



○ Témoignage – Nolann Donguy, Espoir du Racing 92 & International U20

« Porter le maillot bleu, c'est un rêve... mais préparer l'après-carrière, c'est une évidence. »

Q : Nolann, peux-tu nous raconter ton parcours jusqu'ici ?
J'ai grandi dans une famille où le rugby était très présent avec mon père qui était au Stade Toulousain, donc forcément, ça m'a inspiré. J'ai commencé à jouer très jeune, puis j'ai intégré le centre de formation du Racing 92. Aujourd'hui, je joue avec les Espoirs et j'ai eu la chance d'être de jouer avec les pros pour quelques matchs.

Q : Tu as porté le maillot bleu avec l'équipe de France U20, en Coupe du Monde et au 6 nations . Qu'est-ce que ça représente pour toi ?

Porter ce maillot, c'est un rêve. La Coupe du Monde U20, c'était une fierté immense. Au 6 nations aussi, on se mesure aux meilleurs joueurs de notre génération, et ça pousse à se dépasser. Ce sont des expériences qui marquent, et qui donnent encore plus envie de travailler.

Q : Avec un père rugbyman , est-ce que tu ressens une pression particulière ?

Pas une pression, plutôt une source d'inspiration. Mon père me donne des conseils précieux, mais il me laisse faire mon propre chemin. Son regard m'aide à garder les pieds sur terre, parce qu'il sait ce que représente une carrière de haut niveau, mais aussi qu'elle peut s'arrêter vite.

Q : Justement, comment tu abordes la question du double projet ?

C'est essentiel. Aujourd'hui, on ne peut pas se contenter de penser uniquement au terrain. Bien sûr, le rugby est ma passion et mon objectif, mais j'ai aussi entamé des études en parallèle. C'est parfois compliqué de jongler entre les entraînements, les déplacements, les cours... mais je sais que ça me servira. Une carrière, ça peut durer dix ans, quinze ans... après il reste toute une vie.



Q : En quoi un accompagnement comme AthlètesAvenir peut aider les jeunes joueurs ?
Franchement, ça fait la différence. Parce qu'à 18, 19, 20 ans, on est souvent pris dans le rythme : entraînements, matchs, sélections... et on peut négliger l'aspect scolaire ou professionnel. Avoir quelqu'un qui aide à structurer le double projet, qui rassure les familles et qui accompagne dans les démarches, c'est précieux. Ça permet de rester concentré sur le rugby tout en sachant que l'avenir est préparé.

Q : Quel message aimerais-tu transmettre aux jeunes sportifs et à leurs parents ?

De croire en leurs rêves, mais sans négliger l'après. On ne sait jamais de quoi demain sera fait, alors mieux vaut anticiper. Le rugby m'apporte beaucoup, mais je sais aussi que ma vie ne s'arrêtera pas à un terrain. Avoir un projet global, sportif et extra-sportif, c'est ce qui donne de la sérénité et de la confiance pour avancer.