

# ALEXANDRE CHALENDAR

## (31-05-2006)



**I**l a 16 ans et est désormais considéré comme l'un des espoirs de la natation française. Il vient de battre les meilleures performances françaises MPF 16 des 100m et 200m nage libre rayant des marques détenues par Maxime Grousset sur 100m depuis 2015 et Yannick Agnel sur 200m depuis 2008.

Il est entré au SFOC en 2018-2019 venant de l'ACBB (Boulogne-Billancourt). Il appartient à une famille bien connue de nageurs, ses parents, ses frères aînés et sa jeune sœur ont tous participé et continuent à prendre part à des compétitions fédérales et internationales de natation.

Alexandre a appris à nager à 6 ans et a réalisé ses premières compétitions à 9 ans. Il a compris qu'il pourrait devenir un bon nageur à 12 ans aux Championnats de France, établissant déjà une MPF 12 au 100m nage libre, trouvant dans les compétitions et l'esprit de compétition qu'il était en train d'acquérir une grande motivation pour continuer à nager et à s'entraîner.

Sa progression a été un peu freinée deux ans de suite par la Covid avec des difficultés pour parvenir à s'entraîner mais il s'est très vite repris. En général en début de saison à côté des épreuves de nage libre, il participe à des courses de papillon et de 4 nages où il excelle, qui complètent son travail en crawl mais en fin de saison il se consacre exclusivement à la nage libre qui est actuellement sa spécialité.



@photo A Chalendar

Depuis septembre il a quitté la piscine de Courbevoie, son entraîneur Sofiane Daid et ses amis d'entraînement, sans lesquels il n'en serait sans doute pas là. Il a fait sa rentrée à l'INSEP rejoignant une partie des meilleurs nageurs français, dirigés par Michel Chrétien, entraîneur national et par Federico Brumana. Jusqu'à présent, il n'avait pas trop pensé à cette option d'autant qu'il avait fait des tests une saison auparavant et avait été jugé trop jeune par rapport à l'âge du groupe de l'époque. Mais suite à ses deux sélections internationales de ce printemps-été, il a été retenu et peut désormais s'entraîner dans d'excellentes conditions.

Il est en 1ère S et suit la plupart de ses cours à l'INSEP-même, tantôt dans une classe de 12 élèves, tantôt à 2 pour certains cours, quelques heures dans un établissement scolaire extérieur pour des matières à travaux pratiques, il participe également à 2 études hebdomadaires le soir, ce qui lui permet de nager 2 fois par jour de 7h15 à 9h40 et l'après-midi de 16h30 à 18h30.

Au début du trimestre ce changement de rythme lui a paru rude, très dur, souffrant autant de l'enchaînement que des difficultés nouvelles de ces entraînements mais il s'y est adapté et aujourd'hui il se sent à l'aise.



@photo A Chalendar

Il partage sa chambre avec Ethan Dumesnil, nageur de Nouvelle Calédonie, qui est aussi un de ses deux concurrents directs. Ils s'entendent très bien, sont devenus amis mais quand ils sont en compétition ils cessent de rire et de se parler en entrant dans la chambre d'appel, ils rentrent dans leur bulle et se concentrent sur leur course.

En novembre pour les Interclubs toutes catégories, il savait que la forme n'était pas au rendez-vous mais là en décembre, il sentait qu'il allait améliorer ses marques, et à sa grande surprise il a été étonné par ses progrès et l'excellent niveau de ses performances aux 50, 100 et surtout au 200m nage libre.

Maintenant il va devoir s'adapter au grand bassin pour les prochaines compétitions.



ous les week-ends, contrairement à certains de ses camarades de l'INSEP, il rentre chez lui et retrouve sa famille, ce qui a contribué à lui faciliter sa condition de pensionnaire à l'INSEP et protège son équilibre. Il continue à consacrer du temps à ses distractions, jeux vidéos, musique rapp, compétitions sportives à la télévision, il a suivi récemment la Coupe du Monde de foot mais ne sort pas en soirée.



es objectifs sont de réussir ses prochains Championnats de France en grand bassin qui se dérouleront au mois d'avril, de se qualifier pour les Championnats d'Europe Juniors qui auront lieu en juin prochain sur 50m, 100m et 200m nage libre et au passage cela lui plairait de battre Falemana Lopez, nageur marseillais son concurrent et ami qui vient de gagner le 50m nage libre des Championnats de France Juniors.



Quant à son avenir, Il pense également aux Jeux Olympiques qui doivent se tenir à Paris sans trop préciser ses souhaits et il veut obtenir son baccalauréat en 2024.



lexandre est un adolescent discret, nature et souriant mais il affiche une détermination et une volonté sans faille. Un bel exemple de jeune sportif de haut niveau qui reste attaché à son Club et honore le SFOC.

Date	Compétition	50m nl	100m nl	200m nl
21 au 23 octobre 22	Meeting international de St Dizier	22''71	49''66	1'49''66-
3 au 6 novembre 22	Champts de France Elite à Chartres	22''70	49''58	1'49''52
7 au 20 décembre 22	Champts de France Juniors à Massy	22''21	<b>48''65 - MPF 16</b>	<b>1'46''93 - MPF 16</b>



@Sofia Demetriou