

# SPORT

## MICHEL BOUREZ

### L'HOMME AU MENTAL D'ACIER

**Le vendredi 17 mars 2023, l'un des meilleurs athlètes de surf de Tahiti est venu au collège de Tinomana Ebbà Teva I Uta.**

Ce vendredi matin, des professionnels du surf sont venus à Teva i Uta pour être interviewés par la 4<sup>e</sup> Autea sur différents aspects, dans le cadre de la labellisation pour les JO 2024 : leur vie professionnelle, la liaison famille - travail, leur préparation physique et mentale.

#### Les aliments santé « healthy » de Michel B.:

- Les œufs au plat.
- Manger salé plutôt que sucré.
- Boire du jus de Noni le matin et terminer par du jus de citron pour nettoyer l'organisme.



Source : redbull.com, avec l'accord de Michel

Article qui informe, Collège Tinomana EBB, Tahiti, rédigé le 29/03 par les journalistes sportifs Davidson, Tevaiarii, Teavinui et Sylvano

#### La préparation physique de Michel BOUREZ :

- Il fait 2 heures d'entraînement dans l'eau par jour plus du cardio et de la musculation
- Il fait attention à son alimentation au quotidien

**« Quand on veut, on peut », nous a-t-il dit. Il nous a conseillé d'être exigeant envers nous-même et de croire en nous.**



Source : Photos de la classe de 4<sup>e</sup> Autea : interviews de Michel B., Mihimana B et photo de groupe

