



Originaire de la capitale sarthoise, le joueur de football américain de 27 ans évolue actuellement chez les Tigers-Cats, à Hamilton. Il revient pour Vitav sur sa carrière en club et ses premières sélections en équipe de France.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Valentin Gnahoua, j'ai 27 ans et je suis né au Mans. J'ai débuté le football américain en 2011 avec les Caïmans 72 (Le Mans) et j'ai ensuite gravi les échelons pour arriver en CFL (championnat canadien de football américain). Je joue aujourd'hui pour les Tigers-Cats d'Hamilton.

« Mes premiers pas en équipe de France U19 : des souvenirs indescritibles »

Parlez-nous de votre parcours de jeune joueur aux Caïmans 72 et votre première sélection en équipe de France U19.

J'ai été appelé à la mi-saison, en 2011, pour participer à des détectations durant lesquelles j'ai réalisé de bonnes choses. Plus tard dans la saison, j'ai fait un camp à Amiens (Picardie) pour être sélectionné en équipe de France en 2012 pour participer à la Coupe du monde à Austin (Texas). Ce fut donc ma première expérience en tant que représentant de mon pays. Ces souvenirs sont tellement forts que je ne trouve pas les mots pour les décrire.

En 2014, vous êtes appelé en équipe de France senior. Comment se passent vos campagnes au sein de la sélection ?

Les joueurs sélectionnés sont appelés un mois en amont de la compétition, car le football américain n'étant pas un sport professionnel, les joueurs ont un emploi à côté. Ensuite, nous rejoignons les CREPS (Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportives) à Amiens ou Reims pour des camps d'une à deux semaines. En 2014, nous avons disputé les Championnats d'Europe en Autriche. On voyage avec l'équipe, on dort tous au même hôtel, on s'entraîne ensemble et on prépare les stratégies.

En 2016 vous intégrez l'équipe universitaire canadienne de McGill, racontez-nous votre saison outre-atlantique ?

Tout d'abord, c'est la première fois que je me retrouve dans un endroit où l'on parle exclusivement anglais. McGill qui est une des meilleures universités du monde. Je me suis



intégré facilement car il y avait déjà des français sur place et je suis parti avec mon coéquipier Benjamin Plu. J'ai réalisé un début de saison particulier car les règles canadiennes ne sont pas exactement les mêmes, j'ai eu besoin d'un temps d'adaptation. J'ai tout de même réussi mon année, les coachs étaient contents de mon travail.



Vous jouez désormais en CFL pour les Hamilton Tiger-cats. Comment se déroule une journée type ?

Le réveil est programmé à 7h00. Ensuite, tout se déroule au stade où j'arrive vers 7h20. A 7h45, il y a le premier meeting spécial team d'une trentaine de minutes. De 8h15 à 8h50, c'est le meeting de position sur le terrain et j'occupe le poste de defensive-end (première ligne défensive). A 9h, pour le team meeting, toute l'équipe est réunie et écoute le head coach (entraîneur principal) qui donne les objectifs. Après, il y a un nouveau meeting de spécial team propre à chacun des postes jusqu'à 11h00, heure à laquelle commence la pratique. Elle dure en moyenne deux heures. J'enchaîne avec la salle de musculation pendant 1h. Après, je mange sur place, deux chefs-cuistots préparent les repas le matin et le midi. Ma journée se termine aux alentours de 16h après la récupération (jacuzzi ou hammam).

Propos recueillis par Naofel LEBTI.

Crédit photos : Ryan McCullough.

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+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)