



INTERVIEW DE DEUX CHEERLEADERS DU CLUB DES CHEER EXCESS

Les Championnats du Monde se disputeront à Orlando du 23 au 24 avril 2015. Le club des Cheer Excess représentera la France en CHEERLEADING ELITE.

Trois athlètes du club ont bien voulu répondre à nos questions :

LÉA

Fly - 3 ans de pratique - 1ère participation aux Championnats du Monde

1) Comment vous êtes-vous préparée cette année, avec l'échéance des Championnats du Monde en fin de saison ?

L'année dernière j'étais en junior et j'avais pour but d'intégrer les coed Elites. J'avais pleins d'objectifs en vue. J'ai alors fait un camp de cheer au Canada durant l'été et ça m'a beaucoup aidé. Pour moi cette année est très importante car je disputerais mes premiers Championnats du Monde ! Alors je me prépare physiquement chez moi et bien sûr, principalement au cheer. On travaille dur pour avoir un bon classement. Pendant les entraînements, je donne mon maximum sans rien relâcher pour atteindre mes objectifs. On répète plusieurs fois des éléments pour les réussir et je ne perds jamais espoir. Chez moi, je fais de la musculation et je regarde des vidéos de cheer pour avoir un avant goût de la compétition. Je fais tout pour pouvoir profiter un maximum de mes premiers Worlds.

2) Quelle pression cette échéance rajoute-t-elle, et comment la gérez-vous ?

Cette pression est énorme il n'y a pas de mot pour ça. Je compte les jours qu'il reste avant le départ et je me réveille le matin en pensant aux Worlds. J'y pense tout le temps en me couchant, en me levant et même en classe. Je stresse !

Je ne pensais pas un jour faire les Championnats du Monde de cheerleading. La pression monte au fur et à mesure qu'on se rapproche de la date. Souvent pendant les entraînements la pression monte énormément surtout ces jours-ci et là je ne peux pas la contrôler.

« Léa nous confie d'ailleurs que ses amies non pratiquantes n'entendent parler que de cet évènement ».

3) Que représente pour vous cette expérience ?

Cette expérience est inouïe. Il y a certes de la pression mais aussi une excitation grandissante. Le fait même de rencontrer toutes les stars du cheerleading est incroyable! Je suis super contente d'y participer. J'ai sacrifié énormément de choses pour en arriver là mais je ne regrette rien.

SADE

Remplaçante back et base - 3 ans de pratique - 1ère participation aux Championnats du Monde

1) Comment vous êtes-vous préparée cette année, avec l'échéance des Championnats du Monde en fin de saison ?

Les Championnats du Monde vont nous demander une condition physique sans faille. Pour nous préparer au mieux, nous avons même été accompagnés sur le plan physique mais aussi sur le plan nutritif. J'essaye de faire au moins 10 min de sport par jour et en plus de la cardio pour pouvoir assurer la routine soue la chaleur d'Orlando. J'utilise beaucoup de vidéo Youtube pour ou des applications comme Pump Up. Nos entraînements sont bien sûr aussi un moyen de nous préparer. On essaye de repousser nos limites avec les Worlds approchant et c'est parfois dur mais nos coachs arrivent à nous garder motivés.

**Saison
2014
2015**

www.ffa.org

FFFA

Fédération Française de Football Américain
79 rue Rateau - 93120 LA COURNEUVE - FRANCE

Standard FFFA : +33-1-43-11-14-70 / Fax : +33-1- 43-11-14-71
E-mail: ffa@ffa.org
Site web : <http://www.ffa.org>

Fédération affiliée au CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français) - Agrément Ministériel n° 75 S 270
Fédération sportive régie par la loi du 1er juillet 1901 - SIRET n° 348 985 276 00032 APE n° 9319 Z





2) *Quelle pression cette échéance rajoute-t-elle, et comment la gérez-vous ?*

Devoir représenter son pays à un événement comme les Championnats du Monde, c'est beaucoup de pression. On a envie de bien faire et de rendre tous les cheerleaders français fiers de leur équipe. On sait que chaque entraînement est crucial pour pouvoir remplir son rôle. L'équipe se soutient beaucoup lors des entraînements et on s'accompagne pour gérer tout ça.

3) *Que représente pour vous cette expérience ?*

Aller aux Worlds, c'est l'expérience d'une vie, comme nous le dit notre coach. Dans plusieurs années, on y repensera et on se dira peut-être que ça été un des meilleurs moments de notre vie. On va avoir l'occasion de partager notre passion avec des athlètes du monde entier, pouvoir côtoyer des cheers qui nous font rêver avec leurs performances. Je suis vraiment heureuse de pouvoir vivre cette expérience et la partager avec mon équipe.

Saison
2014
2015

www.ffa.org

FFFA

Fédération Française de Football Américain
79 rue Rateau - 93120 LA COURNEUVE - FRANCE

Standard FFFA : +33-1-43-11-14-70 / Fax : +33-1- 43-11-14-71
E-mail : fffa@ffa.org
Site web : <http://www.ffa.org>

Fédération affiliée au CNOSF (Comité National Olympique et Sportif Français) - Agrément Ministériel n° 75 S 270
Fédération sportive régie par la loi du 1er juillet 1901 - SIRET n° 348 985 276 00032 APE n° 9319 Z

