



Astrid PILLOT

ECLA

"J'ai découvert l'athlétisme au collège grâce à Patrice PERRIN, sur les cross à l'âge de 14 ans. J'ai toutefois réellement participé à mes premières compétitions avec la FFA en Cadette 2, lors de ma rencontre avec Daniel PAILLARD qui m'a proposée de m'entraîner pour le 400m haies épaulé par Patrice. Je suis donc une hurdeuse/sprinteuse "long" puisque je cours essentiellement le 400m haies mais aussi le 400m, et le 200m à l'occasion. Le 4H est une discipline très spécifique, technique et rythmée. Elle demande beaucoup d'assiduité, de rigueur, elle fait appel au dépassement de soi. J'aime l'esprit d'équipe que l'on retrouve sur la piste, toutes disciplines confondues car, même si c'est un sport qui peut paraître individuel au premier abord, c'est cette dynamique de groupe qui nous fait évoluer. Mes objectifs chaque année sont les Championnats de France sur piste, sur 400m haies, et évidemment une amélioration de mes chronos, grâce au travail technique, physique et mental.

*Ma citation favorite, de **Louis ZAMPERINI**, "Je suis arrivé jusqu'ici sans capituler parce que tout le long de ma vie, j'ai toujours fini la course"."*