

## L'actu du jour

### Pour la rentrée, Taïna s'est entraînée tout l'été

Taïna, 11 ans, rentre en 6<sup>e</sup> en section sport-études, pour devenir un jour championne de biathlon. Et, pour préparer sa rentrée, elle a fait des devoirs de vacances d'un genre particulier : ski-roues, course à pied et VTT !



Les ski-roues permettent à Taïna de s'entraîner au ski de fond, même en été !

(© Sophie Greuil)

Pendant les vacances, Taïna n'a pas eu trop de mal à réviser les maths et le français. Très bonne élève, elle a préféré se concentrer sur **des devoirs de vacances bien particuliers...** « Le 1<sup>er</sup> septembre, j'entre en 6<sup>e</sup> dans une section mêlant **sport et études**. Alors, quasiment tous les jours de l'été, j'ai fait du sport pour **me préparer physiquement**. Le but est d'arriver en pleine forme au collège, pour ne pas avoir du mal à suivre ! »

#### Le biathlon, un sport d'endurance

Taïna habite dans les montagnes de Savoie, **le royaume du ski**. Mais en ski alpin, la jeune fille a très peur de tomber dans les descentes ! Alors elle est devenue **une adepte du ski de fond**, un sport d'endurance très éprouvant. « *J'aime me dépenser, et me dépasser. Quand j'ai trop mal aux cuisses et que je suis essoufflée, au lieu de baisser les bras, je force pour arriver plus vite et donc, ne plus avoir mal !* »

Dans son nouvel emploi du temps, au collège de Beaufort, **le ski de fond**

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que, pour garder la forme, les grands sportifs doivent s'entraîner tout le temps... même pendant les vacances !

**aura la priorité** : jusqu'à trois ou quatre demi-journées par semaine en hiver ! En attendant le retour de la neige, Taïna s'est entraînée près de chez elle, à Albertville, **en faisant du ski-roues** sur la route. Ces drôles de patins à roulettes permettent aux skieurs de fond de s'entraîner, même quand il n'y a pas de neige. « *J'en fais sur des routes peu fréquentées, avec **mon papa qui me suit en voiture**. J'aime beaucoup ! Même si, comme en rollers, c'est difficile de s'arrêter dans les descentes !* »

### Entraînement complet pour être au top !



Du VTT pour les muscles, et du jonglage pour la concentration... (© Sophie Greuil)

Pour compléter ses « devoirs de vacances », notre skieuse de fond a enchaîné avec **des séances de VTT et de course à pied**. « *Et pour travailler mon sens de l'équilibre, la souplesse de mon dos et aiguiser ma concentration, très utiles en ski, **je fais aussi du jonglage**, debout ou assise sur un gros ballon. Parfois, aussi, je fais du trapèze pour vaincre ma peur de tomber...* »

Plus tard, Taïna veut devenir **championne du monde de biathlon** ! « *Mais je ne peux pas pratiquer le tir avant l'âge autorisé : 12 ans. Donc, en attendant, je m'entraîne au mieux en ski de fond. **Je m'étire aussi beaucoup** afin de ne pas abîmer mes muscles, pour essayer d'avoir une carrière de sportive la plus longue possible, sans blessures. Depuis toujours, **je suis fan de biathlon**. D'ailleurs, c'est le seul truc que je regarde à la télévision !* » À la rentrée, quand ses copines lui demanderont ce qu'elle a fait pendant les vacances, Taïna pense « *ne pas trop leur dire tout le sport fait cet été. Comme elles n'en font pas ou peu, elles ne vont pas me croire !* ».

À Albertville, Sophie Greuil

As-tu tout compris ? Vérifie-le grâce à ce quiz !

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)