

# Rencontre avec 2 joueurs et le kiné de Cholet Basket



**Date** : Lundi 8 Novembre 2021

**Lieu** : Collège Daniel Brottier

**Déroulement de la rencontre** : A 10H15 les joueurs sont arrivés et nous avons, pendant 1h, posé des questions. Les joueurs nous ont répondu en toute honnêteté. A 11h la presse est arrivée, à 12h15 les joueurs sont partis pour retrouver le coach pour une séance vidéo de débriefing d'après match.

**Activité** : Nous avons donc rencontré Boris Dallo et Darrin Govens ainsi que le kiné du club Joris Martin.

Ils ont répondu à nos questions et nous avons appris plein de choses. Tout d'abord, pour eux le basket est une passion et ils s'estiment chanceux d'en vivre. Après être passé par un centre de formation, Joris Martin le kiné de l'équipe n'a pas eut la chance de percer dans le monde professionnel et il a trouvé dans ce rôle important pour les joueurs l'occasion de tout de même vivre son rêve. Boris Dallo a commencé le basket à l'âge de 8 ans d'abord avec son père puis dans son école. Une grande partie de sa famille pratiquait aussi le basket. Il est aujourd'hui assistant du capitaine. Darrin Govens quant à lui a été inspiré par sa tante qui était, elle même professionnelle. Il est américain et capitaine de l'équipe de Cholet Basket. Tous deux ont gagné plusieurs titres et leurs familles sont très fières d'eux. Mais pour ça ils ont du faire pas mal de sacrifices. Ils ne voient pas forcément beaucoup leur famille. Ils doivent suivre au maximum un régime alimentaire de sportif constitué de sucres lents, de féculents comme le riz ou les pâtes complètes... des protéines avec de la viande par exemple, mais aussi des sucres rapides ou des fruits et des légumes...

Pour l'anecdote, avant les matches, Darrin Govens mange toujours des pâtes sur lesquelles il ajoute du sucre !!

**Leur rythme de vie** : Ils font 7 entraînements par semaine qui durent chacun 1 à 2 heures ou plus. S'ajoute ensuite à cela des séances de musculation, des séances vidéo ou des séances de kiné pour bien récupérer. On peut considérer que la sieste est également un moment important de leur emploi du temps de sportif de haut niveau, tant la récupération est importante.

**Article** : Juliette, Emma, Flavie

**Photos** : Gabrielle et Lilou