

# ALEXANDRE CHALENDAR

## (31-05-2006)



**I**l a 16 ans et est désormais considéré comme l'un des espoirs de la natation française. Il a battu au mois de décembre lors des Championnats de France Juniors à Massy, en petit bassin (25m), 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.

D



@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 2022, 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. Ce changement de rythme lui a d'abord 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

A

l'INSEP l'amitié des sportifs prévaut. Pendant les compétitions tous s'encouragent mais lorsqu'ils pénètrent dans la chambre d'appel, ils entrent dans leur bulle et se concentrent sur leur course.

T

ous les week-ends, contrairement à certains de ses camarades, 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, mais ne sort pas en soirée.



aux Championnats de France Juniors en bassin olympique (50m) à Chartres en avril 2023, il a battu ses meilleurs chronos personnels sur 50, 100 et 200m nage libre et a été ainsi sélectionné pour les prochains Championnats d'Europe Juniors qui se dérouleront à Belgrade, en courses individuelles sur 50 et 100m nage libre et dans le relais 4 fois 200m nl français.

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



Alexandre 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.



Performances en bassin de 25m

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	Championnats de France Elite à Chartres	22''70	49''58	1'49''52
7 au 20 décembre 22	Championnats de France Juniors à Massy	22''21	<b>48''65 - MPF 16</b>	<b>1'46''93 - MPF 16</b>

Performances en bassin olympique 50m

Date	Compétition	50m nl	100m nl	200m nl
18 au 19 Mars 2023	Meeting de Saint Germain-en-laye	23''18	51''16	1'53''99
5 au 10 avril 2023	Championnats de France Juniors à Chartres	22''79	50''54	1'51''49



@Sofia Demetriou



---

SFOC

Stade Français Olympique Courbevoie  
Société d'encouragement à la natation sportive  
Piscine Municipale – Place Charles de Gaulle – Centre Charras - 92400 COURBEVOIE  
Association déclarée sous le numéro 13-7228 - Siret 785 355 199 000 15  
Tel : 06.98.22.16.92 - Mail : sfoc.bsl@gmail.com