

Visio-conférence avec Varian Pasquet champion olympique en rugby à 7

1- Ethan : Est-ce que vous avez le trac avant une compétition ? Comment gérez-vous le stress ?

Varian : Oui J'ai le trac. C'est une bonne chose, c'est mon meilleur allié. Avec le stress, on a une petite dose d'énergie en plus.

2- Eliot : Comment vous alimentez-vous avant un tournoi ?

Varian : Une nutritionniste s'occupe de nos repas. Quand je suis en stage ou en compétition, je mange ce qu'il y a sur le buffet préparé par la nutritionniste. On mange un peu de tout, sans excès : il faut une alimentation variée. Je prends aussi des protéines.

3- Maëlle : Est-ce que vous parlez d'une stratégie avant le match ? Est-ce que vous avez un plan du terrain pour savoir où vous placer ?

Varian : Oui on a une stratégie, un plan de jeu qu'on garde toute l'année. On analyse beaucoup les vidéos des équipes qu'on va rencontrer pour essayer de connaître leurs stratégies.

Avant chaque match, on regarde les vidéos pour nous préparer.

4- Est-ce que vous avez toujours voulu faire du rugby ?

Varian : A l'âge de 7 ans, je voulais faire du foot. J'ai aussi fait du judo mais mes parents n'aimaient pas trop l'ambiance dans le foot. Ils ont insisté pour que je fasse du rugby. Maintenant que je suis champion olympique, je sais que c'était un bon choix.

5- Comment se déroule une journée type d'entraînement ?

Varian : Soit on est chez nous et on s'entraîne tout seul avec un programme avec un GPS qui suit toutes les données de course pour les analyser, Soit on est en stage d'entraînement en équipe.

8h30 petit déjeuner

Entraînement collectif

Récupération- Douche

Déjeuner

25-30 minutes de sieste (c'est super important)

Echauffement, musculation

2^{ème} séance d'entraînement

Grosse récupération avec bain froid

Gros goûter

Vidéo d'analyse de notre entraînement ou d'un match

19h30 diner

Puis repos dans la chambre (chambre de 2)

En semaine de tournoi, on n'a qu'un seul entraînement par jour.

Tout ça, ça ne laisse pas beaucoup de temps pour travailler pour nos études.