



Bonjour, nous sommes Naomi et Lucie, nous sommes élèves au collège Marcel Goulette à Piton St Leu, à la Réunion.

Nous aimerais vous interviewer au sujet de votre discipline.

Oui d'accord, que voulez-vous savoir ?

Quel est votre nom ?

Je m'appelle Kévin Hoarau et je suis entraîneur de sport adapté.

Pourquoi dit-on « sport adapté » ?

Le sport adapté a été créé pour les personnes qui sont atteintes d'handicaps mentaux et psychiques, le sport s'adapte à leurs handicaps.

C'est le même sport, la natation, sauf que les règles vont être légèrement modifiées pour qu'ils puissent accéder à la compétition.

Comment avez-vous découvert la natation et pourquoi avez-vous choisi ce sport ?

C'est la natation qui m'a choisie, je nage depuis que j'ai 6 ans.

Naturellement après avoir fait plusieurs compétitions, j'avais envie d'enseigner la natation aux autres, j'ai alors passé un diplôme de maître-nageur et maintenant je suis entraîneur.

Combien de fois par semaine entraînez-vous vos nageurs ?

J'entraîne la sélection, donc je ne les vois qu'une fois par mois, mais eux s'entraînent en club 2 à 3 fois par semaine.

J'essaye d'harmoniser l'entraînement, de les faire progresser sur certains points précis.

Quel est votre palmarès ?

Personnellement je n'ai pas fait de médaille d'or aux championnats nationaux, je n'ai fait que quelques médailles d'or aux championnats régionaux.

Je ne suis pas un très grand athlète mais je suis un bon entraîneur !

Quel est le palmarès des athlètes que vous entraînez ?

Nous sommes allés au championnat de France en 2015 où ils ont remporté des médailles d'argent et de bronze.

Ils ont aussi participé à une compétition en 2018 qui rassemblait Madagascar, l'Île Maurice, Mayotte et la Réunion où ils ont obtenu des médailles d'or et d'argent.

Cette année nous espérons au moins la médaille de bronze. Les Mauriciens et les Seychellois sont très bien entraînés, avec un peu de chance nous aurons la médaille d'argent, mais je pense que pour l'or ce sera très compliqué.

Quels conseils donneriez-vous à un jeune pratiquant ?

L'entraînement c'est très important, si l'on est absent aux entraînements, on n'est plus dans la même dynamique. Mais l'entraînement ne fait pas tout, il y a aussi les choses à côté à respecter comme manger sain et se reposer. Sans cela, on ne fait pas de belles performances. Il faut ces 3 composantes pour être au top.

Si l'on est absent aux entraînements pendant une certaine période, on ne descend pas spécialement de niveau mais on peut perdre en cardio. Si c'est une courte période, l'athlète peut revenir au haut niveau, mais il faut être très sérieux et qu'il s'accroche et ne lâche rien.



*Interview réalisé par
JEGOU Naomi 5D et
COLLANGE Lucie 4H*