



IAN THORPE ENTRE LES LIGNES D'EAU



LE LIVRE

Lorsque Ian Thorpe gagne sa première compétition de natation, plonger la tête dans l'eau est pour lui un supplice : il est allergique au chlore. Il deviendra pourtant le plus jeune champion du monde de l'histoire puis règnera en maître absolu sur les JO. Comment ce génie dépressif et sous l'empire de l'alcool a-t-il pu gagner tant de médailles d'or ? Comment s'est-il battu contre ses démons tout en faisant face aux insinuations des médias sur son homosexualité ? Rarement mémoires de sportif ont été aussi sincères.

<http://www.editions-globe.com/entre-les-lignes-d-eau/>

L'AUTEUR

Après un début de carrière exceptionnel, Ian Thorpe décroche de la compétition. Dans ce livre, il raconte son retour douloureux à la natation et dévoile sa personnalité sensible et tourmentée.

<http://www.editions-globe.com/auteurs/thorpe-ian>

Ian Thorpe
et Robert Wainwright

Entre les lignes d'eau

Traduit de l'anglais (Australie)
par Laurence Decréau
Préface de Meriem Salmi



11, rue de Sèvres, Paris 6^e

PRÉFACE DE MERIEM SALMI

*« Une manière d'être, une manière de vivre,
une manière d'exister. »*

Si je n'ai pas eu la chance de côtoyer l'immense champion qu'est Ian Thorpe, son autobiographie m'est d'emblée apparue étrangement familière. Comme si ce récit d'un destin hors normes, celui d'un être d'exception tant par ses qualités physiques et intellectuelles que par ses failles et ses ombres, représentait le concentré d'une vie de champion.

De Ian Thorpe, on tend à retenir aujourd'hui, plus encore que son prodigieux palmarès de nageur, les singularités : sa gloire précoce ; le fait qu'il abandonne la natation au faite de sa carrière, à vingt-quatre ans à peine, puis son retour manqué quelques années après ; sa passion pour la mode ; sa dépression chronique ; son alcoolisme ; son *coming out* tardif, qui lui fit reconnaître son homosexualité après la parution de ce livre dans lequel il se défend d'être gay. Bref, tout ce qui est censé faire de lui une personne « atypique », et qui lui a valu d'exercer sur les médias cette fascination qu'il n'a pas supportée.

À s'en tenir à cette énumération de faits, Ian Thorpe est certes « différent ». Mais cette différence qui lui apparaît dès

l'enfance, dont il souffre et qu'il s'acharne très vite à dissimuler, quelle est-elle au juste ? À plusieurs reprises dans ce livre, on le surprend à regretter d'avoir renoncé à une vie « normale », avec scolarité, études supérieures et métier « comme les autres », pour atteindre les sommets de l'excellence dans la natation. Comme si sa souffrance relevait d'une incompatibilité entre la vie qu'il menait et ce qui aurait pu trouver sa place dans une vie « normale » : ses fragilités. Cependant, la passion qui le liait à la natation était trop forte pour le faire arrêter.

L'histoire des sportifs de très haut niveau commence toujours par une rencontre entre un enfant et un sport. Au début du chemin, quelqu'un – un entraîneur souvent – détecte chez l'enfant non seulement le talent, mais aussi les aptitudes si particulières qui caractérisent un champion. Balayant ses doutes et ses peurs, ce coach lui insuffle l'envie de déplacer des montagnes. En ce début de parcours, la famille elle aussi joue un rôle essentiel par le soutien, l'accompagnement et les encouragements qu'elle prodigue – témoin celle de Ian Thorpe et son absolu dévouement.

Mais, les années passant, ce qui n'était qu'un hobby chronophage devient le centre de la vie. Un jour ou l'autre, il faut abandonner le circuit scolaire classique – peu avant le bac pour Ian Thorpe –, s'éloigner de sa famille et de son environnement pour se consacrer au sport. Vouée à la performance, sa nouvelle famille, l'institution sportive, s'emploie dès lors à inculquer au jeune sportif ses valeurs, ses modes de pensée, sa culture, ses repères identificatoires, créant chez lui un véritable sentiment d'appartenance. Avec d'autres sportifs qui partagent ses objectifs et ses rêves, il apprend le goût de l'effort, le perfectionnisme, le dépassement de soi. Le respect, la tolérance et l'humilité, aussi.

Une série de transformations physiologiques et psychologiques est nécessaire, pour devenir athlète. Rien ne peut être laissé au hasard, qu'il s'agisse de sommeil, d'alimentation, de sorties... Pour autant, l'entraînement physique intensif n'est

pas tout. Le sportif de haut niveau doit aussi développer des compétences et des habiletés psychologiques. L'intelligence se définit par la capacité d'adaptation à l'environnement. Un sportif professionnel est constamment dans des situations qui lui demandent de s'adapter à la fois rapidement et efficacement. Il a une obligation d'apprentissage permanente, et est donc amené à augmenter ses capacités d'intelligence. C'est ce qui lui permet d'affronter des situations d'une extrême dureté. Il doit apprendre à affronter les contre-performances, les blessures graves ; à se remettre en question sans jamais lâcher prise ; à gérer les médias, prompts à l'accabler comme à le porter aux nues...

Si l'intelligence caractérise les champions, elle est pourtant rarement invoquée pour les décrire. Cela s'explique facilement : longtemps, nous n'avons reconnu que l'intelligence intellectuelle ; mais aujourd'hui, nous avons enfin accepté qu'il existe d'autres formes d'intelligence – psychomotrice, émotionnelle, etc.

Celles-ci nous intéressent particulièrement dans le monde sportif. Le corps comme la tête sont entièrement dédiés à la performance, laquelle procure d'ailleurs à ces hommes et ces femmes une émotion incommensurable qu'ils évoquent avec émerveillement. C'est une logique d'élite. Il ne suffit pas d'être bon : il faut être le meilleur, toujours au maximum de ses possibilités, sans rien lâcher, jamais, dès l'âge le plus jeune et pendant des années.

Toujours à la limite de la rupture d'équilibre physique et psychologique, le sportif de haut niveau, paradoxalement, deviendra à la fois plus fort et plus fragile. S'il vient à franchir les limites et à perdre le contrôle, ces mêmes qualités d'exception qui lui permettent de gagner peuvent faire de sa vie un véritable cauchemar. Le monde des champions interdit pratiquement l'expression de toute fragilité, comme s'il s'agissait d'une atteinte identitaire remettant en question la capacité même à être champion. « Il est interdit de se plaindre » fait partie de ses lois fondamentales. Les plaintes s'expriment donc le plus souvent

sur le versant somatique, considéré comme seul acceptable. Ni enclins ni incités à verbaliser leur mal-être, les sportifs de haut niveau développent une capacité impressionnante à supporter la souffrance physique et psychique. Mais ces capacités hors normes peuvent les conduire à des décompensations sévères – dans le cas de Ian Thorpe, la dépression avec pulsions suicidaires, et l'alcoolisme pour tenter d'y échapper.

Pour toutes sortes de raisons qu'il n'expose pas ici, Ian Thorpe a jugé impossible de parler de son homosexualité tant qu'il a évolué dans le monde du sport professionnel. Sans doute redoutait-il que ce milieu très rude y voie l'expression d'une « fragilité », et surtout qu'une certaine presse, à l'affût de ses moindres faits et gestes, n'en fasse ses choux gras. Ce secret, lourd à porter et surtout à garder, contribua certainement à sa terrible descente aux enfers.

Aujourd'hui âgé de trente-trois ans, Ian Thorpe a mis un terme définitif à sa carrière. Écrite l'année de son retour à la natation, cette autobiographie a beau s'achever sur une défaite sportive, elle reste, jusqu'à la dernière ligne, un hymne au bonheur absolu d'être dans l'eau et de nager – que rien ne saurait gâcher...

MERIEM SALMI, Paris, juin 2016

Meriem Salmi est psychologue-psychothérapeute. Membre de la délégation française aux JO de Pékin en 2008, elle a été responsable du suivi psychologique pendant douze ans à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance. Elle accompagne depuis plus de vingt-cinq ans de nombreux sportifs de haut niveau. Elle a pu, tout au long de ces années, fréquenter leur univers au quotidien et pénétrer avec eux dans les coulisses des entraînements et compétitions.

À Patrick et Sarah,
qui retrouveront ici les récits de leur oncle...
Mais oui, c'était bien vrai !

*« Nul besoin de compétition.
Tu es ce que tu es, et c'est parfait ainsi. Accepte-toi. »*

OSHO

L'EAU

Je le sais désormais : je ne sortirai pas victorieux de mon affrontement avec l'eau. Je finirai noyé. Peu important les qualités du nageur – il s'agit seulement de déterminer jusqu'où on ira avant que l'eau ne prenne le dessus.

À peine ai-je plongé, mon corps noue un dialogue avec l'eau qui l'entoure, attentif aux forces qu'elle exerce sur lui. Tant que je la laisse faire, elle me guide naturellement vers la position juste, chaque partie de moi placée où il le faut, tête baissée, dans une posture comparable à celle de la méditation.

C'est là que tout commence. Je ne flotte pas, non, je repose bien à plat à la surface. Alors, seulement, je me mets en mouvement, mon thorax se déploie et mes muscles s'activent. Il n'est pas de nageur qui vaille sans cette étape liminaire. Pourtant, personne ne l'apprend car cette communion intime avec l'eau ne s'enseigne pas.

Dès que je nage, mes sens sont à l'affût du mouvement de l'eau, de son glissement le long de mon corps. Prêts à capter le moindre signe indiquant que l'osmose n'est pas parfaite, qu'il me faut modifier mes gestes jusqu'à ce que l'eau épouse mon corps dans l'harmonie. Il ne peut en être autrement, que ma cadence soit lente ou très rapide.

Grâce à ce dialogue avec l'eau, je sais à tout instant ce qu'il en est sans devoir m'arrêter. Nul besoin qu'on me dise que mes mouvements sont parfaits, ou que ça ne va pas du tout. Je le sens de l'intérieur, je communique avec mon environnement.

Si le couloir d'à côté est occupé par un mauvais nageur, je le sais rien qu'en l'écoutant, sans même le regarder – mais je préfère nager seul. Les grands nageurs développent vis-à-vis de l'eau un instinct de propriétaire : ils ne supportent guère qu'on vienne gêner leur eau.

Parfois, surtout quand je sens que j'ai bien nagé, en faisant mon virage face au mur, je jette un œil derrière moi, guettant les signes envoyés par l'eau, ces petits tourbillons qui attestent que, en me déplaçant, j'ai créé ce qu'il faut de turbulences – ni trop ni trop peu...

C'est pour toutes ces raisons que je suis revenu à la natation, et non pour les médailles, les records, ou pour revivre mes triomphes passés comme on l'a beaucoup prétendu. Si je retrouve ces gratifications, je ne boudrai pas mon plaisir, mais, dans le cas contraire, ce ne sera pas un échec. Je reviens à la natation parce qu'elle fait partie intégrante de ma vie, et que son abandon forcé fut pour moi une amputation.

Je veux la retrouver.

1^{er} AOÛT 2011

Ce soir, feux d'artifice sur le lac Majeur. Je me croirais presque à Sydney, mais non. C'est la fête nationale suisse et l'eau, pourtant si belle, qui s'étend devant moi n'est pas celle de la baie de Sydney. Comme mon pays me semble loin, quand me revient le souvenir de ce que j'ai laissé là-bas...

Depuis mars, je suis établi dans les Alpes suisses, à Tenero, à deux pas de la frontière nord de l'Italie. Coaché par Gennadi Touretski, l'ex-entraîneur de l'Institut du sport australien, j'aligne 60 kilomètres par semaine dans la piscine située à quelques centaines de mètres de mon appartement.

L'entraînement du jour s'est bien passé. Je me sens fatigué, oui, mais nos efforts, à Gennadi et à moi, pour améliorer mon mouvement de bras portent apparemment leurs fruits. Je suis encore bien loin du but, pourtant – et il ne reste plus qu'un an avant la finale du 100 m nage libre à Londres. Les JO de 2012 ! Comment puis-je sérieusement projeter d'y participer après seulement dix-huit mois de préparation, en ayant passé quatre ans hors de l'eau ? Parfois, je me demande si j'ai raison. Mais ça ne dure pas.

L'idée de m'y remettre m'est tombée d'on ne sait où, comme ces mouches importunes qu'on chasse d'un revers de main.

Tassé sur mon siège côté hublot, je regardais l'écran avec ennui. C'était début octobre 2010, nous étions à deux heures de Chicago. Après avoir donné une conférence, j'avais sauté dans un vol pour Londres où j'étais censé commenter depuis un studio de la BBC les jeux du Commonwealth, à Delhi. Le film étant un vrai navet, mon esprit s'est mis à vagabonder, comme souvent. J'aime noter les idées folles qui me passent par la tête quand je suis en avion. Mais cette fois, je n'ai pas eu besoin d'écrire.

Je mentirais en prétendant que je n'avais jamais pensé à reprendre la natation depuis mon abandon. J'y pensais, oui, pour écarter aussitôt l'idée. Mille et une raisons s'opposaient à mon retour. A posteriori, ma sincérité lors de la conférence de presse de novembre 2006, où j'avais annoncé mon départ, m'étonne. C'était une décision lourde de conséquences, pour moi évidemment, mais aussi pour le public sportif australien qui attendait tant de moi, j'en étais bien conscient. Je me devais de jouer franc-jeu : ce que j'ai dit, ce jour-là, venait du cœur.

Mon discours était mûrement pesé. Je commençais à bien maîtriser les ficelles des conférences de presse : l'art de répondre aux questions avec enthousiasme en en disant juste assez pour être honnête, sans lâcher plus d'informations qu'il n'est besoin.

En fait, je ne possédais pas moi-même toutes les réponses. Je savais que je devais partir, ne fût-ce que pour éradiquer de ma vie le cancer des médias. Si je cessais de nager, ils n'auraient plus aucun motif pour me traquer. Du moins, je le croyais.

Et j'étais poussé par une autre raison, sans doute plus essentielle. Je cherchais à me persuader que ma personne et ma vie ne se résumaient pas à la natation. J'avais beau être un jeune homme, je n'étais pas encore un adulte. Non faute de maturité : j'avais parcouru le monde et vécu bien des expériences. Mais je ne m'étais pas encore trouvé, et j'ignorais ce qui comptait vraiment pour moi. La natation était

devenue comme une couverture de survie. Sans elle, qu'aurais-je envie de faire, quelles seraient mes rencontres, mes pensées ? M'aimerait-on, si je n'étais pas champion olympique ? Ainsi que je l'ai alors expliqué, j'essayais d'échapper à des angoisses souvent ténébreuses.

Si, cette fois, je n'ai pas d'emblée écarté l'idée dans l'avion qui me conduisait à Londres, c'est que j'avais enfin fait face à nombre de mes peurs et répondu à quelques questions primordiales. Je me sentais de nouveau prêt à nager. J'en avais besoin pour équilibrer ma vie. Pendant toute la traversée de l'Atlantique, je n'ai pensé qu'à cela.

Ma certitude n'a fait que s'affermir lors de mes quelques jours dans les studios de la BBC. Entre deux émissions, j'ai visité le site de la piscine olympique. Debout dans les gradins en construction, j'ai retrouvé l'excitation de la compétition, la griserie des bassins. Depuis mon abandon, je n'avais guère accordé d'attention à la natation. Mais là, c'était mon job de commenter les épreuves – entre autres, le retour incroyable de Geoff Huegill, qui venait de décrocher la médaille d'or du 100 m papillon à l'âge de trente et un ans.

Comme j'assistais au spectacle, époustoufflé, j'ai de nouveau eu droit à l'éternelle ritournelle : quels sont vos projets ? À quoi ressemble votre vie, sans la natation ? J'étais tellement habitué à ces questions qu'elles me faisaient bâiller d'ennui. Pourtant, cette fois, elles ont trouvé un écho en moi. Évidemment, je ne pouvais que botter en touche. Je n'étais pas encore assez mûr pour livrer le fond de mes pensées.

De retour à Sydney, l'idée avait fait son chemin. Impossible de l'ignorer. Aussi ai-je décidé d'en parler à Deirdre Anderson, une amie psychologue à la Macquarie University, que j'avais déjà consultée avant de me résoudre à tout quitter. J'avais besoin d'être sûr : fallait-il prendre la chose au sérieux ou n'y voir qu'une velléité ? D'avance, j'imaginai le scénario : je

lui exposerais clairement les faits ; elle m'aiderait à en tirer la conclusion qui s'imposait : je ne voulais pas vraiment revenir.

C'est le contraire qui s'est produit. En plein milieu de notre conversation, je me suis interrompu pour la regarder.

– Je vais recommencer à nager, n'est-ce pas ?

– Je pense que tu devrais. Tu en as besoin, pour toi.

– La dernière fois, quand j'ai passé cette porte, tu te doutais que j'arrêteraï ?

– Bien sûr que oui.

Deirdre me connaissait aussi bien que moi-même. Mieux, peut-être, car elle était capable de déceler ce que je me cachais par impuissance ou par peur.

Je suis retourné la voir à plusieurs reprises pour faire le point sur mes motivations et élaborer une stratégie. Il restait un problème de taille. Comment reprendre le chemin des bassins sans me heurter de nouveau à ce qui m'avait poussé au départ quatre ans plus tôt : le harcèlement de la presse et son intrusion dans ma vie privée ? Au-delà de ça, je ne souhaitais pas non plus que mon entourage soit au courant. En tout cas pas tout de suite, car je ne savais pas encore jusqu'où j'irais.

Il ne s'agissait pas que de me faire plaisir en enchaînant quelques cycles de bras. C'était un challenge personnel. Je ne continuerais que si j'étais capable de nager aussi bien qu'avant. Si une part de moi aime nager pour nager, une autre part est mordue de compétition. Non tant pour battre un adversaire que pour tester mes limites.

À ce stade, je ne voulais mettre que trois personnes dans la confiance. D'abord, mes agents de longue date, Dave et Michelle Flaskas, qui devraient accepter de revoir mon planning surchargé d'engagements divers. Et puis un coach. Il me fallait quelqu'un capable de concevoir un entraînement approprié – pour ma part, je ne savais par où commencer. Mon

plan se résumait à : plonger dans la piscine ; essayer de nager de plus en plus vite, de plus en plus longtemps. J'ai décidé de contacter l'entraîneur de l'équipe de natation australienne, Leigh Nugent, qui était encore à Delhi. D'abord un SMS, afin de lui demander si le moment était bien choisi pour lui passer un coup de fil et discuter.

Réponse : non, l'équipe était en route vers l'aéroport, ça ne pouvait pas attendre son retour ? Pas vraiment. J'étais trop angoissé. Il a capitulé, j'ai appelé.

– Tu es seul, là ? J'ai des nouvelles, mais j'aimerais que tu sois bien assis avant de te parler.

– OK, vas-y.

J'ai inspiré profondément – pas facile de mettre mon discours en ordre. « J'envisage de reprendre la natation. »

Il y eut un silence, le temps pour Leigh de digérer l'information.

– Ben merde. J'aurais jamais imaginé t'entendre dire ça un jour.

– Moi non plus.

Et j'ai éclaté de rire, toute tension envolée.

Tout de suite, Leigh s'est montré pragmatique – c'est ce qui fait de lui un tel trésor pour notre équipe.

– Qu'est-ce que je peux faire pour toi ?

– D'abord, tenir ta langue. Si quelqu'un l'apprend avant que je sois prêt, je ne pourrai pas le supporter.

– Entendu. Personne ne saura.

– J'ai besoin de quelques séances d'entraînement. Il faut que je me fasse une idée de ce qui m'attend.

Leigh a pris son temps pour répondre.

– Ian, tu as nagé beaucoup depuis quatre ans ?

J'ai réfléchi. C'était vite vu. Depuis novembre 2006, mes incursions dans les bassins se comptaient sur les doigts d'une main. Comment pouvais-je imaginer un come-back aux jeux

Olympiques, avec à peine dix-huit mois devant moi ? Je courais à l'échec. Mon désir était-il assez fort pour envisager cet échec ?

La réponse s'est imposée en un clin d'œil : oui.

De retour à Sydney, Leigh m'a concocté un premier planning d'entraînement, en insistant bien pour que je m'astreigne à nager six jours d'affilée, quitte à faire certaines séances à la plage plutôt qu'en piscine. J'étais déjà tombé d'accord avec Deirdre sur la nécessité d'enchaîner les séances au moins trois jours, au risque d'être dégoûté et de me sentir nul. Si j'y arrivais, je passerais à trois semaines, puis à trois mois. Après quoi je serais plus à même de savoir si l'idée d'un retour était vraiment sérieuse, ou si tout ça n'avait été qu'une petite expérience intéressante à laquelle mettre fin sans que personne ne soit au courant.

Les JO de Londres représentaient un bel objectif, mais en lançant la machine j'ai bien compris que le timing n'était pas idéal. Il aurait mieux valu que je me décide un an plus tôt, j'aurais eu plus de temps pour me préparer. Mais ça s'était trouvé comme ça : alors que, en me réveillant à Chicago, la veille, j'étais certain de ne plus jamais nager, un beau jour, en survolant l'Atlantique, la certitude inverse s'était imposée.

Cette décision ne traduisait aucune insatisfaction. Je me sentais très heureux loin des bassins. J'avais une maison superbe à Sydney, une autre à Los Angeles, des kyrielles de copains et un revenu régulier assuré par divers engagements ainsi que quelques placements. Je passais pas mal de temps dans mon jardin et il m'arrivait de sortir. Je vivais très à l'aise, bien que la crise mondiale ait légèrement affecté ma situation financière. Le problème était ailleurs : pendant des années, je m'étais convaincu que j'avais besoin d'oublier la natation ; qu'elle ne faisait plus partie de ma vie. Je préférerais le bonheur sans nager au malheur en nageant. Mais, à

présent, j'avais envie de savoir si je ne pourrais pas réintégrer la natation dans mon existence – pour rendre ma vie à la fois plus complète et plus simple.

Quand j'avais arrêté de nager, ce n'était pas par désamour de l'eau. Je n'aimais pas ce que la natation était devenue pour moi, c'est tout. Ma carrière ne m'appartenait plus, je n'avais plus aucune maîtrise de ce que j'accomplissais. J'endurais seul la peine et tout le monde se partageait les fruits de mon succès sans se douter de ce qu'il m'en coûtait pour en arriver là. J'avais l'impression d'être comme une otarie qui fait son numéro devant des spectateurs.

La course, l'entraînement n'avaient jamais cessé de me plaire. Mais l'ingérence du public dans ma vie avait dépassé les bornes. À croire que les médias n'avaient pas d'autre sujet à se mettre sous la dent que le menu de mon petit déjeuner. Je n'étais pas préparé à ça, et d'ailleurs, avant moi, aucun nageur n'avait rien vécu de tel. J'allais devoir affronter une fois de plus tout ce barnum – les photographes m'attendant au bout de la ligne ou m'espionnant à travers les interstices des portes, les journalistes me reposant inlassablement les mêmes questions sur ma sexualité sous prétexte que je n'avais pas donné la réponse qu'ils voulaient entendre.

*

C'est le jour de mon vingt-huitième anniversaire, le 13 octobre 2010, que j'ai repris le chemin des bassins pour la première fois. J'avais parlé à Leigh la veille au soir, et il m'avait préparé une première séance plutôt tranquille. À quoi bon procrastiner ? Le jour de mon anniversaire me semblait idéal pour un nouveau départ. Leigh avait eu beau me déconseiller de démarrer trop tôt – « Seuls les vrais bouffeurs de longueurs se lèvent tôt » –, il n'était pas encore 7 heures quand je suis

arrivé au complexe sportif Caringbah, abritant la piscine la plus proche de chez moi.

Premier problème : l'équipement. J'avais ma combi, évidemment, mais aucun matériel d'entraînement, du type planche ou flotteur. Je suis allé demander au maître-nageur ce que je pourrais emprunter.

– Ça fait un bout de temps qu'on ne vous a pas vu par ici, me dit-il avec un sourire. Un simple commentaire, sans rien d'inquisiteur.

Dès mon entrée dans l'eau, j'ai mesuré le poids du temps écoulé depuis la dernière fois. Il suffit d'une semaine d'interruption pour être moins à l'aise. Alors, quatre ans ! J'ai plongé, aussitôt assailli par les bulles et le fracas de l'eau. Revenu à la surface, je me suis arrêté pour ajuster mes lunettes. Le bouillonnement de l'eau faisait trembler des parties de mon corps qui m'étaient inconnues.

Puis je suis parti à l'assaut de la piscine pour y accomplir ma première vraie longueur depuis novembre 2006. Je me sentais plus mou que lent, et le virage après les 50 mètres s'est mal passé. J'étais trop enfoncé dans l'eau, la rotation des bras n'était pas bonne. Pour ce retour tout en douceur, j'étais censé réaliser un 200 m tranquille, mais à 150 mètres je peinais déjà, et mon cœur s'affolait. Ce qui était autrefois naturel était devenu affreusement difficile. Qu'est-ce que je fichais là ?

Au bout de 200 mètres, quand j'ai touché le mur, j'ai jeté un œil au chrono, vieux réflexe hérité de mes années d'entraînement et de championnats. Au cours de ma carrière, j'avais régné sur cette distance, battant le record du monde à cinq reprises et remportant la médaille d'or aux JO d'Athènes, en 2004. Mon meilleur temps réalisé sur cette distance était de 1 min 44 s 06. En ce jour de vingt-huitième anniversaire, alors que les rayons du soleil commençaient à réchauffer l'air de la piscine, j'avais mis près d'une minute de plus. Un temps plutôt

honnête pour un nageur du dimanche, mais à des années-lumière d'une performance olympique. Ça m'a fait mal.

Heureusement, le reste de la séance conçue par Leigh était constitué d'exercices courts, avec la planche ou un flotteur entre les jambes pour travailler ma forme et ma technique. Malgré tout, à la fin, j'étais rincé – écarlate, en sueur, les membres douloureux. En y repensant aujourd'hui, je me souviens du mal que j'ai même eu à sortir de l'eau – quand j'étais petit et que je m'entraînais avec Doug Frost, la seule méthode envisageable était de se soulever à la force des bras, de poser un pied sur le bord (jamais le genou !) et de se lever d'un coup. Un réflexe acquis depuis l'enfance. Et voilà qu'aujourd'hui je peinais, les triceps tendus à se rompre et le pied arrivant à peine à atteindre le rebord, tandis que je me hissais péniblement.

Dans ma voiture, sur le trajet du retour, j'avais les bras tremblants, j'étais à bout de forces, et pourtant le même sentiment d'accomplissement m'habitait qu'autrefois, à la fin d'une grosse séance d'entraînement. Mais il y avait autre chose : je le sentais, j'étais loin d'avoir tout perdu de mon mouvement de bras. Si je n'avais pas perçu ce détail, j'aurais peut-être renoncé sur-le-champ.

Quand je suis arrivé devant chez moi, le flot d'endorphine s'était déjà tari, cédant la place à l'épuisement. Et l'énormité de mon entreprise m'a sauté aux yeux. Max et Kito, mes deux chiens, réclamaient des caresses : je les repoussai gentiment pour m'affaler sur un canapé, où je m'abandonnai à l'auto-apitoiement sous leur regard perplexe.

La tâche serait rude. Les aptitudes dont la nature m'avait pourvu n'y suffiraient pas. Curieusement, cette prise de conscience me fit du bien. Malgré d'évidentes dispositions physiques pour la natation, je me suis toujours dit que, sans ma capacité à m'entraîner dur et à me concentrer, je ne serais

Retrouvez le catalogue des éditions Globe
sur le site www.editions-globe.com



Et suivez notre actualité sur Facebook et Twitter



www.editions-globe.com