

6 questions à VICTORIA RAVVA

Capitaine du Racing Club de Cannes

1. Comment avez-vous débuté le volley-ball ?

J'ai commencé à jouer au volley quand j'avais 5 ans. Jusqu'à mes 14 ans, j'ai joué en Géorgie, là où je suis née. Puis je suis partie en Azerbaïdjan et en Turquie. Je suis arrivée en France à l'âge de 19 ans. Le volley est un peu héréditaire dans ma famille. Mes parents ont fait carrière dans ce sport et ma grande-sœur y jouait également. C'est comme si je n'avais pas le choix. Mais ce sport est une passion et je suis contente de le pratiquer. Ma mère jouait en équipe nationale de Géorgie et mon père, dans l'équipe nationale de l'ex-URSS. Aujourd'hui, ils sont fiers que je sois au plus haut niveau.

2. Qu'est-ce qui vous plaît dans ce sport ?

J'aime son esprit de partage. Que ce soit avec ses amies en dehors du terrain, dans la vie collective ou sur le terrain, on partage plein de choses. C'est aussi un sport très technique et physique. Il requiert d'avoir un jeu intelligent avec des tactiques. Comme le volley masculin, le volley féminin est un très beau spectacle. Le volley-ball a évolué. Les règles ont changé depuis mon adolescence et c'est plus physique. Les joueuses sont plus fortes et plus grandes qu'avant. Ce sport permet de développer une belle musculature chez les femmes. On garde un corps très élancé qui met en valeur les joueuses. Mais cela nécessite beaucoup de travail.

3. En tant que sportive de haut niveau, est-il difficile de conjuguer sa vie familiale avec sa vie professionnelle ?

Ce n'est pas facile tous les jours. Cela demande beaucoup d'organisation car nous avons des horaires très difficiles. On s'entraîne tôt le matin ou tard le

soir, on n'est quasiment jamais là les week-ends. De ce point de vue, la famille et l'entourage sont très importants. Je me sens soulagée car je sais que ma famille peut m'aider, surtout après avoir eu des enfants. Depuis deux ans, elle me soutient davantage. C'est compliqué au début mais on arrive à s'organiser.

4. Et le rôle de capitaine ?

Je suis capitaine de l'équipe depuis 2003. C'est l'équipe qui a voté et je n'étais pas contre. Le rôle de capitaine n'est pas difficile à gérer. C'est en fait une responsabilité partagée. J'ai le contact facile et j'avais déjà un poste important avec mon poste de centrale. Il est nécessaire d'avoir des qualités de leader sur le terrain et de beaucoup communiquer.

5. Comment voyez-vous évoluer l'équipe du RC Cannes ?

Je suis arrivée jeune dans le club en 1995. J'ai évolué avec lui. L'équipe a

commencé à avoir de bons résultats à partir de 1994 avec un titre de champion de France. Depuis, on a gagné 12 fois sur 13 le titre. L'entraîneur et le président ont mis tous les moyens en œuvre pour en arriver là. Si notre équipe est talentueuse, c'est grâce à la réunion de beaucoup de choses mais surtout au travail.

6. Une rééducation, de nouvelles recrues, un entraîneur revenu des JO... les conditions sont-elles réunies pour une bonne saison ?

Nous avons beaucoup de matchs en préparation, pour progresser et avancer au maximum. L'objectif est de rentrer en phase finale de la Coupe d'Europe. Au début du mois d'août, nous étions en phase de préparation. Aujourd'hui, on essaie de jouer contre les grandes équipes pour tester notre résistance. Notre entraîneur Yan Fang, revient en effet des Jeux Olympiques. Avec 30 années de métier, il a son propre système de jeu mais il est ouvert. Il s'adapte et applique à notre équipe certaines techniques qu'il découvre. Pour ma reprise, elle s'est faite en douceur. J'ai eu une rééducation à Boulouris avant la rentrée à cause de mes anciennes blessures. A partir d'un certain âge, il faut y aller plus doucement. Cette année, l'équipe accueille de nouvelles recrues qui n'en sont pas vraiment. Trois sont des anciennes qui étaient déjà présentes dans le club par le passé. Pour les vraies nouvelles, l'intégration s'est bien passée. Avec le travail, la patience et un peu de chance (car cela compte quand même), on devrait faire une bonne saison.

RC Cannes
Stade Pierre de Coubertin
Avenue Pierre de Coubertin
à Cannes
Téléphone : 04 93 47 37 99
www.rccannes.org



VALÉRIE CHRÉTIEN TRIATHLÈTE

Enseignante spécialisée dans la difficulté scolaire, Valérie Chrétien est aussi une sportive de haut niveau qui ne fait pas dans la facilité. Recordwoman du monde sur 24h en parcourant 77 km, ce qu'elle aime avant tout, ce sont les défis. Et c'est ce qu'elle retrouve dans le triathlon. Auparavant, « *finir un triathlon était une belle aventure. Maintenant que c'est une discipline olympique, c'est différent* ». En 1986, elle débute avec la natation. S'ensuit la course à pieds et le cyclisme, son point faible. Mais, elle aime la polyvalence et « *la combinaison des trois sports qui est intéressante* ». Cette année, Valérie prend une année sabbatique côté sport. Un arrêt temporaire à ce mode de vie de compétition qu'« *il faut savoir gérer dans la longévité. Il faut donc arrêter d'être excessif. Les résultats ne sont pas ma priorité absolue* ». Et ces principes, elle les applique dans le club dans lequel elle entraîne. Au sein du club de triathlon de La Garde qu'elle crée en 1991, Valérie Chrétien « *essaie de développer l'accès aux féminines débutantes. Cela fait souvent défaut et je souhaite avec mon encadrement et mon expérience les*



aider dans cette pratique ». Avec 29 athlètes dont 8 féminines, le but est de donner l'envie de « *découvrir les trois activités pour en faire une pratique hebdomadaire* ». Ici, pas d'idée de performance mais plutôt de plaisir. Sa passion reste ainsi bien présente dans son quotidien et celle de ses sportifs.

AJS La Garde- Section Triathlon
Mairie de La Garde
Rue Jean-Baptiste Lavène
83130 La Garde
Tel : 04 94 08 98 00
www.ajstriathlon.fr

HERVÉ PUVELAND

Président de la Ligue Côte d'Azur de Karaté

Avec 10 000 licenciés au sein de la Ligue Côte d'Azur de Karaté dont 40 % de femmes, Hervé Puveland est fier « *d'impulser une nouvelle politique en faveur de la compétition féminine* ». Elu président en 2006, puis réélu en juin 2008, ce dynamique quadragénaire veut avant tout remettre la Coupe Internationale de Sainte-Maxime au goût du jour. Le projet démarre en 2007. Objectif : moderniser une idée et une compétition déjà existante. Pour cela, on change de nom. La coupe devient un open. Et c'est en juin dernier, mais toujours à Sainte-Maxime, que s'est déroulé le premier Open International de karaté féminin. Une vingtaine de nations comptabilisant une centaine de participantes était représentée. Hervé Puveland veut en faire « *un événement attendu* » et surtout « *ne pas laisser les gens* ». Le tournoi se déroulera tous les deux ans avec un prochain rendez-vous en 2010. Pour promouvoir ce « *sport de combat masculin* », La Ligue a participé cette



année au concours régional « *Femmes et Sport* ». La Ligue cherche ainsi plus de « *reconnaissance et de crédibilité*

auprès des partenaires », affirme Hervé Puveland.

Le karaté évolue et se féminise en créant de nouvelles disciplines comme le body karaté. Lancée il y a trois ans et basée sur le cardio-training et la gymnastique sur un fond musical, cette pratique attire de nouvelles adeptes... même chez les mamans des petits karatékas. On peut le pratiquer sur toute la Côte d'Azur. Notamment à Menton où Natalie Leroy en est la meilleure ambassadrice.

Ligue Côte d'Azur de Karaté
71 rue Revel 83000 Toulon
Tel : 04 94 23 36 39
www.ffkarate.fr/cotedazur

