

Interview

Hassan Mouti et Sophie Rodriguez, sportifs de l'extrême

Bonjour. Pouvez-vous présenter votre sport pour nos lecteurs ?

SR : Je suis snowboardeuse freestyle. J'ai participé aux jeux olympiques et au x-games. Ma spécialité, c'est le « pipe ». Avant, j'ai fait de la gymnastique rythmique et du ski.

HM : Je fais du cliff diving. Je plonge dans l'eau de 26 mètres de haut. J'ai fini à la 4^{ème} place du Redbull Cliff Dving Series.

Comment faites-vous pour rester en forme?

HM : C'est très simple : il faut manger sainement et faire de l'exercice.

SR : Oui, c'est ça. Je fais du sport régulièrement et je bois beaucoup d'eau.



Quels sports pratiquez-vous?

HM : Je fais de la natation et du yoga pour m'entretenir. Idéalement, je fais du cliff diving, mais quand ce n'est pas possible je plonge en piscine.

SR : Je joue au beach volley l'été, mais en hiver je fais du ski et du snowboard en Suisse ou aux Etats-Unis, car il n'y a pas de « pipe » de qualité en France.

Tout le monde n'a pas la chance de faire ces activités ! Qu'est-ce qu'on peut faire au quotidien pour garder la forme?

SR : C'est très simple. Il faut faire du vélo, ou de la course à pied. Ça ne coûte rien ou presque.

HM : On peut toujours marcher plutôt que de prendre sa voiture ou prendre les escaliers à la place des escalators. Il est aussi possible de faire des étirements ou de la muscu à la maison.

Vous vous reposez, parfois ?

SR : Oui, bien sûr ! J'aime faire la grasse matinée parfois. Je regarde des DVDs avec ma nièce, parfois. J'aime écouter de la musique ou sortir avec mes amies.

HM : Je suis hyperactif ! Quand j'ai du temps libre, je fais de la musculation !

Vous vous levez à quelle heure?

HM : C'est vital d'avoir une bonne hygiène de vie. Je me couche tôt, vers 22h. Je me lève à 6h30 et je fais un jogging. Je cours 10 kilomètres, chaque matin.

SR : J'ai un rythme de vie tranquille. Je me lève vers 9h. Le sommeil, c'est très important. Moi, je dois dormir au moins 10h pour être en forme !

Qu'est-ce que vous mangez au petit déjeuner?

SR : En général, je mange des céréales parce que j'ai besoin de fibres.

HM : Moi aussi. J'aime bien me faire un smoothie aussi, c'est délicieux.

Est-ce qu'il y a des aliments à éviter en général?

SR : Oui, bien sûr. Les bonbons, en particulier. Les sucreries n'apportent rien au niveau énergétique. Je favorise les sucres lents, comme le riz et les pâtes.

HM : Je pense qu'on peut manger de tout, mais en quantité raisonnable. J'aime trop le chocolat ou le vin. Je ne peux pas m'en passer, c'est trop bon !

Qu'est-ce qu'on boit quand on est sportif professionnel ?

HM : Ça dépend. J'aime boire un verre de vin de temps en temps, mais en général je bois des boissons énergisantes ou des limonades sans sucre.

SR : De l'eau, principalement. J'aime boire un coca, light ou zero, quelquefois.



Qu'est-ce que tu conseilles à un jeune qui voudrait devenir un sportif professionnel?

SR : C'est très difficile. Il faut beaucoup d'efforts et de motivation. Il faut s'entraîner souvent, et ne pas négliger l'échauffement ; c'est crucial pour éviter les blessures.

HM : Pour moi, la clé, c'est l'enthousiasme. Il faut être discipliné, c'est sûr, mais si on aime ce qu'on fait, c'est plus facile d'atteindre ses objectifs. Ça en vaut la peine!

Extraits d'entretiens réalisés par le blog « Startin' » (www.startin-sport.com)