

Interview du mois

Pour cette interview, nous avons choisi notre jeune et talentueux coureur « Vague » : Alexandre GRAND-GUILLOT.



1/ Salut Alex, peux-tu te présenter ?

Salut à tous, je m'appelle Alexandre GRAND-GUILLOT, je suis licencié au Pôle Nautique Hague (anciennement ASSUN Voile) depuis que j'ai commencé la planche !

Je fais du Windsurf en vague, incluant beaucoup de compétitions. Je suis actuellement sur le circuit National (RipCurl Pro Tour), et bientôt International (PWA).

Aujourd'hui, je suis sponsorisé par NorthSails - Fanatic - Ion - le magasin « La clinique de la planche », et E.Leclerc Tourlaville.

2/ Depuis combien de temps pratiques-tu la planche ?

Je ne me souviens plus de l'âge que j'avais... Mais je suis monté sur une planche pour la 1^{ère} fois lors d'un stage « Jardin des mers » à l'ASSUN Voile, avec mon frère jumeau. On avait eu Alice et Mathieu en moniteurs, et il me semble qu'on avait un peu mis le bordel pendant cette semaine (faudrait leur demander ☺). Une chose est sûre, je me souviens que c'était bien cool!

Sinon, j'ai vraiment commencé l'année de mes 10 ans. C'est la 1^{ère} année, où je me suis inscrit en tant que membre à l'ASSUN. Cela me permettait de pouvoir pratiquer le plus souvent possible.

Aujourd'hui, je ne peux plus m'en passer.

3/ Quel est ton palmarès ?

- 4^{ème} PWA junior Tenerife 2015
- 5^{ème} PWA junior Pozo 2015
- 2^{ème} PWA Super Session Pozo 2015
- 2^{ème} Championnat de vague de Basse-Normandie 2015
- 9^{ème} RipCurl Tour 2015
- 8^{ème} RipCurl Tour Dossen 2016

4/ Qu'aimes-tu dans la planche ?

La planche est un des sports qui permet de voyager, et de découvrir de nouveaux endroits.

C'est surtout un sport qui se pratique au plein air, dans la nature, et dans un des éléments les plus puissants de notre planète, l'Océan. Et rien que ça, je trouve que c'est une chance énorme.

D'un point de vue personnel, c'est un sport qui me permet de tout oublier pendant quelques heures. Quand je suis sur l'eau, je ne pense qu'à naviguer, à prendre un maximum de plaisir, et à bien m'entraîner. Je ne pense à rien d'autre.

5/ Pratiques-tu d'autres sports ?

Mon frère fait beaucoup de Basket, ça m'arrive donc de jouer avec lui et avec des potes. J'adore ce sport, je pourrais presque dire qu'après la planche, c'est l'un de mes sports préférés.

En dehors de l'eau, j'essaye de me maintenir physiquement, je vais donc courir, ou faire un peu de renforcements à l'Orange Bleue.

Je vais me faire un vrai programme de préparation physique, vraiment adapté au sport que je pratique. C'est super important pour moi, car je veux être bien dans mon corps, afin d'être à 100% de mes capacités physiques à chaque compétition.

6/ Quelle discipline préfères-tu en planche ?

J'ai commencé la planche en faisant du slalom, j'adorais ça. J'aimais bien la vitesse, la technique aussi, et ça permettait de naviguer un peu plus souvent. Mais dès que j'ai commencé la vague, j'ai immédiatement accroché ! J'arrivais à un âge où mon gabarit ne suffisait plus en slalom. J'étais trop léger pour aller aussi vite que les autres, ça devenait donc de plus en plus frustrant.

Il y a 3 ans, j'ai donc arrêté le slalom pour me concentrer uniquement à la vague.

7/ Quelles sont tes objectifs personnels pour cette saison ?

Tout d'abord, mon objectif principal est d'avoir mon Bac.

A la fin de l'année scolaire, je vais me lancer à fond, afin d'intégrer le circuit international PWA en vague, et j'espère avoir le budget pour faire tout le tour. Je vais devoir commencer par les Trials avant chaque épreuve. Ça sera donc difficile, mais ça prendra le temps qu'il faudra. Je vais continuer à tout donner pendant les épreuves du championnat de France, car j'aimerais intégrer le Top 5 après avoir fait toutes les épreuves.

Hormis cela, j'adore monter des vidéos, c'est pourquoi, je vais mettre en place quelques projets dans ce domaine. Aujourd'hui, c'est presque indispensable de faire des vidéos, et de les poster sur Internet. Beaucoup de choses se font via le Net maintenant, il faut donc y être assez présent.



8/ Quel est ton « move » préféré, et pourquoi ?

Les Gros Backloop !!! Parce que tu montes, et tu tournes lentement. T'as le temps de profiter, mais aussi de flipper ☺ ! C'est magique...

9/ En compétition, tu ne pars jamais sans...

Euhhhh... sans quelques bananes. Elles sont indispensables, quand tu sens un coup de mou arriver ☺

10/ Peux-tu nous parler de ton début de saison, qui a commencé très fort (Etape championnat de France vague, et Indoor de Paris) ?



La saison à bel et bien commencé !

La 1^{ère} étape du championnat de France de vague, a eu lieu la semaine dernière (week-end du 26 au 28 Avril) sur le spot du Dossen en Bretagne.

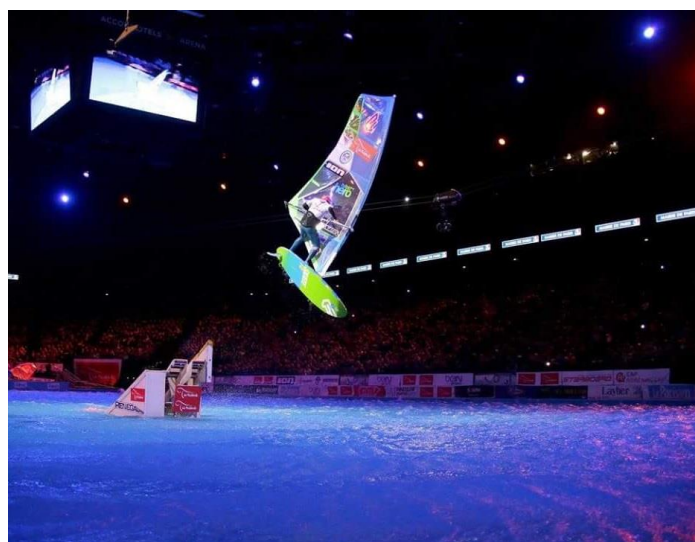
Je termine à la 8^{ème} place sur 45, après une finale difficile.

Super satisfait de ce résultat, il reste encore trois étapes jusqu'à la fin de l'année sur ce circuit, dont une chez nous à Siouville.

J'ai enchaîné cette 1^{ère} étape par l'Indoor de France, ce week-end (1 et 2 Avril), à l'AccorHotels Arena, la célèbre et mythique salle de Bercy, à Paris. Un grand bassin, et quelques ventilos ont permis de transformer la salle en un énorme Show, avec les plus grandes légendes du Windsurf mondial, comme Robby NAISH himself.

J'ai participé aux Trials jeudi matin, durant lesquels je termine 1^{er} sur 15. Les 2 premiers étaient retenus pour les shows. Je me retrouve donc sélectionné, pour participer aux shows du vendredi et du samedi soir. Ceux-ci étant retransmis en direct sur BeIN Sport. C'est une expérience indescriptible, 10 000 personnes dans une « arène » déchaînée, et super heureux de revenir pour le grand retour du windsurf en Indoor. Un spectacle digne de ce nom, c'est une chance énorme de pouvoir y participer. J'étais le plus jeune de la compétition... C'était un honneur de partager cet événement au milieu des légendes.

J'ai vécu une expérience absolument unique, et cela ne fait que confirmer mon envie d'évoluer dans ce monde tellement excitant, qu'est le sport de haut niveau.



Le travail commence à payer, c'est le résultat de beaucoup d'efforts, et de beaucoup d'entraînements.

La saison est longue, je reste concentré et motivé pour la suite!!!

11/ As-tu quelque chose à dire aux jeunes qui débutent, ou souhaiteraient commencer la planche ?

Si je peux donner quelques conseils, ce serait de ne pas vouloir aller trop vite, prendre du plaisir, rester motivé, et surtout ne pas écouter les mauvaises langues, qui diront que ce que tu veux faire est impossible. A partir du moment où tu te donnes les moyens d'atteindre n'importe quel objectif, tu y arriveras.

Pour ceux qui veulent, ça ne coûte pas grand-chose d'essayer, mais je ne vous garantis pas que vous pourrez vous arrêter un jour !

12/ As-tu quelque chose à ajouter ?

Je tiens à remercier mes sponsors qui m'aident et me soutiennent depuis le début, mes parents sans qui je n'en serais pas là aujourd'hui, et évidemment le club pour m'avoir transmis la passion et m'avoir donné l'envie de faire du Windsurf !

