

<https://clg-ronsard-mer.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article1299>



Une rencontre avec un sportif de haut niveau : Baptiste Guyon

- Espaces pédagogiques - Education Physique et Sportive -



Date de mise en ligne : mercredi 29 juin 2022

Les élèves de la classe de 6ème5, classe olympique, ont pu rencontrer avec leur professeur, M.Trestard, en compagnie de Mme Bourget, notre partenaire CASDEN, l'athlète Baptiste Guyon, un coureur de Steeple. Quatre groupes se sont adressés au jeune sportif pour lui poser des questions selon 4 thèmes différents. Voici leurs échanges :

[https://clg-ronsard-mer.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-ronsard-mer/local/cache-vignettes/L301xH400/img_1393_petite-2083c.jpg]

Questions sur le thème de l'alimentation

1-Avez vous un régime alimentaire spécifique ?

Non pas de régime obligatoire car on s'entraîne assez bien pour être en forme.

2-Combien de repas prenez-vous lors de la compétition ?

Cela dépend si la compétition est à 18h je vais manger 3 repas (petit déj, repas du midi et dîner) +un petit goûter (banane, barre céréale)

3-Faites vous une cure de vitamines ?

oui tous les 3 mois

4-Prenez-vous un petit déjeuner ?

Oui il ne faut surtout pas l'oublier car c'est le repas le plus important de la journée. Il se compose généralement de tartines ou céréales et de produits laitiers (lait, fromage)...

5-Mangez vous au fast food ?

Oui ça m'arrive, un week-end pour se faire plaisir, mais pas tous les jours car ça augmente les calories et du coup ça augmente les efforts pour les supprimer.

Rania (6EME5)

Sur le thème de la compétition :

1 - Etes-vous soudé avec vos adversaires malgré la compétition ?

Oui cela dépend des personnes. Je préfère les personnes avec lesquelles je partage ma chambre ou les stages.

Une rencontre avec un sportif de haut niveau : Baptiste Guyon

2 - Est-ce que la compétition vous fait voyager ?

J'ai beaucoup voyagé en France et à l'étranger (Suède, Argentine, Hongrie et Kenya).

3 - Combien faites-vous de compétitions dans l'année ?

Je fais à peu près entre 15 et 20 compétitions par année.

Lou et Cassandre (6°5)

Sur le thème de la récupération :

1-Avez-vous des vacances ?

Oui, 1 ou 2 semaines de repos au total et une semaine partielle

2-Faites vous du sport pendant vos vacances ?

Oui il faut toujours se maintenir en forme mais sans intensité donc je fais plutôt des footings

3-Y a-t-il des jours sans sport ?

C'est très rare souvent le vendredi ou le samedi avant la compétition.

4-Que faut-il faire pour récupérer ?

Je m'étire mais aussi il faut boire et manger. Le sommeil est important dans la récupération. Nous avons aussi le massage qui aide pour récupérer.

Aaron (6°5)

[https://clg-ronsard-mer.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-ronsard-mer/local/cache-vignettes/L301xH400/img_1400_petite-93881.jpg]

Sur le thème de l'entraînement :

1-Combien de temps en moyenne vous entraînez-vous dans la semaine ?

Je m'entraîne entre 9 et 12h par semaine et entre 30min et 2h par jour selon son envie.

2-Avez-vous différentes méthodes "entraînement" ?

Une rencontre avec un sportif de haut niveau : Baptiste Guyon

Oui j'ai plusieurs méthodes d'entraînement : footing, puis 5 min de Gammes, enfin je saute aussi quelques haies. Je n'aime pas la musculation.

3-Vous entraînez- vous seul ou à plusieurs ?

je m'entraîne le plus souvent tout seul. Mais ma préférence est l'entraînement à plusieurs avec des amis.

Nathan (6°5)