Salut ! C'est Sophie Caverzan. Je suis PARA ATHLÈTE

PAF !!

Je m'entraîne pour les Jeux paralympiques. Depuis ma naissance, j'ai un handicap au bras gauche.

Dans mon sport, nous utilisons seulement les coups de pied.

L'après-midi, Sophie travaille dans un centre de formation. Cela lui permet de gagner assez d'argent pour vivre.

Le soir, c'est l'entraînement, dans son club, près de Toulouse. Sophie s'entraîne aussi à Paris et participe à des compétitions dans le monde entier.

Là, je dirige l'échauffement !

Je fais beaucoup de sport, mais je dois aussi manger équilibré et bien dormir.

Sophie travaille son endurance et sa souplesse. Puis, place aux combats.

HOP !

CORDE À SAUTER

AAA

HAYA !

En compétition, je suis bien équipée :

CASQUE

PLASTRON

MITAINE

CEINTURE NOIRE

DOBOK

PROTECTIONS (SOUS LE DOBOK)

PITAINE

Après ma médaille de bronze aux championnats du monde, je vise l'or aux Jeux !

ALLEZ, SOPHIE !

WOW !

L'ACTU

Du 29 au 31 août, Sophie participera aux épreuves de para taekwondo pendant les Jeux paralympiques !

Texte : Marie Hirtzberger. Photos : Vincent Gire/Milan presse.