

Media

Conseils pour les interviews

Conseils pour répondre aux médias

En tant qu'athlète, dès que vous obtiendrez de bons résultats, les médias commenceront à s'intéresser à vous. C'est une excellente nouvelle, mais les journalistes peuvent parfois être intimidants. Il faut du temps pour se sentir à l'aise devant une caméra ou pour parler en direct à l'antenne, mais avec l'expérience, cela finira vite par devenir naturel.

Neuf conseils essentiels

1. Soyez attentif en permanence à votre apparence.
2. Portez des vêtements appropriés et assurez-vous que les noms de vos commanditaires sont visibles (mais respectez toujours les [règles 40 et 50](#)).
3. Faites attention à votre langage corporel.
4. Regardez toujours la personne qui vous pose des questions, pas la caméra.
5. Si vous participez à une interview à la radio, chauffez-vous la voix auparavant (surtout le matin).
6. Répondez par des phrases courtes.
7. Évitez d'être trop critique à l'égard des juges, des organisations ou de vos adversaires.
8. Vous pouvez toujours demander les questions à l'avance si vous voulez vous préparer à un entretien.
9. Demandez toujours à lire l'article une fois rédigé. Les journalistes sont parfois réticents à ce sujet, mais ils sont tenus de vous permettre de lire au moins vos propres déclarations.

Traitez les médias comme vos amis. C'est vous qui avez une histoire à raconter et les médias ont hâte de l'entendre. Utilisez leur impatience à votre avantage !