

# HEROS

un autre regard sur le sport

NUMERO 2  
HIVER / PRINTEMPS 2022  
MAGAZINE OFFERT



## EXPLORA TERRE

RENCONTRE AVEC TROIS AVENTURIERS  
DES BOUTS DU MONDE

**ELIOTT SCHONFELD**  
EXPÉDITION EN AMAZONIE

**MERIEME CHADID**  
UNE ASTRONOME AU PÔLE SUD

**AXEL CARION**  
ULTRACYCLISTE GLOBE-TROTTER



**THIERRY FRÉMAUX**  
SA LEÇON DE JUDO



**MLADENA & HERVÉ DUBUISSON**  
L'AMOUR AU REBOND



**Valberg**  
The place to be\*



Du **SKI**  
et tellement **PLUS**

Rendez-vous sur **valberg.com**  
pour découvrir toutes nos activités !

04 93 23 24 25 - valberg.com



\* Là où il faut être

ÉDITORIAL

# VAINCRE

## Vaincre ou mourir

**Sans échappatoire.** La vie à pile ou face. Prendre le risque ultime pour mieux éprouver son mérite d'exister. Réveiller l'ordalie des anciens. De ceux qui jetaient leur nouveau-né dans la rivière pour jauger de son droit à vivre. S'en remettre au sort, à Dieu, à soi, à ses capacités entretenues des mois, des années durant. S'en remettre au coup de froid soudain. Subi. A l'accalmie salvatrice.

C'est bien cet affront (si respectueux) fait aux éléments qui nous fascine dans les exploits des grands explorateurs. Des sportifs de l'extrême.

Alpinistes, navigateurs, chercheurs d'air ou quêteurs d'aurore... Gladiateurs volontaires jetés dans l'arène planétaire. Ils ont mille visages, mille destins. Tous extraordinaires. Ils sont au Panthéon du sport, celui qu'on aime, qu'on chérit, qu'on envie. Ces pages veulent être leur agora. Place des grandes femmes, place des grands hommes. Ils sont l'Olympe, l'Everest. Ils sont l'astéroïde B 612, cher au Petit Prince. Ils sont nos extraterrestres. Nos terrestres extras. **H**

**Marcello RUIS** / *Rédacteur en chef*

« SI VOUS PENSEZ QUE L'AVENTURE  
EST DANGEREUSE, JE VOUS PROPOSE D'ESSAYER  
LA ROUTINE... ELLE EST MORTELLE. »

Paulo Coelho

# SOMMAIRE

AVENTURIERS  
DES BOUTS  
DU MONDE

08



**26 CARNET DE ROUTE**  
L'actu au bout du crayon

**28 PORTRAIT**  
La leçon de judo  
de Thierry Frémaux

**31 LE COIN DU COACH**  
Avec Sandrine au Half  
Marathon des Sables

**32 COURIR SUR  
LE PATRIMOINE**  
A Annot, rendez-vous  
dans la chambre du roi !

**36 TOUT TERRAIN**  
Larbi Benboudaoud,  
maître des Jeux

**40 PARTENARIATS  
SPORTIFS**  
Claude Valade et la  
Caisse d'Épargne

PHOTO DE COUVERTURE  
© David Styv/BikingMan

EN HAUT À GAUCHE  
© Elliott Schonfeld

EN BAS À GAUCHE  
© Vincent Artus

**42 PÉPITE**  
Fabien Lamirault  
un pongiste en or

**45 LIVRES**  
Pierre Quinon sous  
la plume de Renaud Dély

**47 SÉRIES TV**  
Ted Lasso

**48 L'OBJET**  
La jupe  
de Suzanne Lenglen

**50 LE MOT**  
Bidon

**62 INTÉRIEUR SPORT**  
La déco prend  
de la hauteur

52

**MLADENA &  
HERVÉ  
DUBUISSON :  
L'AMOUR  
AU REBOND**

un autre  
regard  
sur le sport

**HÉROS**



## Pour des Jeux utiles à tous.

Partenaire Premium des Jeux de Paris 2024.



La Caisse d'Épargne s'engage :

- > 1500 athlètes soutenus, champions d'aujourd'hui et de demain.
- > Financement des infrastructures sportives : 50 terrains de basket 3x3 d'ici 2024.
- > Accompagnement des entreprises pour saisir des opportunités économiques autour de Paris 2024.
- > Rendre le sport accessible à tous.



PARTENAIRE PREMIUM



**CAISSE  
D'ÉPARGNE**

*Vous être utile.*

Aurélié Chaboudez et Loïc Vergnaud sont soutenus par la Caisse d'Épargne.

BPCE - Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 173 813 700 euros. Siège social : 50, avenue Pierre Mendès France 75201 Paris Cedex 13 - RCS Paris n° 493 455 042, intermédiaire d'assurance immatriculé à l'Orias sous le N° 08 045 100 - ALTMANN + PACREAU - Crédit photo : Ronan Merot.



# 65

## LE GRAND PLONGEON À LA RÉUNION

**68 CULTURE SPORTIVE**  
Fernand Léger  
et la grande parade  
du sport

**72 CÔTÉ COULISSES**  
Danse avec Wear Moi

**77 L'IRONIE DU SPORT**  
Faites le foot  
pas la guerre

**78 VIE D'AVANT,  
VIE D'APRÈS**  
Jérôme Alonzo,  
de la lucarne  
à la petite lucarne

**80 A PLEIN RÉGIME**  
La recette  
de David et Noëlle Faure

**82 HUMEUR**  
Héros, un Objet Visuel  
Non Identifié !

# 74

JOSÉPHINE  
BAKER  
AU PANTHÉON



EN HAUT À GAUCHE  
© Stéphane et Lucas Grosolia

EN BAS À GAUCHE  
© Vincent Artus

Héros, un magazine  
offert par Sudeast Info  
et Mediagroup.

**Directrice de la publication :**  
Bich Lecourt

**Directrice générale de Riviera Press  
by MEDIACORP :** Bich Lecourt

**Rédaction :** Sudeast Info  
Ont participé également à ce  
numéro :  
Gaëlle B. Décoration,  
Noëlle et David Faure,  
@CapAlexandre,  
Caro Hapel

**Directeur artistique :** Vincent Artus

**Publicité Riviera Press :**  
Françoise Muller  
Tel: +33 (0)4 97 00 11 29  
fmuller@riviera-press.fr,  
Patrice Saint-Léger  
Tel: +33 (0)4 93 27 60 00  
psaintleger@riviera-press.fr,

**IMPRESSION :** Spektar.bg R7,  
Heidelberg Str., Drujba 2 1582 Sofia,  
Bulgaria www.spektar.bg

**CONTACTS**

**SUDEAST INFO**  
sudeast.info06@gmail.com

**MEDIACORP**  
Immeuble Thalès A  
2753 Route des Dalines  
06410 BIOT  
www.rivierapress.fr  
info@riviera-press.fr  
Tel. 04 93 27 60 00  
Riviera Press s.a.r.l. au capital  
de 10 000 € RCS. Antibes  
812 415 552  
SIRET 81241555200031  
N° ISSN 2647-4794.  
Dépôt Légal à parution.



un autre  
regard  
sur le sport

**HÉROS**



# THE i4



Le plaisir de conduire **100% électrique**

#bornelectric



**BAYERN AVENUE**  
470bis Avenue de Saint Martin  
06250 MOUGINS  
04 93 94 86 20

Consommation d'énergie électrique de la BMW i4 : 16,1 à 22,5 kWh/100 km. Autonomie en mode électrique : 416 - 590 km. Autonomie en mode électrique en ville : 471 - 684 km. Depuis le 1er septembre 2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO2, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée. BMW France, S.A. au capital de 2 805 000 € - 722 000 965 RCS Versailles - 5 rue des Héros, 78180 Montigny-le-Bretonneux.



# AVENTURIERS DES BOUTS DU MONDE

Merieme Chadid, Axel Carion, Elliott Schonfeld. Trois explorateurs qui ont planté leur « bureau » dans les coins les plus reculés de la planète. Faisant de la Terre leur jardin secret.

Dans la jungle amazonienne, dans le désert d'Atacama ou sur les glaces antarctiques, ils affrontent mille dangers. Et se laissent envoûter par la nature sauvage.

Dans leurs besaces d'aventuriers des temps modernes, ils rapportent des histoires extraordinaires. Rencontre avec trois destins hors du commun.

---

PAR MARCELLO RUIS

# ELIOTT SCHONFELD RAYMOND MAUFRAIS RÉSONNANCES AMAZONIENNES

Un lointain écho dans la forêt amazonienne. 70 ans après, Elliott Schonfeld est parti sur les traces de Raymond Maufrais, explorateur toulonnais disparu au cœur de la Guyane en janvier 1950. Un destin hors norme, qui avait, alors, défrayé la chronique. Passionné par cette histoire qu'il découvre par hasard, le jeune explorateur de 27 ans s'aventure sur le même itinéraire semé d'embûches. Et manque d'un rien d'y laisser, lui aussi, sa peau.



© Association Les Amis d'Edgar et Raymond Maufrais

L'histoire est folle. Incroyable de la première à la dernière ligne. Presqu'irréelle. Elle débute il y a 70 ans. Se prolonge deux générations plus tard. Cette histoire, c'est celle de deux explorateurs embarqués sur le même trip. Caressant les mêmes rêves. Traçant la même route. Deux destins. Deux desseins symétriques.

Celui de Raymond Maufrais, le Toulonnais intrépide, disparu en 1950 au cœur de l'Amazonie et dont un Indien de la tribu des Emérillons retrouvera miraculeusement le carnet de route.

Et celui d'Elliott Schonfeld, l'héritier, qui a roulé sa bosse de jeune explorateur en Islande, en Alaska, en Mongolie. Avant d'embarquer pour la Guyane, en juillet 2019. Pour une expédition en solitaire qu'il vit comme une mission : ressusciter son « frère d'âme ». « J'ai l'impression d'avoir connu Raymond Maufrais depuis toujours (...). Nous vivons la nature dans la même peau, nous partageons la même solitude », écrit-il dans le préambule de son livre « Amazonie, sur les traces d'un aventurier disparu », paru aux éditions Payot. Cette histoire commune, séparée seulement par le fil du temps, est un scénario en 5 actes. On le retrace ici, avec Elliott Schonfeld pour guide.



© Elliott Schonfeld

« J'AI L'IMPRESSIION D'AVOIR CONNU RAYMOND MAUFRAIS DEPUIS TOUJOURS (...). NOUS VIVONS LA NATURE DANS LA MÊME PEAU, NOUS PARTAGEONS LA MÊME SOLITUDE ».

## ACTE I - LE PETIT RAYMOND ET LA TRIBU AMAZONIENNE AUX YEUX BLEUS

Dans sa chambre de la rue Bonnetières à Toulon, le petit Raymond se laisse bercer, soir après soir, par les incroyables récits contés par son père. Ils l'amènent sous de lointains tropiques qui nourrissent son imaginaire et aiguise sa curiosité. Rien ne l'attire davantage que ces terres inconnues jamais foulées par l'homme civilisé. De

mystérieuses contrées où vivrait notamment une tribu aux yeux bleus... L'enfant facétieux se pique d'aventures au point de s'enfuir, à 9 ans, de son pensionnat avec deux copains, pour rejoindre les vallons boisés du Haut-Var où il sera retrouvé par les gendarmes... quatre jours plus tard.

S'il n'est pas passionné par l'école, le jeune homme cultive un certain don pour l'écriture. Ses profs le surnomment « le futur journaliste ».

L'aventure, l'écriture : son destin est tracé. L'actualité internationale sera un détonateur. En 1942, alors que l'Allemagne occupe la France, Raymond décide d'embarquer pour l'Angleterre. Il n'a que 16 ans. Une chute sur les falaises près de Dieppe, dans le Nord du pays, contrarie ses plans. Qu'à cela ne tienne. C'est chez lui qu'il s'active : distribution de tracts et journaux clandestins, transport d'armes et de munitions... Il multiplie les actions secrètes sans savoir que son propre père est chef de groupe dans la Résistance toulonnaise. C'est d'ailleurs ensemble qu'ils participent aux combats de libération de la Ville. A 18 ans, Raymond Maufrais est décoré de la Croix de Guerre.

## ACTE II - RONGÉ PAR LA FAIM EN DIRECTION DES LEGENDAIRES MONTS TUMUC-HUMAC

Ces faits d'armes n'ont pas épanché sa soif d'adrénaline. Dès juillet 1946, il dépense toutes les économies familiales pour filer au Brésil. Son entregent lui permet d'être associé à une mission de pacification des Indiens Chavantes, surnommés « les tueurs du Mato-Grosso ». Entre rivières sauvages et pampa hostile, l'expédition peine à se frayer un chemin vers leurs dangereux interlocuteurs. Elle tombe sur les restes d'une précédente expédition, dont tous les membres ont été tués par la tribu Chavantes. Ces derniers accueillent d'ailleurs Maufrais et ses compagnons d'une pluie de flèches. Ils doivent fuir. C'est un échec. Mais le Toulonnais reste dans la région du Mato-Grosso et accompagne une seconde expédition de pacification qui, elle, sera couronnée de succès. Les écrits de l'explorateur français sur cet épisode ne seront publiés qu'après sa disparition sous le titre « Aventures au Mato-Grosso ».

De retour en France, Raymond Maufrais révèle son prochain objectif. Relier la Guyane et le Brésil par les légendaires Monts Tumuc-Humac. Et caresser son rêve d'enfant : « rencontrer une tribu d'Indiens aux yeux bleus, très grands, vivant comme à l'Âge de pierre selon la rumeur qui les décrivait », explique Elliott Schonfeld.

## UNE ASSOCIATION DES AMIS

Depuis 70 ans, une association, Les Amis d'Edgar et Raymond Maufrais (AAERM) perpétue le souvenir de cette aventure et la mémoire de ses protagonistes. Elle a mis à notre disposition ses documents d'archives. Un grand merci à elle.

### Pour les joindre :

Adresse : 7 rue Sainte-Anne 42290  
Chalonnnes-sur-Loire  
Tél : 07.82.32.61.54  
Mail : maufrais.aaerm@gmail.com

## LA VIE PURE, UN FILM SORTI EN 2014

Le film, *La vie pure*, réalisé par Jérémy Banster avec Stany Coppet et Aurélien Recoing, retrace la vie de Raymond Maufrais. Il est sorti en 2014.

Juin 1949. Maufrais embarque à bord du Gascogne. Arrivé à Cayenne, il se greffe sur une mission géologique qui remonte le fleuve Mana du Nord vers le Sud. Direction le centre de la terre, au milieu de la Guyane française. Face aux multiples rapides qu'il faut passer en tirant son canot à la main, l'épreuve est déjà harassante. Elle n'en est pourtant qu'à ses débuts. Il lâche ses compagnons d'expédition pour partir vers son objectif, sa destinée. Depuis le village de Maripasoula, à l'ouest du pays, il rejoint le Camp Grigel par la rivière Waki, accompagné par le gendarme du poste douanier. A partir de là, son aventure se vivra en solitaire, à bord d'une pirogue en piteux état récupérée sur place. A l'eau ou sur terre, dans l'épaisse jungle amazonienne, chaque pas est une souffrance. Dont il rend compte, chaque jour, même à bout de force, dans son carnet de route. Epuisé, il finit par atteindre le Dégrad Claude (nom d'un petit embarcadère à la confluence de la rivière Tamouri). Affamé, il ne parvient à trouver de quoi se nourrir, est pris de crises de délire... Maufrais s'obstine : « Pour rien au monde, je n'abandonnerai. Je tiendrai (...) », écrit-il dans ses carnets.

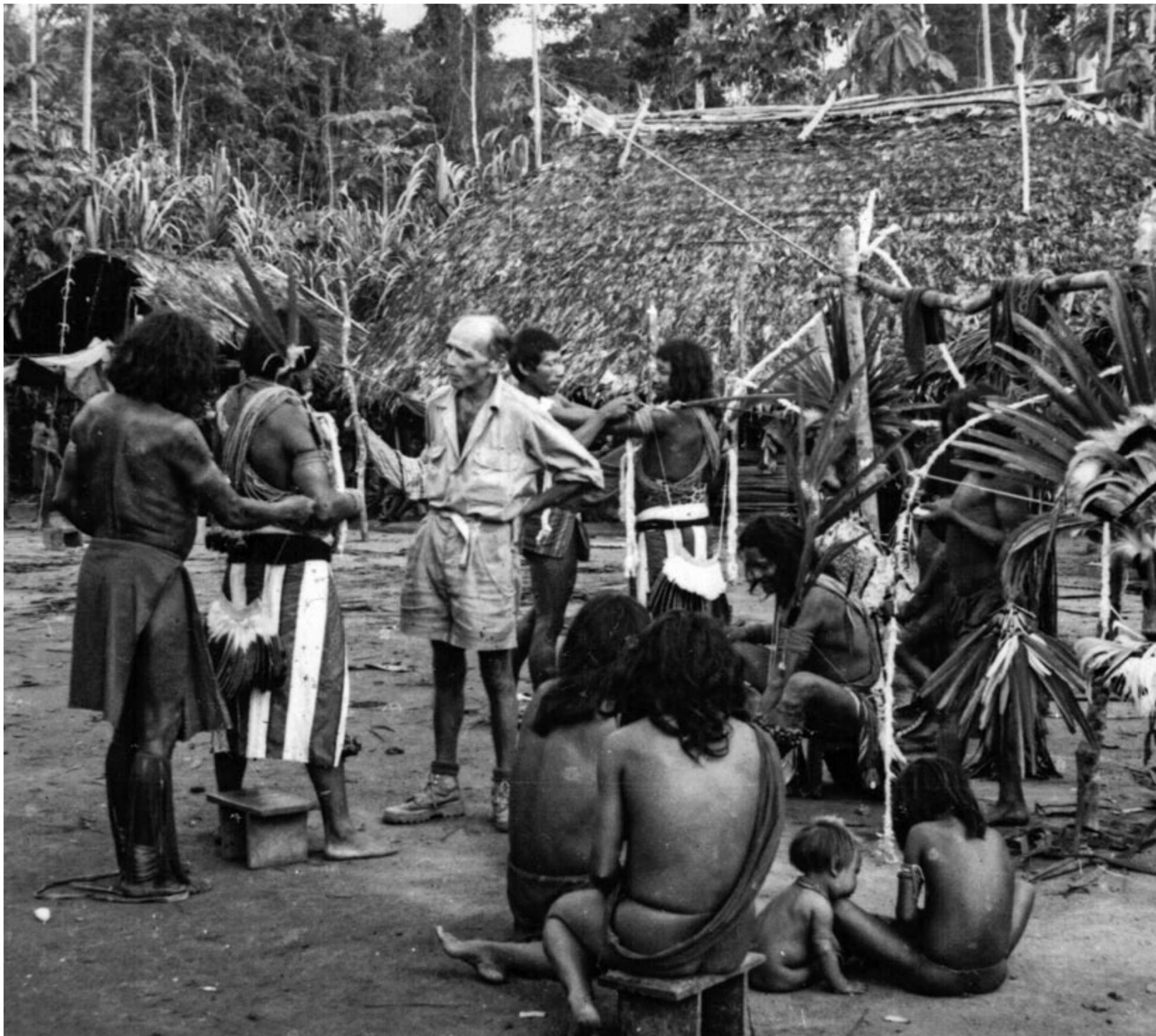
La mort dans l'âme, il finit par abattre son chien Bobby et le mange pour survivre. Mais pour combien de temps ? Ralenti par une blessure à la cheville, il se résout à dévier de son objectif pour rejoindre par la rivière le premier coin habité, le village de Bienvenue, situé à 70 km de là. « Il est dans un état de faiblesse extrême, il n'a plus rien pour chasser ou faire du feu », relate Elliott Schonfeld. Raymond Maufrais abandonne toutes ses affaires, son carnet de route, et se jette à l'eau. Nous sommes le 13 janvier 1950. Jour de sa disparition. Depuis, plus rien. Son campement, avec ses précieuses notes sur l'expédition, sera retrouvé par hasard, deux mois plus tard, en mars 1950, par un Indien Emérillon (tribu aujourd'hui appelée Tékos). Sauvetage miraculeux de ce récit tragique. Extraordinaire.



© Association Les Amis d'Edgard et Raymond Maufrais

### ACTE III - LES 18 EXPÉDITIONS DU PÈRE COURAGE

Ce triste tropique, il est un homme qui ne veut pas y croire : son père, Edgar Maufrais. Rongé par la culpabilité d'avoir guidé son enfant vers ce funeste destin, il se persuade que son fils a été « adopté ou kidnappé par une tribu locale. Qu'il est peut-être amnésique », rebobine Elliott Schonfeld. L'amour de Raymond pour ses parents, pour son père, se lit au fil des pages qu'il noircit lors de son expédition. En retour, Edgar remue ciel et terre pour lui. Il monte 18 expéditions en douze ans, dépense toutes ses économies. « Il a toujours cru à la survie de son fils. De 1952 à 1964, il parcourt tous les recoins de cette jungle », lâche Elliott Schonfeld. « C'est sans doute le plus grand explorateur français de l'Amazonie ». D'autant que l'homme, comptable à l'arsenal de Toulon, n'était pas prédisposé à devenir explorateur. Il poursuivra vaillamment le fantôme de son enfant jusqu'à l'âge de 64 ans. Finalement convaincu de stopper cette impossible quête à l'issue d'une dernière expédition au cours de laquelle il est sauvé in extremis.



© Association Les Amis d'Edgard et Raymond Maufrais

### ACTE IV - ELIOTT SCHONFELD : « FINIR LE RÊVE DE RAYMOND »

L'engagement extrême de Raymond. La recherche effrénée d'un père. Ce puissant scénario fera la Une de la presse des années durant. Avant de s'évaporer dans le flux continu de l'actualité.

Jusqu'à ce jour banal de l'été 2018 où Elliott Schonfeld est tombé dessus. Comme la foudre sur un arbre. « J'étais en avance pour un rendez-vous médical. J'ai poussé la porte d'une librairie et, dans le rayon des livres de voyage, mon regard s'est arrêté sur un nom qui évoquait un vague souvenir. A la fin d'une projection de mon film sur l'Alsaka, une dame m'avait lancé : vous me faites penser à Raymond Maufrais. Je l'avais poliment remerciée sans savoir qui était cet homme... », retrace Elliott Schonfeld. Il parcourt quelques lignes d'« Aventures en Guyane ».

Puis... « J'ai oublié mon rendez-vous, suis resté une heure dans la librairie à dévorer ce récit. Et j'en suis ressorti avec le sentiment d'une urgence absolue : me rendre en Amazonie. » Trois semaines plus tard, il partait en Guyane. Tel un feu follet.

Sans préparation, son projet tourne court. Un an plus tard, en juillet 2019, il est de retour en Amérique du Sud. Bien décidé, ce coup-ci, à « finir le rêve de Raymond ».

### ACTE V : « POUR LA PREMIÈRE FOIS, J'AI EU PEUR DE CREVER »

Il relate son expédition dans le livre « Amazonie, sur les traces d'un aventurier disparu ». On y lit la peur, les doutes, les souffrances. Mais aussi la passion de l'auteur pour la nature sauvage. A Maripasoula, Elliott acquiert une pirogue, fait le plein de « kouac, la farine de manioc qui sert de plat de résistance aux Indiens ». La joie et la peur se mêlent d'une ligne à l'autre : « A moi la vie ! Adieu ville, adieu monde civilisé, adieu lois des hommes, adieu permis, uniformes, autorisations, contrôles », lance-t-il au moment du départ. Tandis que la veille, après un dernier appel téléphonique à ses proches, il écrit : « Si Maufrais est mort, pour quelle raison survivrai-je ? ». On suit ses pas, seul dans la jungle, à contre-courant de la rivière et du monde civilisé qu'il fuit. Tractant sa pirogue, livrant ses dernières forces à travers les murs de végétation ou pour enjamber chaque saut (rapides) des rivières sans retour qu'il remonte (« L'option d'un demi-tour s'éffrite un peu plus à chaque nouveau coup de pagaie »). Epique, bouleversant, harassant. « Mes épaules me font mal, je suis épuisé. En regardant mes cartes, je compte sept kilomètres parcourus ».



© Elliott Schonfeld



© Association Les Amis d'Edgard et Raymond Maufrais

Chaque mètre coûte. Le jeune aventurier profite des rares moments de quiétude : « J'avance insouciant, libre de contempler ces montagnes de verdure souvent perturbées par le vol d'oiseaux aux couleurs plus nombreuses qu'un arc-en-ciel. » Avant de tirer leçon de ces heures de partage. « L'Amazonie est ainsi : elle vous laisse entrevoir les cimes et, juste après, vous gronde d'avoir pu croire un instant que vous en étiez le maître ».

Mais par-dessus tout, c'est le lien surnaturel entre les deux explorateurs qui déborde au fil des pages. Au bord du désespoir, rongé par la peur d'y rester, il écrit : « Oh mon ami ! comme j'aurai aimé faire ce voyage avec toi, moi qui pars toujours seul. A deux, on y serait arrivés, on se serait sauvés. »

C'est précisément cette symbiose qui l'a sauvé. C'est la profonde conviction d'Elliott, telle qu'il nous l'a confiée cet été alors qu'il retapait une maison dans les Alpes-de-Haute-Provence. « Je me suis terriblement reconnu en lui. Comme si c'était quelqu'un que j'avais toujours connu. Un frère ou un ami ». Un ami qu'il a embarqué dans son aventure. « Je lisais chaque jour son récit. Il m'a servi de guide. C'est comme si le livre sortait des pages et s'incarnait dans mon paysage. J'ai eu peur face aux mêmes orages, j'ai connu la même faim. J'avais parfois l'impression d'être déjà allé dans le lieu où j'arrivais. Je nous voyais avec Raymond, et le chien Bobby, en train de fumer la pipe ensemble ».

L'expérience de l'explorateur toulonnais lui évitera certains pièges. Alors qu'il croise, dans son périple, caïman et anacondas, ce sont les plus petites bêtes, fourmis et moustiques, qui lui posent le plus de

problèmes. Comme ce dimanche 4 août. « En observant mes pieds, j'aperçois un petit point noir sur mon orteil. Soudain, je me souviens d'une description similaire lue dans le carnet de Maufrais ». C'est la puce chique. « J'empoigne mon couteau et plante la pointe dans le point noir. J'en extirpe un être noir entouré d'une ignoble substance blanche : des œufs (...). Si on la laisse se développer, on peut finir par perdre son pied ».

Avec Maufrais, Schonfeld partage la « même envie de retrouver notre place dans la nature, de retrouver nos instincts oubliés ». « On aurait fait un sacré binôme, une bonne équipe ».

Une histoire commune qui trouve son épilogue au Degrad Claude. « J'ai compris qu'il fallait que je continue sans lui pour survivre. Pour terminer son rêve. J'ai construit un radeau, comme un symbole d'adieu ». Mais l'épreuve n'est pas pour autant terminée. Il perd sa machette et sa rame. En confectionne une nouvelle avec des lianes. Il est affaibli, a terriblement faim. Là-bas, le jeune aventurier met sa vie en danger comme jamais. Armé d'un simple Opinel face à l'oppressante jungle. « La fureur de vivre m'a envahi » nous dit-il. Deux semaines plus tard, il est récupéré par des Indiens de la tribu des Tékos, les descendants de ceux qui avaient retrouvé le carnet du Toulonnais. Son expédition prend fin. « Je n'aurai pas réussi sans lui. On a terminé tous les deux ».

De retour en France, nourrissant de nouveaux rêves d'évasion, Elliott garde une certitude de son aventure en Guyane : « Je n'ai jamais réussi à vivre dans la jungle. Juste à survivre ».

## LE SITE D'ELLIOTT SCHONFELD

Pour tout savoir sur les explorations d'Elliott Schonfeld, accéder à ses vidéos et récits : [www.elliotschonfeld.com](http://www.elliotschonfeld.com)

## — Interview —

**Elliott Schonfeld est le plus jeune membre de la Société des explorateurs français. Ses expéditions, son regard sur la planète, ses combats. Rencontre avec un aventurier engagé.**

### EXPLORATEUR, C'ÉTAIT VOTRE DESTIN DEPUIS TOUJOURS ?

Pas vraiment. Enfant, mes parents nous emmenaient camper et faire de longues marches. Je détestais cela, c'était infernal. Mon environnement naturel, c'était la ville, c'est là que je me voyais vivre.

### COMMENT ÊTES-VOUS TOMBÉ DEDANS ?

Par accident. J'avais 19 ans, en Prépa Maths Sup. Au bout de six mois, j'en avais marre d'être assis, j'étais un peu perdu.

J'ai décidé de faire une année de césure en Australie. Là-bas, j'ai entamé une randonnée à travers la forêt sur Fraser Island, une île touristique. Je pensais trouver sur mon chemin des campings, des épiceries, des gens... Il n'y avait rien de tout ça. Ça a été ma première expérience de la solitude, du silence, des espaces et de la nature sauvage. J'ai été émerveillé. J'ai découvert la beauté de ce monde. A partir de cette date, je passe le plus clair de mon temps dans les états sauvages.

### CETTE VIE D'EXPLORATION VOUS A MENÉ OÙ ?

Pour ma première expédition, j'ai traversé l'Islande du Sud vers le Nord. L'année suivante, en 2015, j'ai passé trois mois à parcourir la Mongolie, dont la moitié accompagné d'un cheval. Je l'ai revendu pour me lancer dans une traversée de 35 jours du désert de Gobi à pied. En 2016, je suis parti pour une longue marche sur la côte nord de l'Alaska. Un voyage important. J'y ai fait des rencontres qui m'ont marqué. J'ai toujours adoré les animaux. Celui qui m'émerveille le plus, c'est le grizzly. J'y ai appris à pêcher, à cueillir des baies. A vivre comme un ours. Cela a été le sens de mon expédition suivante dans l'Himalaya. Je suis parti avec un sac à dos, un duvet... et, au fur et à mesure, je me suis débarrassé de tout ça pour le remplacer par des choses naturelles. Découvrir l'autonomie grâce au partage avec les nomades. Ils arrivent à tout faire : des vêtements, des abris et même de l'alcool. J'ignorais cette liberté, cette indépendance. Mon duvet a été remplacé par deux peaux de chèvre. J'ai appris à faire du feu par friction... Réapprendre à vivre sur Terre est devenu le fil d'Ariane de chaque expédition. Ensuite, ce fut l'Amazonie, dans les pas de Raymond Maufrais. L'endroit où je me suis le plus engagé, où j'ai eu peur pour ma vie, peur de ne pas revoir mes proches.

### JUSTEMENT, QUELLE PLACE OCCUPE LA PEUR DANS VOS EXPÉDITIONS ?

Le moment où j'ai le plus peur, c'est la semaine avant de partir ou les premiers jours. Cela a été encore plus le cas en Amazonie car je parlais sur les traces d'un disparu. Pour tout vous dire, avant l'Himalaya, j'ai même eu un moment de panique où je me suis surpris à rêver d'une guerre entre l'Inde et le Pakistan qui empêcherait mon

départ... Et puis, une fois parti, je commence à réaliser la beauté qui nous entoure, à découvrir des animaux. Je finis par oublier cette peur, qui prend une part minime au quotidien. En Amazonie, elle était davantage présente car on n'y croise personne, le téléphone satellite ne capte pas. C'est un engagement supérieur, inédit. Il y avait deux issues : réussir ou mourir et j'avais conscience de cette gravité.

### LE MOMENT LE PLUS DUR DE CETTE DERNIÈRE EXPÉDITION ?

La marche dans la jungle. Je me sentais enfermé. Cela a duré 10 jours, une éternité. J'avais le corps en vrac, pas assez de nourriture. Une agonie au milieu de la jungle. Mais j'avais terriblement envie de retrouver mes parents, mon amie. Et de continuer à explorer la planète. L'Amazonie fut l'expérience la plus dure mais aussi la plus magnifique, la plus éreintante, la plus réelle.

### VOUS Y RETOURNEREZ ?

J'en ai terriblement envie. Mais pour vivre avec des Indiens. Apprendre à pêcher, à développer mes sens. Lors des quelques jours passés

dans la tribu des Tékos, j'ai vu la jungle de manière plus précise que durant toutes les semaines précédentes. Ils ont une connaissance fabuleuse de ce milieu. J'ai très envie d'apprendre ces choses-là.

### QUEL SENS, FINALEMENT, TIREZ-VOUS DE TOUTES CES EXPÉRIENCES EXTRÊMES ?

Ce sont des endroits où le vivant existe encore. J'ai eu l'impression

d'atteindre l'origine du monde. L'impression qu'il ressemblait à ça il y a 30 millions d'années. La diversité y est extraordinaire. Or, c'est une réalité sacrément menacée par la civilisation. Il y a une guerre en cours de la civilisation contre le vivant. Une extermination de masse. Ce n'est pas anodin. Les Maufrais, Edgar et Raymond, étaient des résistants, au sens véritable de ce terme. Mes films et mes livres parlent de ces sujets. Mais, dans le futur, je veux m'attaquer plus frontalement à cet aspect-là. Car, si on n'agit pas vite, ces endroits n'existeront plus.



# AXEL CARION

## LA PLANÈTE À SAUTE-MONTAGNES SUR SON CHEVAL DE FER

Faire de sa vie un rêve.  
Et quel rêve ! Sauter de montagne en montagne sur son cheval de fer.  
A la force des mollets.  
Pour capter les plus beaux paysages. Humer les douces ambiances qui habitent les recoins du monde. Souffler sur les braises d'une nature hostile aux visiteurs.  
Rencontrer les peuples reculés et s'enrichir de leur joie simple. Sincère.  
De leur hospitalité.  
Cette vie, c'est celle de l'explorateur azuréen Axel Carion, père du BikingMan, premier championnat du monde de course ultradistance à vélo, en autonomie.



© David Styv/BikingMan

Le hasard ? Le destin ? Sa volonté propre ? Un peu tout ça ? Les mystères qui entourent nos scénarios de vie sont parfois aussi profonds que l'origine du monde. Axel Carion a, lui, trouvé la clé : avoir la passion pour ligne d'horizon. Pas celle née dans la prime enfance, juste après le désir de devenir pompier ou policier. A l'instar des vendanges, les passions tardives sont peut-être les plus goûteuses. La « vocation » de l'ultra-cyclisme a saisi Axel Carion à 26 ans. Entre la poire et le fromage. « J'étais au restaurant avec deux copains, Michel et Stéphane. Ils m'ont fait part de leur projet : la traversée des Carpates à vélo en passant par l'Ukraine, la Slovaquie, la Russie, la Moldavie. Soit 1200 kilomètres en 10 jours. Ils m'ont proposé de me joindre à eux. J'ai pas réfléchi, j'ai dit OK ». Sportif touche-à-tout dans son enfance, le jeune homme n'avait alors jamais roulé plus de quelques kilomètres à bicyclette... Depuis, il a avalé l'équivalent de deux tours de la Terre. Gravi des dénivelés correspondant à 112 Everest. Transpiré dans l'aridité du désert jordanien jusqu'aux portes de Petra, monté puis dévalé les pentes d'un volcan bolivien ou suivi la route des Incas, de Cuzco à la Cordillère des Andes.

Dans cette quête de chemins de traverse, l'imprévu est une donnée journalière. Echappant au plan de route qu'Axel prépare pourtant avec grande minutie, tel un navigateur sur sa mappemonde. Conscient que le danger guette à chaque virage. Que les « faits de courses » chambouleront, irrémédiablement, son storyboard, méticuleusement dessiné dans son home du Cannet-Rocheville. Pour, au bout de l'aventure, un scénario à rebondissements qui n'en sera que plus savoureux. Dans sa soif de monde, Axel coche avant tout les coins de terre qui ont une âme. Histoire de rouler sur les traces des anciens, de s'imprégner des cultures autochtones, de sentir l'atmosphère d'un lieu dans le regard de ceux qui l'animent. Cette vie d'aventure, l'homme de 36 ans, passé par une école de commerce à Sophia Antipolis et la vente de panneaux



Fin 2021, Axel Carion a traversé le désert d'Atacama au Chili avec un paquetage matériel allégé. © David Styv/BikingMan

photovoltaïques, la relate dans des récits de presse et des vidéos enchanteuses. On l'a rencontré autour d'un café qui s'est prolongé - pour le plaisir du moment partagé - au-delà du nécessaire. Béret coiffant son regard bleu perçant, notre « explorateur métabolique » déroule le feuillet de ses aventures. Interview.

### LA TRAVERSÉE DES CARPATES, C'EST L'ACTE FONDATEUR ?

Complètement. C'était une expédition incroyable. Trois mois avant de partir, je n'avais jamais bivouaqué, jamais roulé. D'un coup, on te fait sortir de ta zone de confort. Imaginez un périple longue distance sur un vélo de 45 kg, chargé de grosses sacoches, transportant eau, nourriture, matériel... Un vrai tank ! L'objectif, c'était d'avaloir 120 km par jour. Quand tu te couches, tu n'as fait que pédaler, tu es terrassé de fatigue.

### QUEL SENTIMENT AU BOUT DE CETTE PREMIÈRE ?

L'isolement, le contact avec la nature, c'était déjà grisant. Aller dans des territoires engagés, en autonomie, dormir pour la première fois chez l'habitant sans prévenir, sans rien organiser, sans payer, c'est quelque chose d'unique. Et puis, au bout de l'effort, il y a cette grande satisfaction d'avoir réussi à parcourir de si grandes distances. C'est bien simple, dans l'avion du retour, j'ai lancé à Michel, l'ancien de notre bande de trois copains : « ce sont mes meilleures vacances ».

### UNE PREMIÈRE QUI FORCÉMENT EN APPELAIT D'AUTRES...

Pendant quatre ans, on est parti chaque année avec les mêmes potes. L'Europe de l'Est, l'Albanie, l'Atlas marocain... Mais je savais déjà, depuis mon premier voyage, qu'un jour je partirai plus de deux semaines. En avril 2015, on change de dimension. Ma compagne d'alors rêvait d'Amérique latine, moi de vélo. On a monté ensemble une grande traversée de l'Amérique du Sud, partant de Carthagène des Indes en Colombie. On est allé à la bibliothèque de Nice, on a pris une carte et on a tracé tout droit. Notre destination : la ville d'Ushuaïa, au sud de l'Argentine. Un périple de 8 mois pour 13 500 km et 154 000 mètres de dénivelé. J'ai une fascination pour les montagnes. Parcourir la Cordillère des Andes, c'est fantastique. On a passé plus de cent nuits chez l'habitant et dormi dans tous les coins imaginables. Dans un cimetière, dans une église... Partout. C'est ma plus grande expédition à vélo à ce jour.



© David Styv/BikingMan

**COMMENT SE PRÉPARE-T-ON À PAREIL TRIP ?**

On le prépare pendant des mois, avec le plus grand soin. Comme une expédition professionnelle. On identifie chaque secteur, on trace l'itinéraire avec Google earth, on estime le dénivelé, on étudie le revêtement sur lequel on va rouler. Sans oublier l'hygrométrie moyenne, le vent... La réalité, c'est que lors de cette traversée, on a connu la chaleur colombienne avec des +45° et le froid bolivien (-20°). On a croisé une humidité de 100% en Equateur et traversé le désert d'Atacama au Chili qui est une des régions les plus arides de la planète.

**DEPUIS, ON NE VOUS ARRÊTE PLUS ?**

C'est une expérience tellement intense et riche. Tu passes par tellement d'émotions. C'est un cocktail rabelaisien. Si je fais ça, c'est parce que je suis animé par une curiosité pour les paysages, pour les gens. Je choisis des endroits pour leurs forces géologique et humaine. Comme faire l'ascension à 5 800 mètres d'altitude du volcan Uturuncu en Bolivie (2018), suivre le chemin des Incas au cœur des Andes péruviennes (2019) ou encore emprunter l'ancien chemin des caravaniers en Jordanie (2020).

**A VOUS ENTENDRE, C'EST CETTE DOUBLE DIMENSION PARADOXALE DE SOLITUDE ET DE RENCONTRE AVEC LES POPULATIONS QUI REND L'EXPÉRIENCE UNIQUE ?**

Tel qu'on le pratique, le vélo est une machine à voyager dans le temps. On va à la rencontre de la nature originelle. On croise des cultures variées, on entre dans l'intimité de gens qui n'ont rien et qui vous ouvrent leur maison et leur cœur. Le vélo est un formidable

passerport. Tu bénéficies d'un accueil que tu n'as pas en voiture. J'ai le souvenir d'une mère de famille en Roumanie, Véra, chez qui il n'y avait ni eau courante, ni toilettes et qui a mis à notre disposition sa chambre à coucher.

**QUELLES LEÇONS TIREZ-VOUS DE CES RENCONTRES ?**

Que ce soit au Laos, en Jordanie, au Pérou, on voit le quotidien des gens. Le véritable exploit, c'est eux qui le réalisent. Chaque jour. Quand tu souffres, quand tu te plains, ça te remet à ta place. Au fond, on vit dans une société de maboules. Les autres pays nous courent après alors qu'ici, chez nous, les rapports humains se perdent. Là-bas, on ressent la gentillesse, l'accueil, le calme. Au Pérou, par exemple, ils vivent de pas grand-chose mais tu ressens au quotidien le respect de la Terre et de la communauté.

**IL VOUS RESTE DES RÊVES, DES ENDROITS QUE VOUS VOULEZ DÉCOUVRIR ?**

La Terre est si grande que si je continue de chercher, je n'ai pas fini. Je ne suis pas blasé et j'espère ne jamais l'être. Je veux encore rallier les pistes et les chemins les plus hauts du monde. Comme faire l'Himalaya avec mon cheval mécanique par les chemins muletiers empruntés par les yacks et détruits tous les ans par les moussons.

**FINALEMENT AXEL, VOUS COUREZ APRÈS QUOI ?**

Je crois, consciemment ou pas, que je tente de ralentir le monde avec mon vélo. De me rendre compte de la vie en observant les choses. Je fais un pas de côté pour vivre de façon plus apaisée.



© David Styv/BikingMan

**Le BikingMan pour les fondus de vélo extrême**

En 2016, Axel Carion a créé sa société d'organisation de courses, Kapak (mot emprunté à la langue Quechua qui signifie « royal »). L'année suivante, il organise le premier BikingMan. Le principe ? Une série de courses de 1000 km à parcourir en 120 heures maximum et en autonomie complète. Orientation, alimentation, sommeil, effort... chacun se débrouille. En solitaire ou en duo, les BikingMen parcourent ces longues distances dans des conditions climatiques extrêmes. La première course, qui ralliait Quito (Equateur) à Pisco (Pérou), a rassemblé 17 participants de 17 nationalités. Depuis le BikingMan s'est créé une véritable communauté de passionnés. « Aujourd'hui, nous distribuons 1 000 places pour les courses mais vingt fois plus de personnes sont prêtes à s'inscrire » assure Axel Carion. « Les gens ont besoin de ça, besoin de se lâcher. Et quand ils franchissent la ligne d'arrivée, ils disent merci ! ».

Rens. <https://bikingman.com/fr/>



© David Styv/BikingMan

## En chiffres

### 2 TOURS DE LA TERRE

Si on met bout à bout ses courses, Axel Carion a roulé lors de ses expéditions l'équivalent de deux fois le tour de notre planète.

### 112 EVEREST

Le dénivelé positif gravi par l'explorateur correspond à 112 fois le plus haut sommet du monde.

### 49 JOURS

C'est le temps qu'il a fallu, en 2017, à Axel Carion et son ami suédois Andreas Fabricius pour effectuer les 11 000 km de la traversée de l'Amérique du Sud, établissant un nouveau record du monde.

### 120 HEURES

En février 2020, Axel a établi le record du monde du Jordan Bike Trail en parcourant 720 kilomètres en cinq jours (120 heures), accompagné de l'Allemand Jonas Deichmann, également aventurier professionnel.

« JE CROIS, CONSCIEMMENT OU PAS, QUE JE TENTE DE RALENTIR LE MONDE AVEC MON VÉLO. »



© Photo fonds Merieme Chadid



© Photo fonds Merieme Chadid

## MERIEME CHADID EN ANTARCTIQUE, POUR SE RAPPROCHER DES ÉTOILES

Astronome. Exploratrice. Chercheuse d'exception. Première personnalité marocaine à poser un pied en Antarctique. Première femme astronome à y installer un observatoire. Classée, en 2012, parmi les 20 travailleuses les plus fascinantes du monde par le magazine américain Forbes... Un CV à vous ficher des étoiles plein les yeux. Et vous sentir poussière d'humain avant de la rencontrer. Rendez-vous en terre inconnue avec Merieme Chadid, prof à l'Université de Nice Sophia-Antipolis.

C'est une étoile filante dont la traînée éclaire des générations de scientifiques. Chercheuse, professeure à l'Université Nice Sophia-Antipolis. Femme de terrain qui traverse des tempêtes pour faire avancer sa science. Elle a mis sa course aux étoiles sur pause. Le temps d'un moment de partage. Temps suspendu. Pour discuter de la vie, de sa vie. D'étoiles mystérieuses et d'aventures. On a mesuré le privilège d'écouter parler simplement de choses complexes. Avec cet enthousiasme qui ponctue chaque phrase. Un souffle d'optimisme qui réchauffe l'âme entre deux vagues glaciales de Covid. Une extraterrestre. Qui débite ses vérités à la vitesse de la lumière. On l'a écoutée. Certain de s'enrichir de ce vécu hors du commun. Désireux de glaner un peu de sa philosophie de vie.

« Ce n'est pas toujours facile de se raconter », a-t-elle avancé en préambule. Avant de nous embarquer pour un voyage entre la Terre et l'Univers, entre le désert chilien et la glace antarctique. Cette vie d'exploration, on a choisi de la restituer avec ses seuls mots. Bruts. Sans interférence.



**L'ENFANCE OU LA LONGUE MARCHÉ VERS LES ÉTOILES**

« La passion des étoiles et cette âme d'exploration m'ont gagnée dès l'enfance. J'ai grandi dans un quartier très populaire de Casablanca, dans une famille modeste, nombreuse (7 frères et sœurs). A 10 ans, je voulais comprendre pourquoi les étoiles scintillent dans le ciel. La curiosité d'un enfant, tout simplement. Mon frère a

remarqué cette attirance. Pour mon anniversaire, il m'a offert un livre qui parlait des lois de la gravitation de Képler. Un livre écrit par Jean-Claude Pecker, ancien directeur de l'Observatoire de la Côte d'Azur, l'endroit même où je suis devenue astronome. C'est incroyable le destin parfois...

Mes parents attendaient de moi que je m'engage dans un métier classique. L'astronomie, ils ne savaient pas ce que c'était. Pour eux, les étoiles, c'est un truc pour les poètes. Mais j'étais déterminée à suivre mon rêve. Je me suis attachée à mettre, chaque jour, un petit degré d'audace dans ma vie. En 1986, il y a eu le passage de la comète de Halley. J'avais 14 ans et j'ai essayé de construire un télescope avec une petite lunette. Mais je n'ai pas réussi à l'observer, évidemment... Halley passe tous les 76 ans, je l'ai ratée ! Mais cette détermination originelle m'a permis plus tard d'être instrumentaliste. L'enfance, c'est extraordinaire. Cet échec m'a construite. Je me suis dit : « Un jour, je bâtirai un grand télescope et j'observerai l'univers ».

Après une maîtrise en Physique à l'Université de Casablanca, je suis arrivée à Nice pour un diplôme (DEA) en Imagerie en Sciences de l'Univers. Nouveau pays, loin des miens, pas de bourse, des démarches

administratives à mener pour la carte de séjour... Et puis, à mes côtés, des jeunes qui avaient déjà étudié l'astronomie. Moi, mes seules connaissances étaient celles que j'avais apprises par moi-même. Ce n'était pas simple pour une fille marocaine élevée avec une éducation traditionnelle. Au bout d'énormément d'efforts, j'ai réussi ! L'étape d'après, c'était la thèse. Inscrite à l'Université de Toulouse pour un doctorat d'Astronomie et d'études spatiales, j'ai souhaité faire de l'Observatoire de Haute-Provence mon lieu d'étude. L'Université a d'abord refusé. On me disait : « Tu vas vivre comme un ermite, le hameau le plus proche se trouve à deux kilomètres... » Mais je savais que des astronomes du monde entier y passaient. Je voulais être en contact avec les étoiles et ces spécialistes. Je les ai convaincus. J'ai eu raison. J'étais isolée mais riche de ces rencontres. Durant ces trois années, j'ai travaillé sur les étoiles pulsantes pour la théorie de l'évolution. J'ai appris énormément là-bas. Notamment à être seule. Et à faire les choses par moi-même. J'ai travaillé sur un spectogramme (instrument qui décompose la lumière en longueur d'ondes) qui a servi à découvrir la première planète extrasolaire. Mon diplôme, obtenu en 1996, me vaut mon premier article dans la presse sous le titre « Une thèse sous les coupes ».

**Transmettre l'amour de la science**

Merieme Chadid est également membre de l'Unesco. « Quand j'ai le temps, je fais de la vulgarisation scientifique auprès d'enfants qui n'y ont pas accès. En Afrique centrale, en Tanzanie. J'y tiens vraiment ». Pour la prof d'université niçoise, cet accès à la connaissance est la clé de bien des problèmes. « Prétendre à la paix, au respect, cela passe par la science », assure-t-elle. « C'est la base de l'évolution de l'être humain ».

**ASTRONOME ET GLOBE-TROTTER**

Deux ans plus tard, je suis envoyée au Chili pour installer les « Very Large Telescope » (VLT), plus grands télescopes du monde, dans le désert d'Atacama au Chili, le plus aride du monde. C'est une expédition unique, audacieuse, dure et enrichissante. Elle m'a forgée. M'a préparée pour l'Antarctique. Chaque fois, je pousse un peu plus mes limites. La prochaine fois, je vise Mars (rires) ! A Cerro Paranal, au Chili, je fais partie de la première équipe chargée d'installer 4 VLT. Chaque télescope fait un diamètre de 8 mètres. Si vous interférez les 4 télescopes, vous pouvez voir un petit bonhomme qui marche sur la Lune. Il y avait une forte pression, ces projets coûtent extrêmement chers. On n'a pas le droit à l'erreur. Dans cet endroit de l'extrême, on côtoie la sécheresse, les hautes températures, les tremblements de terre. On vit dans des containers aménagés. Quand ça tremble, on se sent comme dans une boîte de conserve.

A mon retour, en 2001, j'ai intégré l'Université de Nice comme astronome. Après avoir travaillé sur des programmes destinés à des satellites de l'Agence spatiale européenne et de la NASA, je me suis dit que pour observer la vibration des étoiles - ma

**« UNE FOIS, J'AI POSÉ MON ŒIL CONTRE L'OCULAIRE DU TÉLESCOPE, PAR L'EFFET MÉTAL, IL EST RESTÉ COLLÉ ! »**

spécialité - il fallait dépasser les problèmes liés à la rotation de la Terre et à l'alternance jour/nuit. Cela crée des ambiguïtés dans nos observations. D'où l'idée de s'implanter au Pôle Sud. Cela rejoint aussi ma fascination pour les grands explorateurs. Parmi mes modèles, celui que j'adore c'est Ernest Shackleton, aventurier britannique, grande figure de l'exploration en Antarctique. Lors de l'expédition Endurance (1914-1917), il sauve son équipage alors que son bateau est bloqué dans les glaces. C'est une référence, qui a fait de ses échecs une force. L'Antarctique, c'est un lieu mythique. Il y a cette dimension de survie, d'adrénaline. Tout le monde vous le dira : quand on goûte à cette vie sauvage, on a envie d'y retourner. Et puis, d'un point de vue astronomique, la nuit polaire dure 6 mois et la qualité de l'image est unique (pas de lumière artificielle, pas de pollution). C'est idéal.

**ON A MARCHÉ SUR L'ANTARCTIQUE**

Ma première expédition au pôle Sud date de novembre 2005. Elle a duré six mois. Je suis chargée de diriger vingt chercheurs - que des hommes - pour étudier le site et y installer un observatoire. Quand on avance dans le cœur de l'Antarctique, il n'y a plus que la glace et le ciel. La température peut atteindre les -80°C. Cela nécessite plus de 6 mois de préparation. On subit des tests psychologiques, physiques, cardio-vasculaires. Il faut être prêt à l'isolement, avoir de l'endurance. C'est un peu comme une mission spatiale.

Le départ se fait depuis le port de Hobart, en Tasmanie, une île au sud de l'Australie. Là-bas, il y a le brise-glace Astrolabe dédié aux expéditions antarctiques. Il mesure environ 80 mètres. L'aventure commence. On affronte les mers les plus agitées du monde. La patience est le maître-mot. Au port, on attend les conditions optimales pour embarquer. On ne sait ni quand on part, ni quand on revient. La première fois que j'ai pris ce bateau, j'étais dans ma cabine et j'ai vu toutes mes affaires projetées contre le mur. Sans parler des bruits de taule qui se contracte, du lavabo qui crie... Tout ça donne le sentiment d'être entrée dans une maison hantée. Si tout va bien, c'est dix jours de traversée dans des conditions dantesques. Et puis, il y a les imprévus. Comme lors de ma dernière expédition en 2017. Le bateau est resté bloqué dans la glace. On a transporté le matériel, la nourriture et l'équipe par hélicoptère. Cette expédition, je ne suis pas prête de l'oublier. J'ai bien failli ne pas revenir. Alors qu'on est au cœur de l'Antarctique, on est pris dans le « white darkness », l'obscurité blanche, un brouillard enveloppant qui fait perdre tout repère. C'est très dangereux car on ne peut pas s'éterniser dehors par de telles températures. C'est un avion américain qui nous a retrouvés et sauvés.

Lors de ces expéditions, on apprend à être fort dans la solitude. La clé pour supporter tout ça, c'est de ne jamais rester sans rien faire. Tout le travail se passe en extérieur. Monter, régler l'observatoire. A la fin, il doit être apte à fonctionner. A 200%. La température est quatre fois inférieure à celle de votre congélateur. Il faut être hyper vigilant. Le moindre relâchement peut être dramatique. Une fois, j'ai posé mon œil contre l'oculaire du télescope. Par l'effet métal, il est resté collé ! J'ai eu la peur de ma vie. Ce lieu démultiplie les difficultés mais il est magique.

Finalement, tous ces efforts sont récompensés par les résultats obtenus. Les

observations depuis l'Antarctique rivalisent avec celles obtenues avec des satellites. Mais là, on peut changer le programme scientifique, réparer quand il y a des pannes. C'est plus flexible. Et le prix est cent fois inférieur à un satellite spatial. C'est très positif. Aujourd'hui, depuis ma cheminée à la maison, au chaud, je peux observer les étoiles pulsantes. Je peux ouvrir le télescope, le contrôler, le pointer vers un astre, récupérer les images, les interpréter. C'est un grand progrès. La technologie et l'astronomie sont intimement liées. Les gens pensent qu'interpréter les étoiles, c'est de la poésie. Non, c'est avant tout de la technologie. Mais, c'est un métier magique. J'ai appris à explorer, à voir la vie de manière macroscopique. J'ai appris à voir la vie en grand !

**DEMAIN, TROUVER UNE VIE EXTRATERRESTRE**

En ce moment, on est sur un nouveau projet au Chili appelé « Extremely Large Telescope » (ELT). Les télescopes seront quatre fois plus grands (39 m) que les VLT. Jusqu'à maintenant, on détectait les exoplanètes par la vibration qu'elles exercent sur les étoiles, c'est-à-dire de manière indirecte. Mais, avec les ELT, on va pouvoir les repérer directement et ça va nous permettre d'examiner s'il existe d'autres vies. Son inauguration est prévue pour 2025. Moi, mon rêve, c'est un jour d'installer ce genre de télescope au cœur de l'Antarctique. Ce serait un grand pas pour l'astronomie... et pour l'homme. Je crois qu'on pourra alors trouver d'autres univers que le nôtre. »

**L'honneur du Maroc**

« La France est le pays qui a transformé ma passion en super métier », glisse Merieme Chadid, reconnaissante. Mais, elle n'oublie pas sa terre natale. D'ailleurs, lors de sa première expédition en Antarctique, elle y a planté le drapeau de son pays, fière d'en être la première à fouler cette terre glacée. « J'adore le Maroc. Ce sont mes racines, c'est la source de la scientifique, de l'exploratrice que je suis devenue ». Son parcours d'exception a d'ailleurs été distingué par le roi Mohamed VI qui lui a remis la Légion d'honneur de son pays.



## Les mousquetaires azuréens DE LA DESCENTE VTT

A regarder les résultats de la Coupe du monde 2021, on se croirait devant un banal classement de championnat départemental ! On se frotte les yeux. Un podium 100% made in Alpes-Maritimes. Juste incroyable. Le tiercé gagnant révélé lors de l'ultime manche le 19 septembre à Snwoshoe aux Etats-Unis affiche : 1<sup>er</sup> Loïc Bruni (877 points), 2<sup>e</sup> Thibaut Dapréla (752 points) et 3<sup>e</sup> Loris Vergier (713 points). Deux enfants de Cagnes et un de Peymeinade. Tous formés à l'US Cagnes VTT, chère à Jean-Pierre Bruni, le paternel, lui aussi grand champion de la discipline. N'y aurait-il pas, dans ce coin de France, une fabrique secrète de talents ? Avec une potion magique qui insuffle témérité, équilibre et habileté ?



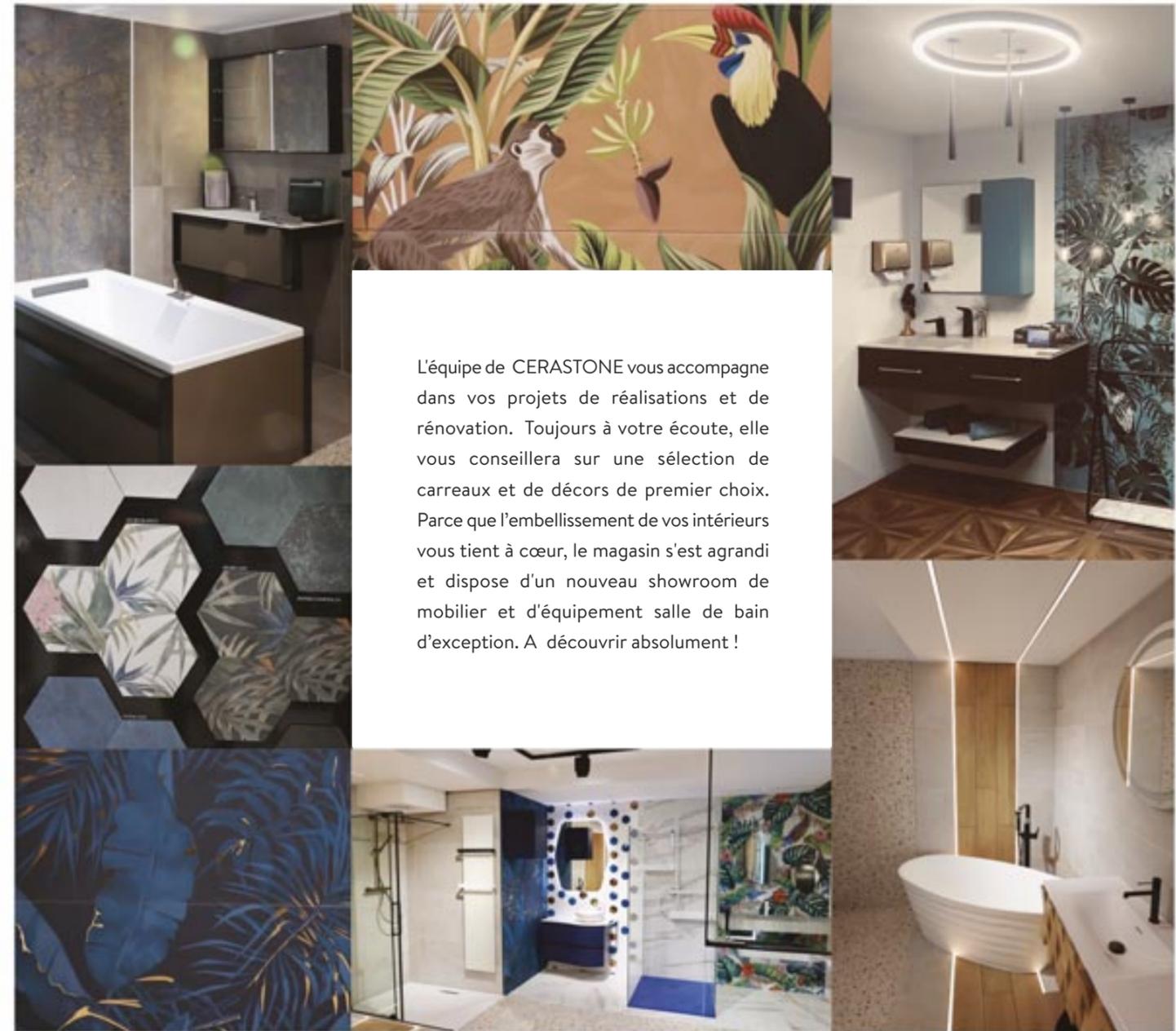
## Fabio Quartararo CIRCUIT COURT

Plein gaz ! Tout va très vite pour Fabio « el diablo ». Ses trajectoires sur piste comme sa trajectoire de vie. Sans parler de son palmarès fulgurant.. Il brûle les étapes sans se faire prendre par la patrouille. Premier Français de l'histoire sacré Champion du monde MotoGP, la catégorie reine. A 22 ans, il dompte son bolide comme personne. Au guidon de sa Yamaha supersonique, le Niçois a déjugé les pronostics dans l'ultime épreuve. Solide dans sa tête et bien tanqué dans son rôle de trublion du circuit. Chapeau bas el diablo !



## Une transat en duo POUR ALEXIA BARRIER !

La marraine du premier numéro de notre magazine Héros n'est pas en train de se dorer au soleil ! Vous avez noté le féminin qui accompagne l'article indéfini « une » devant le mot « Transat » ? Une petite lettre qui change tout. Après le Vendée Globe bouclé en février dernier, la navigatrice biotoise remet ça. Manu Cousin lui a, en effet, proposé d'être sa co-skipper à bord de Groupe Sétin – 4myplanet, pour la Transat Jacques Vabre 2021, première course de qualification du prochain Vendée Globe. Ils ont embarqué le 7 novembre pour une transatlantique entre Le Havre et la baie de Fort de France en Martinique. Bravo Mairaine !



L'équipe de CERASTONE vous accompagne dans vos projets de réalisations et de rénovation. Toujours à votre écoute, elle vous conseillera sur une sélection de carreaux et de décors de premier choix. Parce que l'embellissement de vos intérieurs vous tient à cœur, le magasin s'est agrandi et dispose d'un nouveau showroom de mobilier et d'équipement salle de bain d'exception. A découvrir absolument !

**L'EMBELLISSEMENT DE VOS INTÉRIEURS  
EST NOTRE PLUS GRAND DÉSIR !**



89 boulevard Georges Pompidou / 06700 Saint-Laurent-du-Var / Ouvert du lundi au samedi  
Tél. 04 93 89 26 61 / Mail : cerastonecarrelage@orange.fr

# THIERRY FRÉMAUX

## AUX TAPIS !

PAR MARCELLO RUIS

Dans le livre *Judoka*, paru aux éditions Stock, le délégué général du Festival de Cannes revient aux prémices de ses tendres passions.

La vie en rouge et noir. Pas celle entortillée façon Stendhal. Encore moins celle scandée par Jeanne Mas. Le rouge profond, frénétique, du tapis cannois. Le noir lumineux, serein, qui, dans le lointain d'une vie d'hier, a ceint son smoking de sportif. Deux couleurs pour un remake très personnel de Kieslowski. Crayon en main, Thierry Frémaux a saisi ses jeunes années comme on capte sur pellicule des souvenirs qu'on ne veut pas voir échapper. Les immobiliser. Flash back.

Mettre des pensées sur le passé. Et dire à quel point ce que l'on croit profondément enfoui construit toujours le présent. Une évidence qui lui revient des années après avoir déserté les dojos. « Un sentiment irrésistible et diffus m'habite depuis quelque temps : j'avais eu ça ». Pour dérouler le film de sa vie, le délégué général du Festival de Cannes a donc restauré ses années judo. Il était temps. Renfilé mentalement le judogi (kimono), renoué une à une ses ceintures de couleur qui ont subtilement dessiné son être. Plan après plan. Un long travelling en deux dimensions. Zappant du judo au cinéma, sans plan de coupe. Pour un tableau final en fondu enchaîné. Interstellar. Si « les mots sont importants », comme l'écrit l'auteur dès les premières lignes du

livre, comment ne pas s'étonner du langage partagé entre deux mondes si éloignés. Où il est question de projection, de prises, de tapis, de chutes. Et de maîtres, pareillement respectés, vénérés.

L'histoire commence à 9 ans. Premiers pas sur le tapis. Le tatami. « J'ignorais que la passion du sport allait bientôt m'infliger une fièvre dont je n'ai jamais guéri », balance-t-il, encore abasourdi par le choc de sa première fois. La famille Frémaux vient d'emménager à Caluire près de Lyon. Sa mère l'inscrit au club de judo du comité d'entreprise d'EDF - où travaille son père - parce que « tu avais un peu trop d'énergie »... Kimono sur le dos, il se sent d'abord « ridicule ». « Je trouvais que tout le monde avait meilleure allure que la mienne ». Mais

**« AUCUN ENDROIT SUR TERRE NE ME SEMBLE PLUS ACCUEILLANT ET PLUS RÉCONFORTANT QUE CELUI QUI EST EMPLI DE LIVRES »**

ce sentiment s'évapore aussitôt dans le plaisir des combats avec ses partenaires d'entraînement. « Ce que j'ai aimé dans ma vie, les voyages, l'amour et le cinéma, est arrivé lentement. Le judo est venu d'un seul coup. Lors d'une chute. »

Ce sera sa première vie. Long-métrage de 25 ans. *Once upon a time...* Il le déballe tel un plan-séquence sur les années 70. Ses plus belles années, oserait-on. Ses parents, par conviction, choisissent de déménager de Caluire la bourgeoise vers la banlieue rouge. Direction le quartier des Minguettes à Venissieux. Autre moment fondateur. « Les ZUP étaient les beautés effrontées des Trente Glorieuses. On ignorait qu'elles en seraient bientôt le cimetière. »

Les Minguettes d'alors (« appartements spacieux, rues bordées de jardins, eau courante, chauffage par le sol... ») forment un formidable terrain de jeu. « Le plus beau des royaumes » !

L'homme tranquille d'aujourd'hui qui, chaque soir du Festival de Cannes, attend stoïque en haut des marches l'effervescente pluie de stars, avait le sport pour seule ligne d'horizon. Et pas seulement le judo. Il collectionne les articles sur le champion cycliste Eddy Merckx, s'enthousiasme pour l'Ajax de Johan Cruyff, admire le rugbyman Pierre Villepreux et vénère le skieur Jean-

## PORTRAIT

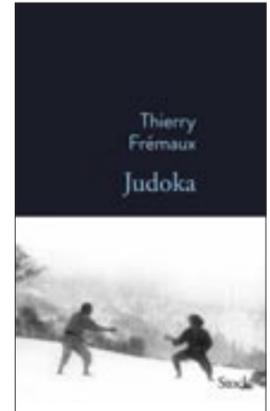
Claude Killy... « Aucun sport n'échappait à mon regard. Sauf le curling ».

Il brille aussi dans les compétitions de judo que l'on met sur sa trajectoire. Ces années-là ont forgé le bonhomme. « Je ne serai pas là quand il faudra détester et attaquer, pétitionner et se victimiser. Je suis juste de ceux qui voient les choses du bon côté ».

Le jeune homme s'épanouit dans ce langage du corps où on se tire, on se pousse, on se projette et on s'immobilise. Où on se salue. Avant et après. Quelle que soit l'issue. Il se reconnaît dans ce lexique, en japonais, réservé aux initiés. Dans les valeurs du judo. Des valeurs qui guideront sa vie par-delà les surfaces rouges et vertes des tatamis : « Cette discipline repose sur un concept simple : parfois, la souplesse l'emporte sur la puissance. Mental contre physique. »

Rien ne semble alors pouvoir l'éloigner de sa bulle sportive. Il y consacre son temps et son énergie. A l'heure d'entrer à l'université, il choisit d'étudier la biologie mais c'est l'activité de prof de judo qu'il exerce avec le plus d'assiduité. Il décroche même un titre de vice-champion de France universitaire. Les Sciences n'étaient pas faites pour lui. Il se relance en fac d'histoire et se reconnaît dans le travail de recherche : « Aucun endroit sur Terre ne me semble plus accueillant et plus réconfortant que celui qui est empli de livres ». C'est là qu'il va creuser cette autre passion nourrie par son père dès ses jeunes années : les salles obscures, le discret claquement des pellicules lors des projections. La fièvre du samedi soir... au ciné. Le Lyonnais allie histoire et 7<sup>e</sup> art en s'engageant bénévolement à l'Institut Lumière : « classement d'archives, entoilage d'affiches rares, recherches bibliophiles » accompagnent son travail de thésard. Le réalisateur Bertrand Tavernier, président de cette « cinémathèque balbutiante », embarque le jeune passionné sur le tournage de « La vie et rien d'autre ». Puis finit par le recruter à l'Institut Lumière (il en est aujourd'hui le directeur).

« Chercheur, judoka et cinéphile, ça dessinait quelque chose d'une liberté de corps et d'esprit ». Mais Thierry Frémaux finit par prendre du champ avec sa tendre passion. Celle de l'enfance. L'aile ou la cuisse, il fallait choisir. C'est ainsi, par le cinéma qu'il s'émancipa du judo. Prendre le large. Pour n'entretenir avec cet art martial si cheri qu'une relation à distance... Et écrire, fort de sa leçon de judo, une nouvelle page glorieuse de son scénario de vie. **H**



### Once upon a time... Jigoro Kano

Au gré de ce flash back, Thierry Frémaux retrace aussi l'histoire du judo. Contrechamp éclairant. Il dépeint la personnalité hors norme de son fondateur, Jigoro Kano. Dit toute son émotion le jour où il visita le Kodokan, antre du judo, devant le « judogi élimé de Shiro Saigo (surnommé le chat du Kodokan, il renversa Entaro Koshi, géant d'une école concurrente à celle de Kano, ndlr), dont la valeur surpasse à mes yeux celle du Saint-Suaire ». Frémaux ravive aussi cette anecdote qui a contribué à la légende du père du judo : elle se déroule en 1891, en pleine mer, sur le bateau le ramenant à Yokohama. Dans la langueur de la croisière, un officier russe, lutteur de surcroît, défie le petit homme à la renommée déjà grande. Le militaire se dit certain de pouvoir s'extraire d'une immobilisation du maître. Peine perdue. Vexé, il réclame un vrai combat. Bien qu'il « déteste se faire remarquer », Kano accepte. Et fait valser au sol l'officier tsariste qui se relève et... le félicite ! « Ils ne se quitteront plus (...) jusqu'à l'escale à Shangai », rebobine Frémaux qui, alors, « pense à la réconciliation Delon/Belmondo dans *Borsalino* ». D'une page à l'autre, il ne peut s'empêcher de tendre des passerelles entre ses deux amours, le judo et le cinéma : « Planétaires et universels, ils sont plus que ce qu'ils sont, plus qu'un sport, plus qu'un art : les deux nous disent qui nous sommes et qui sont les autres ».

# ARCHIMAN



## DES SOINS POUR HOMME NATURELS, SAINS & EFFICACES

[www.archiman.com](http://www.archiman.com)

# AVEC SANDRINE, au Half Marathon des Sables

Jack coach nature a accompagné la préparation de Sandrine Foubert dans son pari : boucler les 100 kilomètres en autonomie alimentaire du Half Marathon des Sables (HMDS) qui s'est couru fin septembre à Fuerteventura, la deuxième plus grande île des Canaries.

« J'avais besoin de me lancer un défi. De vivre une aventure hors du commun après le Covid ». Sandrine, kiné à Sophia Antipolis, en reprogrammation neuromotrice (méthode Allyane<sup>3</sup>), est sportive depuis toujours. Biberonnée au handball (qu'elle doit arrêter à 15 ans après une opération au dos alors qu'elle joue en équipe de France Jeunes), elle s'est réellement mise à la course à pied pendant la crise sanitaire. « Je n'aime pas courir autour d'une piste mais je me suis confinée à la montagne et j'ai adoré découvrir de nouveaux paysages baskets aux pieds », confie la jeune femme de 37 ans. Depuis lors, elle arpente à chaque occasion tous les chemins du département en quête de sensations. Jusqu'au jour où elle tombe sur une vidéo du HMDS

qui promet aux participants de « vivre plus qu'une aventure sportive, une aventure humaine ». Un truc pour elle en somme. Elle s'inscrit sur le 100 km (il existe deux formules, 100 et 120 km) à effectuer en 3 jours de course en autonomie alimentaire. Débute alors la préparation, sous l'œil de Jack coach nature. « J'ai beaucoup couru en alternant du fractionné sur plat et en côte. » Elle enchaîne aussi les sorties longues pour travailler l'endurance fondamentale avec une fréquence cardiaque basse. Et, dans l'été, participe aux trails d'Orcières et Vars. Mais la préparation, c'est aussi le packaging qu'elle devra porter sur son dos. Découvrir les plats lyophilisés qui seront son quotidien pendant l'épreuve. Elle débarque finalement sur l'île espagnole avec un sac à dos de 9 kg, eau et sac de couchage compris. Le premier jour, ce sont 32 km qui attendent les 800 participants. Ils s'élancent « dans un désert volcanique, très aride,



© Photo : Sandrine Foubert

très dur. Le début est beau, on surplombe la plage puis on affronte une partie désertique avec de grandes lignes droites. On n'en voit pas le bout, c'est l'enfer », souffle Sandrine. Pour la deuxième journée (40 km), le départ se fait en nocturne, à la frontale. A l'issue, une journée de repos est prévue sur le bivouac. Mais les concurrents subissent une tempête de sable, les tentes s'envolent, sont recouvertes de sable... Pas vraiment de tout repos. Enfin, pour la dernière journée, le parcours est ramené à 24 km (au lieu de 28 km) en raison d'un risque de chute de pierre. Au bout de l'effort, Sandrine décroche la 6e place féminine du 100 km. « Pendant la course, j'ai reçu beaucoup de messages d'encouragements, c'était vraiment top. Mon objectif était de finir en ayant tout donné. C'est ce qu'il s'est passé. A l'arrivée, j'ai pleuré pendant dix minutes ». Des larmes de joie. Le bonheur d'être allée au bout d'elle-même. **H**  
site : [jackcoachnature.com](http://jackcoachnature.com)



1 - [centreallyane06@gmail.com](mailto:centreallyane06@gmail.com)



Une invitation à un voyage spatio-temporel. Notre rubrique nous conduit, cette fois, sur les hauteurs d'Annot, dans les Alpes-de-Haute-Provence. Partir à la rencontre des légendes qui entourent un relief et une géologie tout à fait exceptionnels. 13 kilomètres de sentiers escarpés, de points de vue sublimes, d'habitats troglodytes... Sans rater la halte majestueuse dans « la chambre du roi ».



« Connaître tous les chemins de mon pays ». La rengaine de mon binôme de trail vient cogner mon encéphale à chaque soubresaut du relief. Entêtante. Il faut dire

que ce territoire est aussi vaste que son insatiable quête de sentiers perdus ! Un pays qui court jusqu'aux confins des Alpes-Maritimes et des Alpes-de-Haute-Provence. Jusqu'à Annot, le pays des grès. Là-bas, à quelques mètres du clocher de l'église Saint-Jean-Baptiste, on rejoint Julien Faure, 41 ans, Vététiste chevronné, 13<sup>e</sup> du dernier Roc d'Azur en catégorie Master, 15<sup>e</sup> cette année des championnats du monde masters de cross-country et 4<sup>e</sup> au championnat de France de cette discipline... Un sportif exigeant qui passe son hiver à sillonner en trail les chemins qui entourent son foyer pour se préparer aux épreuves à deux-roues qui jalonnent son année. Du chemin d'Argenton à la gare d'Annot, en passant par la chambre du roi, suivons le guide !

#### AU DÉPART, LES RAMPES DU CHEMIN D'ARGENTON

On s'est échappé de notre littoral encombré pour une évasion pleine nature. Sur la route, la vallée du Var s'est révélée « step by step », offrant à hauteur de regard paysages végétaux, strates de minéraux ou bassines d'eau translucides. En traversant Entrevaux, on a résisté à la tentation de se réfugier dans la citadelle. On n'évitera pas le combat. Affronter les cimes ardues des contreforts alpins. On y est. Annot et ses venelles historiques méritent le détour mais ce sera le réconfort après l'effort. D'abord, direction notre point de rendez-vous avec Julien. On poursuit la D 908 jusqu'au col-lège Emile-Honoraty. On bifurque à droite pour se garer sur un vaste parking au-dessus de l'établissement scolaire. C'est parti. On suit notre guide sur un étroit couloir qui longe une clôture pour prendre le chemin d'Argenton, à gauche d'un portail vert. Le début du trail est exigeant. Près de 5 kilomètres de montée non-stop, soit 600 m de dénivelé positif. A gravir à son rythme pour garder de l'énergie quand on surplombera toute la vallée. Très vite, on ne peut s'empêcher de penser aux forçats des temps anciens qui ont disposé sous nos pieds de grosses pierres pour paver le sentier. « Autefois, on grimpait en charrette par ce chemin jusqu'au village d'Argenton », précise Julien. De valeureux aïeux ! Face à nous, une série de rampes inclinées met le souffle à rude épreuve. On longe un petit chemin d'eau. Une cascade sur la droite nous

donne l'occasion d'une halte bienvenue. Un peu plus haut, un point de vue, depuis une plateforme rocheuse, plonge notre regard sur une étendue végétale qui semble infinie. Une forêt aux couleurs d'automne agrémentée de nombreux châtaigniers et pins. On quitte le chemin d'Argenton sous d'immenses pins après 4,87 km d'ascension. Un cairn indique l'embranchement. On file à droite malgré la croix 10 mètres plus loin qui nous incite à rebrousser chemin. Une marque jaune sur un arbre surmontée d'un panneau « chasse » nous rassure. On est sur la bonne voie. La voie royale !

#### VUES DU CIEL, A FLANC DE CRÊTE

A partir de là, le sentier se fait plus clément. A flanc de crête, on récupère et on apprécie le décor. Une forêt mêlant agréablement épineux et feuillus au milieu desquels semblent avoir été disposées d'immenses roches. On se croirait plongés dans le livre jeunesse *Les Derniers géants*, de François Place, un ouvrage magnifiquement illustré. Tel Archibald, l'explorateur de l'histoire, on s'imagine croisant des géants rêveurs d'étoiles. Des étoiles, on s'en rapproche précisément au prochain point de vue. Une grande planche minérale surplombe la vallée. Au bord de la falaise, on zoome sur les villages de Braux, de Chabrières et d'Argenton. A couper le souffle ! On redémarre sur une partie descendante et rocheuse (à 6,16 km) par un chemin qui descend sur la droite. On suit le balisage jaune. Un petit étang, sur la gauche, sert d'abreuvoir pour animaux. Au 7<sup>e</sup> kilomètre, on prend à gauche, par en haut, au niveau de l'intersection pour s'engouffrer dans un beau sous-bois descendant. Surprise. Une cabane de berger est posée ici, sur un petit replat. Au pied de la belle bâtisse de pierre, sur le terrain, un foyer et deux poêles. Tout est là, à disposition, pour faire cuire les marrons. Insolite et sympa ! Pas le temps d'un festin de châtaignes. Il faut repartir. On progresse sur un matelas de feuilles. A 8,47 km du point de départ, Julien quitte le chemin pour grimper de quelques pas. En connaisseur des lieux, il nous fait découvrir un autre point de vue. Incroyable. A hauteur de nuages, on toise l'horizon depuis une grande avancée rocheuse, plongeur naturel depuis lequel on embrasse toute la vallée. La pause photo est obligatoire tellement l'endroit est envoûtant. On rejoint le chemin de Balme longe, on s'engouffre dans un couloir entre les roches pour admirer une nouvelle excentricité géologique (au kilomètre 10,6) : les portettes. Grande porte entre les rochers.



Le pays des géants vous disait-on. A l'intersection suivante, on suit le panneau qui indique « la chambre du roi ». On touche au but !

**LA CHAMBRE DU ROI, CATHÉDRALE DE PIERRE**

Avant d'arriver sur ce lieu de légende, on emprunte une petite déclivité rocheuse dans laquelle des petites marches ont été sculptées dans le grès. On dirait des coquilles Saint-Jacques ! On court le long de la falaise. Des fissures sur la droite nous rappellent que l'on se trouve au paradis des grimpeurs. La manifestation Annot à bloc a fait connaître le village à l'international en attirant ici les plus grands spécialistes de l'escalade. Entre ces grands blocs rocheux en équilibre, le paysage devient féérique. On s'attend à croiser un elfe voire un Hobbit du Seigneur des anneaux. Le sol s'habille de sable, décomposition de la roche qui rappelle qu'autrefois, la mer couvrait ces reliefs. D'un coup, le chemin se resserre pour s'échapper entre deux hautes parois étroites. La chambre du roi, discrète, se cache dans ces murs. Il faut être vigilant pour ne pas louper la petite trappe qui permet de se glisser à quatre pattes dans une première « pièce ». Un petit couloir permet ensuite d'accéder à la « chambre », haute et majestueuse, qui laisse entrer un filet de lumière à travers une trouée dans le « toit ». Rien, à l'extérieur, ne laisse deviner ce bel espace secret. Un lieu qui a toujours fasciné les hommes. Des hommes qui perpétuent depuis des siècles l'histoire d'un roi pourchassé, qui s'est réfugié dans cet abri. Avant d'être trahi (lire l'encadré ci-contre)..

Un lieu de légende qui boucle notre découverte du pays des grès. En regagnant le village, on s'arrête sous les habitats troglodytes qui montrent à quel point le chaos d'Annot a marqué l'histoire de ce coin de France. On finit notre périple en passant derrière la gare puis en traversant la commune dont les vieilles pierres portent la longue histoire du site. **H**

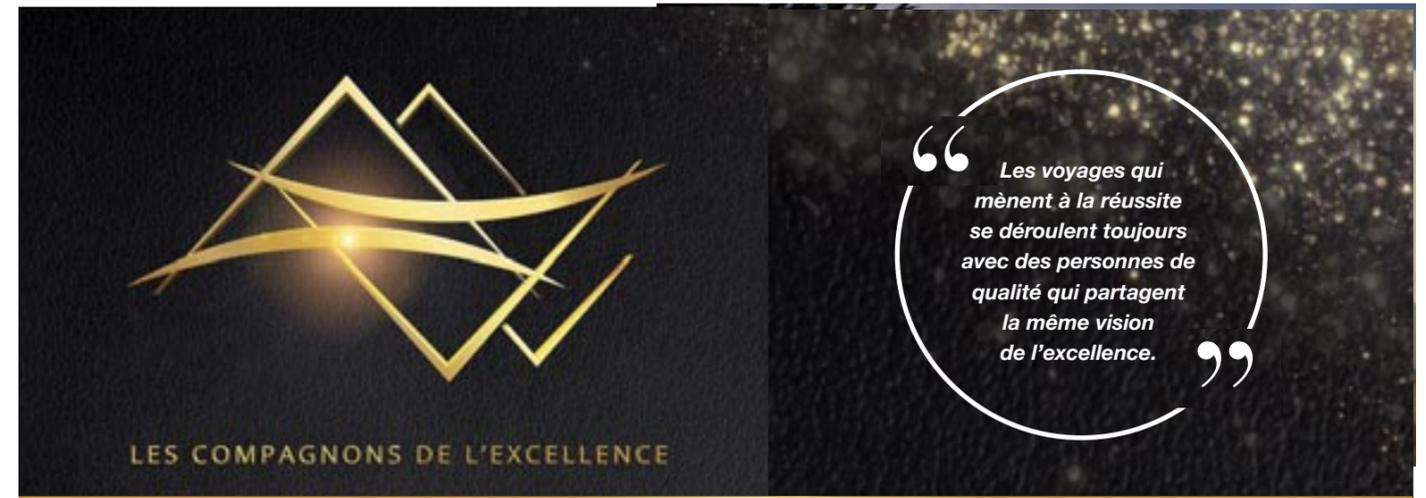


**Annot, une « cité de caractère »**

Si l'origine des grès d'Annot remonte à la nuit des temps, l'histoire des hommes sur ce territoire est, elle aussi, très ancienne. Déjà, au néolithique puis à l'époque romaine, les rochers ont servi d'habitats aux civilisations successives. C'est au XI<sup>e</sup> siècle que les hommes s'établissent « en bas », dans la plaine, entre les torrents de la Vaire et de la Béite. Des fortifications sont érigées autour de l'église alors nommée Saint-Pons. Un détour dans les ruelles du vieux-bourg permet aujourd'hui encore d'en trouver trace avec les portes de la Grand'rue et de la rue Notre Dame. Prenez le temps d'un tour du village, labellisé « Village et cité de caractère », où le lavoir, l'église et bien d'autres bâtiments patrimoniaux vous séduiront, tout comme les commerçants de qualité qui vous y accueilleront.

**La légende de la chambre du roi**

A n'en pas douter, le chaos qui surplombe Annot fut un repaire vers lequel accouraient les habitants alentours lors d'attaques étrangères. Son aplomb et sa géologie lui conféraient, en effet, une sécurité digne d'un château-fort. C'est sans doute ce réflexe protecteur qui inspira la légende de la chambre du roi, dont on trouve le récit sur le site de la mairie d'Annot (<https://www.annot.com/>). Extraits : « *Cela se passait du temps où les siècles n'avaient qu'un chiffre, les Sarrazins écumaient alors le sud de la Provence... Sigumanna était l'ancien nom du vaste domaine seigneurial local. Son Seigneur Hermérincus reçut la visite d'un suzerain de la région, entouré de sa cour, qui, poursuivi par une horde d'infidèles, demanda protection. Le droit d'asile étant sacré entre gentilshommes, la petite troupe se vit octroyer comme suprême refuge, une grotte dans la montagne. Nos hôtes partagèrent, dès lors, nos coutumes et nos mœurs, avant qu'un traître vint dévoiler le refuge et les Sarrazins mirent à mort le prince, sa tendre compagne et toute leur cour (...). Depuis, par les nuits de pleine lune, l'âme du serviteur félon vient, par punition de Dieu, errer dans ces lieux, jetant aux échos de lourds sanglots de repentir (...).* »



**LE CERCLE de l'Excellence**

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>les Compagnons de l'Excellence</b></p> <p>Professionnels qui ont en commun la passion de leur métier. Le partage de valeurs nobles représente leur état d'esprit.</p> | <p><b>les Ambassadeurs</b></p> <p>Conseillers et Experts qui présentent ou représentent les Compagnons, et sont à leur écoute permanente.</p> | <p><b>les Partenaires</b></p> <p>Professionnels et Organisations qui accompagnent l'évolution des adhérents et participent aux actions et événements où notre Ligue est présente.</p> |
|---|---|---|

**NOUS REJOINDRE Pourquoi ?**

Adhérer aux 7 valeurs des Compagnons de l'Excellence, c'est rejoindre les passionnés de l'harmonie et de la perfection. La reconnaissance par les professionnels qualifiés et par une clientèle à la recherche de qualité, est optimisée par l'appartenance à notre réseau, actif et de haut niveau.

L'objectif de la **LIGUE INTERNATIONALE DES COMPAGNONS DE L'EXCELLENCE** est votre réussite !

Pour rejoindre les acteurs de l'excellence : [contact@compagnonsdelexcellence.com](mailto:contact@compagnonsdelexcellence.com)

  
[compagnonsdelexcellence.com](http://compagnonsdelexcellence.com)

# LARBI BENBOUDAUD

« **Nous avons mis en avant notre devise : entraide & prospérité mutuelle** »

PAR SÉBASTIEN NOIR



© Photo : Gabi Juan / EJU

Rencontrer Larbi Benboudaoud est un pur bonheur. Cet homme discret de 47 ans, entraîneur des équipes de France de judo, est toujours souriant. Avenant. Mais le sympathique dans la vie privée se transforme en combattant acharné dès qu'il approche d'un tatami.

**C**hampion du monde en 1999, vice-champion olympique en 2000, Chevalier de l'Ordre national du Mérite la même année, Kimono d'or en 2003, il a effectué des débuts d'entraîneur réussis aux côtés de Lucie Décosse, à Londres en 2012, avec une médaille d'or. Il devient responsable de l'équipe féminine en 2016 et est nommé directeur de la haute performance des équipes de France début 2021. C'est avec cette double casquette qu'il est parti à Tokyo. Une campagne olympique aboutie puisque le judo a remporté « 25% des médailles de la délégation française ». Quel est le secret de ce bilan et quelles sont les perspectives avant Paris 2024 ? Larbi Benboudaoud nous livre sa recette.

► **Quel a été votre rôle d'entraîneur durant cette campagne olympique ?**

- Vous savez, le travail principal, nous l'effectuons en amont. La préparation est essentielle. Ensuite, durant les Jeux, nous faisons des réglages, nous rassurons les athlètes afin qu'ils puissent confirmer leur potentiel.

► **La crise sanitaire, comment l'avez-vous appréhendée ?**

- Ce fut une année très compliquée, bourrée d'incertitudes. Il a fallu s'adapter en permanence. Nous avons été confrontés à des trucs qu'on ne maîtrisait pas. Qualif, pas qualif, Jeux pas Jeux... Après, je leur disais que cette crise handicape tout le monde, pas que nous, et que celui qui gérerait le mieux la situation en sortirait vainqueur. Avec le staff, nous avons appuyé sur le collectif, même si, individuellement, certains ont été plus touchés que d'autres.

► **Quels mots avez-vous trouvés ? Et votre ligne de conduite ?**

- Nous avons mis en avant notre devise : « Entraide et prospérité mutuelle ». On a parfois lâché certaines choses, donné davantage de vacances, pour la cohésion du groupe.

Parce qu'ils étaient dans le doute jusqu'à la dernière minute. A la limite, ils auraient préféré une mauvaise nouvelle que pas de décision du tout.

► **L'absence de public ?**

- Ce qui est dommage, c'est qu'ils n'ont pas pu partager avec leurs proches. Pour le public, les Japonais, à domicile, ont été plus désavantagés que nous !

► **La différence entre disputer les Jeux en qualité d'athlète et les vivre comme entraîneur ?**

- Quand tu es athlète, tu es au cœur de ton projet. Coach, on est au service des athlètes pour leur projet. On les accompagne par la parole, la joie est communicative, mais à l'arrivée, ce sont eux qui paient l'addition (rires).

► **Clarisse Agbénénou avait perdu au sol à Rio. Vous avez travaillé ce point pour la faire gagner ?**

- Non, Clarisse, on l'avait prévenue, elle était prête et venait pour le titre. Après, on travaille différents domaines, on analyse, notamment à la vidéo. C'est notre job..

► **Une image ?**

- Au-delà des Jeux eux-mêmes, quand on est arrivé au Trocadéro, qu'on a vu tout ce monde nous acclamer, dans le climat actuel, ça fait énormément de bien. Et on espère que de nombreux jeunes viendront au judo !

## « LA VICTOIRE PAR ÉQUIPE ? L'APOTHÉOSE ! »

Il y a eu les succès et les médailles individuelles. Et puis la victoire par équipe mixte, face au Japon. Et à domicile.

C'était la première fois que cette épreuve était inscrite au calendrier olympique. Alors, imaginez la joie dans le groupe France. « Ce fut l'apothéose ! Avec le staff, on insiste sur le fait que le judo n'est pas un sport simplement individuel, mais un sport individuel à pratique collective ». Et puis, ce succès offre des certitudes. Des acquis avant Paris 2024. « Il conforte notre démarche auprès des athlètes. Je n'aime pas dire ça en période de crise sanitaire, mais gagner doit être contagieux. Les judokas hors normes s'en sortiront toujours. Mais ils doivent donner un coup de main aux autres, les aider à se dépasser. Pour que l'équipe l'emporte ». Mais pas seulement. Le directeur de la haute performance des équipes de France voit plus loin. Plus haut. Plus fort : « Le message est aussi passé à ceux qui sont restés à la maison. Ils savent maintenant comment y arriver. Bosser. Pour que cette dynamique perdure. Surtout avant les prochains Jeux à domicile ». D'autant que la France possédera un double avantage si l'on ajoute l'ascendant moral. « Tous les coaches étrangers sont venus me voir. Tous m'ont dit : les Français, vous avez marqué l'histoire de ce sport. Parce qu'on a battu les Japonais chez eux ! »

## « AU-DELÀ DU SAVOIR-FAIRE, LE SAVOIR-ÊTRE EST AUSSI IMPORTANT »

La fin d'une campagne olympique laisse souvent un grand vide. Mais, parfois, elle est le début d'une nouvelle aventure. De nouveaux défis.

Larbi Benbouadaou, ainsi, ne sera plus aux côtés des féminines. Le directeur de la haute performance des équipes de France va « prendre de la hauteur ».

« Je vais méloigner du tapis, je vais encadrer tous les athlètes, les staffs. Je vais essayer de mettre les bonnes personnes aux bons postes. Nous devons partager ce que nous venons de réaliser, maintenir cet état d'esprit, faire prendre conscience aux jeunes de ce qu'est et représente le haut niveau ».

Le message est clair. Sans ambiguïté. A l'image du parcours de Larbi, quand il a

débuté le judo à dix ans au Bourget puis à Dugny avant de conquérir le monde. « Je veux leur dire de rêver. Mais pour réaliser ces rêves, il faut se plier à des exigences incontournables. On va vous mettre dans les meilleures conditions, c'est notre job. Après, à vous de faire le vôtre ! » Voilà pour les athlètes. Mais le staff n'est pas exempt des consignes données : « Nous, éducateurs, nous devons montrer l'exemple. Au-delà du savoir-faire, le savoir-être est aussi important. Quand un coach dégage de la sérénité, le judoka le sera aussi. S'il a des doutes, l'athlète ne pourra pas aller au charbon. Par exemple, je ne dis jamais tu ne dois pas perdre, mais tu dois gagner. Le message n'est pas le même... » **H**

## « Profiter des JO pour gagner 20 ans »

On l'a vu, Larbi est un gagnant. Mais il est également un bâtisseur. C'est l'un des acteurs principaux de la réussite de la maison bleue. Alors, il souhaite que l'émulation et l'engouement pour ces Jeux parisiens vont se propager comme une trainée de poudre. « J'espère que les choix politiques, au-delà des moyens eux-mêmes, vont profiter à toute la nation. Certes, il y a le haut niveau, mais le sport, dans le domaine éducatif, est essentiel. Un esprit sain dans un corps sain, nous devons tendre vers cet objectif. Nous pouvons profiter de ces Jeux pour gagner 20 ans. Les infrastructures, par exemple, pourront servir à tout le monde, y compris aux sportifs paralympiques. C'est une opportunité incroyable. A nous ensuite de faire fructifier tout cela »



© Photo : Gabi Juan / EJU



© Photo : Gabi Juan / EJU

## LES JUDOKAS EN QUELQUES MOTS

**Amandine Buchard** : « Elle revient de loin ! On lui a volé son rêve olympique en 2016, on l'a privée de sangria à deux mètres du bol (sic). Il a fallu la remobiliser, elle était très touchée psychologiquement. Elle a démontré sa force de caractère ».

**Madeleine Malonga** : « Elle est arrivée comme une fusée ! On savait qu'elle avait un gros potentiel, mais elle était un peu usée par le système. On a laissé une marge de manœuvre avec son club, ça l'a libérée. Et son premier titre a augmenté son capital confiance ».

**Sarah-Léonie Cysique** : « La fraîcheur ! Elle me fait penser à Lucie Decosse. Une bosseuse, attentive, elle possède une grande marge de progression en plus ».

**Romane Dicko** : « Je l'ai découverte à 12 ans lorsque j'ai parrainé son club. Un gros potentiel. Je l'ai amenée à l'Insep, ça l'a fait rêver. Elle a connu de grosses galères après son titre européen à 18 ans. Deux blessures. Il fallait faire preuve d'une grande force mentale ! Elle a eu le bronze, et c'est très bien pour qu'elle ne s'endorme pas sur ses lauriers. Elle doit encore progresser et elle le sait ».

**Teddy Riner** : « Avec le recul, sa quatrième médaille, c'est énorme ! Pourtant, en étant clair, son objectif était de devenir champion olympique pour la troisième fois. On a un goût de trop peu, parce qu'avec Teddy, on avait l'arme nucléaire. Mais ce qu'il a réalisé ensuite, se remobiliser pour l'équipe, le collectif, c'est génial ! Teddy a été le phare du groupe ».

# CLAUDE VALADE

## Président du Directoire de la Caisse d'Épargne de la Côte d'Azur

Bien implanté dans le monde sportif, le groupe BPCE (Banques Populaires, Caisses d'Épargne, Netixis, La Casden, le Crédit coopératif...) a signé un contrat avec Paris 2024 et est ainsi devenu sponsor Premium des Jeux 2024 à Paris. Claude Valade, président du directoire de la Caisse d'Épargne de la Côte d'Azur, y voit une opportunité unique de mobiliser une énergie collective au service du sport.

PAR ÉRIC ROUX

### LA CAISSE D'ÉPARGNE S'EST TRÈS VITE POSITIONNÉE COMME L'UN DES PARTENAIRES PREMIUM DE PARIS 2024...

C'était une formidable opportunité pour la France. Une opportunité de développement, de démonstration de notre savoir-faire ainsi que pour la Caisse d'Épargne, une banque au service de son territoire et de ses habitants. Il est naturel d'être partie prenante. Il nous semblait évident d'accompagner les gens de l'univers sportif comme on essaye d'accompagner ceux d'horizons divers autour de nous. On a toujours soutenu le ski. C'était plutôt du côté de Grenoble avec la Caisse d'Épargne de Lyon, puis avec nos collègues des autres Caisses d'Épargne, il nous a semblé impératif de rentrer dans un cadre plus structuré afin de fédérer et de célébrer un peu mieux le « vivre ensemble » en accord avec nos valeurs coopératives. Et donc, tout naturellement nous avons décidé de devenir partenaires majeurs du handball et du basket-ball. Le basket, ça date de l'été 2014 et notre partenariat avec la Fédération Française de handball de janvier 2015. Nous avons ainsi réussi à nous mettre d'accord avec ces deux fédérations pour soutenir les équipes de France respectives. Et depuis 2019, nous sommes également devenus partenaires du basket 3x3 qui est une nouvelle discipline olympique. Et j'en arrive à notre engagement olympique : le 1<sup>er</sup> janvier 2019, le groupe BPCE avec l'ensemble des entreprises du groupe (les Banques Populaires, les Caisses d'Épargne, Netixis, La Casden, le Crédit coopératif...) est devenu officiellement le premier partenaire premium de Paris 2024. Une nouvelle opportunité de mobiliser notre énergie collective au service du sport.

### EST-CE UN EFFET D'AUBAINE ?

A aucun moment. J'en veux pour preuve qu'en 2020, malgré la crise sanitaire et l'arrêt de toute activité organisée, on a décidé de continuer à accompagner tous nos partenaires. On a soutenu tous les clubs et toutes les organisations même si la contrepartie visible était absente pour des raisons de crise sanitaire mais sur lesquelles ni les clubs ni nous-mêmes n'avions de responsabilité. Il nous semblait évident qu'on ne pouvait pas profiter de ces difficultés pour se désengager.

### VOUS VOYEZ-VOUS POURSUIVRE L'AVENTURE AU-DELÀ DE 2024 ?

Nous ne sommes pas là pour faire un coup. L'idée n'est pas d'être associés à un événement durant trois semaines mais de faire les choses durablement. Je suis persuadé que nous serons encore dans le sport après les JO de Paris de 2024.

### QUID DU PACTE DE PERFORMANCE ?

C'est bien le signe que nous sommes au-delà d'un engagement ponctuel. Nous sommes dans une logique d'apporter une aide et un appui à tout un écosystème. Et quelque part, nous avons mis en place un dispositif de soutien extrêmement costaud pour accompagner les athlètes, et pas seulement dans leur partie sportive. Bien entendu, nous les accompagnons pour les aider à s'entraîner, à pratiquer leurs disciplines mais aussi pour les aider dans leurs projets professionnels et dans l'éventualité de leur reconversion.

### COMBIEN D'ATHLÈTES SONT SUIVIS DANS LE CADRE DE CE PACTE DE PERFORMANCE ?

En tout, la Caisse d'Épargne Côte d'Azur soutient quatre athlètes. Nous soutenons Elodie Lorandi, qui est championne du monde de para natation, qui a fait une parenthèse en 2020 pour devenir maman et qui est en train de faire son retour dans les bassins. Nous soutenons également Frédéric Dagée, qui vient de décrocher le titre de champion de France Elite en juin 2021 avec un record de lancer de poids de 20,75 m. Nous sommes très fiers de lui, de ses performances. Malheureusement, son lancer ne lui a pas permis de soutenir les minima olympiques. Il n'a hélas pas pu aller à Tokyo. On porte tous nos encouragements et tout notre soutien pour qu'il puisse être de l'aventure Paris 2024.

On soutient une troisième artiste, car pour moi c'est vraiment une artiste. Il s'agit de Margot Chevrier. Elle est championne de France de saut à la perche. Elle a pulvérisé cette année son record personnel avec 4,51 m. Nous sommes vraiment dans la logique du Pacte de Performance. Cette jeune fille a 21 ans, elle est championne de France et elle est en quatrième année de médecine. Et c'est un exemple à souligner car dans le code génétique de la Caisse, je trouve formidable d'avoir quelqu'un de si jeune, capable de s'investir sur deux fronts tels que le sport et les études. Et être ainsi capable de mener de front deux emplois du temps aussi denses.

Et puis, j'ai gardé le multi-médaillé pour la fin, Fabien Lamirault, champion d'Europe, du monde de para tennis de table (lire en



© Caisse d'Épargne

## « NOUS AVONS UN GRAND RÔLE À JOUER DANS L'ÉCONOMIE DU SPORT »

pages suivantes). Il a raflé deux médailles d'or à Tokyo, une en individuel, une en équipe et il en avait déjà remporté deux également en or à Rio lors des JO précédents... Et nous avons une petite ambition, c'est qu'il fasse de même à Paris 2024, sans lui mettre la pression et en toute amitié. Nous serions vraiment très heureux pour lui s'il pouvait fêter son troisième doublé consécutif.

### VOUS N'AVEZ ÉVIDEMMENT PAS VOCATION À SOUTENIR L'ENSEMBLE DES SPORTIFS MARALPINS, MAIS COMMENT S'EST OPÉRÉ VOTRE CHOIX ?

Par exemple, en ce qui concerne, Frédéric Dagée, ce dernier nous a sollicités à un moment où, il se trouvait dans une situation financière compliquée. Il était sur le point de tout arrêter. Et je pense que nous

avons trouvé, en toute modestie, la capacité à l'accompagner d'une façon différente, en le recrutant comme conseiller commercial à l'agence de Saint-Raphaël pour la Caisse d'Épargne Côte d'Azur. On a bien évidemment aménagé ses horaires pour lui permettre de s'adonner à son sport. Et dans notre baseline de communication, c'est « Caisse d'Épargne, vous être utile ». Pour nous, c'était la meilleure façon de lui prouver que nous pouvions lui être utile. Nous souhaitons accompagner des athlètes comme Dagée car il nous semble qu'il n'y a pas de raison qu'il ne puisse lancer un poids s'il aime ça et qu'il est compétitif, juste parce qu'il a un sujet de financement. Nous avons fait le choix d'être présents pour accompagner ce type de profils et de parcours plutôt que pour accompagner Kylian MBappé qui n'a pas trop besoin de la Caisse d'Épargne pour arriver à pratiquer le foot.

### MAIS QUELLES SONT LES RETOMBÉES POUR VOUS ?

On fait résonner et rayonner tout ça beaucoup en interne. C'est très égoïste mais nous avons des valeurs coopératives, on a des valeurs d'accompagnement du territoire. Le siège de la Caisse d'Épargne Côte d'Azur est à Nice, nos clients sont les propriétaires de la Banque. Nos administrateurs élisent le conseil d'orientation et de surveillance qui, comme son nom l'indique, oriente et surveille la politique commerciale de la Caisse. Et donc, il y a un peu plus d'un mois, nous avons tenu la convention annuelle des administrateurs et dans cette convention, trois des quatre sportifs étaient présents pour montrer notre engagement et notre façon de les accompagner. Et notre façon de montrer comment on perçoit et comment on imagine notre soutien au territoire. Nous sommes accompagnés par un sportif de renom qui s'appelle Stéphane Diagana qui nous aide à structurer notre action sur la tentative de généralisation du sport en entreprise. « Bougeons-mieux », « Vivons-mieux » « Faisons du sport au quotidien ». Le confinement nous a convaincus d'aller dans cette direction. Mais nous voudrions l'inscrire dans la durée.

### CETTE CONTRIBUTION À L'ÉCONOMIE DU SPORT VA AU-DELÀ DU SOUTIEN AUX ATHLÈTES ?

Avec le sport, nous pensons que nous avons un rôle à jouer dans le cadre de Paris 2024 mais aussi au-delà. Lors de la Journée olympique, le 23 juin 2021, nous avons organisé une conférence de presse afin de présenter ce que nous souhaitons réaliser autour de l'économie du sport. Et cela avec six axes majeurs : les clubs de sports professionnels, l'accompagnement des sportifs de haut niveau, le sport santé, le sport outdoor, les infrastructures. Comment capitaliser sur le partenariat premium que nous avons mis en place avec Paris 2024 pour être le plus proche possible de la réalité du terrain et comment au-delà du soutien que nous apportons à quelques athlètes, faire en sorte de plus rayonner... Et puis, nous allons travailler à un relais de croissance, à une banque affinitaire sur le sport. Nous étudions le sujet pour voir comment on va monter quelque-chose à destination du sport de façon très ferme, très structurée. Je vous ai parlé du 3x3. On a parlé des athlètes. Tout ça fait partie du dispositif global. Mais quand on regarde l'économie du sport, je pense qu'en termes de banque de proximité et de banque coopérative, nous avons un grand rôle à jouer. **H**

PAR ÉRIC ROUX

# FABIEN LAMIRAULT

## Comme un soleil

© Photo : CPSF

Derrière une campagne olympique somptueuse et en or massif, il y a comme un air d'épopée. Avec, dans l'escarcelle, une double médaille d'or, après celles glanées à Rio, le pongiste français offre une histoire mêlée de romanesque parfaitement ourlée.

Un délice qui se raconte avec des mots qui chantent et des yeux qui brillent avec, pour horizon, Paris 2024. L'histoire est pure, comme doit l'être le sport. Elle est rare et touchante. Elle est une épopée menée par un grand cœur, un homme animé par

le simple désir de se prouver, de croquer à pleines dents et de partager avec sa famille et ses proches la pomme de ses succès. « Les victoires sont avant tout collectives. Les victoires récompensent ma femme, mes trois enfants, mes proches et mon staff. Sans eux, je n'en serais pas là. C'est une aventure commune. C'est un immense bon-

heur même si, à cause de la Covid-19, je n'ai pas pu le partager avec eux, avec ceux qui avaient pris l'habitude de me suivre sur toutes les grandes compétitions. Pour nous tous, ce double titre est une récompense pour nos efforts quotidiens. C'est merveilleux ! », affiche Fabien Lamirault. À 41 ans, l'athlète originaire de Nans-les-Pins, dans le

centre Var, est devenu le premier athlète à conserver ses titres dans sa catégorie (classe 2). En remportant, à Tokyo, deux nouvelles médailles d'or pour ses troisièmes Jeux Paralympiques, après ceux de Londres (argent par équipe et bronze individuel) et de Rio, il a écrit une nouvelle page de son roman de sportif. Une histoire née là même où bifurque la destinée.

### « JE VEUX SANS CESSER PERFORMER ! »

Paralégique à la suite d'un accident de voiture en 1997, le natif de Longjumeau (Essonne) a découvert le tennis de table et ses vertus de compétiteur en centre de rééducation. Depuis, Fabien Lamirault a vécu des épopées, des aventures, des bouillons de bonheur, plus souvent qu'à leur tour. Champion d'Europe, champion du Monde, champion olympique, le pongiste français est devenu une terreur. « Je n'aspire pas à une revanche sur la vie ou l'accident. Il est plutôt accepté, digéré. Ma vie, je l'aime bien. » Et le sport la remplit parfaitement aujourd'hui. S'il avait pratiqué la boxe française et le handball, comme gardien de but, chez les valides, il s'est épris de ces duels qui stimulent son esprit. « Je veux sans cesse performer et être à la hauteur des objectifs que je me fixe. » Les mots racontent encore et les souvenirs s'étalent avec langueur. Les Jeux Paralympiques brillent désormais de tous les feux, ils sont l'auguste cérémonie du sport, le point culminant où les batailles, les bravoures, les chutes et les larmes écrivent la plus riche histoire. En cette édition 2021, décalée d'une année pour cause de pandémie, la grand-messe, s'est installée au Japon, sans public. « Nous nous sommes finalement retrouvés dans nos standards habituels ».

### « LES JEUX, LE CHALLENGE ULTIME »

En dépit de ces circonstances inédites, le pongiste, Fabien Lamirault souriait à la seule idée de se retrouver là. « C'est excitant d'être ici, de défendre son titre, de vivre ça encore une fois », raconte-t-il. Peu importe les victoires où les bonheurs que vous avez connus par le passé. C'est la même envie. Revêtir ce maillot, participer aux Jeux Olympiques, je le prends comme une consécration, c'est le sommet, le challenge ultime », affirme-t-il, des flammes au fond du regard. Mais au Japon, haut lieu du « ping-pong » mondial, la main sur la médaille d'or, la Marseillaise en résonance, le cœur en fusion, Fabien Lamirault a accompli une performance phénoménale. Il aura toutefois fallu attendre cinq années, cinq années à lever les yeux au ciel, vers un paradis tant espéré. Avec ces jours de compétition à vivre dans l'exaltation et

l'angoisse de remettre sa double médaille d'or en jeu. « En 2016, j'étais attendu, j'avais remporté les Championnats du Monde et d'Europe en 2014 et 2015, j'arrivais donc avec le dossard de favori. Ça s'est bien passé. C'était l'aboutissement d'aller chercher la plus grosse performance d'une carrière. A Tokyo, je voulais garder absolument ce titre pour être le premier dans ma catégorie à le faire, et c'était une marche que je voulais gravir. Je suis content de l'avoir fait, mais c'est surtout du soulagement. Autant à Rio, j'étais surexcité comme un gamin, autant là le sentiment qui a prédominé pendant quelques jours, c'était le soulagement. J'étais dans la position de celui qui défend un titre, ce qui n'est jamais évident. Même si j'étais bien préparé, on reste humain. On ne sait pas comment on va gérer la pression. Si on va être rattrapé par nos émotions. Je suis heureux d'avoir su répondre présent et cela, même si je ne peux être satisfait de tout ce que j'ai produit », glisse-t-il. Et de se remémorer combien, si le chemin était tracé, pavé d'ambition, il avait été parsemé d'écueils. Comme cette annonce d'un report d'un an des Jeux pour cause de pandémie. Une trajectoire oblique pour chacun des compétiteurs. Une année supplémentaire à attendre, à se préparer... Une coupe sombre, tranchante, radicale. Et le temps faisant son œuvre, Fabien Lamirault a pris son mal en patience pour sculpter sans bruit son morceau d'argile. Il a façonné ce joli nuage d'avenir, annonciateur de beau temps dans son garage aménagé pour s'entraîner et au cours d'allers-retours à Paris. Armé, bien ordonné, tacticien hors pair, doté d'un mental d'airain, le pongiste, l'un des rares athlètes à vivre de son sport grâce à son contrat avec l'armée des Champions et grâce à l'apport de la CECAZ (lire par ailleurs), semblait prêt à s'étalonner, se jauger.

### UN MENTAL D'AIRAIN POUR LA PASSE DE TROIS...

« Sans confrontation, sans objectif à court terme, sans repère et même si nous avons bien bossé, cela n'a pas été évident. Je savais que je jouerais sous pression, que je gagnerai des matchs facilement, mais je savais aussi que j'allais avoir des rencontres difficiles et ça a été le cas en demi-finale et en finale. » Motivé, programmé favori, Fabien Lamirault n'a pas failli. Et se projette, déjà insatiable, vers un nouveau défi. « Le prochain, c'est Paris 2024. Si je peux réaliser la passe de trois, je ne me priverai pas, surtout devant ma famille ». Trois années pour boucler la boucle. « C'est court. L'année de transition est grillée. On nous parlait souvent des cinq an-

nées avant Tokyo, mais peut-être que les trois ans derrière seront plus compliqués à gérer. Il y a un championnat du monde l'année prochaine donc on sera dans la continuité. Ce que je crains, c'est de m'essouffler avant 2024. Il faut rester sur la dynamique pour ne pas avoir de flottement. Avant de reprendre, il faut savoir libérer sa tête et son esprit. C'est important d'avoir une coupure et d'avoir un niveau de relâchement. Le monde du sport nous bouffe les tripes au quotidien avec la pression et tout ce qu'on y met autour. Il faut avoir des soupapes, on en a besoin. Moi je les ai à Nans-les-Pins (Var) chez moi, avec ma famille. Quand on arrive à trouver cet équilibre, on est plus fort. » Dans l'attente de ces 4<sup>es</sup> JO, Fabien Lamirault reprend tranquillement le contrôle de sa vie avec un calme, une maîtrise de grand sage. Aussi à l'aise que s'il la guidait avec un joystick, sur console vidéo ! **II**

### 17 MARS 1980

Naissance à Longjumeau (91).

### 1980

Il devient tétraplégique après un accident de la route. Il découvre le tennis de table au cours de sa rééducation.

### 2003

Première participation à une compétition internationale en Italie, en Sicile.

### CHAMPIONNATS D'EUROPE ENTRE 2011 ET 2019

Cinq sacres, une médaille d'argent et une de bronze.

### CHAMPIONNATS DU MONDE ENTRE 2014 ET 2018

Trois titres et une médaille d'argent.

### JEUX PARALYMPIQUES ENTRE 2012 ET 2021

Quatre médailles d'or, une d'argent et une de bronze.

### STYLE DE JEU

Droitier, très bon serveur, agressif dans le jeu.

### ENTRAÎNEUR

Fabrice Kosiak.

DÉCOUVREZ LES #SOIRÉESBASKET  
À L'AZURARENA!



|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| MAR. 11 JANVIER | VS DENAIN        |
| VEN. 21 JANVIER | VS LILLE         |
| VEN. 4 FEVRIER  | VS NANTES        |
| MAR. 8 FEVRIER  | VS SAINT CHAMOND |
| VEN. 4 MARS     | VS TOURS         |
| VEN. 18 MARS    | VS AIX MAURIENNE |
| VEN. 1 AVRIL    | VS SAINT QUENTIN |
| MAR. 5 AVRIL    | VS NANCY         |
| VEN. 15 AVRIL   | VS VICHY         |
| VEN. 29 AVRIL   | VS CHALON        |
| VEN. 13 MAI     | VS ROUEN         |



### VENIR À L'AZURARENA

AZURARENA ANTIBES  
250 RUE EMILE HUGUES, 06600ANTIBES  
PROCHE CARREFOUR ANTIBES



ARRÊT STADE DES TROIS MOULINS

ARRÊT AZURARENA - LIGNE A

### POUR RÉSERVER

- ▶ SCANNEZ LE QR CODE CI-DESSUS
- ▶ EN LIGNE : [BILLETTERIE.SHARKS-ANTIBES.COM](http://BILLETTERIE.SHARKS-ANTIBES.COM)
- ▶ SUR PLACE AU GUICHET LES SOIRS DE MATCH
- ▶ HOSPITALITE VIP: [SALES@SHARKS-ANTIBES.COM](mailto:SALES@SHARKS-ANTIBES.COM)



### RENAUD DELY

« LE GRAND SAUT »  
(ÉDITIONS JC LATTÉS)

### QUINON-DÉLY, DEUX DESTINS EN MIROIR

PAR ÉRIC ROUX

Avec « Le Grand Saut », Renaud Dély, journaliste sur France Info et Arte, nous invite à plonger dans l'abîme de deux êtres. De deux intimités qui s'entremêlent et se répondent sans pour autant s'être connues ni même jamais approchées. Un récit poignant, déchirant, qui évoque à la fois le parcours de Pierre Quinon, champion olympique de saut à la perche en 1984, à Los Angeles, et la jeunesse douloureuse de Renaud Dély. Deux destins en miroir.

### UN REGARD AUTOBIOGRAPHIQUE SUR UN ADO EN QUÊTE D'ÉMANCIPATION...

Au moment où ce dernier s'élance sur la piste, il est 3 heures du matin en France. Dans un village de Corse plongé dans la nuit, Renaud Dély, le nez collé à l'écran de télévision, retient son souffle et, les yeux écarquillés, regarde, sans en perdre une miette. Pierre Quinon, son « héros », s'élève dans les airs, très haut, en apesanteur, et franchit la barre, à 5,75 mètres, pour devenir champion olympique de saut à la perche le 8 août 1984. « Me voilà moi aussi champion. Je suis médaille d'or. » Adolescent, le narrateur vit dans une bulle dorée sur le plan matériel mais dans un environnement familial assez sombre sur le plan affectif. Il voit sa mère sombrer et son père se perdre dans des excès permanents. Il redoute et pressent que l'inéluctable va se produire, c'est-à-dire que ses parents, « sa mère en particulier, vont disparaître trop tôt, précocement parce qu'il voit bien que psychologiquement et physiquement, ils sont en train, l'un comme l'autre, de se consumer trop vite ». Pour tenter de s'extraire de cet environnement pesant, « angoissant », où la mélancolie règne en maître, il s'invente un monde parallèle dans lequel il vit dans l'admiration de champions et notamment du perchiste Pierre Quinon.



### ... ET SUR LES FAILLES D'UN CHAMPION SUBMERGÉ PAR UN TITRE OLYMPIQUE JAMAIS ASSUMÉ

Avec ce succès, Pierre Quinon, inconnu du grand public, prend à Los Angeles, le monde entier à revers. Le rêve d'une vie pour tout sportif. Une quête démarrée très jeune dans un environnement familial extrêmement stable, bienveillant, rassurant. Adossé à une mère très présente, lui témoignant une affection débordante, et à un père, frustré d'une carrière sportive, ayant pour dessein de faire de son fils un champion, Pierre Quinon dépassera ses limites et lèvera les obstacles qui le séparent du firmament. Une voûte céleste qu'il craquera, joyeux comme un enfant, à Los Angeles, avant de se briser les ailes en retombant sur un tapis de gloire qu'il ne comprend pas. « Psychologiquement, il a du mal à gérer la gloire, la notoriété. Il se demande très vite pourquoi moi ? Pourquoi j'ai gagné ? Est-ce que je le mérite vraiment ? Bubka n'était pas présent. Que pèse cette victoire au regard des nombreuses tragédies dans le monde et qui le touchent fortement. Il se demande pourquoi on l'adule alors qu'il n'a fait que franchir une barre. Et cette victoire va très vite laisser la place à un sentiment d'illégitimité ». Un mal-être auquel vont s'ajouter des blessures physiques et désillusions successives. Et qui pousseront Pierre Quinon à écourter sa vie le 17 février 2011 en choisissant de faire « le grand saut »... H

### QUAND LES VALEURS DE L'OLYMPISME S'EXPOSENT

La France se met à l'heure olympique. Réalisée par la banque Casden, la banque coopérative de la Fonction publique, partenaire des Jeux Olympiques Paris 2024, l'exposition itinérante « Histoire, sport et citoyenneté » met en lumière dans les communes et établissements scolaires certains grands noms du sport pour leurs performances mais aussi, et surtout, pour leur engagement. « L'idée était de chercher un ou une athlète qui, à travers une olympiade, a réussi à transcender une valeur », explique l'historien Pascal Blanchard, l'un des commissaires. Il y a deux ans, un collectif de recherches Achac, parmi lesquels les régionaux de l'étape Yvan Gastaud et Stéphane Mourlane, et des journalistes sportifs avaient ainsi planché sur une trentaine de portraits d'athlètes « dont l'histoire est tout à coup devenue emblématique ». On pense par exemple à Jesse Owens et à ses quatre médailles décrochées lors des Jeux organisés par l'Allemagne nazie à Berlin en 1936, ou encore à Emil Zatopek, symbole de la détente entre les deux blocs en pleine guerre froide lors des jeux d'Helsinki en 1952. Moins rétro, on retrouve aussi les judokas Teddy Riner et Clarisse Agbégénou au nom de « la persévérance », Marie-José Pérec et Laura Flessel, qui illustrent « l'excellence », ou encore le sprinter jamaïcain Usain Bolt, icône de « la performance ».

<https://casdenhistoiresport.fr/>

Allianz Expertise et Conseil est à l'écoute de vos préoccupations et vous accompagne à tout moment de votre vie.



Votre conseiller Allianz



Lionel Brecier

Conseiller Spécialisé Patrimoine



DATE DE CRÉATION :  
**2020**  
 CHAÎNE ORIGINALE :  
**APPLE TV+**  
 CRÉATION :  
**BILL LAWRENCE, JOE KELLY**  
 1 SAISON :  
**10 ÉPISODES (UNE SECONDE A ÉTÉ DIFFUSÉE DURANT L'ÉTÉ 2021).**  
 DURÉE :  
**30 MINUTES**  
 DIFFUSION FRANCE :  
**APPLE TV+**

PAR @CAPALEXANDRE

# TED LASSO SAISON 1

**LE PITCH** Ted Lasso, un entraîneur américain de seconde zone de football américain et fantasque, est recruté pour entraîner l'AFC Richmond, une équipe de football (soccer) de la Premier League anglaise en n'ayant aucune expérience dans ce sport. Confronté à un environnement inconnu et parfois hostile, le nouvel entraîneur révèle un certain talent pour comprendre son environnement et les gens et révéler le meilleur de leur personnalité. A noter : Jason Sudeikis, rôle principal et interprète de Ted Lasso, a reçu la récompense du meilleur acteur dans une série au Golden Globes 2021.

Moustache impeccablement taillée, sourire de publicité pour dentifrice et accent du Kansas à couper au couteau, Ted Lasso débarque en Angleterre, avec sa surprenante et naïve sincérité, pour appliquer sa stratégie personnelle de coaching à un club de la Premier Ligue anglaise qui vient de le recruter. Et s'il ne sait pas différencier un tackle d'un placage et un tir manqué d'un score à trois points, c'est qu'ayant jusqu'ici officié comme entraîneur de football américain, il découvre les règles du soccer et le milieu du



football anglais avec la béatitude d'un enfant parachuté dans un monde d'adulte.

Formé au Saturday Night Live, Jason Sudeikis, l'acteur principal, offre au personnage une énergie folle qui se déploie par paliers sans jamais brider l'agilité du récit. En assumant ses faiblesses sans aucun second degré, il désamorce toujours le cynisme avec une candeur flamboyante. Que l'on se rassure, on n'est pas obligé d'aimer le football pour rire devant Ted Lasso. Cette série s'appuie également, et avant tout, sur les ressorts d'une excellente comédie au rythme endiablé et renforcé par de nombreux grands seconds rôles. On pense notamment à l'exceptionnelle Hannah Waddingham (Emmy Award 2021 de la meilleure actrice de second rôle dans une série comique), alias Rebecca, la touchante patronne du club qui passe du cynisme le plus total à une saine et touchante rédemption. Mais aussi à l'étonnant Brett Goldstein (Emmy Award 2021 du meilleur acteur de second rôle dans une série comique) qui joue un étonnant footballeur atrabilaire au grand cœur. Certains retrouveront également, avec une émotion de fins connaisseurs, l'ambiance de la gagne à tout prix des petits stades anglais, de banlieue ou de campagne, et une certaine ferveur qu'il est bien difficile de comparer à celle de notre Ligue 1. Ce n'est ni sur l'axe stratégique, ni sur le plan

tactique que s'exprime l'expertise du coach Lasso, mais au fil d'une foule de petites attentions – anniversaire surprise d'un joueur, petits gâteaux cuisinés pour sa patronne ou réparation discrète des douches du vestiaire. L'angélisme du personnage agit à la fois comme cuirasse et comme instrument: c'est parce qu'il absorbe tout qu'il remet chaque matin le pied sur le terrain avec la même énergie, et parce qu'il n'est animé que par la volonté d'écouter qu'il finit par remporter l'adhésion et se fait accepter par des joueurs britanniques moqueurs et arrogants. Ted Lasso célèbre plus l'alchimie d'un inadapté en décalage constant que la force d'un homme providentiel sûr des atouts d'un coach aguerri.

Cette série multi-primée aux Emmy Awards 2021 (4 nominations, 4 prix !) vaut surtout par son héros et sa morale revigorante, qu'elle parvient à faire passer sans aucune lourdeur ni démonstration. Par ses naïvetés, ses emballements et ses attitudes en opposition avec un environnement cynique, Ted Lasso fait souvent rire à ses dépens. Mais c'est sans doute la plus grande réussite de cet attachant personnage qui veut offrir une nouvelle et saine impulsion à une équipe de football en déshérence. Ted Lasso, en 10 épisodes, est passé du statut de la série inattendue à la comédie de l'année. Mais aussi à l'ami que l'on aimerait avoir. **H**

Entre star du tennis et égérie de mode, elle a révolutionné non seulement son sport mais aussi les tenues pour le pratiquer.

## UNE JUPE COURTE

PAR ELODIE TELIO

FONDS PHOTOGRAPHIQUE  
MUSÉE NATIONAL DU SPORT

# MAIS DES IDÉES LONGUES

SUZANNE LENGLEN

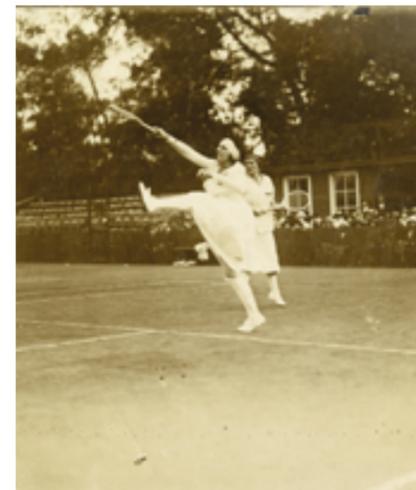


Suzanne Rachel Flore Lenglen, son patronyme complet, star des années folles du tennis français et mondial, ferait passer à elle seule le mouvement #MeToo et les féministes d'aujourd'hui pour une réunion Tupperware entre midinettes ! N'oublions pas que nous vivons dans un pays où puritanisme rime avec machisme. Et si Souchon voulait voir sous les jupes des filles et tourner leurs robes légères, Noële Noblecourt (la bien nommée !), était officiellement virée de l'émission Télé Dimanche pour avoir « exposé » ses genoux en portant une jupe trop courte. Nous étions en 1964 !

Alors imaginez les années 30 et le milieu aristocratique et hyper conservateur du tennis ! Et même si elle fut victime de coups pas droits, Suzanne Lenglen, avec son caractère trempé, parvenait à infliger un revers sans précédent aux plus rigoristes des membres de la société bien-pensante. Ainsi, elle allait non seulement devenir une des plus grandes championnes du tennis, mais aussi une égérie de mode.

### COULEURS ÉCLATANTES ET RASADES DE COGNAC

Parce que Suzanne Lenglen a ciselé sa carrière comme elle a ourlé sa vie en dehors des courts. En évoluant « en double » avec Jean Patou, grand couturier et créateur de parfums pour sa société éponyme, mais surtout novateur en la matière, elle remportait l'un des matchs les plus importants de sa carrière.



À la volée, elle apparaît, d'abord, dans une jupe plissée s'arrêtant aux genoux, un chandail sans manches et un bandeau dans les cheveux, tenue concoctée par Patou. Diva sur les terrains, icône de mode, la Divine est née.

Les bras et les chevilles bien bronzés, elle fait des émules. Non seulement nombre de jeunes filles s'identifient à elle, mais Suzanne se transforme – malgré elle ? – en porte-parole d'une génération qui désire disposer de son corps comme elle le souhaite. On voit ainsi fleurir une collection sportswear colorée, alors que le blanc était de rigueur à cette époque, mais aussi le manteau de fourrure ou les parures de bijoux avec lesquels Lenglen pénètre sur les courts ! Sans oublier les rasades de Cognac qu'elle s'enfile lors des changements de côté...

### LE NICE LTC INSTALLÉ... 5, AVENUE SUZANNE LENGLEN

Evidemment, cette panoplie ne suffit pas, à elle seule, à « convertir » les jeunes filles en herbe qui se bousculent pour l'admirer à Wimbledon. Dans le temple du tennis anglais, même la Reine Mary veut la voir fouler le gazon britannique. Mais, vexée par une programmation modifiée sans son consentement, la Divine refuse de jouer, démontrant son caractère bien trempé ! Ce crime de lèse-majesté lui coûtera sa place chez les amateurs.

En une quinzaine d'années, Suzanne Lenglen aura tout de même explosé tous les records : 241 titres, une série de 181 victoires, et un pourcentage de 98 % de matches gagnés (341-7). Victorieuse de deux Internationaux de France, de six Wimbledon, et des JO d'Anvers en 1920 !

Un palmarès qui lui permet d'effectuer des tournées professionnelles pour terminer sa carrière mais aussi, et surtout, de donner son nom au deuxième court le plus important de Roland-Garros.

Pourtant, la « Titi » parisienne était très attachée à la Côte d'Azur.

Sur les courts du Nice LTC, club de la place Mozart puis du quartier du Parc Impérial, elle dispute des tournois hivernaux. Avant, en 1914, d'y poursuivre son entraînement pendant la Première Guerre mondiale, ses parents s'étant installés avenue Auber. Puis, la municipalité niçoise met à la disposition de sa famille la Villa Ariem, face au Nice LTC, pendant qu'elle peaufine son jeu avec son professeur, Joseph Negro. Aujourd'hui, le club niçois est installé au 5 de l'avenue... Suzanne Lenglen. La Divine a en



« VICTORIEUSE DE DEUX  
INTERNATIONAUX DE FRANCE,  
DE SIX WIMBLEDON,  
ET DES JO D'ANVERS EN 1920 ! »

effet donné son nom à cette artère du quartier du Parc Impérial. Là, tous les licenciés évoquent souvent le palmarès et le talent de cette incroyable championne. Mais, peut-être les jeunes filles ne savent-elles pas que si elles peuvent jouer vêtues de la tenue qu'elles souhaitent, elles le doivent à Suzanne... et à sa jupe ! **H**

### MUSÉE NATIONAL DU SPORT :

Tél : 04.82.22.44.00

Email : [contact@museedusport.fr](mailto:contact@museedusport.fr)  
[museedusport.fr](http://museedusport.fr)

Est-ce les effluves estivaux du Tour de France qui nous ont mis sur la route de ce mot ?

Ou les effets de la quarantaine sur nos morphologies ?

A dire vrai, je crois surtout que je me suis dit qu'on allait bien se bidonner.

Sans ne rien bidonner bien sûr, éthique journalistique oblige.

Vous me suivez ?

PAR ANN BESTE



Et puis, tout à coup, devant la feuille blanche, la peur au ventre qui vous saisit. La peur d'être bidon. De passer pour une gourde !  
Sueur froide. Une petite rasade bien fraîche et on se lance dans l'ascension toujours périlleuse de notre rubrique « le mot ».  
« Bi-don ».

Deux syllabes pour un vocable qui sonne creux. Une histoire d'eau. Ou plutôt de contenant. Bref, arrêtons de tourner autour du pot. Sinon mon chef va découvrir le pot aux roses. M'accuser de détournement de labeur. La trouille qu'il me prenne le doigt dans le pot... En pleine déconfiture.

Je me sens comme en haute mer avec pétrole, sans le moindre zef pour porter ces lignes. Le poteau noir version journalistique. Bon et si je tentais de contourner l'obstacle. De trouver une excuse bidon. Comme fredonner, à l'oreille du red'chef, la chanson de

Benabar, Le dîner. Du style : « on s'en fout, on la fait pas, on a qu'à se cacher sous les draps »... euh, pas sûr que ce soit pas un poil tendancieux ! Je risque d'en payer les pots cassés. Allez, courage. Stop au bidonnage. J'appelle quelques potes, dispose deux-trois bidons de breuvages inspirants et on y va.

**A bicyclette...** Les fondamentaux pour commencer. Le sport, forcément. Qui dit bidon dit cycliste. Je vais pas en faire tout un vélo mais l'histoire vaut quand même le détour (de France). Vous dire, en suçant la roue du blog Velosvintage, que les premiers récipients étaient en verre. Jusqu'en 1910. Jusqu'à l'accident survenu sur l'étape du

Tour Nice-Nîmes. Trop dangereux. Exit. Puis, jusqu'en 1937, les bidons sont en tôle, fermés par un bouchon en liège. Les coureurs les remplissent eux-mêmes, au bord de la route, dans de grandes bassines ou des tonneaux. Puis, ces « fontaines mobiles » se façonnent en aluminium et commencent à s'habiller de publicité. Dans les années 1950, les bidons désertent les guidons pour trouver refuge sur le tube diagonal du cadre, tandis que le ravito est désormais assuré par les directeurs sportifs. Dès 1954, le plastique fait une fantastique entrée dans l'histoire des gourdes cyclistes (comme ils disent en Belgique).  
Siglés Vittel, Evian ou Coca, on

se les arrache sur les bords de route après qu'un champion s'en est débarrassé. Jusqu'à l'interdiction des jets de bidon (écologie oblige) puis, cette année, leur nouvelle autorisation selon un cadre précis. Comme quoi, les bidons continuent de défrayer la chronique sportive !

**Pêle-mêle.** Un Ardéchois, un général et un mot-valise pour continuer notre voyage lexical. Vous ne le saviez sans doute pas, mais une des 36000 communes de France porte le nom de Bidon. C'eût été cocasse qu'un jour le Tour cycliste fasse une halte fraîcheur dans ce bourg ardéchois. N'empêche que je me demande comment s'appellent les habitants de Bidon. Les Bidonneurs, les Bidochons ? C'est pas sympa ça !!  
Mille pardons.

**Quant au général Bidon,** figurez-vous qu'il dirigea le camp retranché de Dunkerque pendant la Première Guerre mondiale. Avec un nom pareil, pas sûr que cela redonna du courage aux valeureux soldats dans l'enfer des tranchées. Enfin, après être allée laver les bidons (faire la vaisselle chez nos voisins belges), on s'arrête sur « **bidonville** ». Un mot valise (bidon+ville) qui désigne ces quartiers d'habitats insalubres construits avec des matériaux de récupération. Souvent synonyme d'insalubrité, notre mot a tristement posé ses valises sur la case pauvreté.

**Souchon, un tube tout sauf bidon.**

Tantôt, l'emploi du mot bidon se fait tendre pour désigner le ventre rebondi d'untel ou d'untelle : « son petit bidon ». Tantôt, il n'a rien de glorieux. Une demi-insulte pour les uns : « t'es bidon ». Mais il peut aussi refléter une douce flagellation, l'expression d'un entêtant désamour de soi sous la voix presque enfantine d'Alain Souchon. « Je suis bidon », balance le poète Jamais content. La mélodie du succès pour une chanson parfaite. Gouleyante. De quoi surtout redonner de l'éclat à notre cher vocable.  
C'est déjà ça. **H**

# MEETING D'HIVER JUSQU'AU 13 MARS

## LES HÉROS SONT DE RETOUR



ENTRÉE 5€  
GRATUIT - 18 ANS



#hippocotdaz     
hippodrome-cotedazur.com

**HIPPODROME**  
CÔTE D'AZUR

# MILADENA STANEVA HERVÉ DUBUISSON

## Les souvenirs d'un amour qui ne s'est jamais effacé

On sait tout d'Hervé Dubuisson, joueur le plus capé du basket-ball français. Tout autant, ou presque, de Mladena Staneva, idole des Bulgares dans les années 80. Mais très peu finalement de leur histoire commune, leur amour débuté bien avant l'accident d'Hervé en 2001. Un drame qui a coûté la mémoire du Dub, l'a handicapé... Mais qui, pourtant, a scellé à jamais leur union ! PAR ÉLODIE TELIO — PHOTOS : FONDS FAMILIAL DUBUISSON / STANEVA



Un amour par accident ? « Peut-être », avouent-ils en chœur aujourd'hui. Parce qu'il y a vingt ans, à Nancy, dans la nuit du 10 au 11 mai 2001, au guidon de sa Yamaha Royal Star, un(e) automobiliste – qui ne sera jamais retrouvé(e) – projette Hervé Dubuisson sur le trottoir, contre une borne de stationnement, et « l'envoie » enfin dans les bras de la femme qu'il aime depuis des années. Sans lui avouer. Sans se l'avouer... Et aussi improbable qu'incroyable, à cet instant précis, elle se trouve à quelques mètres de là !

Quelques mois plus tôt, Mladena Staneva avait posé ses valises en Lorraine. « Je n'avais pas trouvé d'appartement qui me plaisait. J'ai lu une annonce dans le journal au moment où je devais repartir. Je suis tombée sous le charme d'un rez-de-chaussée avec des rosiers. Plus tard, j'ai su que c'était à 300 mètres du logement d'Hervé ».

**« UNE AMIE M'A APPELÉE. ELLE M'A EXPLIQUÉ QU'UNE INFO TOURNAIT NON STOP À LA TÉLÉ. ELLE M'A DIT CERTAINS DISENT QU'HERVÉ EST MORT. »**

Ce funeste soir, elle se prépare. Elle doit se rendre à Bercy assister à un championnat d'Europe. Elle entend le ballet des ambulances. Aperçoit les gyrophares. Mais elle ne sait pas encore que le futur homme de sa vie est entre la vie et la mort. Le lendemain, à Paris, c'est l'étonnement. Pas de Dubuisson. Et puis l'inquiétude. Avant le coup de téléphone qui vient confirmer le drame : « Une amie m'a appelée. Elle m'a expliqué qu'une info tournait non stop à la télé. Elle m'a dit certains disent qu'Hervé est mort. D'autres qu'il est dans le coma... J'ai raccroché. Puis Sylvain Lautié, son adjoint, m'a également appelée. Il a essayé de me rassurer. Une petite voix en moi m'a alors glissé : ce sera long, très long, mais il vivra ». Mladena a du mal à parler. La gorge est toujours nouée par l'émotion. Elle ne parvient pas à endiguer les vagues de larmes qui coulent sur ses joues. « A l'hôtel, où nous avions loué une chambre avec deux amies,

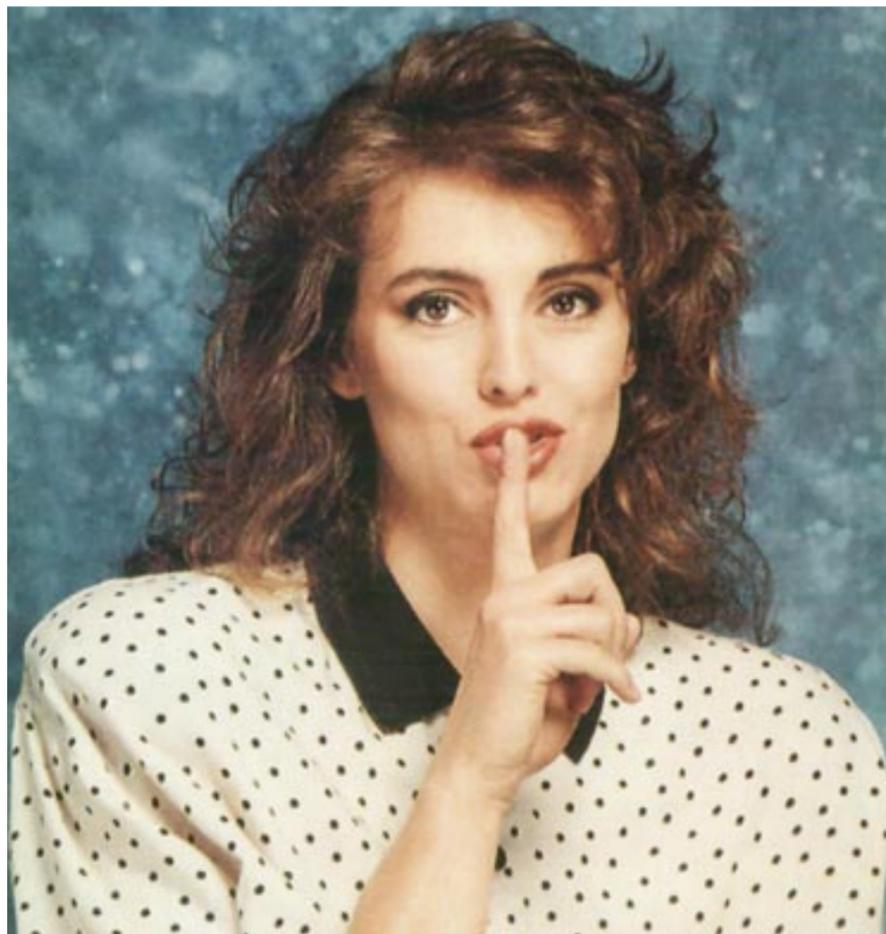
je me suis sentie mal. J'avais des maux de tête terrible. A l'oreille gauche. Au coude. Au genou et à la cheville. Toujours à gauche. Je n'arrivais pas à respirer. J'ai essayé de soulager la douleur, mais j'avais l'impression que j'allais mourir. Que j'avais une crise cardiaque ! »

Le lendemain, au réveil, les douleurs se sont estompées. Alors, Mladena retourne à Nancy. Elle consulte le médecin du club lorrain. « Il m'a raconté ce qu'il s'est passé. Hervé avait heurté un poteau avec la tête, il présentait des hématomes sur le côté gauche, à l'oreille, au coude, au genou et à la cheville. J'avais eu les mêmes symptômes à Paris. On s'est mis à pleurer tous les deux... » Plongé dans le coma, un long coma, Hervé, lui, a dû attendre des mois pour se réveiller. Mais la mémoire – celle des sept dernières années – s'était effacée. « Il ne se souvenait de rien. Pas même de sa compagne de l'époque. Il a dit aux infirmières je vous présente Indra (avec laquelle il était en couple fin des années 80), elle va vous chanter une chanson ! » Un éclat de rire. Complice. En revanche, malgré l'accident, malgré l'amnésie, il n'a jamais oublié Mladena

Staneva. Vingt ans après, les yeux pétillent toujours, les visages s'illuminent : « Il m'a dit, je veux te parler franchement. J'ai toujours été amoureux de toi. Tu es la femme de ma vie, on va rattraper le temps. J'en ai encore la chair de poule... On ne s'est plus jamais quitté ».

Et puis, un jour, au restaurant, Hervé prend son courage à deux mains. Il lance « Et si on se mariait ? ». Mladena le regarde. Attendrie. Mais ne répond pas : « Il plaisante sans arrêt. Alors ». « Alors, là, je déconnais pas ». Dans un éclat de rire, il poursuit : « Le lendemain, j'ai recommencé. Sans plus de résultat. Heureusement, au bout de la troisième fois, elle a compris que j'étais sérieux ».

Mladena et Hervé se retrouvent donc début 2005 sur le parvis de l'église russe de Nice. Ils se marient pour le meilleur. Le pire, ils ont déjà donné. Là, dehors, les attendent les enfants du baby-basket de Villeneuve-Loubet. Ils forment une haie d'honneur pour ces champions hors normes. « Nous adorons les enfants, avouent-ils dans un sourire teinté de tristesse. Nous n'avons pas pu en avoir, c'est notre seul regret. Malgré tout, nous sommes heureux. Enfin ! »



## SA MLADENA DE PROUST

Il aura suffi d'un simple cliché paru dans un magazine spécialisé, Maxi Basket. « Je suis tombé sur une photo des joueuses bulgares. Vraiment très belles. Mais je suis resté scotché sur un portrait de Mladena. La plus belle de toutes ! Regarde, tu comprends pourquoi j'ai craqué hein ». Clin d'œil complice...

Le coup de foudre est immédiat. Mladena Staneva. Star incontestable du basket féminin des années 80. Des titres nationaux bulgares plein le panier, des victoires européennes et mondiales plein la musette et des sélections à la pelle. « Elle a disputé 366 rencontres sous son maillot national. Moi, j'ai le record avec 254 matchs pour l'équipe de France. J'ai signé un contrat à vie pour faire la vaisselle », plaisante Hervé, jamais avare d'un bon mot.

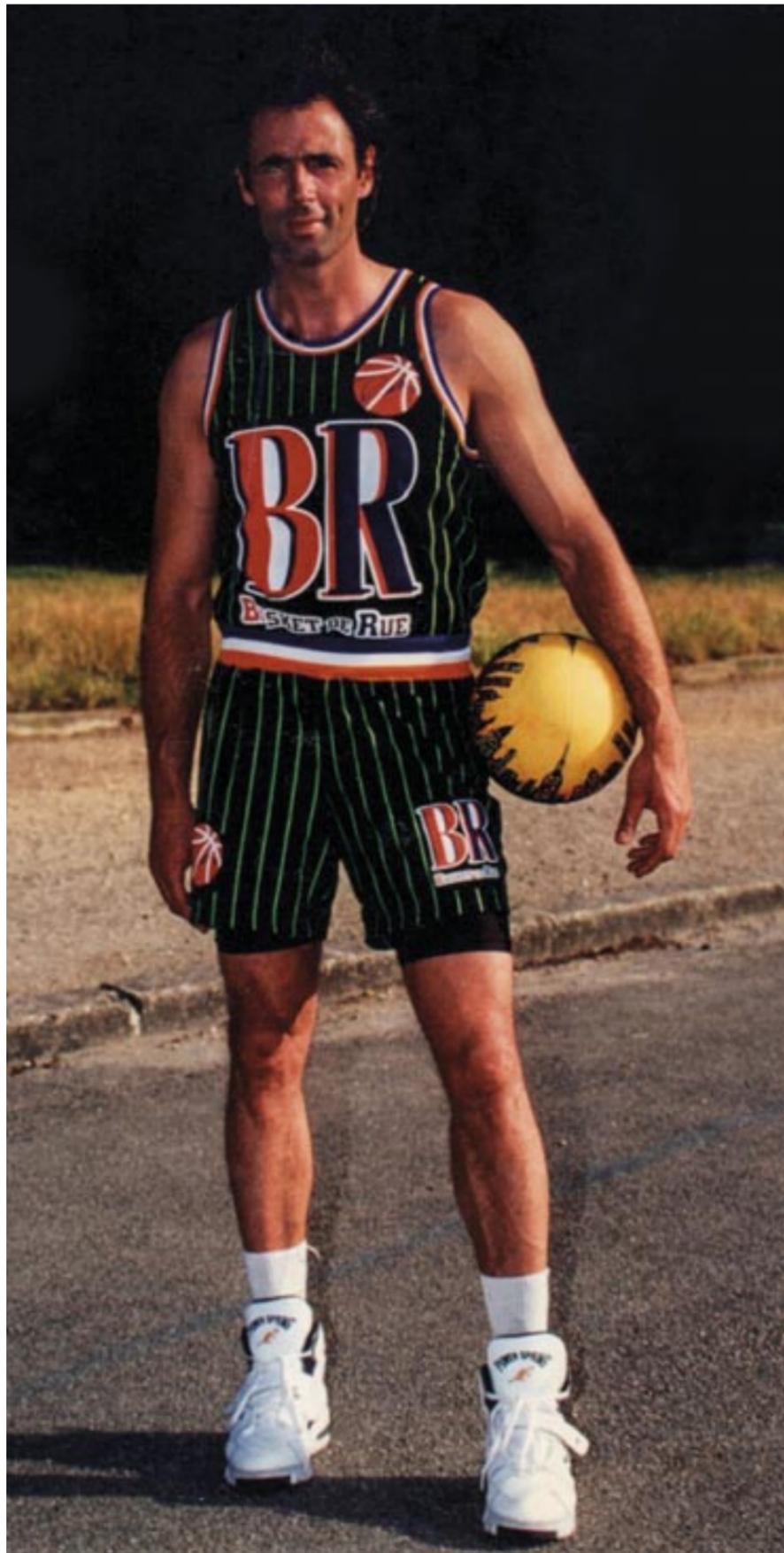
Un événement pour la France. Son départ de Bulgarie (lire par ailleurs). L'arrivée à Aix-en-Provence. Et le battage médiatique inévitable.

Le coup de foudre allait se révéler réciproque : « Nous jouions contre le Racing, quand notre entraîneur demande un temps-mort. Je prends la bouteille d'eau... et je croise son regard ! J'avais l'impression qu'on se connaissait depuis toujours. J'ai été très perturbée », glisse Mladena dans un sourire empli de nostalgie.

Pourtant, le match de sa vie n'est pas encore gagné. Loin de là.

Hervé, via Paoline Ekambi, joueuse emblématique des Bleues et partenaire de Mladena à Aix, obtient son numéro de téléphone. Il multiplie les appels : « Je lui téléphonais de mon portable, en voiture. C'était rare à l'époque, je me la pétais », éclate-t-il de rire.

Il lui envoie des fleurs. Des cassettes pour occuper son temps lors des déplacements en bus. Mais rien n'y fait. Dans ces années 90, Hervé Dubuisson, basketteur-mannequin, adepte de la vie nocturne, avait la réputation de dribbler autant les belles jeunes femmes que ses adversaires ! « C'est vrai que je sortais avec pas mal de femmes, mais je ne me souviens de rien », nous



glisse-t-il sous le ton de la confiance amusée. Ou presque. « Je faisais partie de l'agence de mannequins sportifs Marilyn-Gauthier, avec Jean Galfione, Evander Holyfield et Kelly Slater. Je sortais aux Bains Douches, j'allais dîner chez Roman Polanski avec Emmanuelle Seigner ».

« C'était un grand séducteur. J'ai eu peur. Mais, j'avoue, le lundi, je lisais L'Equipe pour voir ses résultats, le nombre de points qu'il avait inscrits. Je sentais grandir quelque chose en moi. Puis, on s'est un peu perdu de vue », complète Mladena.

Suis-moi, je te fuis. Fuis-moi, je te suis... 1996. Mladena arrive au Cavigal de Nice. Hervé, lui, devient coach à Antibes. Des retrouvailles, mais sans excès. « Je l'avais toujours dans un coin de ma tête. On se tournait autour. C'est tout ». Le regard attendri de Mladena se pose sur Hervé. « Nous étions alors devenus de bons amis. Jusqu'au jour où Hervé m'annonce son départ pour Nancy. En 1999. « Là, j'ai cru que tout était fini », avoue Mladena, les yeux baissés.

Un verdict. Sans appel. Mais c'était sans compter sur le coup de pouce du destin. Mladena se souvient : « J'avais 37 ans, je pensais à ma reconversion. Lorsque, lors d'une soirée organisée par la fédération, deux personnes m'ont invitée à danser. Un commercial de GES, équipementier de sport et notamment de basket. Et Alain Ceri, président de la Ligue de Lorraine. Le premier m'a proposé un emploi de commerciale dans son entreprise, le second de signer à Toul, où un projet sportif et ambitieux se montait ». Les conditions idéales étaient réunies.

Les deux stars sont désormais voisines à Nancy. Dub et Mladena se croisent à plusieurs reprises. S'appellent pour Noël. S'offrent des cadeaux pour leurs anniversaires respectifs. Sans passer le cap de l'amour. Pourtant, Mladena Staneva, courageuse en diable, fait le premier pas. « Je lui ai alors écrit une lettre. Je lui avouais mes sentiments. Je lui demandais si c'était réciproque. Ou si nous devions rester amis à jamais... »

La lettre n'a jamais eu de réponse. Bien plus tard, Hervé et Mladena comprendront que sa copine de l'époque la lui avait dérobée. Pire, Hervé lui parle d'un projet. De son départ de Nancy. Avant de se fiancer avec sa compagne. C'était quatre jours avant l'accident. Hervé ne s'en souviendra jamais. Mladena ne saura jamais quel était ce projet. Les deux vedettes ne se verront plus. Jusqu'au 3 août « Je n'oublierai jamais cette date », explique une Mladena très émue. Ce jour-là, 3 mois après son accident, Hervé déclare sa flamme. Enfin ! Depuis, ils ne se

## UNE LONGUE, TRÈS LONGUE CONVALESCENCE !

sont plus quittés...

« Tu as vu, je m'entraîne dur. Je pars avec l'équipe de France affronter l'Italie ». Cette phrase, Hervé l'a prononcée à plusieurs reprises durant sa carrière. Sauf que nous sommes le 3 août 2001, trois mois seulement après son dramatique accident. « J'ai dû tout lui expliquer. Lui raconter », explique Mladena.

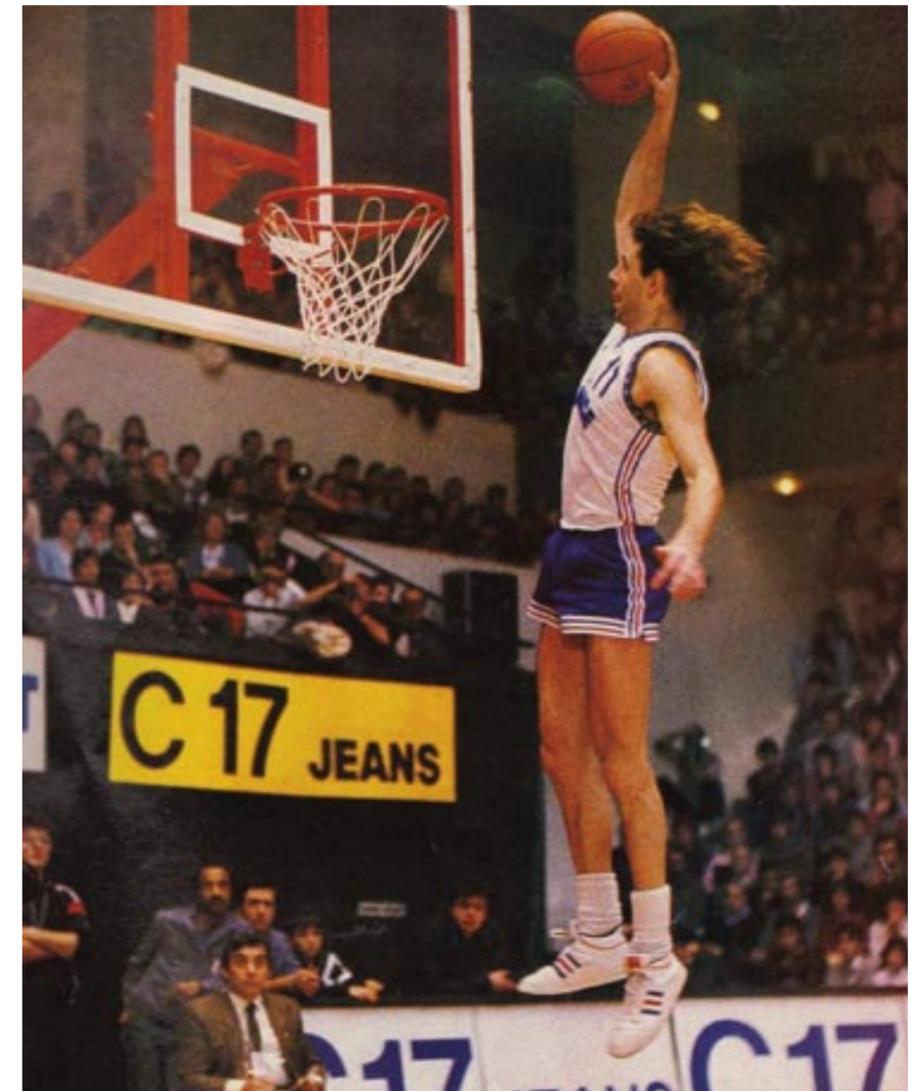
De plus, l'hématome, qui s'est formé à la suite de son traumatisme crânien, ne peut pas être opéré. Son traitement, à base de cortisone, lui inflige des effets secondaires terribles.

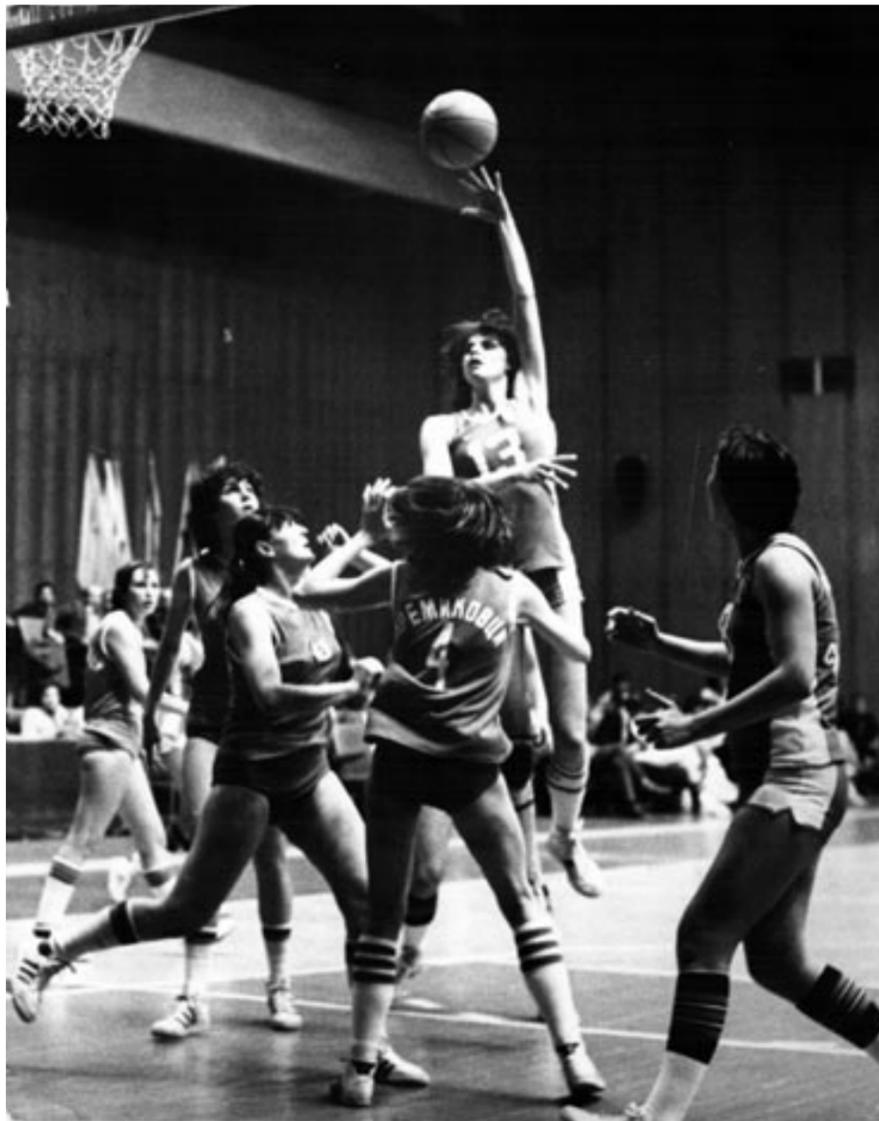
Alité tout ce temps, Dub est squelettique. Son t-shirt pend sur ses épaules. Son

regard, vide, se perd dans ses pensées les plus lointaines. Les plus récentes, c'est une tout autre histoire... à réécrire.

Alors, Mladena ne le lâche plus. Comme elle défendait sur ses adversaires, elle le marque de très près. « Il parlait difficilement. Lentement. Il était capable de s'habiller, de vivre normalement et puis, d'un coup, n'était plus des nôtres. Son handicap, de 100% pour le métier d'entraîneur, de 42% pour une autre profession, le rendait plus fragile. Plus sensible ».

Hervé ne supporte pas l'image que le miroir lui renvoie. Gonflé par la cortisone, amoindri, la victime devient coupable : « Je





m'insultais, je m'en voulais d'avoir fait de la moto. Je demandais à Mladena pourquoi elle restait avec moi ».

Mladena souffre – « J'ai beaucoup pleuré à cette époque ». Mais se bat pour Hervé. A ses côtés dans ce combat qu'il mène contre lui-même.

Et puis, deux embellies pour celle que Dub appelle « mon ange gardien, mon soleil » : « lors d'une visite chez l'orthophoniste, j'ai compris qu'il voulait se battre. Enfin ! C'était très émouvant. Puis, chez le Docteur Brenelière, psychiatre spécialisé dans l'hypnose ». « Il m'a fait revivre l'accident, reprend Dub. Accepter ma condition. M'a fait comprendre que la vie continuait malgré tout ».

Bien sûr, il reste des « rencontres » à gagner. Des victoires à glaner. Contre les démons des nuits agitées. Ceux qui réveillent Hervé

à 4 h 30 car il doit aller signer un nouveau contrat avec le président nancéien. « Il buvait son café lorsqu'il m'a annoncé ça, rembobine Mladena. On a dû se rendre devant la salle Foch, pour qu'il réalise. Mais, dix minutes plus tard, il voulait y retourner ». Contre la mémoire, toujours défaillante. « Je travaillais et il m'a appelée. Il s'était garé à Cap 3000 mais ne savait plus où. Il a dû patienter et nous avons cherché la voiture ensemble... » Malgré tout cela, la convalescence se poursuit. Etape après étape. « Nous avons agi comme on nous l'a appris dans le sport de haut niveau. En avançant coûte que coûte, sans regarder derrière nous, sans réfléchir. En relevant les défis qui se présentaient à nous », expliquent-ils main dans la main.

Chaque progrès est un succès. Jusqu'à l'embauche de Dub au sein de la Direction

départementale de la cohésion sociale notamment pour les manifestations sportives. « Je suis référent handicap de la Commission accessibilité pour les handicapés moteur et mentaux. C'est très important pour moi, comme le sont les enfants. Alors, je m'occupe aussi du baby-basket à Villeneuve-Loubet ».

Hervé Dubuisson va mieux dans son corps. Dans sa tête. Il lui reste toutefois un dernier obstacle à franchir. Retourner sur les lieux du drame. Les deux gloires du basket se souviennent, les yeux embués et la gorge serrée : « Nous nous sommes rendus à Nancy. Dans notre ancienne rue. Hervé avait été sauvé par un cardiologue qui habitait ici. Il était hélas décédé. Mais nous sommes tombés dans les bras de son épouse. Nous avons tellement pleuré ensemble ».

Ce jour-là, Hervé prend conscience de ce qui lui est arrivé. D'avoir côtoyé la mort de si près. Aujourd'hui, il clame haut et fort, sans faux semblant : « Je suis né sous une bonne étoile. Je remercie le ciel tous les jours ! »

Le ciel... et Mladena.



## DEUX VÉRITABLES STARS

« En fouillant dans mes archives, j'ai retrouvé un article de La Gazzetta dello Sport. Les vingt meilleurs joueurs et les dix meilleures féminines y étaient classés. Nous étions côte à côte. C'était mignon ! »

Pour Mladena Staneva peut-être. Pour ses adversaires beaucoup moins.

Nous sommes fin des années 80. Le basket féminin venu de l'est truste tous les titres. La Bulgarie est l'un de ses fers de lance, Mladena sa joueuse star. Championne d'Europe. Plusieurs podiums aux championnats du Monde. Seuls les Jeux Olympiques lui feront défaut : « A Los Angeles, nous avons une chance. Mais il y a eu le boycott ! » Nous sommes en effet en pleine guerre froide. Aucun départ d'une internationale n'est possible avant qu'elle ait atteint ses 32 ans. Surtout que je jouais au Sparta, le club de la police. Hervé en plaisante aujourd'hui : « C'est un

lieutenant du KGB ! Je dois obéir au doigt et à l'œil... »

« Et puis, d'un coup, tout est devenu possible », se souvient-elle. En 1989, le mur de Berlin vient de tomber. Un transfert est désormais réalisable. Mladena attise toutes les convoitises. L'Italie. La France. Mladena signe à Aix. « J'étais à la fac de sport avec les Hristo Stoichkov, Nasko Sirakov et tant d'autres, membres d'une génération exceptionnelle. Je suis parti à Aix, Stoichkov à Barcelone. Son transfert s'est élevé à 4,5 millions d'euros. Le mien à 70 000 euros. Il a touché 10% de cette somme. Moi aussi », éclate-elle de rire. « En plus, durant deux ans, 30% de mon salaire étaient retenus ».

Mais ce qui la fait le plus marrer, c'est sa profession qu'elle était obligée de mentionner dans son contrat : « J'étais secrétaire bilingue pour les PTT ! »

### HERVÉ DUBUISSON EN CHIFFRES

**14 ans et 10 mois :**  
*plus jeune joueur à disputer un match de Coupe d'Europe*

**15 ans et 2 mois :**  
*premier match en championnat avec Denain*

**37 ans :**  
*il est sacré MVP du All-Star Game LNB 1994*

**26**  
*saisons disputées*

**259**  
*sélections (joueur le plus capé avec la France)*

**3916**  
*points inscrits avec les Bleus*

**51**  
*points inscrits face à la Grèce le 21 novembre 1985, record chez les Bleus*

**55**  
*points inscrits avec le Racing contre Tours en 1989 (il marquera 5 fois 50 points ou plus en championnat)*

**12 557**  
*points inscrits en championnat*

**969**  
*passes décisives*

Hervé, lui, était invité du jury de Miss France 1994. Il croise en coulisses un acteur célèbre qui lui lance : « Mais vous avez un travail quand même à côté ? » Toujours plein d'humour, Dub répond : « Moi, dans mon contrat, j'étais vendeur de papier peint ! »

Un vendeur de papier peint qui décollait les murs quand il entrait sur un parquet ! Imaginez, avec son fameux tir réputé « incontrable » - « Je faisais un 6 à l'envers » - Hervé Dubuisson est le meilleur marqueur français de tous les temps. Deux fois champion de France avec Le Mans, il est surtout le premier Frenchie à réaliser son rêve américain.

En 1984, en effet, il participe à la Summer League NBA avec les New Jersey Nets. La presse sportive américaine le nomme ainsi : « Le blanc qui saute au-dessus des

**« L'ÉQUIPE DE FRANCE N'AVAIT PAS PARTICIPÉ AUX JEUX DEPUIS 1960... ON EST PARTI COMME DES TOURISTES. »**

buildings ». Malheureusement, la méfiance et le patriotisme exacerbé des Ricains ne lui permettront pas de jouer sa carte à fond. Il rejoint alors le Stade français, avec qui il est encore sous contrat.

Aujourd'hui, il en rigole. Comme il plaisante sur les JO de 84 à Los Angeles, cinq défaites en phase de poule et une raclée face à la Dream Team de Jordan (120-62). « L'équipe de France de basket n'avait pas participé aux Jeux depuis 1960... On est parti comme des touristes. Notre délégation ne nous avait même pas fourni les tenues officielles pour la cérémonie d'ouverture. On portait des chemises à fleurs en arrivant à l'aéroport. C'était folklorique ! »

Hervé est toujours une star. Là encore, il sourit, avec une anecdote : « Je suis allé m'acheter une paire de baskets. Un homme attendait patiemment. Le vendeur lui demande s'il peut l'aider. Sa réponse ? Non, j'attends Monsieur Dubuisson. Un joueur sans égal dont j'étais fan. Je ne savais plus où me mettre ».

Pourtant, Dub est toujours disponible pour ses supporters. Homme au grand cœur, qui participe à de nombreuses associations caritatives, il a toujours répondu présent aux diverses sollicitations : « Il n'a plus un maillot, un short. Il a tout donné », sourit Mladena. Il lui reste son sourire et sa gentillesse, ses plus beaux cadeaux ! **H**



# Fan de... sports aériens

Besoin de vous sentir chez vous comme sous l'aile de votre parapente: libre comme l'air? Alors, donnons de la légèreté et du relief à toutes vos pièces. Sur fond bleu... ciel.



Garle B. Décoration  
gab.deco06@gmail.com



1. Panneau mural Faraway, Les papiers de Ninon, 276€ le panneau de 336x270cm. 2. Papier peint Origami, Arte, 199€ pour 100x122cm. 3. Peinture Radiant, Ressource, prix sur demande. 4. Peinture Pile Wedgwood, Little Greene, prix sur demande. 5. Papier peint Enchanted Water, dark grey, Les Dominotiers, 139€. 6. Peinture Là-haut, Ressource, prix sur demande. 7. Revêtement mural Hiver, Arte, 48€ le m<sup>2</sup>. 8. Peinture Bleu Yves Klein, Ressource, prix sur demande. 9. Carreaux de ciment Hirondelles, Beauregard Studio, 14€ la boîte de 14 carreaux. 10. Zellige, design exclusif Les Ateliers Zelij, rose poudré - blanc de Fes - bleu, 20x20, prix sur demande. 11. Tissu Bertina, Cinamance, 190€ le m<sup>2</sup>. 12. Panneau mural Erika, Coordonné, 649€ les 400x280cm. 13. Papier peint Clouds, Mr Escher, 222€. 14. Béton ciré EBC Ink, Mercadier, prix sur demande. 15. Peinture Evening Haer, Ressource, prix sur demande. 16. Tissu Angles, Maharan, 430€ le m<sup>2</sup>. 17. Panneau décoratif Flamingo, Maison Lévy, 270x360, 855€.



Photo d'ambiance AETEF ACTUM via Pinterest.

On positionne des nuages de créateur au plafond et on installe des plaids douille dans des tons rosés. Mais pas question pour autant de transformer la maison en chambre d'enfant. Ici, on la joue tonique avec du bleu électrique, des tourbillons au fond des verres et un grand miroir organique. Les oiseaux volent, les vases brillent et font la part belle au design contemporain. Le canapé, pièce centrale, rappelle le froissé de la voile et les rayures des coussins apportent la touche géométrique qui caractérise les deltaplanes et autres parapentes. Le tapis souligne que le ciel n'est pas toujours azur. Et que c'est aussi ce que l'on aime, avec la nature.



1. Verres Swirl tumbler in blue, 22€ l'un. 2. Miroir Phod, Ferm Living, 1110cm fixé positionné à l'horizontale 295€. 3. Oiseaux Tuga, orange, La Redoute Intérieurs, 36,99€. 4. Suspension Giboulée, design Céline Wright, papier japonais, 50cm 380€. 5. Tapis Morning, 200x300, Mooni, 2254€. 6. Canapé Togo, deux places, microfibre, par Michel Ducaroy pour Ligne Roset, autour de 2232€ (prix exact selon finitions, sur demande). 7. Housse de coussin Budabest, Febronia, 26€. 8. Housse de coussin Minille, La Redoute Intérieur, 14,99€. 9. Housse de coussin Diago, Madara 45,20€. 10. Vase Nuage Medium Pastel Blue, design Rosan Erwan Bisrouleec, Vitra 239€. 11. Plaid en chenille de polyester confectionnée au point mèche, Zara Home, 22,99€.

## DESIGN

La Swing Board Frêne est un support mural en forme de planche de surf fourni avec un set d'haltères de balancement, qui pèsent 2,4,6,8 kg. On muscle, on assouplit... et on déco! Fixée au mur, elle habille joliment les intérieurs sportifs.



Swing board  
Frêne  
NOUVEAU  
Frêne et cao.  
499€  
Fitnessboutique.fr

## FENG SHUI

"Feng", c'est le vent. C'est le mouvement, l'énergie qui doit absolument circuler dans nos maisons. Et le vent, c'est ce qui nous intéresse ici! Les amoureux de sports aériens savent combien cet élément est puissant. Essentiel. Alors, tout simplement, nous allons essayer de booster ses bienfaits. Le miroir est une bonne chose mais pas face à une fenêtre, attention. Les mobiles sont des éléments décoratifs très intéressants et très utiles en feng shui.

Coup de cœur pour le "Constellation", sur Caravane.fr.

# ABO

## MI-SAISON

INCLUS LES MATCHS



BÉNÉFICIEZ DU

**PROGRAMME**

**POUVOIR D'ACHAT**



21  
22



PLONGEON DE

# HAUT VOL

## À LA RÉUNION

TEXTE & PHOTOS STÉPHANE & LUCAS GROSOLIA



Les Mahaveli Cliff Jumpers vous invitent à sauter d'une falaise. N'hésitez pas, faites le grand plongeon. Mais en toute sécurité. Toujours !

**T**-shirt rouge et short noir. Tenue correcte exigée pour ces Cliff jumpers, littéralement sauteurs de falaises. Une quarantaine de jeunes autant amoureux des sensations fortes que de leur île, La Réunion. D'ailleurs, le patronyme qu'ils ont choisi, Mahaveli, est une contraction de deux mots, mahavel qui signifie en malgache « le beau pays », et de Veli qui, dans la culture tamoule, évoque l'étoile du matin. Mahaveli serait donc « l'étoile qui guide vers notre beau pays ». Alors, nous avons décidé de suivre cette bonne étoile qui nous a guidés, ce matin, vers notre destin, Bassin 18, pour un grand plongeon. Là, entre ciel et mer, solidement accrochés à nos rochers, nous allons avoir un flot d'adrénaline. Fabien Normand, 29 ans, leader de la troupe, arrivé de Métropole et ayant découvert la discipline sur Instagram, sera le premier à s'élancer. A se jeter littéralement de la falaise, tête en bas, tourbillonnant ensuite dans les airs comme une hélice, avant de pénétrer dans les eaux dans un mouvement parfaitement maîtrisé. Ses acolytes anonymes suivront, grisés par ce « lâcher prise » littéral et emportés dans une sarabande de plongeurs les plus osés possibles. Osés certes. Mais ajustés en toute sécurité le leitmotiv de l'association.

#### SÉCURITÉ ET MIXITÉ

Fabien explique : « Lorsqu'on saute, la sécurité est essentielle. On vérifie la profondeur, le spot, si la roche n'est pas friable, on a toujours deux personnes dans l'eau. Et puis, on évite également le risque requin : on ne saute pas avant le lever du soleil, ni après son coucher, jamais dans l'eau trouble et si la houle est trop forte ». Quand les bases sont enfin posées, les Mahaveli Cliff Jumpers peuvent enfin s'élancer dans tous les bassins de l'île, Bassin La Paix, Zeclair, Malheur, Cap La

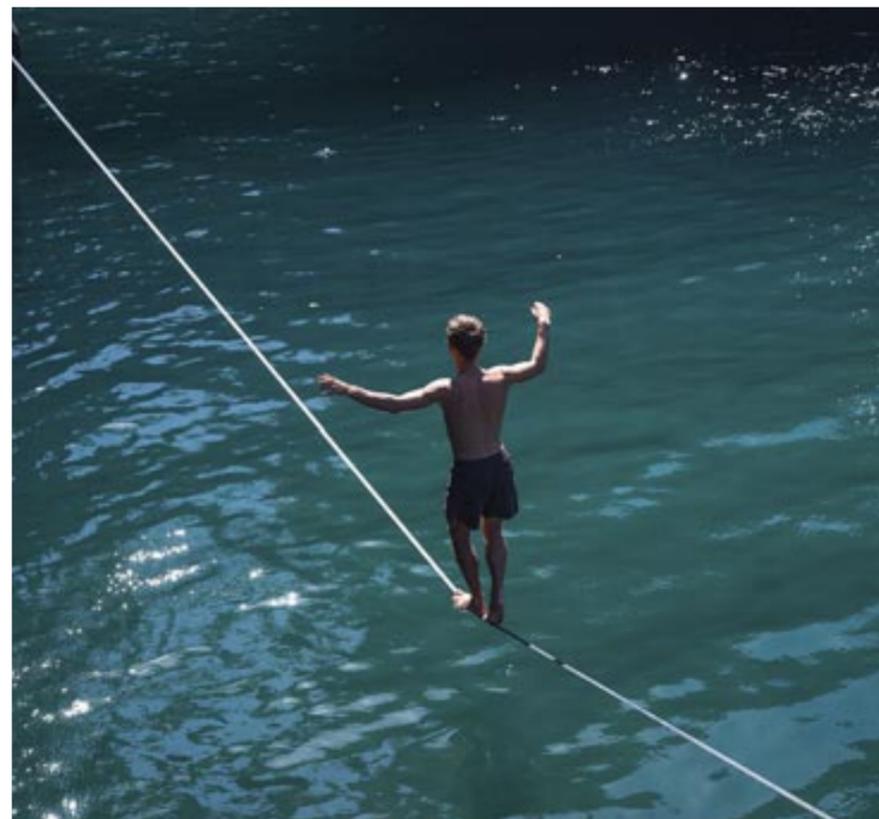
**« NOTRE OBJECTIF, DANS UN COIN DE NOS TÊTES, EST D'ORGANISER UN CHAMPIONNAT À LA RÉUNION. »**

Houssaye, Cormoran, Langevin ou trou noir. Des sauts effectués en haute mer ou en rivière. « On a parfois un peu froid, mais ça ne nous arrête pas », dixit Fabien, dans un éclat de rire. Et puis, ne pensez pas que la discipline est réservée aux hommes. Là encore, Fabien se « jette dans le vide » (rires). « Nous avons avec nous une plongeuse de renom, Laura Marino, qui a montré la voie. Il y a de plus en plus de filles, et elles progressent très vite. C'est cool ! » Juste le temps de finir la phrase et Laura, justement, s'élance. De quoi nous faire frissonner malgré la chaleur ambiante... Voilà, le show est terminé. Tout le petit monde s'en va le sourire affiché sur des



visages rayonnants. Heureux. Même s'il reste un dernier rêve à prendre ensemble : « Notre objectif, dans un coin de nos têtes, est d'organiser un championnat à La Réunion. Pour le moment, on en est encore loin, puisqu'il n'existe pas de fédération. Mais c'est un objectif ». Il est temps désormais de quitter le Bassin

18. Non sans avoir ramassé quelques déchets qui trainaient. D'avoir nettoyé l'eau et les rochers. « Nous mettons sur pied des journées environnement également afin de débarrasser l'île et l'eau de détritrus ». Des amoureux de La Réunion, on vous dit... **H**



### Quand Bérénice Bejo fait le grand saut



Rendez-vous était donné au Cap de La Houssaye. Là, sur les rochers, un attirail peu habituel. Des cordes, des caméras et, dans l'eau, des canoës et des plongeurs pour assurer la sécurité. Pour en savoir un peu plus, il suffira d'attendre quelques minutes et l'arrivée, sur le site, de deux acteurs très connus, Bérénice Bejo, César de la meilleure actrice pour *The Artist* avec Jean Dujardin, avec lequel elle a tourné de nombreux OSS 117 sous la direction de son époux Michel Hazanavicius, et Manu Payet, que l'on ne présente plus et Réunionnais de naissance. Réunis pour les besoins du tournage du prochain film de Melissa Drigeard, *Hawaï (1)*, Manu Payet et Bérénice Bejo se sont donc retrouvés en haut d'une falaise. C'est d'ailleurs Bérénice qui fera le grand saut, sous le regard d'un Manu assuré par un cordage. Une situation dont s'est emparé le petit comité présent Cap de la Houssaye pour le charier gentiment. « Non, je n'ai pas eu peur de sauter, c'est juste que ce n'était pas inscrit dans le scénario », se défendra le Réunionnais dans un grand éclat de rire. Pour la suite, il suffit d'attendre la sortie du film sur grand écran pour en savoir davantage...

(1) 13 janvier 2018. 8h08. Hawaï est en état d'alerte : des missiles balistiques viennent d'être lancés en direction de l'île. Pour en savoir plus, rendez-vous dans les salles obscures.

# FERNAND LÉGER

## La grande parade du sport

PAR MARCELLO RUIS



Fernand Léger,  
*Les plongeurs*,  
polychromes,  
1942-1946, huile sur  
toile, 277 x 186 cm,  
musée national  
Fernand Léger, Biot.  
Photo RMN-Grand  
Palais / Gérard Blot  
© ADAGP, Paris, 2021



Dans les salles du Musée national de Biot, on s'est arrêté sur les œuvres du peintre qui dessinent une ode à la culture physique.

**C**a saute aux yeux ! La fresque monumentale qui orne l'entrée du musée Fernand Léger, à Biot, est un hymne au sport. Sur un fond de mosaïques éclatantes de couleurs se détachent deux scènes sportives en noir et blanc. A droite, un cycliste, vélo sur l'épaule. A gauche, des mains semblant s'extraire de la façade pour se disputer un ballon.

On ne peut rêver plus belle invitation à porter un autre regard sur l'héritage pictural du grand peintre. Celui de la célébration des corps en mouvement. Avec le sport en fil rouge. C'est « un thème majeur », explique Gaïdig Lemarié, responsable des partenariats culturels au sein des Musées Nationaux du XX<sup>e</sup> siècle des Alpes-Maritimes. Léger « est un chroniqueur de son temps », avance l'historienne de l'art. Et, ce temps-là, cette première moitié de XX<sup>e</sup> siècle, c'est - certes - celui des guerres de la crise de 29, du front populaire... Mais, c'est aussi le temps de l'avènement du sport pour tous. Et de la société des loisirs qui accompagne les congés payés.

Une démocratisation qui ne peut que taper dans l'œil de l'artiste. A bien des égards. D'abord, en raison de son approche sociale et humaniste de la vie. Ensuite, parce que le sport magnifie le mouvement qu'il s'applique à décomposer pour mieux le restituer dans toutes ses dimensions. Enfin, parce que lui-même aime chevaucher un vélo et sentir le vent de liberté qui l'enveloppe à chaque coup de piston délivré par ses jambes. Un plaisir simple, accessible et populaire. A son image. A l'image de l'art qu'il veut transmettre.

L'homme moderne de Fernand Léger est un travailleur. Oui. Mais l'homme moderne de Fernand Léger est aussi un sportif. La fascination des corps, des formes et de la couleur fera l'éclat de son œuvre singulière et novatrice. Dont la force inspire toujours nos contemporains, du Pop Art aux graffeurs. Son parcours créatif se nourrit de ses rencontres, des événements de sa vie, de ses chocs esthétiques et graphiques. C'est ce qui ressort du cheminement artistique effectué, de salle en salle, dans le merveilleux coffre à trésors niché sur les hauteurs de Biot. Dans ce Musée national, on découvre d'abord ses premières influences impressionnistes. Paysage, portrait de l'oncle... Le sport n'y a pas encore sa place. Une première touche artistique interrompue à la vue d'une toile de Cézanne. Cette impression de volume, c'est un choc. Qui le conduira à brûler (presque) toutes ses créations ! La vague cubiste qui l'emporte incruste formes et couleurs dans ses toiles. Il met en mouvement ses motifs. Dans *Esquisse pour la femme en bleu* (huile sur toile, 131 x 99,1 cm), il décompose et recompose la forme pour créer des effets visuels révolutionnaires. Nous sommes en 1912. Braque, Picasso, Delaunay partagent la même aventure.

Deux ans plus tard, Fernand Léger part sur le front de la Grande Guerre. Il est brancardier. Et capte les événements tragiques de son regard plastique avant d'être gazé en 1917 et démobilisé.

Son vocabulaire artistique s'affirme dans les années 20 avec la théorie des contrastes de formes et d'objets. Par ce jeu de contrastes, il met en mouvement la lecture de ses tableaux. La première toile que l'on croise au musée sur le thème du sport est, sans doute, la représentation d'Adam et Eve (*Etude, Adam et Eve*, 130,7 x 97,5 cm, 1934). Ici, les deux héros de la Genèse endossent les habits de bateleurs, d'artistes de cirque. Adam est vêtu d'un maillot rayé bleu et blanc, typique de cette période, tandis qu'Eve semble, par sa gestuelle gracieuse dans un corps massif, défilée les chefs-d'œuvre de la Renaissance italienne. S'affranchissant des convenances du temps, Léger habille l'origine de l'humanité de modernité. Et, pour ce faire, il leur attribue des corps d'athlètes.

L'année suivante, il participe, au côté de Charlotte Perriand, à la conception de la salle d'étude de La Maison du jeune homme pour l'Exposition universelle de Bruxelles. Corde, ballon, haltère... son tableau inscrit le sport au centre des préoccupations de la jeunesse.

### Passion vélo

Outre ses toiles, Fernand Léger a, aussi, exprimé toute sa passion pour le vélo dans ses écrits. Extraits<sup>(1)</sup> :

« Un vélo est un objet en action dans la lumière. Il commande des jambes, des bras, un torse qui s'agitent sous lui, à côté, en dessous. Des cuisses rondes s'incorporent à lui : ce sont des leviers qui montent et s'abaissent vite ou au ralenti. Sous la lumière, il perd sa forme et devient une magie colorée comme une culasse de 75 ouverte en plein soleil (...). C'est un spectacle moderne, complet et qui peut égaler en grâce la valse des six chevaux blancs. Mais il manque les quatre pattes. Le tour de force tient dans son instabilité même. Le vélo ou l'acrobate ne peuvent pas s'arrêter. C'est là le risque, l'aventure de petite mécanique précise et folle. »

(1) Fernand Léger : *Fonctions de la peinture*, Éd. Folio, 1965.



Fernand Léger, *Les loisirs sur fond rouge*, 1949, huile sur toile, 113 x 146 cm, musée national Fernand Léger, Biot. Photo RMN-Grand Palais / Gérard Blot © ADAGP, Paris, 2021

Pendant la Seconde Guerre mondiale, le peintre s'exile aux États-Unis. « Là-bas, les couleurs débordent. Il est subjugué par l'architecture verticale de Broadway et par les lumières des enseignes qui balayent les visages d'une couleur puis d'une autre », décrypte Gaïdig Lemarié. Nouvelles sources d'inspiration. Les États-Unis lui offrent « le plus formidable spectacle du monde », reconnaît-il lui-même. À l'Université de Yale, où il enseigne, il croise des jeunes femmes athlétiques, aux tenues particulièrement osées pour l'époque. Et qui s'assument. Au pays de la liberté, Fernand Léger fait du vélo un sujet d'art. Avec la roue qui crée le mouvement et reflète la lumière. Ou avec *Les deux guidons* (1945) dont les formes entortillées séduisent l'artiste. Mais, aussi, avec cette vie qui foisonne. « Le vélo rassemble toutes les composantes de la société autour de valeurs d'égalité et de fraternité », ajoute la responsable des Musées Nationaux du XX<sup>e</sup> siècle. Ce moyen de déplacement populaire s'affiche au premier plan dans *Les quatre cyclistes* (129 x 161,5 cm, 1943-1948) - où les maillots moulants des personnages s'éclairent au gré de bandeaux de couleurs rappelant la lumière des projecteurs -, ou encore dans *Les loisirs sur fond rouge* (113 x 146 cm, 1949) - où l'artiste dégage cette sensation de sérénité retrouvée d'après-guerre, à travers à la fois les postures des modèles et leurs habits plus traditionnels. Dans chacun,

le vélo est un acteur central de la composition picturale, au même titre que les motifs vivants. Déjà, dans les années 30, Fernand Léger avait libéré dans l'espace les objets du quotidien (*La Joconde aux clés*, en 1930), les défaisant de toute attache terrestre. Il va plus loin avec sa série des Plongeurs. Ce sont, cette fois, les corps qui se retrouvent ainsi exemptés des lois de la pesanteur. *Les Plongeurs polychromes*, grande huile sur toile (277,5 x 186 cm, 1942-1946), expriment ce mouvement de corps flottants, enchevêtrés, et sublimés par la couleur. Étrange sensation de dynamique circulaire et, en même temps, de chute verticale. Le peintre se remémore la scène de vie qui l'a inspiré : « En 1940, je travaillais mes plongeurs à Marseille, cinq ou six personnes en train de plonger. Je pars aux États-Unis et je vais un jour dans une piscine. Les plongeurs n'étaient plus cinq ou six, mais deux cents à la fois. Allez vous y reconnaître ! A qui la tête ? A qui la jambe ? A qui les bras ? Je ne savais plus. Alors, j'ai fait des membres dispersés dans mon tableau. » En 1953, deux ans avant sa disparition, Fernand Léger immortalise une nouvelle exaltation des corps dans *La Grande Parade sur fond rouge*. Retour à l'un de ses thèmes fétiches, le cirque. En un plan, telle une affiche, il « fige en mouvement » toute la famille des saltimbanques. Nouvelle ode au sport. Telle une révérence.

## Biot, le dernier cadre

C'est tout juste 15 jours avant son décès à l'âge de 70 ans que Fernand Léger acquiert un terrain dans ce village de la Côte d'Azur. Un lieu qu'il découvre après l'invitation de son ancien élève Roland Brice pour travailler, avec lui, la céramique. C'est dans ce coin de France que sera élevé un espace dédié à son œuvre. Un musée voulu par son épouse Nadia, elle-même artiste renommée, et Georges Bauquier, bras droit de Léger. Entouré d'un paisible jardin méditerranéen agrémenté de sculptures de l'artiste, le bâtiment offre aux visiteurs un panorama complet de la carrière de Fernand Léger. Outre sa collection de 500 œuvres, le Musée national accueille, en ce moment, un tableau exceptionnel par ses dimensions : *Le transport des forces* (8,70 m x 4,90 m). Une œuvre impressionnante, réalisée en 1937 sur le thème de l'électricité, qui, habituellement, est présentée au Palais de la découverte à Paris.

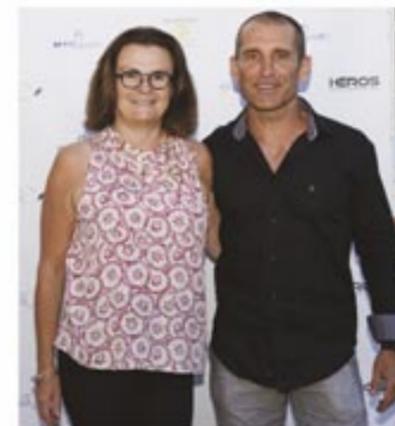
**Musée national Fernand Léger**  
255, chemin du Val de Pôme 06410 Biot  
Tél: +33 (0)4 93 53 87 20  
Ouvert tous les jours sauf les mardis,  
1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> mai et 25 décembre.  
Du 1<sup>er</sup> mai au 31 octobre : de 10h à 18h  
Du 1<sup>er</sup> novembre au 30 avril :  
de 10h à 17h  
Parking : Stationnement gratuit pour autocars et automobiles  
En bus : Envibus n°10 et 21 (arrêt musée Fernand Léger)

Alors, en ressortant du bâtiment biotois, après avoir foulé de quelques pas le paisible jardin qui entoure ce lieu d'élévation des âmes, on ne peut s'empêcher de planter, encore, son regard dans le décor monumental de la façade. Projet inachevé de l'artiste pour le vélodrome de la ville de Hanovre, cette fresque de 400 m<sup>2</sup>, qui resplendit et fascine, a été finalisée sous la houlette de l'architecte André Svetchine pour accueillir les visiteurs du musée. Les deux hauts-reliefs en céramique sur fond de mosaïques étincelantes au soleil nous replongent dans cette grande parade artistique du sport. Comme un dernier tour de piste, animé par le pinceau avant-gardiste de Fernand Léger. **H**



## Une soirée de Héros

C'est dans le bel écrin de verdure de la All In Academy - Tennis club de Villeneuve-Loubet, chère à Jo-Wilfried Tsonga et Thierry Ascione, que s'est déroulée la soirée de lancement du premier numéro de notre magazine Héros. Un bel événement qui a réuni nos Héros - Alexia Barrier, notre marraine, Steeve Demana, la famille de Loïc Leferme (son épouse Val et son fils Noé), Claude Pallenca, Dominique Lanson, David et Noël Faure - mais aussi des personnalités du monde économique, médiatique et sportif, à l'image de Victoria Ravva, qui a fait les belles heures du volley cannois et français.



# ELISABETH ET CHRISTOPHE RIDET

## A la tête de Wear Moi

PAR CARO HAPÉL

La grande aventure franco-américaine de la petite marque de vêtements de danse.

**A**naïs a un grand poster pastel dans sa chambre. Une jolie danseuse habillée par Wear Moi. Certaines de ses copines aussi décorent leur antre de ces ballerines graciles. Ben oui, il n'y a pas que R.\* dans la vie, il y a Wear Moi aussi. Et la société de La-Valette-du-Var, née en 2001, se positionne aujourd'hui dans le top 5 des grandes marques de vêtements techniques de danse. Elle compte même deux boutiques : une à Toulon et une autre aux Etats-Unis. Près de 700 revendeurs - dont 300 aux States - et un très beau site web. Elle est diffusée dans 60 pays. C'est dire si elle plaît.

A la tête de cette success story, deux anciens danseurs professionnels : Elisabeth et Christophe Ridet. Depuis 2012, ils sont installés à Chicago avec Mathilde et Samuel, leurs enfants.

### TOMBÉ DANS LA DANSE

Ce n'est pas très élégant d'attaquer par Monsieur mais, après tout, c'est d'abord dans son esprit hyper-créatif qu'a germé le concept. Christophe Ridet, est né à Bourg-en-Bresse. Il aime à dire que c'est la danse qui est venue à lui. Et tardivement, en plus. Vers 13 ou 14 ans. « Je n'étais pas très sportif, je manquais de coordination et je n'avais



© Photo : Lisa Gottschalk

pas l'esprit de compétition. En revanche, je bougeais, j'étais tonique. » Il a plein d'amies qui dansent. Jazz, contemporain. « On sortait tout juste de la Fièvre du samedi soir ! » Il est curieux. Et il ose. « A 15-16 ans, j'ai pensé : c'est ma vie, c'est ce que je veux faire. » A 17 ans, il décroche son premier contrat en danse contemporaine. Ils étaient seulement dix danseurs et ils ont fait « le tour du monde ! » Il en sourit encore. Emu. Enjoué. Il n'allait pas en rester là. Christophe Ridet est - déjà - un homme de challenges.

On naît créatif, c'est comme ça. Une grand-mère pianiste, comédienne, fondue d'opéra-opérette, une mère transie de danse, une sœur qui danse toute son enfance... et elle. Elisabeth, petit rat à Toulon, dès 3 ans. « Vers 6 ou 7 ans, je savais déjà

que je pourrais en faire un métier. A 12 ans et demi, je vais dans les Alpes-Maritimes à l'école Rosella Hightower de Cannes-Mougins. En 1985, à 16 ans, j'entre au Jeune ballet de France à Cannes. Et en 1986, place aux Ballets de Monte-Carlo. » C'est là qu'elle rencontre Christophe Ridet. Ils s'aiment comme ils aiment la danse, dès 1989. Elle fait une merveilleuse carrière. Elle rejoint même l'English national ballet à Londres. Elle en est à 260 spectacles par an, des tournées.

Christophe, lui, a tout de suite voulu croiser de grands noms, comme Brigitte Lefèvre, à l'époque directrice de l'opéra Garnier. Puis Jean-Christophe Maillot, qui mise sur le néoclassique aux Ballets de Tours. Il affine

sa culture classique contemporaine, il est curieux. Avec Jean-Yves Esquerre, directeur de l'opéra de Monte Carlo, il devient demi-soliste puis corps de ballet de 1988 à 1992. C'est un peu là que tout commence. En amour, comme en création.

Mai 1991, un atelier de chorégraphie doit être monté. Un workshop auquel il prendra part. Il crée une chorégraphie pour Elisabeth et un ami. Et, comme il est dans le détail, il bosse aussi sur les costumes.

Le voilà à Seattle pour rencontrer le costume-designer Mark Zappone. Il faut viser grand. « J'aimais ce mec-là. Je voulais qu'il travaille sur le projet mais il n'avait pas le temps. Il m'a lancé: welcome à l'atelier ! » Challenge.

En traçant ses premières lignes sur les tissus, il réalise que tout ça est très familier. « Plus encore que la première paire de chaussons que je me suis mis aux pieds ! » Il se régale. Réaliser les costumes l'emballe bien plus encore que d'imaginer la choré. Elisabeth s'en rend vite compte. Elle surfe sur la vague créative. « Je lui disais : fais-moi un truc, une tunique... il me le faisait. Il bidouillait des collants, etc. » Les copines de danse étaient scotchées. Elles en voulaient aussi ! « Je souriais en disant: c'est Christophe qui l'a fait ! » Fierté.

Et la vie continue de faire son œuvre. Parfois, malheureusement, dans la douleur. Cette dernière se situe au niveau du dos. En septembre, octobre 1991, le danseur perçoit que quelque chose cloche. Mauvaise réception d'un saut. « Je l'ai senti. Sauf que je l'ai traité par le mépris. »

Le verdict est sans appel: hernie. Il doit se faire opérer à Nice. Elisabeth continue de développer son art à l'international mais Christophe ne récupérera jamais son niveau.

### LES « ROIS DU LYCRA »

En revanche, côté fringues, ça cartonne. Il profite d'un séjour à Hong-Kong, pour visiter un concessionnaire Bernina... il a envie d'une vraie bonne machine à coudre. Pour 5000 dollars - au lieu de 10 000 -, il s'équipe. Le rêve est en marche. « Je me voyais développer mon atelier, chez moi, pendant qu'Elisabeth continuait de danser. » Bonheur. Et comment va s'appeler cette petite boîte alors ? « Me fallait un truc qui claque. J'avais Porte-Moi en tête. Mais mon maître de couture était américain, j'étais fan de cette culture... Mark écrit Wear Moi. C'était ça ! »

Les States, justement. Mai 92, Christophe y débarque avec sa machine sous le bras, Elisabeth son visa et un contrat. Jusqu'en mai 94, elle s'habille en Wear Moi tout en

dançant au Pacific North West Ballet Seattle.

Les amoureux de ces tuniques savamment dessinées savaient qu'ils suffisaient de passer commande. Le couple se marie, trouve un joli équilibre.

Christophe se sent bien. « Je ne suis pas un gros créatif. Mais je suis un bon artisan. »

Il faut quitter les Etats-Unis. Sa femme décroche un contrat en Angleterre. Nouvelle aventure anglo-saxonne.

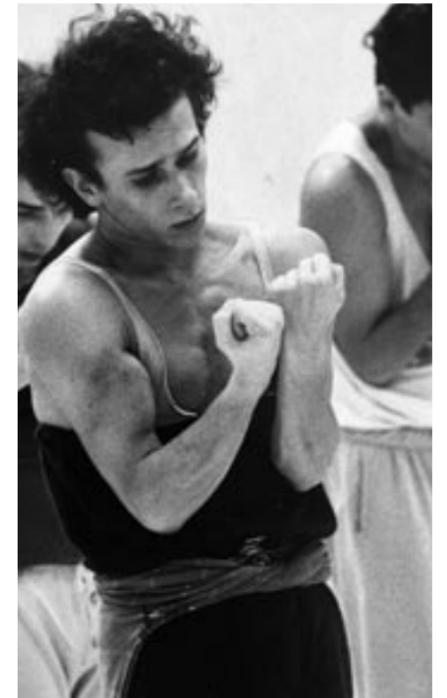
De 1994 à 2001, là-bas, Wear Moi s'impose comme l'un des « rois du lycra » ! Pour tenir la cadence, il faut recruter presque dix personnes ! Sa première danseuse préférée continue d'essayer et de porter chaque nouvelle pièce créée. Elle commente, critique, le pousse à aller toujours plus loin en matière de technicité. La cible est exigeante. Une boutique commence à vendre des tenues...

« J'AI EU UNE GROSSE PRISE DE CONSCIENCE. JE ME SUIS DEMANDÉ CE QUE JE FAISAIS LÀ... J'AVAIS JUSTE ENVIE D'ÊTRE AVEC LUI. D'AVOIR DES ENFANTS... »

On est en 1999, Elisabeth rejoint le Deutsch Opera à Berlin. « J'ai 31 ans Christophe est à Londres, je m'étais blessée quelque temps auparavant. J'ai été obligée de faire une pause. J'ai eu une grosse prise de



© Photo : collection Wear Moi



© Photo : collection Wear Moi

conscience. Je me suis demandé ce que je faisais là... J'avais juste envie d'être avec lui. D'avoir des enfants... »

Sa carrière de danseuse s'arrête ici. Une semaine après, elle est à Londres. Elle veut s'impliquer dans Wear Moi. Et aussi rentrer à Toulon pour fonder une famille. Au Mourillon. Entrepôt, catalogue, une poignée de sous-traitants et les premières collections. En 2006, ils ouvrent la boutique. Elle travaille la com, l'image de la marque, la présentation des produits, les dessins de collections. Il gère de plus en plus l'encadrement commercial. Ils décident de la stratégie. Et bossent comment des dingues.

En 2008-2009, ils font les choses en grand avec une usine à Sfax, en Tunisie. Cent cinquante personnes s'y affairent aujourd'hui. Près de 1500 pièces sortent de ces ateliers chaque jour.

En 2012, nouveau challenge. Familial, cette fois. Ils créent la filiale à Chicago. En 2014, il décroche son visa directeur. Le couple et leurs deux enfants sautent dans un avion. 2019, la boutique amiral de Chicago ouvre ses portes. C'est la consécration. Fini les challenges ?

Les yeux de Christophe brillent. « Porte moi m'a porté, nous a portés... et il a la capacité de nous porter loin encore. »

Rien ne peut empêcher les Ridet de fourmiller.

On se disait aussi... **H**

\* Repetto

# JOSEPHINE BAKER

de Monaco  
au Panthéon

PAR ÉLODIE TELIO

PHOTOS FONDS FAMILIAL  
LUIS BOUILLON

Luis Bouillon, l'un des enfants adoptifs de la star, a deux amours, le football et sa maman. Il nous parle de sa passion du ballon rond. Mais aussi de années passées auprès de sa célèbre mère, qui repose en sa dernière demeure à Monaco. Et de son entrée au Panthéon le 30 novembre !



C'était la vie de château. Celle que la famille de Joséphine Baker et de Jo Bouillon, unis pour le meilleur et pour le pire en 1947, menait dans le cœur du Périgord. Mais leur volonté n'était pas de « truffer » leur existence d'ors et de luxe.

Humanistes, altruistes, les deux époux n'avait qu'un seul objectif : adopter un maximum d'enfants afin de les extirper d'un destin qui semblait bien sombre. Ainsi, c'est là, dans ce château des Milandes, construit en 1489 par François de Caumont, seigneur de Castelnaud, à l'initiative de son épouse Claude de Cardaillac, que Luis Bouillon et ses onze frères et sœurs ont passé leur enfance. Et ont bâti un avenir plus radieux.

Le deuxième de la fratrie, arrivé de Colombie, raconte : « Je suis né dans un petit village proche de Bogota. Mais nous n'étions pas au courant des raisons de notre adoption. Nos parents étaient morts ? Ils n'avaient pas les moyens de nous élever ? Nous ne le savions pas. Mais nous avons vécu une enfance vraiment très heureuse ». Une enfance marquée par le don de soi. De chacun des membres de ce clan. « Mon père Jo Bouillon, que l'on évoque trop peu à mon goût, a tout quitté pour ma mère. Il était issu d'une famille de musiciens. Il a eu le premier prix du Conservatoire et est devenu un chef d'orchestre renommé. Mais il s'est dévoué pour ma mère. Quant à ma mère, elle partait en tournée, était souvent absente, parce qu'il fallait de l'argent pour faire vivre tout le monde. Quand elle revenait, c'était la fête, une explosion de joie ». Joséphine Baker, dont les vertus lui offrent aujourd'hui une place au Panthéon, a toujours inculqué des valeurs fortes à ses enfants. Comme celles du sport, modèle éducatif par excellence. « Elle nageait énormément, rembobine Luis. Peut-être la raison pour laquelle de nombreuses piscines portent son nom, glisse-t-il dans un énorme sourire. Elle pratiquait la danse également, entretenait son corps pour les tournées. C'était une athlète finalement... »

Elle reçoit également au château. Des personnalités du spectacle. Mais aussi des sportifs aguerris : « André Darrigade, le cycliste, y a été invité. Beaucoup d'autres aussi, mais j'étais trop jeune pour m'en souvenir ».

## AUX PORTES DU MONDE PROFESSIONNEL

Luis, lui, se rappelle des matchs de football en Dordogne. De l'équipe de France qui venait disputer des rencontres amicales. Des coups d'envoi, aussi, donnés par Joséphine

Baker. Alors, c'est décidé, sa planète serait ronde... comme un ballon de football !

« J'ai adoré ce sport. J'ai évolué de nombreuses années au poste d'attaquant. Je jouais des deux pieds. J'ai été aux portes du monde professionnel, à Monaco, aux côtés de joueurs comme Courbis ».

Jusqu'au jour où son rêve est brisé. Comme sa jambe et sa cheville. Le bruit qu'il entend ce jour-là est aussi terrible que le verdict qui suit : « C'en était fini de ma carrière. J'ai boité pendant six mois. A contrario, le sport m'a permis d'avancer. Encore. Le football est resté une passion. A part entière. Je suis devenu entraîneur. Educateur auprès des jeunes. Puis dirigeant. On m'a demandé de devenir président du Rapid de Menton.

« J'AI ADORÉ CE SPORT. J'AI ÉVOLUÉ DE NOMBREUSES ANNÉES AU POSTE D'ATTAQUANT. »





Ça ne s'est pas fait, c'est comme ça. Désormais, à 68 ans, je m'occupe des tout petits à l'école de foot de l'AS Monaco. Tout ce que j'ai donné au monde associatif, et que je donne encore, c'est ma maman qui me l'a inculqué ! »

C'est le sport qui, aujourd'hui encore, le ramène sur le terrain de son enfance. Avec la télé, cette petite surface de réparation, qui le fait revenir dans les « vestiaires » de sa famille naturelle : « Quand je vois un Colombien qui s'illustre, sur le Tour de France par exemple, ou l'équipe colombienne qui se qualifie lors de la Coupe du Monde de football, je ressens une petite fierté. Je ne me l'explique pas, c'est comme ça... »

Cependant, de l'aveu même de Luis, il n'a pas envie de remonter le fil de son existence. « Ma fille, plus que mon fils d'ailleurs, aimerait bien savoir d'où je viens. Moi, je pense surtout à mon enfance aux côtés de ma maman... »

#### CHASSÉS DU CHÂTEAU, AIDÉS PAR LA PRINCESSE GRACE DE MONACO

C'est ainsi, on choisit pas ses parents, on choisit pas sa famille, on choisit pas non plus les trottoirs sur lesquels ont fait ses premiers pas.

Luis a choisi ce château de Dordogne, où l'on venait à pied, sans frapper. Jo et Joséphine avaient jeté la clef !

Pourtant, dans cette « maison bleue », la vie ne fut pas toujours rose. Malgré sa notoriété. Malgré ses combats. Malgré ses relations, Joséphine Baker est « chassée de l'endroit. Ma mère n'arrivait plus à payer les dettes. On savait que ça allait mal, par exemple, l'électricité a été coupée. Ma mère a toujours payé l'argent qu'elle devait. Elle a lancé un appel. Mais personne ne l'a entendue. Aujourd'hui, tout le monde dit que ce n'est pas

normal, que ça n'aurait pas dû arriver. Mais des personnes mal intentionnées ont tout fait pour s'accaparer ses biens à moindre coût. Alors, nous avons dû partir. Nous

### SIXIÈME FEMME AU PANTHÉON

Sixième femme au Panthéon, première femme de couleur

Le 30 novembre, Joséphine Baker est entrée au Panthéon. Aux côtés de femmes remarquables, mais honorées avec leur conjoint ou compagnon.

Sophie Berthelot, d'abord, inhumée en 1907 pour ne pas être séparée de son mari, le scientifique Marcellin Berthelot. Puis, Marie Curie, intronisée avec son époux Pierre, pour leurs travaux sur la radioactivité.

Germaine Tillion et Geneviève de Gaulle-Anthonioz, deux résistantes inhumées dans le même temps que Jean Zay et Pierre Brossolette.

Le 30 novembre a donc été le jour des premières. Première femme à être honorée seule. Et première femme de couleur célébrée.

Luis se souvient de l'annonce du président Macron : « J'en ai encore des frissons, explique-t-il la voix nouée par l'émotion. Un honneur. De la joie aussi : ce qu'elle a accompli, elle ne l'a pas fait pour rien ! Quand on imagine l'ampleur de sa tâche, le travail de toute une vie. C'était une artiste, une danseuse, mais elle a surtout tenté de sauver des enfants, des gens pendant la guerre. Elle s'est battue contre la

avons été chassés comme des mendiants ». En quête de rebond, Brigitte Bardot et Jean-Claude Brialy répondent présent. Mais c'est surtout la princesse Grace de Monaco, une compatriote américaine qui l'avait connue auparavant, qui lui tend la main. Une résidence à Roquebrune, dans laquelle s'installent les Bouillon-Baker. Puis, une tournée proposée pour se renflouer. Luis se souvient : « On est redevable à vie au Palais princier de Monaco. Nous y étions souvent invités d'ailleurs. Comme dans la maison de campagne du Prince Rainier et de la Princesse. Je me souviens d'avoir joué avec Albert, Caroline et Stéphanie. Nous nous sommes baignés dans la piscine. Nous avons partagé des goûters. C'était très sympa. Mais attention, le respect est essentiel, je ne me permettrais jamais de tutoyer le Prince aujourd'hui ! » Les valeurs de Joséphine sûrement... **H**

dictature, le racisme, elle était membre de La Lica, la Licra aujourd'hui. Elle a tout donné pour les autres, pour aider De Gaulle, le peuple français ».

Hélas, il y a encore beaucoup à faire, comme le démontrent certains témoignages : « On ne fera pas l'unanimité, bien sûr. Certains sont contre. Mais j'ai aussi reçu de nombreuses insultes sur les réseaux sociaux. Alors, cette intronisation, c'est certainement sa plus belle victoire ! » C'est aussi celle de ceux qui se sont mobilisés. Qui ont lancé une pétition. « C'est vrai, poursuit Luis Bouillon. Et je les remercie. Mais je ne voudrais pas qu'on oublie ceux qui l'ont fait en premier. Je pense à Régis Debré, qui a initié tout cela ».

Et puis, Luis se souvient. De ces moments complices avec sa maman. Joséphine Baker répondait alors à ses interrogations. Sur sa vie. Ses combats. Ses révoltes. « Elle ne cachait rien. Mais en parlait peu. Peut-être par pudeur. Elle attendait les questions. A cet instant, elle se livrait... »

Il pense aussi à Jo. Ce papa peut-être trop oublié, mais qui partagera toujours sa dernière demeure avec Joséphine. « C'était une volonté de la famille. Il n'y a pas eu de déplacement de personne. Mon père et ma mère restent unis dans le caveau familial de Monaco ».

Ils gardent ainsi un œil sur ces enfants adoptés qu'ils aimaient tant. Et, désormais, sur leurs petits et arrière petits-enfants !

# FAITES DU FOOT pas la guerre

PAR ÉLODIE TELIO

Parfois, la planète ne tourne pas vraiment rond. Pas aussi rond, en tout cas, qu'un ballon de football. Alors, on dispute des rencontres sur des terrains cabossés, dangereux. Piégés par la politique. Le sport se met ainsi au service des ambitions les plus folles de certains dirigeants.

Le match Savador-Honduras en est l'illustration parfaite !

**N**ous sommes en juillet 1969. Pendant qu'Armstrong pose le pied sur la Lune, un petit pas pour l'homme mais un bond de géant pour l'Humanité, deux pays d'Amérique centrale, le Salvador et le Honduras vont poser leurs crampons dans la cruauté et la barbarie.

Pour des raisons économiques et sociales, de nombreux Salvadoriens sont allés chercher l'eldorado sur les terres fertiles honduriennes. Qui allaient se transformer en terreau de la terreur. En raison de la répar-

tition inégale des terres, les immigrés salvadoriens, beaucoup propriétaires, devenaient les cibles des Honduriens, un sentiment « officialisé » par la réforme agraire mise sur pied en 1968.

Le nationalisme était évidemment exacerbé. Les dénigrements se multipliaient. La situation devenait explosive, il ne manquait plus qu'une étincelle.

#### ET C'EST LE FOOTBALL QUI ALLAIT METTRE LE FEU AUX POUDRES !

En effet, signe cruel du destin, ces deux nations s'opposaient pour le compte des éliminatoires du Mondial 70 au Mexique lors de la demi-finale de la zone CONCACAF. La rencontre aller, le 8 juin 1969, à Tegucigalpa, capitale hondurienne, devait se dérouler dans ce contexte tendu. Et davantage encore en raison d'une grève des étudiants.

Toute la nuit, les joueurs salvadoriens furent empêchés de dormir. Et, inévitablement, le lendemain, les corps usés et les yeux presque fermés, ils s'inclinaient sur un but à la dernière minute.

Un affront de trop pour Amélia Bolanios, jeune supportrice de 18 ans, qui se tirait une balle dans le cœur à l'issue des débats. La première victime de ce combat politico-footballistique. Beaucoup d'autres suivront... Ainsi, dès la semaine suivante, le 15 juin, a lieu le retour. Les Salvadoriens rendent la monnaie de leur pièce à leurs adversaires. Tapage nocturne, hurlements, c'est au tour des voisins honduriens de ne pas fermer l'œil de la nuit. Pire, « bombe artisanale » sur le gâteau, un engin explosif est placé dans l'hôtel des Salvadoriens. Fort heureusement, il ne pourra être activé même si un incendie se déclarait poussant l'équipe à déménager dans un autre établissement. Le jour de la rencontre, les Honduriens, épuisés, s'inclinaient 3-0.

Mais le coup de sifflet final... était le coup d'envoi d'exactions. De bagarres. Deux Honduriens perdaient la vie et la frontière fut fermée. Oui, mais voilà, il restait bien « une belle » à disputer !

Peut-être le match de trop. Le sentiment de fierté patriotique, exacerbé par une presse



aux ordres des juntes militaires respectives, amenait les joueurs de chaque équipe à disputer un combat à enjeu national plutôt qu'un billet pour le Mondial.

Le 28 juin, on avait donc l'impression d'aller sur le front à Mexico, sur un terrain que plus personne ne qualifiait de neutre, pour assister à une rencontre entre deux pays qui venaient de rompre toutes relations diplomatiques.

Le Salvador s'imposait 3-2 au bout de la prolongation. Voilà pour le bilan sportif. Le bilan humain, lui, était plus lourd avec des morts et de nombreux blessés.

La balle était désormais dans le camp du général Arellano, côté hondurien, et de l'ancien général et désormais président Fidel Sánchez Hernandez, côté salvadorien.

A leur côté, les militaires, « véritables vêtus-en-guerre », les poussaient au combat. Le 14 juillet débutait un véritable feu d'artifice entre les deux pays. Le Salvador envahissait le Honduras. Un bombardement intensif suivait. L'aéroport était visé. Le Honduras répliquait. La plus grande raffinerie du Salvador était ciblée.

Ce conflit, appelé la guerre de cent heures, a duré jusqu'au 19 juillet. Mais le vrai traité de paix entre les deux nations ne sera signé, lui... qu'en 1980. Il a fait entre 3 et 6 000 morts, de très nombreux blessés et exilés.

Alors, bien sûr, ce match n'a été qu'un catalyseur. Evidemment, ce conflit aurait eu lieu sans ces éliminatoires. Mais le sport est devenu un prétexte, au même titre qu'un boycott, trop souvent utilisé par les dirigeants.

Dernière ironie du sport, les Salvadoriens, après avoir évincé Haïti en finale de la zone CONCACAF, sont revenus les valises pleines du Mexique, éliminés sans appels après trois défaites cuisantes : 3-0 face à la Belgique, 4-0 contre le Mexique et 2-0 devant l'URSS. Mais ils avaient évidemment d'autres choses en tête ! **H**



# JÉRÔME ALONZO

**De gardien de but  
à gardien du plaisir**

Ancien goal de Nice, Marseille,  
du PSG, Saint-Etienne et Nantes,  
il est aujourd'hui consultant TV,  
vice-président des Sharks d'Antibes  
et golfeur émérite.

**Un parcours sans trou !**

PAR SÉBASTIEN NOIR  
PHOTOS : FONDS JEROME ALONZO



**L**e jour où Jérôme Alonzo a pris sa retraite, il a ôté ses gants. Et, aujourd'hui, il n'en met pas lorsqu'il parle du football « moderne ». Désormais chroniqueur sur l'Equipe 21, entre autres, le géant au cœur d'argile n'use jamais de la langue de bois dans un milieu où tout le monde a des copeaux plein la bouche. « Je ne me cache jamais ! Si je fais quelque chose, je le fais avec le cœur. Ou je ne le fais pas. A partir du moment où je me lance, rien ne peut m'arrêter ».

Pourtant, aucun joueur, dirigeant ou entraîneur ne lui a formulé de reproche. « Quand on est juste, on n'est pas critiquable. Et je pense l'être. Seuls un ou deux arbitres m'ont dit que j'étais allé un peu loin. Je ne suis pas tendre avec eux, car il faudrait réformer leur organisation. Mais c'est un autre débat... »

Voilà pour le carton jaune.

Le rouge, il le réserve aux « pisse-froid », à ceux qui dissertent sérieusement sur un ballon qui ne tournerait pas rond selon eux. « Les gens, quand ils rentrent chez eux, ne veulent pas se prendre la tête. Il y a assez de problèmes dans la vie. On se doit de leur donner du bonheur. Je ne perds jamais ça de vue ».

## TRIPLE FRACTURE TIBIA-MALLÉOLE-PÉRONÉ

Désormais gardien du plaisir, il fut surtout gardien de but. Environ 260 matchs pro à son actif, trois montées en division supérieure avec Nice, Saint-Etienne et l'OM, et des titres dans ses filets, Jérôme Alonzo se rappelle des bons moments comme des mauvais. « Mon meilleur souvenir est certainement mon premier match au Ray, avec l'OGC Nice. Dans un stade où je rêvais de débiter. Nous l'avions emporté 3-1 face au Nancy de Tony Vairelles... Nous disputons l'accession dans une enceinte pleine, dans une ambiance de folie. Quant au pire, c'est ma blessure avec Saint-Etienne face au Red Star ».

Ce match, délocalisé le 10 mars 1999 au Stade de France pour célébrer le centenaire du club francilien, est un tournant majeur. Une triple fracture tibia-malléole-péroné qui brise sa trajectoire. Mais pas seulement :

« Elle m'a coupé dans mon élan. On ne sait pas quelle aurait pu être la suite après le PSG, mais j'ai la certitude que j'aurais pu disputer 150 à 200 matchs de plus en Ligue 1 ».

A cet instant, Jérôme sait qu'il va de nouveau fouler les pelouses. Mais il est également conscient qu'il doit penser à la « prolongation » après le coup de sifflet final de sa carrière...

## « MON PREMIER AMOUR A ÉTÉ L'OAJLP »

Sa reconversion, il la débute avec le magazine bien nommé Surface. « Mode, football et culture urbaine étaient au rendez-vous. L'aventure a duré dix ans. Mais les médias s'ouvraient à moi... Je connaissais des journalistes, des patrons de presse, ce milieu m'attirait. Surtout la télévision ».

Désormais, son bonheur crève l'écran. Jérôme arrête toutes les tentatives pessimistes et fait partie du haut du panier des consultants.

Une transition toute trouvée pour son autre passion, le basket. Et Antibes. « Je suis né à Menton, mais j'ai passé mon enfance à Antibes. Mon premier amour a été l'OAJLP,

**« JE N'AVAIS QU'UN OBJECTIF,  
RÉCUPÉRER DES BASKETS,  
UN MAILLOT ET UN SHORT »**

celle des Robert Smith, Jacques Monclar. Du titre de 91. Des saveurs extraordinaires. Mon idole était Daniel Haquet, mon repère la salle Foch et mes couleurs le bleu et le blanc. J'étais fasciné par ces grands gaillards, leur survêtement avec des boutons sur le côté. Je n'avais qu'un objectif, récupérer des baskets, un maillot et un short », sourit Jérôme.

Alors, quand le président actuel des Sharks lui propose un rôle d'ambassadeur, il accepte. Comme il donne son accord pour endosser le rôle de vice-président désormais. « La mission est compliquée, mais on va redonner du plaisir aux gens, les inciter à revenir à la salle ». Le plaisir, encore et toujours.

Ce plaisir qu'il prend également sur les greens. « Je suis membre d'honneur du Real Mougins. Une discipline exigeante, mais passionnante. Et puis, ce qui est important, ce sont les tournois annuels pour l'association Balles blanches de l'hôpital

Lenal. Les copains viennent et on récolte des fonds pour la bonne cause ».

Jérôme Alonzo est un homme très occupé. « Ma vie est un tourbillon. J'étais fait pour être un saltimbanque. Mais c'est un kiff total ! Je suis si heureux. D'autant que je vais être papa pour Noël ».

Le plus beau des cadeaux pour cet ange gardien au grand cœur ! **H**

## En deux mots

### L'équipe de France ?

« Des sélections qui gagnent 5-0 tous les matchs, ça n'existe pas ! Mais la France était pénible à regarder. Lors de la Ligue des Nations, en demi et en finale, j'ai appris à aimer de nouveau cette équipe. Elle fait toujours partie des meilleures et des plus techniques de la planète »



© Shutterstock

### Hugo Lloris ?

« Pour moi, il est une triple fierté : il est l'un des meilleurs gardien au monde, il est de chez nous et il est parrain de la Fondation Lenval. Hugo est un homme très généreux ! Il est toujours au top niveau ! Tout le monde veut lui mettre des bâtons des roues, Mike Maignan en travers de la route. Mike sera son successeur. C'est sûr. Mais le moment n'est pas encore venu ».



## FILETS DE PINTADE FERMIÈRE EN HABIT DE CHOU VERT & AUX RAISINS FRAIS

### RECETTE POUR 4 PERSONNES :

- ▶ 4 Filets de Pintade Fermière de préférence avec leur peau
- ▶ 8 feuilles de Chou vert
- ▶ 400 g de raisins blancs bien sucré type chasselas ou Italia
- ▶ 20 cl de Jus de Raisin Blanc de type Muscat (du jus de raisin rouge pouvant aussi faire l'affaire)
- ▶ 3 oignons
- ▶ 8 gousses d'ail
- ▶ 1 branche de thym
- ▶ 4 feuilles de Sauge
- ▶ 5 baies de Genièvre écrasées
- ▶ sel, poivre,
- ▶ Beurre
- ▶ Huile d'Olive

Saler & poivrer les filets sur les deux faces, dans une poêle ou une cocotte faire fondre une bonne cuillère à soupe de beurre et d'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange moussueux, déposer les filets côté peau, ajouter la branche de thym, les baies de Genièvre et les 8 gousses d'ail non pelées (ça donnera des gousses d'Ail en chemise à la fin) faire rissoler à feu moyen pendant une dizaine de minutes pour rendre la peau bien dorée et croustillante, retourner les filets côté chair dans la graisse de cuisson et éteindre le feu aussitôt.

Pendant ce temps, blanchir les feuilles de chou à l'eau bouillante salée 1 minute, rafraîchir dans de l'eau glacée et égoutter.

Dans une poêle, faire chauffer une demi cuillère à soupe de beurre, ajouter 3 oignons hachés, laisser dorer quelques minutes, ajouter les grains de Raisin Blanc, les faire dorer également 4/5 minutes puis déglacer avec le jus de raisin, sortir les grains de raisin, ajouter les feuilles de sauge à infuser et laisser réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle nappe votre cuiller (consistance d'une gelée de fruits). Sortir votre poêle du feu, garder sauce et raisins séparément et réserver.

Enrouler les Pintades dans les feuilles de chou, sur une feuille de papier film, ajouter un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre, emballer les filets un par un en les serrant bien, mettre au four à 60 degrés le temps n'a pas d'importance, à cette température il ne cuiront pas plus.

Récupérer le jus de cuisson de votre Pintade et ajoutez-le à votre sauce raisins avec les gousses d'ail avant de la remettre sur le feu à puissance moyenne pour la faire réduire encore un peu.

Ajouter au dernier moment les raisins pour leur redonner un peu de chaleur.

Monter le four à 80 degrés pendant 5 minutes pour donner un petit coup de chaud aux filets, déballer et trancher vos filets de Pintade en deux dans le sens de la longueur, les dresser dans des assiettes chaudes, disposer les raisins et les gousses d'ail harmonieusement, finir en nappant avec la sauce autour et quelques grains de fleur de sel.

Si vous adorez le chou, vous pouvez en faire blanchir quelques feuilles de plus pour disposer au fond de vos assiettes avant le dressage ou en faire une embeurrée.

## INTÉRÊTS & BIENFAITS DES PRINCIPAUX INGRÉDIENTS

**La Pintade :** peu calorique grâce à sa faible teneur en matières grasses : seulement 4 à 5 g de lipides aux 100 g. En revanche, elle est riche en protéines avec près de 23 g pour une portion de 100 g... 100 g de pintade apporte près de 10% de nos besoins journaliers.

**Le Chou vert :** la vitamine C (système immunitaire, formation du collagène, énergie, système nerveux, fatigue, absorption du fer) est le principal atout du chou: une portion de 250 g de chou cuit couvre pratiquement ¼ du besoin quotidien d'un adulte. Le chou vert contient aussi des fibres et du calcium.

**Le Raisin blanc :** c'est un grand allié de la santé cardiovasculaire. Il est aussi une source de plusieurs vitamines et minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. C'est un apport important de fibres qui diminue la charge glycémique et protège de certains cancers digestifs, il est riche en vitamines du groupe B : hydrosoluble (soluble dans l'eau). En conséquence, l'organisme est incapable de la stocker. Toute dose supérieure au besoin quotidien est immédiatement évacuée dans les urines. L'alimentation doit donc fournir chaque jour une part de vitamine B afin que le corps ne se trouve pas en carence, les principaux bienfaits de la Vitamine B sont l'augmentation du métabolisme en permettant l'assimilation et l'utilisation des protéines, des glucides et des lipides, l'amélioration de la croissance des cellules, l'amélioration du fonctionnement du système nerveux. Elle aide à combattre les symptômes causés par un excès

de stress, l'amélioration du fonctionnement du système immunitaire et point non négligeable le maintien d'une peau en bonne santé. C'est une source de manganèse, oligo-élément essentiel qui participe à l'utilisation des glucides et des lipides par l'organisme. Il entre en jeu également dans la lutte contre les radicaux libres, est riche en antioxydants. qui jouent un rôle central dans le lien entre alimentation et cancers. Les antioxydants sont nécessaires à notre organisme, car ce sont eux qui neutralisent les radicaux libres du corps. Au cours du vieillissement, la génération de radicaux libres augmente et leur quantité devient supérieure à la capacité des défenses antioxydantes de notre organisme, ce qui entraîne des dommages oxydatifs, un peu comme la rouille sur le métal. On appelle ce phénomène stress oxydatif ou encore vieillissement cellulaire. Les antioxydants sont tout simplement de bonnes molécules (petits soldats) qui transforment les radicaux libres en produits inoffensifs et réduisent ainsi leurs effets néfastes sur notre santé. Essentiels dans notre alimentation chaque

jour, ils réduisent le stress oxydatif dans notre organisme. Ce sont de réels boucliers pour protéger nos cellules saines et notre santé.

**La Sauge :** elle contient des antioxydants et de l'acide rosmarinique qui contribuent à son action neuro-protectrice et anti-inflammatoire. L'usage de la sauge est reconnu pour traiter les troubles digestifs fonctionnels et la transpiration excessive. En fonction du mal à soulager, la dose recommandée de sauge varie.

**L'Ail :** grâce à ses acides phénoliques, l'ail agit comme un antiseptique puissant du système digestif et de l'appareil respiratoire (infections du nez, de la gorge et des bronches). Son effet fluidifiant sur le sang et sa capacité à dissoudre les petits caillots freinent l'évolution de l'athérosclérose.

**Baies de Genièvre :** les vertus diurétiques du genévrier sont attestées, comme sa faculté à aider la digestion. La consommation de genièvre augmente le volume des urines. En application locale, il permet de soulager les douleurs musculaires et articulaires. **H**



## DAVID & NOELLE FAURE



Ils sont comme le sel et le poivre. Inséparables. Prêts à « assaisonner » de leurs bons conseils les gourmets, les gourmands et les sportifs, en quête d'un régime adapté à la pratique de leur discipline favorite tout en faisant chanter leurs papilles.

David, anciennement étoilé du Michelin et l'un des meilleurs chefs de l'Hexagone, et Noëlle, qui a su hausser sa passion pour la cuisine à la hauteur de son compagnon, vous offrent leurs meilleurs conseils dans cette rubrique.

Deux talents, bien sûr, mais aussi deux personnages attachants. Hors du commun. Alors, en attendant de les recevoir chez vous pour un menu sur mesure proposé par leur société SensÔriel, dégustez leurs recettes. Sans modération !

**SensÔriel By Noëlle & David Faure**  
Tables éphémères - Chefs à Domicile  
06 70 000 902 - 06 85 52 47 54

# RENCONTRES DU 3<sup>e</sup> TYPE

PAR SÉBASTIEN NOIR



« Ce magazine est un ovni ! »,  
ont réagi nos lecteurs en par-  
courant le premier numéro de  
Héros.

Un Objet Visuel Non Identifié !  
Sur les chemins de l'aventure, sa  
ligne éditoriale dérouté.

Parce qu'on vous propose de porter un  
autre regard sur le sport quand les yeux sont  
habités à admirer la performance. Le succès.

Nos Héros n'ont pas toujours gagné une épreuve, une  
compétition internationale, mais ils ont remporté une victoire sur eux-  
mêmes. Ils ont tenté. Osé. Ils ont franchi leurs limites. Et, parfois, les  
barrières de l'insondable. Alors, nous avons voulu leur réserver une place  
dans notre OVNI. Avec eux, grâce à eux, nous aussi nous allons pouvoir  
poser le pied où personne ne l'a fait avant ces « extraterrestres ». Ils ont  
visé la lune, nous aurons les étoiles ! Le compte à rebours est lancé.. Il  
est temps de décoller. Laissons-nous emporter par les lignes aé-  
riennes écrites dans les carnets de route de ces grands aventuriers,  
par les vagues successives de mots qui roulent, de verbes que l'on ne

conjugue qu'au plus que  
parfait.  
Nous pourrions alors faire des  
rencontres du troisième type  
dans l'Amazonie avec Raymond  
Maufrais et Elliott Schonfeld,  
atteindre le 7<sup>e</sup> ciel avec Merieme  
Chadid ou nous offrir une part de désert  
sur le vélo d'Axel Carion.

Portons un autre regard..

Voyageons loin, sans ménager nos montures optiques  
pour en prendre plein la vue en effectuant le grand plongeon dans les  
cataractes de La Réunion. Remontons le temps pour échanger  
quelques balles avec Suzanne Lenglen dans sa jupe la plus seyante.  
Suivons l'itinéraire de nos pensées les plus folles en quête de rivages  
inexplorés et de chimères insoupçonnées, sans aucune escale pour la  
réalité. Et au moment où nous reviendrons sur terre, à la fin de cette  
deuxième odyssée de 84 pages, nous espérons que vos bagages de  
l'âme seront emplis de souvenirs. De visages. De la richesse de l'autre.  
Vous serez alors prêts à embarquer à bord d'un troisième OVNI... **H**

IL Y A PLUS SIMPLE POUR GAGNER EN VISIBILITÉ.



AGENCE DE COMMUNICATION  
DU SPORT

Aujourd'hui, la performance sportive d'un  
athlète ou d'un club n'est plus le seul levier  
de son succès.

Développer votre visibilité est un enjeu  
majeur pour améliorer votre attractivité y  
compris médiatique.

Pour répondre à ce besoin, Aïdy accom-  
pagne clubs, sportifs, événements ou  
encore enseignes dans l'élaboration de leur  
stratégie de communication et sa réalisa-  
tion.

L'agence Aïdy travaille main dans la main  
avec chacun de ses partenaires pour  
façonner leur identité, prendre soin de leur  
image et développer leurs médias.

Aïdy met à votre disposition différentes  
prestations pour vous permettre d'atteindre  
vos objectifs.

Que ce soit pour le renouvellement de votre  
charte graphique, la refonte de votre site  
internet, l'élaboration de votre stratégie  
réseaux sociaux ou leur gestion, ou encore  
la création de contenu photos et vidéos,  
notre équipe de marketeurs et de designers  
feront vibrer votre communauté en révélant  
votre identité et vos valeurs.

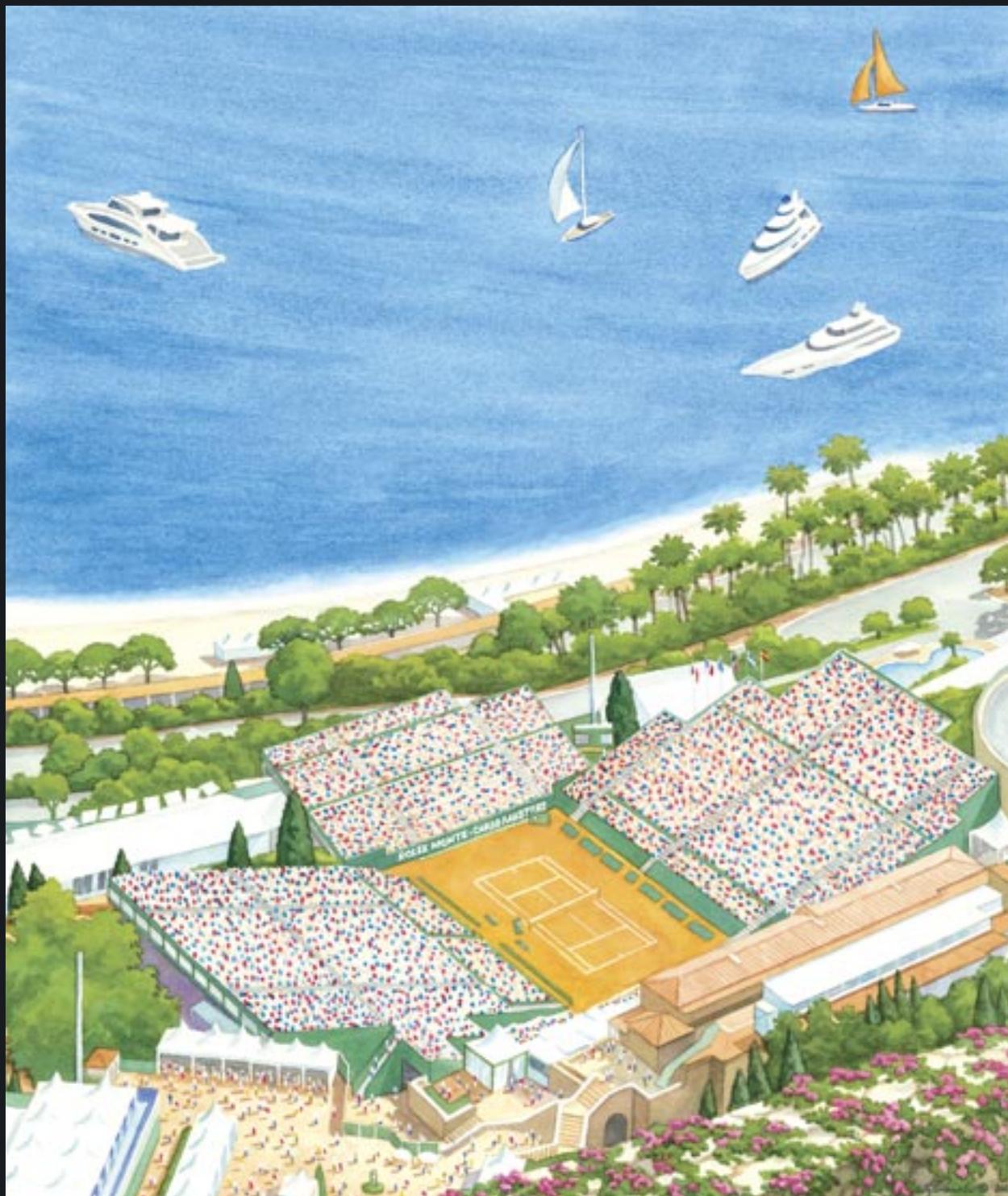
Pour les performances, c'est à vous de  
jouer..

Chloé Lacombe : + 33 6 33 56 24 17  
contact@agence-aïdy.com

SOUS LE HAUT PATRONAGE DE S.A.S. LE PRINCE SOUVERAIN DE MONACO  
UNDER THE HIGH PATRONAGE OF H.S.H. THE SOVEREIGN PRINCE OF MONACO



# ROLEX MONTE-CARLO MASTERS



9-17  
AVRIL  
2022

LES PLUS GRANDS  
JOUEURS  
DU MONDE  
DANS UN CADRE  
D'EXCEPTION



THE FINEST MALE  
TENNIS PLAYERS  
IN ONE OF THE  
WORLD'S MOST  
EXCITING VENUES



Réservations\*: [www.rolexmontecarlomasters.mc](http://www.rolexmontecarlomasters.mc)  
Information : Tél. (+377) 97 98 7000

\* Seul site officiel garanti / Official website

MONTE-CARLO  
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER

