Interview Ligue de Bretagne de Surf

# Covid–19 : mon confinement CHEZ MOI en Bretagne en 12 questions

**Merci de prendre de ton temps pour répondre à cette interview qui sera publiée sur le site de la Ligue de Bretagne de Surf & relayée sur ses réseaux sociaux (Instagram & Facebook // La chaîne YouTube pour créer des playlists à partir des recommandations des Bretons).**

**Objectif : donner des nouvelles des pratiquants & personnes investies dans/pour le surf Breton et faire circuler des bonnes idées/pratiques en cette période de confinement !**

**Une fois tes réponses écrites merci de renvoyer ce document à** **mathieu@ligue-bretagne-surf.bzh**

**Merci d’y joindre deux photos de toi : une de portrait & une d’action !**

**Si tu as d’autres contenus (photos, vidéos – maximum 8 éléments en + des 2 précédents) pour illustrer tes réponses n’hésites pas à nous les joindre** (en pièce-jointe de ton de ton mail ou via des sites de transfert comme [Smash](https://fr.fromsmash.com/), [Wetransfer](https://wetransfer.com/) // ou alors via des espaces partagés comme Dropbox ou Google Drive).

**Enfin si tu peux indiquer les liens des contenus que tu évoques** c’est top !

1. **Salut peux-tu te présenter rapidement :** (Prénom, âge, club, disciplines pratiquées, temps passé à l'eau chaque semaine en moyenne (avant le confinement évidemment), etc...
2. **Ou est-tu confiné ? A quoi ressemble ton quotidien depuis le début du confinement?**
3. **Depuis tes débuts en surf : quelle est la durée la plus longue pendant laquelle tu n’as pas été dans l'océan?**
4. **Tu peux nous parler de ta « magic board »** (planche préférée) **avec laquelle tu dors désormais** *(oui oui on le sait***) et rêves de retourner à l’eau** *(une fois le confinement terminé évidemment ;))?* **Qu’a-t-elle se si spécial** *(tu peux nous parler de ses formes - son shape -… ou d’autres choses ;))***?**
5. **En cette période exceptionnelle ou tu ne surfe plus :** *(du moins pas dans l’océan, ce que tu fais dans ta baignoire ne nous regarde pas… ;))* **comment adaptes-tu ton alimentation afin d’être au top de ta forme une fois le confinement terminé ? As-tu des conseils que tu aimerais partager ?**
6. **Est-ce que tu effectues une préparation physique générale et/ou spécifique chez toi ?** (Comment tu gardes la forme en vue du retour dans l’eau ?) **Est-ce que tu utilises des applications, des sites web, consulte des chaînes ?** (Youtube ou autres)Si oui lesquelles conseillerais tu de suivre?
7. **Comment tu gardes le contact avec tes potes/ton crew de surfeur?**
8. **La playlist que tu écoutes en boucle pendant ce confinement?** *(1, 2, 3, etc……. Chansons et à quelle occasion tu les écoutes)*
9. **Si tu écoutes des podcasts peux-tu en conseiller?**
10. **Un ou des films** (de surf… ou pas) **à voir ou à revoir dans cette période particulière? La série que tu regardes en ce moment ou celle que tu conseillerais de regarder?**
11. **Une idée de jeu** (vidéo ou pas) **pour s’amuser & passer du temps avec d’autres personnes confinées ?** (Sous le même toit ou à distance).
12. **Ton conseil pour tenir le coup chez soi pendant ce confinement?**