HÉROS

un autre regard sur le sport

NUMERO 12 / HIVER
MAGAZINE OFFERT



TROIS NAVIGATRICES ENGAGÉES

EXCEPTIONN'ELLES

ALEXIA BARRIER | SASHA LANIÈCE | LOUISE CERVERA

MAURICE COHEN

L'HOMME PROVIDENTIEL

PIERRE ROLLAND

SUR LA ROUTE DES INCAS

IDRISS TROUSSIER

THÉRAPIE SPORTIVE

BANQUE COOPÉRATIVE ET LOCALE



ON DONNE DU SOUFFLE EN MÉDITERRANÉE

Des champions d'aujourd'hui à ceux de demain,
nous contribuons à faire grandir cette Méditerranée
qui rayonne et rassemble, en soutenant les athlètes de haut niveau,
les écoles de voile et les associations engagées.

BANQUE POPULAIRE MÉDITERRANÉE

Communication à caractère publicitaire et sans valeur contractuelle

Banque Populaire Méditerranée, Siège Social : 457 Promenade des Anglais - 06200 Nice - Tél : +33 (0)4 93 21 52 00* - Société anonyme coopérative de Banque Populaire à capital variable (art. L. 512.2 et suivants du code monétaire et financier et l'ensemble des textes relatifs aux Banques Populaires et aux établissements de crédit) 058 801 481 RCS Nice - immatriculée auprès de l'ORIAS sous le numéro 07 005 622 -N° TVA intracommunautaire FR 61 058 801 481 - Succursale de Monaco : 3-9, boulevard des Moulins MC 98000 Monaco - RCI 00 S 03751 TVA : FR 64 0000 53 529 - Tél : +377 92 16 57 57* - www.banquepopulaire.mc. Entité du Groupe BPCE, représentée par BPCE S.A. (SIRET 493 455 042), titulaire de l'identifiant unique REP Emballages Ménagers et Papiers n° FR232581_01QHNQ délivré par l'ADEME. Crédit photo : Société Nautique du Golfe des Lecques - Ref : 09/2026 - Adaptation : pointvirguledesign.fr *Appel non surtaxé, coût selon opérateur.



Un rai de lumière

Une note joyeuse. Une éclaircie dans le brouillard. Voir le verre à moitié plein. S'enthousiasmer, au détour d'une sortie plein air, de cette nature résiliente après l'été caniculaire. Suivre le chemin vertueux de sportifs engagés pour une société plus juste. De ceux qui font de leurs exploits individuels une force collective. Un horizon. Bleu. A l'instar des navigatrices Alexia Barrier, Sasha Lanièce et Louise Cervera qui tracent le sillon d'un monde où femmes et hommes avancent à égalité, où le handicap n'est pas une frontière mais une richesse à partager.

Se détourner de la violence qui inonde nos écrans pour s'intéresser à ces histoires lumineuses, portées par les documentaires de Manuel Herrero, où un ballon rassemble les ennemis d'hier. Se dire avec le réalisateur varois que « le monde est un immense village peuplé de sportifs ».

Des sportifs qui parlent la même langue. Un langage universel qui fédère. Qui transcende. Adieu l'espéranto… vive l'eSPOR(T)ento ! Un langage avare de mots mais généreux en émotions. Une mimique, une grimace, un signe de tête et l'affaire est entendue.

Le sport, c'est tout ça à la fois. Bien orchestré, c'est une symphonie. Pour chacun. Pour tous. Alors, dans ces lignes, nous voulions capter cet éclair. Croire en cet élan. En cet espoir.

Un espoir égoïste aussi. Celui de voir notre magazine faire résonner encore longtemps cette petite musique entraînante. Grâce à notre collectif. Après le passage à vide du précédent numéro, nos partenaires ont fait chœur autour de nous. Nous ont entendus. Fidèles et nouveaux. Merci à eux. Merci à la Ville d'Antibes, à la Banque Populaire Méditerranée, à l'Aéroport Nice-Côte d'Azur, au Masters Tennis de Monaco, au restaurant The Crossing, à RGENtec, à Cap 3000, à l'Hippodrome de la Côte d'Azur, à l'OGC Nice, à la Chambre de Commerce italienne… Ils nous sont essentiels. Au même titre que vous, chers lecteurs, dont les retours enthousiastes nous portent. H

Thierry SUIRE / *Rédacteur en chef*

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

Paulo Coelho

SOMMAIRE



08
BARREUSES POUR L'ÉGALITÉ



24
CENTRE INSPIRATION LOÏC LEFERME
UN NOUVEAU SOUFFLE POUR L'APNÉE

22 CARNET DE ROUTE
Valentin Vacherot et Michaël Jeremiasz

26 TOUT TERRAIN
Idriss Troussier : Docteur Jekyll & Mister Sport

34 LE MOT
Poteaux

35 DOCU TV
Le combat d'une vie

36 RENCONTRE AVEC
Manuel Herrero : Voyages en terrain connu

42 PORTRAIT
Maurcie Cohen, l'homme providentiel

PHOTO DE COUVERTURE
© Photo : SevenOneThree

EN HAUT À GAUCHE
© Photo : Vincent Curutchet / JM Liot Images / CIC

EN BAS À GAUCHE
© Photo : fonds personnel Inès LEFERME

CI-DESSOUS
© Photo : fonds personnels Idriss Troussier



un autre regard sur le sport

HÉROS

3 C·A·P·
CÔTE D'AZUR

VOTRE SHOPPING VUE MER SUR LA CÔTE D'AZUR !

300 BOUTIQUES & 50 RESTAURANTS OUVERT 7J/7

*Shopping, restaurants, divertissements, profitez

CAP3000.COM | @CAP3000_COTEDAZUR

SHOP
FOOD
FUN
ENJOY*

SOMMAIRE



60

PIERRE ROLLAND
ROI DE L'ULTRA AU PAYS DES INCAS



70

ARTHUR JOHN PRIEST
INSUBMERSIBLE

50 UN JOUR, UNE HISTOIRE
50 ans de la piscine Jean- Bunoz

58 INTERIEUR SPORT
La décoration par Gaëlle B.

78 LIVRE
Hugo Lloris, le monde entre les mains

80 A PLEIN REGIME
La recette de David et Noëlle Faure

82 HUMEUR
Invariable

EN HAUT À GAUCHE
© Photo : BikingMan Incadivide & Marion ROLLAND

EN BAS À GAUCHE
© Photos générées par IA

Héros, un magazine offert par Sudeast Info

Directrice de la publication :
Société Sudeast Info
16 avenue Borriglione 06100 Nice

Rédaction :
Sudeast Info
Ont participé également à ce numéro :
Gaëlle B.Décoration,
Gaëlle Belda
Noëlle et David Faure,
Lou Dunant

Directeur artistique :
Vincent Artus

Publicité :
contact@heroslemag.com
Tél. 06 18 49 37 43

IMPRESSION :
AK Printing / Active Commerce
223 Rue Général Stéphane Tochev,
Borovo 1680 Sofia
Bulgarie
https://www.akprinting.eu/

CONTACTS
tsuire@heroslemag.com
snoir@heroslemag.com
www.heroslemag.com
instagram : heros.lemag
facebook : heros.lemag

SUDEAST INFO
16 avenue Borriglione
06100 Nice
sudeast.info06@gmail.com
SAS Sudeast Info
SIRET 844744466000413
844744466 RCS NICE
N° ISSN 2647-4794.
Dépôt Légal à parution.

Votre communication éditoriale
www.sudeastinfo.com

un autre regard sur le sport

HÉROS

SOYEZ DE L'AVENTURE

PARTENAIRES, ENTREPRISES, INSTITUTIONS...

PERIODICITE & PARUTION
Trois numéros par an
Printemps-Eté-Hiver

DIFFUSION
10 000 exemplaires par numéro

CIBLE
Dirigeants, DG, CSP+,
les passionnés de sport

FORMAT
Double page : **460x300**
Pleine page : **230x300**
Demi-page : **201x125**
Demi-page verticale : **98x254**

TARIFS
1 page : **1 500€ HT**
1/2 page : **1 000€ HT**
2e de couv. : **2 000€ HT**
4e de couv : **3 000€ HT**
double d'ouverture : **3 000€ HT**
double page : **2 500€ HT**
face édito : **1 800€ HT**

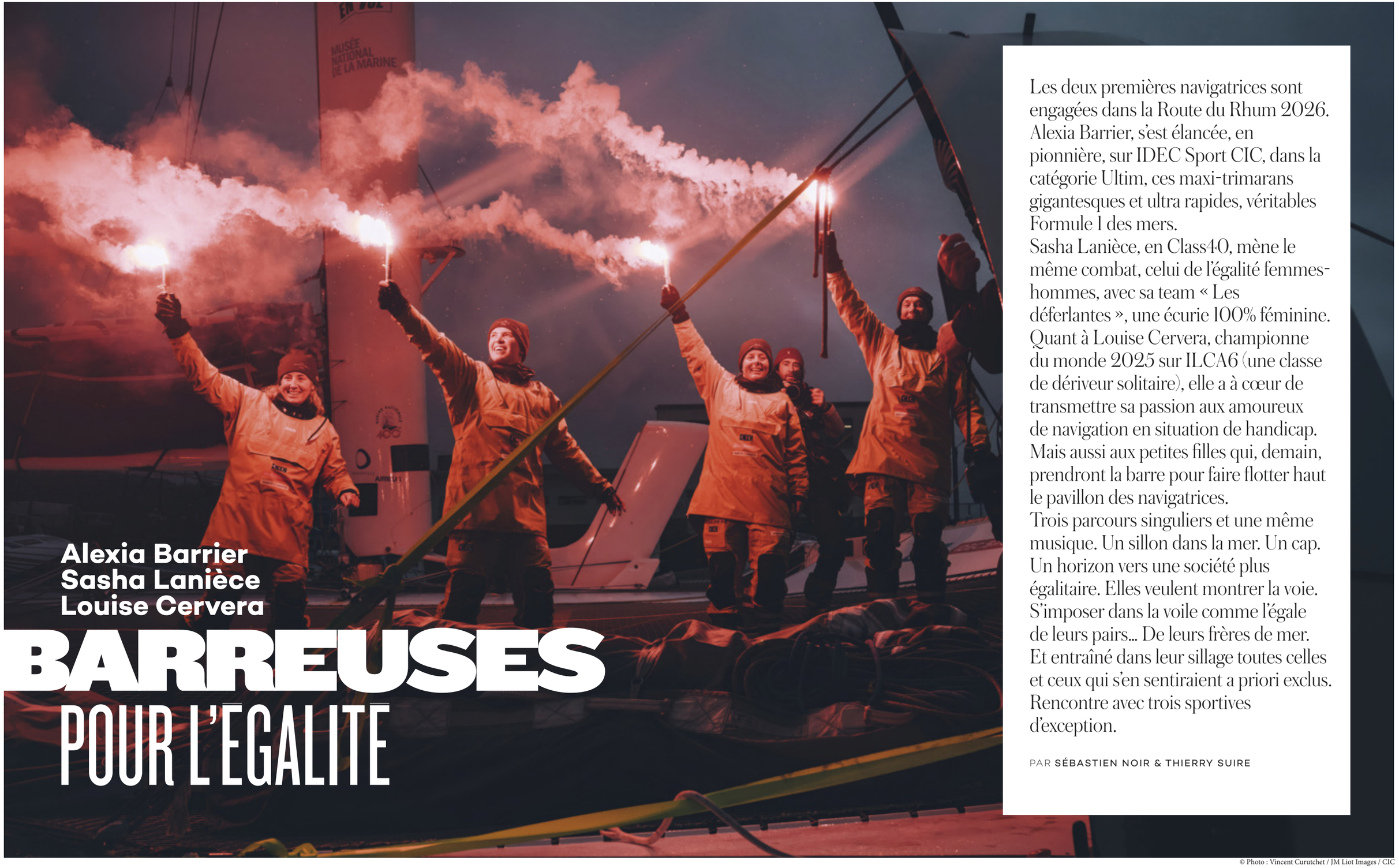
NOS POINTS DE DISTRIBUTION PHARES :

→ Accueil du centre commercial Cap 3000,
→ Loges de l'OGC Nice,
→ Salons de l'Aéroport de Nice Côte d'Azur,
→ L'Hippodrome de Cagnes-sur-Mer,
→ Médiathèques de la Communauté d'agglomération de Sophia-Antipolis
→ Les entreprises de la technopôle de Sophia-Antipolis et du Grand Arénas
→ Le Monte-Carlo Country Club

HÉROS
UN AUTRE REGARD SUR LE SPORT

16, avenue Borriglione / 06100 Nice / 06 18 49 37 43
contact@heroslemag.com / **www.heroslemag.com**

À LA UNE



Alexia Barrier
Sasha Lanièce
Louise Cervera

BARREUSES POUR L'ÉGALITÉ

Les deux premières navigatrices sont engagées dans la Route du Rhum 2026. Alexia Barrier, s'est élancée, en pionnière, sur IDEC Sport CIC, dans la catégorie Ultim, ces maxi-trimarans gigantesques et ultra rapides, véritables Formule 1 des mers.
Sasha Lanièce, en Class40, mène le même combat, celui de l'égalité femmes-hommes, avec sa team « Les déferlantes », une écurie 100% féminine.
Quant à Louise Cervera, championne du monde 2025 sur ILCA6 (une classe de dériveur solitaire), elle a à cœur de transmettre sa passion aux amoureux de navigation en situation de handicap. Mais aussi aux petites filles qui, demain, prendront la barre pour faire flotter haut le pavillon des navigatrices.
Trois parcours singuliers et une même musique. Un sillon dans la mer. Un cap. Un horizon vers une société plus égalitaire. Elles veulent montrer la voie. S'imposer dans la voile comme l'égale de leurs pairs... De leurs frères de mer. Et entraîné dans leur sillage toutes celles et ceux qui s'en sentiraient a priori exclus. Rencontre avec trois sportives d'exception.

PAR **SÉBASTIEN NOIR & THIERRY SUIRE**

© Photo : Vincent Curutchet / JM Liot Images / CIC

ALEXIA BARRIER

Pionnière ultime !

Octobre 2026. Alexia a jeté l'ancre à l'Ouest. Brest pour port d'attache avant de prendre le grand départ d'une course mythique : la route du Rhum. Loin de ses bases azuréennes, dans le flot des mille et une choses à faire avant de larguer les amarres. Rencontre.



© Photo : SevenOneThree

Marraine de notre magazine, première à s'être affichée à notre Une, Alexia a fait du chemin. Elle a traversé des latitudes, enjambé mers et océans, noué des liens avec des compagnons d'aventure. Elle s'est démenée pour aller au bout de ses rêves. A mené des batailles sans se cacher : figure de proue de la protection de la planète, de l'éducation des plus jeunes. Capitaine de la flotte des personnalités engagées pour une place plus juste des femmes dans la société. Toujours à fond dans ses combats.

Et, quand on la lance sur l'accès à son sport pour toutes et tous, elle dresse un constat sans appel. « La voile reste un univers d'hommes. Il n'y avait que 6 femmes sur 40 concurrents au dernier Vendée Globe. 6 sur 34 en 2020. Quant au Trophée Jules Verne, seules Dona Bertarelli et Ellen Mac Arthur l'ont tenté sur trimaran. »

Alors, après avoir bouclé son premier Vendée Globe, en 2020-2021, la Biotoise mûrit un nouveau défi. Une double révolution : enlacer la planète sur un Ultim, une formule 1 des mers… avec un équipage 100% féminin. Bousculer l'ordre établi. Être « A jamais les premières », pour reprendre le titre du livre qu'elle vient de faire paraître aux éditions Glénat. Une initiative qui fait le buzz. Et met la pression sur les 8 aventurières : pas le droit à l'échec !

Pour constituer son équipage, Alexia lance un appel via les réseaux sociaux. « J'ai reçu 300 candidatures du monde entier : Japonaises, Coréennes, Américaines… De tout niveau et tout âge. C'était tellement beau de voir qu'on avait allumé une étincelle



©Jean-Marie Liot-TheFamousProject

« LA VOILE RESTE UN UNIVERS D'HOMMES. IL N'Y AVAIT QUE 6 FEMMES SUR 40 CONCURRENTS AU DERNIER VENDÉE GLOBE. »

dans le cœur des femmes avec ce projet ». Mais impossible de répondre positivement à tout le monde. « On a fait une short-list de 30 navigatrices qu'on a invitées à naviguer ». Pour apprendre à se connaître. A connaître la bête aussi. L'Ultim. « Un multicoque, c'est vraiment un support différent. C'est comme passer d'une moto GP à une formule 1 ! Il faut tout réapprendre ». De ces heures en mer ont émergé des profils capables de barouder ensemble, de faire corps. En toutes circonstances. « Nos critères, c'était d'abord la bienveillance : être en mesure de se parler normalement, quel que soit son niveau de stress, de fatigue, de frustration. Et, ensuite, médaillée olympique en voile.

Âgées de 23 ans à 52 ans, ces 8 femmes singulières forment un collectif passionné autour de leur capitaine, Alexia. Un collectif déterminé à marquer l'histoire de la discipline. Elles lèvent l'ancre le 29 novembre 2025. Et, très vite, les éléments les mettent à l'épreuve. « On part avec des conditions de mer et de vent qu'on n'avait pas pu tester lors de nos 4 mois de préparation, ce qui est extrêmement court. On part un peu avec le frein à main, bien conscientes qu'on n'allait probablement pas battre le record absolu du Tour du monde mais avec la volonté de tout donner pour terminer cette course. Et être les premières à établir un temps 100% féminin ».

Lors de ces 57 jours, 21 h 20 min de mer sans escale, l'équipage va se frotter à des conditions météo compliquées, à l'inconfort d'une longue navigation sur un Ultim. « Je suis vraiment admirative de l'attitude de l'équipage parce que ce n'était pas facile. Personne ne s'est plaint, toutes ont d'abord pensé à l'objectif collectif avant elle-même ». Après un départ prudent, ces sportives chevronnées donnent toute la mesure de leur potentiel. « L'équipage s'est sublimé au fil des milles nautiques. Au début, on était lentes, après on a eu des chronos corrects. Et, une fois le cap de Bonne Espérance passé, on est allé accrocher des temps de référence : du Cap Horn à l'Equateur, on a le 2e meilleur temps de l'Histoire du Trophée. On est super fières ». Fières aussi de leur



© Photo : Vincent Curutchet / JM Liot Images / CIC

avoir envie d'apprendre et de transmettre. Ce n'était pas une histoire de palmarès », rembobine l'Azuréenne.

De tranches de mer en tranches de vie, l'histoire prend forme. Elle sera écrite par un équipage de 8 femmes, 7 nationalités. Des parcours allant de la course au large – comme la très expérimentée co-skippeuse britannique Dee Caffari – à l'olympisme avec Támara Echegoyen, championne olympique espagnole, à Londres 2012 en match racing, ou la Néerlandaise Annemieke Bes, également

performance globale : une circonvolution en 57 jours, « soit le 5e meilleur temps du Jules-Verne, ce qui est vraiment cool pour une première, sachant qu'il y a moins de 50% des premières tentatives qui aboutissent ». Un exploit à lire aussi au regard de leurs moyens financiers très inférieurs à ceux des hommes. « On n'avait qu'une seule chance. Impossible pour nous de faire demi-tour et attendre une fenêtre météo plus avantageuse », explique Alexia. « Quand il bat le record, Francis Joyon rentre trois fois au port pour optimiser ses chances » dans cette course au temps.

De ces presque deux mois de huis clos féminin, la navigatrice retient surtout le courage de l'équipage. « Elles n'ont rien lâché. Et toujours avec le sourire. C'est un équipage très sérieux sans se prendre au sérieux. C'est précieux cette capacité de rigoler, chanter, faire des blagues même au cœur d'une journée pourrie. »

Un an après, et alors qu'elle s'apprête à ouvrir une nouvelle voie, Alexia est persuadée que l'aventure de ces 8 femmes en mer a changé « le regard des gens. Et puis, on a été une roue d'entraînement pour d'autres projets. »

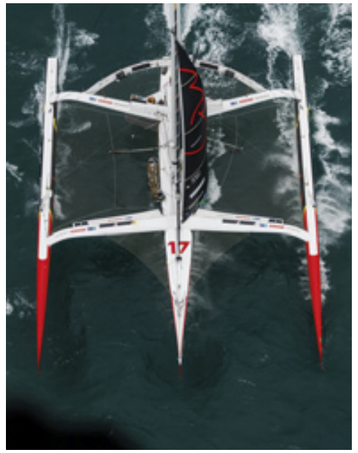
SON LIVRE



Éditeur : Éditions Glénat

Le défi d'un tour du monde 100 % féminin, écrit par la navigatrice Alexia Barrier.

Auteure : Alexia Barrier
Éditeur : Éditions Glénat
Format : Beau livre broché (256 pages)



©Robin Christol



©Jean-Marie Liot-TheFamousProject

UN RHUM SUR SA ROUTE

Une première chasse l'autre. A peine son Trophée Jules Verne 100% féminin bouclé, Alexia Barrier avait déjà le regard porté sur un autre défi. En tête de gondole. Tracer un nouveau sillon où nulle autre n'est allée.

Le 1er novembre 2026, elle devient la première femme à prendre le départ de la Route du Rhum dans la catégorie Ultim, seule à la barre de son maxi-trimaran de 32 mètres. Un défi inédit, près de 36 ans après le succès historique de son amie Florence Arthaud, victorieuse en 1990 sur Pierre 1er.

« C'est un challenge un peu fou parce que le bateau, IDEC Sport CIC, a été construit pour un équipage de 6 à 12 personnes. C'est comme si vous conduisiez une voiture avec le volant dans les mains, la pédale d'accélérateur 4 mètres plus loin et celle de frein 6 mètres de l'autre côté. Je cours dans tous les sens pour faire les manœuvres », décrit la navigatrice de 46 ans.

Ce saut par-delà l'Atlantique, de Saint-Malo à Pointe-à-Pitre, soit 3500 milles nautiques, la skippeuse l'avait déjà réalisé en 2018 à bord d'un IMOCA (un monocoque). Sur son géant des mers, c'est une nouvelle marche à gravir. « Sportivement, j'appréhende un peu le départ parce qu'il y aura beaucoup de bateaux et peu de place pour manœuvrer. Après le cap Fréhel, je pourrais souffler. Sur ces maxi-trimarans, j'aime cette sensation de voler au-dessus de l'eau. J'ai l'impression d'être sur les ailes d'un oiseau. Ça va très vite avec le risque de se retourner si on n'a pas anticipé nos voiles. »

Sur l'autre versant du défi, l'enjeu est tout autre. « Je ne suis pas spécialement fan des symboles mais il en faut pour faire avancer les choses. J'aurais préféré ne pas être la première femme en Ultim de la Route du Rhum, j'aurais préféré qu'on n'en parle même pas, tellement ce devrait être normal ». Cet engagement pour l'égalité dépasse la compétition. « Au-delà de la course aux podiums, c'est plus important pour moi de me dire que j'ai réussi à faire se mettre en mouvement des gens qui n'osaient pas y aller. Aujourd'hui, si on me dit : "en te regardant, j'ai eu envie de m'y mettre", c'est mon plus beau cadeau. »

IDEC SPORT CIC

31,5
mètres de long

22,5
mètres de large

33,5
mètres de mât
(un bâtiment de 11 étages)

5,70
mètres sous la surface

678 m²
de voile
(deux courts et demi de tennis)

18
tonnes

SA PHRASE

Le sport est porteur de valeurs fortes. C'est le meilleur vecteur pour changer le monde. Ce n'est pas le seul, mais c'est un accélérateur de mouvement.



© Photo : SevenOneThree

UN PROJET SUR 3 ANS

Alexia Barrier est sur tous les fronts. A terre, il y a évidemment toute la préparation physique nécessaire pour être au top en mer. Courir, pédaler...

La préparation mentale aussi. Et les entraînements sur les flots comme cette séquence, avant le départ, avec Loïck Peyron, fin connaisseur de son bateau. Mais il y a aussi toute la dimension entrepreneuriale du projet. « Je dois gérer le juridique, la comptabilité, la communication, sans oublier l'association 4myPlanet avec la dimension de préservation de l'océan et le volet éducatif. C'est beaucoup de casquettes. J'aime énormément cette vision à 360° du projet, de voir l'équipe grandir ».

Alexia n'occulte pas une autre dimension capitale. Le volet financier. Un combat de chaque instant. « On n'a pas bouclé le budget pour les 3 prochaines années. A partir de l'an prochain, on va chercher un namer (sponsor principal) pour le trimaran afin de faire toutes les améliorations prévues sur le bateau : une casquette de protection, davantage d'ergonomie sur le bateau... », explique la cheffe d'entreprise. Qui se projette sur de nouvelles aventures. Avec deux tours du monde en 2028 dans son viseur : L'Arkéa Ultim challenge en solitaire et un nouveau Trophée Jules Verne en équipage féminin, « pour aller chercher notre record ».

SASHA LANIECE

Chercheuse d'air marin



© Photos : Fonds personnel Sasha Laniece

Un OVNI au pays des loups de mer. Née en région parisienne, ingénieure, docteur en physique, Data scientist à l'Assemblée nationale, Sasha Lanièce ne cochait aucune case pour prendre le grand large. Elle s'est pourtant rapidement fait un nom dans le milieu de la voile, à la tête de son écurie 100% féminine « Les déferlantes ».

Elle a renversé la table de son destin. Un destin qui devait s'écrire dans les plus beaux bureaux de la région parisienne. Tous prêts à accueillir cette tête bien faite, cette élève douée, au parcours sans accrocs. Au CV plus long qu'une plage de Normandie à marée basse. Mais le destin est capricieux et c'est sous les embruns marins que Sasha Lanièce va trouver ce souffle qui manquait à son existence. Un coup de barre à 360°. Avec l'horizon pour lendemain. Et la volonté de mettre son énergie et sa science au service d'une cause : l'égalité femmes-hommes. Cette histoire débute pourtant au creux de la vague. « J'avais le syndrome de la bonne élève. Quoi que je fasse, je voulais faire les choses bien. Trop bien. Pendant ma thèse, j'ai beaucoup travaillé. Beaucoup trop. Sans prendre de repos pendant 3 ans. Et, à la fin, j'ai fait un burn-out… évidemment. » L'impression d'étouffer. « Je ne savais pas ce que je voulais faire mais je savais que je ne voulais plus vivre comme ça. » Le besoin de prendre le large. Au figuré d'abord. Sasha se remémore alors ce premier stage de voile aux Glénans quand elle a 14 ans. « Un coup de foudre ». Et les autres stages qui ont suivi chaque été suivant. En 2018, son bac+8 en poche, elle prend une année sabbatique. « Pour partir en voyage en bateau-stop. » Avec un rêve : traverser l'Atlantique par la mer. Elle ne parvient pas à le réaliser pendant ces 5 mois d'aventure. Navigue d'Espagne aux Canaries, s'envole pour le Panama et file jusqu'aux îles Galápagos. « J'ai adoré être en mer et je me suis découvert des compétences que je ne soupçonnais pas ». Sasha prend confiance dans sa capacité à skipper un bateau. Elle rentre au bercail avec un objectif : « m'inventer une carrière où je suis sur les flots. Vivre de ça. » Un sentiment renforcé en 2019 lors d'un entraînement avec des skippeurs. « Pour la première fois de ma vie, je me sentais complètement à ma place. »

À LA UNE

« APRÈS UNE COURSE EN SOLITAIRE, LE RETOUR SUR TERRE EST VIOLENT. ON VIENT DE PASSER DU TEMPS EN ÉTANT UNIQUEMENT CONNECTÉE À SON BATEAU. ON MANGE, ON DORT QUAND ON A ENVIE… ON EST DANS UNE BULLE AVEC SON BATEAU ET SOI. A L'ARRIVÉE, IL Y A DES ATTENTES, DES HORAIRES POUR DÉJEUNER, POUR DORMIR… CE N'EST PAS ÉVIDENT DE SORTIR DE NOTRE BULLE… »

Déterminée comme jamais à tracer sa route dans ce milieu, Sasha jette son dévolue sur la Mini-Transat. Se lance à corps perdu dans la recherche de sponsors, monte son entreprise, navigue… « Je suis partie de zéro, je ne connaissais personne. J'ai eu mon bateau en 2022 et fait la Transat en 2023 ». Une première en solitaire sur un bateau de 6,5 m. « C'est complètement dingue, une aventure de folie. Qui me donne terriblement envie de continuer. J'étais très fière d'avoir traversé l'océan toute seule. J'ai passé la dernière nuit à savourer en regardant les étoiles. J'avais réalisé mon rêve mais n'avais aucune intention de rentrer à Paris pour bosser dans un labo ».

La navigatrice se donne un an pour monter un projet, lorgne – déjà – sur la Route du Rhum. « Je n'ai pas d'argent, plus d'appartement, pas de boulot. C'est le moment d'essayer. J'ai, bien sûr, peur du vide. Mais je suis aussi guidée par une autre peur : avoir des regrets. » Reste à donner un sens à cette aventure. Transformer un destin personnel en élan collectif. En défi sociétal. « Je veux que ce projet me dépasse, que ce ne soit pas juste moi et un bateau. J'ai l'idée de créer Les déferlantes, première écurie 100% féminine de course au large. Je reçois tellement de messages de filles qui me disent rêver de se lancer, mais qui n'osent pas. J'étais extrêmement timide, j'avais peur de tout et j'ai réussi à le faire. Sans argent, sans réseau… Je me dis : je vais transmettre à ces jeunes femmes mes trucs et astuces. »

« Les déferlantes » acquiert un deuxième bateau pour mettre le pied à l'étrier à de jeunes navigatrices, leur permettre de vivre leur passion. « Mon partenaire Alderan a adoré cette idée, cet engagement. Donner de l'expérience sur des courses à ces femmes, enrichir leur CV, ce sont des étapes primordiales pour être ensuite embarquées dans des équipages. Et ça marche. » L'écurie embauche une ou deux skippeuses par an en fonction du calendrier sportif.

« La course au large est un bel exemple de ce qui se passe dans la société. C'est un sport mixte : hommes et femmes ont les mêmes jobs, les mêmes obstacles à surmonter, les mêmes responsabilités… Et on n'arrive pas à une vraie mixité. Je suis une grande partisane des quotas pour renverser la tendance et permettre aux femmes de se former. Les courses mixtes se passent très bien, ça casse tous les préjugés ».

A travers sa propre histoire, Sasha incarne ce combat. « Je partage mes moments de doute, mes peurs, pour que les jeunes femmes puissent s'identifier. Je n'étais pas prédestinée à être où je suis. C'est la preuve que tout est possible. »











LE RHUM DE SES RÊVES

« Ma course de rêve. » Installée à Saint-Malo, la navigatrice a évolué, ces dernières années, au rythme des récits de la Route du Rhum, omniprésente dans la cité corsaire. À la barre de son Class40 Alderan, elle a depuis longtemps coché cette solitaire dans son tableau de marche. Une course mythique dotée d'un plateau particulièrement relevé et des écarts souvent serrés dans sa catégorie. Un défi à la hauteur de ses ambitions. Mais la performance ne sera pas son seul baromètre : « Un Rhum réussi, ce serait inspirer des milliers de jeunes filles. Ce serait aussi rendre fiers mon équipe et mes partenaires. À titre personnel, une arrivée dans le groupe de tête, ce serait chouette. »

LOUISE CERVERA

Le tour du Monde en deux jours

En s'imposant en Chine, en mai 2025, Louise Cervera est devenue la deuxième Française de l'histoire sacrée championne du monde en ILCA 6, 17 ans après Sarah Steyaert.

« Tu es championne du Monde, ma fille ! » En une phrase, le père de Louise Cervera lui a fait prendre conscience de ce titre qu'elle venait enfin de remporter. Et elle n'est pas près d'oublier ce 19 mai 2025. Ce jour-là, sa sœur Anna fêtait ses 25 ans et Louise avait un cadeau spécial, une médaille de première mondiale en ILCA 6, glanée en Chine. Alors, Anna, bien sûr, mais aussi ses parents, ses amis, ses entraîneurs, ses collègues licenciés du club de Mandelieu, tous étaient venus accueillir Louise à l'aéroport.



Et quand Louise a vu leurs visages, les larmes qui coulaient le long de leurs joues, elle a compris : « J'ai lu la fierté dans leurs yeux. Enfin, entre les pleurs de joie, éclate-t-elle de rire. C'était vraiment très émouvant. Tous m'ont aidée à réaliser ce rêve. Tous m'ont aidée à atterrir. La semaine a été très forte, très intense. Mais je n'avais pas pris le recul nécessaire pour réaliser ce que j'avais accompli ».

Pourtant, deux jours auparavant, Louise avait franchi la ligne en tête. Elle avait passé tous les obstacles, car rien ne fut facile. « Les deux premières courses ont été annulées, rembobine-t-elle. La pression était omniprésente. On était non seulement condamné à attendre, mais on savait que le titre allait se jouer sur deux jours seulement ».

Dès que le vent soufflera, elle repartira…

Quatre jours coincée à terre, les nerfs à vifs, Louise a su trouver les ressources nécessaires pour se concentrer avant le top départ.

Le cap est mis sur la victoire finale. Deux courses sur trois remportées « dans des conditions d'enfer ». Pourtant, le paradis est là, à portée de bateau. Il suffit de finir dans les quatre premières pour toucher le Graal : « Je n'ai pas voulu changer de stratégie, j'étais bien physiquement, bien dans ma course. J'ai passé la ligne le poing levé… »

La suite ? Les mots s'enchaînent. Louise se déchaîne : « Je pourrais en parler des heures… De cette émotion, si belle, si forte. Du podium, magique. De la Marseillaise, inoubliable. Atteindre cet objectif, c'était un rêve. Mais, sincèrement, c'était très perturbant aussi. J'ai mis beaucoup de temps à redescendre sur terre, à comprendre ce que j'avais réalisé ».

Il lui a fallu entendre : « Tu es championne du Monde, ma fille ! »



© Photos : Team Voile Banque Populaire Méditerranée

TIRER LES LEÇONS DE L'ÉCHEC PARISIEN

Des Jeux presque à domicile, elle qui est au Pôle France à Marseille. Délocalisés sur le plan d'eau de la cité phocéenne, elle espérait profiter du Mistral gagnant. Hélas, si les débuts étaient prometteurs, Louise Cervera a dû faire face à des vents contraires pour espérer décrocher une médaille. « J'ai commis deux ou trois erreurs qui ne m'ont pas permis d'atteindre le podium. En terminant dixième, forcément, j'étais très déçue. Mais… »

Mais, si certaines pouvaient ruminer pendant des semaines, pas Louise. Laisse béton. « J'étais en vacances, mais je n'arrivais pas à me reposer, je devais me remettre au travail. J'ai senti que je n'étais pas loin de la vérité. Qu'il fallait corriger quelques erreurs. C'est tout cela qui m'a permis de devenir championne du monde ».

LA NAISSANCE D'UNE CHAMPIONNE

« C'est pas la femme qui prend la mer, c'est la mer qui prend la femme ».

Fille de cette mer Méditerranée, Louise Cervera a pourtant été élevée à la dure. Tempête. Grêle. Pluies diluviennes. Tous les ingrédients pour repousser celle qui vous aime et qui doit mériter votre étreinte.

Un caractère bien trempé, sûre d'elle, Louise ne cède pas. Elle veut se faire adopter par cette eau qui l'attire inlassablement. Face au pessimisme ambiant, elle répond par l'optimist : « Dès six ans, j'ai commencé avec cette embarcation. Avant de me diriger vers le Laser », aujourd'hui appelé ILCA 6.

Pas de navigation au long cours, pas d'aventures en solitaire, Louise opte très vite pour la compétition. « J'aime ça, me mesurer aux autres. Tout mettre en œuvre pour gagner. Et lorsque j'ai participé aux JO de la Jeunesse, ce fut un déclic. Je devais mettre le cap sur 2024 et Paris ».

OBJECTIF LOS ANGELES

Tirer les leçons de l'échec aux JO de Paris pour devenir championne du Monde. Mais se servir de ce titre pour atteindre l'Olympe, dans deux ans, à Los Angeles, « ce serait l'idéal ».
En janvier, Louise défendra son titre au Brésil. Mais les Jeux seront son véritable objectif : « C'est clair que remporter une médaille sera essentiel. Bien sûr, avec mon titre, je serai attendue. Mais on sera plusieurs dans ce cas. Et puis, d'ici deux ans, des choses peuvent se passer ».

ET SI LA VOILE RAMENAIT LES JEUNES VICTIMES DE VENTS CONTRAIRES VERS UN MEILLEUR CAP ?

En tout cas, Louise déploie toute son énergie pour cela. Au sein de son club, le Centre Nautique de Mandelieu, elle anime des classes de voile, permettant ainsi de véhiculer des valeurs fortes d'égalité, de mixité et d'insertion. « C'est toujours un réel plaisir de partager et de transmettre. Ils sont hyper motivés, posent des questions. Lorsque cela fait naître des passions, que des jeunes s'inscrivent ensuite au club, c'est top ! ». Ce qui n'empêche pas, parfois, quelques situations cocasses : « En face de toi, tu as souvent deux sortes d'ados, les timides et ceux qui veulent rivaliser avec toi », glisse-t-elle dans un sourire.



AMBASSADRICE DE LA PRATIQUE DU HANDI-VOILE

Louise Cervera et la Banque Populaire Méditerranée se sont rejoints sur un autre plan d'eau, celui de la pratique du handi-voile.

Fortement engagée « pour ouvrir la pratique de la voile aux personnes en situation de handicap », la championne du monde est « une ambassadrice engagée du Team Voile Banque Populaire Méditerranée » dans les Alpes-Maritimes. Un investissement personnel qui a forcément été nourri par les Jeux Paralympiques de Paris : « J'ai eu la chance de partager nos expériences avec des athlètes lors de ces Jeux. De naviguer sur un bateau 2.4, avec un petit dériveur et une quille qui permettent de naviguer comme les valides, sans risque de tomber à l'eau. C'est un véritable plaisir de partager, mais aussi de transmettre aux jeunes, qu'ils soient en situation de handicap ou non ».

« La Banque Populaire Méditerranée est bien plus qu'un partenaire financier »



Louise Cervera a le vent en poupe, elle le doit bien évidemment à son talent. Mais la Banque Populaire Méditerranée souffle « dans ses voiles » pour lui permettre de se consacrer à son art. Mais pas seulement... « La Banque Populaire Méditerranée est bien plus qu'un partenaire financier. Nous formons une équipe ! Soudée. Grâce à elle, nous sommes un collectif alors que nous pratiquons un sport individuel. On peut partager nos expériences, dispenser ou écouter quelques conseils, poser des questions, ce qui est hyper important. On a beaucoup à apprendre et autant à transmettre. Et tout cela, c'est grâce à la Banque Populaire Méditerranée. Un grand merci... »

« Participer à l'America's Cup, la Formule 1 des mers, en qualité d'ingénieur et de skippeur, c'est un rêve »

Comme un certain François Gabart, Louise Cervera a mené un double projet d'excellence associant une carrière sportive de haut niveau et des études d'ingénieur à l'INSA Lyon.
« Tout y est organisé pour atteindre l'efficacité. On est dans une bulle, préservé pour atteindre nos objectifs ».
Pour son projet de fin d'études, elle a travaillé sur l'implantation d'un atelier pour une smart factory 4.0. Elle a complété son parcours par un stage dans le milieu de la voile de compétition (notamment des pistes liées à l'America's Cup) avant d'obtenir officiellement son diplôme.
Tout sauf un hasard : « Participer à l'America's Cup, la Formule 1 des mers, en qualité d'ingénieur et de skippeur, c'est un rêve » !

« Je serai peut-être la première femme à gagner le Vendée Globe »

Lorsque j'étais petite, ma première envie était de faire le Vendée Globe. Et puis, j'ai découvert la compétition. Mais, une fois ma carrière terminée, je basculerai vers la course au large. J'espère avoir la chance et le plaisir de participer au Vendée Globe. Et, qui sait, je serai peut-être la première femme à le gagner ».

MONTRER LA VOIE À DES PETITES FILLES POUR CONQUÉRIR UN MILIEU ENCORE TRÈS MASCULIN

Louise Cervera avance deux noms. Celui de Florence Arthaud, icône féministe et pionnière de l'égalité des sexes en devenant la première femme victorieuse de la Route du Rhum en 1990. Puis, celui de Samantha Davies, qui encourage les jeunes filles à se lancer dans la course au large, convaincue que l'élévation du nombre de femmes fera naturellement monter le niveau global.
Car, Louise est en convaincue, « il y a une bonne évolution, mais la voile est un milieu encore très masculin. Le plus important, c'est que des femmes puissent partager leur aventure. Ce que fait Alexia Barrier est hyper important : elle montre la voie à des petites filles. On doit leur dire que, physiquement, bien sûr, nous n'avons pas les mêmes capacités que les hommes, mais nous pouvons accomplir les choses différemment. Et naviguer en fait partie ».

PAR WILLIAM SACHMALIA





Le Valentin de tous
LES PASSIONNÉS DE TENNIS

En octobre 2025, Valentin Vacherot remportait son premier grand titre, le Masters 1000 de Shanghai, en battant son cousin en finale, le Français Arthur Rinderknech (4-6, 6-3, 6-3), gagnant du même coup quelque 200 places au classement ATP.
Une véritable « Valentinmania » s'emparait alors des passionnés de tennis français, monégasques, parce que non seulement le public découvrait un tennisman de talent, mais qui possède en plus un physique avantageux et, surtout, un capital sympathie.
Toujours souriant, disponible, notamment avec les plus jeunes, Valentin Vacherot a certainement créé quelques vocations sur la Côte d'Azur.
Désormais classé 17e joueur mondial, Valentin a certes vécu une désillusion en perdant son titre à Shangai, battu au troisième tour par l'Américain Tommy Paul (14e mondial), mais le Français de naissance a pu se consoler avec une bonne nouvelle : l'obtention de sa nationalité administrative monégasque. Ainsi, Valentin Vacherot peut représenter la Principauté aux Jeux Olympiques.
Et, il jouera donc à domicile le prochain Rolex Monte-Carlo Masters, du 3 au 11 avril 2027, devant un public tout acquis à sa cause. Tous les amoureux de Valentin... IH

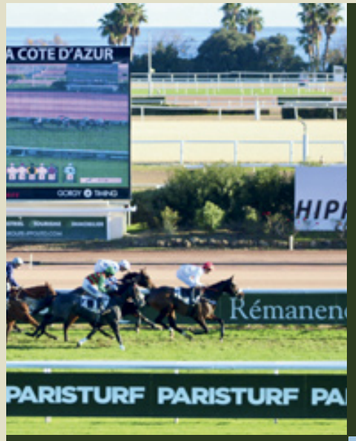
Michaël Jeremiasz
REDONNER VIE AUX INVISIBLES !

Présent lors de la 10e édition du French Riviera Open, un tournoi international de paratennis organisé en octobre dernier à la Mouratoglou Academy de Sophia Antipolis, Michaël Jeremiasz a pu parler de son livre « De la révolution à l'oubli, après la flamme, la promesse trahie », paru aux éditions Alisio. Dans cet ouvrage au vitriol, il dénonce les belles paroles, l'absence d'actions sociales et politiques concrètes pour les personnes en situation de handicap. La promesse trahie ? Celle de la loi Handicap de 2005 : « 20 ans plus tard, même pas la moitié des établissements recevant du public sont accessibles aux personnes handicapées », mais aussi des millions de personnes qui meurent à petit feu, qui n'ont pas accès à la santé, au logement, à l'emploi, à la culture, au sport, à la vie intime parce que handicapées ».
Michaël Jeremiasz ne parle plus d'évolution, mais de révolution, menée par « les 12 millions de personnes handicapées et plus de 10 millions d'aidants ».
Enfin, le tennisman rappelle qu'il a décliné le portefeuille de ministre des Sports dans le gouvernement formé par Michel Barnier après les Jeux de Paris, soulignant que ce gouvernement ne comportait pas de ministre du Handicap...
Une preuve supplémentaire venant étayer le triste constat de celui qui a remporté 8 titres du Grand Chelem en double mais aussi l'or en double paralympique, à Pékin en 2008, associé à Stéphane Houdet : « Après les Jeux paralympiques, nous sommes redevenus invisibles ». IH



UN LIEU EXCLUSIF
POUR VOS ÉVÉNEMENTS & VOTRE COMMUNICATION

HIPPODROME CÔTE D'AZUR



DEUX PÉRIODES DE COURSES

Décembre à Mars & Juillet/Août



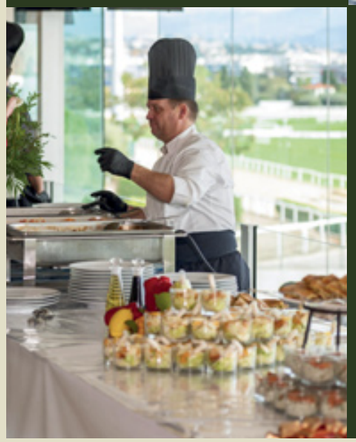
Une communication ciblée

FORTE VISIBILITÉ TOUTE L'ANNÉE



TOUS FORMATS D'ÉVÉNEMENT OU RÉCEPTION

Un espace d'exception à privatiser
période de course ou hors courses



Des animations atypiques & immersives

UNE EXPÉRIENCE HORS DU COMMUN



Alexia MUDET
a.mudet.acvision@gmail.com
07 69 97 06 50

Kassandra FRESNEAU
k.fresneau.acvision@gmail.com
06 17 81 17 91







© Photos : Département 06 et fonds personnel Inès LEFERME

CENTRE INSPIRATION LOÏC LEFERME

UN NOUVEAU SOUFFLE POUR L'APNÉE

PAR **SÉBASTIEN NOIR**



2 JUILLET 2026...

Là, dans l'ancien arsenal du Port royal de la Darse de Villefranche, les premières palpitations du Centre Inspiration, lieu entièrement consacré à la formation, la recherche et la transmission, ont retenti au sein du Pôle Mer Département des Alpes-Maritimes « Loïc Leferme ». A quelques encablures seulement de l'endroit précis où de battre, le cœur de Loïc s'est arrêté.
Nous étions le 11 avril 2007...
Plus qu'un symbole, une transmission.
Et qui mieux qu'Inès Leferme, la fille de Loïc, plusieurs fois recordman du monde d'apnée en No Limits, pour l'incarner ?
Même regard perçant. Même crinière blonde. Mais la ressemblance n'est pas que physique. Inès a également reçu la sagesse paternelle en héritage. Celle qui la pousse à tout entreprendre afin que, demain, plus aucune petite fille n'entende : « ton papa est parti. Il est mort de sa passion ».

OPTIMISATION DE LA SÉCURITÉ

D'autant que la pratique de l'apnée s'est démocratisée. On devrait s'en réjouir. Pourtant, il y a presque autant de pratiquants que de règles. De limites.
« Selon les pays, les fédérations, les entités, la pratique de l'apnée est différente. Mais il n'y a pas d'échanges. Il y a de plus en plus d'accidents très graves. Cependant, un accident ne doit pas être un tabou, mais un objet d'étude pour éviter qu'il ne se reproduise. Pour tout ça, une des choses les plus importantes du centre doit être l'optimisation de la sécurité ! »
Alors, Inès veut sa battre pour que ce lieu qui porte le nom de son père devienne une référence mondiale réunissant les plus grands spécialistes. Formation, entraînements, compétition et innovation, la transversalité dans tous ces domaines sera essentielle. « Coopération, recherche et transmission seront les ingrédients indispensables à sa réussite », poursuit Inès avec un sourire qui en dit long sur sa motivation.

« LA SCIENCE FERA AUTORITÉ »

Mais comment imposer une vision commune autour de sujets tels que « l'influence de la mer sur le corps humain » ou « l'apnée peut-elle être aussi un sport santé » ? Comment homogénéiser les règlements de l'apnée ? Non seulement en mutualisant les connaissances mais aussi les consciences. Dans ce domaine, « la science fera autorité », martèle Inès Leferme, qui possède la double légitimé en la matière puisqu'elle est « Doctorante en thèse de Philosophie des Sciences ».
Elle s'est également entourée des sommités de l'apnée, avec Claude Chapuis, l'un des initiateurs d'AIDA, (Association Internationale pour le Développement de l'Apnée), en compagnie de Loïc Leferme et Olivier Heuleu.
Enfin, « ce centre est apolitique, indépendant de toute fédération, et tout le monde pourra y participer ».
Tous les feux sont au vert pour qu'un jour un volet de recommandations officielles, transmis à tous les pratiquants d'apnée, soit diffusé.
Au paradis des apnéistes, Loïc doit être fier d'Inès... H



© Photo : Ian Derry

Centre Inspiration

Ce magazine est le vôtre. Contactez-nous !



HÉROS
UN AUTRE REGARD SUR LE SPORT

Des femmes, des hommes, des héros. Célèbres ou anonymes. Egaux. Et tellement différents. A travers vos exploits, vos combats, votre vie cabossée parfois, vous êtes moteurs de générosité et de réflexion. Le sport, l'aventure, la nature sont aujourd'hui de merveilleux vecteurs pour penser le monde de demain.

16, avenue Borriglione / 06100 Nice / 06 18 49 37 43 / contact@heroslemag.com / **www.heroslemag.com**



PAR **SÉBASTIEN NOIR**
PHOTOS **FONDS PERSONNELS**
IDRISS TROUSSIER

DOCTEUR JEKYLL & MISTER SPORT

IDRISS TROUSSIER

Que vous le croisiez sur le terrain médical ou sur les routes sportives, Idriss Troussier affiche un énorme sourire qui vous donne confiance et vous réchauffe le cœur aussitôt. Il irradie ! Normal, nous direz-vous, pour un oncologue spécialisé dans la radiothérapie. Nous avons inversé les rôles et passé au scanner ce docteur, la journée, qui troque sa blouse pour un survêtement le soir...





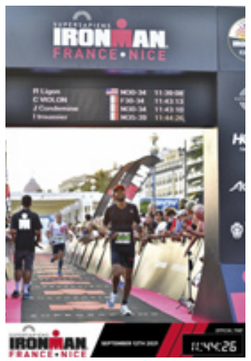


LE CHIFFRE

11H44’

(AVEC UN MARATHON EN 3H30),

Idriss Troussier vient de boucler son premier Ironman. Un autre suivra et trois Ironman 70.3.



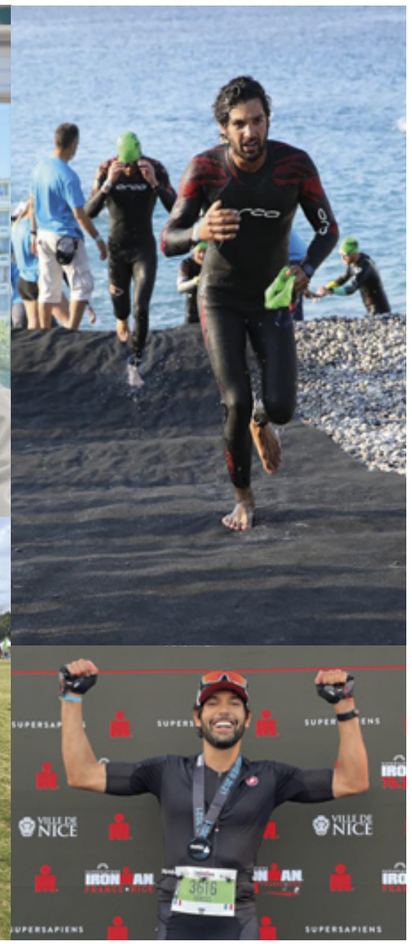
Avouons-le, tout ne fut pas facile. Dans son petit bureau du CHE (Centre de Haute Energie, lire par ailleurs), le téléphone résonne au rythme d’un métronome qui se serait affolé. Une fois le fixe, une fois le portable et, entre deux sonneries, on frappe à la porte pour un renseignement. « Un oncologue se doit d’être disponible pour ses patients », glisse le docteur avec son grand sourire désarmant et son regard empli de bienveillance.

On a conscience alors de partir pour un marathon des confidences.

Un appareil sur l’oreille, le stylo en main pour délivrer une ordonnance et les yeux rivés sur l’ordinateur afin de suivre l’avancement d’un traitement, Idriss Troussier ressemble à un triathlète de la médecine. Le parallèle avec un Ironman est tout tracé. Comme la ligne droite vers la Diagonale des Fous qu’Idriss regardait à la télévision sur son île natale de La Réunion. « Je pensais surtout qu’ils portaient bien ce surnom de fous », éclate-t-il de rire.

Il faut dire qu’Idriss était davantage destiné à fouler les cabinets médicaux qu’à courir les épreuves sportives. L’atavisme s’était évidemment penché sur le berceau d’Idriss, et succéder aux Docteurs Troussier père et Timol, sa maman qui exerce toujours à La Réunion en qualité de généraliste, était le diagnostic auquel il ne pouvait échapper. Son seul remède était de surfer entre sa scolarité et les vagues de l’île, qu’il dompte allégrement debout sur sa planche. « Je pratiquais le surf, mais aussi le body board. Je faisais aussi beaucoup de natation.





« ILS ME CHAMBRAIENT GENTIMENT, ME POUSSANT À TENTER UN IRONMAN, CAR J’ÉTAIS LE SEUL À NE PAS EN AVOIR BOUCLÉ UN. JE LEUR AI DIT QUE J’ALLAIS M’INSCRIRE CETTE MÊME ANNÉE. ILS M’ONT PRIS POUR UN FOU »

Mais j’étais un sportif du dimanche, admet-il. Discipliné certes, mais je ne cherchais pas la performance. Je n’étais pas attiré par la compétition ». Il consent toutefois à briser son humilité naturelle en avouant avoir été sacré champion de France de body board… Autre reconnaissance pour cet élève « travailleur mais pas doué », l’obtention d’un bac S avec mention très bien, qui lui ouvre les portes de Paris Sorbonne mais ferme également celles de La Réunion. « J’ai passé six années formidables, une formation exceptionnelle auprès de super professeurs dans les grands hôpitaux parisiens. Puis je suis entré en internat en oncologie-radiothérapie. Chef de clinique à la Pitié-Salpêtrière, j’ai ensuite été repéré par le gérant du CHE de Nice. Je m’y suis installé en 2019 ».

UN HOMME D’ACIER

Et c’est là que tout a basculé. Professionnellement. Et sportivement. Là où le Docteur Jekyll va se transformer en Mister Sport. A Nice, Idriss découvre sa potion magique : un décor de rêve saupoudré d’une émulation au sein d’un groupe.

Il rembobine, l’œil toujours pétillant : « Sur ce formidable terrain de jeu, entre mer et montagne, avec les dénivelés qui arrivent très vite, les cols magnifiques et les coins fabuleux sur le littoral, tout est réuni. Et puis, il y a les amis. Ceux qui plaisantent au début : “Tu devrais t’inscrire à la Prom’Classic”. Comment résister ? »

Alors, Idriss les prend au mot. Puis au jeu. Deux marathons suivent : « A Vérone, en 2h59, puis à Paris, en 3h07, mais le dénivelé était plus important ». Le Docteur surprend ses camarades d’entraînement. Qui le taquinent encore : « Ils me chambraient gentiment, me poussant à tenter un Ironman, car j’étais le seul à ne pas en avoir bouclé un. Je leur ai dit que j’allais m’inscrire cette même année. Ils m’ont pris pour un fou ».

Mister Sport s’entraîne dur. Nage. Travaille son endurance. Mais, ils en sont certains, Idriss va « pédaler dans la choucroute » à un moment donné. « Le vélo a été le plus difficile. Trois mois avant l’Ironman, je ne savais pas en faire avec les cale-pieds. Je tombais à tous les feux rouges ».

Pour choisir sa monture, il demande à un patient féru de vélo de l’aider. « Et d’en trouver un qui ne coûte pas le prix d’une voiture ». Il part à l’assaut de La Bonette. Èze. Les montées et les descentes s’enchaînent. Vélo. Natation. Course. Il plonge dans la Méditerranée. Arpente la Promenade des Anglais de long en large. Pourtant le doute subsiste autour de lui. « Même ma mère pensait que c’était inenvisageable pour moi. Que ceux qui pratiquaient ce sport étaient des surhommes ».

Idriss n’en a cure. En 2021, il se présente bel et bien sur la ligne de départ de son premier Ironman. « Très tôt, le matin, j’étais déjà impressionné par le monde. Pour la natation, il fallait être dans le bon peloton. Derrière des mauvais nageurs ? Ils vous retardent. Devant les très bons nageurs ? Ils risquent de vous noyer ! ».

Idriss, sauvé des eaux, avait bien conscience qu’il lui restait à surmonter l’épreuve la plus difficile. « Le vélo, à cause des ascensions longues, très longues. Mais, heureusement, après 20 ou 25 km, le ravitaillement permet de nous ressourcer un peu. Ce qui est dur, c’est de voir certains chuter. D’autres abandonner. On espère ne pas être le suivant sur la liste ».

Heureusement, Idriss quitte sa monture. Mais ses travaux d’Hercule ne sont pas terminés. Loin de là. Il ne lui reste… qu’un marathon. « On est anxieux tant que la ligne d’arrivée n’est pas franchie. On ressent les douleurs. La fatigue. Les crampes. On est au milieu des gens, un monde fou sur la Promenade. Là, je distingue mes proches. La fin approche. Je sens les larmes couler sur mes joues. Ça y est ! Je l’ai fait. Je me suis dépassé ».

En 11h44’ (avec un marathon en 3h30), Idriss Troussier vient de boucler son premier Ironman. Un autre suivra et trois Ironman 70.3.

Il est désormais un homme d’acier ! Et de retour à l’entraînement, il n’y aura aucun sentiment de revanche vis-à-vis de ses camarades. Au contraire. « Sans eux, je n’aurais jamais osé le faire ». Le sport individuel est parfois très collectif…

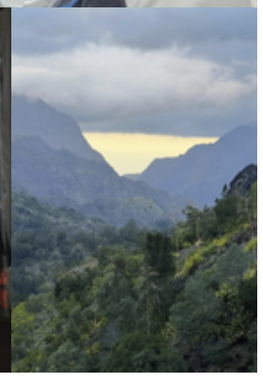




UN FOU DE LA DIAGONALE







« LE LEVER DU SOLEIL SUR LE VOLCAN EST MAGNIFIQUE. LE BONHEUR EST À L'INFINI. ON SORT DU NOIR. ON A L'IMPRESSION DE REVIVRE »

Nul n'est prophète en son pays, mais Idriss Troussier voulait bien évidemment porter la bonne parole sportive chez lui, sur l'île de La Réunion. Crever l'écran comme, des années auparavant, ces fous de l'ultra trail qu'il admirait devant sa petite lucarne. Enfin sélectionné fou parmi les fous, Idriss sait ce qui l'attend : 175 kilomètres avec plus de 10 000 mètres de dénivelé positif.

Il lui faut dompter les Cirques de Cilaos, Mafate et une partie du Cirque de Salazie, supporter les différences extrêmes d'altitude. De températures. Sans réellement pouvoir profiter du décor de rêve, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO : il faut gérer la course mais aussi le corps, parfois défaillant. Autant de difficultés qui rendent cette épreuve unique, très prisée. Mais aussi extrêmement redoutée…

Alors, Idriss a, comme beaucoup, envie de prendre la tangente plutôt que la Diagonale. En octobre 2022, sur la ligne de départ, à Saint-Pierre, lampe sur le front, il ressemble à un pion parmi les fous qui n'a qu'une seule ambition : éviter l'échec. « J'avais très peur, je ne savais pas vraiment à quoi m'attendre car je n'avais jamais réalisé cette distance. Je suis resté à l'arrière, avec un ami. Il avait la nausée, il n'était pas bien du tout. J'ai décidé de l'attendre. Mais nous avons été bloqués dans un embouteillage : nous avons rejoint Cilaos à une heure très tardive ».

Là, malgré la fatigue, l'émotion, le sommeil ne vient pas. Le parcours défile dans la tête. Comme les interrogations. Un dilemme se pose : rester avec l'ami en détresse ou faire sa propre course ? « A cet instant, je me suis dit qu'il ne me restait que 90 kilomètres à parcourir (sic), que j'avais encore beaucoup de réserve, d'énergie. Alors, je me suis mis à courir ».

Une véritable fuite en avant, vers la terre promise, vers cette ligne d'arrivée qu'il rêve de couper. Mais avant, il lui faut franchir Mafate. De nuit. Vision réduite et risques augmentés : « J'étais seul au monde. Je scrutais mes pieds. Puis, le vide. Il fallait rester concentré. Ne pas chuter. Mes chevilles étaient flexibles, les entorses proches. Les rares fois où j'ai levé les yeux, j'ai croisé le regard de bœufs le long du parcours. J'ai aussi vu des coureurs s'arrêter, en proie à la fatigue. Aux troubles digestifs. Je ne pensais qu'à une chose : ne pas les rejoindre », éclate-t-il de rire.

A cet instant précis, le docteur est aussi un patient. Idriss livre son diagnostic : « Les symptômes apparaissent. La fatigue, évidemment, mais aussi la lassitude. Les douleurs musculaires. Les courbatures. Le corps nous dit stop, et c'est là qu'on doit rester maître à bord. C'est comme un avion, on sent les turbulences, mais il faut continuer de piloter. Alors, on lutte. On se rassure. On se parle. On envoie des signaux positifs. Il faut soigner le corps et le moral ».

Une ordonnance qu'Idriss suit à la lettre. La posologie comprend également une bonne gestion de son matériel : « Il faut changer de vêtements après une douche froide, faire attention à sa nutrition, se protéger du soleil avec des lunettes, sa crème. L'esprit est ainsi bien occupé ».

Et ça marche. Idriss Troussier vient à bout de Mafate et de la redoutable ascension vers le Maïdo. « Le lever du soleil sur le volcan est magnifique. Le bonheur est à l'infini. On sort du noir. On a l'impression de revivre ». Un finisher est en train de voir le jour…



« J'AI PLEURÉ. BEAUCOUP PLEURÉ ! »

Car l'arrivée est proche. Là, à portée de foulées. Lorsqu'Idriss arrive sur le Colorado, la colline qui surplombe le stade de La Redoute, à Saint-Denis, il entend les cris. Il perçoit les drapeaux. Les banderoles qui s'agitent. « J'ai pleuré. Beaucoup pleuré ! Il y avait la fatigue, bien sûr, avec la course, deux nuits blanches. Mais ce sont surtout les émotions qui se bousculaient dans ma tête. Mes amis, ma famille, mes parents, mes cousins, tout le monde était là, sur le bord du parcours. Sans eux, je n'y serais peut-être pas parvenu. Ils m'ont encouragé. Porté. Accompagné jusqu'à la ligne d'arrivée. Ici, à La Réunion. Là où je suis né. Là où j'ai grandi. Là où j'ai assisté aux exploits des participants à cette magnifique, difficile, et célèbre Diagonale des fous ».

Au bout des larmes, Idriss pouvait retrouver le sourire : il venait de boucler sa première Diagonale en 41h26', à 4,05 km/h de moyenne (369e au général).

« LE LIÈVRE ET LA TORTUE »

Évidemment, Idriss Troussier a « replongé », l'année suivante. Mais avec des objectifs modifiés : « J'étais parti très lentement la dernière fois, alors je voulais prendre un départ plus rapide. Et, ainsi, passer sous la barre des 40 heures ».

Oui mais voilà, l'esprit certainement trop concentré sur sa vitesse, Idriss en oublie la gestion de son corps. Lorsqu'il s'en aperçoit, au 120e kilomètres, le mal est fait : « J'étais déshydraté, je souffrais d'insolation, de troubles digestifs, j'ai dû abandonner ! »

C'est la première fois que l'on sent poindre un léger agacement chez le docteur : « J'aurais dû attendre, ne pas me retirer si rapidement. J'ai eu beaucoup de regrets. Mais, il faut s'y résoudre, tourner la page. Tout en apprenant de ses erreurs : celles du lièvre et la tortue ».

L'année suivante, Idriss s'engage avec une autre morale : se prouver qu'il est capable de terminer à nouveau cette Diagonale et réussir une belle performance, même si le parcours est davantage difficile : 185 kilomètres et 11 000 mètres de dénivelé. « J'ai terminé 500e en 45 heures. J'étais vraiment très heureux. Et j'ai beaucoup apprécié cette édition, j'ai pris mon temps, j'étais davantage dans le partage. Vous savez, à part les vingt personnes qui terminent tous les trails en tête, des gens exceptionnels, pour les autres, la médaille est la même ».

Et si, in fine, la plus grande performance, c'était lors de sa quatrième participation qu'Idriss l'avait réalisée ? « J'étais un supporter, j'ai accompagné des amis qui participaient, aidé certains à terminer le parcours. On a composé une belle équipe tous ensemble. J'ai pu profiter des paysages, de l'ambiance. Vous savez pourquoi mon dossard m'a été refusé ? Parce que j'ai oublié de donner mon certificat médical, un comble pour un docteur », conclut-il dans un immense éclat de rire.



« J'ÉTAIS UN SUPPORTER, J'AI ACCOMPAGNÉ DES AMIS QUI PARTICIPAIENT, AIDÉ CERTAINS À TERMINER LE PARCOURS. ON A COMPOSÉ UNE BELLE ÉQUIPE TOUS ENSEMBLE. ».

UN ONCOLOGUE HUMBLE & DISPONIBLE !

Idriss Troussier a quitté son survêtement pour enfiler sa blouse. L'athlète est redevenu docteur pour, peut-être, son parcours le plus difficile. Confronté au cancer, parfois à la mort, l'oncologue ne s'y résout jamais vraiment.

Ainsi, lorsque le dossier médical de cette patiente de 58 ans, promises aux soins palliatifs, atterrit sur son bureau, il le reprend de fond en comble. Et livre son diagnostic : « Une méningite carcinomateuse ».

Au sortir d'un plan de traitement innovant, combinant radiothérapie et hormonothérapie, « nous avons pu la mettre en rémission complète. On a été très surpris, mais c'était très touchant. La patiente et sa fille ont beaucoup pleuré. Il y a eu des émotions fortes ».

Une issue heureuse que connaîtra également ce patient, lui aussi dans un état désespéré, et en rémission après une « mutation très particulière que l'on a trouvée ».

Dans le premier cas, un article concernant sa prise en charge a même été publié dans la revue scientifique Bren Journal. « Ce fut le résultat d'une discussion collégiale, d'un véritable travail d'équipe », rembobine l'oncologue.

« AVEC LE PATIENT, NOUS FORMONS UNE ÉQUIPE ! »

Idriss Troussier va employer cette métaphore à plusieurs reprises. Et, notamment, lorsqu'il évoque ses relations avec les malades : « Avec le patient, nous formons une équipe ! Il est sur le terrain et je suis le coach. Le cancer est l'adversaire. Avec mon staff, nous devons donner la meilleure stratégie pour mettre 3 à 0 au cancer pour gagner cette bataille. Le patient doit avoir confiance en son coach. Même si le cancer peut marquer de manière inattendue. On est toujours heureux si on gagne, si la rémission est au bout du combat. Mais, parfois, même après 7 ou 8 ans, il réapparaît sans qu'on sache pourquoi. C'est cela le métier d'oncologue : il faut rester humble et être disponible ».

Le docteur a juste le temps de terminer sa phrase, son téléphone sonne. « Voilà un exemple qui résume ce que je vous dis : c'est une patiente qui souhaite un deuxième avis. Et, de notre côté, nous n'hésitons pas à le faire avec nos confrères, avec les professeurs qui possèdent une grande expérience. Il faut connaître ses limites. Certains cancers échappent aux traitements et on ne sait pas toujours pour quelles raisons ».

Voilà pour l'humilité. Quant à la disponibilité, Idriss poursuit : « On doit être en permanence à l'écoute, surtout si ça semble banal. Le principe de précaution doit toujours s'appliquer. Et puis, on doit répondre aux interrogations, à l'angoisse. Si on est absent, un confrère doit le faire ».

D'autant que le docteur, le coach, devient parfois un confident. Un « proche ». « Chaque patient est unique. Il a sa propre histoire. Mais, à chaque fois, il y a de l'empathie. On est très touché par ce qui arrive. On s'attache. La relation s'étale sur le long terme, on le suit au moins durant cinq ans. Un lien fort s'établit. Il n'y a qu'à lire les mots que les patients nous écrivent, leurs témoignages sur Internet. C'est pour tout cela qu'on ne traite jamais un membre de notre famille ».

Pour conclure, malgré des cas parfois difficiles,



Idriss Troussier se montre toujours confiant. Et conscient. Conscient de pratiquer « en France, dans un très bon système de santé. Nous avons accès aux dernières molécules, la médecine de précision est de plus en plus personnalisée ». Si elle ne remporte pas tous les matchs, elle gagne du terrain…H

LE CHE, UN, FORMIDABLE OUTIL POUR LES PATIENTS ET LEURS FAMILLES

Le Docteur Troussier exerce au Centre de Haute Energie, situé au 10 boulevard Pasteur, à Nice (le groupe possède également d'autres antennes, notamment en Corse (2 onco-radiothérapeutes, les Docteurs Klausner et Felici).

Cette structure spécialisée dans les traitements par radiothérapie grâce à trois appareils dédiés est ouverte 5 jours sur 7.

L'équipe est composée de cinq onco-radiothérapeutes (outre le Dr Troussier, les Docteurs Pinto, Claren, Thomas, Gueneau) un personnel soignant nombreux et efficace, un personnel administratif et des assistants médicaux souriants et toujours à votre écoute.

« Un groupe formidable ! Soudé et solidaire. Les manipulateurs, par exemple : parfois, ce sont eux qui donnent des signaux d'alerte », confie le docteur Troussier.







Une nutritionniste et une psychologue-oncologue complètent ce dispositif destiné à répondre à tous les patients avec une disponibilité et un humanisme de tous les instants.

Une mobilisation de tous les instants de ces femmes et ces hommes qui permettront d'adoucir des moments difficiles…



POTEAUX

PAR **ÉLODIE TELIO**

J'étais la plus heureuse lors de la parution du numéro 11 de Héros. Mon rédacteur en chef m'a félicitée, m'avouant son étonnement mais aussi sa joie d'avoir constaté à quel point j'avais mouillé le maillot pour cette rubrique.

Hélas, je n'avais que peu de temps pour savourer, le numéro 12 tapait déjà à la porte de la rédaction et à mes oreilles.
Gri-gri, cadre, pression… les mots se succédaient dans mon esprit, malheureusement déjà utilisés. Alors que le désespoir me gagnait, l'un de mes confrères passa la tête dans mon bureau : « Tu viens boire un verre entre potos ? »
Mon sang ne fit qu'un tour, à moi de transformer l'essai !

Les poteaux en H

Et comme le ballon ne tourne pas toujours rond, ma première étape me mena en terre d'ovalie. Mais tout ne tournait pas rond non plus dans la tête d'un certain William Webb Ellis, collégien dans la ville de Rugby. En novembre 1823, au cours d'un match, il devait se dire que jouer au football, finalement, ce n'était pas le pied. Le rebelle se saisit ainsi du ballon à la main avant de courir le déposer derrière la ligne de but de l'équipe adverse. La légende prétend alors que le professeur-arbitre félicita l'inventeur du rugby, dont la tombe surplombe Menton, d'un éclat de rire ponctué d'un « good try ».
« Bien essayé ». Mais comme cet essai ne rapportait aucun point à son auteur et à sa formation, encore fallait-il le transformer. Au début, pas de souci, il suffisait de faire passer le ballon au-dessus de la cage de foot. Oui, mais voilà, la nature humaine étant ce qu'elle est, l'ingéniosité poussa les équipes à placer des joueurs sur la barre transversale afin de contrer la tentative. Et la mauvaise foi incita certains à nier l'évidence : la trajectoire du ballon ne permettait pas d'accorder la transformation.
C'est ainsi que la parade fut trouvée : l'apparition des poteaux en H allait remettre les barres sur les T et les points sur les I.

Les poteaux carrés

Inutile d'imaginer que le football allait rester sur la touche. Il entrait lui aussi dans la mêlée des sports où les excuses et autres subterfuges supplantaient tout le reste. « Qui c'est les plus forts, évidemment, c'est les Verts ».
Peut-être, mais c'était sans compter sur les poteaux carrés de Glasgow. Ceux de la capitale écossaises sont entrés dans la légende, en même temps que la mythique finale de la Coupe d'Europe des clubs champions du 12 mai 1976 entre l'AS Saint-Étienne et le Bayern Munich (1-0).
Ces poteaux carrés, qui ont renvoyé les tentatives de Dominique Bathenay et Jacques Santini, ont traumatisé tout un peuple et sont devenus le symbole de la désillusion stéphanoise.
A tel point qu'aujourd'hui, des morceaux de ces fameux montants trônent dans le Musée des Verts… Rappelons, enfin, Si la FIFA les a officiellement interdits en match officiel en 1987, son règlement stipule « que les montants doivent être de forme carrée, rectangulaire, circulaire ou elliptique ». Pas très carré tout ça !

Poteau de corner

Un autre poteau dans le monde du football, est soumis à des règles strictes, lui : situé à chaque coin du terrain, son extrémité ne doit pas être pointue et il doit être coiffé d'un drapeau. Il ne doit pas mesurer plus de 1,50 mètre de hauteur. Devant lui s'étend un quart de cercle, sur lequel doit être placé le ballon.
Voilà ! Et si on se conforme à la rigueur du vocabulaire, on doit appeler poteau de coin et non de corner celui qui a fait son apparition dans les années 1930.
Très utile pour l'arbitre, il est aujourd'hui devenu un objet de célébration : le buteur a tendance à le malmener, à l'utiliser comme une guitare. L'espace d'un instant, il est le porte-drapeau de sa formation.

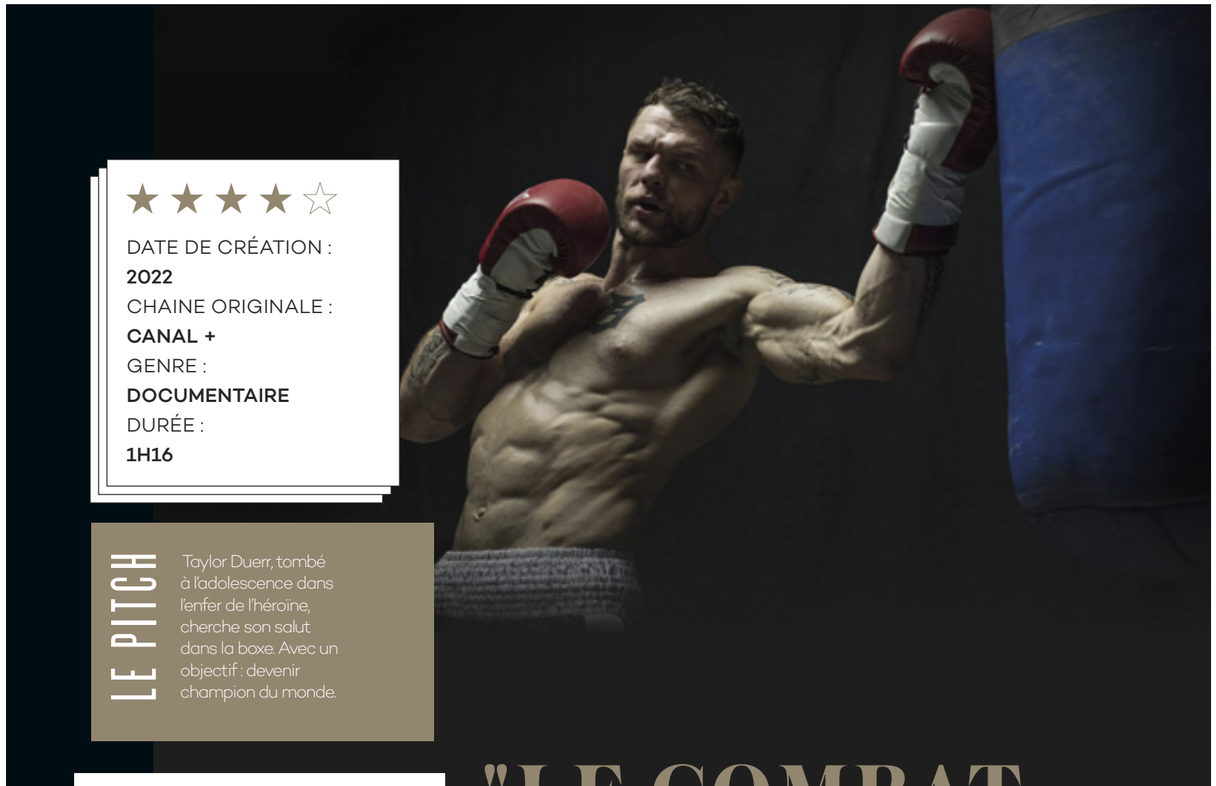
Le poteau d'arrivée

Lors des courses (à pied ou à vélo et motorisées) ou de nos amis à quatre pattes, il est le juge ultime. C'est d'ailleurs au XIXe siècle, lors des courses hippiques que le poteau matérialisait la ligne d'arrivée.
Et c'est là, encore, que l'expression « coiffer sur le poteau » est arrivée au galop. En devançant son adversaire d'une courte tête, comme si elle portait une coiffe ou un chapeau, on s'adjugeait la victoire finale. La photo a permis d'éliminer toute contestation…

Le Bo-Taoshi

Une petite touche d'exotisme pour finir avec le Bo-Taoshi, « la mise-à-bas du poteau ».
Ce sport, pratiqué lors des fêtes d'école japonaises, oppose deux équipes de près de 150 joueurs, la moitié à l'offensive, l'autre à la défensive. L'objectif est clair : faire pencher le poteau en dessous d'un angle de 30 degrés par rapport au sol, en moins de deux minutes.

Il ne me restait alors qu'à ramener mon article à mon rédacteur-en-chef, toujours en sueur au moment du bouclage. Fort heureusement, mission accomplie, je lui livrais mes écrits… sur le poteau ! J'attends désormais de nouvelles félicitations. H



★★★★☆

DATE DE CRÉATION :
2022
CHAINE ORIGINALE :
CANAL +
GENRE :
DOCUMENTAIRE
DURÉE :
1H16

LE PITCH

Taylor Duerr, tombé à l'adolescence dans l'enfer de l'héroïne, cherche son salut dans la boxe. Avec un objectif : devenir champion du monde.

"LE COMBAT D'UNE VIE"

DE L'HÉRO DE LA RUE À HÉROS DU RING.

PAR **LOU DUNANT**

« De l'héro de la rue à héros du ring. « Le combat d'une vie », c'est l'histoire d'un destin qui se joue sur un fil. L'histoire d'une bascule de l'enfer au paradis, une histoire où rien n'est jamais acquis. Jamais écrit. Cette histoire, Taylor Duerr la raconte sans filtre. Ses mots sont des uppercuts, sa trajectoire un chemin tortueux vers la lumière. Le documentaire de Mike Ramsdell est une longue confession intime. Celle d'un homme qui se bat pour vivre. Qui se bat pour lui. Pour sa fille Taya. Pour sa mère aussi, qui, un jour, l'a trouvé inanimé dans la baignoire. Première overdose. L'histoire d'une quête de sens, d'une conquête sur soi, sur ses démons. Des démons qu'il chasse avec ses poings, mais qui ne sont jamais loin. « Quand je vais à la salle, je me donne corps et âme. L'objectif : tuer le mal qui est en moi. Nourrir le gentil loup pour que le méchant loup meurt. Mais il est toujours là ». On le suit dans sa ville, Détroit. A l'entraînement, « dans la meilleure salle de boxe du monde ». Dans sa vie de maçon pour boucler les fins de mois et payer les factures. Dans la forêt où il s'isole avec son chien à quelques heures du combat de sa vie.
Face caméra, le champion raconte les années de dépendance, les copains partis un à un. Il raconte l'héroïne, illusion et refuge temporaire : « J'ai eu l'impression qu'elle me permettait de me trouver, de me connecter à moi-même. A ce moment-là, si je devais décrire l'héroïne, je parlerais de cette impression de chaleur et d'énergie qui traverse le corps. C'est mieux que le sexe. Tu te sens tellement bien ». Mais très vite, l'homme, revenu d'entre les morts, rectifie : « Aujourd'hui, je décrirais les effets différemment. Tu dois en prendre toutes les 8 heures sinon tu es malade comme un chien. L'héroïne, c'est voler sa famille, perdre la confiance de ceux qu'on aime, ne plus voir personne. C'est se perdre et n'avoir plus que du mépris pour soi-même. L'héroïne, c'est le diable. »
Pour en sortir, Taylor ne voit que trois issues : « la prison, la désintoxication ou la mort ». Sa mère entrevoit un chemin, nourri par les jeunes années de boxeur de son fils : « Si t'es dépendant à la drogue, tu peux devenir dépendant à quelque chose de sain ». Le salut par la boxe. Un jour, Taylor prend la plume : « Héroïne, je t'écris pour te dire que c'est fini. Tu as fait de moi une honte, tu as pris tous mes amis, mais tu ne m'auras pas moi ! »
Il se lance à corps perdu dans un combat contre lui-même. Enfile les gants et se rêve en champion. On le suit dans sa préparation pour le combat de sa vie : décrocher une ceinture nationale WBC. Huit semaines pour armer son âme et être prêt à tout risquer en 10 rounds. « La confiance en soi est quelque chose d'extrêmement puissant », allonge le puncheur qui confie avoir « une profonde aversion pour lui-même ». On l'accompagne jusqu'au bout de son combat, en rêvant pour lui d'une fin à l'américaine. D'un happy-end. H

RENCONTRE AVEC

MANUEL HERRERO

VOYAGES

EN TERRAIN CONNU

Dis-moi quel sport tu pratiques, je te dirai qui tu es... ». Voilà, résumée en une phrase, la philosophie de l'émission *Les nouveaux explorateurs* vue sous le prisme du sport. Une série documentaire présentée par le Varois Manuel Herrero.

PAR **SÉBASTIEN NOIR**
PHOTOS **FONDS PERSONNEL MANUEL HERRERO**







« J'étais dans une société de production qui avait le vent en poupe. Qui venait d'obtenir un Oscar. J'ai proposé ce thème à Canal + car le sport est une activité universelle. Il n'y a pas une ville, un village au monde où il n'est pas pratiqué ».

Et la chaîne cryptée a tout de suite compris qu'elle avait fait une bonne pioche. Dans la famille Herrero. Il y a le père, évidemment, Daniel, immense troisième ligne et poète de l'ovalie, sous le maillot toulonnais mais aussi sur le banc des Varois. Il y avait les oncles, André, surnommé Le Grand, une légende du rugby, qui nous a hélas quittés en décembre 2025, et Bernard, Le Tigre, un talonneur sans talon d'Achille. Il y a la sœur, Fanny, ancienne membre de l'équipe de France junior de volley-ball et qui surfe sur le succès de son œuvre télé *Dix pour cent*. Et, enfin, le frère, Manuel, qui a tout largué du jour au lendemain, Londres et son confort au quotidien, pour assouvir ses passions. Ses rêves.

Pourtant, si l'héritage familial garantit des magnifiques yeux bleus au centre du visage barré d'un immense sourire, une maturité et une poésie bien au-dessus de la moyenne et une culture ultra développée, encore fallait-il un visa pour pénétrer des sociétés, des tribus parfois fermées à double tour. La clef ? Cette interrogation qui revenait inlassablement sur ses lèvres : « A quoi tu joues ? »

Mais pas question de se contenter de la réponse, il était impératif de partager. De goûter à l'effort afin de croquer parfaitement l'endroit et la population où Manuel se trouvait, « quels que soient la culture, la géographie, la religion, les traditions ».

Un échange qui, parfois, « me rendait ridicule, maladroit. Mais peu importe, c'est tout cela qui me faisait accepter par mes hôtes ».



« LES LARMES ONT LE MÊME GOÛT POUR TOUT LE MONDE »

Pas grave. Comme l'affirme Manuel Herrero, « on se ressemble tous sur un terrain de sport ». Ainsi, après avoir ouvert « la petite fenêtre sur le monde » par le sport, les populations locales lui ouvraient alors leur porte. Et leur cœur.

De confidences en confidences, le nouvel explorateur a eu la confirmation que le sport est un formidable outil de résilience. Et, surtout de réconciliation.

Quand les guerres déchirent un pays, quand les gens s'affrontent, se tuent, ne se regardent plus, seul un ballon permet de les rassembler alors qu'il n'y avait plus aucun espoir. Manuel rembobine, la voix encore nouée : « Au Rwanda, on a fait un reportage sur le handisport pratiqué par des personnes mutilées pendant le conflit. Les ennemis d'hier jouent aujourd'hui dans la même équipe de volley ! C'est très fort émotionnellement. *In fine*, les larmes ont le même goût pour tout le monde ».

Le sport réalise parfois des miracles. Même quand la religion s'en mêle. Quand les religieux s'emmêlent…

« En Israël, on a tourné sur une des rares équipes de foot où des Juifs et des Arabes jouent ensemble. Ils affrontaient le Beitar Jerusalem, un club avec des extrémistes. Le matin j'étais à la mosquée avec le capitaine de l'équipe qui est musulman et le soir je faisais Shabbat chez le vice-capitaine ».

UN OUTIL CRUCIAL D'ÉMANCIPATION, UN MOYEN DE SURVIE…

Si, finalement, le sport était en réalité une religion à proprement parler ? Et le terrain, son église ?

Comment ne pas évoquer ces jeunes femmes sud-africaines, homosexuelles, qui ont retrouvé la foi sur un terrain ? Le football était alors bien plus qu'un jeu, un outil crucial d'émancipation, un moyen de survie face à la violence au quotidien des townships.

« Nous avions passé une semaine avec elles. Une de leurs amies venait d'être assassinée. Elles avaient créé cette équipe pour se protéger. Pour échapper au danger. Mais aussi pour continuer de rêver. Sur le terrain, elles avaient une petite étincelle dans leurs yeux. Cette rencontre a été bouleversante… »

CES MOMENTS INOUBLIABLES QUE MANUEL SOUHAITE TRANSMETTRE, CES ÉMOTIONS GLANÉES À TRAVERS « LE MONDE, UN IMMENSE VILLAGE HABITÉ PAR LA GRANDE FAMILLE DES SPORTIFS. »



QUI JOUE ENSEMBLE S'ASSEMBLE

Encore faut-il entretenir cette flamme, prolonger cet arc-en-ciel qui perce la grisaille politique, raciale d'un pays, d'un groupe, où le genre et la couleur prédominent sur l'humain.

C'est ce qu'a cultivé (et que cultive encore) Manuel Herrero. Comme il le dit si bien, « un lutteur mongole nomade, dans la steppe, ressemble en tous points à un judoka se préparant pour les JO. Les enjeux, les émotions sont identiques. Comme celles d'un pratiquant de soul (une forme de lutte) à Florence et un rugbyman français. A la fin, tout le monde se fait la bise alors qu'ils se sont mis comme des chiens sur le terrain ».

Que reste-t-il une fois le coup de sifflet final donné ? Après tant de partage, les souvenirs sont gravés à jamais dans les mémoires. Ces moments inoubliables que Manuel souhaite transmettre, ces émotions glanées à travers « le monde, un immense village habité par la grande famille des sportifs ».

Qui joue ensemble s'assemble…



LA GRANDE SEINE, UN DOCUMENTAIRE EN OR

Comment entretenir la flamme quand la vasque olympique s'est éteinte ? Comment perpétuer des moments historiques, des instants décisifs et essentiels dans l'organisation des JO de Paris en 2024 ? Comment résumer, en seulement 90 minutes, les deux années de préparation pour que la cérémonie d'ouverture de ces Jeux soit parfaite ?

Manuel Herrero a dû répondre à toutes ces interrogations pour tourner le making-of de cette cérémonie (disponible sur Olympics.com). Plongée dans les coulisses de ce spectacle unique…

La naissance du projet ?

« C'est d'abord une rencontre, celle avec Tony Estanguet aux JO de Rio, en 2016. Nous sommes devenus copains, avons fait quelques sujets ensemble. Quelques années plus tard, il y a eu l'idée de la cérémonie d'ouverture. Pour la première fois de l'histoire, elle devait se dérouler sur la Seine, hors d'un stade ! Forcément, cela m'a intéressé de raconter la création du plus grand spectacle au monde avec autant de complexité. Cette cérémonie devait raconter la France à des milliards de gens.

Et vous, l'implication des responsables ?

Une super histoire mais, surtout, humainement. Tony Estanguet, le président du Cojop, Thierry Reboul, le directeur exécutif de la cérémonie et Thomas Jolly, le directeur artistique se lançaient dans le plus grand défi de leur vie. C'était une expérience hyper forte, passionnante.

Le coup d'envoi ?

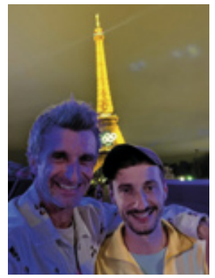
A 500 jours de la cérémonie, le tournage a débuté dans le bureau du président de la République. Les premiers mots de Tony Estanguet ont été : « Les Français doivent être fiers ». Et je crois qu'ils l'ont été…

Malgré la confidentialité, vous avez pu tout filmer…

En effet, nous avons été en totale liberté, on nous a accordé une vraie confiance. Ce qui m'a permis d'être la petite souris avec ma caméra. Un privilège énorme ! Et une expérience magnifique car la matière était humaine, vivante, riche.

Un truc qui vous a marqué ?

La corde a toujours été raide : entre la catastrophe industrielle et le triomphe, il y a



très peu d'écart ! C'est la conviction des gens qui modifie l'issue.

Une anecdote ?

Durant ces deux ans, j'ai vu Thomas Jolly se métamorphoser. Il a réalisé des choses folles alors que le camion, dont il avait les clefs, était immense.

Le plus fou ?

Il y en a tellement eu (rires). Il fallait coordonner tous les artistes, figurants, les gens de la technique sans aucune répétition, sans générale. Et la parade des athlètes ? Les bateaux devaient voguer au bon rythme, pour être filmés dans les temps. Et à 7 heures du matin, il tombe des cordes ! Imaginez l'intensité dramatique face à de tels enjeux…

Les tableaux ?

J'ai eu la chance de suivre le parcours des créateurs, des artistes durant deux ans. J'ai parfois dû choisir certains tableaux, je ne pouvais pas tout filmer. On est obligé de faire des deuils. Mais il y avait de l'audace, de la complexité, du talent. J'ai eu la chance de vivre tout ça.

Comment étiez-vous la veille de la cérémonie ?

Nous avons assisté à la répétition de Céline Dion avec Thomas Jolly. Pratiquement seuls. Aux tests, aussi, pour faire décoller la vasque olympique. Je me souviens également que nous étions allés dans le Morbihan tester le cheval mécanique. Ce n'était pas un spectacle, mais une aventure. Au nom de la France ! »

UN CHIFFRE ?

20 000 PERSONNES

Pour se rendre compte de la folie de la cérémonie, ce soir-là, 20 000 personnes travaillaient. Hors forces de sécurité.



QUAND « COACHS » NOUS ENTRAÎNE SUR LE TERRAIN DE L'HUMAIN

Quel est le point commun entre Philippe Lucas (entraîneur de Laure Manaudou), Graham Henry (sélectionneur de la Nouvelle Zélande, championne du monde de rugby en 2011), Toni Nadal (coach de son neveu, Rafael depuis 1990), Claude Onesta (double champion olympique et triple champion du monde avec l'équipe de France de handball), Carlo Ancelotti (trois Ligues des champions avec l'AC Milan et le Real Madrid), Colm O'Connell (l'entraîneur du Kényan David Rudisha, champion olympique en 2012 et recordman du monde du 800 m) et Huang Yubin (entraîneur principal de l'équipe de Chine de gymnastique depuis 1993) ?

Ils sont coachs tous les sept, bien sûr, mais ça on le savait déjà. Manuel Herrero a repris les ingrédients qui ont fait son succès : voyage, découverte et proximité dans ce reportage consacré aux grands entraîneurs, « ceux qui manient la matière la plus sensible, l'humain ».

Ainsi, l'explorateur a dépeint des parcours différents : « La dimension culturelle conditionne pas mal de choses, bien évidemment. Entraîner un gymnaste dans un état autoritaire et un jeune footballeur déjà millionnaire, qui joue la Ligue des Champions, n'est pas la même chose. Pourtant, l'objectif est le même : accompagner quelqu'un vers la performance et l'aider à devenir plus fort. Le tout avec une complicité folle ».

Alors, qui se cache derrière l'homme qui murmure à l'oreille des autres hommes ?

« Des coachs exceptionnels, au parcours et aux résultats exceptionnels. Connus et reconnus, ils possèdent un pouvoir de décision, de conviction et un vrai supplément d'âme ».

Une âme profonde que Manuel Herrero est parvenu à extirper de la réserve, de la pudeur, du secret parfois qu'il faut préserver.

Et trois d'entre eux l'ont particulièrement marqué : « Graham Henry, pour des raisons évidentes (rires). Une aura incroyable. Et il suffit de parler de lui dans n'importe quel pub de Auckland pour mesurer son importance au pays des All-Blacks. J'ai passé également une semaine à l'INSEP chinois aux côtés de Huang Yubin. Une grosse autorité, d'autres méthodes et une conception du corps ».

Enfin, il y a Colm O'Connell. L'histoire hors du commun de ce missionnaire des Frères de Saint-Patrick, qui s'installe à Iten, au Kénya, pour y enseigner la géographie à la St. Patrick's High School.

Au départ, il ne devait y rester que quelques mois. Avant d'entraîner, sans aucune notion d'athlétisme, les plus grands coureurs de demi-fond du pays. « J'ai pris un angle très humain avec cet homme, extrêmement doux, qui s'est intégré à la population locale avant d'en devenir une figure centrale. Un mélange de sport et de spiritualité, de douceur et de pugnacité, pour une incroyable réussite dans un décor de rêve », conclut Manuel.

Colm O'Connell a ainsi entraîné David Rudisha, Wilson Kipketer, Peter Rono. On compte 25 champions du monde et 5 médaillés d'or olympiques à son actif...

Il fut également à l'origine de l'arrivée des femmes dans les camps d'entraînement d'Iten. H

MAÑANA, UNE PRODUCTION SUR TOUS LES FRONTS

A la tête de sa société Mañana, Manuel Herrero produit actuellement une série sur l'équipe U16 de l'ACBB Boulogne diffusée sur L'Équipe Explore.

Le film « La Flamme Ukrainienne » sur le quotidien de jeunes athlètes ukrainiens, âgés de 20 à 30 ans et désireux de participer aux JO de Paris, rythmé par les entraînements, les sirènes d'alerte et les bombardements, est également disponible.

Tout comme « A balles réelles », toujours sur la plateforme L'Équipe Explore, qui raconte l'histoire de Serhiy Stakhovsky, tennisman professionnel ukrainien, classé entre la 30e et la 35e place à l'ATP, qui quitte les courts de tennis en 2022 pour défendre son pays face à l'invasion russe.

Mañana a également suivi le parcours époustouflant de Maud Le Pladec, qui officiait en qualité de directrice de la danse pour les cérémonies des Jeux Olympiques de Paris 2024 et qui a pris ensuite la direction du Centre chorégraphique national (CCN) - Ballet de Lorraine à Nancy.

Enfin, il y a toujours les reportages que l'on n'a pas encore tournés et que l'on rêve de faire. Manuel Herrero a une idée bien précise : « Un film sur les Masters Games des Seniors. Certains ont 70 ans et font le 100 mètres en 12 secondes ! A 90 ans, ils font des triathlons, ou réussissent un 11 mètres au triple saut ! Raconter ces gens, talonnés par l'évidence de leur fin de vie mais qui ont envie de se confronter à la compétition serait terriblement inspirant. Le sport possède ici une autre dimension sociale. Tout comme pour le cricket féminin, qui sera olympique à Los Angeles. J'aimerais suivre l'équipe d'Inde. Le sport, vecteur d'émancipation dans une société hyper conservatrice. La capitaine de cette équipe est suivie par des millions d'abonnés sur ses réseaux sociaux. C'est un exemple pour toutes les jeunes de son pays ».





AÉROPORT NICE CÔTE D'AZUR

GAGNER DU TEMPS EN FAISANT SON SHOPPING À L'AVANCE

Vous connaissez évidemment le « drive » ou la livraison à domicile, l'Aéroport Nice-Côte d'Azur va encore plus loin via sa boutique en ligne officielle*, Nice Airport Shopping.

Un service personnalisé et entièrement gratuit qui vous permet de gagner du temps en faisant son shopping à l'avance. En effet, grâce à Nice Airport Shopping vous effectuerez vos achats avant votre départ, pendant votre voyage ou avant votre retour à Nice.

Comment ? En indiquant votre numéro de vol et votre date de départ jusqu'à 30 jours avant votre voyage et au plus tard 8 heures avant le décollage. Il suffit de vous connecter sur shop.nice.aeroport.fr, avec votre numéro de vol, vous pourrez alors choisir vos produits là où vous vous trouvez, partout dans le monde, dans un magnifique catalogue recensant plus de 7000 références. De quoi satisfaire tous vos désirs...

Parfums, cosmétiques, soins, spiritueux, confiseries, gastronomie de vos marques préférées seront à portée de quelques clics, disponibles du premier au dernier vol aux prix exclusifs aéroport.

Il ne vous restera alors qu'à valider votre panier et votre mode de retrait ou de livraison :

- Retrait en boutique (avant l'embarquement)
- Livraison en salon VIP (retrait gratuit directement dans votre salon VIP)
- Livraison à la porte d'embarquement (avant votre vol, votre livreur vous contactera)
- Retrait à votre retour au point de collecte au Terminal 1

QUANT AUX AVANTAGES, ILS SONT TRÈS NOMBREUX :

- Gain de temps
- Utilisation du Duty Free en ligne
- Paiement sécurisé
- Cumul des points de fidélité
- Un voyage serein

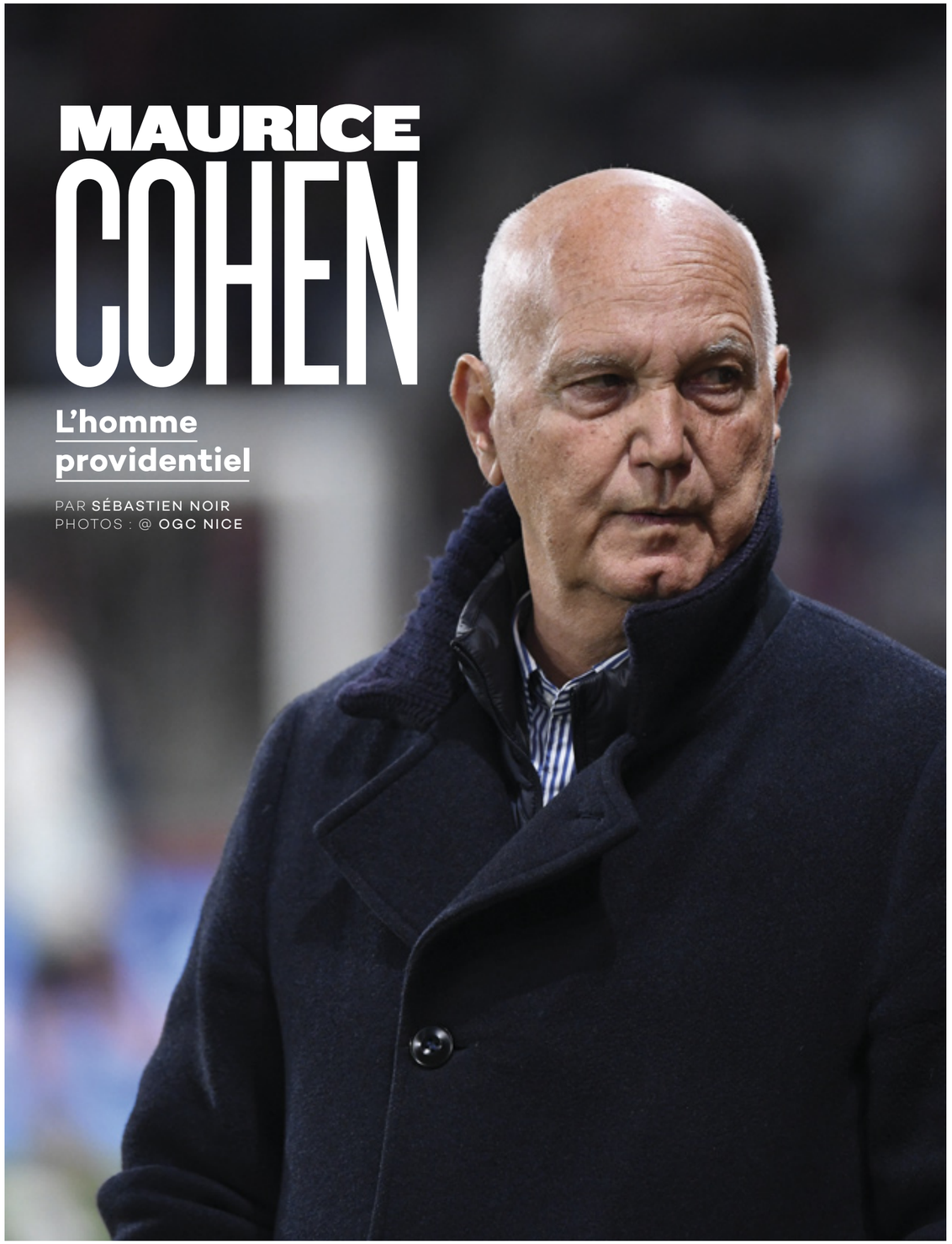
Enfin, vous pouvez suivre toute l'actualité des boutiques et des restaurants mais aussi connaître les bons plans, les nouveautés de la boutique en ligne Nice Airport Shopping sur le compte instagram éponyme **@NiceAirportShopping** ou à l'adresse **shop.nice.aeroport.fr**

Il ne vous reste plus qu'à gagner du temps et le consacrer ainsi à vous-même et à vos désirs...

Pour en savoir plus :
www.nice.aeroport.fr

AEROPORT NICE COTE D'AZUR

*Service soumis à une situtation de voyage avec un billet d'avion - l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Pour votre santé, pratiquez une activité physique.



MAURICE COHEN

L'homme providentiel

PAR **SÉBASTIEN NOIR**
PHOTOS : @ **OGC NICE**

2009-2025. Il aura fallu 16 ans pour que le Doc rouge et noir fasse son retour vers le futur. Pour se pencher une nouvelle fois au chevet du patient niçois. Comme il l'avait fait en 2002, quand il avait accédé à la présidence de l'OGC Nice.



« À l'époque, le club était sur son lit de mort ». Le bulletin médical ne laisse, en effet, que peu de chance de survie, la gestion de Robert Cassone l'ayant poussé au bord du précipice.

Alors, cinq amis, cinq mousquetaires réunis sous le slogan « Un pour tous, tous pour le Gym », cherchent les remèdes pour éviter le pire. Gilbert Stellardo, Marcel Governatori, Jean Bessis, Louis Bacchialoni et Maurice Cohen contactent Hubert Huertas, le mandataire ad hoc. L'OGC Nice doit trouver une issue…

Le 19 juillet 2002 devient un jour historique pour le club niçois : « Le conseil fédéral a pris acte des observations faites par la direction nationale du contrôle de gestion de la ligue de football professionnel et au vu des nouvelles pièces a décidé de maintenir Nice en L1 ».

Mais après le jour qui chante, les lendemains déchantent. Les nuits seront blanches pour chasser les idées noires. Un effectif décimé, des installations dignes d'une équipe amateur, le président de l'époque rembobine : « Il n'y avait plus rien : plus de ballon, la salle de musculation à l'abandon… Mais on a foncé. Sans réfléchir ».

La passion a ses raisons que la raison ignore…

HOMME DE TERRAIN AVANT DE DEVENIR UN HOMME DE BUREAU

Qui d'autre que lui, *in fine*, aurait pu relever ce défi titanesque ? Seul un amoureux fou de football et de l'OGC Nice en était capable. Et ça tombe bien, celui que l'on surnomme toujours affectueusement « Momo » ou « Prés », arrivé à Nice de son Maroc natal à l'âge de 4 ans, assistait « tout gosse », aux exploits des Aiglons, « au sein de la Brigade Sud ». Un atout majeur, d'autant qu'un sang rouge et noir coule dans ses veines, sans trop savoir vraiment s'il prend sa source à l'OGC Nice ou au Cavigal Nice Sport. Homme de terrain avant de devenir un homme de bureau, Maurice franchit tous les paliers le menant d'une carrière honorable de joueur, jusqu'aux juniors critérium du Cavi, à son siège de président omnisports après s'être assis sur le banc des entraîneurs de jeunes du club niçois. Il possédait d'ailleurs la double casquette de président du Cavi et du Gym en 2002 et affichait le maillot des deux clubs dans son antre de Charles-Ehrmann. Voilà pour sa connaissance du monde du football et des affaires, cette dernière étant renforcée par sa grande réussite dans les milieux professionnels de la communication et de l'événementiel de la Principauté, avec l'une de ses plus grandes réussites, la création du Monaco Yacht Show.

GARANT DE L'IDENTITÉ NIÇOISE ET CERCLE DES FIDÈLES

Mais Maurice Cohen est doté d'autres énormes qualités qui ont largement contribué à ses succès. La première ? Si le « Pres » fume des énormes cigares, il ne l'a jamais attrapé. Modeste, humain, toujours à l'écoute des autres, Maurice s'est ainsi assuré le soutien populaire qui l'a soutenu sans cesse, y compris dans les moments difficiles. Ainsi, les supporters niçois ont « toujours été positifs, en agissant en faveur du club. Nous avons bénéficié d'un élan indéniable et précieux. Ils en ont fait partie ». Aujourd'hui encore, Maurice apparaît comme l'un des garants de l'identité niçoise…

Autre qualité de Cohen, la fidélité en amitié. Ce qui lui permet de très bien s'entourer. Il évoque « Virginie Rossetti, formidable directrice de la communication ou Olivier Dall'Agglio, top directeur des opérations, qui ont grandi avec le club », mais n'oublie pas, évidemment, Roger Ricort.

L'ami. Le bâtisseur. L'ancien du Cavi, joueur du Gym, autant passionné de football et de l'OGC Nice que Maurice. « Sa connaissance et son talent ont été si précieux, alors qu'on n'avait pas d'argent. Notre objectif était simple : assurer le maintien du Gym parmi l'élite, alors qu'on n'avait personne la première année. Nous avons trouvé sept prêts de joueurs revanchards, parmi lesquels Kaba Diawara, Pancho Abardonado… A la trêve, nous sommes premiers ex-aequo avec l'OM. En fin de saison, cerise sur le gâteau, on se qualifie pour l'Intertoto ».

Les souvenirs affluent, les noms défilent quand on évoque ce passé recomposé, à l'image de ce club glorieux qu'il fallait reconstruire. « On a réussi de beaux exploits (lire encadrés), mais aussi à faire venir des Balmont, Everson, Ederson, une trouvaille de Roger au Brésil qui fut notre plus grosse vente. Ospina, dégotté en Colombie, auteur d'une magnifique carrière, Baky Koné, Sammy Traoré, Loïc Rémy, nous avons fait signer le premier contrat professionnel à Hugo Lloris. Et j'en passe… Le seul échec, c'est Moussilou, qui ne nous a pas rendu la confiance qu'on a placée en lui ».

Un petit regret. Pourtant, Maurice Cohen n'est pas homme à en avoir. Même pas après les petits désaccords entre actionnaires, en 2007, qui le poussent vers la sortie… durant trois jours avant de revenir par la grande porte.

D'ailleurs, il ne regarde jamais ce qu'il s'est passé après son départ d'un club avec aigreur ou jalousie. Il affirme même, sans détour : « Diego Noto est l'un des plus grands présidents du Cavigal, bien meilleur que celui que j'ai été », ou encore « Jean-Pierre Rivère a été un président extraordinaire. Il est parvenu, avec le centre d'entraînement et l'Allianz Riviera, à amener le club à un très haut niveau ».

« LE GYM A BESOIN DE STABILITÉ, D'UNE IDENTITÉ NIÇOISE FORTE, DE SOUTIEN POPULAIRE. »

« MON PLUS BEAU SOUVENIR ? LE 3-4 AU LOUIS-II ! »



2 octobre 2004. Cela fait plus de vingt ans, mais personne n'a oublié. Encore moins Maurice Cohen, qui égrène ce souvenir à travers les yeux d'un célèbre supporter, celui que tout le monde surnomme « Petit Georges ». Proche de Maurice, il avait ainsi affirmé haut et fort : « Pas de souci, président, on va gagner ».
Oui, mais voilà, le centenaire OGC Nice face à un fringant jeune finaliste de la Ligue des Champions bourré de talents, semblait totalement dépassé. A tel point que le Gym était mené 3-0 à 20 minutes de la fin.
Dans les loges, le président, très inquiet, craignait davantage la piquette qu'une rencontre de grand cru, son équipe ayant tout vendangé jusque-là. Pas même rassuré par le discours de « Petit Georges », qui avait réédité ses propos à la pause malgré l'écart : « Vous en faites pas, on va gagner ».
Avait-il une boule de cristal ? Était-il au courant que Victor Agali, attaquant muet tout au long de la saison, avait trempé ses crampons dans l'eau bénite de Laghet ? Toujours est-il que les Aiglons renversaient littéralement les Monégasques, sous les yeux d'abord incrédules puis emplis de fierté du peuple niçois, qui avait rempli le stade Louis-II de rouge et noir comme d'habitude, grâce à un invraisemblable triplé du grand Nigérian Agali avant que Vahirua ne sorte la pagaie pour amener le Gym en terre promise.

« LA FINALE DE LA COUPE DE LA LIGUE ? LE MEILLEUR ET LE PIRE DANS LA MÊME SOIRÉE »



22 avril 2006. Stade de France. Deux ans ont passé depuis le fameux 3-4 au Louis-II. Le Gym a grandi. Il s'est construit sous la houlette de Frédéric Antonetti. Les Aiglons ont gagné le droit de participer à cette finale de la Coupe de la Ligue en déjouant les pronostics chez le voisin monégasque justement. Grâce à un but d'Ederson, au bout du suspense, de l'épuisement.
Mais ce soir d'avril, à Saint-Denis, les Niçois sont favoris face à Nancy. Malheureusement, leur première période est cauchemardesque. Menés 1 à 0, les Aiglons sont transparents. Méconnaissables. Totalement paralysés. Avec le recul, ont-ils été impressionnés par les 25 000 Niçois ayant garni les travées du Stade de France et entonnant un magnifique « Nissa la Bella » à leur entrée sur la pelouse ?
Peut-être, mais le mal était fait. Les hommes d'Antonetti avaient beau redoubler d'effort, recoller au score grâce à Vahirua, ils cédaient malgré leur supériorité numérique (expulsion de Puygrenier) sur un improbable but de Kim, qui avait davantage fait trembler l'échine de ses dirigeants que les filets adverses, sur une tête renversée qui lobait Hugo Lloris.
« Nous avons vécu le meilleur, avec ce Stade de France coloré en rouge et noir par le peuple niçois et le pire avec cette défaite », avouait le président Maurice Cohen, KO debout dans le hall d'un hôtel parisien.
La Coupe de la Ligue ayant disparu du paysage, on peut espérer que Maurice Cohen aura, un jour, sa revanche en finale de la Coupe de France…

RETOUR SALVATEUR

Un niveau que le Gym pourrait être amené à quitter.
Sans Maurice Cohen, absent de l'organigramme niçois depuis 2009, sans Jean-Pierre Rivère, le président étant parti quelques mois plus tôt vers d'autres aventures, les Aiglons sont de nouveau en danger. Sans véritable maître à bord, le navire niçois tangue fort, semblable à un Titanic rouge et noir en passe de se briser sur l'iceberg de la relégation, mettant en péril l'ensemble de son équipage. Alors, Jean-Pierre Rivère remet sa casquette de capitaine. A ses côtés, un autre homme providentiel est de retour. Prêt à se pencher une nouvelle fois sur le patient niçois. Bien sûr, cette fois, le diagnostic vital n'est pas engagé. Mais le Gym a besoin de stabilité, d'une identité niçoise forte, de soutien populaire. Autant de remèdes que Maurice Cohen, désormais président, connaît mieux que quiconque !
La saison 2026-2027 n'aura pas été un long fleuve tranquille. Si le Gym est parvenu à retrouver le Stade de France vingt ans après la finale de la Coupe de la Ligue de 2006, le scénario s'est révélé tout aussi cruel, avec deux nouvelles désillusions, en finale de la Coupe de France, face à Nantes et Lens. Mais au-delà du résultat sportif, une autre histoire s'est écrite.

REBÂTIR… UN ÉTAT D'ESPRIT

Missionné par INEOS pour accompagner la reconstruction du club, Maurice Cohen est resté aux commandes avec une feuille de route claire : redonner au Gym des bases solides, une identité affirmée et des valeurs fortes. Pour mener à bien cette mission, il a fait revenir à ses côtés son ami de toujours et fidèle bras droit des années 2000, Roger Ricort. Ensemble, en s'appuyant sur des femmes et des hommes qui connaissent intimement l'histoire et l'ADN du club, ils ont entrepris de rebâtir bien plus qu'un effectif : un état d'esprit. Leur ambition est simple, mais essentielle : rendre au Gym son âme, renforcer le lien avec son territoire et permettre à l'OGC Nice d'aborder l'avenir avec des fondations durables.

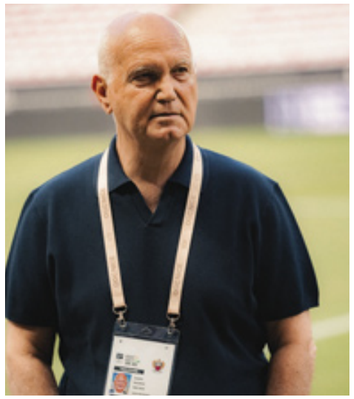


LE PRÉSIDENT EN QUESTIONS

● COMMENT SE SONT PASSÉS CES PREMIERS MOIS DEPUIS VOTRE RETOUR ?
> Retrouver le Gym a été une immense émotion. J'ai retrouvé un club qui a énormément évolué depuis mon départ. Les infrastructures, l'organisation, les équipes, tout est aujourd'hui beaucoup plus structuré. C'est une vraie satisfaction de voir le chemin parcouru.
En revanche, j'ai aussi retrouvé un club qui avait besoin de retrouver de la sérénité et de la stabilité. Mon rôle n'est pas de regarder dans le rétroviseur ni de donner des leçons. Je suis revenu pour mettre mon expérience au service du collectif, accompagner les équipes et aider le club à repartir sur des bases solides.

● QUELLES SONT LES PRINCIPALES DIFFÉRENCES ENTRE VOTRE PRÉSIDENCE D'HIER ET VOTRE RÔLE AUJOURD'HUI ?
> Elles sont considérables. En 2002, il fallait sauver le club. Nous étions dans une situation d'urgence absolue. Aujourd'hui, le Gym est un club structuré, doté d'un stade, d'un centre d'entraînement remarquable et d'outils modernes.
Les défis sont donc différents. Il ne s'agit plus de reconstruire un club, mais de lui redonner un cap, de renforcer son identité et de créer les conditions d'une réussite durable.

● QUELS SONT LES CHANGEMENTS QUI VOUS ONT LE PLUS MARQUÉ ?
> La professionnalisation est sans doute ce qui m'a le plus frappé. Aujourd'hui, un club de football fonctionne comme une véritable entreprise, avec des métiers, des compétences et des exigences qui n'ont plus grand-chose à voir avec ceux d'il y a vingt ans.



Mais cette évolution ne doit jamais faire perdre l'âme d'un club. Les deux ne sont pas incompatibles, bien au contraire. J'en ai la preuve tous les jours avec certains collaborateurs que j'ai retrouvés plus de vingt ans après les avoir embauchés. Ils ont énormément progressé dans leurs métiers, ils ont grandi avec le club, mais ils ont conservé le même état d'esprit, le même attachement et le même amour du Gym. C'est cette alchimie entre professionnalisme et identité qui fait la force d'un club.

● QUELS SONT VOS CINQ MEILLEURS SOUVENIRS ?
> Il y en a énormément, mais le premier restera toujours le maintien en Ligue 1 en 2002. Ce n'était pas simplement un résultat sportif, c'était la survie du club. Je pense évidemment à ce fameux 3-4 à Monaco, un match complètement fou qui restera gravé dans la mémoire de tous les Niçois. Je garde également un souvenir particulier de notre première victoire en Ligue 1 après le sauvetage du club. Elle nous a confirmé que tout le travail accompli n'avait pas été vain et qu'une nouvelle histoire commençait. Il y a aussi les débuts d'Hugo Lloris sous le maillot rouge et noir. Voir un jeune formé au club devenir l'un des meilleurs gardiens du monde est une immense fierté.
Et puis, plus que tout, je retiens toutes ces soirées au stade du Ray. Cette communion avec le peuple niçois, cette ferveur, cette proximité entre les joueurs et les supporters… C'est ce qui fait l'identité du Gym.

● LES CINQ MOMENTS LES PLUS DIFFICILES ?
> Les premières semaines de l'été 2002, sans hésiter. Nous devions tout reconstruire dans l'urgence. La finale de la Coupe de la Ligue en 2006 restera forcément un immense regret. Nous avions tout un peuple derrière nous.
Il y a eu aussi les désaccords entre actionnaires en 2007.
Enfin, mon départ en 2009 a été un moment particulier. Mais je n'ai jamais quitté le Gym dans mon cœur.

● LES CINQ JOUEURS QUI VOUS ONT LE PLUS MARQUÉ ?
> Il y en a beaucoup, mais je citerais Hugo Lloris, parce que nous avons vu éclore un immense gardien mais aussi un homme remarquable.
Florent Balmont, Romain Pitau, José Cobos incarnait parfaitement le capitaine exemplaire, le leader et les valeurs du Gym.
Enfin, Cédric Varrault symbolisait la combativité, l'humilité et l'attachement au maillot rouge et noir.



moments, ils ont toujours répondu présents. Les dirigeants passent, les joueurs passent, mais les supporters restent. Le Gym leur appartient autant qu'à ceux qui le dirigent.
Aujourd'hui, nous avons besoin d'eux. Nous sommes en train de construire un nouveau chapitre de l'histoire du club. J'espère les voir nombreux derrière cette équipe tout au long de la saison. Le Gym a toujours été plus fort lorsque son peuple ne faisait qu'un avec lui. C'est tous ensemble que nous retrouverons le chemin des succès.

● QUELS SERONT LES OBJECTIFS DE LA SAISON ?

> Le premier objectif est très clair : ne plus revivre une saison comme celle que nous venons de traverser. Un club comme l'OGC Nice doit retrouver de la sérénité et de la stabilité.
Avec Roger Ricort et l'ensemble des collaborateurs, nous travaillons pour remettre le club sur des bases solides. Nous voulons redonner toute sa place à l'identité niçoise, sans renoncer à l'exigence et au professionnalisme qui caractérisent aujourd'hui le football de haut niveau. Les deux ne sont pas incompatibles, bien au contraire.
Nous savons que rien ne se construira en quelques semaines. Nous ne ferons pas de promesses inconsidérées. En revanche, nous pouvons promettre une chose : tout mettre en œuvre pour que les Niçois soient fiers de leur club et de leur équipe.

● LES ENTRAÎNEURS QUI VOUS ONT LE PLUS MARQUÉ ?

> Il est toujours difficile de citer des entraîneurs plutôt que d'autres, car chacun écrit une partie de l'histoire d'un club.
Frédéric Antonetti restera forcément l'un de ceux qui m'ont le plus marqué. Il a su donner un caractère, une exigence et une identité à son équipe. Sous sa direction, le Gym a retrouvé une ambition qui nous a conduits jusqu'à une finale de Coupe de la Ligue.
Claude Puel a également joué un rôle important dans l'histoire récente du club. Il a participé à lui faire franchir un cap et, surtout, il a accepté de revenir la saison dernière dans un contexte particulièrement difficile. Son expérience et son investissement ont été précieux pour remettre le club sur les bons rails.
Aujourd'hui, je suis très heureux de travailler avec Olivier Pantaloni le nouvel entraîneur de l'OGC Nice. C'est un homme qui correspond parfaitement à l'idée que je me fais du Gym. Il possède à la fois des valeurs humaines fortes, une grande humilité, le sens du collectif et une vraie culture du travail. Je suis convaincu qu'il est l'homme de la situation pour accompagner ce nouveau projet.

● LES TROIS CHOSES DONT VOUS ÊTES LE PLUS FIER ?

> D'abord, d'avoir contribué à sauver l'OGC Nice en 2002.
Ensuite, d'avoir toujours essayé de défendre son identité et ses valeurs.
Enfin, d'avoir rencontré des femmes et des hommes extraordinaires avec lesquels des liens d'amitié existent encore aujourd'hui. Au fond, c'est sans doute la plus belle réussite.

● PENSEZ-VOUS QUE LA FONCTION DE PRÉSIDENT A ÉVOLUÉ ?

> Énormément. Aujourd'hui, un président doit gérer des problématiques qui dépassent largement le terrain : l'économie, les médias, les réseaux sociaux, les partenaires, les collectivités...
Le football est devenu beaucoup plus complexe. Mais une chose ne changera jamais : un président doit aimer profondément son club et savoir rassembler les femmes et les hommes qui le composent autour d'un projet commun.

● QUEL MESSAGE SOUHAITEZ-VOUS ADRESSER AUX NIÇOIS ?

> Je veux d'abord leur dire merci. Merci pour leur fidélité. Dans les bons comme dans les mauvais



DU TAC AU **TACLE**

● SI VOUS ÉTIEZ UN LIEU ?
Gairaut

● UN MOMENT DE LA JOURNÉE ?
Tôt le matin. Au moment où j'arrive au Club et où je retrouve les équipes

● UN OBJET DU QUOTIDIEN ?
Un cigare (rires)

● UN INSTRUMENT DE MUSIQUE ?
La guitare

● UN ART ?
La Sculpture

● UN PLAT ?
Les raviolis à la Daube d'Olivier, à l'Autobus

● UN DESSERT ?
Un banana split

● UNE BOISSON ?
Un bon verre de Bordeaux

● UNE ODEUR ?
Le parfum de ma femme

● UN MOT ?
« Ca dort ! », les gens qui travaillent avec moi le savent

● UN VERBE ?
Vivre

● UNE CHANSON ?
« Pour que tu m'aimes encore » de Céline Dion

● UN FILM ?
Une Homme et une Femme

● UN RÉALISATEUR ?
Claude Lellouche

● LA QUALITÉ QUE VOUS PRÉFÉREZ ?
L'humain

● LE DÉFAUT QUE VOUS HAÏSSEZ ?
L'hypocrisie

● UNE COULEUR ?
Bleu Marine

● UN CHIFFRE ?
5

● UN BRUIT ?
Le stade qui s'enflamme sur un but

● UNE ÉMOTION ?
Le 3-4 à Monaco



MÈFI
CLUB
LE CLUB DES PICHOUÏ SUPPORTERS DE L'OGC NICE
EXPÉRIENCE STADE MÈFI CLUB
• Accueil des joueurs à la sortie du bus
• Visite du Stade
• Rencontre de l'aigle Mèfi
• Échauffement bord terrain
ET DES ANIMATIONS EXCLUSIVES CHAQUE MOIS !
14,99€
pour toute la saison !
MEFICLUB.COM



ÉRIC ROY
au paradis des héros

Quand la nouvelle est tombée, elle a eu l'effet d'un tremblement de terre : « Eric Roy est décédé ». C'était le 17 juin, terrible 17 juin...

PAR **SÉBASTIEN NOIR**
PHOTO : **STADE BRESTOIS 29**

Le roi nous a quittés, vive le roi !
Mais Eric était plus que ça. Il était un seigneur. Nice. Brest. King. Eric. Quatre lettres de noblesse pour résumer sa carrière. King Eric... Ses royaumes ne sont plus que tristesse. Nice. Brest.
S'il avait le cœur rouge et blanc, il n'avait pas oublié son sang rouge et noir.
Le Cavigal de Nice, où il fut formé. L'OGC Nice, où il a fait exploser le Ray.
Unan ac'hanomp. Uno di noi.
L'un des nôtres. A tout jamais...
Il sera toujours à nos côtés, même si ce satané 17 juin, Eric Roy a rejoint le paradis des héros. Là où reposent les hommes pas comme les autres.
Eric n'était pas un gardien. Mais un ange.
Il jouait milieu de terrain. Patron du milieu. Pas celui qui s'impose, mais qui en impose. Par sa classe, son élégance, son travail, il était respecté et aimé de ses coéquipiers. Craint par ses adversaires.
Généreux comme pas deux, chacune de ses passes était une offrande. Chacun de ses buts, une œuvre collective.
Quand il avait quitté les pelouses, Eric Roy n'avait pas changé. Toujours tiré à quatre épingles, le sourire affiché en permanence sur son visage chaleureux, la voix aussi grave que douce, il promenait sa silhouette des studios télévisés aux terrains de Ligue 1.
Il était tout à la fois directeur sportif, manager, directeur du marketing puis du développement, consultant télé ou encore organisateur de foot-volley. Mais c'était surtout un homme exquis.
Lorsqu'on l'avait retrouvé, pour le numéro 10 de Héros, il était toujours le même. On avait évoqué de nombreux souvenirs, partagés dans une autre vie. Eric aimait ça, ces moments où la magie opérait. Et lui, il avait réussi quelques jolis tours à la tête du Stade Brestois.

MEILLEUR ENTRAÎNEUR DE LIGUE 1

Eric nous avait ainsi avoué vivre un rêve éveillé. Le rêve armoricain !
Arrivé le 3 janvier 2023 à la barre du club, 17e, il avait transformé la coque de noix du Finistère, complètement à la dérive, en un navire de croisière voguant dans les eaux de la Ligue des Champions. « On nous promettait un zéro pointé, nous avons glané 13 points à la fin de la poule. Bien sûr, nous nous sommes inclinés lourdement face au PSG en 8es de finale, mais nous avons fait battre le cœur d'une région entière... Nous pouvons être fiers : nous avons vendu chèrement notre peau face aux meilleurs joueurs, meilleurs entraîneurs de la planète. Nous sommes liés à jamais par ce qu'on a vécu, ces incroyables émotions. Quant à nos fans, les gens se souviendront toute leur vie qu'ils auront vu un Brest - Real, ça va marquer des générations », avait-il rembobiné.
Un Brest royal !
Un Brest Roy...al !
Une épopée qui lui avait offert un trône, le lundi 13 mai 2024 : ce jour-là, le coach du Stade Brestois, avait reçu des mains du sélectionneur national Didier Deschamps le trophée UNFP du meilleur entraîneur de Ligue 1.
A l'unanimité. Normal, Eric faisait l'unanimité. Alors, pas étonnant que les hommages se soient multipliés. L'adieu aux larmes, d'abord, en la cathédrale Saint-Réparate de Nice. Celles qui coulaient sur les joues de tous ceux qui l'ont côtoyé, de son ami Jérôme Alonzo, inconsolable, de son épouse Löetitia, de sa fille Victoria-Rose. De tous les autres, aussi, emportés par des discours aussi dignes qu'émouvants.
Et puis, ensuite, à Brest. A Nice. Au stade Francis-le-Blé. A l'Allianz Riviera. Ses jardins où il cultivait le beau jeu et récoltait l'amour des fans.
Même les supporters et les équipes adverses transmettent des messages de sympathie pour celui que personne n'oubliera jamais...
Même Dany Brillant, le bien nommé, a entonné ce refrain repris en chœur : « Quand je vois ton jeu, je suis amoureux, quand j'entends ta voix, je suis Éric Roy ».
Quelques mots qui vont monter jusqu'au ciel ! Au paradis des Héros..H



50 ANS DE LA PISCINE JEAN-BUNOZ

UN MAGNIFIQUE ÉCRIN POUR LES PERLES DU CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES

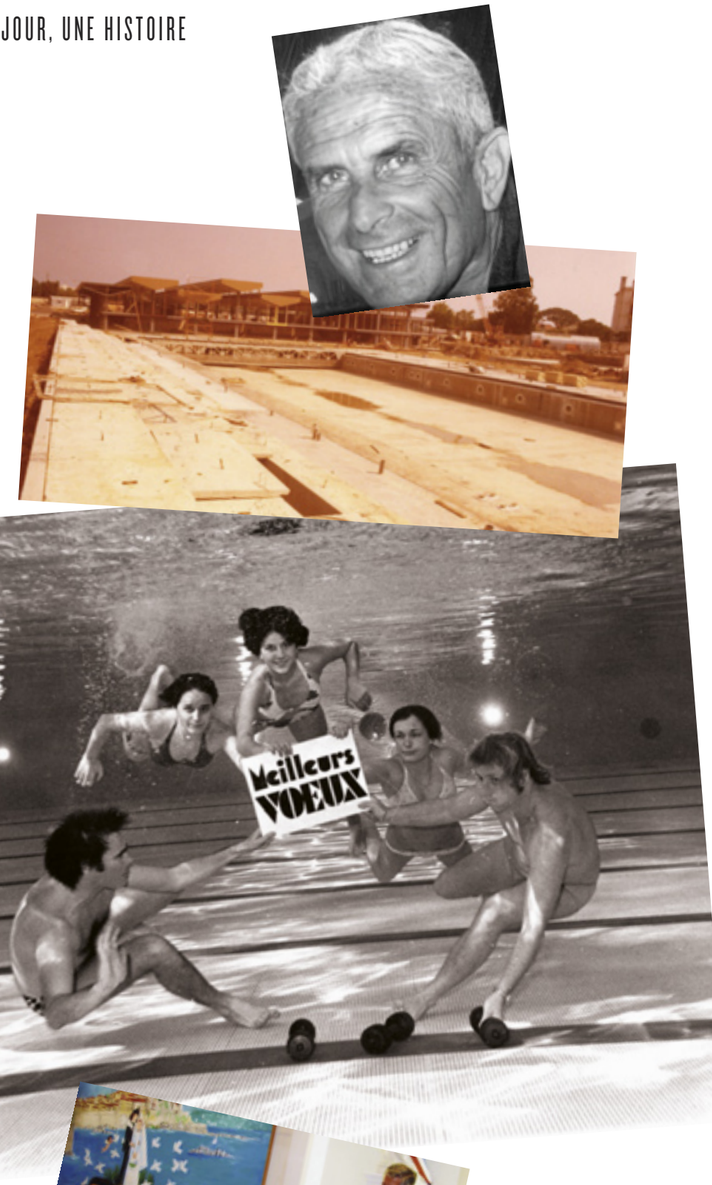
TEXTE **SÉBASTIEN NOIR** PHOTOS **FONDS CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES**

Comment dissocier le Cercle des Nageurs d'Antibes et la piscine Jean Bunoz ? Difficile, en effet, tant l'histoire de l'association sportive et celle de son écrin sont liées.

Quand le Cercle célébrait ses 60 ans d'existence l'an dernier, la piscine fête ses 50 ans cette année. Soixante ans de titres, de médailles, de records… Cinquante ans que les petits Antibois apprennent à nager dans les bains de Bunoz. Des milliers d'apprentis nageurs, qui ont effectué leurs premières brasses sans bouée. Revenons alors cinquante années derrière nous. En ce début d'été 1976, tout le gratin de la natation française est présent à Antibes aux côtés des membres de la municipalité locale. Un homme affiche peut-être le plus grand sourire de cette assistance, Michel Mosser. Entre deux morceaux de fanfare, l'architecte est fier d'évoquer sa belle partition. La nouvelle piscine antiboise est son œuvre. Son bébé. Choyé et élevé pour que les Antibois puissent bénéficier de cet écrin. Et que des perles de la natation enfilent les performances.

POUR QUE LE NAVIRE AMIRAL DE LA POLITIQUE SPORTIVE DE LA VILLE GARDE SON CAP

Cinquante ans plus tard, toutes les missions ont été accomplies. Et même au-delà des espérances. Des champions hors normes ont offert au Cercle des Nageurs un formidable palmarès (lire par ailleurs) et les enfants de la cité ont appris à nager par milliers. « Plus de 40 000 avait estimé Denis Auguin, mon entraîneur et coach du club », se souvient Alain Bernard, le plus titré de ces sportifs de haut niveau et désormais vice-président du club antibois, « bénévole, en charge du partenariat ».





On peut donc l'affirmer, le centre nautique, baptisé ensuite Jean Bunoz, en l'honneur d'un ancien adjoint des sports à la Ville d'Antibes, a joué un rôle essentiel dans l'éclosion de ces champions en mettant à leur disposition et aux membres du Cercle, créé en 1965 par Joseph Maggiore et présidé aujourd'hui par Laurent Ciubini, des infrastructures à la pointe pour l'époque : un bassin extérieur olympique (50 m), un bassin intérieur de 25 m, un bassin d'apprentissage et une fosse à plongeon, sans oublier une salle de musculation et une salle de réunion. Depuis, la municipalité antiboise n'a de cesse de réhabiliter la piscine, mais aussi d'imaginer les meilleures installations possibles pour que le navire amiral de sa politique sportive garde le cap. Et que son équipage continue à faire flotter le drapeau antibois sur la France des bassins.

« LE STADE NAUTIQUE D'ANTIBES SERA LE PLUS BEAU ET PERFORMANT DE LA RÉGION SUD, VOIRE DE FRANCE »

TOUT LE MONDE S'ACTIVE AU 210, AVENUE JULES GREC

Mieux, le Maire de la ville, Jean Leonetti, et le capitaine du bateau antibois, le champion olympique Alain Bernard, l'affirment haut et fort : « Le stade nautique d'Antibes sera le plus beau et performant de la Région Sud, voire de France ».
Alors, pour atteindre cet objectif, depuis quelques années, les longueurs des camions de chantier sont venues s'ajouter à celles des nageurs du Cercle. En effet, depuis 2016, tout le monde s'active au 210, avenue Jules Grec.
Cette année-là a débuté un programme de restructuration en trois étapes.
Jusqu'en 2020, le but était de s'attaquer à l'extérieur des infrastructures : rénovation du bassin, création d'un second bassin de 50 mètres. Autre ligne du cahier des charges, la construction d'un bâtiment mis à disposition des clubs, incluant des vestiaires et des bureaux mais aussi des salles de musculation, le tout sur 1 451 m² de surface utile. Un investissement très utile pour « faire le poids », selon Alain Bernard, qui rembobine un souvenir marquant dans un éclat de rire : « Eamon Sullivan, que j'avais battu à Pékin, était venu en stage avec l'Australie. Quand il a vu la salle de musculation, il n'en revenait pas. Il ne comprenait pas comment j'avais pu devenir champion olympique dans ces conditions ».
La fin des deux phases, chiffrées à quelque 8,75 millions d'euros, a eu lieu en 2020 et les nouvelles installations inaugurées en février de la même année.





UN BÂTIMENT VERTUEUX QUI RÉPOND AUX DÉFIS DE DEMAIN

Restait donc la dernière phase – la plus spectaculaire - qui doit se terminer l'an prochain (premier semestre).
Cette troisième étape - la plus importante du projet global – confiée à l'agence montpelliéraine Coste Architectures pour un montant d'environ 25 millions d'euros, consiste à démolir totalement le bâtiment d'origine et construire un édifice de deux niveaux (10 413 m² de surface utile). On pourra y trouver trois bassins, un de compétition (et des gradins de 500 places), un d'apprentissage et un de bien-être avec plages intérieures. Un espace fitness et un restaurant avec terrasse complèteront l'ensemble de cet équipement couvert de 5 600 m².
Plus beau, offrant notamment de belles courbes, davantage lumineux grâce à la transparence de ses façades, le nouveau bâtiment répond surtout aux défis d'aujourd'hui et de demain.
Il sera végétalisé, sur l'ensemble du toit comme à ses abords, avec de nombreuses installations paysagères. Il sera également très économe en énergies : parfaitement isolé, des moyens de chauffage et de ventilation optimisés, des panneaux photovoltaïques produisant l'électricité nécessaire et une centrale de traitement d'air thermodynamique, qui s'ajoutent à des consommations d'eau rationalisées.
Bref, tous les ingrédients d'une construction vertueuse qui suit les préconisations du label Bâtiment Durable Méditerranéen (BDM) niveau Argent.
Sachant que le centre nautique offrira une vue imprenable sur les joyaux d'Antibes et sur la Méditerranée, on a hâte d'y effectuer nos premiers pas et nos premières brasses. Enfin, la piscine continuera de jouer son rôle sociétal en accueillant tous les Antibois. Lieu de mixité sociale par excellence, ils se croiseront quels que soient leur âge, leurs origines ou leur milieu. Enfin, les petits Antibois y apprendront toujours à nager ou pourront s'y amuser avec un immense sourire. « Il faut que les enfants soient dans les salles de sport plutôt que dans la rue », affirmait un certain... Jean Bunoz !





LE CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES : UN ASCENSEUR SPORTIF !

On parle souvent d'ascenseur social. Mais on devrait également évoquer l'ascension sportive.

Ce rôle, le Cercle des Nageurs d'Antibes l'a totalement joué. Depuis 60 ans maintenant, il a accompagné et aidé les plus grands nageurs au monde. Il a, surtout, offert toute la logistique, prodigué les conseils, mis à disposition les installations pour que ces sportifs de haut niveau satisfassent leurs ambitions et atteignent leurs objectifs. Ainsi, Alain Bernard n'aurait peut-être pas gravi l'Olympe sans le club antibois, comme il le concède : « Lorsque je suis arrivé à Antibes, en 2006, j'avais suivi mon entraîneur, car j'avais besoin d'un nouveau souffle. J'avais trouvé un club familial même si des champions comme Frédérick Bousquet, Romain Barnier et Franck Esposito bien sûr y étaient passés. J'ai trouvé un environnement serein, agréable, dans une ville à taille humaine. Une chose m'avait marqué : les entraînements collectifs. Le groupe élite faisaient des longueurs avec les licenciés du club. Cela permettait d'échanger, de conseiller ». De transmettre, ce que fait désormais Alain Bernard. Évidemment, il s'agit d'une chance incroyable pour les membres du club de côtoyer un tel champion. Et c'est aussi l'un des secrets de la réussite antiboise...

LES PLUS GRANDS NAGEURS PASSÉS AU CNA

Alain Bernard : à jamais le premier !

A tout honneur, tout seigneur, commençons par le plus titré de tous. Alain Bernard possède un palmarès hors du commun ! On vous fait grâce des succès français et européen du grand nageur, il faudrait y consacrer plusieurs numéros de Héros, évoquons ainsi l'apogée de sa carrière : l'année 2008.
Cette année-là, olympique de surcroît, Alain Bernard éclabousse de sa classe les bassins mondiaux. Il bat deux fois en deux jours le record du monde du 100 mètres nage libre. Puis, celui du 50 mètres nage libre. Mieux, avec ses comparses de l'équipe de France, le relai français semble surnager au-dessus de la concurrence. Des performances qui placent les Tricolores en position de favoris pour les JO de Pékin.
Hélas, le 11 août 2008, les Jeux débutent mal. Le relai français est battu de 8 centièmes par la formation américaine. Peut-être un mal pour un bien, Alain se présente plus revanchard que jamais lors de la finale du 100 mètres nage libre. Le duel avec Eamon Sullivan est épique. Mythique. Le 14 août 2028 entrera dans l'histoire, Alain Bernard, lui, dans la légende !



LE CNA EN BREF

> 1 300 licenciés
>Mini club
>Natation
>Natation artistique
>Water-polo
>Masters
>Aquagym
>Sport santé

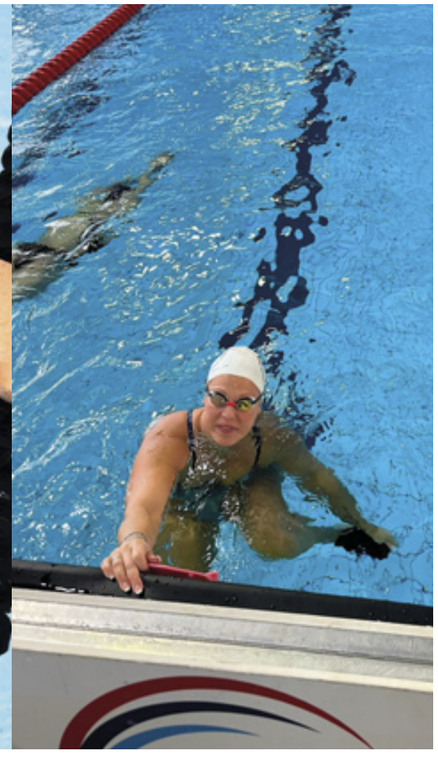
LE PALMARÈS DU CERCLE DES NAGEURS D'ANTIBES

> Plus de 200 titres de champions de France
> 7 titres de champion d'Europe
> 16 médailles olympiques
> 12 sportifs qui ont participé aux Jeux Olympiques

En finale, il va droit au but : il devient à jamais le premier champion olympique français de la distance reine en devançant l'Australien de 11 centièmes !
« Un mélange de tous les sentiments s'empare alors de moi, nous avait-il expliqué. De la fierté, de la joie mais aussi un peu d'incompréhension. J'ai gagné la finale, oui, mais de quoi ? Des Jeux ? Je mets une petite seconde à réaliser ». Avant que l'insubmersible ne soit… submergé par l'émotion. « Je me suis allongé sur mon lit et j'ai posé ma médaille à côté de moi. Je l'ai regardée en pensant : tout ça pour ça ! Ce jour-là, j'ai pourtant touché le Graal ».
Peut-être trop difficile de se relever après un tel instant magique, deux jours plus tard, il doit se « contenter » du bronze sur 50 mètres nage libre. Or, argent, bronze, Alain Bernard est « un podium à lui tout seul » !
Et un podium olympique, il va encore en grimper un, quatre ans plus tard, à Londres. Il permet au relai français d'atteindre la finale et de remporter la victoire. Pourtant, à l'aube du crépuscule de sa carrière, il doit observer la finale depuis les gradins. Ce qui ne l'empêche pas de mettre la médaille autour du cou, « sans aucune rancœur », rappelle-t-il.
Tout d'abord, parce qu'Alain Bernard est un mec en or. Le désormais retraité a fait rêver une génération entière de Français. Et cela n'a pas changé : les regards des mômes, aujourd'hui, est toujours empli d'admiration.
Alain a non seulement créé des vocations, des ambitions hier, mais il forme aujourd'hui des champions de demain.
« C'est hyper gratifiant, touchant. Cela me conforte dans ce que je porte, mes valeurs, auprès des écoliers, des étudiants, des entreprises. Ce sport amène d'énormes émotions… ».
Alain Bernard, toujours aussi sympathique et humble, affirmait : « J'ai eu de la chance en arrivant à Antibes ». L'inverse est vrai aussi…

Franck Esposito, le papillon de lumière
Ce formidable champion est un exemple, lui aussi, pour ses nombreux titres mais aussi sa longévité. Durant une vingtaine d'années, et avec quatre Olympiades au compteur, Franck Esposito va, en effet, imposer sa vitesse et son style au monde de la natation.
C'est en 1992 que la chrysalide devient papillon. Son talent éclot à Barcelone, où il remporte la médaille de bronze olympique sur 200 mètres. Une magnifique performance qu'il double d'un titre de champion du monde, un an plus tard, lors des premiers Mondiaux en petit bassin organisés à Palma de Majorque.
Longtemps détenteur du record du monde du 200 m papillon en petit bassin (1'50"73), Franck est le seul nageur français à avoir obtenu 4 titres européens dans une même discipline, celle du 200 mètres papillon, et le seul (avec Jean Boiteux) à avoir remporté le plus de titres aux Jeux méditerranéens.
Celui que l'on surnomme « Titou » a désormais quitté Antibes pour devenir entraîneur au Cercle des Nageurs de Marseille.





Christophe Kalfayan, Antibois pour toujours
Il a beau être né à Albertville, Christophe Kalfayan a toujours évolué sous les couleurs du club antibois.
Il l'a ainsi représenté durant trois olympiades : les Jeux olympiques de 1988, de 1992 où il termine à la 4e place de la finale du 50 mètres nage libre et ceux de 1996.
Il a, par ailleurs, remporté trois médailles d'argent aux Championnats d'Europe.

Elodie Lorandi, l'une des plus grandes championnes paralympiques de tous les temps
« J'étais bébé et, juste avant de marcher, on a décelé une maladie orpheline qui paralyse un nerf de ma jambe gauche, du genou à la cheville », nous avait-elle expliqué lors de notre rencontre pour le quatrième numéro de Héros. Après des opérations à répétition, de la rééducation, « on nous a conseillé l'eau. Alors, on m'a littéralement jetée dedans quand j'ai eu 2-3 ans. J'ai adoré ». Liquide amniotique annonçant la naissance d'une grande, très grande championne.
Handisport. Malgré la pudeur des parents. Son humilité : « J'ai vu des jeunes gens qui étaient amputés. Des bras. Des jambes. Des tétraplégiques. Alors, vous savez, moi… »
Pourtant, Elodie a bien une jambe paralysée. Un handicap qui lui apporte moquerie de ses camarades mais ne l'empêche pas d'afficher l'un des plus beaux palmarès du sport français.
Magnifique revanche : la grenouille, comme on la surnommait, s'est transformée en princesse des bassins.
Après avoir battu le record de France du 400 m et être devenue championne du monde du 200 m 4 nages et vice-championne du monde du 100 m papillon en Afrique-du-Sud, lors de sa première compétition handisport, Elodie décroche sa première médaille aux Jeux Paralympiques de Pékin (2008), l'argent sur le 200 m 4 nages.
Quatre ans plus tard, à Londres, elle va connaître l'apogée de sa carrière. Elle glane l'or sur le 400 m nage libre, l'argent sur le 100 m nage libre et deux médailles de bronze sur le 50 m nage libre et le 100 m papillon. Rien que ça !
A Rio, en 2016, elle ajoute à son compteur déjà bien garni deux médailles de bronze sur 100 m et 400 m nage libre… et celle de la ville d'Antibes des mains du maire, Jean Leonetti.
Mais une nouvelle opération, des avant-bras cette fois, l'oblige à une parenthèse qui va s'avérer enchantée. Elle remporte un défi supplémentaire avec la médaille de bronze en « quatre barré » lors des Championnats du monde d'aviron 2018. Hélas, c'est surtout la discipline qui est mal barrée et Elodie Lorandi décide alors de revenir à ses premières amours. Un retour dans le grand bain pour la porte-drapeau du club Handisport Antibes Méditerranée, durant vingt ans, qui s'est entraînée au sein des infrastructures du Cercle des Nageurs d'Antibes ainsi qu'au Pôle France natation course basé au CREPS Sud-Est d'Antibes. Jeune maman, Elodie Lorandi a tiré un trait sur sa carrière après une magnifique 6e place du 400 mètres nage libre aux Jeux Paralympiques de Paris.
Pour ses derniers Jeux, 28 août 2024, Élodie Lorandi a eu l'immense honneur d'allumer la vasque paralympique au Jardin des Tuileries.
Depuis l'annonce de sa retraite, en décembre dernier, elle partage régulièrement cette expérience unique en apportant sa torche officielle lors de visites auprès d'enfants hospitalisés.
Une grande championne qui transmet la flamme, quel plus beau symbole ?

« ON NOUS A CONSEILLÉ L'EAU. ALORS, ON M'A LITTÉRALEMENT JETÉE DEDANS QUAND J'AI EU 2-3 ANS. J'AI ADORÉ »

Romain Barnier, Monsieur France
Romain Barnier a participé à deux Olympiades, Sydney 2000 et Athènes 2004, sans avoir le bonheur de mettre une médaille autour du cou.
Mais le spécialiste des 100 et 200 mètres nage libre a brillé sur la France en empochant pas moins de 11 titres nationaux !
Romain a également remporté la médaille de bronze du 100 mètres nage libre aux championnats d'Europe en petit bassin à Anvers en 2001, ainsi que la médaille de bronze du relais 4 × 100 mètres nage libre aux championnats du monde en grand bassin à Barcelone en 2003.
Après avoir passé toute sa carrière à Antibes, il a rejoint Marseille, sa ville de naissance.

Margaux Farell, le rêve antibois
Bon sang ne saurait mentir : Margaux Farell est la fille de Sylvie Charrier, ancienne championne de France dans les années 1970. Mais si sa maman était une spécialiste du dos, Margaux a préféré la nage libre pour s'illustrer.
Autre choix important, malgré sa naissance le 22 août 1990 à Glen Rock (New Jersey), elle a opté pour la nationalité sportive française, ce qui lui permet sa sélection en vue des JO de 2012.
Celle qui s'entraîne depuis l'âge de 14 ans au Cercle des Nageurs d'Antibes fera ainsi briller les couleurs de son club avec une magnifique médaille de bronze avec le relais français du 4 × 200 m nage libre. Hélas, quelques mois plus tard, elle est obligée de quitter la natation en raison de douleurs récurrentes au dos. Aujourd'hui, elle est journaliste de télévision et travaille également dans la communication d'entreprise aux États-Unis.

Florent Manaudou, nage avec les stars
Champion olympique à Londres, comme Alain Bernard, mais sur 50 mètres nage libre, Florent Manaudou est également l'un des plus grands nageurs (et sportifs) français.
Le frère de Laure, en effet, a remporté pas moins de 36 médailles obtenues lors des grandes compétitions mondiales et européennes, dont 6 olympiques, 8 titres mondiaux et 11 européens.
Mais l'un des porte-drapeaux des Jeux de Paris a crevé l'écran lors de ces Jeux dans la Capitale en éclaboussant de son talent le 50 mètres mais aussi par son émotion qu'il laisse s'exprimer enfin, à quelques longueurs de sa retraite.

PREMIER CENTRE INTERNATIONAL DE NATATION WORLD AQUATICS EN FRANCE DEPUIS 2023

le CNA accueille le premier Centre international de natation World Aquatics en France. Ce centre, mis en place avec la Fédération française de natation et World Aquatics, s'inscrit dans le programme de bourses destiné aux athlètes internationaux en préparation olympique. « La fédération internationale nous a donné l'agrément, le label, grâce à notre accompagnement scolaire, médical, et nos installations, pour accueillir une quinzaine de jeunes d'une dizaine de nationalités différentes qui viennent se former à Antibes. Nous sommes l'une des rares structures à pouvoir le faire dans le monde ! », conclut Alain Bernard.



Troisième de la finale avec un temps de 21''56, il devient le premier nageur de l'histoire à remporter une médaille sur le 50 m nage libre lors de quatre éditions consécutives (or à Londres 2012, argent à Rio 2016, argent à Tokyo 2020, et bronze à Paris 2024).
Et, à la fin du relais 4 × 100 m quatre nages il sait qu'il doit fermer son livre olympique.
Mais s'il a réussi ce dernier chapitre, c'est justement en venant écrire les dernières lignes de sa carrière à Antibes.
Lorsqu'il quitte Marseille pour rejoindre le Cercle des Nageurs d'Antibes en octobre 2021, Florent cherche avant tout une « ville douce », selon ses mots, un cadre de vie apaisé afin de préparer au mieux ses derniers Jeux.
Pour nager une ultime fois avec les stars...
Il a ainsi choisi de s'entraîner sous la direction de ses amis de toujours, Quentin Coton et Yoris Grandjean. Il trouve également des infrastructures et un rythme plus adaptés à son statut de trentenaire.
Pour atteindre son objectif, il doit axer son travail sur le plaisir et la récupération.
Mais son arrivée sur la Côte d'Azur lui permet aussi de s'adonner à sa passion depuis son plus jeune âge : le handball.
Barjot de ce sport, il signe ainsi en faveur du Antibes Handball en octobre 2024 (Nationale 2). Un autre moyen de conjuguer joie et préparation physique hors des bassins.
On connaît la suite : ce choix s'est révélé payant, lui offrant ainsi la possibilité de rajouter deux médailles olympiques de bronze avant de quitter les bassins.
En août dernier, en effet, Florent Manaudou annonçait sa retraite avec une vive émotion.
Un adieu aux larmes qui ressemblait étrangement à celui de Paris... H





ALAIN BERNARD, C'EST DIT !

« A Antibes, le club est une famille. Il y a une vraie fierté d'appartenir au Cercle des Nageurs d'Antibes »
« Le nouveau centre nautique sera grandiose. Il pourra faire bénéficier les licenciés des installations optimales »
« Merci à Nautipolis, à la mairie d'Antibes et à Recréa. Ils nous ont permis d'assurer une continuité durant les travaux »
« Le président Laurent Ciubini est aussi directeur général de la fédération de natation. A tous les niveaux, c'est un atout considérable ! »



Fan de... grimpe

Si vous avez trouvé votre voie, en salle d'escalade ou en pleine montagne, mais que vous cherchez encore votre fibre déco, pas de panique, on vous donne de quoi booster votre inspi. Adeptes des prises colorées : c'est le moment de se lâcher !

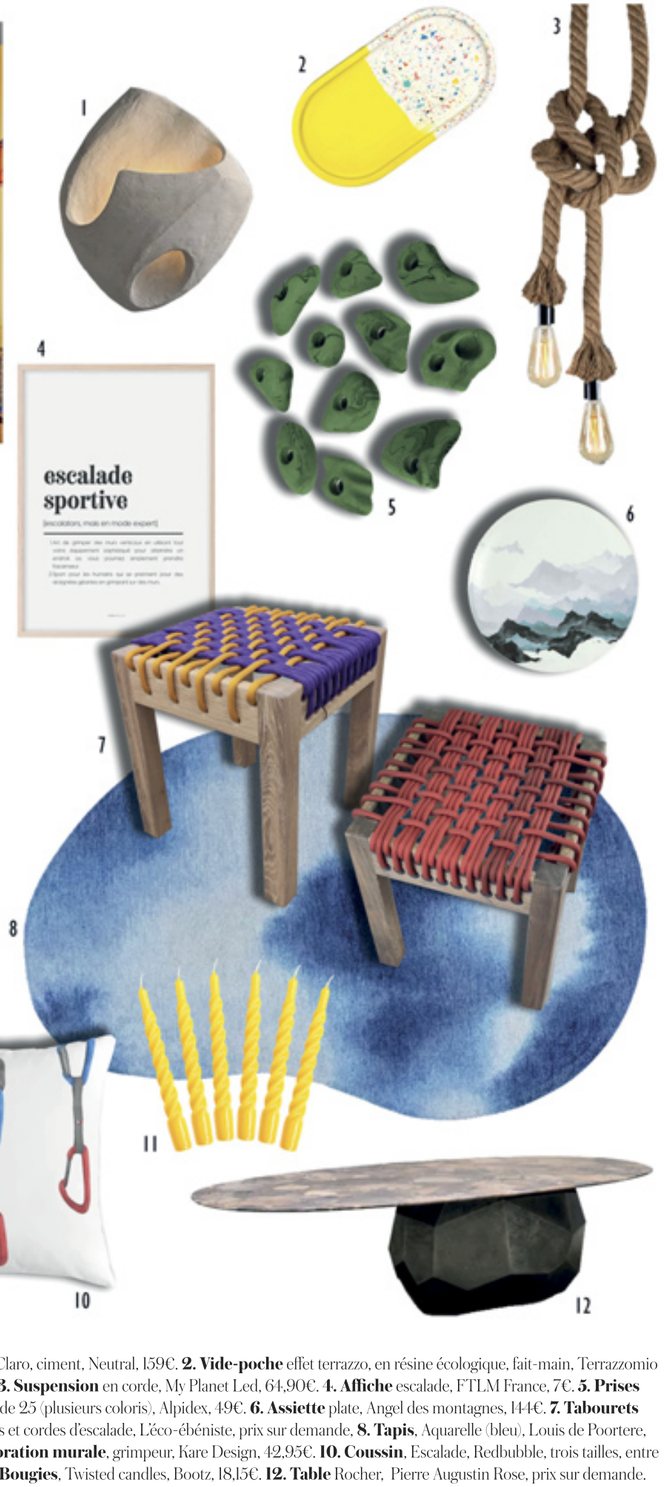


Gaelle Belda Décoration
gab.deco06@gmail.com

1. Papier peint panoramique, Altitude, Walls by Patel, 60,40€ le m². **2. Peinture** Mister David, Little Greene, prix sur demande. **3. Papier peint panoramique**, Tinterra, Walls by Patel, panneau de 400x270cm à 54€. **4. Velours**, Mélodie, Casamance, 144€ le m. **5. Panneau** OSB, dans tous les magasins de bricolage. **6. Peinture** Purple heat, Little Greene, prix sur demande. **7. Enduit béton coloré**, gris, Mercadier, prix sur demande. **8. Carreau**, Les mains 2, collection Tu es mon jour, Carocim, 72€ le m². **9. Papier peint panoramique**, Calobra, Coordonné, 59,70€ le m². **10. Peinture**, Hopper, Little Greene, prix sur demande. **11. Carreaux**, Tejo big (plusieurs coloris), Theia, 61l€ le m². **12. Carreau**, Lucerna Acero, Porcelanosa, 80€ le m² (le 120x120cm) **13. Revêtement** cuir rouge, Cuir Naturel, prix variables. **14. Carreau**, Groovy, Terratinta, 82,50€ le m². **15. Peinture,** La Garçonne, Ressource Peintures, prix sur demande.



Le style *color block* - ce mélange de couleurs vives - colle parfaitement au thème puisqu'il permet de reprendre les couleurs des voies d'escalade. On joue avec leurs tons contrastés, avec les matières naturelles, les formes organiques des prises, On fait de jolis clins d'oeil à la montagne, aussi. C'est tonique et joyeux.
Bref, on s'amuse.
Il y a des éléments qui ne laissent aucune place au doute - cordes, affiche, prises, coussin mousquetons, sculpture - et d'autres qui accompagnent subtilement le mouvement - table effet roche, tapis, applique, suspension, bougie, etc. -, pour un ensemble singulier. Plein de relief et de personnalité.



1. Applique, Claro, ciment, Neutral, 159€. **2. Vide-poche** effet terrazzo, en résine écologique, fait-main, Terrazzomio designs, 22€. **3. Suspension** en corde, My Planet Led, 64,90€. **4. Affiche** escalade, FTLM France, 7€. **5. Prises d'escalade** ot de 25 (plusieurs coloris), Alpidex, 49€. **6. Assiette** plate, Angel des montagnes, 144€. **7. Tabourets** artisanaux, bois et cordes d'escalade, L'éco-ébéniste, prix sur demande, **8. Tapis**, Aquarelle (bleu), Louis de Poortere, 659€. **9. Décoration murale**, grimpeur, Kare Design, 42,95€. **10. Coussin**, Escalade, Redbubble, trois tailles, entre 22 et 36€. **11. Bougies**, Twisted candles, Bootz, 18,15€. **12. Table** Rocher, Pierre Augustin Rose, prix sur demande.

SHOPPING

La « banane d'assurage »



(Photo DR)

« Quand tu grimpes et que tu souffres pas mal de garder la tête en l'air, t'as envie d'inventer l'outil idéal pour rester confortable » explique Sarah, la créatrice niçoise. Alors elle a imaginé cet objet, aussi pratique qu'esthétique. Une banane à sangler dans le dos ou sur le pontet.
Testé et approuvé par celle qui, en général, fait dans la maroquinerie. Mais passion-grimpe oblige, elle a travaillé coton et rembourage mousse.

La Petite maroquinerie du Sud. Sur Etsy et chez Art Bloc, à Nice.

CONSO ÉCOLO

Se faire plaisir c'est bien, penser à la planète, c'est encore mieux. On reste dans le thème de l'escalade - on invite aussi les fans de canyoning, d'alpinisme et de spéléologie - et on s'intéresse à la société 2NDE VOIE. Elle propose des créations éco-durables et éco-responsables en réutilisant des cordes et du matos d'escalade. On parle d'*upcycling* et d'un travail d'artisanat 100% français... Made in Pyrénées, pour être précis. Allez les découvrir !



L'ancien cycliste professionnel, vainqueur à l'Alpe d'Huez en 2011, a dompté les pentes abruptes du BikingMan IncaDivide. Devant tous les autres forçats de la route. Vainqueur sur lui-même, au terme d'une chevauchée incroyable de 83 heures à vélo : 1 200 km et 24 000 mètres de dénivelé positif en autonomie complète.

PIERRE ROLLAND

Roi de l'ultra au pays des Incas

PAR **THIERRY SUIRE**
PHOTOS **BIKINGMAN INCADIVIDE & MARION ROLLAND**









Il a trouvé le trésor des Incas. Sans fouiller. Sans creuser. Cette quête impossible, Pierre Rolland est allé la dénicher au plus profond de ses entrailles. Il a grimpé, filé à des altitudes qu'il ne soupçonnait pas. Il a pédalé jusqu'à plus soif, transpiré, greloté. Manqué d'air et de sommeil. Douté. Pensé à renoncer. Mais l'homme n'est pas fait de ce bois-là. Il s'est relancé, jouant au yo-yo sur les reliefs chaotiques de la cordillère des Andes. Au Pérou, pays du soleil roi, le jeune homme de 39 ans a parcouru la terre, le ciel, cherché son chemin... Pour boucler l'une des épreuves d'ultra-cyclisme les plus exigeantes du monde. Son cœur, son corps ne s'y sont pas trompés. Avec des larmes qui s'invitent avant même le premier coup de pédale. Sur la ligne de départ. L'émotion face à ce défi hors normes. Face à l'inconnu qu'il s'apprête à traverser. Les larmes encore à l'arrivée. De joie, de soulagement.

Larmes de satisfaction aussi d'avoir trouvé ce qu'il était venu chercher. Son trésor. Qu'il garde bien au chaud dans son coffre-fort interne. Ce trésor, ce sont ces paysages grandioses, ces rencontres improbables au détour d'un hôtel perdu au milieu de rien ou la générosité d'une vendeuse de supérette. Ce trésor, c'est aussi ce qu'il a appris sur lui-même, lui le champion toutes catégories sur deux-roues, au palmarès élogieux.

Insatiable, il était venu chercher autre chose sur le continent sud-américain. Quatre jours d'un effort titanesque. Inimaginable. Il l'a fait.

Quelques semaines après son retour, le commentateur cyclisme pour la chaîne L'Equipe a pris le temps de revenir sur cet exploit. Encore tout chamboulé par le maëlstrom d'émotions vécu là-bas.









« CETTE COURSE, C'EST L'INCONNU TOTAL. QUAND ON S'ÉLANCE SUR CE GENRE DE DÉFI EXTRÊME, ON NE SAIT PAS OÙ ON MET LES PIEDS. »



L'AVANT-COURSE

« Cette course, c'est l'inconnu total. Quand on s'élance sur ce genre de défi extrême, on ne sait pas où on met les pieds. Potentiellement, j'ai le mal des montagnes et il faut faire demi-tour. On a beau être un athlète, être préparé… ça, on ne le sait pas. On ne sait pas non plus comment son corps va réagir au fait de pédaler 22 heures sur 24. Et puis, avant cette course, je n'avais jamais roulé plus haut que le col de la Bonnette, à 2 700 m ! Et, à cette altitude déjà, notre corps commence à ralentir. Alors à 4 000 m et 5 000 m, en autonomie, avec 80% de la trace en gravel (sur des pistes caillouteuses, boueuses, enneigées parfois…), c'est un sacré défi. On sort de sa zone de confort dès la 10e heure de course. En professionnel, les épreuves durent 6 heures grand max ! Donc oui, sur la ligne de départ, il y a tellement d'inconnues… »

LE PLUS MARQUANT

« Ce qui m'interpelle le plus dans cette aventure, c'est l'altitude. Des passages à plus de 4 000 mètres répétés, deux passages au-dessus de 5 000 mètres, ce très long plateau de 60 bornes entre 4 700 et 4 800 m. C'est juste fou de se dire qu'on a pédalé plus haut que le Mont-Blanc, plus haut que les camps de base sur l'Everest avec nos vélos. C'est presque irréaliste de réaliser la performance que cela représente. »

LA COURSE : LE RÉCIT

« Sur la ligne de départ, il y avait quelques Français et quelques Brésiliens bien décidés à faire la course. A en découdre. La difficulté première du parcours, c'est la présence d'une contrainte horaire, une « dark zone » : on avait le droit de s'élancer sur l'ascension du 5 000 m seulement entre 3 heures et 10 heures du matin. Du coup, il fallait passer dès le premier créneau (le jour 2) sinon tu prends 17 heures de retard sur les autres et là, c'est fini.

JOUR 1

On part vite sur les 20 km de plat qui ouvrent le parcours. Rapidement, on fait face à un premier sommet à 4 600 m avant de descendre pendant 120 km pour arriver en Amazonie à 800 mètres d'altitude. Sur 100% de gravel. Ensuite, il y a une nouvelle ascension sur une section faite de chemins et de rivières à traverser. Je suis en tête à ce moment-là. Je me rends compte qu'il n'est pas possible d'arriver au 1er check-point sans s'arrêter pour dormir. Le terrain est beaucoup trop lent. Donc, après 340 km de route, je fais un stop pour une première nuit. Mais, dans la dernière descente avant d'arriver à l'hôtel, j'ai eu très froid. Sur cette journée, on est passé de 40° en Amazonie à des températures presque négatives.













JOUR 2

Le lendemain matin, je ne suis pas bien. J'ai vraiment du mal à repartir. Je tourne en rond pendant deux heures. Je me demande si je vais redémarrer, bien conscient que j'allais affronter des glaciers, que j'allais avoir encore plus froid. Finalement, je me dis : t'as pas le droit d'abandonner, t'as le droit de ne pas y arriver mais pas d'abandonner. Donc, je repars avec 2 à 3 heures de retard sur certains concurrents. Petit à petit, je rattrape tout le monde pour arriver au check point 2 à 18 heures. Il commence à faire nuit et je décide de dormir là. Une fois installé, je regarde les prévisions météo pour le passage du glacier. A partir de 10 heures, à cet endroit-là, la météo prévoit une forte dégradation. Je décide donc d'arriver sur le point d'entrée du glacier à l'ouverture du créneau : pile à 3 heures du matin.

JOUR 3

Lever 23 heures et départ 23 h 30 pour effectuer les 70 kilomètres qui me séparent du départ de l'ascension du 5 000 m.



« C'EST JUSTE FOU DE SE DIRE QU'ON A PÉDALÉ PLUS HAUT QUE LE MONT-BLANC, PLUS HAUT QUE LES CAMPS DE BASE SUR L'EVEREST »

« C'EST UNE POPULATION QUI A LE SOURIRE, FIÈRE DE SON PAYS, DE SA CULTURE »





Ce lever hyper matinal, c'est finalement la bonne stratégie car deux heures après mon passage, il commence à neiger sur le glacier et l'organisation est contrainte de fermer l'ascension, jugée trop dangereuse. A ce moment-là, seulement 7 coureurs sont passés. De mon côté, je roule jusqu'à minuit. Une grosse journée (de 23h30 la veille à minuit) qui m'a permis de distancer les autres concurrents.

JOUR 4

Je sais que le break est fait. Je me lève à 5 heures du matin pour finir les 200 derniers kilomètres tranquillement. En profitant. Le corps s'est habitué, les cols à 4 000 - 4 500 m paraissent presque faciles en termes d'oxygène. C'est une journée sympa, le parcours est vraiment cool. »

LES HÔTELS, C'EST LE PÉROU !

« Pour ma dernière nuit, j'ai envoyé un message à l'hôtel quelques heures à peine avant d'arriver pour dire que j'arriverai vers minuit. Ils répondent : venez, on trouvera toujours une solution. Ça, c'est le Pérou ! Ce sont les « hospedaje », on en trouve partout, dans toutes les villes, dans tous les villages... C'est un peu chez l'habitant. On dort au chaud. Personne ne dort dehors au Pérou. »

LES PÉRUVIENS

« C'est une population qui a le sourire, fière de son pays, de sa culture. Sur ma 3e journée, la plus longue, quelques kilomètres avant d'arriver à l'hôtel, je tombe sur une supérette où on trouve principalement des gâteaux, chips, soda... Que des cochonneries ! Il est 23h, c'est ouvert. Je rentre, j'achète des paquets de nouilles à réchauffer dans l'eau chaude. Et là, la serveuse met dans mon sac plein de paquets de gâteaux. Elle me dit : c'est pour vous, je vous l'offre. En 40 ans, ça ne m'était jamais arrivé. Voilà, cette générosité, c'est aussi le Pérou ! »

LA BOURRE AVEC RENÉ

« Tous les participants étaient motivés. Une grosse dizaine est là pour faire une perf. René est l'un des coureurs d'ultra-distance les plus connus de son pays. Il a gagné deux fois l'IncaDivide, il est chez lui. Sur la première journée, dans la grande descente, alors que je suis en tête, je le vois débouler comme une balle, à fonds sur le gravel !
Il était favori. Mais il a eu pas mal d'ennuis mécaniques, de crevaisons... En tout et pour tout, sur l'ensemble de la course, il a dormi deux heures. Moi, 10-12 heures.
Pour la dernière journée, il avait 30 km et 1 500 mètres de dénivelé de retard. Il y avait un Galibier d'écart entre nous, c'était quasiment impossible qu'il me rattrape. »

UNE COURSE À PART

« L'IncaDivide, c'est un peu le défi ultime de l'ultra-biking, en termes de parcours, de dénivelé, d'altitude... Dans ce contexte, gagner, ce n'est pas ce qui procure le plus de sensations. Je n'en tire pas une fierté en soi. Toute personne qui s'inscrit sur un challenge pareil a gagné. Dans ce que je recherche, il y a bien sûr la performance physique, atteindre ses limites. Mais, il y a aussi tout ce qui est mis en place, tous les







choix à faire. Au niveau du matériel : quelles sacoches, quelle configuration du vélo - légère ou lourde - , prendre ou non toute sa nourriture, toutes ses boissons... ou devoir prendre le temps de les trouver sur la route ? La quête du bon pneu... Tous ces calculs-là me fascinent. Sans oublier la gestion de course elle-même : il y a 1 200 kilomètres à faire, si je dors 2 heures ou 5 heures, quel impact sur la perf ? La victoire, c'est l'optimisation de tout ça. Et cette recherche-là m'éclate ! »

LA VIE PRO

« L'ultra-biking, c'est clairement un autre sport. Un sport totalement différent de celui que j'ai pratiqué pendant 20 ans. Ça reste du vélo, mais c'est une autre discipline. Même si, bien sûr, des habitudes du passé resurgissent : ma façon de m'organiser, de regarder les traces, de planifier les nuits... D'autres participants, qui ont un autre vécu, partent davantage à l'aventure. »

UNE COURSE CONTRE SOI

« Le domaine où j'ai dû le plus prendre sur moi, c'est la patience. J'aime bien quand ça va vite. Là, il fallait être patient face à un terrain exigeant, face au dénivelé. L'altitude rend la vie lente. Dans ces épreuves extrêmes, on apprend aussi la résilience. Comme lors de ce fameux réveil après le jour 1. J'avais peur du glacier, du froid. J'ai dû aller chercher au fond de moi pour redémarrer. Me souvenir d'un de mes premiers directeurs sportifs qui disait : le Tour de France, le Dauphiné, le Paris-Nice, tu n'abandonnes que si tu as un bras ou une jambe cassé ! Si t'as une grippe ou autre, tu prends le départ. De fait, je n'ai jamais abandonné sur le Tour de France alors que j'ai fini trois Grandes boucles en étant malade de chez malade. »

RETOUR AUX SOURCES DU VÉLO

« Cette course, c'est un peu un retour à l'essence même de notre sport. Je repense aux premiers coureurs cyclistes au début des années 1900. Ils parcouraient des étapes de 600 bornes avec le boyau sur le dos pour réparer, en regardant les panneaux... Lors d'un BikingMan, on retrouve cette autonomie, cette liberté. Dans le cyclisme pro moderne, tout est analysé, maîtrisé... Là, il y a cette part d'inconnu, d'incontrôlable. Ça me fait penser à nos forçats de la route d'antan qui s'arrêtaient dans les cafés pour chercher à boire, à manger. Même si on a des GPS, des téléphones, il y a eu, au Pérou, des passages sans réseau pendant des heures... »

REMETTRE ÇA DEMAIN !

« J'ai évidemment le projet de remettre ça. Des courses d'ultra-distance extraordinaires, il y en a plein. Je me projette également sur des traversées de chaînes de montagne comme j'ai pu faire pour le GT20 (Grande traversée de la Corse). J'aimerai aussi participer à un événement en Afrique centrale. Il y a un ultra au Rwanda, je voudrais m'y inscrire si j'arrive à l'imbriquer dans mon planning, avec mes activités de consultant pour la chaîne *L'Equipe* et d'Ambassadeur d'Amaury Sport Organisation (ASO), l'organisateur du Tour de France. » H

Un palmarès au sommet

TOUR DE FRANCE

> victoire d'étape à l'Alpe d'Huez en 2011
> victoire d'étape à la Toussuire en 2012
> vainqueur du maillot blanc (meilleur jeune) en 2011
> 3 fois dans le top 10 du classement général

TOUR D'ITALIE

> 4e du classement général final en 2014
> vainqueur de la 17e étape à Canazei en 2017

CRITÉRIUM DU DAUPHINÉ

> meilleur grimpeur en 2022





THE CROSSING

Traversez les mille et une saveurs de l'Inde

Une invitation au voyage. Voyage culinaire. Gourmand. Sensoriel. Un voyage au pays des épices et des saveurs. Une adresse, une destination : CAP 3000 et le restaurant The Crossing ouvert en janvier dernier.

PHOTOS
THE TRAVEL BUDS STUDIO





Franchissez la porte en fer forgé et vous semblez entrer dans une gare haut de gamme, premier clin d'œil au maître des lieux, le chef Ankur Chakraborty. Sa cuisine et sa culture culinaire, il les a forgées au gré des arrêts ferroviaires à travers l'Inde, en accompagnant son père, cheminot. Que l'on soit installé à l'intérieur ou bien en terrasse, notre regard se perd immédiatement sur la ligne d'horizon de la Grande bleue. Les senteurs, échappées de la cuisine ouverte, indiquent immédiatement notre destination : les reliefs d'Asie. Il suffit dès lors de se laisser guider au pays des épices par les serveurs à la disponibilité et à la gentillesse légendaires.

Devant la carte des cocktails sans alcool, notre cœur balance (déjà) entre des saveurs aguicheuses : rose, menthe, hibiscus, cumin, mangue… On jette notre dévolu sur le « Lassi », boisson traditionnelle indienne onctueuse et rafraîchissante, préparée avec du yaourt, du lait, de la mangue fraîche et de la cardamome. Un délice.

Pour l'entrée, le « Crossing Chaat Bowl » nous plonge dès la première bouchée dans la diversité des goûts indiens, avec une touche japonisante, symbole des influences du chef aux cuisines du monde. Le croustillant de la feuille de shiso et de chutney mélangé aux lentilles blanches et à la sauce yaourt sucrée chatouille nos papilles. Première halte : dépaysement assuré. Le poulet Kerala et les beignets de poireaux saupoudrés de ciboulette et de fenouil, dans l'assiette d'à côté, sont tout aussi savoureux.

Sur la carte - volontairement resserrée (8 entrées et 8 plats) car ici tout est fait maison -, à la page des grillades, on se laisse tenter par une plongée dans la mer toute proche avec le « Paatra ni Fish Macchi », filet de bar grillé dans une feuille de bananier, relevé d'un mélange d'épices aux herbes vertes.

Pour la halte culinaire suivante, le plat principal, le serveur nous conseille le « Railway Lamb Curry », jarret d'agneau lentement mijoté… La destination « plaisir » est, depuis longtemps, atteinte mais il était impossible de traverser ainsi l'Inde sans faire escale autour d'un plat au curry, un incontournable du pays.

Un dernier arrêt sucré pour clore cet itinéraire avec le « Rasmalai Milk Cake », une génoise à la cardamome agrémentée de pistache et de lait au safran.

Le voyage s'achève ainsi mais, soyez-en sûrs, on rêve déjà d'embarquer pour une nouvelle évasion culinaire à The Crossing.



— Interview —

ANKUR CHAKRABORTY

Chef de The Crossing à CAP 3000



● VOTRE ÉVEIL CULINAIRE EST NÉ DE VOS VOYAGES EN TRAIN EN INDE AUX CÔTÉS DE VOTRE PÈRE. EXPLIQUEZ-NOUS ?

> Mon père travaillait pour les chemins de fer indiens. Les trains ont donc occupé une place très importante dans mon enfance. À chaque voyage, le paysage, la langue, la culture et la cuisine changeaient. Dans les gares, des vendeurs montaient à bord avec les spécialités de leur région. Les parfums, les voix, l'excitation de goûter quelque chose de nouveau… Tout cela a constitué ma première véritable éducation culinaire. Ces voyages m'ont surtout appris que la cuisine indienne ne se résume pas à un curry ou à une épice : elle est faite d'une immense diversité de traditions régionales. Ils ont également nourri ma conviction que la cuisine transporte des souvenirs et rapproche les personnes. C'est l'esprit de The Crossing, un lieu où se rencontrent les voyages, les cultures et les saveurs.

● VOUS AVEZ TRAVAILLÉ EN INDE, AU MOYEN-ORIENT ET EN EUROPE. QU'EST-CE QUE CES EXPÉRIENCES ONT CHANGÉ DANS VOTRE CUISINE ?

> L'Inde m'a donné mes fondations : les épices, les techniques régionales et le lien émotionnel avec la nourriture. Dubaï m'a appris à faire découvrir les saveurs indiennes à une clientèle internationale, sans perdre leur authenticité. Le travail auprès de chefs étoilés m'a apporté la précision et la discipline. Et la France m'a sensibilisé encore davantage au savoir-faire, à la saisonnalité et à la culture du repas. The Crossing rassemble aujourd'hui toutes ces expériences, avec une cuisine indienne fidèle à ses racines mais ouverte sur le monde.

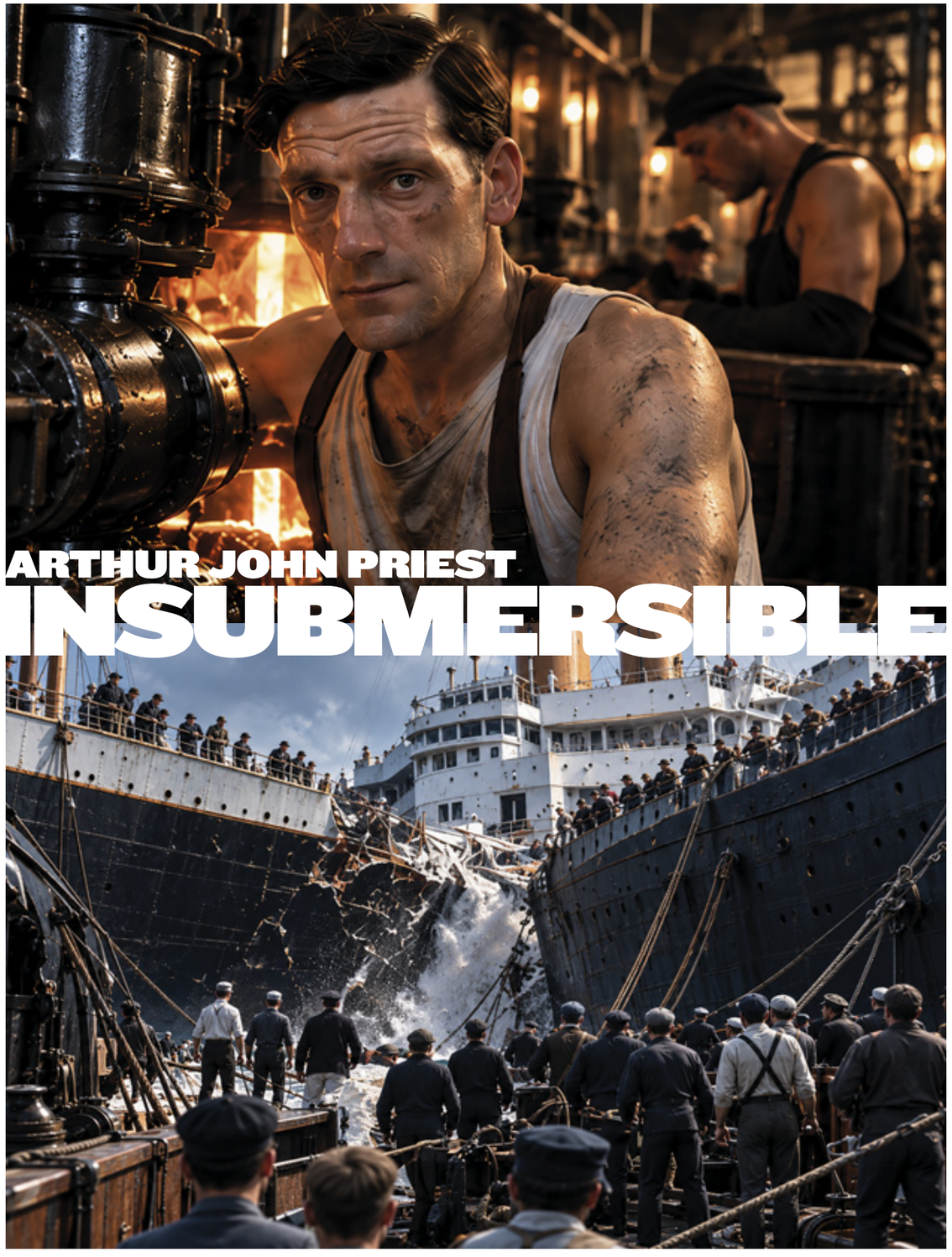
Vous souhaitez faire découvrir la diversité

● DES CUISINES RÉGIONALES INDIENNES. POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

> L'Inde est presque un continent à elle seule. La cuisine change selon la géographie, le climat, l'histoire, les traditions et les ingrédients locaux. Les saveurs du Kerala, du Rajasthan, du Bengale ou du Cachemire sont très différentes. À l'international, la cuisine indienne est pourtant parfois réduite à quelques grands classiques. Ils sont importants, bien sûr, mais ils ne racontent qu'une petite partie de cette histoire. Chez The Crossing, nous voulons permettre aux clients de retrouver des plats familiers tout en découvrant des saveurs plus inattendues.

● QUEL PLAT REPRÉSENTE LE MIEUX L'ESPRIT DE THE CROSSING ?

> Sans hésiter, le Railway Lamb Curry. Il est directement lié à mes souvenirs de voyages en train en Inde. Les currys servis à bord devaient être réconfortants, nourrissants et capables de conserver toute leur profondeur pendant les longs trajets. Notre version est lentement mijotée, aromatique et construite autour de plusieurs couches d'épices. Elle ne cherche pas la puissance, mais l'équilibre et la profondeur. Pour moi, ce plat relie mon histoire personnelle à celle des voyages ferroviaires en Inde. C'est exactement ce que je souhaite raconter avec The Crossing : un voyage à travers les saveurs, mais aussi à travers les souvenirs et les cultures. H



ARTHUR JOHN PRIEST INSUBMERSIBLE

TOUJOURS TOUCHÉ, JAMAIS COULÉ !

Personne n'aurait voulu faire une partie de Bataille Navale avec lui : « toujours touché, jamais coulé ! » Une belle épitaphe qu'on aurait pu graver sur la stèle d'Arthur John Priest, au cimetière anglais d'Hollybrook de Southampton, situé dans le Hampshire.

PAR **SÉBASTIEN NOIR**
PHOTOS **GÉNÉRÉES PAR IA**

Dans ce cimetière, section L 11, plot 24, repose celui qui est surnommé « le chauffeur insubmersible » pour avoir survécu à cinq naufrages.
Mais pas à une pneumonie, le 11 février 1937. Il était alors âgé de 49 ans…
Arthur John Priest avait quitté la marine marchande quelques années plus tôt. Un retraité forcé, comme il aimait à la répéter, car « Plus personne ne veut naviguer avec moi ». Un constat qui avait fait de lui un orphelin de mer ! Cette mer qui l'avait adopté en début des années 1900, quelques semaines avant la mort de son père.

DEUX COLLISIONS POUR COMMENCER

Il avait quitté ses parents et ses onze frères et sœurs pour embarquer pour la première fois sur l'Asturias en qualité de chauffeur. Gueule noire et torse nu dans les entrailles du bateau, il officiait au service d'un groupe appelé le Black gang. Il était chargé d'apporter nourriture et rafraîchissements à ses membres.
Le paquebot et Arthur John Priest quittent Londres le 24 janvier 1908 pour un voyage inaugural devant les mener en Australie. Mais, quelques heures seulement après le départ, l'Asturias heurte un autre navire.
Si les passagers et membres d'équipage en sont pour une grosse frayeur, la coque est fortement endommagée. Le capitaine est obligé de rebrousser chemin pour atteindre le port le plus proche.
Un avant-goût de la vie maritime d'Arthur John Priest qui se poursuit ensuite sur l'Olympic.
Le 20 septembre 1911, il s'active en soute du navire, qui entame sa cinquième traversée vers New York au départ de Southampton. Tout est calme et tout le monde arbore un immense sourire. Et pourtant, sur les eaux, ce n'est pas la même « limonade ». Le croiseur britannique HMS Hawke s'approche trop près de l'Olympic, au point de le heurter.
C'est la deuxième avarie de d'Arthur John Priest, mais aussi la première de la White Star Line.
La célèbre compagnie mettra ensuite à l'eau son fleuron : le Titanic. Peut-être le « chauffeur insubmersible » aurait-il dû faire davantage attention aux signes, c'est le capitaine Edward Smith qui en prend le commandement, lui qui était à la barre de l'Olympic au moment de la collision avec le HMS Hawke. D'autant que Thomas Andrews, concepteur des navires, et Joseph Bruce Ismay, président de la White Star Line, présents à Southampton, embarquent également sur le Titanic.
A moins que ce soient eux qui auraient dû être alertés : monter à bord d'un bateau avec Arthur John Priest n'annonce jamais rien de bon…

LE GRAND NAUFRAGE

« Même Dieu ne pourrait pas le couler ».
La célèbre phrase lancée sur le quai de Southampton concernait davantage le « chauffeur insubmersible » que le Titanic.







« COMBIEN DE TEMPS EST-IL RESTÉ DANS L'EAU GLACÉE ? QUELLE DISTANCE A-T-IL PARCOURUE À LA NAGE ? DIFFICILE DE LE DIRE. »

D'autant que le 10 avril 1912, à 12 h 15, lorsque le paquebot appareille avec à son bord 953 passagers et 889 membres d'équipage, Arthur John Priest s'estime très chanceux.
Touché de plein fouet par la grève des mineurs de charbon il est embauché avec un salaire mensuel de 6 livres. Mieux, après avoir maîtrisé un terrible incendie qui faisait rage dans la salle des chaudières le 13 avril, le « chauffeur insubmersible » a droit, le jour du naufrage, à un repos bien mérité. Et surtout salvateur…
Lorsque le Titanic heurte l'iceberg, le 14 avril 1912, à 23 h 40 (heure locale), il n'est ainsi pas pris au piège en soute. Ce qui va faciliter grandement son évacuation. Car, il ne le sait pas encore, mais il ne lui reste que peu de temps : le paquebot coule à 2 h 20 au large de Terre-Neuve.
Combien de temps est-il resté dans l'eau glacée ? Quelle distance a-t-il parcourue à la nage ? Difficile de le dire. Mais, selon les témoignages et ses déclarations, Arthur John Priest a été probablement secouru à bord du canot de sauvetage 15. Il souffrait d'engelures aux orteils et d'une blessure à la jambe. Mais il était sain et sauf, contrairement aux époux de ses sœurs Nellie et Emily, toutes deux également passagères sur le Titanic.

L'ALCANTARA TORPILLÉ, ARTHUR JOHN PRIEST ENCORE SAUVÉ

Deux ans plus tard, Arthur John Priest est remis. Réquisitionné lorsqu'éclate la Première Guerre mondiale, il est affecté sur le HMS Alcantara. Le 29 février 1916, le navire croise dans les eaux de la mer du Nord, au large des îles Shetland.
Tout semble calme. Même l'apparition, à 8 h 45, du bateau Rena battant pavillon norvégien, donc neutre, ne parvient pas à briser cette sérénité pourtant apparente. Il s'approche de l'Alcantara afin d'obéir à une demande d'inspection.
Mais, à 9 h 40, tout bascule. Le navire allemand SMS Greif abaisse ses faux pavois, dévoile ses canons et ouvre le feu. Le combat dure une éternité.
L'Alcantara est envoyé par le fond par une torpille allemande. Le Greif, durement touché, est coulé peu après par l'arrivée en renfort du croiseur britannique HMS Comus. Le bilan est très lourd : plus de 250 morts. Arthur John Priest, lui, a été touché par des éclats d'obus. Mais il est repêché sain et sauf.

JAMAIS DEUX SANS TROIS

Le « chauffeur insubmersible » a tout juste le temps de se remettre qu'il est de nouveau affecté. Sur le Britannic, un paquebot construit pour… la White Star Line, le troisième navire de classe, sister-ship de l'Olympic et du Titanic !
Réquisitionné par la Royal Navy comme navire-hôpital, il navigue entre le Royaume-Uni et les Dardanelles.
Lors de sa sixième traversée, le 21 novembre 1916 à 8 h 12, une violente explosion retentit à l'avant. Une mine posée par l'Unterseeboot 73 lui a été fatale.
En moins de 55 minutes, le Britannic touche le fond. Son épave, longue d'environ 269 mètres, gît à 120 mètres de profondeur.
Sur les 1 066 personnes présentes à bord, on dénombre une trentaine de morts. Arthur John Priest est toujours sain et sauf !











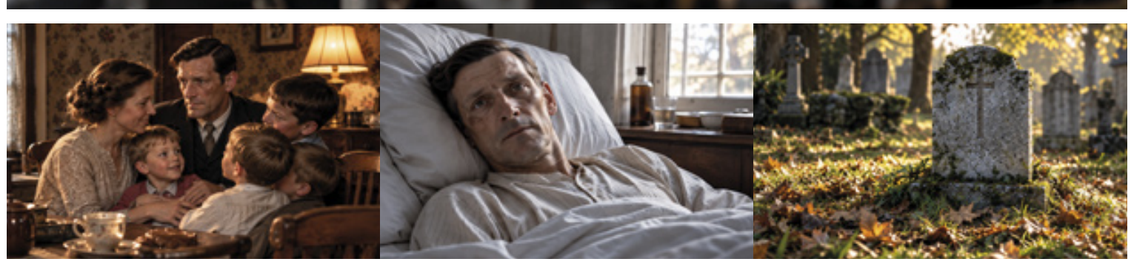
LA DERNIÈRE **TRAVERSÉE**

Sa carrière dans la marine de guerre n'est pas terminée pour autant. Priest reçoit une dernière affection, cette fois sur le navire-hôpital HMHS Donegal.

Le 17 avril 1917, il est chargé de ramener du Havre vers Southampton environ 610 soldats britanniques légèrement blessés. A son bord, on compte également 69 membres d'équipage.

Mais dans les eaux de La Manche, croise également le sous-marin allemand UC-21 placé sous les ordres de Reinhold Saltzwedel. Le Donegal est torpillé. L'attaque fait 41 morts seulement (grâce à l'intervention rapide des secours), parmi lesquels Archie Jewell, un ami de Arthur John Priest, veilleur de nuit et rescapé du Titanic et du Britannic. Le « chauffeur insubmersible », lui, blessé à la tête, souffre d'un traumatisme crânien important mais n'a toujours pas été coulé !





RETRAITE FORCÉE **&** MALÉDICTION

Deux collisions, quatre naufrages, c'en était trop. Arthur John Priest est ainsi mis en retraite de la marine de guerre. Pour ses blessures, ses faits d'arme et son courage, il a reçu la Mercantile Marine War Medal (Médaille de guerre de la marine marchande).

Une maigre consolation... A 30 ans, le « chauffeur insubmersible » a é été forcé de prendre sa retraite. Le monde maritime, après lui avoir accordé une distinction, allait lui tourner définitivement le dos. Sa réputation de porter malheur lui collaient à la peau. Il était aussi indésirable à bord d'un bateau que le mot lapin ! Les pieds sur terre, Arthur John Priest en avait bien conscience : « Plus personne ne veut naviguer avec moi » !

Il a alors mis le cap sur un autre emploi, dans le secteur des systèmes de réfrigération, à Southampton.

Le soir, il retrouvait Annie, qu'il avait épousée le 31 août 1915 à Birkenhead, avec laquelle ils eurent trois fils, Arthur John, George et Frederick Harry. Il aimait aussi partager les histoires qui ont fait sa légende avec ses camarades de pub.

Jusqu'au terrible 11 février 1937. « Le chauffeur insubmersible » était coulé par une pneumonie. L'air marin lui réussissait vraiment mieux...



Le traileur YANIS DEBAUD

Face au handicap, il joue à saute-montagne !

Victime d'une paralysie partielle du pied droit à la suite d'une grave blessure à la jambe lors d'un match de rugby, le Nîmois s'est pris de passion pour la course. Avec la montagne et les trails XXL pour terrains de jeu !

« Si je pouvais revenir en arrière, je ne changerais rien ! » Cette phrase - impensable de prime abord quand on se penche sur l'histoire de Yanis Debaud -, c'est l'aboutissement d'un long chemin. Un chemin menant à la résilience. Pas à la guérison. Parce que le jeune homme de 23 ans ne retrouvera jamais la mobilité de son pied droit. Un membre meurtri en 2023 lors d'un match de rugby disputé en Belgique avec l'équipe de Liège. Un accident qui le frappe comme un vilain coup du sort. « Ce devait être mon dernier match. Je voulais couper avec le rugby. Et puis, il y a ce plaquage à deux… » Yanis ne se relève pas. Sa jambe est en miettes : genou luxé, ligaments croisés antérieurs, postérieurs et nerf sciatique rompus, biceps fémoral désinséré…

Une rupture brutale, à 20 ans, dans le chemin de vie de ce sportif accompli. Mais pas une fin. Au lendemain de sa première opération, alors qu'il commence à peine à remarcher, le Nîmois se fixe un défi un peu fou. Prenant le contrepied de tous les avis médicaux. « Comme je ne voulais pas me laisser abattre, je me suis inscrit au marathon de Paris ». Un horizon à un an. Une montagne. « J'ai dû tout réapprendre et notamment à courir avec un appareillage complexe, une orthèse qui vient soutenir mon pied ». Il avale les 42,195 km en 3h27. Mais le format de l'épreuve ne l'emballe pas. « Pendant la préparation, je faisais beaucoup de VTT dans la garrigue autour de chez moi ». L'effort pleine nature est davantage dans son ADN. Son nouveau rêve tient en 4 lettres : UTMB. Le fameux Ultra Trail du Mont-Blanc et ses 174 km pour 10 000 mètres de dénivelé positif. Entretemps, il se frotte à un premier trail de 30 km en Corse : « j'en ai bavé… mais j'ai adoré ». Puis affronte l'UTMB by Côte d'Azur (55 km), la SaintéLyon (80 km) et clôt sa préparation en s'attaquant au Géant de Provence, le Mont-Ventoux (120 km).

Le jour J, du côté de Chamonix, Yanis vit sa course rêvée. « Ça se passe incroyablement bien, je n'ai aucune douleur. » Yanis finit en 36 heures, haussant sa jambe meurtrie à la 440e place sur 2 500 concurrents. « Je n'imaginais pas faire ça ! », s'enthousiasme le Nîmois. Une performance hors normes sur les sentiers escarpés et chaotiques des Alpes pour un athlète dont les muscles releveurs du pied et ceux chargés de la stabilité de la cheville sont entièrement paralysés. Une entrave qui, régulièrement, lui rappelle que rien n'est acquis dans son parcours exigeant. Réinscrit cette année sur la même course, le traileur a dû renoncer au 104e km. « Je n'avais pas la force de courir sur la douleur », explique-t-il. Pas de quoi décourager le coureur de 23 ans. Il compte bien relancer la machine avec trois objectifs de fin de saison : le Grand Trail des Templiers en Aveyron, la Vini Vici, chez lui à Nîmes, et enfin, la SaintéLyon.

S'il concède avoir d'abord couru avec un esprit de revanche contre l'accident, le sportif s'estime aujourd'hui apaisé. « Il n'y a plus de colère. Je suis juste un kiffeur de trail, un amoureux de la montagne. Je suis heureux de ce que j'ai fait de cette situation, du traileur que je suis et des liens si forts noués avec des athlètes qui ont des histoires similaires à la mienne ». **H**

LES PRODUITS RGENtec indispensables compagnons de course

« Les produits RGENtec sont très importants pour moi dans mon activité de trail en particulier. Je mets sur ma jambe une orthèse en carbone à tous les entraînements, ce qui provoque des frottements sur les zones d'appui. Si je n'en prends pas soin, au bout de deux heures de course, je finis avec la malléole en sang. Du coup, j'utilise la crème anti-frottements Not Science Friction de RGENtec tout le temps. De même, dès qu'il y a un petit bobo, j'utilise la crème Bye Bye Burn. Enfin, pour la récupération, leurs produits me sont aussi indispensables pour les massages. »

RGENtec
SPORT REGENERATION TECHNOLOGIES

LA TEAM TRAIL RGENtec®







Augustin Kerhardy Iris Pessey Yanis Debaud

L'ÉQUIPEMENT TRAIL DE LEUR PEAU

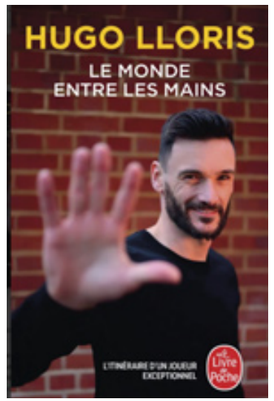
Abrasions / Brûlures
Échauffements / Frottements
Ampoules



INVENTÉ, CONÇU ET PRODUIT EN FRANCE

PAR **ÉLODIE TELIO**

AUTOBIOGRAPHIE **DE L'ANGE GARDIEN**



LE MONDE ENTRE LES MAINS
HUGO LLORIS
ET VINCENT DULUC
260 PAGES
LE LIVRE DE POCHE

Au crépuscule de son extraordinaire carrière, le Niçois Hugo Lloris a accepté de se livrer. Dans cet ouvrage, le gardien de but, capitaine de l'équipe de France et recordman de sélections (145), retrace ce parcours débuté au Cedac Cimiez, qu'il a poursuivi à l'OGC Nice, à l'Olympique Lyonnais, aux Spurs de Tottenham, et enfin à Los Angeles. L'ange gardien s'est confié à Vincent Duluc, reporter à L'Equipe, qu'il a connu à Lyon puis côtoyé chez les Bleus. Et les premiers mots qu'il lui a glissés à l'oreille laissent entendre une vraie blessure : « Je me souviens de la douleur. Elle ne m'a pas laissé l'oublier. Elle est encore là… »
On comprend, dès lors, que ce livre est aussi une thérapie. Pour éloigner les vieux démons de l'ange gardien. Cette finale de Doha, évidemment, qui le hante encore. Toujours. A jamais, avoue-t-il.
Hugo Lloris, d'ailleurs, reconnaît ses failles lors des séances de tirs au but. Ses angoisses. Sa colère, aussi, envers Emiliano Martinez, portier argentin, au comportement trop provocateur. Il ne prend pas de gant pour certains de ses coéquipiers non plus… Deux chapitres sont consacrés à cette désillusion. Deux chapitres dans lesquels Hugo n'est pas non plus vraiment tendre avec lui-même. Et on le reconnaît bien là, véritable capitaine, prêt à secouer son équipage dans les vestiaires, mais aussi à le protéger coûte que coûte. Et même lorsqu'il ne portait pas le brassard, le Niçois n'a jamais dérogé à la règle : solidarité avec les siens. Cet état d'esprit qui l'a empêché de descendre du bus à Knysnia, en Afrique-du-Sud, où le bateau bleu a littéralement coulé. On n'en saura pas davantage, mais le portier pointe du doigt les vrais responsables : ce n'est pas Nicolas Alnelka qui a tout détruit, ce sont des dirigeants incompétents et un sélectionneur, Raymond Domenech, à bout de souffle et lâché par les cadres.

LE CLAN
Hugo, lui, ne fuit jamais ses responsabilités. Il rembobine même son arrestation pour conduite en état d'ivresse après une soirée londonienne trop arrosée avec Koscielny et Giroud. Un passage étonnant. Parce que si le joueur est public, l'homme, très réservé, a toujours cultivé un jardin secret : sa vie privée.
Et c'est tout le sel de ce livre autobiographique. Hugo nous plonge au sein de son clan. Son père, banquier et tennisman aguerri et fidèle supporter, son frère Gautier, footballeur professionnel, sa sœur, Sabrina. Mais aussi sa maman, Marie, partie trop tôt. Avec courage, Hugo avait disputé le match après son décès. Il évoque tout cela avec une infime douceur, teintée d'une immense émotion. Autant de sentiments exacerbés lorsqu'il parle de ses grands-parents. Fusionnels, ils ne se quittaient que rarement. C'est d'ailleurs son grand-père qui l'amenait sur les terrains de football. Visionnaire : « C'est le futur gardien de l'équipe de France » lorsque Hugo n'avait que huit ans. Ou, plus, vindicatif : « Tu dois devenir le patron ».
Des lignes emplies de tendresse, aussi, quand Hugo évoque Marine, son épouse, connue en terminale. Son pilier. Les murs ? Ses enfants, Anna-Rose, Giuliana et Léandro. Ce clan familial qu'il était si heureux d'avoir à ses côtés au Qatar. Si malheureux au moment de la défaite. Il n'avait que la tristesse à partager… Toujours présente, c'est à cette famille unie et soudée à qui il se confie. A qui il fait confiance. Hugo est l'un des rares professionnels à ne pas avoir d'agent.
C'était déjà le cas à Nice, cette ville qu'il aime plus que tout. Là où il est entré dans la cage pour gagner sa liberté. Là où il a griffé les premiers ballons sous la direction de Fred Antonetti, couvé par Maurice Cohen et Roger Ricort.
Aujourd'hui à Los Angeles, Hugo s'interroge sur son avenir comme il le faisait au moment de quitter les Bleus. Quel rôle entend-il jouer dans le football ? Entraîneur ? Dirigeant ? Peu importe, le club qu'il rejoindra aura alors… un ange gardien ! H

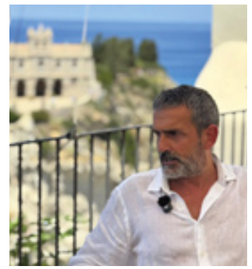

© Photo : Shutterstock



LA RENAISSANCE HIVERNALE DE TROPEA
PERLE DE LA CALABRE

En hiver, Tropea montre toute sa beauté saisissante. Lorsque l'été s'éloigne et que la mer devient houleuse, la ville dévoile son visage le plus authentique : un village vivant, toujours en effervescence, qui invite à un regard attentif et éclairé.

L'histoire imprègne les pierres : des palais nobiliaires aux portails en granit et aux masques apotropaïques qui semblent se réveiller au crépuscule, des églises qui chérissent des peintures et des œuvres d'art capables de faire revivre un monde de symboles, de traditions et de légendes.
La lumière hivernale, plus pénétrante et plus nette, met en valeur les nuances et fait de chaque détail un récit. Le climat, toujours doux, favorise la visite et accompagne la vie quotidienne de la ville, gardant le rythme d'un lieu vécu, jamais inerte.
C'est de cette vitalité que naît également sa gastronomie : des saveurs riches, des produits des collines environnantes, des parfums que l'été dissipe et l'hiver restitue intégralement, ainsi que des vins corsés qui réchauffent sans perturber.
Cette même agréable énergie traverse les événements de la saison : les concerts de musique classique, l'ambiance du Blue Jazz Tropea et le Borgo Incantato (le village enchanté), le Villaggio di Natale (le village de Noël) qui ouvre ses portes le 21 novembre et transforme la ville en un parcours de lumières, de sons et de spectacles. Les places et les ruelles deviennent un théâtre à ciel ouvert où l'on retrouve la sérénité et cet état ineffable qui, s'il ne s'agit pas de bonheur, lui ressemble beaucoup. H



LA VISION QUI ACCUEILLE : LA PAROLE AU MAIRE GIOVANNI MACRÌ

"Tropea est une ville qui préserve son histoire, sa culture et ses liens et en cette saison, où elle se montre avec clarté, son identité s'affirme avec encore plus de force.
Notre vision consiste à accueillir chaque visiteur comme un membre de la communauté, en lui offrant une expérience alliant beauté naturelle, souci du détail et liens authentiques. Quiconque arrive devient, même le temps d'un court séjour, un citoyen à part entière, qui vit la ville avec respect et sentiment d'appartenance. Ici, le Genius Loci accompagne chaque pas et révèle l'âme la plus profonde de cette terre."



SALADE DE POIRES, LÉGUMES, RACINES ET MAGRET DE CANARD FUMÉ

FICHE RECETTE
4 PERSONNES
INGRÉDIENTS

- *1 poire Williams ou Beurrée Hardy, crue et tranchée en fines lamelles*
- *4 salsifis frais*
- *4 baby carottes*
- *2 panais*
- *8 topinambours*
- *8 cerfeuils tubéreux*
- *Ail*
- *Fleurs comestibles*
- *Graines de courge torréfiées*
- *Huile fumée*
- *160 g de yaourt grec*
- *Huile de courge*
- *Crème de balsamique*
- *200 g de magret de canard fumé, tranché en fines lamelles*

PROGRESSION :

1. Préparation et cuisson des légumes racines
Éplucher les carottes et les panais, les couper en morceaux de façon à garder du volume et de la hauteur pour le dressage, puis les faire rôtir dans de l'huile neutre avec sel et poivre, à la poêle ou au four.
Garder 1 cerfeuil tubéreux cru, qui sera taillé en fines lamelles (goût coco).
Cuire au préalable les salsifis frais à l'eau bouillante pendant 10 à 12 minutes et les topinambours pendant 8 à 10 minutes, selon leur calibre.
Les égoutter dès que la pointe d'un couteau commence à pénétrer tout en rencontrant encore une légère résistance. Ils doivent rester légèrement croquants et surtout pas mous.
2. Ail confit
Placer les gousses d'ail épluchées dans une petite casserole et les recouvrir d'huile d'olive ou d'une autre huile neutre.
Cuire à feu très doux, sans ébullition, pendant 30 à 60 minutes, jusqu'à ce que les gousses soient très tendres et dorées.
3. Yaourt grec à l'ail confit et huile fumée
Écraser l'ail confit et l'intégrer au yaourt grec. Ajouter l'huile fumée.
Torréfier légèrement les graines de courge.
Réaliser une vinaigrette avec l'huile de courge et la crème de balsamique.
4. Dressage
Faire une ligne au fond de l'assiette avec le yaourt grec à l'ail confit et à l'huile fumée,
Dresser les légumes racines en conservant du volume et de la hauteur.
Ajouter les fines lamelles de poire crue, le cerfeuil tubéreux cru et les lamelles de magret de canard fumé.
la vinaigrette, les graines de courge torréfiées et les fleurs comestibles.

LES GRANDS ATOUTS DE L'ASSIETTE :

Cette recette associe surtout **fibres et prébiotiques, antioxydants, protéines, minéraux et acides gras insaturés.**
L'association salsifis + topinambours + légumes racines + graines de courge en fait notamment une assiette intéressante pour la **diversité végétale et l'apport en fibres.**

DAVID & NOELLE FAURE



Ils sont comme le sel et le poivre. 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



PRINCIPALES VERTUS NUTRITIONNELLES DES ALIMENTS UTILISÉS

- **Poire**
Source de fibres, notamment de pectine, elle contribue au bon fonctionnement intestinal. Elle apporte également des antioxydants et de la vitamine C.
- **Salsifis**
Riche en fibres et notamment en inuline, une fibre prébiotique favorable au microbiote intestinal. Il apporte également du potassium.
- **Carotte**
Particulièrement riche en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A. Elle contribue notamment au maintien d'une peau et d'une vision normales et possède un intérêt antioxydant.
- **Panais**
Source de fibres, de potassium et de vitamine B9. Il apporte également différents composés antioxydants.
Topinambour
Très riche en inuline, fibre prébiotique qui favorise le développement des bonnes bactéries intestinales. Il participe ainsi à l'équilibre du microbiote.
- **Cerfeuil tubéreux**
Légume racine apportant des glucides, des fibres et différents micronutriments. Sa saveur naturellement douce permet également d'apporter de la gourmandise sans ajout de sucre.
- **Ail**
Contient des composés soufrés, notamment lorsqu'il est coupé ou écrasé. Il est particulièrement étudié pour ses propriétés antioxydantes et son intérêt dans le cadre d'une alimentation favorable à la santé cardiovasculaire.
- **Graines de courge**
Riches en protéines végétales, magnésium, zinc et acides gras insaturés. Elles apportent également des fibres.
- **Huile de courge**
Source d'acides gras insaturés et de vitamine E. Elle apporte des composés antioxydants et complète l'apport en bonnes matières grasses.
- **Yaourt grec**
Bonne source de protéines et de calcium. Les yaourts contenant des ferments vivants participent également à l'apport de bactéries lactiques.
- **Magret de canard fumé**
Source de protéines de haute qualité, de fer, de zinc et de vitamines du groupe B, notamment B12. Comme il est fumé et généralement salé, il est intéressant de le consommer en quantité raisonnable.
- **Fleurs comestibles**
Selon les variétés, elles peuvent apporter différents pigments et polyphénols antioxydants. Leur intérêt est aussi aromatique et visuel.
- **Crème de balsamique**
Apporte principalement une note acidulée et sucrée. Son intérêt est avant tout gustatif plutôt que nutritionnel. H

INVARIABLE

PAR SÉBASTIEN NOIR

Le poète n'a pas toujours raison, la femme n'est pas l'avenir de l'homme. Elle est son égale. On vous en donne la preuve par trois...



Alexia Barrier, Sacha Lanière et Louise Cervera, navigatrices au grand cœur, ont pris la barre de votre magazine.
Ces mers protectrices, engagées dans la préservation de la planète, l'inclusion et l'égalité des chances, ont enfanté d'incroyables exploits. Mais elles veillent également sur les nouvelles générations qui, elles l'espèrent, donneront naissance à d'autres grandes passions.
La transmission de la petite étincelle qui brûle en elle est essentielle pour ces femmes olympiques, ces dames incandescentes.
ExceptionnElles ! On les aime. Mais comme on aime aussi ces hommes qui se dépassent, franchissent les limites du corps et de l'âme.
L'amour est si singulier qu'il devient féminin au pluriel. Pour toutes ces raisons, Héros ne s'écrit pas au masculin ou au féminin, cela ferait mauvais genre. Mais toujours au pluriel. Celui qui additionne les prouesses et multiplie les aventures. Pas besoin d'écriture inclusive pour atteindre le septième ciel !
L'exploit est invariable... Il permet de rêver, de croire à l'impossible, d'imaginer un destin. Et nous serons toujours là pour vous le raconter. Ça aussi, c'est inaltérable ! H

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

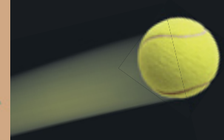
ATP MASTERS 1000

ROLEX
MONTE-CARLO
MASTERS



3-11 AVRIL 2027

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* : rolexmontecarlomasters.mc
Information : Tél. (+377) 97 98 7000
*Seul site officiel garanti / Official website

MONTE-CARLO SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER

BNP PARIBAS REPLAY Emirates Maserati GENERALI Sergio Tacchini







VOYAGE
au cœur
DES SAVEURS
vibrantes
DE L'INDE

THE CROSSING
Indian Bistro

Saint-Laurent-du-Var **CAP 3000** crossingindianbistro.com

