

ATHLETE OF THE WORLD

MEETING GARY HUNT!



GARY HUNT'S STORY	1
INTERVIEW	2
WHAT IS CLIFF DIVING ?	4
GARY HUNT'S ROUTINE	5
GARY HUNT'S FOOD HABITS	6
A DAY IN THE LIFE OF GARY HUNT	7
GARY'S AMBITION	8
TRADUCTION	10

EDITO

Depuis 2019, j'encadre des projets d'éducation aux médias autour du sport et gérer ce projet en anglais était un aussi beau challenge que celui de se qualifier pour les Jeux Olympiques ! J'ai été frappée par la curiosité des élèves, par le fait qu'ils s'extasiaient devant le sport de Gary Hunt, le plongeur de haut-vol, et par leur excitation à l'idée de recevoir un sportif. C'était si touchant ! Leur rencontre au collège avec Gary Hunt, début janvier, a été un super moment : les élèves ont pu lui poser toutes les questions, «in English please», même les plus surprenantes, et Gary a bien joué le jeu ! Les élèves de la 3e D ont été épatants par leur créativité. Le sport est un excellent moyen de créer des échanges, je garderai de cette classe un très bon souvenir et j'espère qu'ils auront autant appris que moi durant ces cinq mois !

Assia Hamdi



GARY HUNT'S STORY

Palmarès : In 2006 he won the bronze medal of the games of Commonwealth. He was born in England, more exactly in Leeds where he grew up and learned how to swim. He started swimming at the age of 5 and diving in teenage years.

London : He lived in London until he was 6 then he moved to the north of England.

Montreuil-sous-Bois : Gary Hunt lives in Montreuil. He trains in the same city at the Maurice Thorez swimming pool.



WHAT IS CLIFF DIVING ?



GARY CAME TO VISIT US
ON JANUARY 6TH 2022, IN OUR CLASS!



DEFINITION OF CLIFF DIVING

The cliff diver is a person who jumps from a platform between 23 and 28 meters for men and between 18 and 23 meters for women
The cliff diver jumps from a cliff, does a jump in the sky and lands in water



THE NUMBERS OF CLIFF DIVING

27 meters is the height of the highest diving board

2009 is the date of the creation to cliff-diving

9 is the number of world champion titles that Gary Hunt had

58 meters is the diving world record when jumping from a platform

3 seconds is the time of average jump

THE 3 CHAMPIONS OF CLIFF DIVING

Orlando Duque : he is a Colombian diver, the first world champion of history. He won the first cliff diving contest world championships in 2013, in Barcelone, where high diving was present for the first time.

Constantin Popovici : he is a Romanian platform diver. He represented Romania at the 2008 Summer Olympics Games, where he competed for the men's platform event. In 2019, he became the second athlete of history to get ten from every judge.

Steven Lobue : this American won five victories and 18 podiums on the circuit. One day, he said "I want appreciate every moment until the last little detail".

GARY'S DAILY ROUTINE

HOW DOES GARY HUNT TRAIN?



Now Gary Hunt hasn't got a competition until may. So, his training will be different, he does much more weights, in the gym to try to become stronger. But he stops this for two or three weeks before the competitions to try to be lighter and to find the optimum performance. Usually, Gary's coach sets goals for him during a session. Thanks to this, he gets an idea of what he wants to do during the week. For example, his coach tells him : « Today, you will practice this, one meter, then three meters ».

TRAINING MORE TO... PROGRESS!

Shoulders and neck are parts which need most training for Gary because they are his weaknesses.

THE BEST WAY TO JUMP

Meditation helps Gary focus : « I stand like this and I will count 1, 2, 3... jump ». Being concentrated helps him to not think about anything else : « This is a kind of meditation ».



HERE IS SOME TIPS FROM GARY HUNT FOR YOU :

« When you push yourself and you do it, it gives you confidence »

« My shoulders and my neck are not strong enough. I need to work on being stronger here. »

« You need to be brave »

« It needs to keep going, to not be scared »

INTERVIEW

GARY HUNT'S FOOD HABITS



Have you got any nutritionist ?

No. I have spoken with nutritionists and it's very important to feed yourself with good food. But I think over the years, I understand what my body needs. However, when I am at the INSEP, sometimes we have nutritionists that come in and we speak.

What is your favourite food ?

My favourite meal is the duck « confit » with « sarladaises » potatoes. It's a dish that I really like since I moved to France.

What food do you hate ?

So, when I was young, I didn't like fish, I didn't like seafood, lots of food, I didn't like. But, when I started to do competitions, going to different countries, I remember going to Madrid, in Spain, for the first time, there was only fish, seafood, I made a decision, I needed to try more food.

A DAY IN THE LIFE OF GARY HUNT

For Breakfast, he eats some cereals or toasts.

7:30

He wakes up

He likes to play piano in the morning.

9:30

He starts his training in Montreuil or in Bois de Vincennes

If he trains once a day, he likes to take a nap.

1:00PM

He eats Lunch

He is learning to speak Russian.

7:00PM

He eats Dinner

10:00PM

He goes to bed

In Montreuil, there is a swimming pool with a 10 meters, 7 meters, 5 meters platform.

GARY'S AMBITION



THE PODIUM OF THE PRICE MONEY

7000 euros represents the amount for the first place

3500 euros represents the amount for the second place

1000 euros represents the amount for the third place

This is the amount that participants win according to their position in the ranking

SPONSOR

Gary's sponsor is *Budgy Smuggler*. He has been with them for a long time. They contacted him.

JO PARIS 2024

For him, the Olympics Games 2024 stays the only big challenge despite he is champion of the Redbull world series and World championship finalist.

TO LIVE OR NOT TO LIVE AS A DIVER ?

Cliff diving is not a sport, you cannot be a millionaire. He doesn't need to have another job because it's not a very popular sport.



**PROJET RÉALISÉ PAR LES ÉLÈVES
DE LA CLASSE DE 3^È D DU COLLÈGE ALBERT
CAMUS DE NEUILLY-SUR-MARNE**

AMBRE CHAPPE, YANIS MABIT, FATOUMATA BAH,
SAFIA KOSINSKI, ELIANA OUGERROUDJ,
JUSTINE OVALDÉ, MELIANA MAGLOIRE,
RIHM MASSOUS, MERIEM ABDELMALEK,
YASMINE HAMDI, EMMANUELLE DAMASCENO
ROSAS, FABIO DA CUNHA, SÉBASTIEN FAYOLLE,
ALEXIS LECONTE, NATHYS ADLEY, ILAN DA SILVA,
HADI ABOU HAMDAN, SLAN FERAN-AFRICA,
YASSINE EL HAJJAJI, WILLIAM NASIRU,
YACINE FARADJI, RAFAEL LOBOUÉ,
RAYANE LERICHE ET EMANUEL UJATOM PANDIM

ACCOMPAGNÉS PAR
M. SAGOLS, PROFESSEUR D'ANGLAIS,

INTERVENANTE
ASSIA HAMDI, JOURNALISTE DE SPORT



TRADUCTION

CARRIÈRE

Le podium des gains (c'est le montant que les participants gagnent en fonction de leur position dans le classement)

7000 euros représente le montant des gains pour la première place

3500 euros représente le montant des gains pour la deuxième place

1000 euros représentent le montant des gains pour la troisième place

Sponsor

Le sponsor de Gary est Budgy Smugler. Il est avec eux depuis longtemps. Ce sont eux qui l'ont contacté.

Paris 2024

Pour lui, les Jeux olympiques en 2024 restent le seul grand défi car il est déjà champion de la série mondiale Redbull et finaliste du championnat du monde.

Vivre ou ne pas vivre en tant que plongeur ?

La plongée en falaise n'est pas un sport, vous ne pouvez pas être millionnaire. Il n'a pas besoin d'avoir un autre travail mais ce n'est pas un sport très populaire.

COMMENT GARY HUNT S'ENTRAÎNE-T-IL ?

Pour le moment, Gary Hunt n'a pas de compétition avant mai. Du coup, son entraînement va être différent, il fait beaucoup plus de musculation en salle pour essayer de devenir plus fort. Avant les compétitions, il arrête cela pendant deux ou trois semaines pour essayer d'être plus léger et d'atteindre les performances optimales. Habituellement, l'entraîneur de Gary lui fixe des objectifs au cours d'une séance. Grâce à cela, il a une idée de ce qu'il veut faire pendant la semaine. Par exemple, son coach lui dit : « Aujourd'hui, tu vas pratiquer ça, au plongeoir un mètre, puis au plongeon trois mètres ».

S'entraîner plus pour... progresser !

Les épaules et le cou sont les parties qui nécessitent le plus d'entraînement pour Gary car ce sont ses points faibles.

La meilleure façon de sauter :

La méditation aide Gary à se concentrer : « Je me tiens comme ça et je vais compter 1, 2, 3... puis je saute ». La concentration l'aide à ne penser à rien d'autre : « C'est une sorte de méditation ».

Voici quelques conseils de Gary Hunt :

« Quand tu te dépasses et que tu le fais, ça te donne confiance »

« Mes épaules et mon cou ne sont pas assez forts. Je dois travailler pour être plus fort à ce niveau-là »

« Il faut être courageux »

« Il faut continuer, ne pas avoir peur »

TRADUCTION

LES HABITUDES ALIMENTAIRES DE GARY HUNT

Avez-vous un nutritionniste ?

Non. J'ai échangé avec des nutritionnistes et il est très important de se nourrir avec de la bonne nourriture. Mais je pense qu'au fil des ans, je comprends ce dont mon corps a besoin. Cela dit, parfois, quand je suis à l'INSEP, on a des nutritionnistes qui viennent et on en parle.

Quelle est ta nourriture préférée ?

Mon plat préféré est le confit de canard aux pommes de terre « sarladaises ». C'est un plat que j'aime beaucoup depuis que j'ai déménagé en France.

Quelle nourriture détestes-tu ?

Alors, quand j'étais jeune, je n'aimais pas le poisson, je n'aimais pas les fruits de mer, il y a beaucoup de nourriture que je n'aimais pas. Mais quand j'ai commencé à faire des compétitions, à aller dans différents pays, je me souviens être allé à Madrid, en Espagne, pour la première fois, il n'y avait que du poisson, des fruits de mer, j'ai pris une décision, j'avais besoin de goûter plus de nourriture.

DÉFINITION DU PLONGEUR DE HAUT-VOL

Le plongeur de haut vol est une personne qui saute d'une plateforme entre 23 et 28 mètres pour les hommes et entre 18 et 23 mètres pour les femmes.

Le plongeur de haut vol saute d'une falaise, fait un saut dans le ciel et atterrit dans l'eau

Les chiffres du plongeur de haut vol

La hauteur du plus haut plongeur est **27 mètres**

La date de la création du plongeur de haut-vol est **2009**

Le nombre de titres de champion du monde de Gary Hunt est de **9**

Le record du monde de plongeur en sautant d'une plate-forme est de **58 m**

Un saut dure **3 secondes**

Les 3 champions du plongeur de falaise

Orlando Duque : c'est un plongeur colombien, le premier champion du monde de l'histoire. Il a remporté les premiers championnats du monde de plongeur de haut-vol en 2013, à Barcelone, où le plongeur de haut-vol était présent pour la première fois.

Constantin Popovici : c'est un plongeur roumain. Il a représenté la Roumanie aux Jeux olympiques d'été de 2008, où il a concouru pour l'épreuve masculine de plongeur. En 2019, il est devenu le deuxième athlète de l'histoire à obtenir un dix de tous les juges.

Steven Lobue : cet Américain a remporté cinq victoires et 18 podiums sur le circuit. Un jour, il a dit «Je veux apprécier chaque instant jusqu'au dernier petit détail».

PARCOURS

Il est né en Angleterre, plus exactement à Leeds où il a grandi et a appris à nager. Il a commencé à nager à l'âge de 5 ans et à plonger à l'adolescence.

Londres :

Il a vécu à Londres jusqu'à ses 6 ans puis il a déménagé dans le nord de l'Angleterre

Montreuil-sous-Bois :

Gary Hunt vit à Montreuil. Il s'entraîne dans la même ville à la piscine Maurice Thorez

Palmarès :

En 2006 il remporte la médaille de bronze aux Jeux du Commonwealth.

REMERCIEMENTS

F93 TIENT À REMERCIER CHALEUREUSEMENT GARY HUNT ET SON ENTRAÎNEUSE, CLÉMENCE MONNERY, QUI ONT ACCEPTÉ DE RÉPONDRE À NOS QUESTIONS ET BENOÎT BIRRER, RESPONSABLE DU CENTRE NAUTIQUE MAURICE THOREZ, POUR SON ACCUEIL.

« ATHLÈTE OF THE WORLD » EST UNE DÉMARCHÉ CONÇUE ET MISE EN ŒUVRE PAR F93. ELLE A ÉTÉ SOUTENUE FINANCIÈREMENT PAR LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA SEINE-SAINT-DENIS DANS LE CADRE DU DISPOSITIF « LA CULTURE ET L'ART AU COLLÈGE », SAISON 2021 /2022.

F 9 3

seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT