

# MÉDAILLES : "AMBITION BLEUE", LA SOLUTION MIRACLE ?

Bien décidée à remporter le maximum de médailles, la France a pris le parti, dès 2018, de modifier son approche du sport de haut niveau.



**FRANCE : 5<sup>e</sup> RANG**  
DES MÉDAILLES AUX J.O. D'ÉTÉ

<b>1</b>	<b>ÉTATS-UNIS (2 656)</b>
<b>2</b>	<b>RUSSIE (1 619)</b>
<b>3</b>	<b>ALLEMAGNE (974)</b>
<b>4</b>	<b>GRANDE-BRETAGNE (950)</b>
<b>5</b>	<b>FRANCE (764)</b>



C'est l'Agence nationale du sport (ANS), née en 2019, qui a été chargée de "remettre le sport français sur les rails de la réussite" à travers un programme intitulé "ambition bleue". Sous la direction de l'ancien sélectionneur de l'équipe de France de handball, Claude Onesta, nommé manager de la haute performance, "ambition bleue" doit permettre au sport de haut niveau français de "lutter contre la stagnation de ses résultats". Afin de "rattraper la concurrence étrangère qui a su innover, évoluer et nous dépasser", il y a d'abord eu un gros effort financier (68 % d'augmentation de budget entre les J.O. 2016 à Rio et ceux de 2024), mais aussi plus de moyens humains, avec notamment une liste de 450 sportifs (dont 44 % de femmes) regroupés sous le terme de "cercle de haute performance". Ces derniers ont bénéficié

de nombreux accompagnements (financiers, matériels, professionnels) pour optimiser leur préparation. Reconnaisant leur rôle majeur dans la performance, "ambition bleue" a également mis en place un "Plan coachs" qui a bénéficié à une centaine d'entraîneurs, eux aussi mis dans les meilleures conditions pour préparer au mieux ces J.O. Suffisant pour intégrer le fameux top 5 ? Réponse le 11 août...



© J. Nackstrand / AFP

Martin Fourcade, quintuple champion olympique de biathlon, est le Français ayant remporté le plus de médailles d'or aux J.O. Il préside aujourd'hui la commission des athlètes de Paris 2024.



## MACRON VEUT UN "TOP 5" !

Lors de la présentation de ses "vœux olympiques" en début d'année à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep, voir p. 32), le président de la République, Emmanuel Macron, en a profité pour rappeler sa volonté que la France termine "dans le top 5" du classement des médailles des Jeux olympiques de Paris. Sur la base



des 3 dernières éditions des Jeux (Londres, Rio et Tokyo), le nombre de titres moyen nécessaire pour se classer parmi les 5 meilleures nations était de 16 médailles d'or. Pour remplir l'objectif présidentiel, la France devra dépasser son record de 15 médailles d'or aux J.O. d'Atlanta en 1996, et augmenter de 60 % le résultat de Tokyo (10 médailles d'or). Bon courage !

# L'ESCRIME EST À LA POINTE !

Si l'escrime est le plus gros pourvoyeur de médailles aux Jeux olympiques, il faut d'abord rappeler sa dimension historique, puisque cette discipline était déjà au programme des premiers J.O. de l'ère moderne, à Athènes, en 1896. Les femmes ne sont entrées en piste qu'en 1924, mais aujourd'hui, hommes et femmes s'affrontent dans des épreuves individuelles et par équipes dans lesquelles sont utilisés trois types d'armes : le fleuret, l'épée et le sabre. "Culturellement, c'est un sport qui s'est d'abord développé en Europe : Italie, Russie, Hongrie, et qui est très ancré en France. Ces pays se sont partagé les médailles olympiques pendant très longtemps", rappelle Magali Carrier, conseillère technique à la ligue d'Occitanie. La France a particulièrement profité de cette mainmise européenne jusqu'au début des années 90, "une époque où beaucoup de maîtres d'armes (entraîneurs) se sont exportés à l'étranger pour apporter leur savoir". L'Asie et les États-Unis ont alors rattrapé leur retard et "une vraie concurrence internationale

existe aujourd'hui", estime Magali Carrier, même si elle reste moins marquée sur le continent africain ou en Océanie.

## Une formation de qualité

Malgré tout cela, la France a tout de même su tirer son épingle du jeu grâce à "la qualité de sa formation, mondialement reconnue.

La concurrence fait avancer et nous parvenons plutôt bien à nous remettre en question", veut croire notre interlocutrice qui précise que "l'escrime n'est pas une discipline précoce : nous pouvons avoir des premiers résultats internationaux vers 20 ans. Nous n'écartons donc pas trop tôt les individus. Nous avons de très bons

formateurs en club et les talents échappent rarement aux radars", résume-t-elle. Pour que perdure cette réussite, notamment lors des prochaines olympiades, il faudra tout de même un accompagnement financier à la hauteur puisque l'escrime n'est pas un sport professionnel. "Le savoir-faire a un prix", conclut Magali Carrier dans un sourire. Les médailles aussi...



“ Nous avons de très bons formateurs en club et les talents échappent rarement aux radars. ”

“ Il y a une génération très prometteuse qui arrive, et si on l'encadre bien, elle devrait être hypercompétitive! ”



# L'ATHLÉTISME EST DANS LE DUR!

**Zéro médaille aux derniers championnats du monde en Hongrie, en août 2023, une seule médaille d'argent aux derniers Jeux olympiques de Tokyo :**

les "Bleus" sont malheureusement très discrets quand arrive l'heure des grandes compétitions internationales. Mais l'athlétisme mérite-t-il vraiment cette image de mauvais élève du sport français, contrairement au judo, à l'escrime ou encore au cyclisme, tous gros pourvoyeurs de médailles ?

*"C'est très difficile de comparer car la concurrence n'a rien à voir : en escrime, par exemple, 70 pays participent aux grandes compétitions mondiales, alors qu'ils sont 207 en athlétisme",* tranche Tidiane Correa, directement impliqué dans la médaille glanée au Japon par le décathlonien Kevin Mayer, en tant qu'ancien responsable de la discipline au Pôle France de Montpellier. *"En escrime, en vélo, en judo ou en natation, une*

*vingtaine de pays se partagent les médailles, contrairement à l'athlétisme où ils sont plus de 100",* rajoute celui qui est aujourd'hui cadre technique national au sein de la Fédération française d'athlétisme (FFA).

## **Un peu d'espoir pour... 2028 !**

Une fois ces résultats nuancés, Tidiane Correa reconnaît tout de même certaines réalités, comme *"les soucis liés aux installations, souvent vétustes, et qu'il faut partager"*. Il pointe aussi certains dysfonctionnements : *"Avant, les profs d'EPS étaient impliqués dans les clubs d'athlétisme, le pont se faisait naturellement. Aujourd'hui cela n'existe plus."* Et il n'oublie pas la responsabilité de la FFA,

où le "copinage" est de mise, empêchant selon lui de *"mettre les bonnes personnes aux bonnes places"*. Un espoir tout de même ? *"Que le sport soit aujourd'hui une grande cause nationale. C'est important pour la santé des jeunes et pour le développement des disciplines comme la nôtre",* estime-t-il, avant de conclure sur une note résolument optimiste : *"Il y a une génération très prometteuse qui arrive, et si on l'encadre bien, elle devrait être hypercompétitive pour les J.O. de 2028."* Rendez-vous à Los Angeles ?



## Océanne Muller

À Paris, son épreuve de la carabine à 10 m sera la 1<sup>re</sup> des Jeux. Cette inconnue de 21 ans, étudiante en STAPS, pourrait ainsi être la 1<sup>re</sup> Française médaillée à Paris 2024 ! Et, d'un coup, sortir de l'anonymat, même si elle fut 5<sup>e</sup> lors de ses 1<sup>ers</sup> Jeux, à Tokyo en 2021, alors âgée de seulement 18 ans...

## 2003

Naît à Schiltigheim (Bas-Rhin).

## 2010

Débuts dans le tir sportif avec son père.

## 2017

Entre en équipe de France junior.

## 2019

3<sup>e</sup> aux championnats d'Europe junior.

## 2021

À la carabine à 10 m, 3<sup>e</sup> aux championnats d'Europe, puis 5<sup>e</sup> aux Jeux de Tokyo, et 1<sup>re</sup> aux championnats du monde junior.

## 2022

Numéro 1 mondiale.

“ AUX JEUX DE PARIS, JE RÊVE D'UNE MÉDAILLE ET DE REVOIR TEDDY RINER. ”

**GEO** **ADO** Quelles célébrités rêves-tu de croiser aux Jeux ?

Les frères Karabatic en handball, les volleyeurs français que je suis beaucoup, et, j'espère, encore Teddy Riner.

■ *Encore... ?!*

Lors de mes 1<sup>ers</sup> Jeux, à Tokyo en 2021 (*ndlr : elle avait 18 ans*), un jour, à la salle de musculation, je l'ai croisé. Je n'en reviens toujours pas ! Bouh, je me suis sentie toute petite à côté de lui, au propre comme au figuré. Je n'y croyais pas ! Pourtant, j'étais, comme lui, aux Jeux, en tenue de l'équipe de France.

■ *As-tu réussi à lui parler ?*

Oui. Au bout d'un moment, j'ai osé lui demander un selfie. Mais il est tellement grand que sur l'écran, on ne le voyait pas complètement (*rire*) ! Et ce n'est que 10 minutes après ce selfie offert avec une grande gentillesse que, surexcitée, j'ai téléphoné à mes parents pour leur dire : "Vous n'imaginerez jamais qui je viens de rencontrer... !"

■ *Et maintenant, tu aimerais tant le revoir...*

Oui, j'adorerais. Mais il y a un gros problème : les épreuves de tir n'ont pas lieu à Paris comme

le judo. Nous serons à Châteauroux, à 270 km, donc un peu coupés des Jeux. Au départ, j'en ai été très déçue. Nous serons loin de tout : de la fête, du village des athlètes, des épreuves. Maintenant, je le suis un peu moins.

■ *Pourquoi es-tu "maintenant moins" déçue ?*

Être loin de Paris, où tout sera émotionnellement puissant, me permettra sans doute d'être mieux dans ma bulle, moins déconcentrée, moins tétanisée par la pression. Et je m'entraîne tellement souvent à Châteauroux que c'est un peu ma 2<sup>de</sup> maison. C'est donc peut-être mieux. L'avenir nous le dira...

■ *À Tokyo, tu es arrivée 5<sup>e</sup>. La logique voudrait que tu fasses encore mieux à Paris. Un podium ?*

Ah, dans le sport, rien n'est jamais écrit. Encore plus aux Jeux, où tout peut se passer. Et encore plus dans le tir, où tout se joue à quelques millimètres après 1h30 d'une intensité phénoménale, sans bouger, à soulever ma "cara" (*carabine*) de 4,2 kg. Mais bien sûr, je viserai une médaille...

■ *... et comme ton épreuve est la 1<sup>re</sup> des Jeux, tu pourrais être la 1<sup>re</sup> Française médaillée à Paris...*

Alors là, il vaut mieux que je n'y pense pas trop, sinon,

ça me colle la pression (rire) ! À Tokyo, j'étais tellement impatiente d'être sur le podium que je l'ai raté. Là, je vais l'aborder plus zen.

■ *Depuis Tokyo, justement, as-tu souvent pensé à Paris 2024 ?*

Tous les jours. Tous-les-jours !

■ *Au tir, tout le monde te qualifie de "surdouée, prodige". Quelles sont tes qualités ?*

Dès que j'ai commencé le tir avec mon père, et pour l'épater un peu, j'ai réussi à taper dans le mille : ça m'a poussée à continuer.

■ *Quel est ton défi principal ?*

Derrière ma carapace, je gère une tonne d'émotions, négatives ou positives. Aucune ne doit m'envahir, me perturber, me plonger dans le doute ou l'euphorie. En résumé, je dois débrancher mon cerveau : sur chaque plomb, je dois rester zen quoi qu'il arrive.

■ *Est-ce vrai que tu es tête en l'air ?!*

Totalement ! Le tir met mon cerveau à plat. Après une compétition, je sors totalement vidée. Du coup, le temps de se refaire une santé, mon cerveau n'imprime plus grand-chose. J'oublie alors beaucoup de choses.

■ *Joues-tu aux jeux vidéo de guerre ?*

2 fois par an, au grand max ! Ma carapace est mon outil de travail, comme un instrument de musique, demandant beaucoup de très fins réglages pour réaliser de belles choses, records et médailles. Les jeux vidéo, incitant à tuer pour le plaisir, ne m'intéressent absolument pas.

“ Je gère des tonnes d'émotions, négatives ou positives. Aucune ne doit m'envahir, me perturber, me plonger dans le doute ou l'euphorie. ”





## EMMA LOMBARDI

À Paris, cette triathlète de 22 ans, numéro 3 mondiale en 2023, arrive en tête de la liste des outsiders, ces athlètes risquant de créer une surprise pour une médaille.

2001

Naît à Chambéry (Savoie).

2006

Débuts dans la natation.

2012

Découvre le triathlon.

2019

Championne du monde junior.

2021

Championne du monde espoir.

2022

Championne du monde et championne d'Europe en relais mixte. Médaillée de bronze aux championnats d'Europe en individuel.

“ LES JEUX, JE RÊVE DE LES GAGNER DEPUIS QUE JE LES AI VUS À LA TÉLÉVISION. ”

**GEOADDO** À l'approche de ces Jeux, tu as la position idéale, Emma. Moins connue et moins sollicitée que ta camarade et rivale triathlète *Cassandra Beaugrand (26 ans, championne du monde en 2022 et vice-championne du monde en 2023)*, tu es aussi parmi les meilleures au monde.

Aux Jeux, les têtes d'affiche croulent sous une grosse pression. Parfois, oui, répondre présent est très difficile pour elles. Sans doute encore plus à Paris, où toute la France attendra des médailles, bien plus que d'habitude... Moins connue, j'espère effectivement moins subir ces fameuses pression et exposition. Et en profiter...

■ ... pour gagner les Jeux ?!

Oui, c'est mon but ! Comme je suis jeune (22 ans), certains me voient plutôt gagner aux Jeux de Los Angeles en 2028. Mais moi, je veux les gagner maintenant. Pourquoi attendre ?! Je dois m'élancer en pensant à la médaille d'or, pas en pensant à faire un bon résultat, pas en pensant à faire un podium, pas en pensant que j'ai le temps de gagner.

■ Depuis quand rêves-tu de les gagner ?

Depuis qu'à 11 ans, j'ai vu à la télévision le relais français 4x100 m nage libre devenir champion olympique aux Jeux de Londres en 2012. Leur victoire dégagait une telle puissance émotionnelle que je me suis levée de mon canapé pour sauter comme eux, comme avec eux. Une fois redescendue de mon nuage, j'ai juste eu envie de vivre la même chose.

■ Pourquoi, alors, pour vraiment bien les imiter, n'es-tu pas restée dans la natation, ton 1<sup>er</sup> sport ?

Je m'y ennuyais, à compter les carreaux du fond de la piscine, enfermée dans le chlore. Au moins, au triathlon, à côté de la natation, avec le vélo puis la course à pied, tu es en pleine nature, et tu revis !

“ Je dois m'élancer en pensant à la médaille d'or. ”

“ Je suis impatiente de nager au pied de la tour Eiffel, dans un endroit de rêve ! ”



■ *Mais, du coup, le triathlon engendre-t-il 3 fois plus de fatigue ?*

Non, non, surtout 3 fois plus d'organisation pour arriver à tout bien faire. Et si je ne marche pas bien dans 1 des 3 disciplines, je me remonte le moral avec les 2 autres.

■ *Comment l'as-tu découvert ?*

En allant voir une course près de chez moi : j'avais 11 ans. Conquise de suite, j'ai demandé à mes parents de m'inscrire dans un club.

■ *Qu'es-tu impatiente de vivre pendant les Jeux olympiques à Paris ?*

La cérémonie d'ouverture sur la Seine, avec des péniches partout au pied de monuments fabuleux comme la tour Eiffel ou le Grand Palais, au milieu de dizaines d'athlètes et de pays représentés. Au-delà de faire le tour du monde, ces images resteront gravées en nous, un peu comme une médaille.

■ *Mais ne peuvent-elles pas te coller la pression, aussi ?*

Je me connais, ça va me donner des ailes. Depuis 3 ans, j'ai tout explosé, notamment avec mon année exceptionnelle en 2022. Et j'espère bien continuer...

■ *Es-tu impatiente de nager dans la Seine, réputée pas très propre, lieu retenu pour votre épreuve olympique de natation ?*

Oui, je suis impatiente de nager au pied de la tour Eiffel, dans un endroit de rêve. L'été dernier, l'eau était parfois encore trop polluée pour accueillir des compétitions, alors annulées. Mais à mon avis, la Seine sera à son maximum de propreté pour nous. Tous les efforts sont mis en œuvre pour y arriver. Après, rouler puis courir au cœur de Paris est un cadre inespéré, un vrai cadeau qui nous marquera – tous – à jamais. Alors, décrocher une médaille dans ce contexte, devant ma famille et mes amis, serait mémorable...



## ALLAN MORANTE

Parce qu'il adorait "marcher sur les mains, avoir la tête en bas", il a embrassé le trampoline comme sport. À Paris, le champion d'Europe (29 ans, dont 21 ans de pratique !) espère décrocher la Lune, une médaille olympique manquant à son palmarès. Pour l'occasion, il aimerait mettre en lumière sa discipline, très connue, mais finalement très peu pratiquée en club, à son grand regret...

1994

Naît à Drancy (Seine-Saint-Denis).

2002

Débute dans le trampoline au club de Saint-Denis.

2011

Médaillé de bronze aux championnats du monde junior.

2021

Éliminé au 1<sup>er</sup> tour des Jeux olympiques de Tokyo.

2022

Champion d'Europe, puis 2<sup>e</sup> aux championnats du monde en individuel et par équipes.

2023

1<sup>er</sup> aux championnats du monde par équipes.

“ AH, SI MA MÉDAILLE POUVAIT DÉCLENCHER DE VRAIES PASSIONS POUR LE TRAMPO... ”

## TRAMPOLINE

**GEOAD** Tu es un pur enfant du "9.3", comme on dit. Ce département de banlieue, la Seine-Saint-Denis, accueille avec Paris les Jeux olympiques...

Oui, on parle beaucoup de Paris pour ces Jeux, toujours de Paris, alors qu'une partie des épreuves – et pas des moindres : l'athlétisme, la natation – aura lieu en Seine-Saint-Denis. Mais on l'oublie, malheureusement.

■ *Cela t'énerve-t-il ?*

Oui et non, parce que je n'y peux pas grand-chose à part le rappeler. Rappeler que je viens de ce département ayant souvent mauvaise réputation, que j'y suis né, et que je suis licencié dans mon club de "trampo" à Saint-Denis depuis l'âge de 8 ans.

■ *Du coup, vivre les Jeux à la maison, c'est inespéré ?*

Complètement ! Jamais je n'aurais imaginé un jour les recevoir ! Jamais au cœur d'une banlieue. En 2017, quand j'ai appris que Paris et la Seine-Saint-Denis avaient les Jeux, j'ai revu mon plan de carrière immédiatement pour pouvoir en être.

■ *Comment expliques-tu que le "trampo", très pratiqué par les jeunes, notamment dans les*

*jardins, parcs ou lieux de fêtes, ne compte pas plus de pratiquants officiellement licenciés dans un club ?*

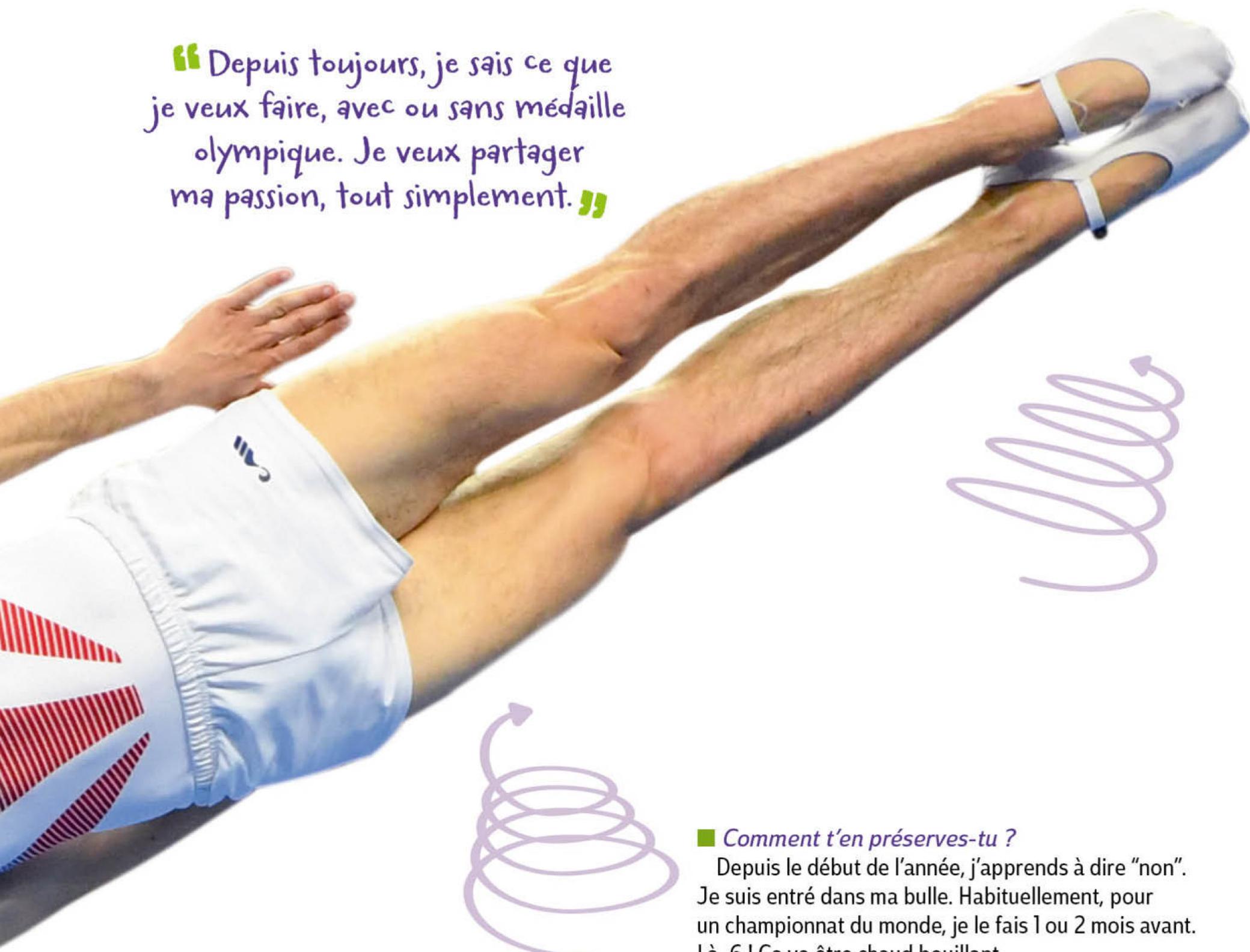
Ah, un demi-mystère ! Et une grande déception. Quel jeune n'a pas fait du "trampo" ? Lequel n'a pas aimé ?! Tous ont aimé !

■ *Mais difficile de trouver un club. Non, plutôt une salle...*

Oui, avec impérativement un plafond très haut, nous permettant à nous, les Zébulons de la gym, de monter au max. Oui, c'est difficile à trouver ou cher à construire, surtout si peu de gens viennent pratiquer.



« Depuis toujours, je sais ce que je veux faire, avec ou sans médaille olympique. Je veux partager ma passion, tout simplement. »



■ *Remplaçant aux Jeux de Rio en 2012, titulaire à Tokyo en 2021... et gagnant à Paris en 2024 pour donner envie aux jeunes de suivre ta trace... ?*

J'aimerais tant ! J'y crois dur comme fer ! À près de 30 ans, c'est la raison pour laquelle j'ai continué ma carrière. Ah, si ma médaille pouvait déclencher de vraies passions pour le "trampo" : waouh, elle compterait double ! J'en serais trop fier, trop ! Mais bon, d'abord, je dois la décrocher...

■ *Sens-tu la pression monter à l'approche de ces Jeux ?*

Phénoménale, oui ! En mai 2023, soit un an et demi avant, j'avais déjà 2 à 4 demandes d'entretiens avec la presse ou sollicitations diverses par semaine. Avant, j'en avais 2 par trimestre ! Donc oui, la pression monte de jour en jour.

■ *Comment t'en preserves-tu ?*

Depuis le début de l'année, j'apprends à dire "non". Je suis entré dans ma bulle. Habituellement, pour un championnat du monde, je le fais 1 ou 2 mois avant. Là, 6 ! Ça va être chaud bouillant.

■ *Et, à la veille de tes 30 ans (en août), tu dois aussi te ménager physiquement ?*

Oui, j'ai des douleurs articulaires partout, notamment en bas du dos, comme toute personne, même très jeune, faisant du "trampo" pour la 1<sup>re</sup> fois. Parfois, le matin, j'ai du mal à me lever. Je me déplie alors comme un centenaire (rire) ! Mais une fois sur la toile (ndlr : lieu à ressorts où le trampoliniste évolue), je suis à nouveau en orbite.

■ *Une médaille olympique changerait-elle ta vie ?*

Absolument pas ! Depuis toujours, je sais ce que je veux faire, avec ou sans médaille olympique. Après ma carrière, je veux entraîner des jeunes dans le "trampo". Je veux partager ma passion, tout simplement. Une médaille ou pas à Paris n'y changera rien.



## LÉON MARCHAND

À 22 ans, le nageur est considéré comme l'une des plus grandes chances de médaille française aux Jeux. Face à ce défi, le futur Ingénieur toulousain garde la tête froide, et bien occupée aussi par ses brillantes études aux États-Unis. Souvent comparé à l'Américain Michael Phelps (le nageur le plus médaillé aux Jeux de tous les temps), le "Frenchie" aborde l'évènement à la cool, à l'américaine...

## 2002

Naît à Toulouse (Haute-Garonne).

## 2019

1<sup>ers</sup> titres de champion de France.

## 2020

Part s'entraîner et étudier en Arizona (États-Unis).

## 2021

6<sup>e</sup> sur 400 m x 4 nages, 14<sup>e</sup> sur 200 m papillon et 18<sup>e</sup> sur 200 m x 4 nages lors de ses 1<sup>ers</sup> Jeux olympiques à Tokyo.

## 2022

Champion du monde sur 200 m x 4 nages, sur 400 m x 4 nages (record d'Europe) et vice-champion du monde sur 200 m papillon.

## 2023

Champion du monde sur 400 m x 4 nages en battant le record du monde de Michael Phelps !

“ J'adore étudier, avoir de bonnes notes... comme de bons chronos ! ”

# “TOUT EST JUSTE UNE QUESTION DE MOTIVATION, PUIS D'ORGANISATION.”

## ■ 2009, DÉBUTS EN NATATION

J'ai arrêté pendant 2 ans : je grelottais trop dans le bassin ! Je prenais juste du plaisir à nager l'été dans de l'eau bien chaude. Mes parents (2 anciens nageurs de l'équipe de France ayant participé aux Jeux) ne m'ont absolument pas poussé ! Ils m'ont laissé choisir. D'abord, j'ai fait du judo. Leur discours était juste : *"Quand tu commences un truc, fais-le correctement."* Petit à petit, je suis revenu vers les bassins, mais en rêvant d'être le plus souvent à bord des avions où ma mère était hôtesse de l'air.

## ■ ADOLESCENCE / ÉTUDES

Adolescent, je rêvais déjà d'être ingénieur dans l'aérospatial. Normal à Toulouse, où se trouve le siège d'Airbus. Je le veux toujours parce que j'adore étudier, avoir de bonnes notes... comme de bons chronos. Aussi parce que mes parents souhaitaient que, malgré mes très bons débuts en natation entre 13 et 17 ans, je n'abandonne surtout pas mes études.

## ■ UN PLANNING DE DINGUE !

Raison pour laquelle j'ai choisi d'aller mener les 2 de front aux États-Unis, un pays où tu peux plus facilement tout aménager. Les universités américaines sont un cadeau du ciel pour les sportifs de haut niveau. Quand tu veux réussir dans tel ou tel domaine, tu dois t'en donner les moyens. Pour réussir en natation et en ingénierie, partir aux États-Unis était évident.

## ■ AVOIR LES JAMBES ET LA TÊTE !

Tout est juste une question de motivation, puis d'organisation. Quand les bons résultats arrivent, tu es récompensé et tu as envie d'aller encore plus haut, d'augmenter la difficulté ou de ne pas en avoir peur. Quand l'un ne te réussit pas trop, tu te remotes le moral avec l'autre. Les 2 forment un équilibre indispensable.

## ■ SPÉCIALISTE DES ÉPREUVES 4 NAGES

Souvent, j'entendais mon père (Xavier) et mon oncle (Christophe), spécialistes des 4 nages tous les 2, parler de l'intérêt de pratiquer une natation variée en sachant tout nager (crawl, brasse, dos et papillon). Comme Michael Phelps, le plus grand nageur de tous les temps ! Ma curiosité a été un peu aiguisée. Mais, surtout, mon plaisir multiplié par 4 !

## ■ ET POUR LES J.O. DE PARIS 2024 ?

Une médaille sur le 200 m x 4 nages et, surtout, le 400 m x 4 nages ? Tant que la course n'a pas eu lieu, qui peut le dire ? Même si les chronos parlent en ma faveur, j'ai aussi entendu souvent mes parents, ayant fait les Jeux, dire qu'il s'y passait toujours un truc inattendu. Mais je ne suis aucunement inquiet. Pour l'instant, je tiens mon tableau de marche.

## ■ CHAMPION OLYMPIQUE À PARIS ?

Je fais et je ferai tout pour...