

**Éva Fogang (12 ans) est scolarisée en 5ème au collège Kennedy d'Allonnes (Sarthe) où elle est membre de la section d'excellence sportive de natation. Elle est revenue multi-médaillée des championnats de France Benjamin de natation à Dunkerque (18 au 21 décembre 2025). La collégienne revient sur sa moisson de titres et évoque la suite de son parcours sportif et scolaire.**

**Tu es revenue des championnats de France de natation avec sept médailles dont quatre titres (4 nages, 50m papillon, 100m et 200m brasse). Quel regard portes-tu sur ces performances ?**

Le bilan est plus que satisfaisant, je suis très contente de moi. L'objectif initial était de repartir avec une médaille d'or, le reste est du bonus. Je ne m'attendais pas à performer autant. J'y allais aussi en découverte car c'était ma première compétition de cette envergure. Par moment, j'ai eu des pics d'adrénaline plus importants que sur d'autres épreuves.

**Comment se prépare-t-on à une compétition de cette envergure ?**

En amont du championnat de France, j'avais un entraînement en plus par semaine. Il y a donc une journée où je nageais deux fois, le matin et le soir. Le volume de nage a aussi été augmenté, je parcourais plus de kilomètres pendant les séances.



**« Lorsque je trouve le temps, j'aime bien aller courir. J'apprécie aussi de**



**passer du bon temps en famille, notamment en jouant à des jeux de société »**

**La natation a été une évidence pour toi ?**

Pas vraiment, c’est venu un peu plus tard. J’en faisais de temps en temps sans pour autant m’y consacrer pleinement. J’ai auparavant pratiqué la gymnastique jusqu’à mon entrée en 6ème. Ma grande sœur nageait aussi, c’est elle qui m’a fait plonger pour de bon.

**Tu es actuellement en classe de 5ème. Comment imagines tu la poursuite de tes études ?**

Pour l’instant, je n’y ai pas vraiment réfléchi. Avec ma famille, nous avons évoqué le pôle régional à Nantes, mais il n’y a rien de décidé à ce jour. D’un côté, je ne saurais pas vraiment dire si je suis prête à partir, et de l’autre, j’aimerais bien quitter mon foyer. La question est surtout de savoir quand est-ce que cela va arriver.

**« Je ne me ferme aucune porte sur le plan des objectifs »**

**Concernant la natation, quelles sont tes ambitions à l’avenir ?**

À court terme, j’aimerais me requalifier pour les prochains championnats de France Benjamin. Ensuite, j’ai déjà quelques objectifs lorsque je passerai à la catégorie Junior. L’idée est d’atteindre par la suite les championnats de France Élite et éventuellement les championnats d’Europe même si cela reste très compliqué. Cependant, je ne me ferme aucune porte et aspire toujours à viser plus haut.

**Propos recueillis par Naofel LEBTI.**

Photos : Naofel Lebti.



## **Partager :**

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)