



## Rencontre avec Sarah Steyaert

**Athlète de l'équipe de France de voile olympique**

Championne d'Europe de laser radial en 2005

Championne du monde de laser radial en 2008

### Le parcours

A quel âge as-tu commencé la voile puis les compétitions ?

Qu'est-ce qui t'a donné envie de commencer la voile ?

En quelle année as-tu commencé le 49erfx et pourquoi ce changement de bateau ?

Est-ce un sport difficile ? Le 49erfx est-il un bateau facile à manipuler ?

Peut-on faire une compétition de 49erfx dans de mauvaises conditions météorologiques ?

Quel a été ton parcours scolaire et tes études ?

### La préparation

Faites-vous du sport tous les jours ? Combien d'heures de sport faites-vous par jour ?

Est-ce que vous vous échauffez avant chaque entraînement ?

Est-ce que vous faites d'autres sports pour votre plaisir ou pour améliorer vos résultats en voile ?

### L'alimentation

Que manges-tu le plus souvent avant tes entraînements et avant tes compétitions ?

Quelle quantité un sportif de haut niveau mange-t-il ?

Manges-tu beaucoup de fruits et légumes ?

Dois-tu prendre des produits protéinés ?

Apparemment un sportif doit boire environ 2L d'eau par jour est-ce vrai ?

Manges-tu pendant les compétitions sur ton bateau ? Est-ce que ça peut donner le mal de mer ?

### Les émotions et la santé

Quelles sont vos émotions lors de votre pratique : Est-ce facile ou difficile de faire de la voile ?

Avez-vous du stress avant les compétitions ? Comment l'évacuez-vous ?

Comment vous sentez-vous avant le départ d'une course et à votre arrivée ?

Êtes-vous en colère ou énervée lorsque vous perdez ? Avez-vous parfois envie d'arrêter ?

Avez-vous déjà été blessée ? Êtes-vous allée à l'hôpital ?

Est-ce que ton bateau s'est déjà retourné en pleine mer ? Combien de fois êtes-vous tombée ?

Est-ce que vous pleurez de joie lorsque vous gagnez une médaille ?

Qu'avez-vous ressenti quand vous avez participé aux Jeux Olympiques ?