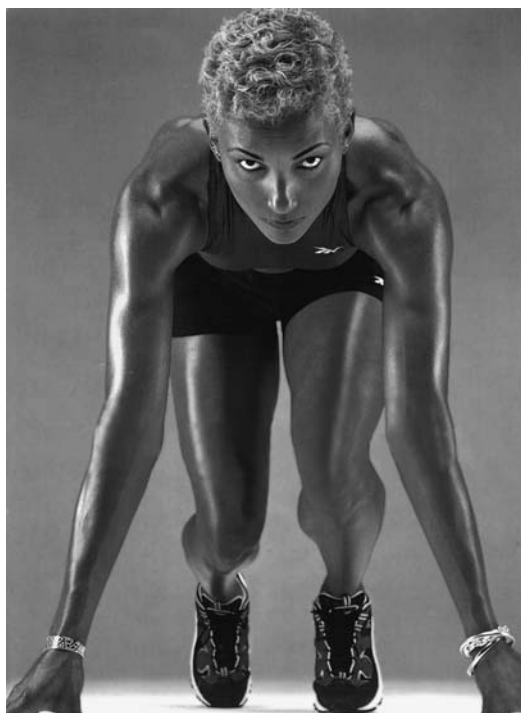


Tekst 2

Christine Arron



- 1 Elle a 26 ans et un corps théâtral, subtil mélange de muscles et de courbes féminines, de douceur et de puissance. Christine Arron, sprinteuse, deux fois médaille d'or l'an dernier aux championnats d'Europe (100 mètres et 4 x 100 mètres), se prépare pour sa prochaine grande épreuve: les Championnats du monde de Séville, fin août. Elle vient des Antilles. Entre les compétitions, elle mène une vie saine et tranquille à Fontenay-sous-Bois. Avec Dan Philibert, son fiancé, coureur du 110 mètres haies. Cheveux platine, piercing discret dans le nez, tatouage sur l'épaule et à la cheville, elle nous livre le secret de sa forme superbe.
- 2 **Elle – Quel est votre rythme d'entraînement?**
Christine Arron – Je fais au moins trois séances sur piste par semaine et deux séances de musculation en salle. Dès que l'été

20 approche, je préfère faire de la musculation sur piste. Ce sont des exercices différents de ceux que l'on peut faire sur les machines classiques. Par exemple, pour les exercices de technique de course, j'utilise des caoutchoucs que l'on me met autour de la taille. Quelqu'un les tient très fort et je cours sur place. C'est très important, notamment pour travailler la position du bassin²⁾. Evidemment, je fais un peu de musculation des bras, mais la course est un sport très complet, qui muscle tout le corps en même temps.

3 **Elle – Comment faites-vous pour garder la forme en dehors des entraînements?**

C.A. – Je pars souvent un mois en vacances aux Antilles. Il m'arrive de ne rien faire du tout et l'athlétisme ne me manque pas. Je nage beaucoup et je fais du bodyboard (mini-planche de surf sur laquelle on s'allonge). Je peux passer cinq ou six heures de suite dans l'eau. Je m'amuse, mais je suis sûre que cela me maintient en forme. Cela n'a l'air de rien, mais c'est très physique.

4 **Elle – Avez-vous des règles d'alimentation très strictes?**

C.A. – Surtout pas! Il faut arrêter de penser que les athlètes sont des moines! Si je devais refuser presque tout, je ne tiendrais pas le coup. Je fais juste attention à boire entre un litre et demi et deux litres d'eau par jour et à ne manger ni trop ni trop gras. Mais je n'exclus aucun aliment. Si j'ai envie de frites, de chips ou de foie gras, j'en prends. Sans excès.

5 **Elle – Vos cheveux très courts, c'est un choix pratique?**

C.A. – Oui. Mais dès que je peux mettre autre chose qu'un survêtement et des baskets, je n'hésite pas! J'aime beaucoup la marque Kenzo et je me sens très bien en jean, avec de petites bottines. Même si je n'en porte pas souvent, j'aime aussi les robes, c'est élégant.

«Elle»

noot 2

le bassin = (hier) het bekken

■ Tekst 2 Christine Arron

- 1p **5 ■** A quoi sert le premier alinéa?
- A A expliquer pourquoi Christine Arron est en pleine forme.
 - B A faire comprendre pourquoi Christine Arron s'est installée en France.
 - C A montrer d'où vient la passion de Christine Arron pour l'athlétisme.
 - D A présenter Christine Arron comme athlète et individu.
- 1p **6 ■** Qu'est-ce qui est vrai d'après le 2e alinéa?
- A En été, Christine Arron s'entraîne en partie d'une autre manière qu'en hiver.
 - B En hiver, Christine Arron s'entraîne moins souvent qu'en été.
 - C Été comme hiver, les exercices physiques de Christine Arron sont les mêmes.
- 1p **7 ■** Que peut-on conclure du 3e alinéa?
- A Christine Arron passe ses vacances aux Antilles pour se reposer.
 - B Christine Arron peut interrompre son rythme d'entraînement sans problème.
 - C Les îles dont Christine Arron est originaire lui manquent beaucoup.
- 1p **8 □** Welke beperkingen legt Christine Arron zich op wat eten betreft?
- «J'aime beaucoup ... petites bottines.» (lignes 58-60)
- 1p **9 ■** Par quel(s) mot(s) cette phrase aurait-elle pu commencer?
- A Donc
 - B En plus,
 - C Mais
 - D Par exemple,