



Team Normandie : Flavie Renouard

3000 m steeple

Née le : 10/09/2000

Club : Caen Athlétic Club (14)

Titulaire d'un Master Marketing-vente digital social media

CIP avec le Crédit Mutuel de Normandie

Objectif sportif :

Se qualifier pour la finale du 3 000 m steeple des JO Los Angeles 2028



Palmarès

- Finaliste Championnats du monde (2025)
- Vice-championne de France Elite (5 fois)
- Demi-finaliste aux Jeux Olympiques Paris (2024)
- 9e championnat d'Europe de Cross (2024)
- 25e championnat du Monde (2023)
- 17e championnat d'Europe Seniors (2022)
- Championne de France Elite (2021)
- Championne d'Europe Espoir (2021)

Le demi-fond sans demi-mesure

Pur produit de l'éco-système scolaire, universitaire et sportif de Normandie, Flavie Renouard affole les compteurs ! Habitée des cross de son collège, elle commence l'athlétisme à 15 ans seulement sur les pistes de l'Entente Athlétique Mondeville Hérouville (EAMH). A 18 ans, Flavie court son premier 3000 m steeple. A 20 ans, elle devient championne de France Elite de la discipline !

C'est au cours de l'été 2021 que la jeune coureuse calvadosienne entre dans une nouvelle dimension. En 15 jours, elle enchaîne son premier titre de championne de France à Angers puis celui de Championnat d'Europe Espoir (moins de 23 ans) à Tallin en Estonie. "C'est au-delà de ce que j'espérais, c'est une sacrée récompense. J'ai envie de continuer et d'évoluer plus pour vivre encore des moments comme ça."

"Le 3000 m steeple c'est l'épreuve qui me fait le plus vibrer."

Le 3000 m steeple a tout ce qu'elle aime dans le sport : l'endurance, la technique et la vitesse. Des qualités qu'elle additionne à un esprit extrêmement compétiteur. Et une grande capacité à toujours regarder devant. Une détermination sans faille qu'elle cache derrière un large et franc sourire.

Flavie mène de front ses études, son statut de salariée et ses entraînements quotidiens d'athlète de haut-niveau. "J'ai un emploi du temps chargé mais c'est comme ça que je veux vivre. C'est ainsi que je me construis." Elle partage sa

passion avec les athlètes du Caen Athlétic Club (qu'elle a rejoint en 2022), avec sa famille et notamment son père qui a été aussi son entraîneur. Au fil des saisons, Flavie a su étoffer son entourage sportif pour l'accompagner au mieux dans sa carrière d'athlète. En novembre 2025, bien que toujours fidèle à son club caennais, elle s'est installée en Savoie et s'entraîne depuis avec le coach belge Tim Moriau.

Demi-finaliste aux JO de Paris 2024, finaliste aux mondiaux de Tokyo 2025 (après avoir établi un nouveau record personnel en demi-finale), Flavie gravit les échelons dans la hiérarchie mondiale. Un chemin qui pourrait la mener à réaliser son rêve : disputer une finale olympique !