

Compte rendu de l'interview de 2 athlètes perchistes candidats aux JO de PARIS 2024: Marie-Julie Bonnin (MJ) et Alioune Sène (A)



A) Les athlètes

1) Quel âge avez-vous ? A quel âge avez-vous commencé ce sport ?

- MJ: J'ai 22 ans et j'ai commencé le saut à la perche il y a 10 ans.

- A: J'ai 28 ans et j'ai commencé le saut à la perche il y a 14 ans.

2) Aviez-vous un ami proche ou un membre de votre famille qui pratiquait déjà ce sport ?

- MJ: Non, pas du tout. Dans mon lycée, il y avait une section sportive saut à la perche, j'ai passé les tests et j'ai été retenue. Avant, je faisais de la danse et du patin à glace.

- A: Mon grand frère, champion d'Afrique, pratiquait déjà ce sport.

3) Pourquoi avez-vous choisi la pratique de ce sport ?

- MJ: Je suis plutôt terrestre. C'est suite à la passation et à la réussite des tests au lycée que j'ai décidé de me lancer.

- A: J'aime les sports dynamiques et aériens.

4) Dans quelle ville pratiquez-vous votre sport aujourd'hui ?

- MJ: Je m'entraîne toute l'année à Bordeaux d'où je suis originaire.

- A: Je m'entraîne toute l'année à Clermont-Ferrand, ma ville natale.

MJ et A s'entraînent également dans le monde entier car ils voyagent beaucoup avec l'équipe de France de saut à la perche.

5) Quel est votre record actuel ?

- MJ: Mon record actuel est 4,55m. - A: Mon record actuel est 5,76m.

6) Avez-vous déjà gagné des compétitions nationales ou internationales ?

- MJ: J'ai participé aux championnats de France. J'ai été vice championne d'Europe et médaillée espoir aux championnats du monde de Budapest.

- A: J'ai participé aux championnats de France, d'Europe et du monde. J'ai été médaillé deux fois à l'international dans la catégorie junior et espoir.

7) Êtes-vous stressé(e) avant et pendant une compétition ?

- MJ et A : Oui, nous sommes toujours un peu stressés avant une compétition.

Mais c'est du bon stress qui nous permet d'être plus performants le jour J.

8) Avez-vous une préparation spéciale (entraînement, alimentation) avant une compétition ?

- MJ: J'ai un entraînement 6 jours sur 7 du lundi au samedi. Je suis allée voir une nutritionniste pour apprendre à mieux manger. Je vais également régulièrement chez le kiné et l'ostéopathe pour entretenir mon corps.

- A: J'ai deux entraînements 6 jours sur 7 du lundi au samedi; soit 12 au total.

☆ B. Le saut à la perche

9) Quelles sont les règles de ce sport ?

- MJ et A: La règle la plus importante pour valider un essai est de passer la barre sans l'avoir touchée avec les mains. On a le droit à 3 essais pour valider une hauteur.

10) Comment apprend t-on à sauter ?

- MJ et A: Au début, on apprend à tenir la perche, puis à courir avec la perche, ensuite à monter sur le tapis et à retomber sur les fesses ou sur le dos. On commence sur le sable puis sur un petit tapis avant le tapis de 1 m d'épaisseur.

11) Quel est le poids et la longueur d'une perche ?

- MJ et A: Le poids et la longueur de la perche dépendent du sexe de la personne, de sa taille et de son poids. Son poids varie en fonction de si on la tient à l'horizontale ou à la verticale. Si on tient une perche à l'horizontale, elle pèse environ 5 kg, elle peut peser entre 30 et 45 kg à la verticale (sur les 6 dernières foulées = 8 m).

- MJ: Ma perche mesure entre 4,40 m et 4,60 m

- A: Ma perche mesure entre 5 m et 5,10 m.

12) Est-ce que le poids du corps a une importance ?

- MJ et A: Le poids du corps a une importance. La perche est personnalisée en fonction du poids.

13) Avez-vous mal lorsque vous retombez sur le tapis ou que vous touchez la barre ?

- MJ et A: Non, nous n'avons pas mal lorsque nous tombons sur le tapis ou que nous touchons la barre.

14) Avez-vous peur de tomber à côté du tapis? Avez-vous déjà été blessé(e)?

- A: Je n'ai pas peur de tomber à côté du tapis. Cela m'est d'ailleurs arrivé il n'y a pas longtemps. Je ne me suis pas fait mal car on est entraîné à tomber. J'ai déjà été opéré d'une épaule.

☆ C. Les Jeux Olympiques

15) Concernant les JO de Paris, depuis quand et à quelle fréquence vous entraînez-vous ?

- MJ et A: On se prépare pendant 4 ans dès l'annonce des prochains jeux. Après les JO de Paris, on sait déjà que les prochains auront lieu à Los Angeles. On a 1 an pour se qualifier de juillet à juillet. La performance requise est 4,73 m pour les femmes et 5,89 m pour les hommes et il faut être sur le podium aux championnats de France.

16) Avez-vous participé aux JO de Tokyo ?

- **MJ**: J'étais trop jeune.

- **A**: J'étais candidat, mais les jeux de Tokyo ont été reportés à cause de la covid. J'en ai profité pour me faire opérer de l'épaule et quand les jeux ont eu lieu, je ne m'étais pas réentraîné suffisamment pour faire la performance nécessaire et n'ai pas fait partie des 3 personnes sélectionnées pour les grands championnats.

17) Quand saurez-vous si vous êtes sélectionné(e) ?

- **MJ** et **A**: On saura en juillet si on est vraiment sélectionné.

18) Connaissez-vous un ou une athlète déjà sélectionné(e)?

- **MJ** et **A**: On s'entraîne avec tous les athlètes de l'équipe de France. Le niveau requis est très très élevé. Beaucoup d'athlètes sont très forts et au même niveau. Thibaud Collet a déjà sa place pour les JO.

19) Parmi toutes les compétitions, est-ce que les JO sont spéciaux à vos yeux et quelle place visez-vous cet été ?

- **MJ** et **A**: C'est une «opportunité de dingue» car ces JO se passent à Paris et nos familles pourront être présentes. On aimerait bien être en finale donc être dans le top 14.



Marie-Julie Bonnin



Alioune Sène

☆ **Un grand merci à ces deux magnifiques athlètes !**

Les élèves des classes de CE2C et de CE2D