

JESSICA et LAURINE, des filles dans la course (2)

dimanche 19 janvier 2014, par [E_p_s](#)

Dans le cadre du championnat de France de cross UNSS du 25 et 26 janvier , nous continuons notre série de reportages sur les membres de notre équipe avec 2 pentathlètes du CREPS , Jessica MIRMONT(1ES1) et Laurine GENARD (1S1).

Depuis quand pratiquez vous votre sport. Comment y êtes vous venus et quelle discipline préférez vous ?

JESSICA :Je pratique le pentathlon depuis bientôt 3 ans .Avant je faisais de la natation , à niveau national et je participais aux cross du collège . J'ai reçu dans mon ancien collège ,quand j'étais en 4eme, une convocation au CREPS d'Aix en Provence des tests pour éventuellement rentrer en pôle l'année suivante .Je ne connaissais pas ce sport , et ça m'a tout de suite plus . Mes disciplines préférées sont la natation et l'escrime.

LAURINE : Je pratique le pentathlon depuis que je suis toute petite, environ 7ans.J'ai d'abord commencé par faire de l'équitation et j'ai ensuite basculé en plus sur le pentathlon. Je pratique cette discipline grâce à mes parents, qui sont eux-mêmes d'anciens pentathlètes et mes frères et sœurs également. Ce que je préfère dans le pentathlon c'est l'équitation et le tir, mais je n'ai pas vraiment de grande préférence.

***Jessica ,peux tu nous décrire l'épreuve d'Equitation en Pentathlon ?**

En pentathlon , l'épreuve d'équitation est un parcours contenant 10 obstacles avec au moins une combinaison (double ou triple) et un obstacle à 1m10. La hauteur des obstacles varie entre 80 cm et 1m10. Un parcours sans faute vaut 1200 points,chaque faute (valant un certain nombre de points) est déduit du score maximal. Les chevaux sont tirés au sort, L'athlète a 20min d'échauffement pour connaître son cheval (cela s'appelle la détente).

*** Laurine peux tu nous décrire les épreuves de natation du pentathlon ?**

L'épreuve de natation requière un bon niveau physique car en compétition on nage un 200 mètres .C'est un effort intense vu que l'on est sur de la vitesse qu'il faut tenir un certain moment... La natation dans nos catégories se situe juste après l'escrime, ce qui est donc très dur car nous sommes déjà très fatiguées des 4h d'escrime environ que nous venons de faire. Les distances de natation changent en fonction des catégories, cela va de 25m à 200m(catégorie officielle). Les entraînements sont très éprouvants physiquement.

*** Quelles ont été vos principaux résultats obtenus ?**

JESSICA : Lors de ma première année , j'ai fait vice championne de France en minimes et me suis qualifiée aux championnats d'Europe . En relais on a terminé 4eme . Ma meilleure année fût l'année dernière . J'ai fait double championne de France , dans ma catégorie minimes, et en catégorie surclassée cadette . Je me suis qualifiée aux championnats d'Europe , et en relais avec Léa Beaupin-poret et Justine Gayraud on a terminé 2eme .

LAURINE :J'ai 2 titres de championne de France, un par équipe un en individuel, 2 places de vice-championne de France individuel.

*** Jessica, peux tu nous rapidement la journée d'une élève du CREPS ?**

Une journée au CREPS pour des pentathlètes, c'est aller en cours le matin, s'entraîner en natation entre 12h et 14h, puis retourner en cours jusqu'à 16h. Après, de 16h à 19h on va s'entraîner. Ça varie suivant les jours (escrime, course, tir ..). Après avoir mangé, on a des études le soir pour réviser, et des fois des cours spécifiques, (math, français ..). Ce sont des journées chargées pour tous les athlètes du CREPS.

*** Laurine, quel est d'après toi l'importance du collectif dans un sport individuel ?**

Le groupe est très influant sur la réussite des individus dans un sport, nous dans notre groupe au pôle pentathlon, l'ambiance est très bonne, tout le monde s'encourage à chaque entraînement. La bonne humeur et les encouragements favorisent les résultats. Nous avons un très très bon groupe d'après notre entraîneur et c'est pour ça que nous arrivons à nous entraîner ensemble, dans la bonne humeur, mais en même temps les plus âgés nous tirent vers le haut pour réussir. C'est donc très important.

*** Qu'est ce qui vous plaît le plus dans le sport en général, et qu'est ce qui vous plaît moins ?**

JESSICA : Ce qui me plaît le plus, c'est la diversité des sports, on se lasse jamais de l'entraînement. Comparé à la natation où je ne faisais que nager tous les jours. Il n'y a rien qui ne me plaise pas.

LAURINE : Ce qui me plaît le plus dans le sport en général c'est l'ambiance du groupe, l'effort et bien sûr la compétition. Après nous en pôle vu que c'est très dur, ce que j'aime moins c'est que nous n'avons pas beaucoup de temps à nous.

*** Quel est votre meilleur souvenir sportif ?**

JESSICA : C'est aux championnats d'Europe quand les garçons ont tout gagné, (individuel, relais et équipe) et quand on a terminé 2ème au relais,

LAURINE : Mon meilleur souvenir sportif est quand j'ai été championne de France.

*** Quel est votre sportif ou sportive préféré (e) ?**

JESSICA : Michael Phelps

LAURINE : Michael Phelps et Martin Fourcade.

*** Comment voyez vous votre avenir sportif et professionnel à long terme ?**

JESSICA : Après le lycée, avec les études, c'est compliqué de continuer le pentathlon, sauf si on est pris à l'INSEP. Je voudrais faire STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) et la fac est à Marseille. Donc si je ne suis pas prise, soit je continue à Font-Romeu, (un pôle où l'on peut faire STAPS) soit j'arrête. Je voudrais faire professeur d'EPS

LAURINE : Si le sport me le permet j'aimerais beaucoup aller m'entraîner à l'INSEP. Sinon après ma terminale j'aimerais faire une prépa math pour ensuite intégrer l'ENAC pour devenir pilote ou aigilleur du ciel (contrôleur aérien).

*** Quelle est votre matière scolaire préférée ? réponse le sport interdite !!!**

JESSICA : SES

LAURINE : la physique-chimie et les langues vivantes (anglais et espagnol).

*** Quelle image avez vous du lycée ZOLA en général ?**

JESSICA : C'est un très bon lycée avec des professeurs d'EPS vraiment cool ! Et merci à ceux qui vont

nous soutenir !

LAURINE :Le lycée ZOLA est un bon lycée. Il est très bien aménagé pour nous sportifs, on peut donc concilier le sport et les études.