

Rosa Gangloff, une athlète touchée par un handicap

Connaissez-vous Rosa Gangloff ? C'est une athlète malvoyante de haut niveau en handisport, que nous avons eu la chance de rencontrer dans notre collège, Le Cèdre, le 8 décembre 2023. Elle a déjà participé à de nombreux marathons ainsi qu'aux Jeux Olympiques de Barcelone en Espagne en 1992... Aujourd'hui elle prépare les Jeux Paralympiques 2024 de Paris.

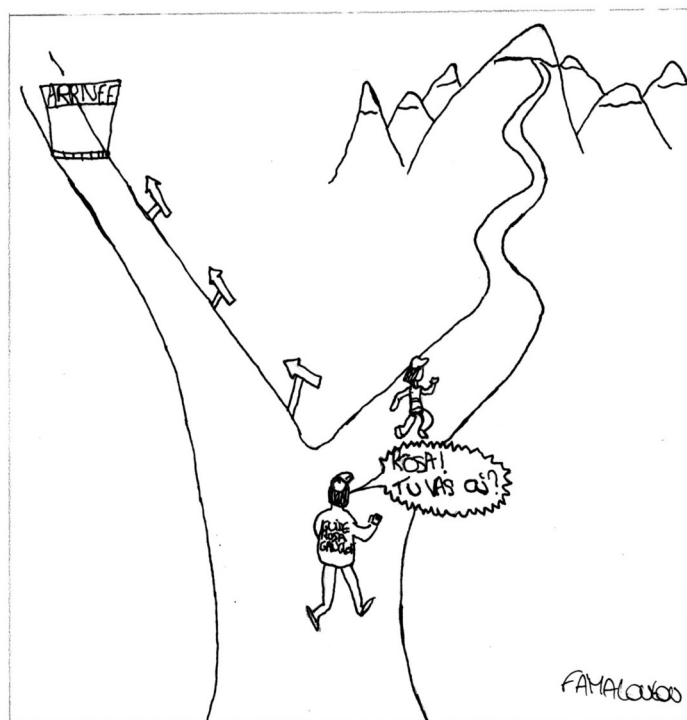
Une vie sans le sport ?

C'est la question qu'elle se pose. Elle aurait forcément fait autre chose dans le domaine du sport : « Je ne suis pas une personne à ne rien faire » : « Boulot, maison, enfant » ce n'est pas son « truc » ; elle préfère énormément aider les gens et elle se bat pour la cause animale. Elle dit avoir horreur de l'intolérance. « Je suis née pour aider les personnes vulnérables ». Elle aurait donc fait quelque chose de sa vie en rapport avec tout cela.

Stress ou bonheur ?

Rosa Gangloff explique très bien que le stress est bénéfique selon elle : « Dans n'importe quel sport tu auras énormément de bonheur. Mais le stress fait partie du sport. Si pendant une compétition vous ne ressentez pas de stress ce n'est pas normal. En plus, on pourrait penser que le stress est négatif mais en réalité il sert à se surpasser. » Ressentir du stress est donc positif pour obtenir de bons résultats sportifs !

ROSA GANGLOFF, TOUJOURS PLUS LOIN)
TOUJOURS PLUS HAUT.



Handicap ça impacte

Depuis l'apparition de son handicap, la grande sportive ne s'est pas découragée : « Je ne cours plus droit ; j'ai tendance à partir un petit peu à droite, un petit peu à gauche ». Heureusement il y a son guide qui l'aide énormément, car sans lui, elle perdrait 30% de ses moyens. Son handicap est très impactant, certes, mais sa passion pour courir ne la quittera pas quoi qu'il arrive !

Un arrêt brutal ?

Rosa ne pense clairement pas à arrêter malgré l'âge qui lui fait perdre du niveau et qui influe sur ses performances. Elle ne pense qu'à 2024 et aux JO. Après ça, elle pense continuer encore quelques années jusqu'au moins 2028 et puis elle verra. On lit bien dans ses paroles sa déception de devoir bientôt arrêter mais en même temps il y aura bien un moment où il faudra le faire : « Je vais être mamie. Je penserai à faire autre chose parce que physiquement ce n'est pas facile. Le stress est aussi présent dans ma catégorie en handisport ! En valide il y a belle lurette que je ne suis plus dans le « mouv » » dit-elle très fièrement malgré sa déception.

Un 10 000 mètres ça donne quoi ?

Son record, plus jeune, atteignait 31'42 c'est-à-dire environ 17 à 18 Km/h. Une personne normale court en moyenne à 12 Km/h.

Rosa s'entraîne deux fois par jour et elle a le temps de récupérer. C'est comme cela qu'elle atteint cette allure déjà impressionnante pour une femme. Elle espère reproduire cette performance aux Jeux Paralympiques de Paris 2024.

