



# MANON HOSTENS

**Discipline :** Sprint  
**Épreuve :** K2D 500M, K1D 500M  
Née le 7 juin 1994  
À Roubaix (59)  
**Taille :** 169 cm  
**Poids :** 63 kg  
**Club :** Périgueux Canoë Kayak

Début de la pratique à 8 ans, car son frère ne voulait pas essayer seul.

**Formation / Études :** Bac S et diplôme de masseur kinésithérapeute

**Ses passions / hobbies :** le piano, le dessin et le jardinage (même si elle n'a pas la main verte).

**Son modèle dans le canoë kayak :** Aimee Fisher.

**Son souvenir Olympique :** les JOJ 2010, où elle a découvert ce qu'était l'esprit olympique. C'est cela qui lui a fait rêver des JO.

*"Tout arrive pour une bonne raison,  
bats toi pour la découvrir"*

## SON PARCOURS

« En 2002, grâce à mon grand-frère Quentin, devenu un passionné de ce sport devant les résultats de Tony Estanguet aux Jeux de Sydney, je m'inscris à ses côtés, au club de canoë kayak de Castelnau-la-Chapelle.

En 2009, je rejoins le club de Périgueux et quitte le cocon familial pour intégrer le Pôle Espoir de Pau. Je réussis à me surclasser dans la catégorie supérieure en kayak et passe avec succès les piges pour me sélectionner en Équipe de France, avec laquelle je décroche ma première médaille internationale en Serbie.

Je participe à l'été 2010, à 16 ans, à la première édition des Jeux olympiques de la Jeunesse à Singapour. Une belle expérience, prémonitrice pour les années qui suivront. En 2011, je quitte Pau pour rejoindre mon frère au pôle France de Toulouse. Je me sélectionne en équipe de France de Sprint Junior et la même saison en équipe de France de descente Junior. Je termine avec deux médailles nationales et six médailles internationales en fin de saison. Après être passée en sénior et avoir obtenu de nouvelles médailles, je décide en 2016 de passer les piges de course en ligne pour évaluer mon niveau dans cette discipline et me sélectionne en équipe de France -23 ans, sans avoir fait de compétition depuis quatre ans. Je me sélectionne aussi en équipe de France de descente.

Mes deux participations aux Jeux Olympiques de Rio et Tokyo ont été de très belles expériences. Les dents longues pour 2024, au vue de mes progrès entre 2016 et 2021, je n'ai pas envie de m'arrêter là.

L'olympiade a commencé par un retour aux sources avec mon come-back à la descente pour les Mondiaux de Treignac 2022 à la maison où j'ai décroché le titre de Championne du Monde et je continue depuis en équipe de France de Sprint avec objectif atteint : PARIS 2024 !! »

## L'anecdote

Après sa carrière de Haut Niveau, Manon aimerait pratiquer la kinésithérapie, un métier qui l'a attirée avant même de savoir qu'elle voulait faire du Haut Niveau.

Sa meilleure recette pour couper du bateau ? Aller cueillir des fruits au fond du jardin !



manon\_hostens



Mnn Hstns



HostensM

## SON PALMARÈS INTERNATIONAL

### 2024

> 1e de la Finale B en K2 500m avec Vanina PAOLETTI et 7e en Finale D en K1 500m à la Coupe du monde de Szeged

### 2023

> 8e en finale A en K2 et 3e de la finale B en K1 à la coupe du monde de Vaires sur Marne

> 5e en finale A en K2 (obtention du quota pour les JO) aux Championnats du monde

> 7e en finale A en K2 aux Jeux Européens

> 2e de la finale D en K1 et 7e de la finale B en K2 à la coupe du monde de Szeged

### 2022

> **Championne du Monde de descente sprint K1, Championne du Monde de descente classique K1, Championne du monde de descente sprint par équipe K1 et Championne du monde de descente classique par équipe K1** à Treignac

> 6e place en K2 500m et 7e place en K4 500m aux Championnats d'Europe à Munich

> 7e place en K2 500m et 8e en demi-finale en K1 500m aux Championnats du Monde au Canada

### 2021

> 7e place en K2 500m aux Jeux Olympiques de Tokyo

> 9e place en K4 500m aux Jeux Olympiques de Tokyo

> 23e place en K1 500m aux Jeux Olympiques de Tokyo

### 2018

> **Médaille d'Or** en K1 sprint aux Championnat du Monde de descente à Muotathal

> **Médaille d'Argent** en K1 aux Championnats du Monde de descente à Muotathal

> **Médaille d'Argent** en K1 par équipe aux Championnats du Monde de descente à Muotathal

> **Médaille d'Or** en K2 500m aux Championnats d'Europe

**2017** > **Médaille d'Or** en K1 Sprint aux Championnat du Monde à Pau

### 2016

> **Médaille d'Or** en K1 sprint aux Championnat du Monde de descente à Banja Luka

> **Médaille d'Or** en K1 sprint par équipe aux Championnat du Monde de descente à Banja Luka

> **Médaille d'Argent** K1 sprint par équipe aux Championnat du Monde à Banja Luka

> **Médaille de Bronze** en K1 aux Championnat du Monde de descente à Banja Luka

> 12e place en K4 aux Jeux Olympiques de Rio

**2015** > **Médaille d'Or** en sprint par équipe aux Championnats du monde de descente à Vienne

### 2014

> **Médaille D'Or** en K1 par équipe aux Championnat du Monde de descente à Velteline

> **Médaille d'Argent** K1 sprint par équipe aux Championnat du Monde à Velteline

> **Médaille de Bronze** en K1 aux Championnat du Monde de descente à Velteline

**2013** > **Médaille d'Or** en K1 aux Championnat du Monde de descente de Solkans

**2010** > 8e place en K4 aux Jeux Olympiques de la Jeunesse