



FORMATION DES FEMMES REPORTERS SPORTIVES · MODULE 2

Au contact des sportifs : interview et portrait

Les points essentiels du module, en 29 diapositives.
À utiliser en salle, en autonomie ou en groupe.

« **Femmes en mouvement : l'éducation par le sport et la plume** »

Douala · 30 et 31 octobre 2026 · Stade de la Réunification, Bépanda

Conception et contenus : André-Michel Essoungou, cofondateur de Kobo Sport

UFRESA Cameroun · avec l'appui de la CONFEJES

Support produit par Kobo Sport, partenaire stratégique et technique de l'UFRESA · kobosport.com

En un coup d'œil

À qui il s'adresse

Aux journalistes sportives en activité : presse écrite, radio, télévision, médias en ligne. Il ne part pas de zéro.

Ce qu'il travaille

Deux gestes que vous pratiquez chaque semaine — l'interview et le portrait — pour les rendre plus précis, plus vivants, plus justes.

Durée

1 h 30 avec les exercices. Treize fichiers audio de 30 secondes à 2 minutes, écoutables à votre rythme.

Ce que vous en tirerez

Des contenus qui montrent la personne et pas seulement le palmarès, l'athlète et pas seulement le résultat.

À RETENIR

Objectif : tirer plus de substance, d'émotion et d'exactitude de vos interviews et de vos portraits.

Comment utiliser ce support à Douala

Le formateur n'est pas en salle. Ce document et les capsules audio le remplacent — à condition de les utiliser activement.

- 1 Écoutez d'abord, lisez ensuite.** Chaque capsule audio dure moins de deux minutes. La diapositive correspondante en reprend les points clés.
- 2 Faites vraiment les pauses.** Quand une diapositive dit « Mettez sur pause », arrêtez-vous et écrivez votre réponse. C'est là qu'on apprend.
- 3 Travaillez à deux ou à trois.** Comparez vos réponses avec une collègue avant de passer à la suite. Le désaccord est utile.
- 4 Gardez une feuille à portée de main.** Vous aurez à écrire un angle, dix questions, une ligne de force et une attaque.

PAGE DU MODULE EN LIGNE

ufresa-cameroun.org → Formation : capsules audio, exercices corrigés, téléchargements et ce support.



Les douze capsules, dans l'ordre

CAPSULE	TITRE	DURÉE	LEÇON DU MANUEL
0	Accueil	1 min 38	
1a	Les règles de base, appliquées au sport	2 min 07	Leçon 16
1b	Bien préparer	1 min 50	Leçons 13 et 22
1c	Rendre l'interview intéressante (5 pistes)	4 min 06	Leçons 16, 32, 49
1d	Les coulisses	1 min 20	Leçons 23 et 30
2a	Montrez la personne, pas le palmarès	1 min 52	Leçon 17
2b	Les règles clés du portrait	1 min 25	Leçons 28, 29, 33
2c	Rendre le portrait attrayant	1 min 40	Leçons 4, 25 et 26
3	Clôture, travail final et évaluation	1 min 11	Le livre

Total : 17 min 11 s d'audio · 8 Mo · les leçons citées sont en accès libre sur journalismeafricain.com

PARTIE 1

Interviewer les sportifs

Capsules 1a à 1d · règles, préparation, relance, coulisses

Deux règles avant tout

L'interview est la technique la plus utilisée du métier — et l'une des plus mal pratiquées. Dans le sport plus encore : debout, pressées, dans le bruit, dix micros tendus vers la même personne.

1. Évitez les longues questions

Si vous devez rappeler un contexte, faites-le en une phrase. En zone mixte vous avez parfois 90 secondes : une question de 30 secondes, c'est un tiers de votre temps perdu.

2. Une question à la fois

« Pourquoi avez-vous perdu, et qu'allez-vous changer ? » : la joueuse répond à la dernière question, la plus facile, et oublie la première.

METTEZ SUR PAUSE

Pensez à votre dernière interview. Avez-vous posé une question double ? Écrivez-la, puis réécrivez-la en deux questions séparées.

Quatre formats, quatre tactiques

Le sport a quatre situations d'interview. Chacune a ses contraintes — et sa manière d'y entrer.

La conférence de presse

Vous partagez la parole. Préparez une seule question, la plus précise possible, et écoutez les autres pour ne pas répéter.

La zone mixte

Peu de temps, et le sportif est encore dans l'émotion. Une question, ancrée dans un moment du match que vous avez vu.

L'interview flash

Au bord du terrain, souvent en direct. Deux ou trois questions courtes, pas de piège, et vous laissez parler.

L'entretien en tête-à-tête

C'est là que se font les vraies interviews. Elles se préparent — c'est l'objet de la capsule suivante.

Trois règles de conduite

- 1 **Annoncez qui vous êtes.** Votre nom et votre média, toujours, avant la première question.
- 2 **Fixez le « on » et le « off » avant.** Ce qui est dit en off ne se publie pas au nom de la personne. Mettez-vous d'accord au début, pas à la fin.
- 3 **Protégez les mineurs.** Avec un jeune sportif, son accord ne suffit pas : ses parents ou son tuteur doivent être informés, surtout si le sujet est sensible.

À RETENIR

Question courte ; une à la fois ; s'adapter au format ; se présenter ; clarifier le on et le off ; protéger les mineurs.

Pour aller plus loin : Leçon 16 du manuel, « L'interview : trois règles, huit étapes » — journalismeafricain.com

Préparer, c'est trois choses

Un sportif reconnaît en dix secondes la journaliste qui a préparé son interview. Il le reconnaît à la première question. Et il lui répond autrement.

- 1 Chercher.** Lisez et écoutez ce que la personne a déjà dit. Notez ses statistiques récentes, ses blessures, ses transferts. Puis posez-vous la vraie question : qu'est-ce qu'elle n'a jamais raconté ? C'est souvent là qu'est votre sujet.
- 2 Choisir un angle.** Le sujet, c'est « la gardienne de la sélection ». L'angle, c'est « comment une gardienne d'1,65 m est devenue titulaire ». Un angle, c'est un point de vue précis, en une phrase. Sans angle, vous posez vingt questions sur tout et vous ne racontez rien.
- 3 Ordonner.** Dix questions, dans un ordre pensé. C'est la diapositive suivante.

METTEZ SUR PAUSE

Choisissez une sportive camerounaise que vous aimeriez interviewer. Écrivez votre angle en une seule phrase.

L'architecture : simple, profond, léger, boucle

1. **SIMPLE**

Pour mettre en confiance.

2. **PROFOND**

Les questions qui comptent vraiment.

3. **LÉGER**

On relâche, on respire.

4. **BOUCLE**

On revient au point clé.

LA QUESTION QUI DONNE LA MEILLEURE RÉPONSE

« Qu'est-ce que je ne vous ai pas demandé ? » — posez-la à la fin. Très souvent, c'est la meilleure réponse de l'entretien.

À RETENIR

Le plan B : en haut de votre fiche, les deux questions que vous poserez si l'attaché de presse ne vous donne que deux minutes.

Une question intéressante a trois qualités

Précise

« À la 70e minute, vous avez parlé longtemps avec l'entraîneur. Que lui avez-vous dit ? »

Elle demande un récit

« Racontez-moi le moment où vous avez su que vous seriez sélectionnée. »

Elle porte sur la personne

« Qu'est-ce que votre mère vous a dit après ce penalty manqué ? »

LA QUESTION À NE PLUS JAMAIS POSER

« Comment vous sentez-vous ? » — après une victoire : « Content ». Après une défaite : « Déçu ». Vous le saviez avant de demander.

La relance et le silence

La meilleure information arrive rarement dans la première réponse.

La relance

Quand un sportif dit « Ça a été une année difficile », ne passez pas à la question suivante. Demandez : « Difficile comment ? » ou « Quel jour a été le plus dur ? »

Le silence

Après une réponse, attendez trois secondes avant de parler. C'est inconfortable. Mais très souvent l'interlocuteur reprend la parole — et c'est là qu'il dit l'essentiel.

À RETENIR

Précis, récit, personne ; relancer sur la phrase qui intrigue ; trois secondes de silence.

Deux fois la même interview

Écoutez l'extrait « Interview ratée », notez les erreurs, puis écoutez « Interview réussie ».

Ce qui cloche dans la première

Des questions longues et doubles. La parole coupée. Une erreur de club. Et surtout : quand la joueuse dit « J'ai failli arrêter le football l'année dernière », le journaliste passe au match suivant.

Ce qui change dans la seconde

Une préparation visible dès la première question. Une relance sur la phrase qui intrigue. Trois secondes de silence. Et le récit sort : la mère malade, la boutique à Mokolo, la coéquipière venue la chercher.

LE POINT ESSENTIEL

La meilleure information — « j'ai failli arrêter » — était DÉJÀ dans le premier extrait. Seules la préparation, la relance et le silence ont changé.

Deux situations particulières

Après une défaite, une blessure, un drame

La douleur se respecte. Vous pouvez demander, vous ne pouvez pas forcer. Proposez un autre moment. (Leçon 32 : couvrir la douleur.)

L'interview en plusieurs langues

Français, anglais, pidgin ou langue nationale : laissez la personne parler dans la langue où elle est la plus précise, et traduisez avec soin. (Leçon 49 : les outils de transcription aident, ils ne dispensent pas de vérifier.)

DÉFI — NOTE VOCALE DE 15 SECONDES

Une joueuse vient de marquer le but de la qualification à la dernière minute. Enregistrez votre première question en zone mixte. Interdit : « Comment vous sentez-vous ? »

Les coulisses : garder son indépendance

Entre vous et le sportif, il y a presque toujours quelqu'un : un attaché de presse, un agent, un dirigeant. Ils ne sont pas vos ennemis. Mais leurs intérêts ne sont pas ceux de votre public.

- 1 **On vous demande les questions à l'avance.** Proposez les thèmes, pas les questions.
- 2 **On vous demande de relire l'article.** Acceptez, si vous le souhaitez, une vérification des citations pour l'exactitude. Jamais une réécriture.
- 3 **Un club impose des conditions que vous acceptez.** Dites-le à votre public.

À RETENIR

Les sources aussi ont des ambitions (Leçon 23). Votre loyauté va au public, pas à l'institution sportive.

Le sujet dont on parle peu : le « gombo »

L'enveloppe « pour le transport » à la fin de la conférence de presse. Le billet d'avion offert par la fédération. Le repas payé par l'agent.

LE VRAI PROBLÈME N'EST PAS SEULEMENT MORAL

Même si vous vous croyez libre, le public et la source considèrent que vous avez été payée. Et la prochaine fois, ils vous le rappelleront.

- Si votre rédaction ne couvre pas vos frais, c'est un problème à régler avec elle — pas avec la source.
- La Leçon 30 du manuel en parle sans détour.

PARTIE 2

Le portrait sportif

Capsules 2a à 2c · la personne, les règles, l'écriture

Portrait ou CV ? Écoutez la différence

CECI EST UN CV

« Née à Bafoussam en 1999, Carine Ewodo a joué à Yaoundé avant de signer en Turquie en 2023. »

CECI EST LE DÉBUT D'UN PORTRAIT

« Avant chaque match, Carine Ewodo relace trois fois sa chaussure gauche. La droite, jamais. »

À RETENIR

Le titre de la Leçon 17 résume tout : montrez la personne, pas le CV.

Les quatre principes du portrait

1. Oubliez la chronologie

Raconter une carrière de la naissance au dernier match, c'est exact et c'est ennuyeux. Les dates se glissent dans le texte, elles ne le structurent pas.

2. Cherchez la ligne de force

Ce qui explique la personne et revient d'un bout à l'autre : « elle a toujours joué contre plus grand qu'elle », « il n'a jamais quitté son quartier ».

3. Le détail révélateur

Vous allez observer cent choses. Gardez-en deux ou trois, celles qui disent le plus : un rituel, un objet, une phrase, une manière de se tenir.

4. La technique du miroir

Interrogez deux ou trois personnes autour d'elle : une coéquipière, un premier entraîneur, une adversaire, un parent. C'est souvent l'adversaire qui dit la chose la plus juste.

METTEZ SUR PAUSE

Pensez à un sportif que vous connaissez bien. Quelle serait sa ligne de force, en une phrase ? Écrivez-la : c'est peut-être le fil de votre prochain portrait.

Les quatre règles clés

Un portrait engage plus qu'un compte rendu de match : il touche une personne et son image.

- 1 **L'exactitude.** Chaque date, chaque chiffre, chaque anecdote se vérifie. L'anecdote que tout le monde raconte sur un joueur n'est pas forcément vraie. (Leçon 28.)
- 2 **L'équilibre.** Un portrait fait uniquement d'éloges est une publicité. Un portrait qui ajoute une rumeur négative « pour équilibrer » est une faute. L'équilibre, c'est la nuance vérifiée — et quand quelqu'un critique la personne, elle doit pouvoir répondre. (Leçon 29.)
- 3 **La vie privée.** Une confidence sur la santé, la famille ou l'argent n'est pas une autorisation de publier. Demandez : « Est-ce que je peux l'écrire ? », et respectez la réponse.
- 4 **Pas de stéréotypes.** C'est le point central pour l'UFRESA. Voir la diapositive suivante.

« L'écritrais-je pour un homme ? »

Les sportives sont encore trop souvent décrites par leur physique, leur statut de mère ou d'épouse, ou comme des exceptions.

EXEMPLE À NE PAS SUIVRE

« Derrière ce visage d'ange se cache une redoutable cogneuse. » — on n'écritrait jamais cela d'un boxeur.

LE TEST, EN UNE QUESTION

Avant de publier une phrase sur une sportive, demandez-vous : l'écritrais-je pour un homme ? Si la réponse est non, réécrivez.

À RETENIR

Parlez du sport d'abord : sa technique, ses choix, ses résultats, son influence. (Leçon 33, « Écrire l'Afrique sans clichés », vaut aussi pour les clichés de genre.)

Deux attaques pour le même portrait

Aïcha Mbarga, meilleure buteuse du championnat de handball (personnage fictif). Laquelle vous donne envie de lire la suite ?

ATTAQUE A

« Aïcha Mbarga est une joueuse de handball camerounaise. Elle a commencé le handball à l'âge de douze ans et elle est aujourd'hui la meilleure buteuse du championnat. »

ATTAQUE B

« Le gymnase est vide depuis une heure. Aïcha Mbarga tire encore. Toujours au même endroit, en bas à gauche, là où sa première entraîneuse lui avait dit, à douze ans, qu'elle ne marquerait jamais. »

À RETENIR

L'attaque B ouvre sur une scène : un lieu, un geste, un détail — et elle pose la ligne de force. Le lecteur veut savoir la suite.

Structure, citations, chute, format

Pensez en scènes, pas en années

Trois ou quatre scènes, chacune éclairant la ligne de force, reliées par le contexte nécessaire.

Une ou deux citations fortes

Plutôt que dix moyennes. Une bonne citation dit quelque chose que vous ne pouviez pas dire à sa place.

La chute

Revenez à l'image du début, ou terminez sur une phrase qui ouvre. Évitez la morale et les remerciements.

Adaptez au média

À la radio, le portrait passe par les sons : la balle, la voix, le gymnase (Leçon 26). En ligne, une seule bonne photo vaut mieux qu'une galerie.

LES DEUX MOMENTS QUI DÉCIDENT DE TOUT

L'attaque décide si on vous lira. La chute décide ce que le lecteur emportera. (Leçon 25.)

Le module en six phrases

- 1 Une question courte, une question à la fois.
- 2 Une préparation écrite, avec un angle et un plan B.
- 3 La relance et le silence, qui font sortir l'essentiel.
- 4 Votre indépendance face à l'entourage des sportifs.
- 5 Un portrait qui montre la personne, pas le CV.
- 6 Un texte qui commence fort, finit juste, et parle des sportives comme on parle des sportifs :
par leur sport.

Quatre exercices, à faire à Douala

À faire seule puis à comparer à deux. Comptez environ 1 h 15 pour l'ensemble.

1 · Réécrire cinq questions faibles

« Comment vous sentez-vous après cette victoire ? » · « Êtes-vous satisfaite de votre saison ? » · « Que pensez-vous de l'arbitrage, du terrain et de l'organisation ? » · « On dit que vous partez en Europe, vous confirmez ? » · « Un message pour les supporters ? » → 15 minutes.

2 · La fiche de préparation

Sujet · angle en une phrase · trois informations trouvées · dix questions dans l'ordre simple, profond, léger, boucle · deux questions de secours. → 25 minutes.

3 · Le scénario de la zone mixte

Une attaquante en larmes vous dit « Je n'ai rien à dire ». Trois réactions possibles : insister · faire silence et proposer un rendez-vous · passer par l'attaché de presse. Laquelle choisissez-vous, et pourquoi ? → 10 minutes.

4 · L'atelier d'écriture

Dix détails observés sur un sportif que vous connaissez · trois gardés et pourquoi · la ligne de force · une attaque de 150 mots · une chute. → 25 minutes.

Travail final et certificat

Pour obtenir le certificat de l’UFRESA Cameroun : envoyez dans les deux semaines une interview (600 mots ou 4 minutes d’audio) ou un portrait (800 mots environ).

CRITÈRE	CE QU’ON REGARDE	POINTS
Angle	Un point de vue clair, tenu du début à la fin	4
Préparation et sources	Informations vérifiées ; pour un portrait, au moins deux regards en plus de la personne	4
Questions ou matière	Interview : questions courtes, précises, relances. Portrait : scènes, détails, ligne de force	4
Écriture	Attaque et chute ; citations choisies ; pas de chronologie plaquée	4
Éthique	On et off respectés, vie privée, pas de stéréotypes, équilibre	4

Retour personnalisé en note vocale ou par écrit. Les meilleurs travaux peuvent être publiés sur le site de l’UFRESA Cameroun, avec l’accord de l’auteur.

Les leçons citées dans ce module

Toutes en accès libre sur journalismeafricain.com. Les liens directs figurent sous chaque capsule, sur la page du module.

Leçon 4 Racontez, ne récitez pas

Leçon 16 L'interview : trois règles, huit étapes

Leçon 22 Préparez, documentez, suivez vos dossiers

Leçon 25 Attaques et chutes : commencer fort, finir juste

Leçon 28 Exactitude et vérification : la discipline de base

Leçon 30 Conflits d'intérêts, cadeaux et « gombo »

Leçon 33 Écrire l'Afrique sans clichés

Leçon 13 L'angle : focalisez, n'éparpillez pas

Leçon 17 Le portrait : montrez la personne, pas le CV

Leçon 23 Les sources aussi ont des ambitions

Leçon 26 Écrire pour l'oreille

Leçon 29 Équilibre, impartialité, honnêteté

Leçon 32 Couvrir la douleur : victimes, enfants, traumatismes

Leçon 49 Transcrire, traduire, sous-titrer

Ressources et contacts

La page du module

ufresa-cameroun.org → Formation. Toutes les capsules audio, les deux séries d'exercices corrigés, les téléchargements et ce support.

Le manuel

La Pratique du métier de journaliste en 52 leçons, d'André-Michel Essoungou. Les leçons citées sont en accès libre sur journalismeafricain.com.

Les Cahiers africains du journalisme

Une lettre gratuite chaque semaine. Abonnement sur journalismeafricain.com.

Envoyer votre travail final

Par WhatsApp (icône en haut du site) ou par e-mail à ufresacameroon@gmail.com. En texte ou en note vocale pour la radio.

RAPPEL

Tous les personnages des exemples et des extraits audio — Brenda Mbock, Carine Ewodo, Aïcha Mbarga, Nadège — sont fictifs.



Merci, et bon terrain.

« Un texte qui commence fort, finit juste, et parle des sportives comme on parle des sportifs : par leur sport. »

UFRESA Cameroun · Union des Femmes Reporters Sportives d'Afrique

Yaoundé, Cameroun · WhatsApp et e-mail : ufresacameroon@gmail.com · ufresa-cameroun.org

Support de formation conçu et produit par Kobo Sport, partenaire stratégique et technique de l'UFRESA.

kobosport.com