

La préparation d'une sportive pour les jeux paralympiques

Passionnée de course à pied, Rosa Gangloff, 59 ans, gravit les échelons, malgré son handicap qui la pénalise au quotidien. Lors d'une rencontre avec les 4E du collège Le Cèdre, elle nous raconte sa préparation pour les jeux paralympiques.

L'accompagnement de Rosa

Rosa Gangloff a un entraîneur de 77 ans. Il était son entraîneur quand elle était plus jeune, elle l'a donc sollicité pour ce projet. « Une fois que nous intégrons l'équipe de France, nous sommes accompagnés par un psychologue, un kiné, un médecin au quotidien mais une fois la compétition terminée, il faut se Débrouiller », nous explique Rosa Gangloff.



Préparation physique

La coureuse s'entraîne jusqu'à deux fois par jour. Deux heures le matin, deux heures le soir. Elle a neuf entraînements par semaine, donc plus d'entraînements certains jours.

Les blessures

Pour ne pas se créer une blessure, il faut s'hydrater, s'entraîner avec modération, manger sainement et éviter à tous prix la « malbouffe ». Les chaussures sont très importantes pour éviter les blessures. « Il ne faut pas prendre sa taille exacte mais opter pour une taille au dessus, nous explique Rosa Gangloff.

Les qualifications

Rosa Gangloff a fait les minimas au marathon de Paris en avril 2023. C'est indispensable pour se pré-qualifier aux jeux paralympiques.

Espérons que tous ces efforts porteront leurs fruits...