

**Semaine 1 - 10 à 17 janvier**

Encore 12 semaines...



## Emilie ESCAFFRE



### Un coup d'oeil rapide à la semaine ...

La semaine écoulée fut intense car étant en congé j'ai enchaîné 9 jours de sport sans aucun repos qui m'ont permis de travailler chacune des parties de mon corps.

La plus "mauvaise" expérience ou devrais je dire la plus douloureuse fut les variations de cardio qui ont fait monter mon cœur à un rythme si effréné que j'ai cru qu'il allait sortir de ma poitrine. J'ai également beaucoup souffert de courbatures des mollets que je travaille, en trop rarement, en profondeur. Mais j'adore avoir du sport tous les jours hélas mon quotidien habituel ne me le permet pas.

**"J'ai enchaîné 9 jours de sport sans aucun repos."**

### Points d'intérêt:

#### MEASURES:

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| Poid (kg)                   | 66,2  |
| Taille (cm)                 | 172   |
| Ceinture (cm)               | 70    |
| Hanches/Fessiers (cm)       | 102   |
| Bras (cm)                   | 26    |
| Cuisses (cm)                | 55    |
| Matières Grasses (%)        | 17,89 |
| Matières Grasses (kg)       | 11,84 |
| Masse Corporelle Mince (kg) | 54,36 |

#### Q: Pourquoi faites-vous la compétition?

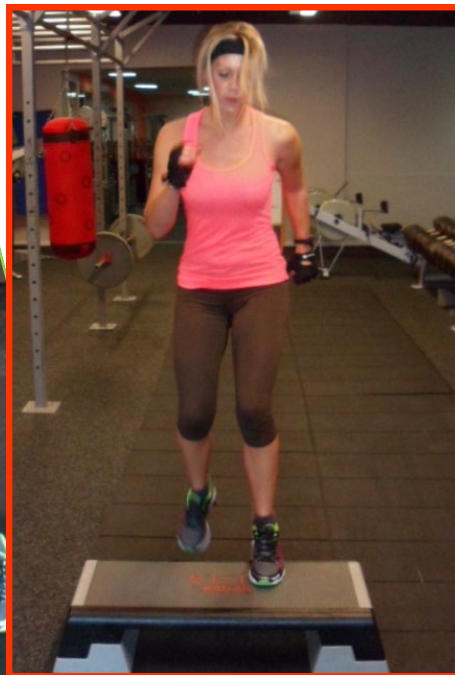
R: Parce que j'aime me lancer des défis, je vais toujours au bout de ce que j'entreprends et j'ai horreur de l'échec même si on apprend toujours de ses erreurs. Je suis une battante, une "gagneuse". Quand je me lance des défis à moi-même je me dois de les réussir et je mets tous les moyens en œuvre pour y parvenir.

#### Q: Quels sont vos objectifs pour réussir?

R: Une satisfaction personnelle pour aller au bout de cette compétition à laquelle j'ai décidé de participer et aller encore plus loin si j'arrive à obtenir un résultat. Pour le corps, le but étant une perte maximum de la masse grasse (entre 10 et 12% de matières grasses) pour être à l' hauteur des filles que se présentent et être digne de me présenter à mon tour, sinon, autant rester à la maison!

#### Q: Comment allez-vous gérer tout autour de vos obligations familiales?

R: Je suis maman de 3 enfants, je travaille, je chante aussi dans des soirées, je fais du sport, je cours tous les dimanches et je suis aussi femme. Bref, mes amis me surnomme "wonder woman". Il est très difficile de tout allier c'est une sacrée organisation, tout est planifié organisé, et je connais très peu de repos, mais c'est un choix. Ou je me repose, ou je vis de mes passions sans pour autant en oublier mon rôle de femme et de mère le temps que j'ai, je le leur consacre.



S

1/13

