

FC NANTES

A G A I N E



**Saïdou
Sow**

défenseur
« so brillant »





LA BOUTIQUE

BOUTIQUE.FCNANTES.COM



Sommaire

4 Le match de la semaine

FC Nantes - RC Lens
23^{ème} journée de Ligue 1 McDonald's

5 Les échos

U19 : Tous à Marcel-Saupin le 2 mars prochain, Safe Zone : Ensemble contre les violences au stade !...

6 Féminines

Lalie Rageot : "Je suis supportrice du FC Nantes depuis toujours"

10 Saïdou Sow

Défenseur "so brillant"

14 Le clin d'œil

PARTENAIRES PRINCIPAUX

PARTENAIRES OFFICIELS

#90

éditeur de la publication : FC Nantes, Centre Sportif La Jonelière, Route de la Jonelière, 44240 La Chapelle-Sur-Erdre | Directeur de la publication : Waldemar Kita | Chef de projet : Owen Jambou | Rédacteur en chef : Ian Brémond | Conception graphique : Enzo Kieffer | Régie publicitaire : FC Nantes Business Club. T : 02 40 37 50 37 | Impression : Imprimerie OFFSET 5, Les Achards, T : 02 51 94 79 14 | Dépôt légal : À parution | ISBN 978-28139-0109-5

Nantes Lens

Le FC Nantes reçoit le RC Lens, pour le compte de la 23^{ème} journée de Ligue 1 McDonald's. Retrouvez les chiffres et effectifs des deux formations avant cette 42^{ème} confrontation dans l'élite du football français, en terres nantaises.

LES CHIFFRES

ENTRAÎNEUR

Antoine KOMBOUARÉ

GARDIENS

1 Alban LAFONT
16 Anthony LOPES
30 Patrik CARLGREN
50 Hugo BARBET

DÉFENSEURS

98 Kelvin AMIAN
21 Jean-Charles CASTELLETTO
24 Saïdou SOW
18 Fabien CENTONZE
4 Nicolas PALLOIS
44 Nathan ZÉZÉ
11 Marcus COCO
3 Nicolas COZZA

MILIEUX

8 Johann LEPENANT
5 Pedro CHIRIVELLA
13 Francis COQUELIN
25 Florent MOLLET
22 Thomas SORBA
6 DOUGLAS AUGUSTO

ATTAQUANTS

39 Matthis ABLINE
27 Moses SIMON
10 Tino KADEWERE
31 Mostafa MOHAMED
17 Meschack ELIA

FC NANTES



ENTRAÎNEUR

Will STILL

GARDIENS

16 Hervé KOFFI
1 Denis PETRIC
30 Mathew RYAN

DÉFENSEURS

2 Ruben AGUILAR
27 Jumah BAH
4 Nidal CELIK
13 Jhoanner CHAVEZ
24 Jonathan GRADIT
3 Deiver MACHADO
14 Facundo MEDINA
20 Malang SARR

MILIEUX

18 Andy DIOUF
23 Neïl EL AYNAOUI
11 Angelo FULGINI
26 Nampalys MENDY
15 Hamzat OJEDIRAN
10 David Pereira DA COSTA
28 Adrien THOMASSON
21 Anass ZAROURY

ATTAQUANTS

25 Jérémy AGBONIFO
19 Goduine KOYALIPOU
36 Rémy LABEAU LASCARY
8 M'Bala NZOLA
22 Wesley SAÏD
9 Martin SATRIANO
7 Florian SOTOCA

15°	CLASSEMENT	8°
21 PTS	POINTS	33 PTS
4 V - 9 N - 9 D	BILAN	9 V - 6 N - 7 D
N - N - V - D - D	SÉRIE EN COURS	D - V - V - D - D
16°	CLASSEMENT DOM	13°
14°	CLASSEMENT EXT	3°
ABLINE 7 buts	MEILLEURS BUTEURS	NZOLA 6 buts
SIMON 7 passes	MEILLEURS PASSEURS	THOMASSON 3 passes

LE DERNIER MATCH EN LIGUE 1 - 20^{ème} journée de championnat - 3 février 2024



0-1



Da Costa 48'



U19 : Tous à Marcel-Saupin, le 2 mars prochain !

En 8^{ème} de finale de la Coupe Gambardella, le FC Nantes recevra le Racing Club de France. La génération U18 du FC Nantes, emmenée par Stéphane Moreau, tentera de franchir un nouveau palier face au club omnisports parisien, actuel 4^{ème} de son championnat national (Poule A). Pour cette affiche à Marcel-Saupin, les Jaunes-et-Verts évolueront pour la première fois à domicile après deux déplacements victorieux sur les pelouses du Stade Poitevin FC (1-5) et du Stade Pontivyen (2-6). Rendez-vous dimanche 2 mars à 14h30 pour les soutenir !



Safe Zone : Ensemble contre les violences au stade !

Lors de chaque match à La Beaujoire, toute personne confrontée à une situation de violence ou témoin d'un comportement inacceptable, pourra le signaler. Pour cela, un formulaire de signalement en ligne est disponible via un QR Code, partout dans le stade mais également sur l'application officielle et sur le site billetterie.fc Nantes.com dans la rubrique infos pratiques. De plus, 3 points de rencontre ont été identifiés à l'intérieur du stade afin d'isoler les victimes potentielles et en assurer la prise en charge rapide auprès d'un agent formé et sensibilisé. **Plus d'information sur billetterie.fc Nantes.com/infos-pratiques/jour-de-match**



FC Nantes – RC Lens : Kids Party à La Beaujoire !

Ce dimanche, nous vous donnons rendez-vous dès 13h en Fanzone pour la « Kids Party ». Un événement 100 % dédié aux enfants avec de nombreuses activités dignes d'un parc de loisirs. Au programme, trampolines, parcours Ninja gonflable, ou encore mur d'escalade gonflable. Les petits Canaris un peu moins téméraires pourront eux, profiter de la grande piscine à balles. Pour compléter la fête, food truck, buvette et stand photo seront de la partie. Préparez-vous à embarquer pour une fin d'après-midi mémorable !

Offre exceptionnelle pour assister à FC Nantes – RC Strasbourg !

Dimanche 9 mars à l'occasion de la 25^{ème} journée de Ligue 1 McDonald's, le FC Nantes recevra le RC Strasbourg au Stade de La Beaujoire à 17h15. **À cette occasion, 2000 places, valables dans tout le stade au prix de 10 euros sur billetterie.fc Nantes.com**

Féminines : Venez assister à FC Nantes – RC Strasbourg

Le samedi 15 mars à 17H, les Jaunes et Vertes recevront le RC Strasbourg pour le compte de la 17^{ème} journée d'Arkema Première Ligue au Stade Marcel Saupin. Le prix des places sera de 5 euros en plein tarif et 1 euro pour les moins de dix-huit ans. La place est gratuite pour les abonnés, qui devront retirer leur invitation au guichet du stade. Les premiers arrivés seront les premiers servis. **Places disponibles sur billetterie.fc Nantes.com**

Fondation : Donnez votre sang à La Beaujoire

La Fondation FC Nantes et l'Établissement Français du Sang vous donne rendez-vous le mercredi 19 mars prochain pour la 4^{ème} édition de la collecte de sang à La Beaujoire. Nous comptons sur vous pour relever le challenge de franchir le cap des 200 donneurs ! **Réservation sur dondesang.efs.sante.fr**



Lalie Rageot, « Je suis supportrice du FC Nantes depuis toujours »

Lalie Rageot a tout connu avec le FC Nantes. Ses premières émotions de supportrice, une formation complète et prometteuse, et bien sûr ses débuts au sein de l'élite. Alors si elle est très heureuse d'avoir signé son premier contrat professionnel il y a quelques jours, pour elle cela reste une étape supplémentaire vers une carrière qu'elle espère riche en joies et en titres. Lalie Rageot est ambitieuse et travailleuse, deux qualités essentielles pour réussir au très haut niveau. Entretien.

Vous êtes 7^{èmes} au classement d'Arkema Première ligue, le maintien est quasiment assuré. Quel bilan fais-tu de cette première saison ?

C'est déjà une bonne chose en tant que promues, parce que forcément, on nous attendait plus vers les places du bas pour jouer le maintien. On ne s'est pas donné comme objectif de se maintenir mais de gagner le plus de matchs possibles, de faire notre jeu, de créer notre identité en Arkema première ligue. C'est ce qu'on a réussi à faire, donc maintenant on est plus relâchées parce qu'on n'a pas ce nombre de points à aller chercher chaque week-end. Donc pour l'instant, on est satisfaites de cette première saison.

Grâce à ce bon début de saison, vos objectifs ont forcément un peu évolué ?

On a toujours comme objectif d'aller chercher la 4^{ème}, 5^{ème} place avec Dijon, Montpellier, Fleury, de se rapprocher de ces équipes et de toujours faire mieux.

Une 4^{ème} place qui est synonyme de play-offs...

Oui et il faut y croire même si ça va être difficile. Il faut prendre des points contre toutes les équipes et être fortes dans les confrontations directes pour espérer aller chercher Dijon.

Cette première saison dans l'élite pour le FC Nantes, est également ta première saison avec les pros. Comment est-ce que tu vis cette expérience ?

Au début, j'arrivais en tant que « très jeune » donc j'avais forcément beaucoup de choses à apprendre des plus expérimentées. Aujourd'hui, ce qui est le plus important pour moi, c'est de vivre l'expérience à fond et de prendre tout ce qu'on me donne. Je rêvais forcément du plus

haut possible et je ne m'attendais pas à ce que ça arrive aussi vite. Le travail fait aussi que Nico (Chabot) me récompense et qu'aujourd'hui je suis là où je dois être.

Tu es Vendéenne, formée au FC Nantes, tu as signé ton premier contrat professionnel ici. La vie est belle non ?

(Rires) Quand j'étais petite et qu'on me demandait ce que je voulais faire plus tard, je répondais à chaque fois footballeuse. On me répondait toujours que c'était un rêve, qu'il fallait avoir un plan b. Maintenant que j'ai signé mon contrat, c'est forcément une fierté, surtout ici. J'ai vu ce club grandir et porter ses couleurs, c'est une fierté. Je suis supportrice du FC Nantes depuis toujours. Mon premier match de foot, je l'ai vu ici à La Beaujoire.

Comment est-ce que tu juges ta première saison dans l'élite ?

C'est compliqué. Il y a eu de bons matchs comme d'autres moins bons. J'ai commis des erreurs, j'ai essayé de les comprendre et de les gommer, match après match. Jouer en Arkema Première Ligue, je sais que ça me donne beaucoup d'expérience pour plus tard.

Qu'est-ce que tu dois améliorer dans ton jeu ?

Je passe du monde « jeune » au monde « sénior », les gabarits ne sont pas les mêmes. Je dois avoir plus d'impact dans les duels. Je dois aussi avoir une meilleure vision du jeu, anticiper plus.

Tu as participé au match contre le PSG à La Beaujoire, tu as même été très applaudie en entrant... Est-ce que ce match est un moment qui t'a marqué ?

Forcément, c'est l'un des plus beaux souvenirs de

ma saison. Jouer pour Nantes à La Beaujoire devant presque 17 000 personnes, c'était un moment magique. On a réussi à créer un beau spectacle, on a presque réussi à accrocher le PSG et à les faire douter. On a pu montrer notre identité de jeu à notre public. Les supporters nous ont portés, c'est grâce à eux que nous avons failli égaliser.

Tu continues tes études, en première année de STAPS. C'est important pour toi ?

Très important car on peut aller très haut très vite dans le foot, mais on peut également redescendre aussi vite. Il faut avoir un plan de secours pour l'après-carrière. Et puis c'est important pour moi de voir d'autres personnes, de rester éveillée, de m'occuper de mon cerveau. Ça me prend du temps sur ma vie personnelle mais c'est une priorité pour moi. Tout peut s'arrêter à n'importe quel moment et mes parents m'ont toujours poussée à faire des études donc tant que je peux continuer comme ça, je continuerai.

Comment tu imagines cette fin de saison ?

Il reste huit matchs et on a plus trop cette pression de devoir prendre des points car notre maintien est quasi assuré. On va jouer relâchées, montrer qu'on est une équipe qui aime bien avoir la possession et aller accrocher le plus d'équipes possibles et prendre le plus de points possibles : accéder à la 4^{ème} place et jouer les play-offs !

PROPOS RECUEILLIS PAR LB



FC NANTES





PHOTOGRAPHIE : NATHALIE QUÉROUIL



Saïdou Sow, défenseur « so brillant »

Arrivé sans faire de bruit lors du mercato d'hiver, Saïdou Sow est un jeune homme discret, mais également un jeune homme pressé. Deux jours après la signature de son contrat et avec un seul entraînement à La Jonelière, le Guinéen était aligné au côté de Nicolas Pallois en défense centrale, rien que ça. Un poste de titulaire qu'il n'a plus quitté depuis. Rassurant par son impact physique, mais également son calme à toutes épreuves, le joueur de 22 ans n'a jamais reçu de carton rouge en plus de 100 matchs au haut niveau. Et s'il vit sa carrière comme un rêve, il aime aussi utiliser son temps à d'autres choses. Bachelier à 16 ans, ce fils de Général aime apprendre, comprendre et s'intéresse déjà à son après carrière. Mais pour l'instant, il est un joueur de foot de haut niveau, ici à Nantes, alors profitons-en.

Entretien.

Comment est-ce que tu te sens ici ?

Je me sens bien. Il y a une bonne équipe, le staff m'a bien accueilli. J'ai vraiment l'impression d'être dans le groupe depuis longtemps, non vraiment ça se passe très bien. On pourrait penser que c'est compliqué d'arriver en cours de saison, mais on est des footballeurs et on sait qu'on peut être appelés à bouger, que ce soit en hiver ou en été. L'adaptation se fait toute seule quand on est habitué à ça. On doit être performant tout de suite pour aider l'équipe et ses coéquipiers.

Tu es né en Guinée, mais tu es arrivé très jeune en France, à l'âge de 8 ans. Cela a-t-il été compliqué de quitter ton pays aussi jeune ?

Ma mère vivait déjà à Paris. Alors oui, bien sûr c'était compliqué de m'arracher à mes racines, mais en même temps je rejoignais ma mère. En la retrouvant, je récupérais une autre partie de mes racines. J'étais heureux de la retrouver. Donc non, ça n'a pas été trop compliqué.

Tu vis en région parisienne, mais c'est l'AS Saint-Etienne qui vient te chercher et qui te forme.

Oui exactement. J'étais vraiment très heureux quand c'est arrivé. Là-bas, j'ai fait mes classes

en U16, U17 et U19, mais dès les U19 je joue avec le groupe professionnel. En fait je me suis entraîné avec la réserve mais je n'ai jamais joué avec. À partir du moment où j'ai intégré le groupe pro je n'en suis plus sorti.

“ Quand j'ai reçu l'appel du coach, je n'ai pas hésité un instant ”

Ton premier match avec les Verts, c'est justement face au RC Lens. Quel souvenir gardes-tu de ce match, et de cette période ?

C'est une période où je venais à peine de monter avec les pros, j'avais fait la préparation avec le groupe, mais j'étais sur le banc... Kolodziejac prend un carton rouge. Sur le banc, on voit la faute, mes partenaires me disent qu'il va y avoir rouge... je ne veux pas y croire. Et le coach me dit d'aller me préparer. On voit le rouge et il me fait rentrer. Tu as toujours attendu ce moment, mais là, il y a la pression. Mais dès que tu rentres, que tu touches le ballon, le premier duel gagné... c'est fou ! Et tout de suite tu prends du plaisir. C'était une très belle période. Quand tu es au centre de

formation, tu vois des jeunes qui sont déjà avec les pros. Il y avait Saliba, Nordin, Camara... Tu les voyais comme des joueurs pros. Et là, c'est ton tour ! J'étais vraiment très content.

À cette époque, beaucoup de jeunes centraux sont formés à Saint-Etienne... Saliba, Fofana, c'est impressionnant.

Le centre de formation de l'AS Saint-Etienne est un vivier. Il y a de très bons joueurs. La concurrence est rude, tu luttas contre des joueurs qui sont tous très bons ! Pour sortir du lot, il faut être très fort. Quand tu sors du centre de formation, tu as déjà cette mentalité de te dire qu'il faut toujours être plus fort. C'est comme ça dans tous les centres de formation, mais à Saint-Etienne, ça l'était encore un peu plus. Quand tu commences à jouer, il y a des gens devant toi déjà ! Il y a des Saliba, des Fofana... mais derrière toi aussi ça pousse ! Sois-tu te laisses manger, soit tu essaies de les rejoindre.

En venant ici, tu rejoins un club dans une situation délicate. Cela t'a-t-il fait hésiter ?

Non. Je voulais jouer et je sais qu'à Nantes, il y a de bons joueurs. Certes, le club traverse une période assez compliquée, mais je sais que



➤ l'équipe est capable d'inverser la tendance. Quand j'ai reçu l'appel du coach, je n'ai pas hésité un instant.

Quelle analyse fais-tu de la situation ?

Si on parle de jeu pur, je trouve qu'on fait de bons matchs. Il manque ce petit quelque chose pour inverser la tendance. On voit qu'on essaie, que les joueurs sont déterminés. Je pense que quand ça va arriver, ça va s'enchaîner. On est capables de faire peur à plein de monde. Il faut continuer sur notre lancée et mettre un peu plus de détermination pour déclencher ce petit truc. Mais dès qu'on l'aura enclenché, ça va aller. Je pense même qu'on peut aller plus haut dans le classement. Je suis optimiste, comme tous les joueurs.

A domicile, vous livrez l'un de vos meilleurs matchs de la saison, mais c'est Brest qui l'emporte. Est-ce que c'est un problème de confiance ?

Je ne saurais pas trop le dire. On jouait bien, puis on prend un but sur coup de pied arrêté. On a été mis en danger, mais on a aussi mis en danger. Ça veut dire qu'on doit continuer et être plus attentifs. Ce match peut finir à 3-0 ou 2-1 pour nous. Et on peut le perdre 3-0. Ils marquent quand il faut marquer et ils ont fait le dos rond.

Quelles sont tes qualités principales de joueur ?

Les duels ! (*Rires*) Je suis un défenseur. Techniquement, j'arrive à m'en sortir avec la balle, avec les relances. Je pense aussi avoir un bon sens de l'anticipation. Il y a plein de choses à travailler, mais ma qualité principale est dans les duels. Je sais m'imposer physiquement.

Tu n'as que 22 ans, quels sont tes axes de progression ?

Je peux encore progresser sur tout, que ce soit la concentration, le jeu balle au pied... j'ai beaucoup à apprendre pour atteindre le très haut niveau.

C'est pour cela que je dois bien écouter le coach. Je m'efforce de mettre en place tout ce qu'il me demande. Sa principale consigne est d'être toujours proche de son joueur, de bien défendre... afin de ne concéder aucun but. Ensuite, il nous laisse jouer. Mais sur l'aspect défensif, il est intransigeant. Si tu es bon défensivement, les attaquants gagnent en confiance. Ils savent qu'ils peuvent compter sur une défense solide et se savent plus libres pour s'exprimer.

Lorsqu'on te regarde jouer tu dégages un sentiment de calme, de sérénité, comme si tu n'avais pas de pression.

Il y a toujours un peu de pression, pour gagner, être performant... mais c'est notre métier. Et il ne faut pas oublier que ce que l'on vit c'est un rêve ! On joue dans des stades pleins ! Quand je rentre sur le terrain, certes il y a la pression, mais je me dis aussi que je réalise mon rêve ! Je prends du plaisir au maximum. La carrière



d'un footballeur peut basculer d'un moment à l'autre, ça ne dure pas si longtemps. Je prends du plaisir tant que je le peux. C'est peut-être ça qui donne cette impression de sérénité.

Tu as aussi la « tête bien faite » comme on dit, avec notamment un bac acquis à 16 ans, avec deux ans d'avance donc ?

Oui, j'aime bien étudier. J'ai grandi dans une famille où la base ce sont les études. Mes frères et mes sœurs ont fait des études. Moi, j'ai dérivé vers le foot (*rires*), mais le foot était sous condition de réaliser de bonnes études. Ma mère me disait, si tu n'es pas bon à l'école, tu ne joues pas au foot ! Mentalement, ça a joué. J'en ai pris l'habitude. Et j'aime bien apprendre. Ce n'était pas si compliqué. J'ai fait un bac ES avec option Sciences Politiques. J'aime bien tout ce qui parle d'Économie. Je me projette aussi sur l'après-carrière. Ce bac m'ouvre des portes pour les études supérieures et faire ce que je veux. J'aimerais rentrer en Guinée pour aider le pays en créant des entreprises, des constructions... c'est global. Mais je veux aider le pays.

« Lorsque je rentre sur le terrain, je me dis que je réalise mon rêve »

Hormis le foot, qu'aimes-tu faire dans la vie ?

Après mon bac, j'ai pris des cours d'anglais. Récemment, j'ai suivi une formation de l'UNFP pour les études de l'après-carrière. Après, j'ai aussi des activités comme tout le monde. J'aime bien faire d'autres choses, couper complètement avec le foot. C'est important

d'occuper son cerveau à autre chose c'est même nécessaire.

Ce soir contre Lens la victoire est impérative ?

On joue tous nos matchs pour les gagner. On vise toujours la victoire. On sait que Lens est une bonne équipe. Mais on joue à la maison, devant nos supporters. Je pense qu'on peut les mettre en danger et gagner ce match. Et oui bien sûr, au niveau comptable, il serait préférable de gagner ce match.

Quelle action décisive rêverais-tu de faire ce soir ?

On est dans les arrêts de jeu... 94^{ème} minute, on gagne 1-0 et je fais un tackle rageur dans la surface qui permet de garder l'avantage et l'arbitre siffle la fin du match (*rires*).

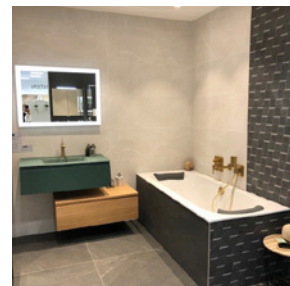
Tu as disputé 25 rencontres internationales avec la Syli nationale, l'équipe nationale de Guinée. C'est important ?

Oui, bien sûr. J'ai commencé à 18 ans. Tous les jeunes Guinéens rêvent de jouer pour l'équipe nationale ! Et c'est aussi important pour mes parents. Ça les remplit de fierté. C'est un plus. Vu tout ce que mes parents ont fait pour moi, les rendre fiers, c'est très important, c'est dans l'éducation.

Tu n'es là que depuis un mois, et à l'applaudimètre on a la sensation que les supporters t'ont déjà adopté...

Ça fait chaud au cœur. C'est un public attachant, un public de connaisseurs. Tu as envie de tout donner pour eux, qu'ils repartent du match en étant heureux. C'est un plaisir de jouer à la Beaujoire.

Pour vos projets en rénovation ou construction,
**faites appel à
un artisan Artipôle !**



Véritables sources d'inspiration,
prenez rendez-vous dans l'une de nos salles expo

EXPO BAIN & CARRELAGE
OUVERTE AU PUBLIC

8 rue Rosenberg
ZAC de la Lorie
44800 SAINT HERBLAIN
02 40 85 43 64

artisansartipole.fr

EXPO BAIN & CARRELAGE
OUVERTE AU PUBLIC

229 rue Louis Bréguet
ZI de l'Aubinière
44152 ANCENIS
02 40 96 40 96

COOPERATIVE D'ARTISANS
VST ARTIPOLE

Sortie n°47 Porte de Vertou
ZAC des Grands Chataigniers
44120 VERTOU
02 40 80 39 29

Prenez rendez-vous en ligne !





PHOTOGRAPHIE | ARNAUD DURET

LA BELLE RENCONTRE !

Le jeune et athlétique défenseur Saïdou Sow a fait connaissance avec Jean-Claude Suaudeau lors de son entretien réalisée à La Belle Equipe. L'emblématique entraîneur et joueur du FC Nantes n'a pas manqué de faire partager son expérience au natif de Conakry. Un échange sur les rives de l'Erdre aussi convivial que mémorable pour l'international guinéen arrivé à Nantes le 25 janvier dernier - La Belle Equipe, le 12 février 2025.

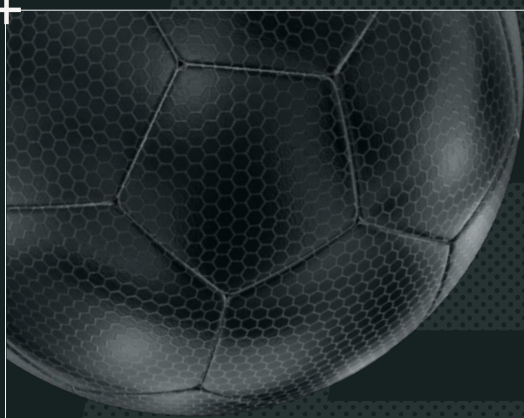
KIDIBUL®



FC NANTES



PARTENAIRE DE L'ACADÉMIE



FC NANTES



EXTRA TIME

**VOTRE NOUVEAU
RENDEZ-VOUS **LIVE**
D'APRÈS MATCH**



youtube.com/@FCNantes

