

HOSTENS - GUYOT

championnes d'Europe en K2 500

Un titre historique : Manon et Sarah, championnes d'Europe en K2 500 mètres !

Lors d'une interview le 8 août via WhatsApp, Sylvaine pour l'AIFCK, a eu le plaisir de passer une heure en compagnie de Manon Hostens (ALP GNP Périgueux) et Sarah Guyot (CKC Tours) alors en stage terminal au Temple sur Lot pour préparer les mondiaux de course en ligne au Portugal.

Merci à elles d'avoir consacré ce temps pour le bulletin de l'AIFCK !

Le vécu de ces deux athlètes :

- Sarah Guyot fait partie de l'équipe senior course en ligne depuis 2010. Aux JO de Londres, elle est dans le K4 qui finit à la 8^{ème} place avant de se consacrer au monoplace. Son palmarès en monoplace est impressionnant : championne du monde des moins de 23 ans sur 500 m en 2013 et 2014, championne d'Europe du K1 200m en 2015, 5^{ème} en K1 200 mètres aux JO de Rio en 2016. Elle renforce le K4 féminin aux championnats du monde en 2017 qui termine alors à la 4^{ème} place !
- Manon Hostens commence sa carrière internationale aux Jeux olympiques de la jeunesse en 2010. Elle se consacre ensuite à la descente de rivière où elle obtient de nombreuses médailles en équipe et en individuel depuis 2013 ; elle est sacrée championne du monde sprint en 2018 et championne du monde classique en 2016. Cette même année, elle se sélectionne dans l'équipe olympique de course en ligne en K4 à Rio qui obtient une place en finale (12^{ème}). En 2017 elle fait partie du K4, 4^{ème} des mondiaux.

L'interview :

Sylvaine (SD) : En ce mois de juin 2018, vous avez décroché ensemble, un titre en K2 500 mètres (distance olympique) aux championnats d'Europe à Belgrade en 1'39 2.

C'est le tout premier titre français féminin dans cette discipline, et devant les quasi intouchables hongroises, distancées à 2 dixièmes... Vraiment bravo !

Qu'avez-vous ressenti à l'issue de cette compétition ?

Sarah - Manon : La course était très serrée avec quatre bateaux dans la même seconde et l'attente a été longue... Nous avons vraiment réalisé en entendant la Marseillaise sur le podium.

Manon : c'était mon premier podium en course en ligne, donc une victoire qui a un goût particulier car partagé avec Sarah !

SD : Jusqu'alors, Sarah naviguait surtout en K1 sachant que son premier titre européen en individuel a été obtenu sur 200 m en 2015.

Comment s'est construit ce « nouveau » bateau d'équipage ?

Sarah - Manon : Après le bon résultat du K4, 4^{ème} l'année dernière au mondial, l'équipe d'encadrement a voulu tester de nouveaux bateaux. Notre bateau a d'abord été monté avec Sarah devant puis avec Manon en tête. Le K2 allait bien ainsi. Grâce à une bonne communication, avons construit des sensations et des intentions communes pour faire glisser et faire avancer au mieux le bateau. Notre objectif est d'arriver à « se lâcher sans gêner l'autre ».

Sarah : ma première expérience en K2 a été déterminante ; elle s'est faite au championnat d'Europe en 2012 avec Marie Delattre (médaillée olympique en 2008 avec A. Laure Viard). J'avais gardé cette expérience en tête avec des bases, des sensations pour faire avancer le bateau sur chaque coup de pagaie.

SD : Quels rôles ont joué vos entraîneurs dans cette construction ? Quels apports techniques et psychologiques ont pu être déterminants dans vos progrès ?

Sarah-Manon : Notre référent pour le K2 est Frédéric Rebeyrol.

Manon : Frédéric est mon entraîneur depuis 2012 en descente sur le pôle de Toulouse où il a aussi côtoyé d'autres athlètes et entraîneurs de la course en Ligne.

Sarah : En fait, les coaches échangent entre eux : que



KAYAK AU FÉMININ

cela soit François During (mon référent en monoplace) ou J Pascal Crochet.

Sarah: je suis aussi en relation avec Sylvain Curinier qui m'aide pour arriver à m'exprimer pleinement au moment voulu...

SD: Ce même juin de juin 2018 à Muotathal, en Suisse, Manon tu deviens championne du monde descente sprint, médaillée d'argent en K1 sprint par équipe, en K1 classique et en K1 classique par équipe... Comment arrives-tu concilier la compétition au plus haut niveau dans les deux disciplines ?

Manon: C'est vrai que ces mois de mai et juin ont été tendus pour enchaîner les compétitions internationales dans les deux disciplines dans un calendrier très chargé. À ces mondiaux de descente à Muotathal, je suis restée sur mes acquis. Un vrai défi car je ne connaissais pas la rivière et je n'ai eu que peu de reconnaissances possibles. J'ai retrouvé toutes mes sensations sur le sprint en fin de semaine !

Ces trois dernières années, j'ai fait beaucoup moins de descente car j'avais plus de choses à travailler en course en ligne.

Pour les deux ans à venir avant les JO, je vais me consacrer à la course en ligne en ayant fait le tour de la descente et sachant que j'ai le plaisir de la compétition avant tout.

SD: Le niveau des filles françaises en course en ligne semble prendre un nouvel envol après la seule et unique médaille aux JO du K2 féminin d'A-Laure Viard et Marie Delattre en 2008 à Pékin. Comment expliquez-vous cette évolution très positive ?



Sarah: Nous avons eu de la chance que Marie continue une olympiade jusqu'à Londres après sa médaille. Elle nous a transmis beaucoup de son expérience et de son savoir.

Manon: Les filles de l'équipe sont actuellement très motivées. Elles se bougent, sont actrices du projet de performance. Sarah nous a donné envie. À son image, c'est possible d'aller vite et de progresser.

Sarah- Manon: lors des prochains championnats du monde, il y aura 5 bateaux féminins engagés: nous deux sur le K2 500 mètres, Sarah en K1 200 mètres, le K4 avec Manon, Léa Jamelot, Sarah Troel et Gabrielle Tuleu, le K1 500 avec Léa et le K1 1000 (non olympique) avec Sarah Trohel.

SD: Personnellement comment conciliez-vous vie professionnelle avec le haut niveau sportif ?

Sarah - Manon: Nous avons toutes les deux terminé nos études et sommes kinésithérapeutes. Nous allons juste effectuer des remplacements de quelques semaines cet automne pour garder la main.

Manon: Cette formation m'a apporté des connaissances utiles pour la haute performance et m'a permis de comprendre pourquoi certaines pratiques étaient indispensables au quotidien: les étirements, la nutrition...

Sarah: je suis en contrat avec l'armée de l'air dans le groupe l'Armée de Champions qui me permet de m'entraîner à temps plein.

Manon: je suis en contrat avec Point P et très aidée par le conseil départemental de Dordogne grâce à son président Germinal Peiro.



SD: Comment vous sentez-vous à quelques semaines des championnats du Monde de course en ligne et dans la perspective des JO 2020 ?

Sarah – Manon: nous sommes dans le même état d'esprit qu'en début de saison pour performer un maximum et l'année prochaine aller chercher les quotas pour les JO de Tokyo.

Manon: Actuellement à Temple sur Lot les équipes femmes de canoë du Canada et de kayak de Nouvelle Zélande sont également présentes. Comme l'année dernière, nous allons peut-être faire quelques séances ensemble; c'est une confrontation intéressante juste avant les mondiaux.

L'AIFCK souhaite le meilleur à Manon et Sarah pour cette échéance du mondial au Portugal et espère que toute l'équipe de France va briller et se relancer après les espoirs de 2017.

Sylvaine Deltour

Le mondial de Montemor au Portugal s'est terminé le 26 août, juste avant le bouclage de ce dernier bulletin de l'AIFCK.

Hélas pour Manon et Sarah, la médaille convoitée en K2 500 mètres s'envole à un mètre de l'arrivée, coiffées sur le fil de quelques centimètres par le bateau allemand. Les hongroises reprennent leur titre devant les filles de Nouvelle Zélande, tenantes du titre en 2017. Nos françaises terminent donc à une frustrante 4^{ème} place...

Voici les commentaires à chaud de la FFCK à l'issue de ce mondial: « Bien que le collectif tricolore reparte sans médaille, 7 bateaux sont entrés en finale sur les 12 distances olympiques. Sur les 19 embarcations présentées lors de ce Mondial, 13 bateaux sont finalistes. En paracanoë, un bateau sur les quatre engagés faisait partie de la finale. » Et le témoignage de Ludovic Royé, Directeur technique national: « Ces championnats du Monde sont une étape importante dans notre projet tourné vers Tokyo et ensuite Paris. L'équipe a montré sa capacité à se rapprocher de notre objectif de médailles aux Jeux olympiques de Tokyo. La performance de ce collectif se densifie avec de belles progressions même si certains résultats sont source de frustration pour nous »,

L'ensemble des résultats:

K1 D 200m	7 ^{ème}	Sarah Guyot
K1 D 500m	7 ^{ème} en demifinale	Léa Jamelot
K1 D 1000m	13 ^{ème}	Sarah Troël
K1 D 5000m	13 ^{ème}	Sarah Troël
K2 D 500m	4 ^{èmes}	Sarah Guyot/Manon Hostens
K4 D 500m	11 ^{èmes}	Manon Hostens/Léa Jamelot/Sarah Troël/Gabrielle Tuleu
K1 H 200m	10 ^{ème}	Maxime Beaumont
K1 H 500m	7 ^{ème}	Etienne Hubert
K1 H 1000m	18 ^{ème}	Cyrille Carré
K2 H 200m	9 ^{èmes}	Francis Mouget/Franck Le Moël
K2 H 500m	4 ^{èmes}	Francis Mouget/Cyrille Carré
K2 H 1000m	7 ^{èmes}	Maxime Beaumont/Guillaume Burger
K4 H 500m	6 ^{èmes}	Etienne Hubert/Franck Le Moël/Guillaume Burger/Guillaume Le Floch Decorchemont
C1 H 500m	9 ^{ème}	Thomas Simart
C1 H 1000m	6 ^{ème}	Adrien Bart
C1 H 5000m	7 ^{ème}	Thomas Simart
C2 H 1000m	6 ^{èmes}	Adrien Bart/Thomas Simart
C1 D 200m	13 ^{ème}	Eugénie Dorange
C2 D 200m	9 ^{èmes}	Laura Ruiz/Flore Caupain
C2 D 500m	7 ^{èmes}	Eugénie Dorange/Flore Caupain