

CHARLES-ANTOINE

KOUAKOU

Sportif de haut niveau FFSA

À 21 ans Charles-Antoine Kouakou, le chef de file du sprint Sport Adapté, est l'un des espoirs de l'athlétisme français pour les Jeux paralympiques de Tokyo. L'apparition du Covid 19 et le confinement ont sérieusement perturbé sa préparation et ses habitudes.

COMMENT AS-TU VÉCU LE CONFINEMENT ?

Le coronavirus c'est embêtant et je suis inquiet pour moi et ma famille. Heureusement personne ne l'a eu. Je suis resté chez moi avec mes parents et ma petite sœur à Paris dans le 14^e. Mon père continuait à travailler, j'étais à la maison avec ma mère et ma sœur. Huit semaines toute la journée à la maison c'est long.

J'étais content d'être chez moi mais c'est un peu compliqué de rester à la maison toute la journée, je préfère sortir. Heureusement j'ai entraîné presque tous les jours. Le reste de la journée, je me repose, j'appelle les copains et je regarde la télé. Normalement, je reprends le travail à l'ESAT début juin.

COMMENT SE PASSE TON ENTRAÎNEMENT PENDANT CETTE PÉRIODE INHABITUELLE ?

Je m'entraîne deux fois par jour, le matin et l'après-midi. Par exemple, 30 minutes de footing le matin et séance en visio avec Fred Drieu l'après-midi. Repos le week-end. C'est un peu dur mais je suis habitué quand même : pompes, gainage, fessiers, pompes burpees, abdo... une série de 30 minutes. J'ai aussi fait 3 séances de vitesse en face de chez moi dans la rue avec Vincent Clarico mon entraîneur. Ça fait longtemps que je n'y suis pas allé au stade à Antony et ça me manque. Je m'entends bien avec Vincent et j'aime bien travailler avec lui. Il me fait entraîner mieux pour que

je progresse et j'ai progressé. Avec le coronavirus, j'ai un peu perdu mais avec l'entraînement à la maison j'ai réussi à garder la forme. Je mange de tout mais je fais attention : juste un peu de soda le soir, pas de chocolat, pas de bonbons, mais des légumes, du riz, des céréales, des pâtes et du poulet. Je n'ai pas grossi.

INTERVIEW



QUE PENSES-TU DE LA DÉCISION DE REPORTER LES JEUX EN 2021 ?

Je suis déçu car Tokyo c'était très important pour moi, cela fait longtemps que je travaille pour y aller, je me suis beaucoup entraîné. Je fais le maximum pour me garder en forme mais je ne sais pas quand je m'entraînerai comme avant [six fois par semaine à Antony avec Vincent, ndlr]. Le prochain rendez-vous c'est le championnat d'Europe... mais le principal objectif c'est les Jeux paralympiques ; je serai

fier de représenter la France aux Jeux. Pour l'instant, je ne suis pas sûr d'être qualifié, car je suis 6^e et il y a 4 places. J'ai encore un peu de temps pour me qualifier. Vincent est un bon entraîneur et il me donne des bons conseils : je dois continuer à travailler les distances, le départ et la vitesse. Je vais travailler plus fort pour me qualifier et tout faire pour battre mon record et prendre la médaille d'or.

Propos recueillis par Geoffroy Wahlen



Athlète soutenu par @FDJSPORT dans le cadre du partenariat de la FFSA avec FDJ

Revivez la finale du 400 m de Charles-Antoine, lors du dernier championnat du monde d'athlétisme IPC 2019 à Dubaï, en cliquant sur la vignette ci-dessous.



Club FFSA : Sport Toi Bien 93
Club Pôle : Antony athlé 92



2017

- **Champion du monde** du 200 m INAS
- Vice-champion du monde du 400 m INAS
- Médaillé de bronze du 400 m au championnat du monde junior IPC

2018

- Vice-champion du monde indoor du 400 m INAS
- **Champion d'Europe** du 200 m INAS
- Vice-champion d'Europe du 400 m INAS

2019

- **Champion d'Europe indoor** du 200 m INAS
- 5^e du 400 m au championnat du monde IPC

2020

- **Champion d'Europe indoor** du 200 m VIRTUS (ex INAS)