Lecture-relais

Dans le cadre des Olympiades Culturelles proposées par le Festival Ozélir ! 2024, la Médiathèque Départementale du Loiret avec les communes, bibliothèques, acteurs professionnels et associatifs du domaine culturel, artistique, social, médical et sportif vous propose de prendre part à une lecture-relais.

La lecture-relais, qu'est-ce que c'est ?

C'est une lecture d'extraits choisis collectivement, partagée et portée par différents acteurs culturels du Départements. Pour le spectateur, la lecture-relais constitue un véritable parcours de lectures sur la thématique du sport.

Pour vous accompagner dans la réalisation de ces événements, la MDL vous propose dans ce document une sélection d'extraits que vous pourrez proposer en lecture à voix haute lors de votre étape de la lecture-relais.

Qu'ils soient extraits d'œuvres classiques de la littérature française, de romans contemporains, de témoignages et récits de vie ou encore d'essais, ces textes sont le fruit d'un choix subjectif et sensible. Ils ont été sélectionnés pour leur qualité d'écriture, la diversité des sports représentés, ou encore leur approche particulière : humoristique, politique, historique, engagée, etc. Vous y trouverez également quelques extraits de littérature jeunesse et adolescente.

Chaque extrait choisi est accompagné des références et du résumé de l'ouvrage dont il est issu, ainsi que de mots-clés pour vous aider à cibler rapidement les thématiques traitées. A vous de vous les approprier selon vos envies !

Bonne lecture !

Retrouvez les dates et lieux de toutes les étapes de la lecture-relais sur ozelir.loiret.fr et sur Loiretek.fr

AUX COTES DES SPORTIFS : TOUR D'HORIZON DE DIFFERENTES DISCIPLINES. . 7

DELERME Philippe, La tranchée d'Arenberg et autres voluptés sportives. Editions du Panama, 2007 7

Mots clés : sports, nouvelles, vie quotidienne.

Kiss and cry, pages 75 - 76 ..... *7*

Mots clés : patinage artistique, compétition, télévision.

A la cuillère, pages 81 - 82 8

FOURNEL Paul, Les athlètes dans leur tête. Editions du Seuil, 2012..... 9

Le tueur, pages 29 - 33..... 9

Mots clés : boxe, psychologie, violence.

Olympiades, pages 57 - 60 12

Mots clés : athlétisme, psychologie.

Méticuleux, pages 61 - 63 14

Mots clés : cyclisme, entraînement.

Sur-place, pages 105 - 112. 15

Mots clés : cyclisme sur piste, souvenirs, enfance.

KIRISHIMA Kazuhiro, Mémoires d'un lutteur de sumo. Editions Philippe Picquier, 1998. .. 17

Mots clés : sumo, culture, témoignage.

INTRODUCTION, pages 5 - 7..... 17

Vingt œufs par jour – pages 57 - 59..... 20

Pour se dégager de l'état de celui qui ne sait pas se distraire. Pages 164 - 166 22

LEVY-KUENTZ, Stéphan ; NEGRO Mauricio, Pelé, l'homme aux pieds d'or. Editions A dos d'âne, 2016. 25

*A partir de 9 ans..... 25

Mots-clés : football, biographie, légende.

Pages 7 - 17 25

MONTARDRE, Hélène, Courir avec des ailes de géants, Editions Rageot, 2014. 27

* A partir de 10 ans..... 27

Mots clés : course à pied, famille.

Pages 7 - 12 27

NERY, Guillaume, Nature aquatique. Editions Flammarion, 2022 : apnée, corps, esprit 29

Mots clés : apnée, corps, esprit.

Descendre, pages 105 - 112..... 29

NATURE AQUATIQUE, pages 165 - 167..... 32

TUDORET Patrick, En marchant, Editions Tallandier, 2023. 34

Mots clés : marche, philosophie.

De la marche comme art martial - Art martial. Pages 163 - 167 34

SPORT ET LITTERATURE : LES CLASSIQUES ! 37

GRENIER Nicolas, Petite anthologie sportive et plaisirs littéraires. Editions du Volcan, 2019. 37

A comme... ALPINISME 37

Guy de Maupassant : L'hiver de tous les dangers 37

Pages 18 - 21 37

Mots-clés : montagne, marche, littérature classique.

B comme... BOXE ANGLAISE 39

Victor Hugo : Du sang, des poings et de la sueur ! 39

Pages 37 - 41 39

Mots-clés : boxe, argent, violence, littérature classique.

LEGALLE Julien, Des écrivains et du sport. Editions du Volcan, 2023. 43

« Agatha Christie, Surfin USA », pages 210 - 212 43

Mots clés : histoire, surf, écrivain.

« Albert Camus, le football, à la vie à la mort », pages 336 - 337 45

Mots clés : football, ferveur.

SURMONTER LES EPREUVES… AVEC HUMOUR ! 47

BERTIN Cécile, Cours toujours ! Chroniques de running. Editions du Trésor, 2019. 47

Mots-clés : Course à pied, humour, vie quotidienne.

DES CHAUSSURES QUI COURENT VITE – pages 15 - 17 47

Mon quart d'heure de célébrité au fin fond du Chili – pages 84 - 87 49

L'attaque des guêpes tueuses ou quand un navet devient réalité. Pages 103 - 105 50

BUHRING Juliana, Tracer sa route. Editions Paulsen, 2023. 52

Mots-clés : vélo, humour, aventure, voyage.

Chapitre 6 : Pies kamikazes 52

Pages 119 - 122 52

Chapitre 8 : Enfin l'Asie ! : humour, aventure, animal 55

Pages 157 - 162 55

DE AMICIS Edmondo, La tentation de la bicyclette. Les Editions du Sonneur, 2009. 58

Mots clés : vélo, histoire, humour.

Pages 17 - 20 58
GRENIER Nicolas, Jeu, set et match ! Editions du Volcan, 2019. 60
Mots-clés : tennis, littérature, personnalités.
Un mauvais joueur - Marcel ARNAC (1886-1931) 60
POUR LES SPORTS ÉLÉGANTS, À ISIDORE LE POMPON ! 60
Pages 31 - 32 : tennis, humour 60
Les recettes d'une championne - Suzanne LENGLEN (1899-1938) 62
Quelques conseils pour jouer au Tennis (1921) 62
Pages 119 - 121 : championne, vie quotidienne, tennis 62
JEL Jean-Philippe, J'peux pas, j'ai synchro : parcours insolite d'un homme qui a réinventé sa vie. Editions Favre, 2020. 64
Mots-clés : natation synchronisée, préjugés, humour, témoignage.
Le complexe de Batman. Pages 49 - 51 64
La piscine, son univers impitoyable. (Sur un autre air connu). Pages 70 - 71 66
QUAND LE SPORT RENCONTRE L'HISTOIRE 68
BROWN Daniel James, Ils étaient un seul homme. L'histoire vraie de l'équipe d'aviron qui humilia Hitler. Editions Libretto, 2023 68
Mots-clés : aviron, histoire, Jeux Olympiques.
Pages 73 - 75 68
COHER Sylvain, Vaincre à Rome, Actes Sud, 2019. 70
Mots-clés : course à pied, histoire, politique, Jeux Olympiques.
Pages 14 - 17 70
Pages 102 - 105 72
ESCHENOZ Jean, Courir. Editions de Minuit, 2008. 74
Mots-clés : athlétisme, histoire, politique.
Pages 60 - 63 74
LAFON Lola, La petit communiste qui ne souriait jamais. Editions Actes Sud, 2014. 76
Mots-clés : enfance, gymnastique, politique.
UN CHAMP DE VÉRAS, pages 31 - 33 76
TROP VIEILLE POUR ÊTRE JEUNE, page 64 78
SPORT ET SOCIETE : LUTTER CONTRE LES PREJUGES 79
CHARDONNET Hugues, DUBUY Laureline, Les sommets sont à tous ! Partager la montagne avec les plus pauvres. Editions Glénat, 2022. 79
Mots clés : précarité, aventure humaine, montagne.

Des manouches au sommet du mont Rose, pages 11 - 13 79
PLAZA Mélissa, Pas pour les filles ? Editions Robert Laffont, 2019. 81
Mots-clés : sexisme, football, témoignage.
Bleue à jamais, pages 118 - 119 81
TOURNIER Mathilde, Championnes. Editions Gallimard, 2022. 82
*A partir de 13 ans 82
Mots-clés : football, discrimination, adolescence.
Pages 141 - 146 82
REID Louisa. Riposte. Editions Bayard, 2022. 85
*A partir de 13 ans 85
Mots clés : boxe, harcèlement, adolescence.
Le moment, Pages 213 - 215 85
HANDISPORT : VERS LA RESILIENCE ET L'INCLUSION. 87
GOBY Valentine, L'anguille. Editions Thierry Magnier, 2020. 87
Mots clés : natation, handisport, inclusion.
*A partir de 10 ans 87
Pages 83 - 88 87
GOBY Valentine, Murène. Actes Sud, 2019. 91
Mots clés : natation, résilience, handisport, inclusion.
« Murène » Pages 217 - 221 91
Pages 258 - 260 94
HUGES Jessica, Combattante pour la vie. Mareuil Editions, 2023. 96
Mots clés : karaté, handisport, résilience, témoignage.
Un championnat du monde historique - Pages 70 - 72 96
Le culturisme, un second souffle – pages 86 - 87 98
LE FUR Marie-Amélie, Fais de ta vie un rêve. Editions Plume d'Eléphant,2019. 99
Mots clés : course, résilience, handisport, témoignage.
LE MENTAL DES CHAMPIONS 101
DESGRANGES Romain, So cool la grimpe. Editions Paulsen Jeunesse, 2023. 101
*A partir de 10 ans 101
Mots clés : escalade, technique, motivation.
DETERMINATION – pages 25 - 26 101
ET SI L'ÉCHEC POUVAIT PARLER – pages 130 - 131 102

RIPOLL Hubert, Les champions et leurs émotions. Editions Payot, 2020..... 104

Mots clés : sport, psychologie, excellence.

PRENDRE DU PLAISIR. Page 112..... 104

PARTIR A L'AVENTURE : SPORT, NATURE ET DEPASSEMENT DE SOI 106

BLANCHARD Mathieu, Vivre d'aventures. Editions Flammarion, 2023. 106

Mots clés : trail, dépassement de soi, témoignage.

Pages 34 - 37 106

BOUKERCHI Malek A. Il était une fois en Antarctique… du rêve au dépassement de soi. Editions First, 2014. 108

Mots clés : trail, dépassement de soi, nature extrême.

La valse mentale : le temps de l'état d'esprit. Pages 77 - 80..... 108

CUMUS Rémi, Aventurier de la vie. Editions Robert Laffont, 2022. 110

Mots clés : nature, extrême, aventure, témoignage.

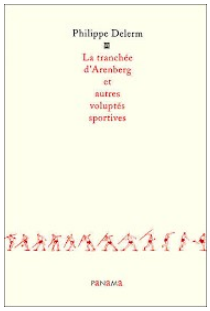
Sortir du pertuis à la nage entre La Tremblade et l'Ile d'Oléron, pages 34 - 39..... 110

Nager vingt-huit heures dans le Mékong pour atteindre Phnom Penh, pages 41 - 46.. 113

Aux côtés des sportifs : tour d'horizon de différentes disciplines.

DELERME Philippe, La tranchée d'Arenberg et autres voluptés sportives. Editions du Panama, 2007

Mots clés : sports, nouvelles, vie quotidienne.



Il y a ces petits bouts de souvenirs qui remontent soudainement à la surface... ces plaisirs fugaces qu'on croyait envolés... La nostalgie au bout de la ligne, mais aussi le présent des mouvements, l'arabesque du dribble, la grâce du patineur, l'élégance de la phrase... Il y a le sourire radieux de Colette Besson, la main de Platini dans celle de Battiston, le casque d'or de Jean-Pierre Rives, les estocades de Zidane... Philippe Delerm saisit au vol tous ces gestes qui sont le sport, comme des évidences de joie et de souffrance entremêlées. Ces voluptés sportives, madeleines éparpillées aux quatre coins des stades qui nous font vivre, revivre ces instants d'émotion.

Kiss and cry, pages 75 - 76

Mots clés : patinage artistique, compétition, télévision.

Le voyeurisme télévisuel s'y exerce avec une intensité sans égale. Un minuscule studio-salon où les patineurs des deux sexes se succèdent après leur prestation. La dominante kitsch vivement ressentie tient moins à la décoration et au mobilier - large canapé où patineur, entraîneur, chorégraphe viennent s'asseoir ensemble - qu'à l'accumulation dans un endroit aussi exigu de nombreux bouquets de fleurs glanés à leur sortie de piste par les champions, mêlés à la kitscherie non moins certaine de leur tenue - supportable quand elle incarne l'élégance sur la glace, mais d'un pailleté-décolleté-vaporeux délibérément ringard quand elle habille le corps d'une personne assise sur un canapé.

Le contraste avec les manteaux, toques de fourrure et autres vêtements hivernaux des membres de l'équipe est lui aussi assez croquignolet. Pour peu qu'on y ajoute quelque mascotte au col enrubanné, le tableau est complet.

À cet ensemble visuellement hétéroclite mais plutôt cosy se surimprime, quand la championne ou le champion est arrivé, une dimension sonore redoutable : on y entend son

halètement exténué avec une intensité des plus désagréables. Dès qu'il ou elle commence à pouvoir déglutir, il lui faut faire un petit coucou de la main, destiné sans doute à une famille particulière, quelque part à Moscou, Tokyo ou Chicago, mais qui semble s'adresser aussi à des millions de téléspectateurs témoins seconde par seconde d'un moment délicat : celui où les patineurs se voient contraints de se composer une attitude socialement conviviale, alors qu'ils sont dans l'imminence d'un verdict, et presque du destin.

Échanger alors quelques mots avec son entraîneur, son chorégraphe, pendant que ce dernier vous tapote la cuisse d'un geste parfois rassurant et plus souvent consolateur, tient du prodige. On sait que dans quelques secondes les caméras feront mieux encore en détaillant en gros plan les moindres de vos battements de cils et crispations zygomatiques à la lecture des notes qui vont s'afficher. C'est plus que du direct ; on est beaucoup, beaucoup trop près, mais on reste là, fasciné. De l'inhumanité sur canapé.

A la cuillère, pages 81 - 82

C'est une expression péjorative, liée le plus souvent à une étape enfantine de l'apprentissage du tennis.

- Tu sers à la cuillère ?

Une ligne de partage. Si la réponse est positive, c'est qu'on en est encore à peine au stade de pouvoir compter les points. Bien sûr, on peut disputer un set, mais on ferait mieux de se contenter de frapper des balles, ou même de faire du mur.

Il est peut-être alors opportun de se demander si la plus colossale surprise sportive de tous les temps n'a pas été cette scène vécue en 1989 à Roland-Garros : un joueur de dix-sept ans a battu le numéro un mondial Ivan Lendl en servant à la cuillère. Une seule fois, entendons-nous bien. Mais quelle fois ! Au moment le plus dramatique du cinquième set, quand l'irritation du champion tchèque commençait à devenir palpable. Chang renvoyait tout, trouvait des angles impossibles, courait comme un lapin équipé de piles

Duracell

Il y a cuillère et cuillère. Le service à la cuillère de Chang presque une antithèse de son principe : une balle vive, décochée avec une incroyable rapidité d'exécution. Il n'y avait pas encore de compteur indiquant la vitesse du service, mais on imagine que cette cuillère-là n'était pas intrinsèquement si dérisoire.

Psychologiquement dévastatrice en tout cas. Dérouté, presque écœuré, Lendl se tapa l'index contre le front.

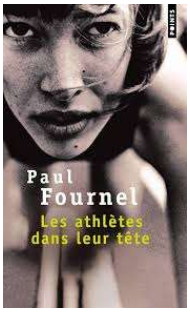
Un geste dangereux, ambivalent : c'est lui qui était en train de devenir fou.

Il le fut plus encore sur la balle de match contre lui.

Lendl au service. Première balle faute. Et sur la seconde... Chang se rapproche avec une insolence inouïe, s'installe tout près de la ligne du premier carré. Lendl s'énerve, invective l'arbitre, et le stade entier, ravi et médusé, se pose la question : a-t-on le droit de faire ça ? Et après tout, pourquoi pas ?

C'est peut-être à ce moment-là que Chang atteint le sommet de la ruse. Au lieu de risquer l'affrontement verbal, la palabre, il se recule d'un mètre. Lendl se sent obligé de jouer. Il sert. Il perd. Coup de génie et coup de bluff. Il perd comme on perd au poker. Contre un enfant. A la cuillère.

FOURNEL Paul, <u>Les athlètes dans leur tête</u>. Editions du Seuil, 2012.



Ce livre, qui recueille une vingtaine de nouvelles, est placé sous le signe de l'ironie et du sport. De la perception d'un corps sans cesse « modelé », des espérances et des déceptions qui jalonnent la carrière de tout sportif, de la peur du perchiste à l'apprentissage de la vie d'une jeune cavalière, ces chroniques à la fois cinglantes et tendres non plongent avec un bonheur non dissimulé dans le petit monde des athlètes.

<u>Le tueur, pages 29 - 33</u>

Mots clés : boxe, psychologie, violence.

Après la pesée, il lui restait exactement vingt-sept heures pour devenir un tueur. Il était un athlète permanent, un de ceux qui sont à la salle chaque jour, qui savent se mettre en sueur et qui ne reculent jamais devant une corde à sauter ou un sac de sable.

En trois semaines, monsieur Jean avait fait de lui une lame. Un poids moyen puissant, longiligne, belle allonge, jeu de jambes vif ; la grâce, l'élégance, le punch et ce foutu crochet du gauche meurtrier qui avait couché un à un les voyous de Chevilly, les boxeurs amateurs du

département, puis de l'Ile-de-France et qui l'avait sans accroc conduit au professionnalisme. Un pro qui allait mener son treizième combat et à qui il restait vingt-sept heures pour devenir un tueur.

Sa nuit fut brève, toute traversée de cauchemars, de directs du droit qui finissaient leur trajectoire dans le traversin, d'uppercuts sanglants qu'il ne parvenait à esquiver qu'en butant la tête contre le bois du lit. Il se leva avec un terrible mal aux cervicales et dur avaler deux comprimés d'aspirine. Son entraineur lui expliqua qu'il n'était jamais meilleur qu'après une bonne nuit de pression.

Il partit se décrasser au bois, le cou serré dans une serviette éponge ; petit trot ; montée en température ; shadow-boxing entre les arbres. Il commença à penser à son adversaire : vingt combats, douze victoires avant la limite, un frappeur. Il l'avait vu tirer en vidéo. Il faudrait passer par-dessous sa garde et lui faire éclater dare-dare cette arcade droite qu'il avait fragile. Il esquissa un direct à la poitrine, suivi en rafale d'un crochet du gauche à la tempe.

Il lui avait serré la main la veille, à la pesée et au petit jeu de écrase-moi-les-phalanges-pour-me-faire-peur, il avait la nette impression d'avoir marqué un point psychologique.

Il voulait faire un très beau match et le gagner.

Après la douche, le sophrologue du club le prit en main. Il le décontracta et le plongea dans un état d'hébétude contre lequel le boxeur avait appris à ne pas se rebeller. Là, il le persuada doucement qu'il était le plus fort, que ce match était capital, qu'il fallait donc l'aborder calmement, que son adversaire était une machine froide qui méritait d'être corrigée, que son gauche était la foudre et l'enclume réunies, que sa droite était sans pitié, qu'il était de son devoir de gagner, gagner, gagner, toujours gagner, gagner.

Il sortit de cet assommoir pour faire un repas digeste et mesuré et put juger, tout à sa mastication, du chemin intérieur parcouru. Il était déjà profondément installé dans son combat. Il ne répondait plus aux questions, ne voyait plus rien du monde extérieur. Solitaire, il glissa dans une courte et intense sieste, puis retourna à la salle pour faire les ultimes réglages.

Monsieur Jean monta avec lui sur le ring et ils décomposèrent ensemble les gestes de la victoire.

Il boxait dans les gants de monsieur Jean, avançant toujours, avançant, avançant.

Dans le tempo saccadé de son souffle, monsieur Jean glissait quelques conseils - Montez votre garde, rentrez le menton, plus vite la reprise - et commença à lui parler de son adversaire : un

drôle de coco qui avait fait de la prison pour avoir tabassé des grand-mères, chassé de chez lui pour une louche histoire d'amour avec sa sœur, tombé deux fois pour des affaires de drogue, déserteur, ayant abandonné femme et enfants, prêt à tout pour réussir, drôles de fréquentations, cœur dur, âme noire. Quelqu'un, en somme, de parfaitement digne de se faire salement casser la figure. Quelqu'un à qui il serait justice de donner une correction. Un voyou qui méritait de planter là sa carrière. Une ordure que personne ne serait vraiment choqué de voir à l'hôpital. Et puis ses trois mômes, tout de même, dans la banlieue de Bruxelles, qu'il laissait crever sans un rond.

Monsieur Jean expliquait tout cela d'une voix calme, en confidence, dans l'effort. Il en avait motivé des champions et il savait les mots avec quoi l'on fabrique les tueurs.

Le poids moyen encaissait tout cela sans rien dire, l'engrangeait, le stockait dans ses épaules et dans ses poings pour le transformer en coups méchants, de ceux qui font mal et couchent l'adversaire.

Ce fut le masseur ensuite, dans le sous-sol du palais des sports qui le décontracta, le réchauffa et lui banda les mains. Il lui expliqua qu'il en avait massé des boxeurs mais que, sans mentir, il n'avait jamais vu des biceps pareils, des pecs aussi solides, des dorsaux aussi nets ; de quoi faire éclater des crânes, gicler des mâchoires, épater des nez, exploser des foies, traverser des abdos. Une musculature de K.-O. De quoi débarrasser la terre de toutes les salopes, de tous les vérolés. Une musculature de justicier.

En lui nouant les gants, monsieur Jean en arriva à la conclusion logique et très calmement exprimée que ce Belge méritait d'être rayé du monde des vivants.

Lorsqu'il le poussa, fin prêt, dans le tunnel qui devait le conduire à la lumière blanche, aux hurlements, au ring éclatant, il lui dit simplement :

« Démolissez-le. » Il souriait, confiant.

Le poids moyen tint huit rounds avant de tomber pour le compte, le visage couvert de sang. Le salaud de Belge avait fait éclater sa putain d'arcade gauche et le monde entier avait disparu dans un brouillard rouge. C'était un progrès. Le match précédent, il n'avait tenu que trois reprises.

Pour le prochain, monsieur Jean en était sûr, avec beaucoup de travail physique et une bonne préparation psychologique, il pourrait faire un honnête tueur à la limite.

Olympiades, pages 57 - 60

Mots clés : athlétisme, psychologie.

Le jour où Alberto Toran quitta subitement ses chaussures à pointes, fit un tour d'honneur avant la course et rentra directement au vestiaire pour ne plus jamais poser le pied sur un tartan, était un jour comme les autres.

Il avait survolé sa série du 400 m haies, gagné en demi-finale dans un grand sourire, s'accordant une fois de plus le luxe de se retourner pour voir qui serait son second. Il avait ensuite regardé attentivement la deuxième demi-finale et était rentré à l'hôtel pour rejoindre sa fiancée et son homme d'affaires.

Il s'était fait masser, avait signé quelques chèques et quelques lettres, reçu deux fabricants d'articles de sport japonais et était retourné au stade pour une séance de photos et sa traditionnelle heure d'échauffement-concentration. Il avait franchi le tunnel, était entré dans la lumière du stade, avait recueilli son ovation, rejoint ses adversaires : le petit jeune qui changeait ses chaussettes à la dernière minute pour en mettre des fluos rayées, et les six autres qu'il connaissait par cœur et qui bâtissaient toute leur carrière sur la seconde place derrière lui. Il en avait désespéré des générations. On s'use vite dans la défaite. Il les avait tous jaugés au premier coup d'œil, il les avait tous cloués d'un regard qui les rangeait définitivement parmi ses seconds et il leur avait fait l'honneur de quelques-unes de ces petites farces gentilles qui entretenaient sa célébrité et remplissaient d'échos les journaux et les infos.

Il avait jeté son survêtement dans la balle de plastique, s'était rendu sous les ordres du starter, avait gigoté à trois mètres derrière ses starting-blocks pour se détendre les muscles.

Et c'est là que, d'un seul coup, on l'avait vu quitter ses chaussures et, dans un interminable sourire, entreprendre un tour d'honneur. Il saluait les spectateurs de la main et riait comme s'il était en train de réussir son ultime grosse farce. Les organisateurs paniquèrent un moment, le starter ne savait plus que faire de son pistolet, puis on le laissa aller. Il quitta la piste quelques minutes plus tard sous une clameur mi enthousiaste, mi- perplexe.

Ensuite, l'orage éclata et la course eut lieu dans un déluge. Le couloir 2 resta vide et le petit jeune gagna dans un temps catastrophique une épreuve sans entrain que l'on aurait dû courir avec des parapluies. Sa victoire ne constitua pas l'événement de la journée. Partout, il n'était question que d'Alberto.

L'argent ? Les femmes ? Un problème de santé ?

Depuis quatorze ans qu'il dominait le 400 m haies, il avait brassé des millions de dollars et fait des milliers de cadeaux à des centaines de fiancées. Il n'avait jamais eu le moindre besoin ni le moindre problème. A trente-quatre ans, il était en pleine forme et il mettait un terme définitif à sa carrière, quatre mois seulement avant les Jeux olympiques.

Pas un journaleux au monde, pas un entraîneur, pas un supporter n'aurait mis un centime sur ses risques de défaite. Il allait remporter son quatrième titre olympique consécutif. Et il s'arrêtait là.

"Symboliquement, il vint à la conférence de presse d'après meeting en costume-cravate. Il fit le facétieux, annonça officiellement qu'il mettait fin à sa carrière, que cette décision était en béton et que rien ni personne au monde ne lui referait sauter une haie.

À toutes les questions concernant la raison de ce renoncement, il répondit en plaisantant qu'il avait trop envie de jouer au golf et il remonta les jambes de son pantalon pour prouver que ses mollets étaient toujours en état de marche et que sa décision n'avait pas de motif médical. Au journaliste qui lui demandait si cela ne lui coûtait pas trop de renoncer si près des Jeux, il répondit tranquillement que cela lui col-tait environ deux millions de dollars. On ne put rien tirer de plus. Il alla embrasser une jeune reporter stagiaire sur la bouche, il tapa sur le ventre du plus gras des chroniqueurs, exécuta un pied de nez dans le museau de la caméra et disparut.

Il fit la Une de tous les journaux sportifs du monde, on lui inventa des cancers, des blondes tapageuses. Il ne démentit rien, ne donna aucune révélation et aucun de ses familiers ne put jamais percer le mystère. Comment aurait-il pu expliquer que, simplement à lui voir enfiler ses chaussettes fluos, il avait compris que ce jeunot le battrait un jour ? Certainement pas ce jour-là, sans doute pas aux Jeux, peut-être même pas dans l'année, mais un jour serait venu où il l'aurait battu. Alberto n'était pas né pour être battu. Il n'était pas un coureur de 400 m haies, il était un vainqueur de 400 m haies et il ne tolérait pas l'idée d'avoir une seule minute dans sa vie de champion une angoisse de second.

Le petit jeune fut champion olympique, il gagna tout pendant cinq ans mais ne put jamais égaler le record des trois médailles d'or.

Méticuleux, pages 61 - 63

Mots clés : cyclisme, entraînement.

Ce sera samedi matin. Vous aurez descendu les escaliers du garage avec prudence pour ne pas glisser sur vos cale-pédales. Vous aurez enfilé vos gants sans doigts, bourré les poches de votre maillot de pastilles de glucose et de barres de Muesli. Pour éviter les coups de froid, vous aurez enfilé un bonnet de laine avec le projet de l'ôter bientôt. Vous aurez vérifié que vous portez bien votre nom et votre adresse brodés sur votre poitrine, à côté de votre groupe sanguin. L'atmosphère sera toute parfumée de l'embrocation que vous aurez soigneusement passée sur vos cuisses et vos mollets.

Vous décrocherez votre bicyclette des deux pitons gainés de plastique qui la tiennent contre le mur. Ce sera une très belle bicyclette en alliage léger avec des roues à vingt-huit rayons, des freins et des dérailleurs Campagnolo, une selle Turbo et un guidon 3T. Elle Sera rouge et la fourche chromée, elle sera neuve Ou, sinon, elle aura appartenu à un coureur et n'aura fait qu'une saison. La veille, vous aurez collé des boyaux (très secs) de 240 g. Vous les gonflerez. Vous montez en selle et c'est là que vous devez à tout prix, exercer votre réflexion. Vous suivez votre programme. Ce premier quart d'heure conditionnera toute votre journée. Vous mettez, pour commencer, un petit braquet : 42x17 fera l'affaire. Et vous partez, tranquillement, rejoindre la route départementale où vous avez vos habitudes. Ne vous laissez pas aller à la tentation d'accélérer le mouvement, ne faites pas le chien fou ; vous êtes tout gaillard d'avoir bien dormi et pris un copieux petit déjeuner, mais ne gaspillez pas vos forces. Les efforts à froid sont des gouffres, les risques de contractures et de problèmes tendineux sont innombrables. Prudence, donc, et régularité. À l'occasion, comptez le nombre de tours de pédales que vous faites à la minute et contrôlez le rythme de votre cœur.

Résistez, dans la petite côte, ne vous dressez pas sur les pédales pour avaler l'obstacle ; s'il le faut, changez le braquet (42x18 ou 42x19. Résistez encore : ne tentez pas de sauter dans la roue des cyclistes qui vous doublent, ou ils sont déjà chauds ou ils sont encore fous. Murez-vous-en vous-même, repliez-vous sur la régularité de votre effort, ne voyez rien au-dehors, n'entendez aucun bruit.

Au bout de trois kilomètres de route plate, vous commencez à monter en température ; au cinquième, vous avez déjà de bonnes sensations, patientez encore deux de plus.

Accordez-vous le 42×16 et enroulez-le un petit demi-ton au-dessus. Et c'est ainsi que vous vous retrouvez parfaitement chaud, parfaitement actif, magnifiquement prêt à l'effort, le vrai. À partir du carrefour, vous n'aurez plus aucun problème.

Vous ne pouvez pas vous tromper. L'auberge est juste derrière, vous la reconnaîtrez à sa grande terrasse.

Sur-place, pages 105 - 112.

Mots clés : cyclisme sur piste, souvenirs, enfance.

Il y avait encore, en ce temps-là, un vélodrome à Saint-Étienne, un vélodrome en bois sonore et poussiéreux où le simple état de spectateur constituait déjà un risque. Les coureurs, eux, y étouffaient.

Pour cette réunion qui devait être une des dernières avant la destruction de l'édifice, on avait réuni en un match triangulaire, annoncé comme inoubliable, Fausto Coppi, Jacques Anquetil et Roger Rivière, étoile montante et enfant du pays.

Par un de ses coups de magie, mon père nous avait débusqué deux places dans une loge. Une dame était installée là lorsque nous arrivâmes et semblait y être depuis fort longtemps comme chez elle. La loge était placée en bord de piste, à l'entrée du virage, et la pente qui inclinait l'anneau à cet endroit me donnait le vertige. Je n'avais plus de Stabilisateurs à ma bicyclette depuis quelques saisons déjà, mais l'idée d'aller à vélo sur les parois de ce ravin me figeait de terreur. Je me montrais donc un petit garçon sage et sur mes genoux nus, j'avais posé mes mains.

Les spectateurs tapaient du pied sur les gradins.

Tout tremblait et pliait. Çà et là, des supporters soufflaient dans des trompes de cuivre et je me souviens encore de m'être étonné qu'il y eût en ville autant de machinistes de tramway. Pour moi, ils étaient les seuls hommes à pouvoir souffler librement le clairon.

Se glissant dans une minuscule anfractuosité du tumulte, le speaker annonça le programme : entre quelques courses réservées aux amateurs locaux et une compétition de demi-fond derrière de grosses motos, nos trois champions (« peut-être les trois plus grands champions de tous les temps ») s'affronteraient deux par deux en poursuite et en vitesse.

On les présenta un à un, puis ils eurent le loisir de s'échauffer devant nous pendant une dizaine de minutes. Des hurlements. L'assistance était d'un seul bloc pour Roger Rivière et le lui faisait savoir de toutes ses cordes vocales.

Notre loge constituait un îlot de sagesse : mon père s'amusait du spectacle, je restais paralysé d'émotion et la dame, dans sa robe noire, dévorait le petit champion des yeux, sans desserrer les lèvres.

Roger Rivière qui tournait lentement sur la piste vint vers nous.

Il s'arrêta devant notre loge et agrippa le rebord de la balustrade, devant mon nez. Il portait des gants sans doigts avec le dessus tricoté. La dame posa sa main sur la main de Rivière, lui sourit, et dit à mon intention en me montrant le coureur :

- C'est mon garçon à moi.

Je fus surpris par son très fort accent stéphanois.

Il se laissa ensuite couler sans la moindre trace d'appréhension depuis le haut du virage jusqu'au bord rassurant de la Méditerranée (mon père venait tout juste de m'apprendre que c'est ainsi que l'on nomme la portion bleue et plane en bas de la piste - la seule où j'aurais accepté de risquer un pneu).

J'étais au feu d'artifice et assis à côté de la vraie maman de Roger Rivière.

Les courses s'enchaînèrent et je me trouvais hors du temps : Anquetil battit Coppi en poursuite, Rivière battit Anquetil, battit Coppi. Coppi battit Anquetil en vitesse et l'on arriva à la belle entre Coppi et Rivière que le speaker présenta comme décisive, les deux hommes ayant chacun gagné leur manche d'un boyau...

Il y eut un moment de tension. Je me souviens encore du silence que firent les spectateurs. Un silence plein de poussière où même l'inévitable nuage de fumée grise semblait s'immobiliser sous les projecteurs.

Comme un hommage, les deux champions prirent leur affaire au sérieux. Rivière partit devant, tout glorieux de son record du monde de l'heure, tout en puissance, Coppi derrière, comme une lame. Avant la fin du premier tour, ils montèrent aux balustrades pour tenter de se surprendre. Rivière voulait laisser la première place à Coppi afin de profiter de son aspiration lors de l'emballage final. Coppi ne se laissa pas piéger et Rivière se résolut à lui infliger une séance de sur-place. Il s'arrêta. Coppi s'arrêta deux mètres en retrait, en équilibre sur ses pédales.

Le plus nerveux des deux, le plus contracté, craquerait le premier et prendrait inévitablement la tête.

Rivière avait choisi de s'immobiliser quelques centimètres devant nous, à l'endroit précis d'où il pouvait plonger et prendre un maximum de vitesse.

Il était là, devant moi, debout dans ses cale-pieds, le guidon tourné vers la balustrade, et les yeux en arrière, sur son adversaire.

J'aurais presque pu ne pas le reconnaître tant son visage s'était transformé depuis le début du match.

Il me paraissait beaucoup plus vieux que mon père maintenant.

Sa mère avança alors les fesses jusqu'au bord extrême de sa chaise et elle posa très doucement la main sur le cuissard de son fils. Elle tremblait.

- ça ne fait rien si tu ne gagnes pas, murmura-t-elle avec une voix de maman triste, mais va pas te tomber.

Coppi n'en profita même pas pour plonger.

KIRISHIMA Kazuhiro, <u>Mémoires d'un lutteur de sumo</u>. Editions Philippe Picquier, 1998.

Mots clés : sumo, culture, témoignage.

Il est rare qu'un lutteur de sumô écrive un livre. Celui-ci a été publié par un glorieux ex-ozeki de trente-sept ans, aimé et célébré comme un demi-dieu. Mais pour gravir un à un les échelons, il lui aura fallu vivre un apprentissage rigoureux : endurer un régime alimentaire à la limite du gavage, supporter un entraînement physique éprouvant et développer une force spirituelle à toute épreuve. Car, " vaincre dans le sumô, c'est aussi se vaincre soi-même ". Une devise qui a inspiré ces immortels pour une lutte déployée dans un espace qui ne mesure même pas cinq mètres de diamètre et qui ne dure pas dix secondes ! Un témoignage exceptionnel qui offre au lecteur le privilège de pénétrer par la porte secrète dans le monde du sumô.

<u>INTRODUCTION, pages 5 - 7</u>

Qu'est-ce que le sumô ?

Le sumô est sans doute le sport qui soulève le plus de réticences dans nos esprits occidentaux. Nous avons du mal à surmonter nos premières réactions, ce mouvement de recul à la seule

vue des lutteurs, de leur aspect physique, et à partir de là, nous nous bloquons sur quelques idées fixes qui obnubilent toutes nos facultés d'appréciation objective.

Cependant, il n'est pas exagéré d'affirmer que le sumô constitue l'un des sports les plus riches en enseignements, mais sans doute aussi l'un des plus méconnus et des plus difficiles à cerner de par sa nature même.

Le sumô est un sport noble qui n'est pas tout à fait comme les autres. Il est chargé d'éléments qui en font le miroir de toute une culture, un art à part entière. En même temps, le sumô est l'expression de la manière d'être et de la conception de la vie de chaque individu, bien plus qu'une simple lutte de force ou de virtuosité. S'il est bien connu que la souplesse, l'agilité des réflexes sont des facteurs aussi importants que la différence de poids entre les deux adversaires, leur disposition d'esprit, leur état d'âme comptent encore davantage que tous ces éléments réunis.

On peut estimer que l'attrait principal du sumô se situe au niveau de l'« atmosphère » : l'atmosphère qui se dégage de cette scène circulaire encadrée par différents personnages costumés à la fonction bien précise, austères et impassibles, où deux lutteurs, quasiment nus, constituent l'unique point de mire. On attend d'eux une maîtrise exemplaire de soi et un effort sublime. Leur tension psychologique, qui s'extériorise à travers les quatre minutes imparties aux rituels de préparation au combat - durée autrement plus longue que le combat lui-même ! C’est l'élément primordial de cette atmosphère, qui fournit au spectateur tous les indices qui lui sont nécessaires pour capter l'état d'esprit du lutteur et éventuellement pour s'identifier à lui selon ses affinités. Il ne s'agit pas là de l'atmosphère telle qu'on l'entend communément dans un sport. C'est une sorte de communication à la japonaise, dans laquelle les mots n'ont pas de place et qui se situe au-delà des gestes figés.

Elle permet sans doute de saisir ce qui distingue le sumö des autres arts du spectacle : il laisse transparaître une large part de la personnalité cachée propre à l'individu (dans ce moment de vérité du combat où le lutteur demeure foncièrement démuni de tout artifice qu'il pourrait faire intervenir, en autodéfense, pour masquer des traits de sa personnalité), et c'est alors que le spectateur perçoit ses qualités morales et son état d'esprit, des traits foncièrement humains. Tout cela explique l'attachement très profond ou l'estime que peut éprouver le spectateur pour certains lutteurs. En général, un lutteur n'est pas apprécié uniquement en fonction de ses gains ou de sa force ; il est d'abord vu comme un modèle de courage, de persévérance, et en ce sens possède une fonction sociale. Cette image n'a rien de comparable

avec celle de la « star » chez qui l'auréole est toute apparence. Le sumo est un spectacle qui tisse son histoire dans l'étoffe brute de la personnalité du lutteur. On pourrait aller jusqu'à affirmer qu'un lutteur est avant tout apprécié pour ses qualités humaines profondes. On peut estimer que c'est cet aspect qui distingue foncièrement le sumô de tous les sports et arts du spectacle et lui confère son charme indéfinissable.

S'il peut nous paraître énigmatique, c'est parce qu'il reflète les données constantes de toute une culture, celles-là mêmes qui se manifestent aussi à travers les arts et la pensée. Tenter de sonder la spécificité du sumò peut permettre de découvrir les aspects les plus variés et les plus inattendus de la sensibilité des Japonais, et peut-être de lever certains malentendus.

L'univers du sumô est une société hiérarchisée à outrance, à l'image de la société japonaise tout entière telle que l'on se complaît à la voir en Occident. Cette hiérarchie est matérialisée par l'existence du fameux tableau de classement (banzuke), où une différence d'un seul échelon peut changer radicalement la vie des lutteurs. Dans un tel régime qui frôle la féodalité, la personnalité semble totalement étouffée à première vue. Or, paradoxalement, il s'agit d'une discipline essentiellement basée sur les seuls mérites de l'individu. Un combat de sumô est avant tout celui de deux individus, à la personnalité bien distincte, qui se font face.

Tout l'intérêt du combat repose sur la manière dont ces deux personnalités vont s'affronter.

Le sumô, sport de combat, peut par sa nature même passer pour un sport agressif. Or, la réalité est beaucoup plus nuancée. Si la force reste évidemment l'élément central, elle laisse néanmoins le champ libre à la sensibilité et reconnaît en même temps toute l'importance du hasard et de la chance : la victoire ne tient souvent qu'à un fil, rien n'est jamais acquis. Ces éléments impondérables défient toutes les règles de la classification - pourtant si rigides et si strictes -, car il n'est pas rare qu'un champion suprême soit battu par un subalterne. Chaque combat n'est que perpétuelle remise en cause. C'est là que le sumò rejoint la conception séculaire de la précarité de l'homme vis-à-vis des forces toutes puissantes de la nature, si profondément ancrée dans l'âme japonaise, et cette conception se présente ici sous une forme immédiatement accessible. Tous ces aspects relatifs - à commencer par le caractère hasardeux de l'issue du combat - jurent avec l'apparent sérieux du tableau de classement qui est censé refléter avec rigueur la réalité des résultats acquis, mais il s'agit là d'une contradiction qui ne semble en rien incommoder les Japonais...

Vingt œufs par jour – pages 57 - 59

Avant d'aborder ces exercices de musculation, j'aimerais d'abord évoquer les innombrables difficultés que j'ai rencontrées pour augmenter mon poids.

Pour un lutteur de sumô, l'obligation de se nourrir est tout aussi importante que l'entraînement quotidien. Le poids est un élément capital. Il complète la force déployée dans l'offensive en lui ajoutant de la vigueur. Dans la défensive, il contribue à garantir la stabilité de la position. Le sumô est un univers où le poids résout bien des choses : les mots « grand » et « lourd » deviennent ici presque des qualités morales.

Lors de mon entrée dans le sumô, si ce n'est mes jambes solides, je n'avais, comme on dit, que la « peau sur les os ».

D'où mon obsession : comment faire pour grossir ? L'objectif que je me fixai au début fut d'amener mon poids, de 77,8 kilos à mon admission, à un niveau d'au moins
90 kilos.

La plupart des gens se disent sans doute qu'il n'y a rien de plus simple que de grossir : il suffit de manger davantage.

Mais je suis plutôt de nature à n'avoir que des muscles, et, de surcroît, je n'arrive à consommer les aliments que par très petites quantités. C'est pourquoi l'obligation de manger me demande des efforts soutenus, qui n'aboutissent pas vraiment au résultat escompté. Je m'efforçais chaque jour de me bourrer jusqu'au point où je sentais qu'en ingurgitant davantage j'allais tout régurgiter. Il n'existe rien de plus pénible ni de plus éprouvant... On est loin de ce que l'on appelle communément le plaisir de la bonne chère, que tour humain est en droit de s'accorder !

Pour me donner du courage, je ne cessais de me seriner « grossit, il faut grossir » ! Car j'étais convaincu que, si le pesais plus lourd, plus aucun adversaire ne pourrait me soulever pour me projeter en l'air comme une plume.

Mais ce combat livré pour grossir se heurtait à un écueil de taille. Je n'avais pas les moyens de m'offrir les aliments qui m'auraient aidé à engraisser. Un lutteur apprenti ne touche aucun salaire et ne perçoit qu'une allocation pour chaque saison de tournois (six par année). Actuellement, celle-ci est de 120 000 yen (environ 6 000 F) pour un aspirant, et de 85 000 yen (environ 4 200 F) pour un apprenti du troisième degré. Mais à l'époque, il me semble que le barème était inférieur d'un tiers. J'envoyais la totalité de cet argent à ma mère à Kagoshima.

En guise d'argent de poche, je me contentais de petites sommes reçues des supérieurs ou des mécènes (tanimachi). Pour quelqu'un comme moi, sortant d'une campagne reculée de Kyûsh, les rues de Tôkyô abondaient en toutes sortes de curiosités attirantes.

Mais quand je me sentais tenté, je songeais au visage épanoui de ma mère en recevant cet argent.

Si l'on n'est pas trop exigeant, il n'est pas nécessaire d'avoir de l'argent dans une heya : elle fournit les vêtements quotidiens, la nourriture et le gîte. Vu ma situation pécuniaire, je complétais ma ration quotidienne par un éventail de produits bon marché.

Il y avait par exemple les œufs.

On dit que les œufs sont un des produits dont le prix a le moins changé depuis l'après-guerre. En tout cas, leur prix était abordable, même pour quelqu'un de démuni comme moi. J'en consommais jusqu'à saturation, comme si je devais prendre ma revanche sur eux. Ma ration d'œufs était de vingt par jour !

Ce n'est pas si facile de manger vingt œufs par jour si on s'y prend comme tout le monde... Pour moi, c'était sous forme d'œufs durs que j'arrivais le mieux à les faire passer.

Dans mon enfance, ma mère en ajoutait toujours dans le panier quand nous allions en pique-nique à l'école, et je les aimais bien. Cependant, les œufs, quand ils sont durs, prennent très vite du volume dans l'estomac ; il est difficile d'en ingurgiter plus d'une certaine quantité. Pour résoudre ce problème, je me fixais chaque jour la quantité que j'estimais pouvoir manger en œufs durs, que je faisais bouillir d'avance, et je gardais les autres tels quels, en les avalant d'un trait les yeux fermés...

J’absorbais aussi pas mal de protéines en poudre pour fortifier mes muscles. Je m'étais imposé une dose de trois litres par jour, que je répartissais en trois prises : l'une le matin au réveil, puis à midi à la fin de l'entraînement et le soir avant de me coucher. Comme je n'avais pas les moyens de délayer cette poudre dans du lait ou du jus de fruit pour en masquer le goût, je devais me rabattre sur l'eau du robinet. C'était quelque chose d'incroyablement infect ! Son goût de plâtre dilué me donnait la nausée. Mais je me forçais à l'ingurgiter en me disant que cela faisait partie de l'entraînement que je me devais de supporter.

Au début, j'avais imaginé une autre mixture, qui se solda malheureusement par un fiasco : une sorte de bouillie à base de riz, de graines de soja et d'un peu de lait. Chacun de ces ingrédients était à ma portée et, de plus, a l'avantage de posséder une valeur nutritive extrêmement

élevée. Je me disais qu'en mixant ces trois ingrédients pour en faire une bouillie assez fluide, le mélange devait être relativement digeste, et la quantité à ingérer pas trop déraisonnable. Or, en le portant à ma bouche, je fus surpris par la forte odeur et la consistance gluante. Impossible à avaler ! Je fis goûter ma préparation aux aînés et aux plus jeunes, qui avaient suivi d'un air amusé l'opération, en leur demandant leur avis. Mais le verdict fut sans appel.

Pour se dégager de l'état de celui qui ne sait pas se distraire. Pages 164 - 166

Cela peut paraître bizarre de le dire à propos de soi-même, mais je dois avouer que je ne suis pas très doué pour me distraire.

Il y a tout de même une chose que je pratique pour me détendre. C'est le golf.

Evidemment, l'image que donne un lutteur avec sa couette sur la tête et des clubs de golf dans les mains peut sembler quelque peu saugrenue... Mais, aussi surprenant que cela paraisse, il règne dans le monde actuel du sumò un engouement assez sensationnel pour le golf. Il y a même des heya qui organisent régulièrement des compétitions avec les supporters avant le début des saisons.

La première fois que j'ai participé à une partie, c'était à Osaka, alors que je venais de remonter au rang de jüryô. A l'époque, ce n'était pas un loisir approuvé par les heya, et il fallait y aller en cachette à l'insu du maître. Mais ce n'est qu'une fois admis dans le maku-uchi, en 1984, que je me suis véritablement lancé dans le golf. Cela me fait donc un peu plus d'une dizaine d'années de pratique maintenant.

L'année dernière à Paris, à l'occasion des tournois de Bercy - en octobre 1995 -, j'ai trouvé le moyen de faire un parcours complet sur un terrain de la région parisienne avec deux de mes amis, Koto-inazuma et Tochinowaka. Mais nous n'avons malheureusement pas été favorisés par le temps ce jour-là, et le score a été tout à fait misérable...

Je mène une vie qui tourne entièrement autour de mon métier : l'entraînement le matin, la musculation l'après-midi, tout cela entrecoupé de quatre à cinq repas par jour.

Quand mes résultats sont corrects, c'est une vie sans histoire, mais quand je me noie dans les défaites ou me heurte à des problèmes, elle tend à développer une tension considérable. Dans ces moments-là, faire une partie de golf me procure une impression paradisiaque.

Le golf, qui se pratique au grand air sous le ciel bleu, est pour moi une délivrance. Il me change de fond en comble Je la salle d'entraînement confinée où l'air semble chargé de a tension qui vous crispe sous l'effort de chaque instant.

Quand la saison est terminée, je ne peux pas résister à l'envie de partir faire du golf avec quelques amis que j'aime bien. Et je sens mes nerfs, qui étaient à vif pendant les quinze jours de la saison, se détendre instantanément. Et toute la fatigue morale accumulée jusqu'à la limite du supportable, se dissiper et disparaître comme par enchantement.

Dans l'action, on doit observer la configuration du green pour savoir comment atteindre son trou ; la façon de placer ses pieds, de tenir la canne, exige une précision qui a quelque chose en commun avec le tachi-ai du sumò, ce moment où l'on va s'élancer, où l'on observe l'adversaire pour savoir comment on doit s'y prendre pour l'aborder.

Chiyonofuji est lui aussi un grand amateur de golf. Son jeu a une qualité particulière, quelque chose d'inné qui n'existe que chez quelqu'un qui a vraiment maîtrisé un art.

Je n'ai jamais vu chez un autre une telle puissance de concentration. C'est ce que j'ai dit à Naoko qui se plaignait un jour : « Tu ne trouves vraiment rien de mieux à faire que d'aller jouer au golf ?

Regarde Chiyonofuji ! C'est une autre façon de travailler sa concentration », ai-je rétorqué.

Il va de soi que le seul moment où nous pouvons nous livrer au golf, c'est pendant la semaine de repos qui suit chaque saison officielle. Dès que la saison s'achève, il nous prend une de ces envies de serrer les cannes, à en avoir des fourmis dans les doigts !

Si j'aime le golf, c'est aussi parce que je réussis un score assez honorable les jours où je suis en forme. Dans une compétition, j'ai en général un handicap de 12 ou 13, et quand je suis favorisé par la chance, je m'en sors souvent avec 70 coups. C'est un avantage acquis des exercices de musculation : à condition de toucher correctement la balle, je peux l'envoyer dans les 275 mètres. Ainsi, une distance longue de plus de 450 mètres est facilement franchie en deux coups. Les lutteurs de sumô, malgré leurs bras solides et leurs grosses mains, ont en général une certaine adresse au bout des doigts, et restent imbattables dans les techniques fines autour du green.

'Ce n'est pas tout à fait par hasard que je me suis pris ainsi d'une passion pour le golf. Cet intérêt remonte à mon enfance : quand mon père travaillait au loin à Osaka, ma mère s'occupait de la maison et faisait en même temps le caddie dans un club de golf près de chez nous. Elle m'emmenait souvent avec elle et c'est ainsi que l'endroit m'est devenu familier, si

bien qu'à l'époque où j'étais collégien, je ramassais les balles perdues que je nettoyais proprement pour les revendre. C'était une façon de me faire un peu d'argent de poche... Chez nous, il y avait toujours quelques balles usées ou salies qui traînaient.

Elles me servaient de jouets de choix, car je ne me souviens pas d'en avoir eu d'autres en dehors de cela.

A l'automne, quand la récolte de riz était terminée, les terres environnantes se transformaient en vastes espaces vides, des terrains de jeux rêvés pour les enfants. C'est là que nous jouions au golf. Comme cannes, nous avions des bouts de branches bosselées ou tordues que nous taillions ou ramassions dans la montagne toute proche. Ensuite, nous placions nos trous par-ci par-là en creusant les rizières, et nous nous amusions à mesurer nos forces : c'était à celui qui enverrait sa balle le plus loin ou qui marquerait le moins de coups jusqu'au trou.

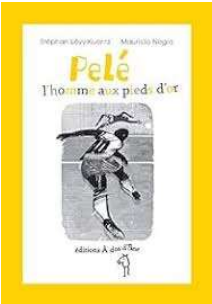
Aujourd'hui, le golf reste pour moi le meilleur remède pour oublier le métier. En plus, dans le sumô, je reste un poids léger, et il n'en faut pas beaucoup pour me propulser en arrière d'une seule volée. Mais dans le golf, je peux porter des coups magistraux où ma balle s'envole à 275 mètres.

Cela me procure un sentiment de satisfaction que je ne retrouve nulle part ailleurs.

LEVY-KUENTZ, Stéphan ; NEGRO Mauricio, Pelé, l'homme aux pieds d'or. Editions A dos d'âne, 2016.

***A partir de 9 ans.**

Mots-clés : football, biographie, légende.



Enfant pauvre du Brésil, celui qui deviendra « le roi Pelé » est remarqué dès son plus jeune âge grâce à son talent exceptionnel. Pendant vingt ans, il a enflammé les stades et marqué un record de buts resté inégalé à ce jour. Son nom est devenu synonyme de football et ses qualités humaines restent encore aujourd'hui un modèle pour chacun.

Pages 7 - 17

Une légende du football

Mais qui est donc ce Pelé dont les adultes me parlent depuis si longtemps ? Pelé, c'est le plus grand génie de l'histoire du football, le meilleur joueur de tous les temps... Un footballeur brésilien qui a enflammé les stades des années 1950 aux années 1970. Inscrit sur le maillot jaune et vert de l'équipe du Brésil, son numéro 10 d'avant-centre est devenu célèbre dans le monde entier. Généreux, amical et toujours souriant, il fut le premier surdoué du football et reste un modèle pour chacun, sur le terrain ou non. Très redouté, Pelé était un vrai fauve, un joueur d'instinct. On raconte qu'il surgissait plus vite, bondissait plus haut que tout le monde ; et surtout qu'il marqua un grand nombre de buts.
Lui qui semblait aimanter le ballon avec ses pieds, il pouvait inventer des combinaisons inédites qui surprenaient tous les défenseurs ! En un mot, il fut le premier « poète » du football. Surnommé « le roi Pelé » après tant d'exploits, il fut même déclaré « trésor national » par le gouvernement brésilien ! Mais comment son incroyable histoire a-t-elle commencé ?

Un jeune prodige

Son vrai nom, c'est Edson Arantes do Nascimento et il est né le 23 octobre 1940 à Três Corações, qui veut dire « Trois Cœurs », une petite ville voisine de Rio de Janeiro. On dit que

son prénom lui a été donné en hommage à Thomas Edison, pionnier de l'électricité qui venait d'être installée dans le village!

« Edison » se transformera finalement en « Edson ». Descendants d'ancêtres africains et portugais, son père, João, et sa mère, Céleste, ont eu deux autres enfants : son frère Jair et sa sœur Maria Lucia. Comme ils sont très pauvres, tous habitent dans une favela. En tant que catholiques, la famille est pour eux une valeur importante. Ainsi, Ambrosina, la grand-mère, et Jorge, le frère de Céleste, vivent sous leur toit. Comme la moitié de la population brésilienne de l'époque, João et Céleste n'ont pas eu d'éducation. C'est pourquoi, à la maison, le petit Edson n'a jamais lu aucun livre. Ses seules activités ? Accompagner son oncle Jorge pour ramasser du bois et le revendre, ou récupérer le tabac des mégots de Cigarettes trouvés par terre. Mais les meilleurs moments, ce sont ces parties de football jusqu'à la nuit tombée avec les copains de la rue... On joue pieds nus dans la poussière avec un pamplemousse ou bien, volées sur les cordes à linge du voisinage, des chaussettes roulées en boule ! Evidemment, l'équipe s'appelle Les Pieds nus. A l'époque, la majeure partie de la population noire du Brésil travaille dans les plantations de canne à sucre et de café. Mais João, que l'on surnomme Dondinho, est un excellent footballeur... Et comme il vient de trouver un emploi à Bauru, près de São Paulo, la famille ne restera que deux années à Três Corações. Edson est un gamin très vif et très dynamique, il lui arrive souvent d'accompagner son père aux entraînements du Vasco da Gama Football Club où il joue toutes les semaines. L'enfant aime surtout Bilé, le gardien de but, sans doute parce qu'il n'est pas comme les autres et qu'il se sert de ses mains. Après avoir un peu discuté sur le bord du terrain en laçant ses chaussures, l'entraîneur siffle le début de l'échauffement. Pour mieux voir, le petit Edson s'installe alors sur le banc de touche en bois et en métal. A chaque fois que Bilé plonge, s'empare du ballon et se roule à terre, le voilà qui crie « Pilé |

Pilé ! », essayant sans succès de prononcer son nom. Alors, à la fin de l'entrainement, les poings sur les hanches, Dondinho le regarde, amusé.

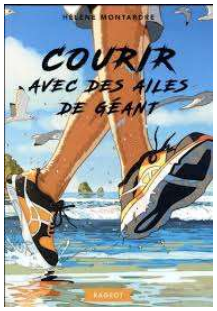
- Alors comme ça, tu applaudis Bilé et pas moi ? Un doigt dans sa bouche, le petit Edson sourit, un peu gêné, et les deux adultes éclatent de rire.

« Pilé » se transformera en « Pelé », un surnom qui lui restera longtemps…

MONTARDRE, Hélène, <u>Courir avec des ailes de géants</u>, Editions Rageot, 2014.

*** A partir de 10 ans.**

Mots clés : course à pied, famille.



Tous les jours ou presque depuis qu'il a huit ans, Glenn court avec son père et ses frères le long de la côte de Sydney en Australie. Mais quand leur père disparaît dans un accident d'avion, tout s'arrête brutalement. Rentrés en France pour vivre dans la famille de leur mère, les enfants abandonnent la course à pied… sauf Glenn, encouragé par son grand-père. Devenu adulte, osera-t-il franchir le pas et s'inscrire au marathon de Sydney ?

<u>Pages 7 - 12</u>

J'avais 8 ans quand j'ai commencé à courir.

Je veux dire, courir pour de bon.

C'est quand papa a décidé que Tom, mon petit frère, était assez grand pour venir avec nous.

Nous, c'était Billy, papa et moi.

Billy est mon frère aîné. Quand j'avais 8 ans, il en avait 11, et papa 35.

Papa adorait courir. Il courait tous les Jours. Il racontait souvent comment il avait commencé quand il était gamin et qu'il vivait à la ferme avec gran pa Joey.

La ferme était immense et il fallait toujours aller dans un endroit ou un autre. En marchant, cela prenait beaucoup de temps ; alors papa courait.

Peu à peu, il s'est aperçu qu'il aimait ça et il s'est mis à courir même quand il n'avait rien d'urgent à faire à l'autre bout de la ferme. Puis il s'est inscrit dans un club et il a participé à des compétitions.

Mais à l'époque dont je parle, il courait seulement pour se détendre, pour se changer les idées, comme il le prétendait ; et aussi, certainement, pour passer du temps avec nous.

Parfois, je me dis que courir était comme une drogue pour lui. En tout cas, durant les années où nous avons vécu ensemble et aussi loin que remontent mes souvenirs, chaque jour je l'ai vu enfiler un short ou un jogging, chausser ses baskets, ouvrir la porte pour regarder le ciel et humer le vent avec gourmandise, prêt à s'élancer vers l'extérieur.

Clovelly

Nous habitions Sydney, dans un quartier qui s'appelle Clovelly.

La mer était tout près. Il suffisait de remonter Warner Avenue pour déboucher sur Burrows Park, et l'océan était là, avec ses longues vagues qui se fracassaient sur les rochers au pied de la falaise.

Papa respirait à pleins poumons et je sais à quoi il pensait. Les vagues venaient de si loin. Certaines, les plus violentes, arrivaient droit de l'Antarctique, et une bouffée d'air glace montait vers nous quand elles s'écrasaient à grand bruit. D'autres étaient nées sous les tropiques et elles s'allongeaient jusqu'à nous, bruissantes d'une écume blanche et légère.

Mais quelle que soit leur provenance, la côte de l'Australie était le premier obstacle qu'elles rencontraient depuis le début de leur voyage, et nous étions là pour les voir se battre avec cette terre ; nous, papa, Billy, Tom et moi.

Billy n'aimait pas vraiment courir.

Il voulait juste faire plaisir à papa et, quand Tom a commencé à nous accompagner, ça l'a bien arrangé. Lui et moi avons immédiatement compris que ça ne serait pas facile. Tom n'aimait pas courir du tout et ça lui était bien égal de faire, ou pas, plaisir à papa.

Papa, lui, n'a pas compris ; ou alors, il n'a pas voulu comprendre. Il devait penser que c'était une question de temps et que Tom finirait par se prendre au jeu, car il s'est montré d'une infinie patience.

Tom trouvait toujours une excuse pour s'arrêter.

Pa. J'ai un caillou dans ma chaussure, criait-il en pilant net.

Papa s'arrêtait, lui ôtait sa basket et la secouait consciencieusement avant de la lui remettre.

« C'est toujours cinq minutes de gagné », pouvais-je lire dans les yeux de mon petit frère.

- Pa! J'ai soif !
- Pa. J'en peux plus, là.
- Pa! Si on faisait une pause ?

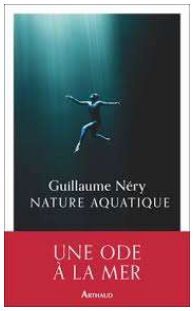
Le répertoire de mon petit frère était inépuisable et Billy et moi étions franchement étonnés d'une telle inventivité.

Quand nous n'étions pas à l'arrêt, c'était pire encore. Tom courait si lentement que nous piétinions sur place.

C'est comme ça que tout a commencé.

NERY, Guillaume, <u>Nature aquatique</u>. Editions Flammarion, 2022 : apnée, corps, esprit

Mots clés : apnée, corps, esprit.



Après son accident de plongée qui a failli lui coûter la vie, Guillaume Néry a rapporté des profondeurs des enseignements qui initient son cheminement. Du sport à la contemplation, il a fait de la mer un espace intime et un lieu de création. Sa quête va désormais bien au-delà des records. L'océan est son paradis mais aussi le cœur de son engagement pour la préservation de la nature.

<u>Descendre, pages 105 - 112</u>

2 minutes - 1 minute 30 secondes - 1 minute - 30 secondes. Vingt-cinq années durant, j'ai assisté à ce découpage du temps restant. Les secondes s'égrènent et je plonge de plus en plus en moi-même. Je connais chaque recoin, chaque nuance, chaque détail de ces 2 minutes qui me sont décomptées invariablement. Je les ai entendues défiler à chaque coin du globe : dans la rade de Villefranche-sur-Mer, ma « baignoire », mon sanctuaire ; en Grèce, dans la baie de Kalamata et ses eaux calmes comme un lac endormi ; au large de l'ile de La Réunion et son bleu intense ; en suspension au-dessus du Dean's Blue Hole, aux Bahamas ; ballotté par les eaux capricieuses dans l'archipel d'Okinawa au Japon ; aveuglé par les rayons jamais entravés d'un soleil omniprésent sur les bords de la mer Rouge.

Je suis suspendu à la frontière de deux univers, entre air et eau, entre ciel et mer. Je fais face, le regard vide, à l'immensité d'un cosmos sans fin. Je tourne le dos aux profondeurs qui m'attendent, non par défiance, surtout pas par peur, encore moins par provocation. Je me laisse porter, allongé sur le matelas d'eau qui m'offre tant de confort et de relâchement, je m'accorde un moment de répit, avant le grand voyage. Tout simplement.

Ce compte à rebours, c'est comme la sonnerie des cours de récréation, qui marque la fin du chaos et la mise en ordre d'un petit monde. Mes pensées vagabondes se pressent et se mettent en rang dans mes deux hémisphères. Je ne suis plus debout sur terre, je ne flotte plus sur la mer. Plus de Méditerranée, d'océan Indien, d'Atlantique, de Pacifique ou de mer Rouge. Ma géographie change d'échelle et me voilà à l'intérieur des frontières de mon propre corps.

20 secondes. Les molécules d'air s'entrechoquent, le diaphragme pousse les viscères vers l'extérieur et gonfle mon ventre, les côtes s'écartent, la cage thoracique se déploie, le flux ininterrompu dilate chaque alvéole. C'est ma dernière inspiration avant l'immersion.

10 secondes. Les muscles inspiratoires ont fini de remplir mes poumons de leur carburant. La manœuvre de la carpe, du nom du poisson que je semble imiter avec de curieux mouvements de la bouche, me permet de comprimer de l'air supplémentaire dont je disposerai, bienheureux, un peu plus bas.

Top officiel. L'heure du départ. Un mouvement de bascule et me voilà happé par les flots. Tous mes sens sont chamboulés : le son s'assourdit, la vue s'obscurcit, le goût et l'odorat sont mis en sommeil, alors que l'eau glisse délicatement sur l'épiderme.

Le monde des humains est juste au-dessus, mais je m'en vais retrouver les eaux sombres. Le cœur ralentit et mon corps tout entier entre en hibernation pour économiser le précieux oxygène, dont je ne pourrai m'abreuver avant le retour en surface.

C'est le réflexe d'immersion. Cette adaptation s'est développée chez nos cousins éloignés, les mammifères aquatiques, au point de pouvoir pour certains rester en apnée près d'une heure. Les dizaines de millions d'années que nos ancêtres ont consacrées à développer leur agilité sur terre ont enfoui toujours plus profondément cette capacité devenue inutile.

Mais il suffit que l'eau caresse les aspérités du visage pour stimuler des capteurs sensibles au froid, sonnant l'alerte pour le cerveau qui via le nerf vague ralentit le métabolisme. Chaque humain, des iles Andaman aux déserts saoudiens, des steppes de Mongolie aux plateaux montagneux éthiopiens, peut tirer du sommeil son cétacé assoupi. Le mien est en verve, rompu à l'exercice, et déjà, alors que les muscles tendus qui me précipitent loin de la surface devraient activer la circulation sanguine pour une livraison urgente d'oxygène, mon cœur ralentit sa cadence. Je m'enfonce dans le bleu, gorgé de ma confiance en la physiologie.

10 mètres. Le dos de la main droite repose dans la paume de la main gauche. Le pouce assure la cohésion. Les coudes sont verrouillés et permettent aux biceps de se caler à l'arrière du crâne.

Les épaules sont engagées pour diminuer la surface de pénétration. Mes bras sont tendus en une flèche pointée vers le fond. Ils m'autorisent un appui stable sur la masse d'eau. Le buste est le châssis qui assure l'équilibre de l'édifice et le point d'ancrage de l'ondulation. Abdominaux, lombaires, fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, psoas iliaques, gastrocnémiens, tibiaux, jambiers et autres muscles posturaux participent en une succession de contractions

et de relâchements à l'exécution d'un mouvement symétrique. Mon corps se met à l'unisson, dans une recherche du mouvement juste et harmonieux. La trajectoire est une sinusoïde dont j'ai aplani les courbes, si bien que le volume du cylindre imaginaire dans lequel j'évolue s'est considérablement réduit avec la pratique. Je ne suis plus ce têtard qui se dandine mollement autour d'un fil tendu. Chaque contraction des muscles est transmise à ma palme qui ploie sous la résistance de l'eau avant de me rendre en échange une accélération. Les lèvres, les joues, les paupières gondolent comme sur les visages enjoués des enfants, fenêtres ouvertes et nez au vent sur les routes des vacances. Les oreilles emmitouflées sous la cagoule de ma combinaison perçoivent toutes les variations de la vitesse comme une succession de bourrasques sourdes. C'est le souffle de la mer qui chante une symphonie dont je donne la mesure.

30 mètres. Chaque ondulation m'éloigne de l'emprise de la surface et les mètres gagnés sont autant d'hectopascals qui s'accumulent sur mon corps. La pression augmente et le volume d'air contenu dans les poumons et la sphère ORL diminue - nous enseignent les physiciens Robert Boyle et Edme Mariotte -, une loi incontournable du monde de la plongée. Je deviens plus dense. L'effort s'amoindrit jusqu'au point de bascule. Je suis au bord du précipice et entraîné dans mon élan, aidé par les mains et les bras qui rejoignent le tronc en une brasse indolente, je relâche les dernières tensions physiques et mentales et m'offre tout entier à la mer. Je coule, happé par les profondeurs.

Je m'engouffre sans résistance et m'enivre du bonheur d'être libre, libre de voler dans la soie, libre de me laisser entraîner vers l'abîme, libre d'aller contre l'ordre établi.

40 mètres. En Méditerranée, les premiers mètres de la chute sont suivis par le franchissement de la frontière thermique étroite séparant les eaux chaudes estivales des eaux profondes froides. La thermocline est un mur redouté par les apnéistes des zones tropicales qui, souvent, rebondissent dessus comme sur la paroi transparente d'une baie vitrée bien lustrée. Le mercure passe de 25 à 13 °C en seulement quelques centimètres. C'est un frisson qui glace le corps et fige les émotions. J'aime atteindre ces profondeurs, là où la mer ôte son costume d'été et me dévoile son caractère. J'embrasse son étreinte et me plonge un peu plus profondément à l'intérieur. Il y a un contraste déroutant entre le cœur, qui ralentit encore mais se déploie avec vigueur et conviction à chacune de ses déflagrations, et le thorax, qui s'efface accablé par la masse d'eau.

70 mètres. Je glisse. La pression poursuit sa chevauchée. Je ne résiste pas. Résister. Lutter. S'opposer. Crispation mentale et musculaire s'invitent naturellement à chaque confrontation avec une perturbation extérieure. Les muscles se contractent quand on est bousculé. La psyché est rongée à chaque contrariété. Dans nos quotidiens agités, nous subissons en permanence ces agressions et usons beaucoup d'énergie à nous battre aveuglément.

Je n'ai pas d'autre choix que de laisser ces réflexes de la vie terrestre à la surface si je veux que s'entrouvrent les portes des grands fonds, la où la lumière n'est plus qu'un voile qui irise la pénombre. Quelle résistance pourrais-je offrir face à la mer qui comprime ma constitution ? Je serais bien arrogant de la défier. Elle balaierait mes velléités d'une morsure aux poumons et me renverrait chez moi ruminer l'affront et cicatriser mes blessures. Alors je ne résiste pas, je ne lutte pas, je ne m'oppose pas. J'accepte mon impuissance et sa toute-puissance. Je me délivre des ultimes tensions physiques et psychologiques et me faufile en son royaume.

Accepter des événements ou des circonstances défavorables est un enseignement précieux ramené de mes voyages intérieurs. J'apprends à différencier un contexte sur lequel j'ai une prise potentielle, que je peux améliorer par l'intention et l'action, d'une situation figée. Je garde toute mon énergie Pour changer l'un, je lâche prise sur l'autre. C'est une pratique de chaque instant que je suis encore loin d'avoir apprivoisée. Il m'a déjà fallu de nombreuses années pour la mettre en œuvre sous la mer, il me faudra une vie pour la ramener pleinement sur terre.

NATURE AQUATIQUE, pages 165 - 167

«Flash, en anglais, cela veut dire : éclair.

Pour un drogué, cela veut dire : spasme.

Le flash, c'est ce qui se passe dans le corps d'un drogué quand, poussée par le piston de la seringue, la drogue entre dans ses veines. Ça a la violence de l'éclair et l'intensité du spasme amoureux. »

Charles Duchaussois, Flash ou le Grand Voyage Frisson. Ce n'est pas un tremblement involontaire pour réchauffer le corps. C'est un frémissement, une onde de plaisir qui submerge les sens.

Comme si la somme des crispations accumulées au cours des deux mois d'enfermement se diluait dans les flots. Je suis entièrement sous l'eau. La pointe de mes cheveux effleure la surface toute proche.

Je les sens danser librement. Le tronc vacille discrètement avec le va-et-vient de la houle résiduelle des jours passés. Les bras se déploient avec légèreté, les mains se délient, dialoguent avec le fluide. Les pieds qui reposent à peine sur le fond ajustent leurs appuis. L'équilibre est rétabli. Le corps que la gravité a cloué sur terre retrouve ses réflexes aquatiques. Je reste ainsi quelques secondes dans une immobilité relative en forme de recueillement. La mer m'a tant manqué.

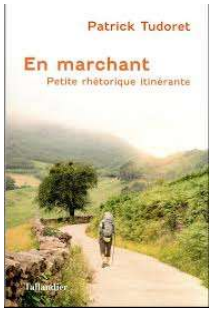
Je saisis une pierre, la première que je croise, suffisamment lourde pour qu'une fois calée sous le bras, elle me permette d'entamer une déambulation sous-marine. J'aime que mes bains commencent par une marche sous l'eau comme une transition délicate de terrien à amphibien. Je progresse sur un fond de roches, sautille d'un pas rendu léger par la poussée d'Archimède et la joie de nos retrouvailles. Alors que la profondeur augmente graduellement et que je distingue le plafond de la surface qui s'éloigne, je relâche ma pierre et je m'envole. Je suis toujours en apnée. Quelques brasses prolongent l'immersion dans les flots. L'eau est transparente. La lumière du soleil pénètre sous la mer en un éventail de rayons dorés que les ridules de la surface orientent hasardeusement. Le fond de sable est piqueté de points lumineux fluctuants que seule ma silhouette en mouvement vient ombrager.

Chaque brassée est un cri de liberté. Je survole les premiers herbiers de posidonies qui colorent le paysage. Au loin un banc de castagnoles forme un nuage mouvant qui semble accroché à un tombant. C'est le temps de la contemplation. J’ai sous les yeux une carte postale des trésors de la Méditerranée. Je suis suspendu entre deux eaux dans un sentiment de profonde félicité. Il n'y a pas que le spectacle de la vie, des lumières, des couleurs. Il n'y a pas que la caresse voluptueuse de l'eau sur la peau. Il n'y a pas que la dissipation des tensions englouties par les flots. C'est tout cela à la fois et le manque incommensurable qui exacerbe les sens en ébullition. J'ai envie de respirer. Cette première apnée ne doit être que contentement. Je remonte et j'inspire. Renaissance.

Je poursuis la baignade par une nage paresseuse entrecoupée de quelques apnées supplémentaires, avant de rejoindre la plage en grelottant. C'est comme une évidence de me retrouver ici. Les galets rendent la marche chancelante, mais ils me réconfortent en me transvasant un peu de leur chaleur accumulée dans la matinée. La serviette enroule autour des épaules, je respire profondément, comme libéré du poids de la privation. Il y a peu de sentiment aussi exquis que la certitude d'être là où on doit être.

TUDORET Patrick, <u>En marchant</u>, Editions Tallandier, 2023.

Mots clés : marche, philosophie.



Dans un livre qui mêle étroitement pérégrinations pédestres, vagabondage philosophique et littéraire, souvenirs personnels et interrogations sur le sens de l'existence, Patrick Tudoret, marcheur invétéré, convie le lecteur à le suivre, à s'interroger lui-même sur ce qu'est la marche. Dans ce Vendômois qui lui est cher, sur les chemins de Compostelle, dans les forêts de Sologne ou les rues de Paris, mais aussi aux quatre coins du monde et dans ses métropoles, Patrick Tudoret réfléchit au sens de cette quête ambulante.

<u>De la marche comme art martial - Art martial. Pages 163 - 167</u>

La marche est un exercice complet, qui exige une certaine condition physique. Toutefois, comme le souligne Frédéric Gros :

Marcher n'est pas un sport. Le sport c'est une question de techniques et de règles, de scores et de compétition, nécessitant tout un apprentissage : connaître les positions, incorporer les bons gestes. Et puis viennent, longtemps après, l'improvisation et le talent. [...] Marcher n'est pas un sport, mettre un pied devant l'autre est un jeu d'enfant. [...] La marche, on n'a rien trouvé de mieux pour aller plus lentement !

Je ne puis qu'approuver ces mots. D'autant, je l'ai déjà dit, que la marche est pour moi la manière d'être avec soi la plus saine, la plus créatrice et la moins soumise au barnum mondialisé, à la mise en chiffres du monde. Hormis une bonne paire de chaussures - et encore..., on peut marcher avec une paire de tennis non « griffée ». Évidemment, je ne parle pas de Compostelle et des chemins de haut vol - la marche ne requiert pas d'équipement très spécifique, ni de très onéreux. Elle est l'élan naturel même qui ne s'embarrasse pas de superflu. C'est d'ailleurs pour cela, entre autres, que 56 % des Français la pratiquent, 46 % d'entre eux y sacrifiant au moins une fois par semaine, ce qui représente tout de même 12,5 millions de personnes. Pas toutes ensemble, ni sur le même chemin... Dieu merci !

Alors, si elle n'est pas un sport, la marche est-elle un art se demandent Rebecca Solnit et Olivier Bleys qui répondent par l'affirmative. Pour moi, ce serait plutôt un artisanat au sens de l'humilité qu'elle requiert avant tout. Oui, et si marcher était un « métier » ? Non bien sûr une activité professionnelle, mais une façon de marcher comme l'on polit un objet, patiemment, toute une vie, avec ces humbles outils que sont nos articulations, nos muscles, nos tendons,

notre souffle. Les Grecs anciens n'étaient pas si sots qui désignaient d'un même mot art et artisanat : tekhne. Cette idée d'un labeur répétitif, plus cousin de l'artisanat que de l'art, me semble en harmonie avec la marche et les millions de pas qui en sont le sceau, patient et résolu. Ou alors, la marche est un art de vivre. Une manière d'être dans le monde, face au monde, « un art tranquille du bonheur », comme le dit de son côté David Le Breton. En ce sens, elle serait donc plutôt une sagesse, une philosophie, ou même... un ait martial..., mais un art martial interne...

Rappelons que les arts martiaux externes, comme le judo, le karaté, le ju-jitsu, le taekwondo, le kung-fu ou l'aïkido, s'ils sont aussi pétris de sagesse et de philosophie, dimension importante qui en fait justement des arts martiaux, mettent l'accent sur les techniques de combat. Pour leur part, les arts martiaux internes, dont le plus célèbre à travers le monde est sans doute le tai-chi-chuan', privilégient les dimensions spirituelles, mentales, et l'énergie. Si ces arts martiaux internes « s'opposent » formellement aux arts martiaux externes, ils n'en sont pas moins dynamiques, axés sur la maîtrise du corps, le mouvement, même lent, qui redéploie l'énergie, favorise le rythme respiratoire, la concentration et même la méditation. Exaltation du corps, mouvement, énergie, respiration, concentration, méditation... Cela ne ressemble-t-il pas à une récapitulation des vertus de la marche... ? Bien sûr, pour accéder au statut d'art martial interne au sens plein, il faudrait en passer, comme dans les grandes traditions asiatiques - souvent issues du taoïsme -, par un véritable apprentissage, un enseignement exigeant, une transmission par des maîtres et, in fine, une marche en pleine conscience du corps et de l'esprit.

Je sais bien cela, mais l'analogie est belle...

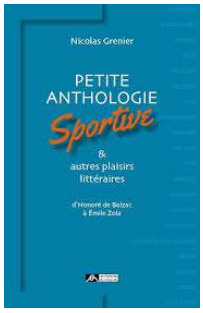
Autre dimension que nous nous devons d'aborder : pour accéder au statut d'art, encore faudrait-il que la marche soit parfaitement inutile. Rappelons que ce principe de « non utilité » est le socle même de l'art, ce qui fait sa grandeur avant tout. Je crois à la marche non utilitaire, mais, bien sûr, pour les populations de cette planète, pendant des siècles, des millénaires, et même des centaines de milliers d'années, marcher fut chaque jour - et l'est toujours - un impératif. Pour se nourrir, aller chercher de l'eau, commercer, migrer vers des terres moins hostiles, sauver sa peau... Marcher était une condition même de la survie de l'Espèce. Il y a encore, de nos jours, une part importante de l'humanité, en Afrique, en Asie, en Amérique du Sud, pour qui la marche est le mode de locomotion dédié à l'activité quotidienne, tandis qu'en Occident, trop prennent leur voiture pour contourner un pâté de

maisons ou même l'avion pour faire un saut de rainette. À ce propos, je me rappelle ce jour où, marchant au bord de la route qui longe le Pacifique en Californie, du côté de Laguna Niguel, je fus contrôlé par la police.

Seul, j'étais seul, progressant sur cette route du bord de mer et ce marcheur solitaire avait intrigué deux flics, dans leur voiture blanc et noir - avec son beau gyrophare-rampe, comme dans les séries -, à qui je répondis en bon anglais mâtiné d'accent français. Un Français ! Un de ces Français, poètes fantaisistes à leurs heures, sans doute... C'était probablement un bon sésame puisque dans un large sourire (se voulait-il moqueur ?), ils laissèrent le dangereux fauteur de troubles que j'étais poursuivre son chemin...

Sport et littérature : les classiques !

GRENIER Nicolas, Petite anthologie sportive et plaisirs littéraires. Editions du Volcan, 2019.



Cette Petite anthologie sportive & autres plaisirs littéraires propose d'évoquer une vingtaine de sports à travers la littérature française du XIXe siècle jusqu'à la Seconde Guerre mondiale. Les auteurs, tous connus, présents dans cette anthologie sont une vingtaine, parmi lesquels figurent Victor Hugo, Gustave Flaubert, Jules Verne, ou encore Alexandre Dumas, Guy de Maupassant, Alphonse Daudet, et au XXe siècle, Anatole France, Marcel Proust et Pierre de Coubertin.

A comme... ALPINISME

Guy de Maupassant : L'hiver de tous les dangers

Pages 18 - 21

Mots-clés : montagne, marche, littérature classique.

La neige avait nivelé toute la profonde vallée, comblant les crevasses, effaçant les deux lacs, capitonnant les rochers ; ne faisant plus, entre les sommets immenses, qu'une immense cuve blanche régulière, aveuglante et glacée.

Depuis trois semaines, Ulrich n'était pas revenu au bord de l'abîme d'où il regardait le village. Il y voulut retourner avant de gravir les pentes qui conduisaient à Wildstrubel. Loëche maintenant était aussi sous la neige, et les demeures ne se reconnaissaient plus guère, ensevelies sous ce manteau pâle.

Puis, tournant à droite, il gagna le glacier de Lemmern. Il allait de son pas allongé de montagnard, en frappant de son bâton ferré la neige aussi dure que la pierre. Et il cherchait avec son œil perçant le petit point noir et mouvant, au loin, sur cette nappe démesurée.

Quand il fut au bord du glacier, il s'arrêta, se demandant si le vieux avait bien pris ce chemin ; puis il se mit à longer les moraines d'un pas plus rapide et plus inquiet.

Le jour baissait ; les neiges devenaient roses ; un vent sec et gelé courait par souffles brusques sur leur surface de cristal. Ulrich poussa un cri d'appel aigu, vibrant, prolongé. La voix s'envola

dans le silence de mort où dormaient les montagnes ; elle courut au loin, sur les vagues immobiles et profondes d'écume glaciale, comme un cri d'oiseau sur les vagues de la mer ; puis elle s'éteignit et rien ne lui répondit.

Il se remit à marcher. Le soleil s'était enfoncé, là-bas, derrière les cimes que les reflets du ciel empourpraient encore ; mais les profondeurs de la vallée devenaient grises. Et le jeune homme eut peur tout à coup. Il lui sembla que le silence, le froid, la solitude, la mort hivernale de ces monts entraient en lui, allaient arrêter et geler son sang, raidir ses membres, faire de lui un être immobile et glacé. Et il se mit à courir, s'enfuyant vers sa demeure. Le vieux, pensait-il, était rentré pendant son absence. Il avait pris un autre chemin ; il serait assis devant le feu, avec un chamois mort à ses pieds.

Bientôt il aperçut l'auberge. Aucune fumée n'en sortait. Ulrich courut plus vite, ouvrit la porte. Sam s'élança pour le fêter, mais Gaspard Hari n'était point revenu.

Effaré, Kunzi tournait sur lui-même, comme s'il se fût attendu à découvrir son compagnon caché dans un coin. Puis il ralluma le feu et fit la soupe, espérant toujours voir revenir le vieillard.

De temps en temps, il sortait pour regarder s'il n'apparaissait pas. La nuit était tombée, la nuit blafarde des montagnes, la nuit pâle, la nuit livide qu'éclairait, au bord de l'horizon, un croissant jaune et fin prêt à tomber derrière les sommets.

Puis le jeune homme rentrait, s'asseyait, se chauffait les pieds et les mains en rêvant aux accidents possibles.

Gaspard avait pu se casser une jambe, tomber dans un trou, faire un faux pas qui lui avait tordu la cheville. Et il restait étendu dans la neige, saisi, raidi par le froid, l'âme en détresse, perdu, criant peut-être au secours, appelant de toute la force de sa gorge dans le silence de la nuit.

Mais où la montagne était si vaste, si rude, si périlleuse aux environs, surtout en cette saison, qu'il aurait fallu être dix ou vingt guides et marcher pendant huit jours dans tous les sens pour trouver un homme en cette immensité.

Ulrich Kunzi, cependant, se résolut à partir avec Sam si Gaspard Hari n'était point revenu entre minuit et une heure du matin.

Et il fit ses préparatifs.

Il mit deux jours de vivres dans un sac, prit ses crampons d'acier, roula autour de sa taille une corde longue, mince et forte, vérifia l'état de son bâton ferré et de la hachette qui sert à tailler

des degrés dans la glace. Puis il attendit. Le feu brûlait dans la cheminée ; le gros chien ronflait sous la clarté de la flamme ; l'horloge battait comme un cœur ses coups réguliers dans sa gaine de bois sonore.

Il attendait, l'oreille éveillée aux bruits lointains, frissonnant quand le vent léger frôlait le toit et les murs.

Minuit sonna ; il tressaillit. Puis, comme il se sentait frémissant et apeuré, il posa de l'eau sur le feu, afin de boire du café bien chaud avant de se mettre en route.

Quand l'horloge fit tinter une heure, il se dressa, réveilla Sam, ouvrit la porte et s'en alla dans la direction du Wildstrubel. Pendant cinq heures, il monta, escaladant des rochers au moyen de ses crampons, taillant la glace, avançant toujours et parfois hâlant, au bout de sa corde, le chien resté au bas d'un escarpement trop rapide. Il était six heures environ, quand il atteignit un des sommets où le vieux Gaspard venait souvent à la recherche des chamois.

Et il attendit que le jour se levât.

Le ciel pâlissait sur sa tête ; et soudain une lueur bizarre, née on ne sait d'où, éclaira brusquement l'immense océan des cimes pâles qui s'étendaient à cent lieues autour de lui. On eût dit que cette clarté vague sortait de la neige elle-même pour se répandre dans l'espace. Peu à peu les sommets lointains les plus hauts devinrent tous d'un rose tendre comme de la chair, et le soleil rouge apparut derrière les lourds géants des Alpes bernoises.

B comme... BOXE ANGLAISE

Victor Hugo : Du sang, des poings et de la sueur !

Pages 37 - 41

Mots-clés : boxe, argent, violence, littérature classique.

Ils se regardèrent, s'approchèrent, allongèrent les bras, se touchèrent les poings, puis reculèrent. Tout à coup, Helmsgail, le petit homme, bondit.

Le vrai combat commença.

Phelem-ghe-madone fut frappé en plein front entre les deux sourcils. Tout son visage ruissela de sang. La foule cria : Helmsgail a fait couler le bordeaux A On applaudit. Phelem-ghe-madone, tournant ses bras comme un moulin ses ailes, se mit à démener ses deux poings au hasard.

L'honorable Peregrine Berti dit :

- Aveuglé.

Mais pas encore aveugle. Alors Helmsgail entendit de toutes parts éclater cet encouragement : - Bung his peepers ? En somme, les deux champions étaient vraiment bien choisis, et, quoique le temps fût peu favorable, on comprit que le match réussirait. Le quasi-géant Phelem-ghe-madone avait les inconvénients de ses avantages ; il se mouvait pesamment.

Son bras était massue, mais son corps était masse.

Le petit courait, frappait, sautait, grinçait, doublait la vigueur par la vitesse, savait les ruses. D'un côté le coup de poing primitif, sauvage, inculte, à l'état d'ignorance ; de l'autre le coup de poing de la civilisation. Helmsgail combattait autant avec ses nerfs qu'avec ses muscles et avec sa méchanceté qu'avec sa force ; Phelem-ghe-madone était une espèce d'assommeur inerte, un peu assommé au préalable.

C'était l'art contre la nature. C'était le féroce contre le barbare.

Il était clair que le barbare serait battu. Mais pas très vite. De là l'intérêt.

Un petit contre un grand. La chance est pour le petit. Un chat a raison d'un dogue. Les Goliath sont toujours vaincus par les David.

Une grêle d'apostrophes tombait sur les combattants :

- Bravo, Helmsgail ! Good ! Well done, highlander !
- Now, Phelem !

Et les amis de Helmsgail lui répétaient avec bienveillance l'exhortation :

Crève-lui les quinquets !

Helmsgail fit mieux. Brusquement baissé et redressé avec une ondulation de reptile, il frappa Phelem-ghe-madone au sternum. Le colosse chancela.

Mauvais coup ! cria le vicomte Barnard.

Phelem-ghe-madone s'affaissa sur le genou de Kilter en disant :

- Je commence à me réchauffer.

Lord Desertum consulta les referees, et dit : iI y aura cinq minutes de rond. Phelem-ghe-madone défaillait. Kilter lui essuya le sang des yeux et la sueur du corps avec une flanelle et lui mit un goulot dans la bouche. On était à la onzième passe. Phelem-ghe-madone, outre sa plaie au front, avait les pectoraux déformés de coups, le ventre tuméfié et le sinciput meurtri. Helmsgail n'avait rien.

Un certain tumulte éclatait parmi les gentlemen.

Lord Barnard répétait :

_ Mauvais coup.

- Pari nul, dit le laird de Lamyrbau.

Je réclame mon enjeu, reprit sir Thomas Colepepyr.

Et l'honorable membre pour le bourg Saint-Yves, sir Bartholomew Gracedieu, ajouta :

Qu'on me rende mes cinq cents guinées, je m'en vais.

- Cessez le match, cria l'assistance.

Mais Phelem-ghe-madone se leva presque aussi branlant qu'un homme ivre, et dit :

- Continuons le match, à une condition. J'aurai aussi, moi, le droit de donner un mauvais coup.

On cria de toutes parts : - Accordé.

Helmsgail haussa les épaules.

Les cinq minutes passées, la reprise se fit.

Le combat, qui était une agonie pour Phelem-ghe-madone, était un jeu pour Helmsgail.

Ce que c'est que la science ! Le petit homme trouva moyen de mettre le grand en chancery, c'est-à-dire que tout à coup Helmsgail prit sous son bras gauche courbé comme un croissant d'acier la grosse tête de Phelem-ghe-madone, et le tint là sous son aisselle, cou ployé et nuque basse, pendant que de son poing droit, tombant et retombant comme un marteau sur un clou, mais de bas en haut et en dessous, il lui écrasait à l'aise la face.

Quand Phelem-she-madone, enfin lâché, releva la tête, il n'avait plus de visage.

Ce qui avait été un nez, des yeux et une bouche, n'était plus qu'une apparence d'éponge noire trempée dans le sang. Il cracha. On vit à terre quatre dents.

Puis il tomba. Kilter le reçut sur son genou.

Helmsgail était à peine touché. Il avait quelques bleus insignifiants et une égratignure à une clavicule.

Personne n'avait plus froid. On faisait seize et un quart pour Helmsgail contre Phelem-ghe-madone.

Harry de Carleton cria :

- Il n'y a plus de Phelem-ghe-madone. Je parie pour Helmsgail ma pairie de Bella-Aqua et mon titre de lord Bellew contre une vieille perruque de l'archevêque de Cantorbery.

Donne ton mufle, dit Kilter à Phelem-ghe-madone, et, fourrant sa flanelle sanglante dans la bouteille, il le débarbouilla avec du gin. On revit la bouche, et Phelem-ghe-madone ouvrit une paupière.

Les tempes semblaient fêlées.

- Encore une reprise, ami, - dit Kilter. Et il ajouta : - Pour l'honneur de la basse ville. Les gallois et les irlandais s'entendent ; pourtant Phelem-ghe-madone ne fit aucun signe pouvant indiquer qu'il avait encore quelque chose dans l'esprit.

Phelem-ghe-madone se releva, Kilter le soutenant. C'était la vingt-cinquième reprise. À la manière dont ce cyclope, car il n'avait plus qu'un œil, se remit en posture, on comprit que c'était la fin et personne ne douta qu'il ne fût perdu. Il posa sa garde au-dessus du menton, gaucherie de moribond. Helmsgail, à peine en sueur, cria :

- Je parie pour moi. Mille contre un. - Helmsgail, levant le bras, frappa, et, ce fut étrange, tous deux tombèrent. On entendit un grognement gai.

C'était Phelem-ghe-madone qui était content.

Il avait profité du coup terrible qu'Helmsgail lui avait donné sur le crâne pour lui en donner un, mauvais, au nombril.

Helmsgail, gisant, râlait.

L'assistance regarda Helmsgail à terre et dit :

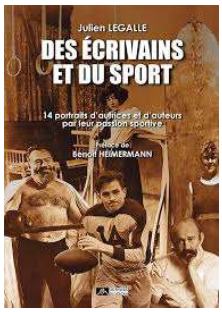
- Remboursé.

Tout le monde battit des mains, même les perdants.

Phelem-ghe-madone avait rendu mauvais coup pour mauvais coup, et agi dans son droit.

On emporta Helmsgail sur une civière. L'opinion était qu'il n'en reviendrait point. Lord Robartes s'écria : Je gagne douze cents guinées. Phelem-ghe-madone était évidemment estropié pour la vie.

LEGALLE Julien, <u>Des écrivains et du sport</u>. Editions du Volcan, 2023.



Aviez-vous déjà imaginé que les grands auteurs et autrices soient d'excellents sportifs et que cette pratique ait pu influencer leurs œuvres ? Que l'on peut être prix Nobel de littérature et joueur international de cricket ? Prix Pulitzer et boxeur ? Prix Goncourt de la nouvelle, coureur de fond et « fou » de cyclisme ?

Pourtant la beauté d'un geste, de l'effort, la ferveur d'un stade, les festivités qui entourent une grande compétition et les athlètes légendaires ont été et sont toujours des sujets prisés des artistes. Un stéréotype tenace voudrait que ces deux mondes soient antagonistes, on est soit du côté du sport, soit du côté de la littérature, il serait inconcevable qu'un sportif écrive et qu'un auteur soit sportif ! Pour la première fois, un livre rassemble quatorze portraits d'auteurs et d'autrices internationaux sur le thème de leur passion du sport.

<u>« Agatha Christie, Surfin USA », pages 210 - 212</u>

Mots clés : histoire, surf, écrivain.

Même si de son point de vue, Agatha ne se montre pas particulièrement brillante dans les différents sports qu'elle pratique, c'est une pionnière et une inconditionnelle des vagues. Au moment où nombre de ses contemporains sirotent des cocktails à Blighty, elle tente de gagner ses galons de surfeuse.

Après la Première Guerre mondiale, Ernest Albert Belcher, un homme d'affaires extravagant et directeur général adjoint de l'exposition de l'Empire britannique qui doit se tenir à Londres en 1924, propose à Archie de faire un tour du monde de dix mois afin de promouvoir cet événement. Il s'agit de solliciter les dominions et les amener à coopérer. Et Agatha peut l'accompagner. La première étape est en Afrique du Sud. En janvier 1922, le couple laisse sa petite Rosalind aux soins de la mère et de la sœur d'Agatha aidées d'une nurse. Début février, il arrive en Afrique du Sud. Dans la province du Cap, ce sont les baignades qui retiennent le plus l'attention d'Agatha, dans une mer vraiment chaude, la seule qu'elle ait jamais connue où l'on ne frissonne pas quand on y met les orteils pour la première fois. Sur la plage de Muizenberg, le couple s'initie rapidement au surf. « Ces planches de surf, en Afrique du Sud, étaient faites d'un bois léger et mince, faciles à transporter ; et l'on apprenait vite à

chevaucher les vagues. Il arrivait parfois qu'on se blesse quand on piquait du nez sur le sable, mais dans l'ensemble, c'était un sport facile et très amusant. »

La tournée se poursuit en Australie puis en Nouvelle-Zélande où Agatha joue au golf et au bridge avec les dames de la bonne société. Après six mois de voyage, Belcher les autorise à prendre trois semaines de vacances. Après des escales aux Fidji et sur d'autres iles, Agatha et Archibald se rendent à Honolulu le 5 août 1922. Dès leur arrivée à l'hôtel, par la fenêtre de leur chambre, ils observent les surfeurs sur la plage. « Nous nous précipitâmes pour louer nos planches et plonger dans l'océan. » Forts de leur expérience sud-africaine, ils pensent pouvoir maîtriser les vagues, mais très vite s'aperçoivent que la planche n'a rien à voir. Ici, c'est une grande plaque de bois massif d'environ trois mètres de long, sans aileron, lourde à porter, qui doit peser jusqu'à quarante-cinq kilos. Il faut s'allonger dessus et pagayer doucement avec les bras en direction de la barre à environ un kilomètre et demi de la côte.
« Quand vous y êtes enfin, vous vous mettez en position et attendez que la vague propice arrive et vous propulse vers la plage. Ce n'est pas aussi facile qu'il y paraît. »2 Il faut bien repérer les vagues, principalement les mauvaises car celles-ci vous emmènent au fond. Agatha en fait l'amère expérience et se retrouve éjectée de sa planche, violemment submergée, ballottée entre deux eaux. Lorsqu'elle refait surface, elle reprend ses esprits et voit sa planche qui flotte à plusieurs centaines de mètres vers la plage. De son côté, Archie, qui a aussi été éjecté, a pu rattraper sa planche car il nage plus vite. Sur plusieurs tentatives, il a même réussi une bonne glisse. La journée s'achève, ils rendent les planches de surf, montent dans leur chambre et s'effondrent sur le lit. « Nous étions moulus, meurtris, écrasés de fatigue. » Elle regrette Muizenberg. La seconde fois qu'elle descend vers la plage, un nouvel incident se produit. La force des vagues est telle qu'elle déchire sa combinaison de bain en soie, qui la couvrait des épaules aux chevilles, et elle se retrouve à moitié nue. Elle court vers la boutique de l'hôtel pour acheter un autre maillot de bain « merveilleux, très raccourci, en laine vert émeraude, qui m'emplit de joie ». Une tenue plus pratique pour la baignade et tout aussi élégante. Ils complètent leur tenue en achetant des bottines en caoutchouc souple qui se lacent autour des chevilles afin d'éviter de se blesser les pieds sur les coraux.

Le couple passe toutes ses journées à la plage et à surfer. « Je ne peux pas dire que nous ayons vraiment pris plaisir à nos quatre ou cinq premières journées de surf - c'était beaucoup trop

pénible » mais bien heureusement il y a, de temps en temps, des moments de joie totale, « et petit à petit nous devînmes experts - pour des Européens, du moins ». Archie se rend généralement par ses propres moyens sur le récif en nageant mais Agatha, comme de nombreuses personnes, décide de solliciter les services d'un jeune hawaïen. Par son gros orteil, il agrippe la planche sur laquelle elle est allongée et nage vigoureusement. Il faut attendre qu'il vous donne le signal pour vous lancer, et vous évite les mauvaises vagues. Au mot « maintenant », Agatha s'élance. « C'était le paradis. Rien de tel que de filer sur les flots à ce qui vous semble être une vitesse de 200 à l'heure pour arriver en souplesse sur la plage et s'enfoncer doucement dans les vagues mourantes. C'est l'une des sensations physiques les plus parfaites que j'ai jamais éprouvées. »

« Albert Camus, le football, à la vie à la mort », pages 336 - 337

Mots clés : football, ferveur.

Même si l'arrêt de sa carrière a été difficile à accepter, on retrouve la présence de sa passion dans ses écrits. Dans L'Étranger, Meursault assiste au retour des supporters et joueurs après le match. « À cinq heures, des tramways sont arrivés dans le bruit. Ils ramenaient du stade de banlieue des grappes de spectateurs perchés sur les marchepieds et les rambardes. Les tramways suivants ont ramené les joueurs que j'ai reconnus à leurs petites valises. Ils hurlaient et chantaient à pleins poumons que leur club ne périrait pas. Plusieurs m'ont fait des signes. L'un m'a même crié : "On les a eus." Et j'ai fait : "Oui", en secouant la tête. » Dans Pourquoi Camus ?, Pierre-Louis Rey fait le lien entre cette scène et le lieu d'habitation d'Albert dans le quartier Belcourt. Effectivement, le tramway qui revenait du stade municipal du Ruisseau passait bien au pied de l'immeuble de la famille, au 93 rue de Lyon. Quant au chant des supporters, il laisse deviner l'hymne du RUA : « Le RUA oui oui oui le RUA non non NON le RUA ne périra pas » Une scène qui, pour Pierre-Louis Rey, traduit la passivité de Meursaul puisque à l'instar des trois-quarts du roman, il se place en spectateur des spectateurs, et des joueurs qui rentrent du stade. Sa révolte ne commencera uniquement que lorsqu'il sera en prison.

Dans La Peste (1947), alors que la ville d'Oran vit recluse et en quarantaine, le journaliste Raymond Rambert espère pouvoir en partir pour rejoindre sa femme. Il est mis en contact avec un passeur, un certain Gonzalès. Au milieu de la discussion pour l'élaboration du plan, Rambert est heureux d'apprendre que son interlocuteur est footballeur, ce qui simplifie les échanges.

« On parla donc du championnat de France, de valeur des équipes professionnelles anglaises et de la tactique en W [...] qu'il n'y avait pas de plus belle place dans une équipe que celle de demi-centre. "Tu comprends, disait-il, le demi-centre, c'est celui qui distribue le jeu. Et distribuer le jeu, c'est ça le football. " Rambert était de cet avis, quoiqu'il eût toujours joué avant-centre. »

Les difficultés de l'évasion de Rambert sont comparées à différents moments d'un match de football : « Pense un peu à toutes les combinaisons, les descentes et les passes qu'il faut faire avant de marquer un but », dit le passeur Gonzalès, dont la fonction prend ici un double sens. « Bien sûr ; dit encore Rambert. Mais la partie ne dure qu'une heure et demie. » Dans le roman, le football est à l'arrêt et les stades n'exercent plus leur fonction d'accueillir des matchs. Ils ont été transformés en camp de quarantaine. Le terrain est couvert de tentes rouges, les tribunes servent aux internés pour se protéger de la chaleur ou de la pluie. Les vestiaires sont transformés en bureau ou en infirmerie. Rambert et Gonzales, accompagnés par Tarrou, s'y rendent un dimanche après-midi. Gonzalès éprouve de la nostalgie car habituellement à cette heure-là, il se prépare à jouer un match. Il est désemparé, il est en manque de football. Il se contente de donner des coups de pied dans les cailloux en visant les bouches d'égout - et quand il réussit, il crie « un à zéro » - ou de renvoyer une balle que des enfants ont envoyée vers lui.

Surmonter les épreuves… avec humour !

BERTIN Cécile, Cours toujours ! Chroniques de running. Editions du Trésor, 2019.

Mots-clés : Course à pied, humour, vie quotidienne.

Comment choisir des chaussures qui « courent vite » ? Qu'est-ce qu'un « ravito en mode régressif » ? Comment courir sans soutien-gorge ? Comment se retrouver sur un trail en compagnie de manchots ? Quels sont les plus beaux moments que l'on puisse vivre pendant une course ?... Autant de questions, des plus métaphysiques aux plus prosaïques, auxquelles ce livre répond très sérieusement, mais avec beaucoup d'humour !

DES CHAUSSURES QUI COURENT VITE – pages 15 - 17

Je me souviendrai toujours du jour où je suis entrée dans un magasin de sport pour la première fois. Toutes mes années de collège, j'achetais mes tenues et chaussures au supermarché. Il faut dire que, vu mon niveau, ça suffisait amplement ! Je me souviens notamment d'un jogging jaune fluo totalement improbable et surtout totalement contre-productif lorsqu'il s'agissait de passer inaperçue pendant ce cours que je détestais tant et dont mon père, pourtant médecin, refusait de me dispenser. Dieu merci, à partir du lycée, mes prières furent enfin entendues et j'ai finalement été dispensée de gym en raison de mon dos totalement tordu et, par la même occasion, exemptée de porter une quelconque tenue de sport.

Seulement là, des années et des années après, il fallait bien se résoudre à faire quelque chose puisque j'allais participer, par un concours de circonstances que je ne m'explique toujours pas, au Raid Amazones : une compétition multisports entre filles, certes organisée cette année-là sur l'île Maurice, mais qui n'en restait pas moins un truc où il fallait courir, pédaler, nager et que sais-je encore ! À la base, je devais seulement organiser la présence d'une équipe aux couleurs de l'association pour laquelle je travaillais, pas aller me ridiculiser pendant six jours, mais c'est quand même là que j'en étais.

Légèrement affolée, je m'étais inscrite dans la foulée à La Parisienne, une course de 6,5 kilomètres qui le déroulait quelques mois avant mon fameux raid histoire de voir ce que ça

faisait de courir. La date fatidique approchait et quand j'ai ouvert mon placard en vue d'un entraînement, il a bien fallu se rendre à l'évidence : aucune paire de baskets présente sur mes étagères ne semblait destinée à la pratique de la course à pied. J'étais nulle, certes, mais je savais qu'il ne serait pas très pertinent d'y aller avec des Converse ou de charmantes petites Bensimon en coton fleuri.

Me voilà donc partie, direction la ville la plus proche de mon lieu de villégiature estival, bien décidée à m'offrir ma première paire de baskets digne de ce nom. Mais, une fois dans le magasin, quelle ne fut pas ma surprise de découvrir des dizaines de paires gentiment rangées le long du mur. Sérieux ? Juste pour la course à pied, il y a tout ce choix ?

Totalement perdue, j'ai fini par m'asseoir sur le petit banc destiné à l'essayage en me demandant bien dans quoi je m'étais embarquée. Heureusement, très vite, un vendeur s'est approché de moi.

Est-ce que je peux vous renseigner ?

Ben je veux des chaussures pour courir.

- Vous avez une distance de prédilection ?
- Euh, celle que je vais pouvoir finir... Je débute vous savez !
- Très bien, je vais vous aider. Vous voulez des chaussures pour foulée pronatrice, supinatrice ou universelle ?
- Moi je veux juste des chaussures qui courent vite.

Le vendeur a explosé de rire et après quelques essayages, sprints et allers-retours dans le magasin, j'ai fini par arrêter mon choix sur une paire qui me semblait être la plus confortable possible. Voilà, c'était fait, j'avais ma première paire de « running » comme on dit maintenant. Pour le reste de la tenue, j'ai considéré qu'un vieux short et un T-shirt feraient bien l'affaire et je suis rentrée chez moi hyper fière.

Maintenant il ne me restait plus qu'à apprendre à courir pour de vrai ! Et là, croyez-moi sur parole, ça n'allait pas être triste non plus.

Mon quart d'heure de célébrité au fin fond du Chili – pages 84 - 87

Le dimanche matin, quand j'arrive sur la grande place pour prendre le départ de mon marathon, il y a bien une arche mais aucun coureur à l'horizon. Je sais que c'est un petit marathon mais quand même ! Là, je retombe sur mon nouvel ami qui me reconnaît et m'interpelle en me demandant ce que je fous encore ici.

En deux secondes je comprends mon erreur : je me trouve sur le lieu de l'arrivée, le départ est, quant à lui, à l'autre bout de la ville ! Il siffle un taxi, me jette dedans, j'ai à peine le temps de lui dire que je n'ai rien sur moi pour le payer qu'il crie au chauffeur de filer, lui indiquant notre destination. Celui-ci va me faire vivre une traversée de la ville digne d'un Fast and Furious version latino qui s'achève par un freinage à l'arrache sur la ligne, sous les regards surpris de mes futurs coéquipiers de balade. Je suis dans les temps mais ça s'est joué à deux minutes. Mon chauffeur me crie « Bonne course ! » et me laisse partir sans payer. Quand je dis deux minutes, ce n'est pas du tout une expression puisque je suis arrivée précisément à 7 h 58 pour un coup de pistolet retentissant à 8 heures pétantes.

Le parcours s'étire dans la campagne environnante sans réel intérêt si ce n'est un détail qui tue : la présence de chiens errants un peu partout sur le bord des routes. Et moi j'ai peur des chiens dès que leur taille dépasse celle du yorkshire alors je cours le plus vite que je peux pour rejoindre la ligne d'arrivée, motivée par le désir de ne pas choper la rage en plus d'une nouvelle ampoule. J'en viens à bénir les ravitaillements, qui me permettent de voir des visages humains.

Mais, hormis les bénévoles, pas une âme qui vive...

Je ne pense qu'à une chose : si un chien m'attaque, à n'en pas douter, on ne découvrira mon corps au stade de décomposition avancée que dans plusieurs mois. Bien que je n'aie en réalité droit qu'à une indifférence totale de leur part, vous l'aurez compris, je ne suis pas rassurée.

Les dix derniers kilomètres se font le long du Pacifique, le vent de face, la mer agitée, j'essaye de réaliser que je suis bien là, moi Cécile au fin fond du Chili, en train de boucler le quatrième marathon de mon défi. J'assiste au loin à un baptême marin tout aussi surréaliste que le reste de la journée. Imaginez la scène : un groupe de personnes en aube blanche, dans l'océan, prient et chantent, pendant qu'un homme en plonge un autre dans l'eau glacée. Sans ce marathon, je serais allée les rejoindre, histoire de faire bénir mes pieds !

Quand enfin je passe la ligne d'arrivée, mon nouvel ami est bien là et, immédiatement, raconte, micro à la main, mon aventure autour du globe à la foule présente sur la place. En réalité, ce que je n'avais pas vraiment compris, c'est que ce jour-là était un peu la fête du village, une sorte de kermesse géante avec des courses de tous les niveaux (y compris pour les écoliers, du primaire au lycée), mais aussi des manèges et des stands à gogo. Les enfants sont là par centaines, avec leur T-shirt bleu, à encourager les marathoniens.

Mais c'est lorsque le speaker me présente comme la « campeone del mundo » des marathons que les événements prennent une tournure croquignolette. J'ai beau tenter d'expliquer que non je ne suis pas une championne ni du monde ni même de mon village, la foule a déjà envahi la zone du podium et en quelques secondes, sans que je comprenne ce qui m'arrive, on me met un feutre entre les mains et je me retrouve à dédicacer des dossards et autres T-shirts.

Une heure.

Je suis restée une heure entourée d'enfants qui me regardaient comme une apparition.

Je ne savais plus quoi faire, alors j'ai fini par lâcher prise et vivre pleinement l'instant présent même si, franchement, à ce moment-là, je rêvais surtout d'une bonne douche et d'un Coca frais ! Le lendemain j'ai même eu droit aux honneurs de la presse locale avec ma photo en une du journal, ce qui m'a valu un accueil de star à la réception de mon hôtel, le personnel ayant enfin compris ce que je faisais dans leur jolie ville.

Le plus drôle c'est que quelques jours plus tard, alors que je finissais le marathon de Tokyo, des caméras et des journalistes présents en nombre sur la ligne d'arrivée semblaient guetter quelqu'un. Eh bien, pendant quelques secondes j'ai cru qu'ils étaient là pour moi ! En réalité ils attendaient un vieux monsieur qui venait de courir 42 marathons en 42 jours et qui était juste derrière moi... Bon, tant pis. Pas de selfie cette fois-ci, ma minute de gloire était déjà terminée

<u>L'attaque des guêpes tueuses ou quand un navet devient réalité. Pages 103 - 105</u>

Jusqu'au jour de l'étape longue de 80 kilomètres qui marque le début de mes vrais ennuis. Alors que je me trouve en pleine jungle, tentant de me frayer un chemin entre deux arbres déracinés, j'entends un bruit sourd, immédiatement suivi d'une sensation de brûlure sur tout mon corps ou presque. Mon instinct de survie, stupide je le concède aisément, me fait immédiatement attraper ma gourde d'eau pour essayer de stopper cette douleur infernale

en m'arrosant. Heureusement, l'adrénaline agit rapidement et me permet de me ressaisir et d'analyser ce qui m'arrive. Je comprends que j'ai involontairement cogné un nid de guêpes Pepsis (rien à voir avec le concurrent de la célèbre boisson gazeuse, croyez-moi !), qui ont moyennement apprécié la blague et qui se sont vengées. Je recense une quinzaine de piqûres sur les zones de mon corps qui n'étaient pas recouvertes de tissu. J'enlève les dards comme je peux et surtout j'essaye de reprendre mes esprits.

Je suis assise sur un tronc d'arbre, priant pour qu'une famille de fourmis rouges ne surgisse pas pour m'achever, lorsque je constate que ma main droite commence à gonfler sérieusement. Doucement mais sûrement, le gonflement monte sur mon bras.

J'observe mes genoux qui sont atteints eux aussi (ai plusieurs piqûres à l'arrière des jambes) et soudain, je prends conscience que je suis peut-être tout simplement en train de faire un œdème de Quincke.

Ça m'est déjà arrivé donc je connais les symptômes, mais surtout, je sais parfaitement que je n'ai absolument rien sur moi pour me soigner, qu'il n'y a personne à des kilomètres à la ronde et que je ne peux joindre aucun secours. Et là, le premier truc qui me vient à l'esprit, allez savoir pourquoi, personnellement je cherche encore, c'est : « Dommage, je vais mourir sans être allée diner chez Thierry Marx, au Mandarin Oriental ! »

Oh je sens bien que vous vous dites : « Que monstre, elle ne pense même pas à ses enfants ! » Mais en réalité, depuis le 11-Septembre et les événements tragiques que l'on connaît, j'ai pris l'habitude de ne jamais monter dans un avion sans leur dire combien je les aime et combien je suis fière d'eux. Je ne veux pas que les derniers mots qu'ils aient entendus de moi soient « Range ta chambre » ou « Mais c'est quoi cette note en math ? ». J'ai donc l'esprit serein à ce moment précis, ce moment où je compte les minutes pour savoir si les gonflements vont finir par atteindre ma gorge et m'étouffer à petit feu. Cinq minutes, dix minutes.

Quinze minutes, je respire toujours. OK je peux repartir, je ne devrais pas mourir aujourd'hui. J'ai deux poteaux qui me font atrocement mal à la place des jambes, mais j'avance coûte que coûte : il en va de ma survie puisque je n'ai presque plus d'eau.

Je dois absolument rejoindre le plus vite possible le prochain ravitaillement. Mon salut viendra finalement d'un autre coureur que je croise par miracle ! Il a de l'eau pour deux et n'hésite pas une seule seconde à la partager avec moi. Je ne suis plus seule, et non seulement je ne vais pas mourir, mais je peux même finir la course.

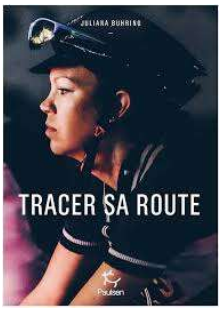
Ce que je ferai deux jours plus tard, les jambes toujours déformées, mais ma deuxième place conservée !

Aujourd'hui, j'ai toujours les marques des morsures de ces foutues bestioles qui apparemment vous arrachent un bout de peau avant d'y enfoncer leur dard. Le plus marrant c'est qu'à l'époque, je suis rentrée chez moi sans avoir réellement identifié mon prédateur. Ce n'est que plusieurs mois plus tard, alors que je me baladais en famille dans une salle du Muséum d'histoire naturelle de Paris que, dans une vitrine, j'ai reconnu mon agresseur épinglé parmi ses congénères.

Le nom de cette vitrine ? « Les dix piqûres d'insectes les plus douloureuses au monde ! » La guêpe Pepsis (j'ai découvert son petit nom à cette occasion) est sur la deuxième marche du podium, juste derrière la fourmi « bang-bang » qui tient son joli surnom du fait que l'on considère que la douleur de son attaque ressemble à s'y méprendre à celle d'une balle de fusil. Inutile de vous préciser que depuis cet épisode cuisant, pour moi, la jungle, c'est fini !

BUHRING Juliana, Tracer sa route. Editions Paulsen, 2023.

Mots-clés : vélo, humour, aventure, voyage.



Après être parvenue à s'extraire de la secte où elle a grandi, c'est l'homme qu'elle aime qui meurt brutalement. Comment survivre à ce nouveau drame ? Une jeune femme sans expérience part faire le tour du monde à vélo pour se remettre d'un drame. Un récit poignant sur la résilience. Et un exploit sportif. En 152 jours, elle parcourt près de 30 000 kilomètres, traversant quatre continents. Elle a subi d'innombrables pannes, les agressions de poursuivants hostiles, la souffrance physique, la maladie. Mais lorsqu'elle franchit la ligne d'arrivée, Juliana Buhring a officiellement battu le record du tour du monde à vélo et prouvé qu'il n'y a pas de personnes extraordinaires. Juste des personnes ordinaires qui décident d'accomplir des choses extraordinaires.

Chapitre 6 : Pies kamikazes

Pages 119 - 122

Jesse pédale avec moi sur les premiers kilomètres de la Gold Coast. La plupart des routes possèdent de larges pistes cyclables, chose que je n'ai pas souvent vue en Europe ou aux États-Unis. Malgré tout, Jesse me met en garde :

« Ici, les automobilistes ne sont pas très patients avec les cyclistes, alors fais bien attention. » Dans un dernier adieu de la main, il quitte l'autoroute pour aller travailler, me laissant seule sur la route de Sydney.
Je pédale vers le sud le long de la côte est sur une route totalement plate, ce qui me permet d'accélérer, qui plus est avec un agréable vent arrière. Pégase possède un nouveau dérailleur arrière, mes jambes sont puissantes et je suis de bonne humeur.
Le soleil brille haut lorsque je remarque l'ombre d'un oiseau qui plane. Quand tout à coup, il plonge jusqu'à voleter à côté de moi, sans cesser de piailler.

Eh bien, salut à toi aussi, monsieur l'Oiseau. Tu es drôlement sympa...Mais qu'est-ce QUE TU F.. ?!? » Dans un cri d'alarme, mon ami à plumes pique tête baissée sur mon casque.
Je me souviens alors avoir entendu parler d'attaques de pies en Australie et fais - un peu tard - le rapprochement. Donc c'est une pie, et je ne murmure pas à l'oreille des oiseaux. J'agite une main au-dessus de la tête et pédale aussi fort que possible, alors que l'oiseau continue de tourner, préparant une nouvelle attaque. Il abandonne après quelques kilomètres, mais un autre prend bientôt la relève. C'est le début du printemps, l'heure de pointe pour la nidification, et toutes les pies australiennes sont en état d'alerte élevé contre les intrus.
Ce sujet des attaques de pies est bien documenté, et les anecdotes ou conseils nombreux. Apparemment, l'oiseau est capable de reconnaître les visages et n'attaque pas les locaux qui leur sont familiers. Rien à voir avec les tour-du-mondistes-à-vélo qui offrent visiblement une proie de choix. En outre, ils semblent détester les casques : lors d'une étude scientifique, les volatiles ciblaient clairement les cyclistes casqués et épargnaient les autres. Je ne suis pas prête à ôter le mien pour vérifier cette théorie, notamment parce que c'est la seule chose qui me reste entre leur bec et mon crâne.
J'atteins la petite ville côtière d'Evans Head au coucher du soleil. En me promenant dans les rues vides pour trouver à manger, j'atterris par hasard dans un pub où trois personnages m'invitent rapidement à les rejoindre. Nous avons donc
« Publican » « Lunatic » et « Gigolo » - autoproclamés.
Ce trio amusant essaie de me divertir tout au long du dîner : le Publican avec ses verres à volonté ; le Gigolo avec sa drague distinguée ; et le Lunatic avec ses blagues décalées. En fin de soirée, le (véritable) Publican de ce bel établissement m'offre un porte-clés Rhum Bundaberg en guise de cadeau d'adieu.

« Je veux juste t'offrir quelque chose pour que tu ne nous oublies pas », explique-t-il, puis il me glisse un shot du célèbre rhum local sur le comptoir.
Je réalise soudain pourquoi j'ai traversé des champs de canne à sucre toute la journée. À grand-peine, je m'arrache à la compagnie attachante du trio, car demain m'attend. Même si d'après eux, devoir se lever à l'aube pour parcourir 200 kilomètres à vélo n'est pas une excuse valable pour terminer la soirée si tôt.

12 septembre

C'est avec encore plus de peine que je me réveille à six heures du matin, et prends la route sous dose massive de Metallica pour me bouger. Les martèlements du heavy métal remplissant mes oreilles, je n'entends donc rien des aboiements furieux d'un chien de garde tandis qu'il fend la route vers moi depuis une ferme voisine. Par contre, je sens nettement ses mâchoires baveuses frôler ma cheville alors qu'il tente de l'attraper.
« Woooaaaahhhh ! » Je hurle, autant par surprise que dans l'espoir (autant essayer) qu'un cri aigu puisse l'effrayer assez longtemps pour m'enfuir hors de sa portée. Shoot d'adrénaline à l'échelle sismique, mon cœur explose en pédalage maximum tandis que les crocs claquent toujours près de mes talons.

À peine ai-je distancé l'animal et retrouvé un semblant de respiration que j'entends le cri notoire. Ça ne trompe pas : gingle de préplongée d'une pie. Super : J'accélère le rythme une fois de plus, agitant frénétiquement un bras au-dessus de ma tête. Ne sachant pas si l'oiseau est toujours là, je continue de battre des mains pendant les kilomètres suivants.
Juste au cas où.
À midi, j'ai déjà subi cinq attaques de pies, les plus désespérées étant de type bombardement en piqué, école kamikaze, droit vers mon casque. La phobie commence à me gagner.
J'enclenche le plan survie à chaque ombre, cri d'oiseau ou style approchant - courber le dos, bander les muscles, se tendre sur le vélo, et remuer des bras comme une démente.
Les automobilistes me croisent avec un air bizarre derrière leurs vitres ; certains me saluent même en retour. Mais si j'ai l'air folle, je m'en moque magnifiquement. Ne pas se soucier de ce que les autres pensent vous procure un sentiment de liberté supérieure. Ceci dit, imaginez ce qui se passerait si tout le monde faisait de même. Asile psychiatrique à la Dickens dans l'air.

Chapitre 8 : Enfin l'Asie ! : humour, aventure, animal

Pages 157 - 162

13 octobre

La plupart des routes malaisiennes sont dépourvues de bas-côtés, pleines de poussière, de détritus, d'automobilistes, d'animaux et de piétons. Des camions gigantesques me frôlent tellement que leur souffle m'expédie presque dans le fossé.
J'ai donc décidé de remonter l'autoroute E2, qui relie la frontière de Singapour à Kuala Lumpur, car elle possède un large accotement et son revêtement est parfait. Mais s'il s'agit du moyen le plus efficace pour aller d'un point A à un point B, c'est aussi le plus illégal.
Après plusieurs heures et beaucoup de kilomètres rapidement avalés, un camion jaune de la patrouille routière me dépasse, avant de me bloquer le chemin. Deux policiers en sortent.

« Qu'est-ce que vous faire ? » demande le plus dodu.
« Je vais à Kuala Lumpur. »
« Non, non ! Vous pas vélo sur cette route. C'est autoroute. »
« Mon GPS m'a dit de prendre cette route. »
« Non, cette route pas bonne. Vous pas pouvoir vélo cette route. »
« Ah... C'est l'autoroute ? » Je persiste. En cas de pépin, feindre l'ignorance.
« Oui, oui ! »
« Oh, alors, comment puis-je me rendre à Kuala Lumpur ? »
« Vous devoir sortir. Sortie devant. Vous prendre route locale. »
« D'accord. Mais je ne sais pas où est la route locale. »
« Vous venez. Suivre nous. »
Leur véhicule me guide hors de l'autoroute, et me reconduit sur l'ancienne voie défoncée sur laquelle j'ai débuté ce matin. Enfoirés.
Le camion s'arrête au carrefour et ils en descendent.
« Ça, la route. Vous suivre cette route. »
« OK, merci. »
« Vous prendre photo maintenant, s'il vous plaît. » L'un des deux sort son téléphone, et chacun des flics pose tour à tour avec l'étrangère tarée à vélo. « OK, photos très bien.

Vous suivre cette route maintenant. OK ? Au revoir. »

OK, au revoir, et mon salut de la main les observe s'éloigner. Au moment où leur véhicule disparaît, je pédale jusqu'à l'entrée d'autoroute suivante et récidive. Si je disposais d'un moyen moins risqué pour rejoindre Kuala Lumpur, sûr que je l'utiliserais. Mais là, au moins, j'avance à pleine allure même si je suis régulièrement interrompue par une nouvelle patrouille qui m'escorte hors de la route. Le mode opératoire est réglé : feindre l'ignorance, me confondre en excuses, poser pour des selfies, puis retourner rapidement sur l'autoroute.
Et recommencer.
J'atteins enfin Kuala Lumpur tard en soirée. Naviguer dans cette ville : cauchemar d'irrationalité. La nuit la grime en fête foraine, pulsant d'enseignes clignotantes et de néons colorés. Toutes les rues paraissent identiques, le système de sens unique est incompréhensible et, après m'être perdue et avoir fait demi-tour à plusieurs reprises, je finis par héler un taxi pour trouver mon chemin. Une vieille amie de Kampala habite désormais ici et m'a gentiment proposé un lit pour la nuit. En lisant l'adresse, le chauffeur hoche la tête et me fait signe de le suivre. Nous sommes à deux pas de chez elle, je tournais autour depuis des heures. La clef de l'appartement de Kirsten m'attend, comme convenu, cachée sous un pot géant dans le hall du bâtiment.
Kirsten est l'une de mes amies les plus anciennes et les plus proches. Je la considère même davantage comme une sœur aînée. Elle m'a aidé à m'installer et à trouver ma voie alors que j'apprenais à naviguer dans le monde « extérieur ».
J'avais vingt-trois ans et vivais en Ouganda lorsque j'ai décidé de quitter la secte. Pas vraiment le pays le plus simple pour un nouveau départ. La plupart des étrangers y travaillaient pour des ONG, banques et multinationales, ou avaient fondé leur propre entreprise. N'ayant bénéficié d'aucune véritable scolarité, je ne disposais ni d'éducation formelle ni de compétences. Alors Kirsten m'aida à rédiger un CV et à postuler pour mon premier vrai job comme gérante d'un grand night-club à Kampala. Chaque fois que j'avais besoin d'aide ou de conseils, elle était là. Kirsten aussi fait partie de ces êtres que j'appelle ma famille, même si cela fait des années que je ne l'ai pas vue.
Elle est absente lorsque j'arrive, mais un sac de plats à emporter pend à la poignée, accompagné d'un mot à mon attention. Kirsten tout craché. Pense toujours à tout. Sa douche est immense, et la variété de shampoings et de savons digne d'un palace après des jours de

toilette à l'eau. Certes, je me rabats parfois sur de la savonnette à motels, mais mes cheveux tiennent de la paille - odeur incluse. Prévoyant que l'hygiène et la coquetterie rétrograderaient sévère dans l'ordre de mes priorités ces prochains mois, je les ai taillés court avant le départ. Corps récuré et ventre plein, je m'effondre sur le lit king size et sombre dans un sommeil profond.

14 octobre

Kirsten a dû rentrer dans la nuit, mais je n'ai absolument rien entendu. Lorsque j'émerge, la matinée est déjà largement entamée et je ne lève le camp qu'à midi. Découragée par le temps qu'il faut désormais rattraper, je peine à m'arracher pour reprendre la route.

La périphérie de Kuala Lumpur apparaît en début d'après-midi ; les nuages explosent alors brutalement en averse torrentielle. J'avance tout de même jusqu'à ce que Zeus s'en mêle. Des éclairs apocalyptiques se mettent à fendre le ciel et s'abattent à quelques mètres. Finir foudroyée, avouons-le, ce serait un peu ballot. Style personnel et élaboré, d'accord mais je serais vexée que les gens marmonnent au-dessus de mes cendres : « Il n'y avait qu'une abrutie pour faire du vélo sous l'orage. » Je rejoins donc un groupe de motards sous un viaduc pour patienter.

Une fois que le pire semble passé, je reprends la route en espérant traverser la frontière thaïlandaise et gagner Hat Yai avant la nuit. Hors de question de lambiner. Si je devais m'arrêter chaque fois qu'il pleut, je reculerais presque. La saison de la mousson touche à sa fin, mais la pluie fait encore rage quasiment chaque après-midi. Afin de protéger mes affaires, j'enveloppe la sacoche de selle dans un sac plastique, plutôt efficace. Mais entre la pluie et la transpiration permanente, mes vêtements évoluent en milieu aquatique. Pas un instant de répit, serpillières perpétuelles. Au final, cela ne me dérange plus de vivre trempée, car, au moins, mon corps ne surchauffe pas.

J'ai passé près de quatre années importantes en Thaïlande - de neuf à douze ans, puis brièvement à quatorze ans. Un peu de moi considère encore ce pays comme sa patrie.

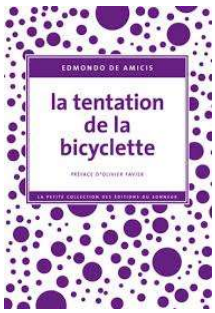
Tant d'endroits du monde se sont succédé comme des « chez moi » temporaires qu'au fil du temps chacun d'entre eux tient un rôle dans ma construction personnelle, mon histoire, et dans les facettes de mon identité. Il est des jours où je me sens n'appartenir à nulle part, telle une extraterrestre. Il en est d'autres où mon cœur résonne partout, comme aujourd'hui.

J'imagine que l'on pourrait me décrire comme une enfant du monde, au sens pur. Aujourd'hui, je rentre à la maison.

L'une d'entre elles. J'attends tellement de tout avec impatience ; la nourriture, les gens, les plages sublimes, la culture... mais pour être totalement honnête, disons surtout la nourriture. Je traverse la frontière thaïe en milieu d'après-midi jusqu'à une petite ville près de Hat Yai, lorsque le ciel sombre explose à nouveau. Les rues sont à tel point inondées qu'elles se vident bientôt de tout individu ou véhicule. Maintenant, ça suffit : pédaler devient vraiment dangereux. Je passe en mode thaï - faire comme les habitants et arrêter les frais.

DE AMICIS Edmondo, La tentation de la bicyclette. Les Editions du Sonneur, 2009.

Mots clés : vélo, histoire, humour.



« Je dis les amertumes que me procura la bicyclette, afin d'apporter, je l'espère, un réconfort à ceux qui les ont éprouvées, et pour aider les autres à les éviter ou à s'en libérer. » Lorsque l'on sait qu'aller à bicyclette développe la maturité intellectuelle et dissout la mélancolie, lorsque le monde entier sombre dans le péché vélocipédique, lorsque résister est un si pénible combat… comment ne pas céder à La Tentation de la bicyclette ?

Pages 17 - 20

JE DIS LES AMERTUMES que me procura la bicyclette, afin d'apporter, je l'espère, un réconfort à ceux qui les ont éprouvées, et pour aider les autres à les éviter ou à s'en libérer, en usant du seul moyen dont je dispose pour le faire.

Pendant plusieurs années, avant que l'usage de la bicyclette ne se répande, ce nouvel exercice ne fut pour moi qu'un spectacle plaisant. À de nombreuses reprises malgré tout, alors que j'étais absorbé dans la contemplation d'un cycliste venant à ma rencontre, il s'en fallut de peu que je ne me retrouve à l'hôpital Mauriziano parce qu'un autre arrivait derrière moi. Jamais de la vie cependant, je n'aurais pensé qu'elle allait devenir à mes yeux l'objet de tentations répétées. Ma première, je l'eus dans la petite salle de réception du conseil municipal, où j'entendis un conseiller très, très mûr et passablement excité, qui parlait à voix basse à l'un de ses collègues malade de la goutte : « Crois-moi : douleurs articulaires, rhumatismes,

céphalées, inappétence, insomnie, tout disparaît comme par enchantement. » Je pensai : « Quel peut donc être le remède miracle ? » Quand je compris qu'il s'agissait de la bicyclette, je me dis à part moi :

« Et si c'était vrai ? Celui-là n'est pas aveuglément amoureux de la nouveauté : bien au contraire. Il parle sans doute d'expérience. Et si c'était vraiment la cure rotatoire qui devait me régénérer ? »

La seconde fois, je fus tenté sur le cours Margherita. Il y avait un vieux à l'aspect décrépit, un vrai squelette habillé, convalescent, on le voyait bien, d'une grave maladie ; il usait de ses pauvres jambes de sauterelle pour faire avancer un tricycle, il avançait péniblement, avec la lenteur des encapuchonnés* de Dante. L'homme avec sa machine présentait un si pitoyable spectacle d'impuissance enfantine, que de nombreux curieux s'étaient arrêtés ici et là pour l'observer, en souriant, comme si le vieillard s'efforçait de résoudre un problème de dynamique absurde. Ayant parcouru dix mètres en pas moins d'une minute, il buta de la roue avant contre un rail de tramway : l'énorme obstacle l'arrêta net ; il tenta de le surmonter en vain, à plusieurs reprises. Un spectateur attendri le poussa légèrement par-derrière ; la machine passa et reprit son allure de tortue infirme, suivie à pas très lents par des curieux hilares. Risible et pitoyable spectacle. Et pourtant, dans ces petits yeux mi-clos, toujours fixés sur le gouvernail, qui ne voyaient rien d'autre alentour, luisait un tel sentiment de satisfaction, pour ne pas dire de vanité et d'assurance juvénile, une foi si vive dans l'efficacité miraculeuse de cette parodie de gymnastique, que, malgré ma pitié, ce vieillard me donna une plus haute idée des merveilles tant vantées du cyclisme que n'aurait pu le faire une épreuve de rapidité et de force, plus admirable en soi. Si un pareil exercice, pensai-je, peut donner un tel plaisir à cette misérable épave, que ne doit-il produire chez un homme qui est encore un homme ?

GRENIER Nicolas, <u>Jeu, set et match !</u> Editions du Volcan, 2019.

Mots-clés : tennis, littérature, personnalités.

Avec « Jeu, set et match ! Une anthologie littéraire du tennis », Nicolas Grenier nous offre un nouveau regard sur le tennis. Depuis le XIXe siècle, le tennis a conquis toute la planète. Sport de l'aristocratie, de la bourgeoisie et du peuple ; jeu de balle, jeu de paume, et terre de conquêtes, pour emballer les jeunes dames ! Mauvais perdant, belle joueuse, ou service gagnant ? Une balle claque contre le filet, ou dans le nez. Pour le dernier point d'un tie-break, on jette la raquette ! Littérature, essai, poésie, théâtre et presse sont au rendez-vous de cette anthologie sportive.

<u>Un mauvais joueur - Marcel ARNAC (1886-1931)</u>

<u>POUR LES SPORTS ÉLÉGANTS, À ISIDORE LE POMPON !</u>

<u>Pages 31 - 32</u>

« L'équipe de lawn-tennis qui doit donner la réplique au trio anglais est un peu faiblarde. Aurons-nous à enregistrer, jeudi, à Trouville, une nouvelle défaite française ? » En lisant, dans l'Auto, ces lignes, Isidore Flapi bondit : « Hein ? Quoi ? Les bons joueurs de tennis ne manquent pourtant pas ! Il y a Decugis et moi. Attendez voir un peu ! »

Ayant opéré, Isidore Flapi s'élance vers la gare et stoppe à Trouville dans l'après-midi. Tout de suite il s'élance sur la plage. Ses collègues français sont là, qui s'entraînent. « Me v'là ! glapit Isidore, prêt à défendre vos couleurs ! Ah ! ah ! messieurs les Anglais ! Vous pouvez jouer les premiers ! Je m'en bats l'œil ! La victoire est à nous ! Bien à nous ! »

Devant son assurance, un des partenaires de l'équipe, moins calé que les autres, consent à lui céder sa place, pour le grand match de jeudi !

« Bon ! déclare Isidore, satisfait et radieux. Alors, mes petits agneaux, inutile de continuer à vous barber à l'entraînement ! Jeudi, nous serons un peu là ! Vous verrez comment j'envoie la balle ! »

Et, en effet, le jeudi suivant, les deux équipes peuvent constater comment Isidore Flapi envoie la balle ! La partie débute ainsi : Isidore empoigne une balle, et la lance en l'air, puis, saisissant sa raquette à deux mains, il flanque un tel coup, que la balle disparaît dans les nuées !

Évidemment, pour un coup formidable, c'en est un ! Mais comme il a été fort mal appliqué, la balle de tennis retombe dans la mer, tout au large, à trente-quatre mètres de la côte : « Mais c'est idiot ! » beuglent les partenaires d'Isidore Flapi. Celui-ci se rue dans les flots : « Zut ! rogne-t-il, sale début. C'est ce qu'on appelle du lave-tennis ! »

Enfin, la balle est ramenée dans le camp, ratée cinq ou six fois, Isidore réussit, enfin, à la projeter dans le camp adverse, au moment précis où son voisin renvoie celle des Insulaires. Les joueurs anglais reprojettent les deux balles, et Isidore Flapi les prend en pleine façade, c'est le cas de dire : L'enfant avait reçu deux balles dans la tête ! On n'ose pas impunément frapper de deux balles ; sans rien laisser paraitre ! Isidore Flapi s'affaisse sur le sable et se tortille, tel un crabe qui aurait une patte prise dans un moulin à café. « Vous êtes blessé ?

Lui demande complaisamment un de ses partenaires, navré. Isidore fait signe que oui ! « Où ? s'écrie curieusement le camarade. - À l'amour-propre » riposte noblement Isidore Flapi.

Et comme ses associés veulent le relever et le conduire à l'hôpital

Isidore les écarte d'un geste : « Non ! rugit-il... France, d'abord ! En avant ! sus à l'Anglais ! Boutons-les hors du royaume ! - Allons ! ne faites pas votre Jeanne d'Arc ! réplique l'un des joueurs, il s'agit simplement de gagner rapidement la partie, on ne vous en demande pas plus !»

Isidore, fou, s'élance impétueusement, la raquette frémissante ! La balle passe à trois mètres en l'air. D'un bond de kangourou, Isidore Flapi se jette dans l'espace, histoire de l'arrêter au passage ! Mais il rate malheureusement son coup, et retombe sur le filet ! C'est vraiment pas de veine !

La balle roule dans le camp français ! C'est encore un point pour l'ennemi ! « Et ce filet, dans lequel je m'empêtre ! rugit Isidore. Moi qui n'encaissais déjà pas le rumsteack, je ne pourrai plus sentir le filet

- fut-il même de bœuf ! » Ses doigts crispés s'emmêlent dans les fines mailles !

En voulant les dégager, il se prend les pieds ! En voulant rendre la liberté à ceux-ci, son nez traverse les rais ! Du coup, Isidore, prisonnier du filet, pousse des imprécations à rendre jalouse Camille, sœur d'Horace ! Isidore semble un gros poisson stupide qui s'est laissé prendre au filet avec le menu fretin !

Ah ! je vous promets que le lawn-tennis a vu Isidore pour la première fois. Et le filet y est bien pour quelque chose ! Les deux équipes s'amènent, ventre à terre. On ne dégage Isidore Flapi

qu'en coupant le filet et en pratiquant une large ouverture. Isidore s'échappe par la, et quitte la plage l'oreille basse, avec une forte migraine ?

Les recettes d'une championne - Suzanne LENGLEN (1899-1938)

Quelques conseils pour jouer au Tennis (1921)

Pages 119 - 121

Le tennis ressemble à la langue d'Esope. Comme passe-temps, il est la pire des choses. Comme sport, il est la meilleure. Passe-temps ? Il consiste à ennuyer des personnes plus jeunes que soi à qui on confie la mission assommante de chercher les balles perdues ! J'en sais quelque chose : C'est ainsi que j'ai débuté ! Il facilite aussi les échappées loin des familles austères et engage aux conversations sentimentales, absolument néfastes à l'entraînement. Sport ? C'est un tortionnaire qui réserve cependant de voluptueuses récompenses. Il exige beaucoup ; mais, quand on lui obéit, il n'hésite pas à vous couvrir de fleurs.

Comment je suis devenue championne ? C'est bien simple : en débutant à l'âge de onze ans et en ne cessant jamais de jouer avec piété, comme on sert une religion. Je vous indique le moyen : je sais que, parmi mes lectrices, nombreuses sont celles qui voudraient bien revenir à onze ans ; mais si c'était pour observer les lois qui me régirent, je crois qu'elles s'accommoderaient fort bien de leur sort actuel et de leurs âges !

À proprement parler, je goûte peu le repos auquel toute personne normale a droit. En hiver, ce sont les tournois de la Côte d'Azur ; en été, ce sont les championnats de France, les championnats du monde sur terre battue, les championnats du monde et d'Angleterre sur gazon, les multiples compétitions de plages et villes d'eaux, sans compter les Olympiades, comme l'année dernière, et les tournées en Amérique, comme cette année-ci.

Comme vous en avez de la chance, Suzanne, d'aller aux États-Unis ! me disent mes amies.

Grand merci ! Croyez-vous que ce soit une vie ? À peine débarquée, il va falloir me mettre à l'entraînement, car la forme se perd rapidement.

Je devrai m'acclimater. Une fois au point, je commencerai mes exhibitions au bénéfice du Comité pour les régions dévastées, je disputerai les championnats si la date en est repoussée - et, lorsque j'aurai suffisamment montré mon savoir, il ne me restera plus qu'à prendre le bateau pour rentrer, lutter sur la Côte d'Azur ! Ah ! vous pouvez me demander mes

impressions d'Amérique ! Je vous décrirai les courts, les mœurs des spectateurs, la méthode des joueurs ; mais quant à vous dire ce qui se passe là-bas, je prendrai auparavant des renseignements auprès des touristes.

Mesdemoiselles, si vous voulez faire du tennis, vous voyez qu'il faudra accepter quelques sacrifices.

Comment ai-je acquis une expérience grâce à quoi je conserve ma forme ?

Je suis un régime très sévère dont je ne me départis jamais. Il consiste à me coucher de bonne heure et à éviter toutes les causes d'énervement. Le tennis n'est pas, en effet, comparable aux autres sports, qui nécessitent un emballage d'un moment. Il exige une suite interminable d'efforts qui vous exacerbent et vous mettent les nerfs à fleur de peau.

Toute balle est pour vous un instant d'émoi. Le cerveau travaille autant que les muscles. Il convient donc d'éduquer celui-là au même titre que ceux-ci.

D'autre part, il faut observer l'alimentation : ne rien manger pouvant peser sur l'estomac, éviter les boissons telles que le thé (à prendre à petite dose) et le café (qu'il fait abolir complètement). Ne jamais se fatiguer, soit à l'entraînement, soit dans les autres exercices. L'automobile est néfaste, car lui aussi énerve. Et lorsque les nerfs vous commandent, vous perdez toutes vos facultés de jugement et de précision.

Certaines s'imaginent que, pour bien jouer, il faut jouer beaucoup.

Elles sont comme ces élèves qui, en arrivant à la mer, bâclent en trois jours les devoirs de vacances qui leur ont été donnés pour deux mois.

Elles s'usent et perdent simplement les qualités qu'elles auraient pu acquérir. Je me contente de faire une demi-heure de tennis par jour en soignant les coups qui ne me paraissent pas tout à fait au point.

La plus grande partie de mon entraînement réside dans les exercices de culture physique.

Quotidiennement, matin et soir, je me livre aux mouvements du lieutenant Muller pour fortifier ma respiration et assouplir mes mus-des. Je continue en faisant du saut à la corde - ce qui donne beaucoup de souffle - et en sautant en hauteur. Mais je m'astreins à ne jamais insister, lorsque je sens poindre la fatigue. Celle-ci provoque le surentraînement qui, dans l'athlétisme, est pire que tout. Il vaut mieux ne pas se préparer qu'être trop préparé !

En somme, vous voyez qu'à peu de chose près, le tennis nécessite un travail sensiblement pareil à celui du boxeur.

Je vous le confie à l'oreille : Carpentier et Dempsey n'ont qu'à bien se tenir !

JEL Jean-Philippe, J'peux pas, j'ai synchro : parcours insolite d'un homme qui a réinventé sa vie. Editions Favre, 2020.

Mots-clés : natation synchronisée, préjugés, humour, témoignage.

Né en Picardie en 1977, j'ai été officier dans la Marine puis l'Armée de Terre. J'ai enseigné aux enfants dans le 9.3, le canton de Fribourg et même avant tout ça à des adultes en Hongrie. J'ai couru des marathons, des trails, été nageur de course et de fond. J'ai été marié, j'ai un fils. Et toutes ces années, je n'avais aucune idée de qui j'étais. Et puis j'ai découvert la natation synchronisée. Après des années à la mépriser, je me suis mis à pratiquer et, peut-être par hasard, je me suis découvert en même temps. J'ai enfin cessé de vouloir être un bonhomme pour être moi-même. Avec ma dégaine de bûcheron et mon maillot rose, je suis devenu une nageuse de synchro. Une synchronette. Ce livre, c'est un bout de mon parcours de vie et c'est aussi un guide pour commencer doucement à lever les guiboles. Et qui sait, peut-être que comme moi, vous oserez enfin être vous !

Le complexe de Batman. Pages 49 - 51

Un type timoré et millionnaire de surcroît, devient justicier en revêtant son costume. C'est magique. Alors bien entendu, un trauma d'enfance accompagne le bousin et Batman s'est entraîné comme une brute pour défoncer les méchants comme ça. Sans jamais en tuer un seul. Le fait d'être millionnaire aide également pour financer son passe-temps, c'est pratique (ressort scénaristique).

Cette appellation de « complexe de Batman » est celle d'un ami marin, qui en ces termes décrivait la transformation du pékin moyen en marin, en l'occurrence, une fois l'uniforme revêtu. C'est aussi le professeur Banner qui se transforme en Hulk, Clark Kent qui tombe les lunettes : qui est assez con pour ne pas le reconnaitre ? c'est la mèche qui change tout ? et devient Superman, les Saiyens qui quand ils s'énervent ont les cheveux qui blondissent et l'aura scintillante. Combien d'autres revêtent le slip au-dessus du collant ? Mais tous se transforment, littéralement ou non.

Alors que nous, nous avons besoin d'être nous-mêmes. Pas de changer.

Quel périple j'ai suivi pour y revenir. Certaines choses, je ne peux même pas les coucher par écrit, je n'arrive déjà pas à les dire.

Est-ce que je les pense seulement ? Et du coup, est-ce que tout cela existe (musique de la Quatrième Dimension) ? Quand je mets mon maillot (pas par-dessus le collant, c'est VERBOTEN par le règlement), moi aussi je me transforme.

A vrai dire, la synchro a agi comme catalyseur de mes peines, travers, choix. Depuis, j'arrive à le faire au quotidien. Mais non voyons, pas me balader en slip en ville. Être moi-même. Plus besoin d'opérer la transformation symbolique. C'est un peu comme cela que je résumerai ma transformation, mon acceptation. J'ai fini de faire mon saint Thomas qui voulait voir la marque des clous aux poignets de Jésus pour croire. Je crois pour voir. Le nom de Dieu tient bien en quatre lettres, alors certaines vérités peuvent bien tenir en quelques mots. Le chien n'est pas cantonné à sa niche.

Il y a donc des préceptes immuables à mon sens qui font que l'on va vers soi, des méthodes existent qui vous expliqueront tout cela en détail. Je vais juste vous livrer trois de mes secrets. La visualisation, la respiration et la pratique.

Steve Vai, mon guitariste de l'amour, me confiait l'importance de la visualisation. Se voir en train de jouer parfaitement ce morceau qu'on a tant répété. Projeter cette réalité intérieure sur la réalité extérieure, sans jamais aller au-delà de soi. C'est frappant, entraînez-vous à vous représenter en pratiquant ce que vous aimez. Après plusieurs (nombreux) essais, vous sentirez et verrez les différences. Cela prendra du temps, mais ça marche. Alors, il ne suffit pas juste de se dire « ça y est, je joue super bien » pour y arriver. Il faut y croire. Croire en soi. Et il faut pratiquer. Hénaurme est la tâche, chronophage et qui fait sauter beaucoup de verrous.

Ce qui unit visualisation et pratique est la respiration. C'est un élément réflexe, certes, mais qui vous centrera si vous l'amenez à la conscience, que vous la visualisez. Essayez d'être conscients de votre respiration, sans l'accentuer, sentez-la. Sentez l'air emplir les poumons, les quitter. Suivez son rythme. Faites entrer du positif à l'inspiration, expirez le négatif. Je ne vous prends pas pour des lapins de six semaines. Ça marche. Mais pas en cinq minutes. Ni même en cinq jours ou cinq semaines.

Et vous savez quoi, j'ai appris, et continue à apprendre, ces trois points en pratiquant la synchro. Les jours où je doute, je nage comme un fer à repasser. Les jours où je parviens à aligner ces trois préceptes, par contre, quel plaisir. Et chaque jour, je pratique. Et sans eau, c'est dans ma tête.

La piscine, son univers impitoyable. (Sur un autre air connu). Pages 70 - 71

Pour beaucoup, la piscine n'est qu'un endroit où se tremper les fesses en été. Mais c'est un milieu à part. Des gens presque à poil se côtoient dans une proximité qu'ils n'admettraient nulle part ailleurs hormis dans leur intimité. On s'expose au regard des autres, à leur jugement. On se dévoile tout en se cachant sous l'eau. Qui déforme, grossit, qui éloigne et rapproche. Et on se baigne littéralement dans les miasmes des autres. Heureusement neutralisées par l'abondance de produits chimiques. Soulagement.

Tout dans son fonctionnement semble bien régulé, sans parler de l'équilibre des produits chimiques, important pour vous éviter d'avoir le maillot qui fond au bout d'une heure.

Les lignes sont tirées pour ceux qui veulent faire des longueurs, essayer en tout cas, les plongeoirs sont pour les ados, le petit bain pour les enfants. Le pH est vérifié, contrôlé. On ne peut venir avec son sac, en short.

Comme dans un bar, il y a les habitués. Une caste à part.

Et comme dans la vie, il y a tous les profils, ceux qui aiment qu'on les regarde, ceux qui se cachent, ceux qui sont fiers, les timides, les grands, les petits. Tout un chacun.

Il y a des saisons. Janvier, pic d'affluence, il faut perdre le gras des fêtes et on a les bonnes résolutions. Trois semaines plus tard, plus personne. Juin, il faut se tailler un corps pour la plage.

Le magazine préféré dit que la piscine, ce n'est pas mal pour se faire une belle silhouette pour pécho facile ou « tout simplement » être mieux dans sa peau. Trois semaines après, plus personne dans les lignes. Evitez ces périodes pour commencer, vous auriez l'impression de courir sur une autoroute pendant les départs en week-end.

C'est aussi une garderie pour pas cher. Pour les ados, un endroit où exposer la barbaque et mater celle des autres.

C'est un petit théâtre. Finalement, l'endroit rêvé pour la synchro.

À leur tête on trouve parfois des gestionnaires, des pousse-papiers, parfois des passionnés de sport. Les deux se marient mal. Pas trop vite le matin, doucement l'après-midi. Il est donc souvent plus facile de comprendre le réseau de bus de l'agglomération parisienne que de réserver une ligne d'eau.

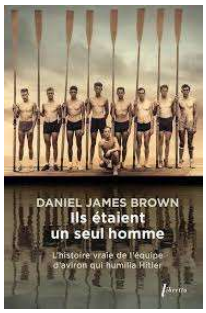
J'y suis tous les jours. J'y ai forcément rencontré de tout.

Des gens qui viennent faire leur sport, ceux qui se donnent bonne conscience, ceux qui aiment qu'on les regarde, ceux qui se cachent, ceux qui ont vu de la lumière et sont entrés.
Et beaucoup de gens cassés ou abîmés par la vie. Des gens inconnus cinq minutes avant qui m'ont confié des pépites sur la vie qui m'accompagnent aujourd'hui encore. Comme cette phrase que j'ai reconnue comme étant une citation de Coelho, bien des années après. « Le bonheur est quelque chose qui se multiplie quand il se divise. » Je m'y suis fait des amis et aussi des ennemis. C'est la vie en raccourci.
Je suis myope, sans mes lunettes de vue, je ne vois pas grand-chose. Alors, combien de fois suis-je tombé sur une connaissance outrée qui me dit « Tu m'as pas vu ? tu m'ignores ? » Non, effectivement, je ne t'ai pas vu, mais je ne t'ignore pas.
En synchro, on nage sans lunettes pendant les compétitions.
Par contre on s'entraîne avec. Cela vaut mieux. Car si on faisait sans à tous les entraînements, on reconnaîtrait alors les synchro-nettes à leurs yeux de lapins myxomatosés. Bérénice, qui nage avec moi, le fait toujours sans lunettes. L'habitude dit-elle. Et jamais les yeux rouges. Allez comprendre.

Quand le sport rencontre l'histoire

BROWN Daniel James, Ils étaient un seul homme. L'histoire vraie de l'équipe d'aviron qui humilia Hitler. Editions Libretto, 2023.

Mots-clés : aviron, histoire, Jeux Olympiques.



Seattle, années 1930, Joe Rantz est un jeune sportif prometteur. Abandonné à son sort par sa famille, il ne peut poursuivre ses études qu'à condition de briller en aviron, un sport où seul l'effort collectif compte. Course après course, les neuf rameurs de l'équipe surmonteront tous les obstacles jusqu'à la consécration aux jeux Olympiques de 1936, sous les yeux mêmes de Hitler et devant les caméras de Leni Riefenstahl.
Cette histoire authentique est aussi une fantastique évocation de l'époque. Entre l'Ouest américain encore sauvage et un Berlin remodelé par la propagande nazie, Daniel James Brown rend avec justesse ce que fut la Grande Dépression pour des millions de gens. Récit captivant mené d'une main de maître, « Ils étaient un seul homme » parle de courage et de dépassement de soi, de la force de la fraternité contre la barbarie des temps.

Pages 73 - 75

Pour parvenir à un coup raisonnablement régulier et puissant, chacun des rameurs devait apprendre à exécuter une série de mouvements réglés avec précision et coordonnés avec minutie. Assis face à la poupe du bateau et donc dos à la marche, ils commençaient chaque coup le haut du corps plié sur les genoux, les bras tendus vers l'avant, les mains serrées sur le manchon de leur unique rame. Au début du coup - l'attaque - ils laissaient tomber la pale dans l'eau puis penchaient énergiquement leur torse vers l'arrière, gardant leur dos droit comme un piquet. Au moment où leurs épaules passaient à la verticale de leurs fesses, ils commençaient l'appui en poussant le bateau vers l'avant avec leurs jambes, leur siège coulissant vers la proue sur des rails. Simultanément, ils tiraient les rames vers leur torse en luttant contre la résistance de l'eau, jetant toute la puissance combinée des muscles de leurs bras, de leur dos et de leurs jambes dans le coup. Au moment où les poignées des pelles frôlaient leur poitrine, et alors que leur dos était incliné d'environ 15 degrés vers l'arrière, les rameurs atteignaient la longueur maximale de leur passage à l'arrière.

Puis commençait la sortie. Ils baissaient les mains vers leur taille et poussaient les rames rapidement et fermement en dehors de l'eau tout en faisant pivoter le poignet de leur main intérieure afin de tourner la pelle et que la pale soit parallèle à la surface. Ensuite, pour débuter le retour ils redressaient leurs épaules, projetaient leurs bras vers l'avant et repliaient les genoux vers leur poitrine, propulsant ainsi leur corps sur les rails pour revenir à la position accroupie du début du mouvement. Finalement - alors que le bateau avançait sous eux - ils tournaient de nouveau la rame pour ramener la pale dans une position perpendiculaire à la surface en vue de la prochaine prise, replongeant la pelle d'un coup dans l'eau tous au même moment, pour immédiatement répéter le mouvement entier. Ça recommençait encore et encore, quel que fût le rythme donné par le barreur dont les rameurs entendaient les consignes grâce à un petit mégaphone qu'une sangle maintenait attaché à son crâne. Exécuté correctement, ce mouvement faisait avancer le bateau sur l'eau sans à-coups. Mais il fallait le faire dans une suite ininterrompue d'enroulements et de déroulements du corps, il fallait le faire rapidement, et il fallait que tout le monde dans le bateau le fasse au même rythme et avec la même force. C'était difficile au point de mettre les nerfs à rude épreuve. Cela revenait à demander à huit hommes se tenant debout sur un bout de bois flottant et à l'équilibre précaire de frapper huit balles de golf exactement au même moment avec exactement la même force et d'envoyer la balle exactement au même endroit sur le green, et cela toutes les 3 ou 4 secondes.

Les entraînements duraient trois heures chaque après-midi, et comme la nuit tombait de plus en plus tôt, les séances se prolongeaient dans la fraîcheur des crépuscules d'octobre.

Chaque soir, quand les garçons sortaient du bateau, leurs mains étaient couvertes d'ampoules et de sang séché, ils ne sentaient plus leurs bras ni leurs jambes, leur dos était en miettes et leurs vêtements imbibés d'un mélange de sueur et d'eau du lac. Ils raccrochaient leur rame au râtelier, mettaient leur tenue à sécher dans un casier chauffé à la vapeur, se rhabillaient et se lançaient dans la longue ascension de la colline jusqu'au campus.

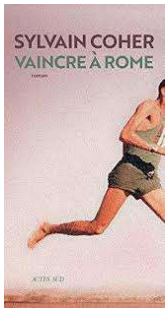
Chaque soir, Joe Rantz remarquait avec une satisfaction croissante qu'ils étaient de moins en moins nombreux à remonter la colline. Il avait noté que les premiers à abandonner avaient été les étudiants aux pantalons impeccablement repassés et aux chaussures si bien cirées. A une époque où l'aviron était un vrai spectacle, ou les rameurs victorieux faisaient la couverture de Life ou du Saturday Evening Post, ce sport avait semblé à beaucoup d'entre eux une

opportunité pour rehausser encore davantage leur statut social, et compter de façon certaine parmi les personnages clés du campus.

Mais ils avaient ignoré à quel point ramer était exigeant physiquement et psychologiquement. Désormais, quand Joe descendait au hangar à bateaux tous les après-midi, 11 voyait de plus en plus de têtes familières qui se prélassaient sur la pelouse devant la bibliothèque Suzzallo tout en le regardant du coin de l'œil. Il fallait payer un tribut. Ça ne posait pas de problème à Joe, il avait l'habitude de se battre.

COHER Sylvain, <u>Vaincre à Rome</u>, Actes Sud, 2019.

Mots-clés : course à pied, histoire, politique, Jeux Olympiques.



Rome, samedi 10 septembre 1960, 17 h 30. Dans deux heures, quinze minutes et seize secondes, Abebe Bikila va gagner le marathon olympique. En plus de battre le record du monde en terre italienne plus de vingt ans après la prise d'Addis-Abeba par Mussolini, le soldat éthiopien va courir les quarante-deux kilomètres et cent quatre-vingt-quinze mètres pieds nus. "Vaincre à Rome, ce serait comme vaincre mille fois", a dit Hailé Sélassié. Vaincre pieds nus, c'est comme jouer sur les pistes des hauts plateaux abyssins. En pleine période de décolonisation et de démembrement des empires européens, un jeune Africain remporte l'or et couronne tout un continent.

<u>Pages 14 - 17</u>

Plutôt courir. Partout dans le monde des gamins courent, les sandales sans les chaussettes et les pieds dorés qui en portent les marques. Plutôt courir puisque l'enfance se perd dans la course et ne traîne pas les pieds. Via ! E partito ! a hurlé le speaker survolté de la Rai. Un kilomètre à peine derrière moi le marathon vient de commencer. Tchigri yellem, il n'y a pas de problème. Le départ était fulgurant, le rythme trop soutenu déjà et peut-être stimulé par la légère descente depuis la rue de l'Empire jusqu'au Colisée. Dans mon dos j'ai laissé fondre la grosse pâtisserie statique de l'Hôtel de la Patrie pour un ring plus étroit et plus linéaire dont je sens implacablement les cordages invisibles. D'un simple coup de feu on vient d'ouvrir une vanne et le débit est puissant - la sueur immédiate. Dans la formation de masse on se bouscule un peu ; on cherche à prendre pour soi le peu d'air et le peu d'espace disponible

en guettant les premiers fléchissements. Malgré les mouvements saccadés des autres on a des rêves d'anguilles qui se faufilent depuis les Sargasses. On prend place et on se déploie comme des phalanges hoplites ; on se pousse des épaules vers le combat en serrant les lèvres et en fronçant les sourcils. En vérité on redoute tous la chute ou le claquage comme un mauvais coup du sort. On crierait volontiers si l'on n'avait pas peur de perdre quelques centimètres de souffle. C'est un vaste troupeau aux gestes nerveux, des demi-anti-lopes aux jambes frêles et au déplacement rapide, commente la Petite Voix. Le tout dans un espace-temps subdivisé en mètres et en secondes jusque dans leurs centièmes infimes. In bocca al Lupo ! C'est ce qu'un badaud hurle près de moi, recouvert d'une sorte de chapeau confectionné avec le journal du jour : 10 septembre 1960 - le jour où je viens au monde. Avanti ! Les départs sont toujours victorieux, Seules les arrivées sont méprisables. Je mets ma vie entière à mes pieds et je cours en la prenant de vice, en aucun cas je ne m'arrêterais pour que le os me sorte des dents.

_ Serrchhhht... A vous, Cognacg-lay ! On vous reprend après les titres.

Juste avant le départ on s'est bien échauffés à l'ombre d'un cloître circulaire ; une petite éternité à battre des bras dans un surplace de revue militaire, avec des foulées immobiles et des regards croisés comme en ont les pervers et les criminels. Lorsque tes amis deviennent tes ennemis, c'est dans l'ordre des guerres. Ici nul besoin d'Askaris, de howitzers ou de gaz moutarde : on vole en rase-mottes ; on ne vole pas encore mais on a fléchi les jambes et on a secoué la tête pour dire non et son contraire - vertèbres puis cervicales avec des amplitudes dignes des lanières des fouets de cocher. À hue et à dia ; le tout comme une danse, une transe aux effusions toujours savamment calculées pour la convocation du dieu qui protège les stades et fait les muscles durs pour nous enlever du poids. C'est dans ce cloître juste avant le départ que j'ai décidé de retirer mes chaussures. Malgré la méfiance de Niskanen qui ne me le conseillait pas. Tu es sûr de toi ? m'a demandé papa.

J'ai simplement décidé de retirer mes chaussures parce que j'étais presque certain de mieux courir pieds nus - et non pas pour montrer au monde entier qu'un Africain n'a besoin de rien pour vaincre, comme on me le fera probablement dire plus tard. Pas d'ampoules sans chaussures, la corne de mes pieds connaît déjà toutes les routes et tous les chemins. Sur l'écran privatif de l'hôtel j'ai vu Vil Coyote mord la poussière. Le grand géocoucou a les pieds rapides, la tête davantage et à présent mes maigres pattes frappent le sol et s'éloignent de l'horloge fatidique du Capitole. Il est cinq heures trente de l'après-midi et la rue de l'Empire

est déjà derrière moi lorsque je dépasse le travertin noirci du Colisée. La voie Sacrée monte légèrement et mes talons frôlent le velours brûlant des sampietrini : huit centimètres carrés de leucite pour prendre l'appui et faire pivoter le monde. Sur cent mètres encore c'est la voie de la Parole divine et ses grosses dalles disjointes sur lesquelles je prends garde à mes chevilles en appuyant davantage la cambrure du pied. Je n'ai pas un regard pour l'arc de Constantin, je le garde pour le retour - lorsque l'heure sera venue. Lorsque la nuit sera tombée sur les ruines de la ville immortelle je pourrai enfin dire à la Terre entière : Je m'appelle Abebe Bikila et je cours simplement comme d'autres marchent, c'est comme ça.

Pages 102 - 105

Nulle seconde ne ressemble à une autre : certaines sont d'une lenteur épouvantable et d'autres vont beaucoup trop vite pour nous. Le travail de mes jambes consiste à ranger proprement ce temps qui s'éparpille ; puisque le travail de mes jambes est de maintenir le temps dans l'ordre que je décide. Une seconde après l'autre pour qu'elles s'entredévorent.
Les centièmes se bâfrent et débordent. La course est une succession d'événements qui se reproduisent à l'identique au gré de nos faiblesses et de notre acharnement, C'est toujours le genou qui porte et le pied qui tire. Hanche, genou et cheville forment les trois axes qui articulent la course. Les muscles montent et descendent sur l'échelle de Jacob. Je cours vers un Dial immobile et celui-ci m'accompagne ; en vérité te pourrais le rejoindre simplement en courant sur place Rome n'est que le décor de ma victoire - son emballage pour ainsi dire. La ville est là pour nous et nous pour elle puisque le phare serti d'or scintille au bout de la route. Il faut avoir souvent perdu pour vouloir gagner à ce point, proteste la Petite Voix. La gagne est le fruit d'un échec, si obscur soit-il. Peu importe, je cours d'abord pour courir et c'est déjà bien suffisant. De moi-même je ne vois que le bout de mes pieds - l'un puis l'autre et jamais les deux en même temps. Je n'ai pas de promontoire pour me voir de plus haut ; pas d'autre belvédère que le plat du parcours. La cheville que j'aperçois n'est qu'un reflet à la surface de l'eau et la chaussure n'existe même pas sous la cheville que j'aperçois. Mon temps est compté, je le reprends sans cesse puisque les temps de ce monde se hâtent depuis l'origine. Même le chronomètre des points intermédiaires s'affole et les cinq kilomètres à venir seront bientôt surnommés les kilomètres supersoniques par la presse du monde entier. Cinq kilomètres plus rapides que pour la médaille d'or du cinq mille mètres sur piste ! La pression d'un doigt trop

impatient porté sur la trotteuse d'un vulgaire chrono et nous devenons le mensonge de ces deux avions à réaction qui défient la vitesse du son. Une simple erreur d'un juge de course mais qui sera consignée telle quelle au Comité - au risque de faire basculer l'homologation de la course. Hit and run, c'est la tactique de la guerre éclair. Blitzkrieg. Foudroiement. D'ordinaire la course au feu de paille ne dépasse pas mille mètres et pourtant nous en faisons quarante fois plus. C'est un rythme de panique qui nous entraîne le 185 et moi-même tandis que nous remorquons dans notre folie le N6o-Zélandais Mage et le Soviétique Popov. Courir dans le dos de l'homme est un avantage certain car qui se sent épié mobilise une partie non négligeable de son attention de lui-même l'ennemi se rend plus vulnérable ! Seuls les fous courent hors d'haleine, la bouche grande ouverte et les yeux décillés. Il nous faut constamment reprendre le contrôle de la respiration pour garder la maîtrise des va-et-vient du souffle. En vérité si la machine est fragile nous en prenons soin.

Loin derrière le Belge Vandendriessche vient d'abandonner et dans quelques minutes ce sera l'Anglais Keily qui renoncera à son tour en courbant le dos et en posant les mains sur les genoux. Ce qui se passe dans la tête d'un homme vaincu échappe à l'entendement. Ceux qui succombent sont ceux qui ont méconnu la loi de Dieu. On pleure, on vomit ce qui reste à vomir. Il y a deux races distinctes, disait le fanfaron Coubertin : celle au regard franc, aux muscles forts, à la démarche assurée et celle des maladif, à la mine résignée et humble, à l'air vaincu*. Nos poursuivants capitulent bien avant de s'engager sur les dalles poussiéreuses de la voie Appienne que nous atteindrons bientôt. Les pronostics ne valent rien puisque celui qui veut prédire l'avenir se trompe avant même de parler. L'aléa et le pari font les ressorts des jeux tandis que la sueur efface correctement les chiffres sur ma main ; seul celui que je porte sur mon dossard demeure intact et faire que je déplace le col à mon torse : qu'il bombe ou qu'il creuse le 11 reste droit.

ESCHENOZ Jean, Courir. Editions de Minuit, 2008.

Mots-clés : athlétisme, histoire, politique.

Courir fut la raison de vivre d'Emil Zatopek, athlète tchécoslovaque du milieu du XXe siècle. La vie de cet homme hors norme fut un « roman », qui s'ouvre avec l'invasion allemande de la Moravie et s'achève avec l'occupation soviétique au lendemain du second conflit mondial. La boucle de l'histoire de la Tchécoslovaquie, au milieu du siècle, est ainsi bouclée. La vie sportive d'Emil Zatopek ira de l'un à l'autre de ces deux régimes autoritaires.

Pages 60 - 63

Émile démarre comme d'habitude avec sa force mécanique, sa régularité de robot, mais cette fois de façon plus tranquille qu'à Berlin cependant qu'Heino est parti sauvagement, prenant très vite quatre-vingts mètres d'avance. Émile semble s'en désintéresser, qui sait très bien ce qu'il veut faire et qui attend le signal. Il reste en douzième, en quinzième position pendant tout le temps d'observation qu'il se donne, conduisant son effort avec placidité. Ce n'est qu'à mi-parcours, quand il aperçoit le maillot rouge discrètement agité par le docteur qui vient de se lever dans les tribunes, qu'il entre dans la ronde et commence implacablement d'accélérer.

Alors il accomplit des ravages, menant un train brutal qui contraste avec l'allure légère de son rival Heino. Après qu'on pourrait croire qu'il a usé une partie de ses forces, c'est un Émile tout neuf qu'on voit renaître en milieu de course, un type intact et frais, rageur, volontaire à faire peur.

Panique dans les forêts profondes : craignant sa proche détresse, Heino tente alors d'enrayer la machine en reprenant arrogamment la direction des opérations. Mais Émile qui a horreur de voir le dos de ses adversaires ne tolère pas la chose plus de cinq cents mètres. Pour effacer l'injure, pour laver cet affront, se faisant à force de grimaces un visage d'épouvante, il se jette à l'ouvrage avec furie - cependant que le docteur Knienicky en nage, à présent debout sur son siège, ne cesse d'agiter avec frénésie, même si cela ne sert plus à rien, le maillot rouge avec lequel il s'éponge alternativement et distraitement le visage et le cou.

Sprint final et, en quelques dizaines de mètres Émile a tout pulvérisé, tout anéanti, c'est la première médaille d'or de l'athlétisme tchèque. À l'arrivée, tout le monde imagine qu'après un tel effort, ayant fait preuve de ressources à ce point surnaturelles, le diabolique Emile ne peut que s'écrouler. Or pas du tout. Il se met au contraire à gambader à travers le stade, part en petites foulées chercher un petit verre d'eau, revient en trottant vers la tribune des vainqueurs, donne une bourrade cordiale quoique respectueuse à Heino éprouvé puis, pirouettant, se dresse en impeccable équilibre sur les mains - se mettant même à courir quelques mètres sur elles pour changer un peu.

Franchissant les barrières en vociférant, le contenu des tribunes se déverse sur lui, Émile est noyé dans une foule frénétique au milieu de laquelle entre deux têtes joviales il aperçoit le docteur Knienicky, pleurant de bonheur et plus hilare que tous. Puis après que l'on s'est un peu calmé, ils se retrouvent dans un pub devant deux pintes de bière sur laquelle Émile ne crache pas, le docteur Knienicky non plus.

Eh bien dis donc, lui dit le docteur, tu avais l'air d'avoir un de ces torticolis, tu grimaçais encore plus aujourd'hui qu'à Berlin. Je sais bien, reconnaît Émile, c'est ce qu'on me reproche tout le temps. À l'entraînement, en compétition, ils disent tous ça. Mais je ne peux pas faire autrement, ce n'est pas un genre que je me donne. Je te jure que ça fait vraiment mal, ce que je fais, si tu crois que je n'aimerais pas mieux sourire. Tu pourrais quand même essayer, suggère distraitement le docteur en levant la main pour renouveler sa pinte. Je n'ai pas assez de talent pour courir et sourire en même temps, reconnaît Émile en levant aussi la sienne.

Je courrai dans un style parfait quand on jugera de la beauté d'une course sur un barème, comme en patinage artistique. Mais moi, pour le moment, il faut juste que j'aille le plus vite possible.

LAFON Lola, La petit communiste qui ne souriait jamais. Editions Actes Sud, 2014.

Mots-clés : enfance, gymnastique, politique.

Parce qu'elle est fascinée par le destin de la miraculeuse petite gymnaste roumaine de quatorze ans apparue aux JO de Montréal en 1976 pour mettre à mal guerres froides, ordinateurs et records au point d'accéder au statut de mythe planétaire, la narratrice de ce roman entreprend de raconter ce qu'elle imagine de l'expérience que vécut cette prodigieuse fillette, symbole d'une Europe révolue, venue, par la seule pureté de ses gestes, incarner aux yeux désabusés du monde le rêve d'une enfance éternelle. Mais quelle version retenir du parcours de cette petite communiste qui ne souriait jamais et qui voltigea, d'Est en Ouest, devant ses juges, sportifs, politiques ou médiatiques, entre adoration des foules et manipulations étatiques ?

UN CHAMP DE VÉRAS, pages 31 - 33

Trois années de dossiers à remplir pour donner naissance à cette école expérimentale de gymnastique où le calcul côtoiera l'apprentissage des barres asymétriques. Trois ans de rendez-vous à Bucarest avec les responsables qu'il faut couvrir de cadeaux pour faire avancer les choses, du whisky américain qu'un ami de Béla, douanier, confisque aux diplomates, du jambon de la campagne. Et maintenant que le lieu est trouvé dans la petite ville d'Onesti, à peine trente gamines qui correspondent à ce que Márta et Béla cherchent.

La Fédération de gymnastique s'étonne, agacée, ce ne sont pas les jeunes filles désireuses d'intégrer l'école qui manquent, pourquoi ce temps perdu, ces sélections trop dures ! Et puis "elles". Toujours elles.

Pourquoi refuser de prendre ce garçon qui se tient sur la tête et saute plus haut que sa sœur ? L'affaire intrigue en haut lieu. C'est quoi, cette histoire de sport réservé aux filles, camarade ?

Est-ce une théorie ? Une intuition ? Une constatation ? Une idée qui prend forme l'année précédente, lorsque Béla et Márta parcourent les compétitions des pays voisins, notant les points forts de chacune des gymnastes, leurs faiblesses, les musiques, les évolutions qui plaisent au public. En URSS, on puise dans le vocabulaire de la danse classique, alors qu'en Hongrie ou en Bulgarie, les gestes des filles sont amples et sportifs, de vraies montagnardes en train d'effectuer des promenades de santé. Si elles commençaient plus jeunes, elles

pourraient prendre part à trois Olympiades minimum, s'exclame Márta, impressionnée. Les gymnastes roumaines les plus en vue ont une vingtaine d'années et la plupart se désintéressent des compétitions dès lors qu'elles se marient. "Tout cet investissement, ce temps passé à former des bonnes femmes qui ne pensent plus qu'à écarter les cuisses et à faire la popote, fulmine Béla en sortant d'une énième compétition, et on s'ennuie autant qu'à un foutu ballet, elles ont peur de se décoiffer ou quoi ? Même ma grand-mère sait faire des roulades mieux qu'elles !" Furieux de la molle prudence des compétitrices, il s'assoie avec Márta sur un banc du parc voisin : "Je préfère encore regarder ces enfants jouer ! "Ces enfants essoufflés qui se suspendent maladroitement à une branche d'arbre et qui n'imaginent pas la chute, des petits qu'on craint à chaque instant de voir tomber. Et qu'on ne peut s'empêcher de regarder, en dépit de la peur. Ou justement parce qu'on a peur, car ils pourraient se briser. Alors oui, les garçonnets savent sauter, courir plus vite que les filles, ils aiment faire montre de leurs prouesses quand les filles, souvent, esquissent timidement les pas qu'on leur apprend. Mais un garçon courageux et bondissant n'est rien d'autre qu'un garçon. Alors qu'une fillette. Plus légère et souple, il faut simplement leur enseigner le cran ! "Avez-vous déjà vu Véra en compétition, camarade, Vera Cáslavská ?" demande Béla au bureaucrate en charge de son dossier, qui l'interroge sur le bienfondé d'une école réservée aux filles. Bien sûr ! Tout le monde connaît la grande championne tchèque, même si, en cet été 1969, on se doute que le nouveau pouvoir tchèque ne l'autorisera plus jamais à concourir à l'étranger après les JO de Mexico l'année précédente, lorsqu'elle a délibérément tourné le dos au drapeau soviétique devant les médias internationaux, un scandale. Et voilà que le Hongrois - qui, se rappelle le fonctionnaire, semble avoir accès à un stock d'alcools étrangers inépuisable - se met à brailler à l'autre bout du fil : Moi, des Véras, je t'en ferai des champs entiers dans mon école, il n'y aura qu'à les cueillir ! Franchement, camarade, tu imagines des garçons, le machin serré dans le justaucorps, au milieu de mes beaux champs de Véras ? Laisse-moi tranquille avec tes mâles, va, quand je viendrai à Bucarest, on trinquera aux Véras !

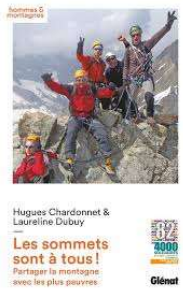
TROP VIEILLE POUR ÊTRE JEUNE, page 64

À vingt-cinq secondes de son évolution sur la poutre à Skien, Norvège, ses poignets ondulent contre l'air qu'on dirait épais, les pieds joints sur les dix centimètres du bois, un incongru mouvement de hanches à droite et à gauche, une petite fille mimant un rock appliqué, Nadia tend ses mains devant elle et sans les poser sur la poutre dessine un grand compas rapide avec ses jambes, le nœud blanc qui retient sa queue de cheval en point de repère : "Vous êtes ici." Elle monte si haut lorsqu'elle imprime un mouvement de balancier à son corps que certains ne parviennent pas à regarder l'exercice des barres asymétriques jusqu'au bout, terrorisés que les bras fluets ne cèdent et quelle tombe. Sait-elle, réalise-t-elle qu'elle risque de se briser le cou, demandent, inquiets, les journalistes aux juges éblouis. En survêtement rouge sur la deuxième marche du podium, Ludmila Tourischeva regarde l'enfant qu'on sacre plus jeune championne d'Europe saluer le public. Les traits de son visage semblent tirés, une douce amertume triste dans son sourire. Fanée.

Sport et société : lutter contre les préjugés

CHARDONNET Hugues, DUBUY Laureline, Les sommets sont à tous ! Partager la montagne avec les plus pauvres. Editions Glénat, 2022.

Mots clés : précarité, aventure humaine, montagne.



Nous les croisons tous les jours. Les oubliés, ceux qui vivent dans leur voiture ou sous un carton, ceux qui sont dans la très grande pauvreté et dont la préoccupation principale est de se nourrir et de se loger dignement.
Un homme a un jour décidé que ces gens-là aussi, et même peut-être surtout, avaient le droit au loisir, à la beauté inouïe de la montagne. Et pour chacun, cette découverte de la haute montagne aura été une source de courage essentielle, qui leur aura permis de retrouver le chemin de la dignité, de surmonter ses peurs et de vivre une parenthèse nécessaire. Parce que les valeurs de la montagne peuvent être transposées sur tous les terrains.

Des manouches au sommet du mont Rose, pages 11 - 13

Starsky, Zidane, Bruce et Gino rêvent debout : ils marchent sur un tapis de meringue. La cordée grimpe patiemment le versant italien du Ludwigshöhe, un des géants du massif alpin du Mont-Rose. Leurs crampons s'enfoncent sans difficulté dans la neige dans un crissement sécurisant. Ils ont quitté le refuge de Mantova, à 3 500 mètres d'altitude, bien avant le lever du jour. La cordée progresse désormais sur un océan de neige, à la surface duquel les skieurs dessinent depuis plusieurs jours de grandes arabesques.

Déjà deux heures qu'ils grimpent vers la lumière, quand soudain le soleil émerge, rasant les ondulations du glacier. Immenses, les ombres des 4000 avoisinants s'étirent dans les pentes du glacier du Lys, tels d'éphémères ponts sur les crevasses. Pour la première fois de leur vie, Starsky, Zidane, Bruce et Gino sont à 4000 mètres d'altitude. 4035 mètres, très exactement, selon les montres de Gérard Lambert et Hugues Chardonnet, les deux guides de haute-montagne de l'association 82-4000 Solidaires.

Chez eux, dans le camp manouche de Montmagny, dans le Val-d'Oise, le regard se heurte à la caravane des voisins. Ici, il s’ouvre à l’infini, sur un dégradé de bleu et de gris qui dessine le

panorama lointain des Alpes italiennes. Les lignes de crêtes semblent se répliquer sans fin, spectacle féerique, inoui !

Ils sont dans un autre monde, fait de glace et de roche. Hier, un téléphérique les a déposés sur la Lune, et là, ils partent en exploration. Leurs silhouettes rouge vif, vert pomme et orange sont suspendues au-dessus des vallées et des plaines. Ils sont seuls désormais. Les alpinistes et les skieurs croisés au petit-déjeuner ont suivi d'autres traces.

Aux pentes confortables du col du Lys succède soudain une arête effilée et hostile. Le Ludwigshöhe se dresse devant eux. Ils sont au pied d'un immeuble blanc immaculé de trente étages.

À 4000 mètres d'altitude, l'imaginaire peut jouer de mauvais tours, se mêlant au réel : l'air, soudain, vient à manquer, le corps rechigne, les forces disparaissent, alors que l'esprit bouillonne.

Zidane, le plus jeune de la cordée, ancre ses doutes dans la neige et s'assoit. Il n'a pas de difficulté à respirer, mais son corps tout entier refuse d'avancer. C'est trop, il est terrifié par la perspective de grimper sur cette crête de 100 mètres de haut.

C'est l'inconnu. Lâche-t-il.

- Je ne peux pas. Je ne vais pas y arriver, je suis malade, Les guides connaissent bien cette drôle de maladie qui vous prend au pied de la paroi. On l'appelle le « mal des rimayes ». La rimaye, c'est cette dernière crevasse qui marque la limite entre la partie supérieure du glacier et le rocher ou la glace qui le recouvre. C'est le reflet d'un combat intérieur pour décider d'affronter, ou non, les difficultés. Aucun alpiniste - aucun humain - n'y échappe. Combien de sommets manqués à cause de cette peur ? Le mal des rimayes se soigne par un subtil dosage de mise en mouvement physique, d'humour respectueux et de confiance. Gino, Bruce et Starsky n'y croient plus non plus. Et, face à ce qui leur semble insurmontable, les mots sont de faibles encouragements.

- Zizou, c'est moins raide que quand tu montes sur un toit ! tente Gérard.

Rien n'y fait. Alors, Hugues prend Zizou par le coude.

- Viens, on fait un pas, ensemble.

Un pas. Miracle. Derrière Gérard, qui est reparti lentement, la corde orange se tend. Zidane avance courbé sur son piolet, presque à quatre pattes. Chacun est concentré sur la marche que Gérard, en tête de cordée, marquant chaque pas, a taillée sur le fil de l'arête. Regarder juste là, devant, chercher le pas suivant, vingt centimètres plus loin, pour ne pas voir le

plancher qui fuit de chaque côté. Univers restreint, chambre close de l'alpiniste. Oublier pourquoi on est venu là, suivre le guide, Hugues et ses rêves de « 4000 », progresser. À chaque pas suffit sa peine.

Soudain, la pente se couche, le regard se détache de l'arête pour toucher le ciel qui s'étend tout autour d'eux. Chacun à son tour s'arrête. L'escalier se termine là, Gérard ne peut pas aller plus loin. Il y a comme un éclat de rire collectif. Ils ont réussi. Ça y est, Starsky, Zidane, Bruce et Gino sont parvenus au sommet de leur premier 4000. Oublié le mal des rimayes !

PLAZA Mélissa, <u>Pas pour les filles ?</u> Editions Robert Laffont, 2019.

Mots-clés : sexisme, football, témoignage.

À huit ans déjà, Mélissa en est convaincue : c'est le football qui la sauvera. Le ballon rond sera pour elle le moyen de s'émanciper d'un contexte familial instable et violent. À quinze ans, elle fait ses premiers pas en D1 et, à dix-neuf, intègre l'équipe de France des moins de vingt ans. Elle participe ainsi à sa première Coupe du monde et jouera dans deux des plus grands clubs français. Très vite, la jeune sportive relève un second défi : devenir la première footballeuse professionnelle à obtenir un doctorat en parallèle de sa carrière. Son sujet ? Les stéréotypes de genre dans le sport, une thématique qu'elle ne connaît que trop bien !

Après avoir dû raccrocher les crampons de manière aussi brutale qu'inattendue, Mélissa Plaza s'engage aujourd'hui pour faire bouger les mentalités. Elle intervient sur tous les terrains – à l'école, dans les clubs, en entreprise – pour battre en brèche les clichés les plus tenaces, s'en affranchir et permettre à chacune et chacun de conquérir sa liberté

<u>Bleue à jamais, pages 118 - 119</u>

Après cette expérience, tout a changé et le regard que je porte sur moi n'est désormais plus le même. Je sais que je peux exister, y compris au plus haut niveau Quelle joie d'avoir non seulement fait partie de ce groupe, mais aussi d'avoir pu écrire quelques lignes de cette aventure. J'ai fait une belle compétition. Mais je ne devine pas encore que celle-ci va marquer un tournant dans ma jeune carrière.

Bien que cet événement ait été peu suivi par le grand public, je bénéficie de quelques retombées médiatiques.

Les coachs ont suivi de près cette compétition, et je suis approchée par des clubs élites de D1. C'est ainsi que débute véritablement ma carrière de footballeuse professionnelle. Je ne serai plus jamais la petite joueuse de D2 prometteuse et acharnée ! Désormais, il faudra compter avec moi !

Je finis la saison avec l'équipe universitaire de Nantes et mes camarades de licence STAPS. Je participe en parallèle à la magnifique remontée de mon équipe yonnaise, qui finit championne de France de D2 et accède à nouveau à la D1. Avoir pleinement contribué à cette fin de saison heureuse m'autorise à envisager plus sereinement de les quitter.

Cerise sur le gâteau, contactée par Bruno Bini, à l'instar d'Amandine Henry et d'Eugénie Le Sommet, je rejoins pour la première fois l'équipe de France A !

Me voilà chez les grandes ! Cette nouvelle me rend euphorique. Je bénéficie d'un accueil chaleureux et reçois même au cours d'une cérémonie très informelle le diplôme de la cent vingt-troisième joueuse sélectionnée dans cette équipe de France. Encore trop jeune pour me libérer de mes injonctions paradoxales, je porte sur cette photo du gloss et des boucles d'oreilles pendantes avec ma tenue de l'équipe de France. Aujourd'hui, cela me semble à la limite du grotesque !

TOURNIER Mathilde, <u>Championnes</u>. Editions Gallimard, 2022.

***A partir de 13 ans.**

Mots-clés : football, discrimination, adolescence.

Pénélope, 14 ans, ne vit que pour le foot. Mais dans son nouveau collège, une fille qui tape dans un ballon, c'est un peu trop bizarre aux yeux de certains. Péné devient la risée de l'établissement, des réseaux sociaux. Elle peut néanmoins compter sur un soutien précieux : celui de ses coéquipières Florie, Léïla, Marisa… Une team de championnes, et pas seulement sur le terrain ! Harcèlement, problèmes familiaux, identitaires… quand la passion du foot sauve des difficultés de l'adolescence. Un roman sensible, social, solaire.

<u>Pages 141 - 146</u>

Les filles de Bazens sont déjà sur leur moitié de terrain à trottiner. Elles ont l'air plus grandes et plus athlétiques que nous. Je reconnais tout l'effectif du match aller, quand on les

a reçues. Ce jour-là, on a arraché le nul, on a eu le cul bordé de nouilles. Il y avait encore dans nos rangs Laura, une fille qui surplombait tout le monde d'une tête, à part Leila, et savait frapper la balle avec le front sur les corners. On a égalisé comme ça. Le reste du match, on est restées retranchées dans notre surface, subissant les assauts des Bazinoises. Mais elles ont loupé pas mal d'occasions, Val nous a sauvées plusieurs fois, et on a tenu bon. Malheureusement pour nous, Laura s'est blessée au match suivant et elle a décidé de laisser tomber le foot. Alors évidemment, en voyant la numéro 5 adverse, celle qui impulse le jeu de Bazens, une blonde athlétique qui semble tout droit sortie d'une pub pour un équipementier sportif, on a toutes la même pensée : si seulement Laura était là pour mettre un coup de tête sur corner.

D'emblée, elles fondent sur nous comme des rapaces qui n'auraient rien avalé pendant trois jours.

Heureusement que notre défense est vigilante. Stef-fie emprisonne leur ailière dans son couloir et Maïté, en renfort, parvient à dégager le ballon en touche.

C'est ainsi que nous vivons les premières minutes du match : de stress et de sorties de balle, pour avorter les vagues adverses vers le but. Et pour ça, on s'y met toutes, repliées dans notre moitié de terrain. On cadenasse. Ce n'est pas du beau foot, mais ça a

Je mérite d'être efficace.

La première frappe adverse intervient au bout de cing minutes. Un boulet de canon de la fameuse numéro 5, à l'entrée de la surface, qui passe à deux centimètres de la cage de Val.

- Flo, tu la lâches pas ! s'égosille Youri sur le bord du terrain.
- Je fais c'que je peux, marmonne Florie, dont les joues ont déjà la couleur cramoisie de nos maillots.
- Bon, les meufs, on se réveille un peu ? nous hurle Val depuis sa cage.

Notre goal aux cheveux flamboyants renvoie la balle loin, de mon côté. La défenseuse gauche de Bazens est la première dessus, mais je fonds sur elle, lui chipe la sphère de cuir et file vers la cage adverse.

Une autre Bazinoise me barre la route à l'entrée de la surface. Leila est à mes côtés. Je lui glisse la balle et elle enchaîne par une frappe à mi-hauteur, prenant la gardienne à contre-pied. Ma bouche s'ouvre tout rond. BUT !

- Wesh Carboooo ! s'écrie Leila en venant me frapper dans la main, tandis que toute l'équipe se rue sur nous.

On exulte. L'espace d'un instant, on est vraiment des championnes.

Mais la riposte est immédiate. La 5 prend la balle. Elle distribue à gauche à la 7, une petite teigne nerveuse et rapide qui met Steffie dans le vent et repasse en retrait à la grande blonde. Celle-ci enchaîne par un tir canon à l'entrée de la surface. Imparable.

- Ne jamais se relâcher après un but ! nous crie

Youri. Allez, reconcentrez-vous !

À 1-1, tout est à refaire. Mais on a montré aux Bazinoises que leur défense n'était pas infranchissable.

C'est dur, très dur. Nous nous sommes repliées dans notre moitié de terrain et Bazens pousse. Flo et moi, on doit se mettre à deux sur la numéro 5 pour l'empêcher de jouer. On est fébriles. Je ne suis pas la montagne, c'est sûr. Seule Val est semblable à un roc, elle s'est imposée plusieurs fois dans sa surface.

Et puis, comme au match aller, nous avons eu de la chance : sur corner, cette satanée 5 a sauté plus haut que tout le monde, notre goal était battue , mais le ballon a fait trembler la barre.

- Restez concentrées ! nous exhorte Youri.

La chaleur commence à peser. Au moindre arrêt de jeu, on se précipite sur le bord du terrain pour attraper une gourde et faire couler l'eau tiède dans nos gosiers.

La 5 a encore intercepté une relance de Val. Passe rapide à la petite 7 qui esquive une nouvelle fois Steffie et s'engouffre à pleine vitesse dans le couloir gauche. Maité tente de couper sa course, mais elle talonne le ballon vers la 5 qui arme sa frappe, dans un remake du but de tout à l'heure. Florie, qui a un temps de retard, tente un tacle de désespoir, mais au foot les gestes désespérés sont rarement synonymes de succès. La 7 s'écroule dans un cri de douleur : « putaaaiiiin ».

Faute indiscutable. Coup franc pour Bazens à l'entrée de la surface.

La 5 s'avance pour le tirer. Val place son mur composé de Flo, Mari et moi. Surtout ne pas paniquer.

Ne pas fixer les cuisses athlétiques de la tireuse et se dire que ces muscles-là vont se tendre pour shooter le ballon à pleine puissance dans notre direction.

Ne pas se dire que si le cuir vient sur nous, il faudra rester immobile ou sauter en l'air pour dévier sa trajectoire. L'arbitre siffle. La tireuse s'élance.

Nous sautons inutilement. Le ballon passe au-dessus de nos têtes, lobe toutes les filles agglutinées dans la surface et trompe Val, qui n'a même pas eu le temps de bouger.

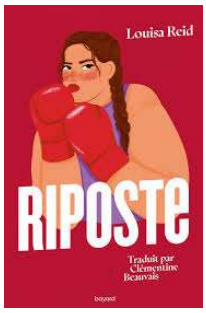
2-1.

Nous sommes sonnées. Youri nous crie de rester dans notre match, que tout est possible, mais il nous faut une sacrée dose de veine pour ne pas prendre un troisième but avant la pause. Un nouveau tir de la 5 s'écrase sur le poteau et l'arbitre est clément avec nous sur une main involontaire de June dans la surface, là où un autre aurait pu siffler un penalty.

REID Louisa. Riposte. Editions Bayard, 2022.

***A partir de 13 ans.**

Mots clés : boxe, harcèlement, adolescence.



Harcelée au lycée à cause de son poids, Lily sombre chaque jour davantage. Lorsque son père l'inscrit à un cours de boxe, elle pense juste apprendre à rendre les coups. Mais c'est pour elle le début d'une éblouissante reconquête.

je vais être une fille
qui se relève
de la boue
des égouts
du silence
du trou qui m'attendait.
je suis une fille
qui maîtrise sa destinée.

Le moment, Pages 213 - 215

Le soir du match approche - trop tôt, j'ai l'impression

Et papa depuis des semaines met la musique de Rocky, esquive des coups invisibles dans la maison, boxe l'air, fait des fentes, ça m'amuse et me terrorise tout à la fois.

Je me cache la tête sous les couvertures la nuit à l'idée d'entrer sur le ring.

Alors on s'entraîne, encore plus qu'avant,

Chaque matin avant les cours je cours

Pour toujours, on dirait. Je crois que même dans mes rêves je cours.

(Je cours pour éloigner les examens, le lycée, les notes, la peur de ne pas obtenir même la moitié des points dont j'ai besoin pour me construire un avenir qui me sortira d'ici.)

Rosie ne fait même pas d'efforts, on dirait, tout est si facile pour elle, et même si

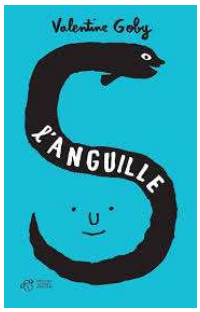
Je n'arrive pas à la détester pour ça, ça me plaît pas quand elle frappe et crie trouillarde
Si moi je ne la frappe pas.
Allez, Lily,
Lilou la trouille', elle m'appelle, et s'élance loin de moi vers la route,
Gamine qui joue à chat,
Fait des bêtises, comme si ça comptait pas. Cheveux encore humides après la douche, dégagés de mon visage,
Gauche dans mon jogging, sac à dos sur l'épaule, je ne suis le rêve de personne.
Ça suffit, je décide, si elle veut que je l'attrape, je vais l'attraper.
On se pourchasse,
Et voilà que je l'arrête.
Je la tiens bien serrée, et on rigole, son visage brillant, souriant, et sa joie
Plus délicieuse que tout au monde.
Alors je l'attrape, je l'avale, une cuillerée sucrée qui me brûle la poitrine, et là dans la rue
Avant de pouvoir me demander ce que je fais,
Je l'embrasse.

Handisport : vers la résilience et l'inclusion.

GOBY Valentine, L'anguille. Editions Thierry Magnier, 2020.

***A partir de 10 ans.**

Mots clés : natation, handisport, inclusion.



Camille est née sans bras. Avant son déménagement cela ne posait de problème à personne mais dans ce nouveau collège, le regard des autres ne la quitte plus. C'est vrai qu'elle est impressionnante avec sa bouche et ses pieds d'une rare dextérité. Quand ils la voient nager comme un poisson, ses camarades n'en croient pas leurs yeux. Enfin, acceptée, l'enthousiasme de Camille l'anguille va gagner Halis, cet élève que l'on chahute à cause de son poids.

Pages 83 - 88

C'est une apparition. Camille était partie aux toilettes.

Halis en tongs et survêtement attendait qu'elle le rejoigne sur les chaises face au bassin turquoise, dans l'odeur du chlore et le fracas des plongeons. Le BG leur avait proposé d'arbitrer les courses et le jeu de ballon. Les séances d'escalade étaient terminées, et puisque contrairement au gymnase, pas de table de ping-pong en réserve ici, il faudrait s'occuper autrement. Cette fois, Zac avait préféré la perm à l'observation, bon débarras. Halis avait enlevé son pull, il faisait une chaleur tropicale. Tous les élèves barbotaient, sautaient, nageaient en attendant le début du cours.

Camille ne revenait pas. Halis ne voulait pas ouvrir sans elle son paquet de Haribo. Il s'impatientait, scrutant les gélatines multicolores agglutinées dans le sachet de plastique, salivant par avance, quand tout à coup elle s'est plantée devant lui... en maillot de bain une pièce !

- Churpriiiiiiiije !

Un bonnet de bain et des lunettes pendouillent entre ses dents, on dirait un macareux d'Islande revenu de sa pêche, pareil à ceux qu'il a vus dans un documentaire animalier (il adore, surtout sur les oiseaux), avec leur petit bec rouge plein de poissons brillants.

- Cha, va fais pas le mettre chouche cheule.

Une Camille avec un buste en plastique moulé, pas d'épaules mais pas de cicatrices non plus, la peau toute lisse, aucun bras ne l'a jamais transpercée.

- Haliche, s'impatiente Camille, chte flaît ! Halis est pétrifié.

- Ah non, me regarde pas de chette fachon...
- Mais... tu vas nager ?

Camille hoche la tête. Couine. Secoue le bonnet et ses lunettes entre ses dents.

- Tu veux que je te mette le bonnet et les lunettes ?
- Hmmm.

Il obéit en robot, complètement pris au dépourvu. Il tente de tasser l'épaisse chevelure de Camille sous le bonnet, des mèches rebelles dépassent de partout, elle a un air de feu follet. Il tire l'élastique des lunettes, les place sur ses yeux.

- Ça va comme ça ?
- Oui ! Merci !

Il fronce les sourcils.

- T'aurais pu me dire.
- Quoi ?
- Que t'allais te baigner.
- J'étais pas sûre d'y aller... J'avais pris mon maillot mais j'avais peur. Et puis quand j'ai vu l'eau bleue à travers la vitre, à l'entrée, je n'ai pas pu résister. J'adore nager !
- Mais tu nages quoi ?
- Tout ! La brasse, le dos, le crawl.
- Le crawl?
- Ben oui. Sans les bras. Je bats des jambes, quoi.

Mais le crawl c'est plus fatigant que la brasse, pour ne pas rouler à droite et à gauche je suis obligée de battre l'eau en omelette, je te raconte pas les crampes aux abdos !

Une petite trahison : c'est l'effet que fait à Halis la vision de Camille assise au bord du bassin, les jambes plongées dans l'eau, parmi les autres. Il range son paquet de Haribo dans sa poche de jean, la vision des bonbons l'écœure.

De l'autre côté du bassin, le prof agite les bras, répartit les élèves en deux groupes, qu'il divise encore de chaque côté de la piscine. Il transfère un élève de l'équipe de Camille vers l'équipe

adverse, sûrement pour compenser sa lenteur : c'est mathématique, on nage plus vite avec quatre membres qu'avec deux.

- Relais ! il annonce. La nage que vous voulez.

Halis s'avance, il est l'arbitre. Une grande tristesse l'emplit. Elle va nager, et lui est gros. GROS. Il fixe Camille, deuxième dans la file de gauche, côté plongeoir. Au coup de sifflet, Arthur et Léna sautent en même temps, n'importe comment, puis parcourent les vingt-cinq mètres dans les hurlements de leurs équipes décuplés par les murs de béton.

Arthur touche les carreaux le premier. Suivent Jordane et Aurélien, l'équipe d'Arthur conserve son avance. Alors Camille monte sur le plongeoir. À sa droite, Abdoulaye fait de même. Elle plie les genoux. Avance la tête, prête à bondir. La fille en forme de flèche place ses orteils tout au bord, hyper concentrée. Quand Jordane plaque sa main au mur sous elle, elle s'élance en harpon tête la première, crève la surface et disparaît, ondulant en apnée au-dessous façon serpent d'eau. Halis s'approche, scrute l'eau. Tous les élèves l'imitent. « CA-MILLE, CA-MILLE, CA-MILLE I » s'époumone son équipe. Pour l'instant, Abdoulaye la devance avec son crawl mousseux, ses longs bras d'insecte, ses paumes en rames. Mais Camille rejaillit et propulse son corps à coups de ciseaux de brasse, respirant à peine pour ne pas perdre une seconde. Elle doit avoir une nuque d'acier, pense Halis, pour être capable de prendre des goulées d'air sans l'aide de bras, et de tenir en planche droite parallèle au sol tandis que ses jambes font la grenouille sans relâche. Abdoulaye et Camille frappent le mur en même temps, et la course se poursuit. Camille remonte l'échelle, dégoulinante, aidée par le prof. Halis la suit des yeux, hébété. Au deuxième tour du relais, Camille choisit de nager sur le dos. Elle attend son tour dans l'eau cette fois, le menton soutenu par la bande plastique qui délimite le couloir. Et quand Jordane claque sa paume contre le carreau, elle pousse fort sur ses jambes et ondule, les yeux rivés au plafond tandis qu'une petite vague se forme sous sa nuque comme au-devant des hors-bords et des zodiacs.

« CA-MILLE, CA-MILLE ! » Des hurlements de joie accompagnent sa course, une course de sirène inversée pense Halis, pas de bras mais des jambes, le contraire d'Arielle, et les mêmes cheveux roux flottent en longues algues autour du bonnet trop petit. « CA-MILLE l'anguille ! CA-MILLE l'anguille ! » scande Léna, et le chœur de la classe reprend d'une seule voix, les deux équipes confondues : "CAMILLE l'anguille ! CA-MILLE l'anguille ! » jusqu'à ce guelle approche de l'arrivée et que le prof domine leurs cris :

- Attention, mur à deux mètres !

Abdoulaye vient de toucher le carreau. Un quart de seconde après, Camille frappe le mur de son front et redresse la nuque, un sourire magnifique fend son visage.

Elle a perdu mais elle a gagné, à voir la nuée de fans qui l'entoure à la sortie du bassin. Un peu à l'écart, Halis observe le mouvement, sifflet autour du cou. On lui vole Camille. Elle ne le remarque même pas. Camille si douée.

Si pas handicapée. Il est plus gros encore ce jour-là que la veille, que tous les autres jours, gros, gras, lourd à éclater, Rubens, Niki de Saint Phalle, les bouddhas précieux et les Vénus préhistoriques ne le consolent de rien. Il tâte le paquet de Haribo intact au fond de sa poche. Il a le cœur gros, une fois encore. Super gros.

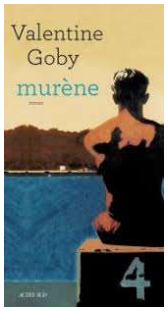
Le soir, Camille lui téléphone, ils doivent se voir pour l'exposé un de ces jours après le collège.

- Demain, tu peux ? Je viens chez toi ?
- Si tu veux.
- Tartines de beurre au cacao ?
- Bien sûr.
- Oh, t'as l'air triste...
- Non, ça va.
- Pourquoi tu t'es pas baigné aujourd'hui ? C'est plus facile que l'escalade. J'aime pas ça.
- Tu as déjà essayé ?
- J'aime pas, c'est tout.
- On est léger dans l'eau.
- On est déshabillé dans l'eau.
- Bon.
- Quand on va en Turquie avec mes parents, on va voir la famille au bord de la mer. Près d'Antalya.
- Je connais pas.
- C'est la Méditerranée. L'eau est turquoise, on dirait de l'eau de piscine, tu aimerais la couleur. Ça s'appelle la Côte turquoise d'ailleurs. Il fait très chaud l'été. Toute ma famille se jette à l'eau. On passe des heures sur la plage, on fait des pique-niques, mes cousins jouent au volley dans la mer. Moi j'étouffe. Je suis assis sur le sable brûlant sous un parasol et je mange des glaces toute la journée. Je ne veux pas me déshabiller.

- Je comprends.
- Enfin voilà.
- Et... tu as attaqué les Haribo ?
- Non.
- Tu jures, tu les manges pas sans moi ?
- Je jure.

GOBY Valentine, <u>Murène</u>. Actes Sud, 2019.

Mots clés : natation, résilience, handisport, inclusion.



Hiver 1956. Dans les Ardennes, François, un jeune homme de vingt-deux ans, s'enfonce dans la neige, marche vers les bois à la recherche d'un village. Croisant une voie ferrée qui semble désaffectée, il grimpe sur un wagon oublié… Quelques heures plus tard une enfant découvre François à demi mort – corps en étoile dans la poudreuse, en partie calciné.
Quel sera le destin de ce blessé dont les médecins pensent qu'il ne survivra pas ? À quelle épreuve son corps sera-t-il soumis ? Qu'adviendra-t-il de ses souvenirs, de son chemin de vie alors que ses moindres gestes sont à réinventer, qu'il faut passer du refus de soi au désir de poursuivre ? Au-delà d'une histoire de malchance, ce roman est celui d'une métamorphose qui nous entraîne, solaire, vers l'émergence du handisport et jusqu'aux Jeux paralympiques de Tokyo en 1964.

<u>« Murène » Pages 217 - 221</u>

Le maître-nageur le dévisage. Mme Dumont a prévenu son neveu : l'homme n'a pas de bras. Il le savait, maintenant il le voit se dit François devant la figure aux traits inquiets qui a répété dix fois attention, c'est mouillé, ça glisse, tandis que François franchissait la distance carrelée des vestiaires au bassin, et il le fixe maintenant, clignant des paupières, embarrassé, il regrette d'avoir accepté, ça se voit. Il jette un œil vers son fils, le découvre pétrifié debout sur un plongeoir.

- Saute Pierrot, t'occupe pas ! Saute je te dis ! Bon, je vous aide à descendre...?
- Non, merci.

- Comme vous voulez, il dit - en vérité il a la trouille. Soyez prudent, si vous vous blessez ça va me retomber dessus. La piscine est fermée à cette heure-ci.
- Je sais. Michel entre dans l'eau par la petite échelle. François s'accroupit, s'assoit au bord, plonge ses pieds dans l'eau moins fraîche que l'eau du lac. Avance le bassin. D'un coup de reins se projette dans la piscine, laisse ses talons heurter le sol puis glisser contre le carrelage, ses fesses cogner le fond et rebondir mollement. Il ouvre grands les yeux, le chlore les brûle, foute les jambes de Michel à quelques mètres. Il se redresse, jaillit à la surface.
- Ça va ? Vous vous sentez bien ?

  Oui.
- Qu'est-ce que vous voulez faire ?
- Je voudrais m'allonger. Il faut me tenir, je vais rouler.

François s'allonge. Michel glisse ses mains sous ses omoplates. François ferme les yeux, gomme la figure de Michel, les plafonniers, les rectangles noirs de la nuit aux fenêtres. Il éprouve sa légèreté. Sa complétude.

- Je voudrais nager.
- Nager comment ?
- Sur le dos. Avancer sur le dos.
- En ciseaux de brasse alors ?
- Je ne sais pas.
- Je ne suis pas spécialiste, hein... articule la bouche de Michel, à l'envers le menton lui dessine un front minuscule, un visage dans le visage, c'est une créature de science-fiction. Mais si vous battez des pieds vous allez étendre les jambes, et si vous étendez les jambes vous aurez moins de surface d'appui sur l'eau qu'en ciseaux, c'est mathématique, les ciseaux de brasse font une perpendiculaire au tronc qui favorise l'équilibre vous comprenez ? Tandis qu'avec les battements vous oscillerez sûrement comme une balise, droite gauche droite gauche...

Ou alors vous foncez, vous battez l'eau comme une omelette. Ou vous avez une ceinture abdominale en béton armé.

François sourit.

- Pas vraiment.
- En plus vous êtes maigre. Le gras flotte mieux que les os.

- Vous me montrez ? Je sais seulement faire le chien.
- Comment ça le chien ?
- Enfin, avec les pattes arrière...
- Vous ne savez pas du tout nager ? demande le maître-nageur ahuri
- Non.

Elle ne me l'avait pas dit, ça, ma tante ! Je prends des risques, là.

Il tourne la tête vers l'autre bout du bassin, agacé.

- Pierrot arrête de plonger, ça fait des remous !
- Alors, vous me montrez ?

Michel ne peut pas dire non, pas maintenant. Il s'allonge dans l'eau, s'accroche au bord, mime les ciseaux de brasse, puis replace ses mains sous les omoplates de François et dicte les mouvements : plaquez vos plantes de pied l'une contre l'autre ; plier vos genoux cuisses ouvertes en amenant les talons vers le bassin ; dépliez les jambes en les tenant écartes dans le prolongement des cuisses ; ramenez les jambes tendues l'une contre l'autre. Faites la grenouille en somme. François s'applique, recommence.

À cause de la lenteur d'exécution ses hanches s'enfoncent, il faut accélérer le mouvement et durcir les abdos. Michel prévient, il se dégage, François tente un ciseau seul et boit la tasse alors Michel le redresse, François tousse et crache et le maître-nageur frappe son dos pour le soulager, mal à l'aise, sous la plaque de peau crépie, là entre les omoplates, qui n'est pas bien jolie à voir, il voudrait bien que ça s'arrête cette expérience, il est d'accord pour rendre service mais la scène prend un tour beaucoup trop pathétique.

- Vous n'êtes pas prêt.
- C'est sûr.

Une gerbe d'eau jaillit côté plongeoirs.

- Pierrot, qu'est-ce que je t'ai dit ?

Un néon grésille au plafond.

- Je voudrais apprendre. Que vous m'appreniez.
- Moi ?
- Le soir, quand il n'y a plus personne.

Michel balbutie :

- C'est-à-dire, je n'ai pas vraiment le temps...Deux fois par semaine. Je vous paie. J'ai une pension.

- Je n'ai pas le temps, désolé.
- Le double des leçons habituelles.
- Je n'y connais rien, j'apprends à des gens normaux, vous comprenez ?
- Aidez-moi.
- Je ne peux pas.
- S'il vous plaît.

L'enfoiré pense Michel. François sait que le maître-nageur va céder. Qu'il est du genre sensible. Devant un corps pareil, de toute façon, on a envie de s'excuser. Il est pris au piège.

- Bon d'accord. Mais pas longtemps. Le mardi et le jeudi soir, six heures. Trente minutes, pas de retard.

Pages 258 - 260

La nage sculpte et gaine le corps de François, sec comme un grand saule, bosselé de muscles tressés fins. Il apprend à plonger. Cent fois le plat du torse heurte l'eau en même temps que le visage, cent fois les genoux plient, touchent l'eau avant le buste.

Charles est perplexe.

- Comment tu fais pour plonger aussi mal ?
- Il y a concurrence, je crois... sourit François, fixant les culs-de-jatte au saut tordu - seul Daniel, à qui ne manque qu'une main, satisfait le moniteur.

Il faut être flèche, lance, s'enflamme Charles, additionnant les images de projectiles en plus de celles du zodiac et du hors-bord, fzz, direct sous la surface ! L'aiguille de l'infirmière dans le creux du bras tu comprends, tu as déjà fait une prise de sang mon vieux, forcément ? un vaccin ? L'aiguille est fine et sure quand elle pique la peau, juste assez inclinée pour la percer sans s'enfoncer et son index en biseau toue un plan invisible. Fais l'aiguille, sinon tu crées de la résistance et tu perds en vitesse, freiné par la masse d'eau. Il dit que l'eau est sept cent vingt-six fois plus dense que l'air, il faut la fendre ferme, fin

- Là tu es imbattable avec ta longue carcasse, compact, droit, et pas profond.

Il plonge pour lui monter, un fuseau impeccable, incliné à cinq degrés, qui vise loin devant. Seulement il a des bras, lui.

- Tandis que moi je me jette la tête la première, j'ai beau savoir que l'eau est molle ça me fait l'effet de me précipiter dans le vide.

- À cinquante centimètres de hauteur, jeune homme.

Bon, de toute manière on ne fait pas de concours !

Il apprend à vriller immergé, à rompre au minimum la fluidité de la nage, à profiter des appuis solides du plongeoir et du mur, lui qui manque d'appuis liquides en l'absence de mains et de bras, et ça lui plaît, cette pirouette invisible, la sensation du rouleau. Réduire la résistance à l'eau, augmenter la propulsion en limitant l'effort, c'est la recette. Il veut nager vif et souple, ça plaît à Charles cette persévérance, cet intérêt discret pour la technique et la performance ; il ne l'avoue pas, il ne peut pas, pense François, n'empêche qu'il doit quelquefois sacrément s'emmerder, Charles, à les voir barboter. Il tente le crawl, mais le battement de jambes l'épuise et la respiration latérale est une faillite complète. Il est moins rapide qu'en brasse de toute façon, l'essentiel du crawl c'est les bras, ne cherche pas, il n'v a qu'en brasse que les jambes sont plus propulsives. C'est vrai que la brasse est énergivore. Mais elle offre le plaisir de la glisse, du ciseau ample e doux qu'il maîtrise, maintenant, une caresse intégrale de l'épiderme qui te fait tout entier murène.

Ciseaux de brasse, il y revient. Charles chronomètre les courses. On prépare une rencontre sportive nationale pour juillet, tous les nageurs s'entraînent deux séances par semaine.

C'est une démonstration amicale, d'accord, pas une compétition, mais autant le faire bien, n'est-ce pas ?

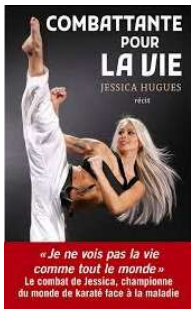
Y mettre du cœur, montrer qu'on est des nageurs, pas des rigolos, aux Mutilés de France. Charles dit que la piscine Rouvet n'est pas standard niveau longueur, il faudrait du 25 mètres ou du 50 mètres, avec 33 mètres on est hors les clous mais il convertit, divise, multiplie les temps pour les ramener à la norme des compétitions. Étienne ajoute que sur 33 mètres on vire deux fois au lieu d'une en piscine olympique, qui a une ligne de 50 mètres. Les chronos sont faussés à Rouvet, forcément, deux virages offrent deux opportunités de forte propulsion, un avantage considérable.

- Oui, dit Braque, mais on n'est pas aux JO. Pourquoi on chronomètre alors ?
- Pour voir.

Sa donne, en 50 mètres nage libre : 50 secondes pour Etienne, 43 pour Philippe, 55 pour François. Philippe est premier, toujours, même devant Danieh amputé d'une seule main. Les bons nageurs valides affichent évidemment des temps nettement inférieurs, ils les connaissent parce qu'Étienne scrute les résultats des championnats dans L'Équipe, de un et demi à deux fois plus rapides sur même distances.

HUGES Jessica, <u>Combattante pour la vie</u>. Mareuil Editions, 2023.

Mots clés : karaté, handisport, résilience, témoignage.



« Je souffre d'une maladie génétique qui entraîne une dégénérescence de la rétine et de la macula. Avoir été privée de ma vue m'a contrainte à développer tous mes autres sens. Je suis devenue l'une des meilleures karatékas de ma génération. Victime d'un grave accident lors d'un combat, j'ai de nouveau refusé la fatalité en luttant pour remarcher et retrouver le sport de haut niveau. Sur le plan personnel, je me bats chaque jour pour ne jamais être réduite à mon infirmité. Je n'ai cessé de repousser les limites du possible. Ne jamais abandonner n'est pas un simple slogan, c'est ce qui m'a permis de vivre tout ce qui aurait dû m'être interdit. » Jessica Hugues.

<u>Un championnat du monde historique - Pages 70 - 72</u>

Quand l'heure de rejoindre la grande salle arriva, j'ai suivi mes coéquipières. Quel autre choix avais-je ? Je n'allais pas annoncer à tout le monde que je rentrais chez moi... Dans les couloirs qui menaient au tatami, j'ai ressenti la même appréhension que le jour de notre entrée en compétition. La salle était plus intimidante que jamais. Lors des éliminatoires, plusieurs tatamis étaient disposés sur la scène et accueillaient de multiples confrontations en même temps. Cette fois, un seul tatami siégeait sur une estrade. La scène était éclairée alors que le reste de la salle était plongé dans l'obscurité. Les cris des spectateurs étaient 10 000 fois plus puissants. Tout le monde hurlait « Allez la France ! ». J'étais KO debout. Alors que nous montions sur l'estrade, l'image de mon visage a été diffusée en gros plan sur l'écran géant. J'avais un regard de tueuse alors que je tremblais intérieurement. Nous connaissions très peu les Vénézuéliennes. Tout le monde avait été étonné qu'elles atteignent ce niveau de la compétition. Nous ne savions pas à quoi nous attendre avec elles. Nos coachs les avaient discrètement observées dans la salle d'entraînement et nous avaient certifié que nous étions meilleures qu'elles.

J'ignorais si c'était sincère ou s'il s'agissait seulement d'un moyen de nous donner confiance. Nous avons été désignées bleues par le tirage au sort, l'équipe vénézuélienne a donc commencé. Elles ont réalisé une prestation carrée mais pas extraordinaire. J'étais convaincue que nous allions les battre sur le bunkai. Avec le kata et le bunkai, nous devions tenir environ six minutes sur le tatami. Cela peut sembler court mais se montrer performant du début à la

fin nécessite une concentration à toute épreuve. Durant tout le kata, j'ai eu la sensation de planer au-dessus de mon corps. Je me dirigeais de l'extérieur telle une marionnettiste. Soudain, lors d'un temps lent durant lequel nous devions écarter les bras, je suis sortie de ma concentration et j'ai regardé le public. C'était l'erreur à ne pas commettre. J'ai distingué une multitude de taches de lumière formées par les téléphones des spectateurs. Je me suis dit : « Qu'est-ce que je fais là ? » Cela ne dura qu'une ou deux secondes mais c'était un temps suffisant pour que tout bascule. J'avais la sensation que je subissais de nouveau la pression mais je me suis aussitôt reprise. Juste après, j'ai dû effectuer un saut. Je me répétais dans ma tête : « Ne perds pas l'équilibre ! » Je suis parfaitement retombée. À la fin du kata, j'ai ressenti un intense soulagement. Je n'eus pas le temps d'en profiter car le bunkai commença. J'étais toujours plus à l'aise dans le combat que dans le kata. J'avais besoin de la bagarre et du contact pour faire disparaître mon angoisse. À chacun de nos coups, une clameur s'élevait du public avec des cris d'admiration. À un moment de notre prestation, je devais attraper Clotilde pour lui faire effectuer un salto sur mon dos et celle-ci était censée se réceptionner sur les pieds avant de me contre-attaquer. Elle perdit l'équilibre et s'étala par terre comme une enclume. Par réflexe, j'ai improvisé : je l'ai rejoint au sol pour lui porter une nouvelle attaque. Je me suis ensuite reculée en faisant comme s'il s'agissait du déroulé prévu. Les juges n'ont rien vu de son erreur et nous avons poursuivi notre prestation. À un moment fatidique, une perte d'énergie s'est emparée de nous. Sonia nous a aussitôt relancées en poussant un cri avant d'enchaîner ses coups avec une puissance décuplée. J'ai compris le message, Clotilde aussi. Ce fut comme un ordre télépathique. Il ne nous restait que quelques secondes, nous devions tout donner. Nous avons terminé en trombe. Lorsque le combat s'est achevé, nous pouvions à peine respirer. J'étais aussi essoufflée que si j'avais donné ma vie.

J'étais convaincue que la médaille de bronze serait pour nous.

Le public hurlait à tout rompre. Pour la première fois, les « Allez la France ! » me portaient au lieu de m'écraser. A ce moment précis, le seul désir de tous ces gens était de nous voir gagner. C'était incroyable de sentir un tel soutien. Une forme de plénitude m'envahit. Je ne revivrais plus jamais une telle sensation. Nous nous sommes alignées sur le tatami.

Les applaudissements redoublèrent encore. Les juges levèrent leurs drapeaux. Je ne les voyais pas mais je savais que nous avions gagné par les hurlements du public. Ce fut comme un tremblement de terre. Aucune de nous trois n'a sauté de joie, nous avons seulement serré les poings. C'était davantage un soulagement qu'une jubilation. Nous nous sommes ensuite tapés

dans les mains avant de nous prendre dans les bras. Le public entonna le « Po popopopopo po » des White Stripes.
Sonia nous lança : « On l'a fait ! »

Le culturisme, un second souffle – pages 86 - 87

Quand j'ai pris mes distances avec le karaté, j'ai mis toute mon énergie dans cette nouvelle discipline. J'avais besoin d'un nouveau challenge mais je ne pensais pas participer à des compétitions dans ce domaine. Pourtant, quand Romain a souhaité le faire, il m'a semblé naturel de le suivre. Je découvris un nouveau monde. Le karaté avait été pour moi une incroyable école de la vie, le culturisme prit le relais. J'ai beaucoup appris sur moi-même. Alors que j'étais perdue, je me suis retrouvée grâce au cadre que m'imposait le bodybuilding.
Ce fut une échappatoire à la période de doute que je traversais. Le culturisme m'a aussi donné davantage de confiance en moi. Contrairement aux apparences, le culturisme possède des points communs majeurs avec le karaté : le dépassement de soi, la rigueur, la force mentale. Cette pratique ne relève pas du narcissisme mais elle apprend à s'aimer. Développer à ce point sa musculature représente un culte du corps. On se sent fort, on va chercher le plus loin possible dans ses réserves mentales et physiques, donc on gagne en confiance en soi. Il ne s'agissait pas seulement de se contempler devant un miroir mais d'un véritable combat contre moi-même, nécessitant de me fixer des objectifs et de m'y tenir malgré tos difficultés

LE FUR Marie-Amélie, Fais de ta vie un rêve. Editions Plume d'Eléphant,2019.

Mots clés : course, résilience, handisport, témoignage.

Amputée à 15 ans, Marie-Amélie Le Fur rêvait de devenir sapeur-pompier. Elle est aujourd'hui triple championne paralympique, détentrice de plusieurs records du monde et présidente du Comité Paralympique. Pour la première fois, elle raconte son parcours hors du commun. Née en 1988 à Vendôme (Loir et Cher), Marie-Amélie Le Fur est triple championne paralympique et présidente du Comité Paralympique et Sportif Français.

Les sensations de l'échauffement furent plutôt bonnes, mais le stress était énorme. En chambre d'appel, dans laquelle on est enfermé avec ses adversaires durant 40 minutes avant l'épreuve, April Holmes - encore elle - n'arrêtait pas de parler et de gesticuler. Je choisis de ne pas entrer dans sa discussion et de rester concentrée sur ma course, focalisée sur la performance à réaliser. Je tentais de ressentir l'énergie de mon corps, de la placer au bon endroit pour la course à venir, de transformer cette boule de stress qui me dévorait le ventre en énergie positive pour mes jambes.

Pendant ce temps, l'organisation prenait du retard et, au lieu de rester 45 mn en chambre d'appel, l'attente dura 1h15. Afin de ne pas me refroidir, je continuais mon échauffement. Tandis que j'enchaînais les lignes droites, April continuait à distraire les autres filles.

Je pris la décision de ne plus accorder d'importance à ce qu'elles faisaient et de ne me focaliser que sur ma préparation, mon échauffement et ma course, de faire ce qui était bon pour moi.

Puis vint le moment tant attendu de l'entrée en piste. A nouveau, on nous fit attendre à l'entrée du stade car il devait y avoir une remise de médailles : celle de Mandy qui venait de remporter l'or sur le 100 m, quelques heures plus tôt.

Je suis donc entrée dans le stade sur la Marseillaise, un joli clin d'œil du destin ! J'étais ravie pour ma copine et, intérieurement, je me rappelle avoir pensé :

« Moi aussi, je veux ma Marseillaise ! » Il me suffisait désormais d'aller la décrocher. Au même moment, mon corps m'envoya un signal ultra positif, je ressentis une vague d'énergie qui me poussait à la victoire.

Enfin, ce fut le moment de fouler la piste. J'aperçus tout de suite Cyrille, un dernier regard, un sourire, un encouragement. Tous les indicateurs étaient au vert. Le visage très ferme, stressée et concentrée, je pris place derrière mon block.

Je pris un départ exceptionnel, puis ce fut un grand tunnel. Je ne me souviens absolument pas de ma course.

Ma conscience se réveilla quelques mètres avant la ligne. En tête depuis le début, je sentais mes adversaires me rattraper. Je m'étais juré de plonger si nécessaire pour passer la ligne en tête, ce que je fis. Après une petite roulade, je me retrouvai assise sur le sol, les yeux rives sur le tableau d'affichage, attendant l'annonce des résultats, persuadée d'avoir été dépassée au finish.

Ces quelques secondes m'ont paru être des heures.

Dans ma tête, tout était à refaire. Il faudrait à nouveau attendre 4 ans pour gagner un titre paralympique. Je commençais déjà à réfléchir à comment construire les quatre prochaines années... En même temps, je voyais 'équipe de France s'agiter, me faire le signe de victoire mais je ne pouvais pas encore y croire. Tout mon clan se réjouissait et j'attendais, assise par terre, les yeux dans le vague, perdue dans les pensées de la défaite.

Evidemment, lorsque mon nom s'est affiché, l'émotion tut à son comble. Un soulagement et une joie immenses. J'avais enfin réussi ! Nous avions enfin réussi ! Personne ne pourrait jamais nous retirer ce titre ! J'ai savouré l'accolade avec mes concurrentes, puis surtout avec le staff France. C'était un immense bonheur pour moi de les rendre fiers et heureux et je goûtais avec bonheur le sens du devoir accompli. Les autres titres, plus tard, m'apporteront beaucoup de joie, bien sur, mais aucune ne pourra sans doute égaler celle de cette victoire et du soulagement qu'elle m'apportait. Si je devais isoler un moment particulièrement heureux de ma carrière sportive, ce serait sans doute celui-ci. Me saisissant d'un drapeau tricolore, j'entamai un tour d'honneur, partagée entre le bonheur de fêter ma victoire et la frustration de ne pas trouver mes proches dans les tribunes. Parmi les 80 000 spectateurs, des Français partout, mais impossible de retrouver Matthieu, Anne-Flore, Yoann, Maël, mes parents et tous les amis présents ! Or la joie ne vaut que si elle est partagée !

Le bonheur est sincère et profond s'il n'est pas égoïste.

Sans dénigrer mes adversaires, je sais aussi que je suis vraiment heureuse lorsque je me suis battue moi-même. De manière générale il m'importe davantage de repousser mes limites que de battre la concurrence. Je sais que je peux être ma pire adversaire et me saborder.

Le mental des champions

DESGRANGES Romain, So cool la grimpe. Editions Paulsen Jeunesse, 2023.

***A partir de 10 ans.**

Mots clés : escalade, technique, motivation.

Voici LE livre de la grimpe pour les jeunes écrit par LE champion Romain Desgranges pour apprendre à s'entraîner et s'amuser à hauteur de ses rêves. "So cool" : la nouvelle collection de guides signés par des champions ! S'entraîner en bloc, apprendre l'esprit de cordée et s'amuser en grimpant... Romain Desgranges, l'ancien champion devenu entraîneur, partage avec toi sa philosophie de la grimpe et te montre le chemin pour progresser.

DETERMINATION – pages 25 - 26

Nom féminin ; mise en application de la motivation, c'est-à-dire l'exigence que tu vas déployer pour atteindre tes objectifs.
Si la motivation est l'essence, la détermination est le bulldozer que tu conduis. Plus ce bulldozer sera grand et costaud, mieux il tracera sa route sans faire de détour !

Fleur veut être championne du monde de difficulté, Benji veut grimper un 9b en falaise, Wilfried veut enchaîner le bloc noir de sa salle d'escalade... Comme eux, si tu as un projet, un rêve, un objectif que tu veux accomplir, IL FAUDRA T'INVESTIR À 200 %. Pas de secret, les résultats s'obtiennent avec (beaucoup) d'efforts et de la persévérance. Et aussi du temps, beaucoup de temps, mais pas que. Il faudra surtout bien utiliser chaque moment consacré à ce projet. J'ai en mémoire cette étude des « 10 000 heures » qui avait conclu que c'est le temps nécessaire pour devenir expert dans un domaine. D'après mes calculs, si tu consacrais deux heures par semaine à la grimpe, il te faudrait 5 000 semaines pour maîtriser ton art, soit... 95 ans. Alors, oublie ! Et même si tu passais huit heures par semaine - c'est-à-dire 1250 semaines, donc 23 ans -, ce serait encore très très long. Tu vois où je veux en venir ?

TA PATIENCE ET TA MOTIVATION
SERONT MISES À RUDE ÉPREUVE.
MAIS LA MOTIVATION. C'EST QUOI ?

C'est l'énergie que tu vas mobiliser pour te lever le matin, refaire un essai, refaire un centième essai, t'entraîner, recommencer le lendemain matin, malgré la fatigue et les courbatures. La motivation explique pourquoi nous faisons les choses : c'est la différence entre travailler pour apprendre ou faire tes devoirs parce qu'il faut les faire ; c'est la différence entre t'entraîner pour progresser et devenir plus fort ou t'entraîner « juste » pour t'entraîner. Tu dois voir les choses ainsi :

10 000 HEURES POUR ÊTRE UN EXPERT,
10 000 ÉPREUVES À RELEVER,
10 000 OCCASIONS D'ABANDONNER, MAIS SURTOUT ET AVANT TOUT
10 000 OPPORTUNITÉS D'ATTEINDRE L'OBJECTIF QUE TU T'ES FIXE.
Du temps, du travail, de la détermination et de la motivation seront nécessaires pour « aller au bout de ton rêve ». Ce sont les quatre piliers fondamentaux de la réussite, et pas seulement dans le sport. Si tu fais l'impasse sur l'un de ces aspects, tu risques de compromettre ton projet. Tenter de réaliser ton rêve sans la « motivation » nécessaire, c'est t'en remettre uniquement à la chance ! Sans le « temps », c'est croire au seul talent - si cette notion a vraiment toi-même ! du sens. Sans le « travail » et la « détermination », c'est te saboter toi même

ET SI L'ÉCHEC POUVAIT PARLER – pages 130 - 131

L'échec est partout autour de nous. Selon la façon dont tu regardes et interprètes ce que tu fais, ce que les autres font, il est facile, dans un sens comme dans l'autre, d'avoir un regard biaisé sur tes actions. Reprenons l'exemple d'Adam Ondra et ses nombreux essais pour enchaîner Silence :

MATHÉMATIQUEMENT PARLANT, IL A RÉALISÉ PAS MOINS DE 100 ESSAIS POUR UN ENCHAÎNEMENT, CE QUI REPRÉSENTE 99 % D'ÉCHECS.
ET POURTANT, SON ENCHAÎNEMENT EST UN SUCCÈS.

La réussite est partout autour de nous. En escalade, elle est concrète : il faut arriver en haut. Mathématiquement parlant, c'est simple : « TU ENCHAÎNES » OU « TU N'ENCHAÎNES PAS » ! Mais en réalité, c'est un peu plus complexe que cela. La réussite, c'est une construction qui s'élabore par l'addition de petites victoires ou de petits pas.

Enchaîner consiste donc à progresser par étapes, une prise après l'autre, en vue de l'objectif final.

Je dis souvent que « plus la route est longue et difficile, plus la destination sera belle ». Je trouve que cela résume bien l'idée de persévérance nécessaire en escalade, comme dans le sport et la vie en général. Ajoute à cela l'idée qu'il faut aimer ce que tu fais, t'amuser pour que le plaisir soit ton principal moteur. La quasi-totalité des essais d'Adam Ondra étaient finalement des petites victoires : quelques millimètres, un pied mieux placé, de meilleures sensations, une méthode plus économe... mais surtout, après chaque run, il considérait le positif comme le négatif pour faire mieux à la tentative suivante.

« L'échec n'est qu'une opportunité pour recommencer la même chose plus intelligemment », a dit un célèbre industriel américain. Et si l'autoévaluation/régulation est extrêmement complexe, tu peux toujours te fier à ton entraîneur qui saura trouver les mots pour t'aider à transformer une épreuve décevante en expérience constructive. Après chaque séance, mon entraîneur me posait deux questions essentielles :

« QU'EST-CE QUE TU AS FAIT DE BIEN ? »

ET

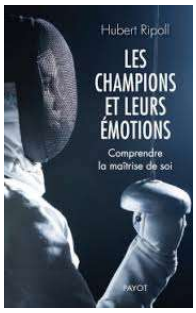
« QU'EST-CE QUE TU AURAIS PU FAIRE DE MIEUX ? »

Mes réponses nous permettaient alors d'ajuster le travail pour garder le bon et chercher à corriger le moins bon.

L'exemple vaut mieux que la leçon : un soir de juillet, lors d'une Coupe du monde à Briançon, je passe complètement à côté de la voie de finale, je termine 8° et bon dernier, frustré de ne pas avoir pu m'exprimer. Je prends alors la route pour rentrer chez moi, mais après ces trois heures, j'atterris au gymnase pour me défouler. Il est minuit. En pleine nuit, entre excitation et fatigue, je fais une séance incroyable, j'enchaîne tous mes projets et je parviens à me dire : « Je suis assez fort. » Quatre jours plus tard, je remporte ma première coupe du monde.

RIPOLL Hubert, <u>Les champions et leurs émotions</u>. Editions Payot, 2020.

Mots clés : sport, psychologie, excellence.



C'est la plus grande énigme du sport. Tous les champions le disent : ils ne se sont pas engagés dans le sport pour être champions olympiques, ils ne répètent pas des millions de fois le même geste uniquement par désir d'être champions du monde, ils n'endurent pas au-delà du raisonnable et ne souffrent pas dans leur corps et leur âme avec comme seul horizon d'être Numéro Un. Mais alors, pourquoi ? Par passion ? plaisir ? goût du risque ? accomplissement de soi ? résilience ? Eux-mêmes l'ignorent. Après des décennies à leur contact, Hubert Ripoll a voulu savoir. Entre psychologie cognitive et témoignages, il propose une plongée inédite dans le monde intérieur des grands champions, leur imaginaire et leurs puissantes émotions, à la recherche de l'étincelle qui nous pousse à réaliser l'impossible.

<u>PRENDRE DU PLAISIR. Page 112</u>

Gare à ceux qui ne trouvent plus dans leur sport matière à plaisir ! Sans lui, les contraintes auxquelles ils sont soumis deviennent intolérables. Seul le plaisir permet de s'infliger tous les jours et pendant des années la douloureuse ascèse de l'entraînement sportif et les inévitables déconvenues en tout genre qui jonchent la route vers Olympie.

« Les titres c'est trop aléatoire et je ne continue pas à tirer pour ça, même si c'est le but. Depuis que je suis moins sur le résultat sportif brut, je suis passée du rang de 25e mondiale à 2°. Parce que j'ai mis la notion de jeu au cœur de mon projet [...]. Maintenant je vois l'escrime un peu comme une danse, je cherche le bon tempo et, lorsque je le trouve, les planètes s'alignent... C'est magique. C'est pour cela que je tire encore aujourd'hui après plus de vingt ans de pratique. » (Cécilia Berder).

« Le plaisir a toujours été le moteur principal de ma pratique. » (Guillaume Néry)

« J'ai vraiment progressé quand j'ai commencé à prendre du plaisir à ce que je faisais. » (Thomas Rouxel)

« La notion de plaisir est centrale pour moi, en tant que telle. » (Damien Seguin)

Seul le plaisir permet à un sportif de haut niveau d'endurer pour durer et tenir la distance. Rappelons tout d'abord que le plaisir résulte d'un désir, que celui-ci naît dans l'imaginaire et passe par des émotions. Et c'est entre imaginaire, désir, émotions et plaisir qu'il faut naviguer si l'on veut aller loin et atteindre le port. Au-delà de cette fonction volitionnelle, le plaisir entraîne un effet apaisant, que l'on attribue à la libération de dopamine dans le cerveau et à ses effets sur la régulation du système endocrinien. Enfin, le plaisir entretient l'agentivité personnelle et le sentiment de soi.

Mais le plaisir peut s'affadir. Par lassitude, par l'incapacité d'atteindre des objectifs, et le déplaisir peut progressivement s'immiscer dans les crânes. Il est souvent le résultat d'une dissonance cognitive entre aspiration à s'accomplir dans ce pour quoi on est fait, qui est fonction de son imaginaire et de son système de valeurs, et ce que l'on est contraint de faire qui est l'expression d'une rationalité auto-imposée.

La perte de sens entraîne le déplaisir. Ainsi, le plaisir s'émousse et, chez certains sportifs, il finit par disparaître.

C'est que tous n'ont pas la même aptitude au plaisir. Cette capacité à « prendre » du plaisir dans une activité - quelle qu'elle soit - dans laquelle on s'engage totalement dépend notamment de ce que l'on recherche dans cette activité.

Ainsi, les sportifs motivés intrinsèquement prennent assurément plus de plaisir que les autres. Ils font preuve d'initiative, poursuivent leurs intérêts, agissent de manière spontanée et créative, font des efforts pour apprendre de nouvelles choses et pour développer de nouvelles capacités, traitent les informations de manière approfondie et conceptuelle, font preuve de persévérance et affichent plus d'émotions positives, de vitalité et de bien-être.

Cette propension naturelle à prendre du plaisir ne m'a jamais paru aussi forte que chez les champions handisports, devenus handicapés à la suite d'un accident de la vie. Pour deux raisons essentielles qui vont nous aider à comprendre l'alchimie nécessaire au plaisir. Ces personnes sont, du fait de leur blessure, à l'abri des effets négatifs de la recherche de satisfaction de l'ego. Non pas qu'ils n'aient jamais été à sa recherche mais parce que leur handicap a nécessité une autre forme d'urgence qui est celle de la survie psychique qui passe bien avant la recherche de profit symbolique et de glorification de l'image de soi.

Partir à l'aventure : sport, nature et dépassement de soi

BLANCHARD Mathieu, Vivre d'aventures. Editions Flammarion, 2023.

Mots clés : trail, dépassement de soi, témoignage.

Sept ans seulement après s'être mis à courir, Mathieu Blanchard est devenu l'une des stars mondiales des courses d'endurance en montagne. Son rêve : remporter l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), une boucle de 172 kilomètres et 10 000 mètres de dénivelé positif autour du géant des Alpes. Au point d'accomplir cette épreuve mythique en un temps record, et de rivaliser avec Kilian Jornet. Avec une sensibilité aiguisée, Mathieu Blanchard se livre sur sa reconversion délicate et ses blessures intimes, sa capacité à en faire des forces pour atteindre ses objectifs, vivre mieux et plus fort, à sa manière. Son témoignage est un récit de sport autant qu'une quête d'émotions et de sens, qui résonne en chacun d'entre nous.

Pages 34 - 37

En haut du Grand Col Ferret, situé à 2 510 mètres d'altitude, des nuages stagnent sur notre passage. Une purée de pois. Je ne vois presque pas mes pieds. Le jour est en train de se lever et j'imagine le paysage derrière, dans l'aube, en bas le val Ferret traversé par sa rivière, en face le versant italien de la chaîne du Mont-Blanc, les glaciers qui s'accrochent à ses flancs. Chamonix est encore loin, de l'autre côté du massif. Je descends vers la Suisse et, à l'entrée de la station de sports d'hiver de La Fouly, je tombe sur Grégory Vollet, le manager du Team Salomon International que j'ai rencontré quatre ans plus tôt lors du stage à Moab.

Je suis heureux de le croiser, c'est à lui que j'ai demandé conseil pour ma stratégie de course. L'air surpris, il me demande des nouvelles et je lui réponds, enjoué : « Ça va super, et toi ? » Puis j'engage la conversation. Mon état de forme le sidère. Il me confirme que les gars devant ne sont pas loin et paraissent moins à l'aise que moi. « A partir de maintenant je te suis jusqu'au bout de la course, me dit-il. Je te lâche pas. Tu peux aller chercher un podium. »

J'ai du mal à y croire. Ce n'est qu'à une quinzaine de kilomètres de là que je réalise ce qui est en train de se produire. Vers La Giète, après le ravitaillement de Champex, en Suisse, je rattrape le troisième, Germain Grangier. Il est harassé, le doubler à ce moment-là me fait mal au cœur. Perdre un podium si près du but, c'est dur. En passant à côté de lui, je lui dis de

continuer à se battre, je m'excuse de le dépasser. Courir des heures dans ces montagnes crée de la solidarité entre les coureurs.

La complicité des forçats du sentier.

J'arrive à Trient, un charmant village du Valais avec son église aux façades roses qu'il faut longer pour atteindre le ravitaillement. La rue est bordée de spectateurs. L'atmosphère a changé. J'entends davantage de « Allez Mathieu ! » que de « Allez Koh-Lanta ! » et je me dis que ça y est, peut-être est-ce le coureur qu'on encourage plus que le candidat de téléréalité. Alix est toujours aussi efficace.

Elle gère mon sac, me nourrit, m'avertit que le deuxième est reparti il n'y a pas très longtemps, puis elle me pousse presque dehors pour que je reprenne ma route en vitesse. À la sortie, un cameraman m'attend pour m'accompagner. Je suis dans le trio de tête. Ma course est donc désormais retransmise en direct sur Internet et ça ne me fait plus aussi peur que les gens ne puissent pas forcément mettre un nom sur mon visage. Peu à peu, mon syndrome de l'imposteur s'évapore.

À Vallorcine, avant d'entamer la dernière difficulté du parcours, j'ai encore gagné du temps sur mes adversaires et je retrouve Grégory Vollet :

« Maintenant tu donnes tout, tu t'arraches. C'est fou ce que tu fais, tu vas rentrer dans une nouvelle dimension. » Il a raison. J'en prends enfin conscience.

Devant, le deuxième a été prévenu de ma progression. Il force pour ne pas me laisser revenir. J'essaye. Je m'accroche. À la Tête aux Vents, la dernière difficulté, le sentier devient plus technique, un faux plat descendant avec des pierres dans tous les sens. À plusieurs reprises, je manque de tomber et de me tordre la cheville. Je me fais des frayeurs.

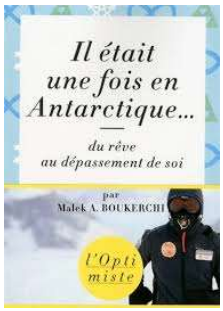
Cette perte de lucidité me remet à ma place. Une blessure pourrait tout anéantir. C'est comme si je descendais illico de mon nuage pour revenir à la réalité. Je suis l'inconnu, l'outsider. Je préfère ralentir, me contenter de cette troisième place, la protéger. Je commence à imaginer la liesse de l'arche d'arrivée, mes retrouvailles avec Chamonix après 21 h 12 de course autour du Mont-Blanc.

La ville m'apparaît comme nous l'avons quittée, noire de monde. Je traverse la foule tel un coureur du Tour de France dans les lacets des ascensions célèbres. Après une nuit en pleine nature, je retrouve le bruit assourdissant de la musique et du speaker, les cris des spectateurs. C'est une explosion de sons et de couleurs. Une folie qui transcende.

On n'est pas câblé pour vivre une telle intensité. Je me rapproche de la ligne d'arrivée mécaniquement, comme un automate. Au bout, il y a un mur de caméras et de photographes, perchés dans une tribune les uns au-dessus des autres. Plus que quelques mètres. Je tape dans les mains qui se tendent, lève les miennes vers le ciel et ne parviens plus à retenir mes larmes. Je franchis la ligne et je suis désorienté, je ne sais pas où regarder. J'aperçois Alix, mon père, mes frères et sœur. Je leur fais signe de venir et je me blottis contre eux. L'émotion est trop forte. C'est insensé, je suis troisième de l'UTMB.

BOUKERCHI Malek A. Il était une fois en Antarctique… du rêve au dépassement de soi. Editions First, 2014.

Mots clés : trail, dépassement de soi, nature extrême.



Novembre 2013. Placé sur la ligne de départ, Malek Boukerchi s'apprête à courir 100 km... en Antarctique, à –40°C. Parcourir 100 km en 24 heures dans le froid glacial de l'Antarctique, c'est avant tout un voyage intérieur où l'on doit vaincre ses peurs, déplacer la limite de ses possibilités, se rappeler d'où l'on vient et mesurer à sa juste valeur ses accomplissements. Un an après son expérience extraordinaire, Malek, conteur entraînant et chaleureux, nous raconte ce qu'il a vécu et transmet généreusement au lecteur la foi nécessaire pour se dépasser.

La valse mentale : le temps de l'état d'esprit. Pages 77 - 80

Dans la pratique de l'ultra, l'élément clé est et reste le mental ! Pour moi, l'ultra-distance, la course à pied en général, est une sorte de « yoga dynamique » entre concentration-dispersion, une concentration-attention permanente au corps, au souffle, au cœur, aux gestes et à la foulée.

Être attentif à son corps sous-tend de courir sans écouteurs pour justement être à l'écoute du monde interne et externe. Je respecte les coureurs avec casque ou écouteurs, mais, pour moi, courir, c'est rester vigilant, être en résonance joyeuse avec mes sensations, mon cœur, mon sang qui circule. Je ne m'ennuie jamais sans casque audio pendant mes cinq ou six heures de course.

Pourquoi ? Parce qu'un dialogue permanent se tient dans ma tête. Je me sers de l'échange encourageant entre mon corps et mon mental pour sublimer les douleurs durant les longs efforts. Rappelons-nous l'adage du peuple coureur aztèque, les fameux Tarahumaras du Mexique : « Ne pas être victime de la douleur mais en devenir le disciple » ! Le mental me permet, à mon humble avis, d'accueillir, et non d'accepter, la douleur.

Il s'agit d'être à l'écoute de son corps, ne pas aller au-delà du déraisonnable, ne pas casser le corps surtout.

Par ailleurs, courir sans casque ou tout autre « artifice », c'est rester ouvert à la rencontre, aux visages croisés qui s'offrent à vous sur le parcours d'entrainement. Mon enjeu dans le dialogue corps-mental est de ne jamais m'enfermer dans les douleurs-souffrance légitimes, de mon corps. N'oublions pas que nous devrions écrire, encore une fois, l'enfermement comme « l'enfer-me-ment ».

Ainsi, l'ouverture consiste à savoir se disperser et apprécier les paysages traversés, écouter la mélodie du vent et des sons cadencés de ma foulée pour justement m'aérer l'esprit et oublier ce corps, qui souffre par moments évidemment. Il y a tellement de joie à sentir son corps vivre et vibrer. J'ose affirmer sans prétention qu'en 2014, la plus belle « machine » jamais inventée depuis la nuit des temps reste notre corps-mental. Pure merveille.

Aujourd'hui en général, et en particulier dans l'univers de la course à pied longue distance, la pire des faillites mentales est le découragement. Qu'il y ait des moments plus difficiles, c'est tout à fait normal. Qu'il y ait de la peur, c'est aussi tout à fait légitime, mais nous reviendrons sur cette adrénaline puissante ou paralysante qu'est la peur.

Donc, courir est, à mes yeux - ou plutôt pour mes jambes -, une forme de méditation, mais une méditation en mouvement contrôlé. Lorsque je cours, je me recentre sur mon moi au présent et sur ce qui m'entoure. En fait, je suis de moins en moins perturbé par les nombreuses sollicitations extérieures parasites.

Quand je cours, je cours ! Mon corps court, ma tête vit la course. Et rien d'autre. À force de marteler l'asphalte ou les sentiers des déserts, à force de rencontres, j'ai développé toute une philosophie, modeste, de l'ultra-marathon. Courir, c'est méditer sur la maîtrise de soi, c'est penser et panser ses douleurs. Ne rien lâcher si le corps répond, aller jusqu'au bout ! La course m'apprend l'abnégation et la ténacité, des valeurs fortes utiles pour la vie de tous les jours !

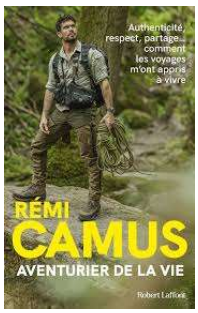
Comment basculer du confort à l'effort, de la mollesse à la noblesse de l'action, de la facilité à la volonté, de la langueur à la rigueur de tout engagement, transformer le subir en agir ?

L'engagement concret préparatoire à l'Ice Marathon a été l'occasion de répondre à toutes ces interrogations en étant dans l'agir ! Tenir, tenir encore et toujours, conserver cette discipline de l'entraînement et arriver finalement à l'extase que recherche tout coureur : le « flow », ce sentiment de béatitude et d'extase corporelle.

Qu'est-ce que ce flow ? Je cours mais je ne sens plus l'asphalte, je ne sens plus mes jambes, l'impact de mes pieds sur la surface. J'ai l'impression prodigieuse de flotter, de voler, d'être ailleurs, hors du temps et de l'espace. Tout devient si fluide, si facile ! Pour ce seul sentiment de toute-puissance alliant le corps et le mental, je suis heureux. Je suis pleinement heureux d'être ! Dans la phase de préparation, chaque sortie longue m'a permis de vivre le flow de manière suprême.

CUMUS Rémi, <u>Aventurier de la vie</u>. Editions Robert Laffont, 2022.

Mots clés : nature, extrême, aventure, témoignage.



Pourquoi part-on à l'aventure ? Que va-t-on chercher dans des contrées lointaines ou dans le dépassement de soi ? Et quels enseignements en tire-t-on pour nous aider à vivre mieux notre vie ?

Rémi Camus a notamment descendu le Mékong du Tibet au Vietnam, traversé l'Australie en courant, fait le tour des côtes françaises à la nage... Il livre ici un récit sensible de ces défis très différents qu'il s'était lui-même lancés et qu'il a relevés, en explorant six valeurs essentielles qui guident désormais tous ses choix et ses initiatives. Des paysages, des aventures extraordinaires, mais aussi, avant tout, un homme en quête de sens.

<u>Sortir du pertuis à la nage entre La Tremblade et l'Ile d'Oléron, pages 34 - 39</u>

Après une nuit courte (deux heures), mais réparatrice, je me lève pour prendre le départ de l'étape 54. Un passage nommé « la Mauvaise » par les marins habitués à le parcourir. Je suis avec Yann, mon coéquipier, qui me suit en bateau pneumatique. Après avoir constaté l'état de la mer, nous décidons de nous lancer. Normalement, il faudrait être deux dans cette embarcation, mais les aléas de l'aventure ont rendu impossible la constitution d'une équipe de bénévoles plus fournie. Nous faisons tout de même le choix d'y aller pour ne pas perdre de temps. La SNSM nous dit qu'elle souhaite au moins nous accompagner pour

sortir du pertuis, au large de La Tremblade. Comme prévu, à 6 heures du matin, tout est prêt. J'ai mis ma combinaison, qui est quasiment devenue une seconde peau, et Yann a fait le plein de carburant. Nous quittons le bord pour rejoindre la fameuse plateforme située en face du centre nautique. C'est là que l'équipe de la SNSM nous a donné rendez-vous. Une fois arrivés, petite discussion avec les hommes en ciré orange, casque sur la tête. Dernier échange cordial avant le départ. Je me souviendrai toujours de leurs paroles : « Vous êtes sûrs que vous voulez y aller, là ? » Pas franchement impressionné par la houle et le chambardement qui se prépare, je leur réponds du tac au tac : « Ben, il est 6 heures, il faut qu'on y aille maintenant, comme ça on aura une bonne bascule et on pourra profiter de la marée montante une fois sortis. »

Je revois encore l'inquiétude et la stupéfaction sur leur visage et dans leurs yeux. « Avec un 8 sur l'échelle de Beaufort, ça veut dire que vous risquez de faire face à des creux importants. Vous vous rendez compte de ce que cela veut dire ?

Nous, avec notre bateau et son énorme puissance, on n'en mène pas large. Alors toi, immergé dans l'eau, et ton ami, seul sur son IRB', faut que vous soyez sacrément courageux pour vous lancer dans ce bouillon. Vous êtes vraiment sûrs de vouloir y aller ? » Ma réponse est limpide : « On n'a pas le choix, on a un planning à respecter. »

Nous y allons. Masque sur le visage, et c'est parti.

Dès les premiers mètres, je sens le courant qui m'emmène avec ses trains de vagues. Sauf que le pertuis charentais a une particularité liée à l'océan Atlantique qui fait face et à la fameuse cuvette se vidant dans ce même océan. Entre les vagues, le coefficient de Beaufort et les forts courants, les conditions sont affreuses et inconfortables.

Tout en nageant et en progressant au large des côtes, je prends conscience de la difficulté que nous allons devoir affronter durant les six heures à venir. De temps à autre, je me retourne vers 1 ann, qui me suit comme il peut dans son canot.

Jusqu'au moment où je vois le bateau ne plus toucher l'eau tant la vague a été forte et puissante.

Pendant quelques secondes, mon comparse disparaît, puis il réapparaît, à moitié sonné par le choc du contact avec la surface. Je ne peux m'empêcher de lui crier : « Eh, Yann, fais attention ! Comprends que tu es mon bateau de sécurité. Si c'est moi qui dois te porter assistance parce que tu te retournes, on n'est pas sortis de l'auberge. Alors s'il te plaît, sois prudent, assure juste le trajet, navigue, et fais gaffe à toutes les vagues ! »

Plus j'avance, plus la mer est démontée. Dans ma logique, une vague se forme uniquement parce que le fond marin remonte ; la houle se crée et, lorsqu'elle vient toucher le fond, cela produit une ondulation plus haute. Je suis persuadé que ce phénomène n'existe que sur les littoraux et les plages, pas en pleine mer. La, force est de constater que la vague monte, monte et se casse. La seule solution pour ne pas me prendre le retour en pleine face, c'est de plonger sous l'eau, de nager comme je peux, puis de remonter à la surface. Une vraie galère qui dure jusqu'à la sortie du pertuis. La SNSM m'a prévenu que je risquais de rencontrer les plus gros dangers précisément à ce niveau, au confluent des vagues, du courant et de l'océan Atlantique. J'avoue que j'ai bien retenu la leçon et que je me suis préparé au pire. Il me faut six heures en tout pour faire cette portion de côte, avec quelques sueurs froides à la clé. Je me souviens d'avoir vomi à plusieurs reprises, en proie au mal de mer à force de monter et de redescendre au rythme de la houle, au point de perdre de vue l'horizon. J'ai beau avaler ma salive, rien n'y fait.

Mai nourri les poissons plus d'une fois pendant ce tour du littoral à la nage.

Arrivé à proximité d'une bouée bâbord proche de l'estuaire de la Gironde, je cherche du regard mon acolyte, toujours cramponné à la barre de son canot. « Bon, ça ne sert à rien de continuer : pour le moment, c'est marée descendante. Vu qu'on est juste à l'entrée de l'estuaire pour aller à Royan et qu'il est en train de se vider, je risque de me fatiguer pour pas grand-chose en nageant à contre-courant. » Nous nous accrochons donc à cette bouée en attendant que les courants changent.

Dès que la fameuse application mobile nous donne le feu vert, nous nous relançons à l'assaut de la ligne d'arrivée de cette étape très éprouvante. Je commence à nager sur un courant quasiment nul.

C'est ce qu'on appelle l'étale. Un moment de répit très appréciable après tout ce que nous venons de vivre, et qui dure une bonne heure. J'en profite pour progresser en attendant la montante, qui va nous propulser encore plus vite vers le port de Royan, destination du jour.

Je dois avouer que C'est l'un des moments les plus pénibles dont j'aie le souvenir. Je suis telle ment rince, vidé physiquement et psychologiquement, que je sors de l'eau à quatre pattes avec une seule envie : m'allonger et ne plus penser à rien. Juste dormir pour recharger les batteries. Je me souviens des premiers mots des bénévoles qui m'attendent sur la côte. Ils ne pensaient pas que j'irais jusqu'au bout, m'avouent-ils. Une vraie satisfaction pour moi dans le défi que je me suis lancé.

Je repense également aux paroles des membres de la SNSM qui ont tenté de me dissuader de partir.

Une fois de plus, mon audace et ma détermination m'ont prouvé que j'ai eu raison de croire en moi, d'écouter mon instinct et d'oser. Le plus impressionnant dans tout ça, c'est que, durant ce tour du littoral, j'étais à moins de deux kilomètres de la côte. Une distance qui peut sembler ridicule, mais impossible à franchir quand on est pris dans ce bouillon. Il aurait fallu plus d'une heure pour regagner la terre ferme tant les vagues étaient fortes.

Même si ce n'est pas la pire journée de ma vie d'aventurier, elle reste gravée dans ma mémoire à jamais, parce qu'elle m'a fait prendre conscience de l'humilité dont nous devons faire preuve face à la nature. Malgré tout le courage et toute l'audace que l'on peut avoir en stock, la mer nous rappelle que nous sommes une goutte d'eau dans l'océan. Sans ma volonté et une once d'imprudence, je n'aurais certainement pas tenu le choc ou l'aurais abandonné. Une décision que j'aurais sans nul doute amèrement regrettée après coup. Ni remords, ni regret.

Nager vingt-huit heures dans le Mékong pour atteindre Phnom Penh, pages 41 - 46

Me voici donc à naviguer de jour. Après quelques heures passées à battre des pieds accrochés à mon hydrospeed - cette grosse bouée qui me sert de guide et de garde-manger - , la nuit commence à tomber. Même si la visibilité est incertaine, je décide de poursuivre et de tracer ma route toute la nuit pour éviter, justement, les bateaux. En effet, je sais que la navigation fluviale n'est autorisée que jusqu'à 23 heures. Il est à noter que, encore aujourd'hui, pendant cette phase nocturne où les navires peuvent descendre et remonter le Mekong. Ils avancent à vue et font clignoter de gros spots toutes les trente secondes pour ne pas créer de pollution lumineuse sur le fleuve. Cela veut dire que je suis obligé de bien observer ce ballet de lumières pour éviter une collision avec l'un de ces immeubles flottants.

Il est 22 h 30 ; je prends conscience d'une certaine difficulté dans l'eau. Le vent vient frapper mon visage de face. J'observe les lumières de la ville sur chacune des rives. Elles me permettent de fixer un cap, et surtout d'avoir un repère concret pour estimer ma vitesse de progression. Je me rappelle que je suis seul au beau milieu du fleuve Mékong, dans la nuit noire. Il est donc important de rester conscient et alerte pour ne pas perdre l'objectif de vue.

Tout à coup, comme je tourne la tête, tout devient noir. Plus aucun repère. Je ne sais pas pourquoi, mais je décide de taper du poing dans le vide. Sauf que ce n'est pas du vide. Je viens de croiser la route d'un de ces fameux bateaux, passé à quelques centimètres de moi. Il peut s'agir d'une péniche qui transporte du sable en cale. Ma chance est que, a priori, elle navigue à plein, si bien que ses hélices sont en profondeur. Sinon, j'aurais certainement été pris dans le courant du moteur, avec les conséquences que je vous laisse imaginer. Je prends mon courage à deux mains et à deux palmes pour vite m'éloigner de cette coque.

J'y parviens au prix d'un gaspillage d'énergie non négligeable. C'est ma première grosse frayeur, et pas des moindres. Je continue mon périple nocturne et mouillé. Vers minuit, je passe à proximité d'une zone où tous les bateaux sont à quai, avec des ancres imposantes.

Tout à coup, un phénomène étrange se produit. Je suis dans l'eau et je palme comme jamais depuis des heures. Pendant ces périodes de solitude, j'ai pris l'habitude de développer une technique, celle de fixer deux points immobiles sur l'une des rives et j'observe à la louche si l'écartement évolue. Or, cette fois, les deux points ne bougent pas d'un poil. Plus je palme et moins j'avance. « Mais c'est quoi, ce truc, pourquoi ça bouge pas ? » me dis-je intérieurement. Dans l'eau, avec pour seul repère visuel ces deux fichus points fixes qui ne bougent pas, j'essaie de comprendre. Plus j'essaie de comprendre, moins j'y parviens. C'est un vrai calvaire psychologique, mais aussi physique, parce que je brûle énormément d'énergie en nageant pour du beurre. Puis, comme par magie, ça se débloque d'un seul coup. Je n'aurai l'explication que plus tard, une fois revenu sur la terre ferme. C'est très simple : la marée remonte jusqu'à ce niveau du fleuve, soit un peu plus de 300 kilomètres en amont de l'estuaire de la mer de Chine. Incroyable, mais vrai ! Un phénomène naturel que l'on ressent moins en naviguant, mais flagrant à la nage. La preuve !

Durant ces longues heures, j'insulte terre et mer, mais, grâce à mon mental, à aucun moment je ne songe à abandonner ni à baisser les bras. L'audace a cet effet magique de décupler les forces, et surtout de nourrir, d'alimenter la pompe énergétique, indispensable pour avancer. Mon calvaire prend fin vers 7 heures du matin, et je reprends une navigation normale, avec même un petit coup de pouce non négligeable de la marée descendante.

Une belle récompense !

Arrivé à proximité d'une ile, je me rends compte que je peux contourner cet obstacle naturel par la gauche ou par la droite. Ne voulant surtout pas gaspiller encore plus de forces, je décide de prendre à gauche, avec le sentiment que c'est le chemin le plus court. La navigation fluviale

a repris, et forcé ment je croise à nouveau d'énormes molosses métalliques que je peux éviter. Vers 8 h 30, je décide de m'arrêter à la pointe de cette île. Cela fait plus de vingt-six heures que je n'ai pas mis les pieds sur la terre ferme. J'ai une faim monstrueuse, les pieds en feu, le dos qui me lance à force d'essayer de me tenir hors de l'eau, accroché au flotteur avec mon sac de 6 kilos. Je décide de sortir du fleuve comme je peux, je vire mon sac et je prends mon téléphone pour appeler Josh. De là où je suis, je vois Phnom Penh et ses gratte-ciels, son architecture, ses routes, sa vie citadine. Quand mon ami décroche, je lui demande d'une voix exténuée : « Eh, Josh !

Dis-moi, t'es où dans tout ce bazar ? Parce qu'elle est grande, cette ville. Je sors où de l'eau ?

- Tu vois la presqu'ile ? Il y a le Tonlé Sap. Eh bien, nous, on est en face. »

Totalement désorienté, je lui rétorque : « Mais Josh, je ne sais même pas où je suis ! Même si j'arrive à me localiser avec mon GPS, ça ne me dit pas où tu te trouves exactement, ni comment je fais pour te rejoindre et en finir avec cette galère. Le seul repère que j'ai, c'est que l'ile où je viens de faire une halte s'appelle Koh Oknha Tei, et débrouille-toi avec ça. »

Je prends alors la décision de me remettre à l'eau et de poursuivre mon chemin. Avant de raccrocher, Josh m'a dit de nager tant que je peux, jusqu'à la pointe de cette île, et qu'il me trouve rait. Sur ces derniers mètres, je donne tout le jus qu'il me reste, motivé par la perspective de les serrer, lui et sa copine, dans mes bras. Comme une belle récompense après ce périple, qui n'est qu'une étape de plus dans mon long défi. Après quelques dizaines de minutes de nage, j'aperçois un petit bateau traditionnel à moteur qui vient à ma rencontre. À ce moment précis, mes jambes, mes bras, mes pieds, mes mains sont en feu, mais je veux aller jusqu'au bout.

Dans le brouhaha du fleuve et malgré la fatigue, j'entends au loin une voix fluette avec un accent asiatique crier : « Rémi, Rémi ! » Il n'y a pas mille personnes qui connaissent mon prénom dans cette ville. À bout de force, je lève la tête et je vois Yuri, amoureuse de Josh, debout à la proue du bateau, balançant le bras d'un côté et tenant la caméra de l'autre, hurlant dans ma direction. Je me souviens de ce moment émouvant. Après tous ces kilomètres engloutis en nageant, je revois enfin des visages et surtout des personnes que je connais, ou du moins qui ne me sont pas étrangers. Je m'arrête à leur hauteur. Tout en me filmant, Josh s'exclame :

« Damned, t'as nagé toute la nuit ? - Ouais, j'ai nagé toute la nuit, je n'ai pas ardé, Ça fait plus de vingt-sept heures que je me donne à fond. J'en peux plus. Il me faut du sucre, plus de jus. Je n'ai pas mangé depuis hier soir.

Après avoir avalé le verre d'eau sucrée que me tendait Josh, je me remets à nager avec la furieuse détermination de terminer cette étape. Je suis tellement épuisé que je fonds en larmes. En arrivant à destination, je m'échoue sur la berge et ne bouge plus. Josh, caméra à la main, s'approche de moi et me demande d'une voix émue : « Rémi, t'es mort ?

- Presque !
- Ah, au moins, tu n'as pas perdu ton sens de l'humour ! » rétorque-t-il avec un large sourire.

Je suis terrassé par la douleur lorsque je me relève tant bien que mal pour me mettre à genoux, et je jette mon sac pour soulager mon dos brisé.

Une fois assis, je décide d'enlever mes palmes.

Comme j'ai attrapé plein de bactéries, plein de cochonneries au fil de l'eau, les bandelettes avec lesquelles j'ai enveloppé mes pieds sont collées à ma peau. Dans un dernier effort, faisant abstraction de la douleur, j'arrache tout d'un seul coup, avec la peau. Mes pieds sont en sang, et Josh, juste à côté de moi, comprend que je ne peux pas marcher.

Il entreprend alors de me soutenir pour m'aider à monter sur le quai, jusqu'au touk-touk qui nous mène à leur appartement. Un moment à la fois magique et terrible.