

# NATATION

MAGAZINE

Numéro 226 - Novembre-Décembre 2024 - 5 euros

## LA VIE APRÈS PARIS

**L'ENTRETIEN**

**UGO DIDIER**

Page10

**HORS-LIGNES**

**CARNET DE BORD DU MONT-BLANC  
DE CHARLOTTE BONNET**

Page48



Devenons l'énergie qui change tout.



# POUR PARIS 2024, ON SOUTIENT LES GRANDS NAGEURS COMME LES TOUT PETITS.

EDF et son team d'athlètes initient des enfants à la natation partout en France dans le cadre du programme enJeux d'avenir.

RCS PARIS 552 081 317



FOURNISSEUR OFFICIEL  
D'ÉLECTRICITÉ RENOUVELABLE



[edf.fr/enJeuxdavenir](https://edf.fr/enJeuxdavenir)

L'énergie est notre avenir, économisons-la!

**NATATION**  
MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N° 226  
NOVEMBRE-DECEMBRE 2024

Edité par la Fédération Française  
de Natation, 104, Rue Martre,  
CS 70052 - 92 583 Clichy Cedex.  
Tél. : + 33 (0)1 70 48 45 70  
Fax : + 33 (0)1 70 48 45 69  
www.ffnatation.fr

Numéro de commission paritaire  
0924 G 78176 - Dépôt légal  
à parution

Numéro ISSN  
1268-631X

Directeur de la publication  
Gilles Sezionale

Rédacteur en chef  
Jonathan Cohen  
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

Journaliste  
Louis Delvinquière  
(louis.delvinquiere@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro  
Jean-Pierre Chafes,  
Christiane Guérin,  
Antoine Grynbaum

Abonnement  
+ 33 (0)1 41 83 87 70  
104, Rue Martre, CS 70052  
92583 Clichy Cedex

Photographies  
Agence KMSP

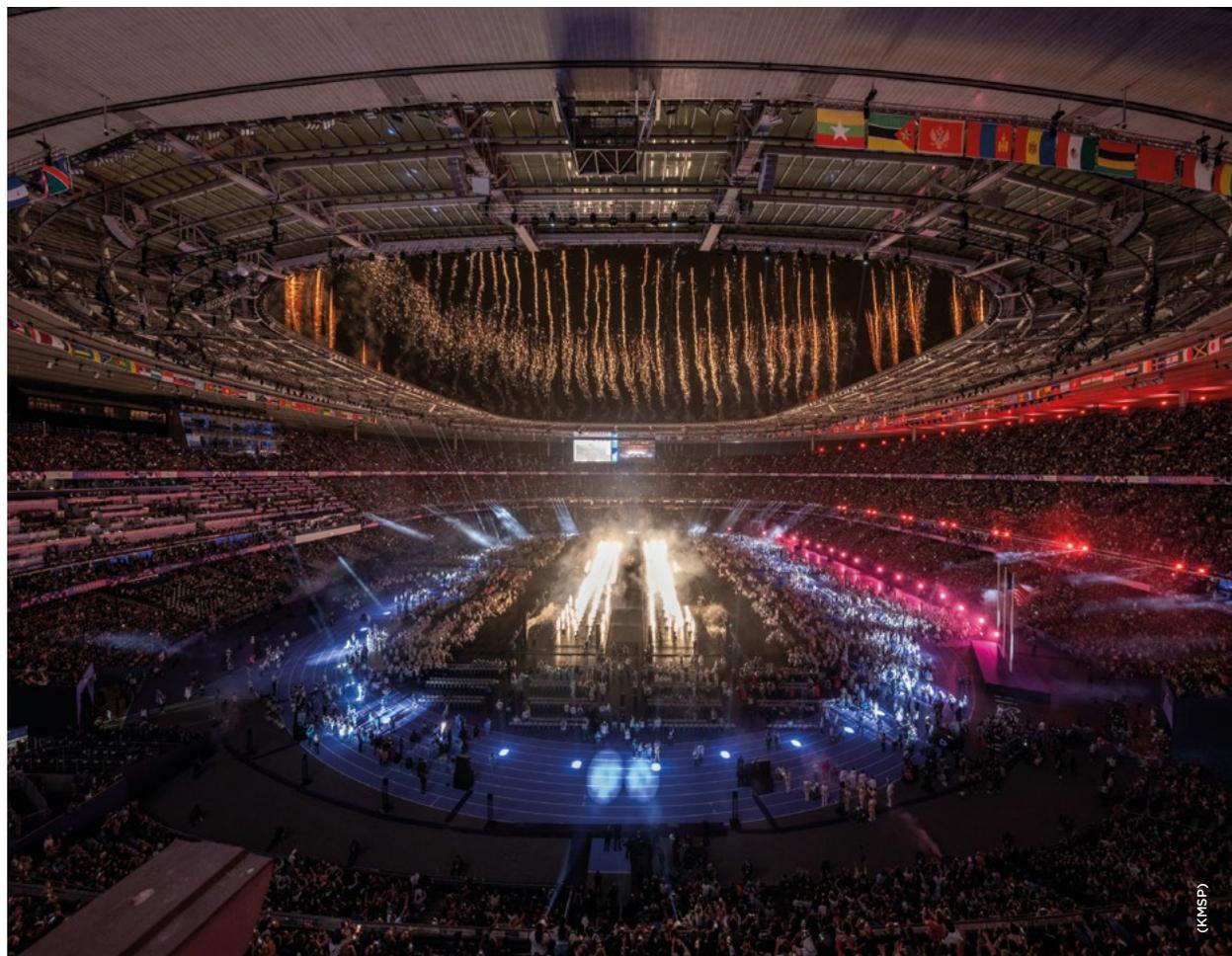
Couverture  
Illustrasport/Olivier Dupin

Maquette et réalisation  
Teebird Communication /  
Sandra Vanelslande

Impression  
Teebird,  
156 chaussée Pierre Curie  
59200 Tourcoing  
Tél. : + 33 (0)3 20 94 40 62

Régie publicitaire  
Eva Laithier  
(eva.laithier@ffnatation.fr)  
Tél. : + 33 (0)1 70 48 45 81  
Horizons Natation,  
104, Rue Martre,  
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro 5 euros



# Regarder l'avenir

L'année 2024 va se terminer et nous aura procuré de belles émotions et de merveilleux souvenirs. Sur cette dynamique positive nous allons entamer la nouvelle olympiade avec plein de projets pour notre fédération.

Je félicite tout d'abord les dirigeants des clubs, départements et ligues qui ont, soit renouvelés leur mandat, soit débutent leur engagement bénévole au service de la Natation. Après cette période électorale de tout le monde sportif il faut fortifier notre modèle associatif et se rappeler notre engagement qui sert avant tout la construction d'un « *vivre ensemble* » respectueux de sa diversité.

Toutes les activités ont repris et les projets foisonnent dans les clubs. La nouvelle équipe qui arrivera aux manettes de la fédération devra structurer et organiser les nouveaux objectifs qui nous permettrons de regarder de l'avant et continuer de faire briller notre sport.

L'effervescence des Jeux passés tous les athlètes sont retournés à leurs activités. La natation course a connu de beaux championnats de France à Montpellier et préparent les championnats du Monde en bassin de 25m, la natation artistique a organisé son traditionnel colloque si important pour former tous les éducateurs aux nouvelles règles.

Les différents championnats ont repris au water-polo et les rencontres d'Euro Cup et Champions League se déroulent actuellement. Tous les clubs ont débuté leur saison.

Nous restons vigilant et à l'écoute des clubs en difficulté pour cette rentrée. En effet, les caprices de la météo ont réservé de mauvaises surprises à certains établissements et le plus important est bien sûr d'offrir le maximum de soutien et de conseil à ceux qui en ont besoin.

Nous avons traversé une crise sanitaire, une crise énergétique pendant notre dernier mandat et aujourd'hui le dérèglement climatique nous confronte à de terribles bouleversements qui impactent des régions et obligent les clubs à faire une nouvelle fois face.

Pourtant, nous remplissons notre mission de service public et accompagnerons tout ce qui permettra l'accès aux pratiques et l'aisance aquatique et la natation santé, des valeurs que je défends partout.

En attendant que 2024 se termine je vous souhaite à tous de passer des fêtes de fin d'année heureuses et entourées en famille ou entre amis. ★

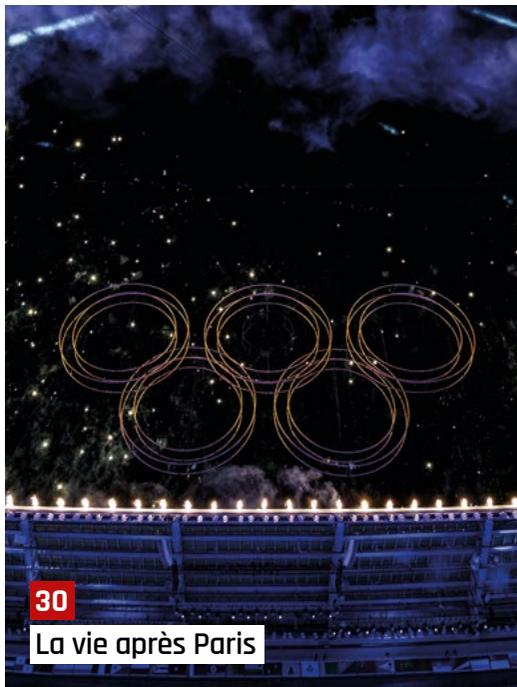
| GILLES SÉZIONALE |



10

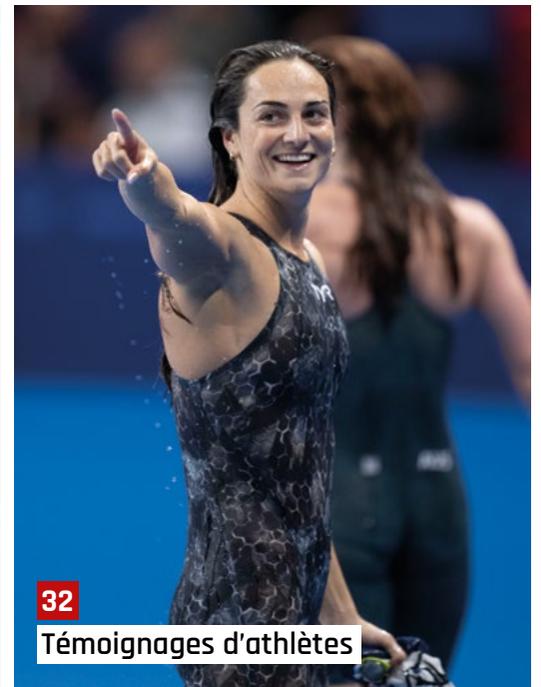
Ugo Didier :

« Le 29 août 2024, c'était le moment ou jamais »



30

La vie après Paris



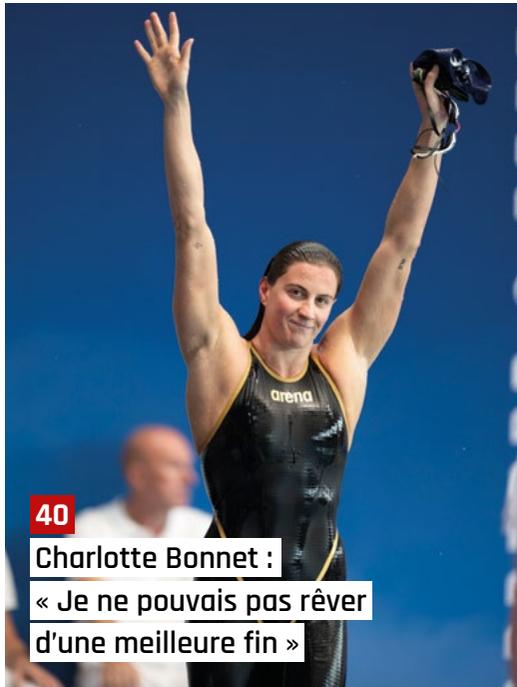
32

Témoignages d'athlètes



36

Une reprise pas comme les autres



40

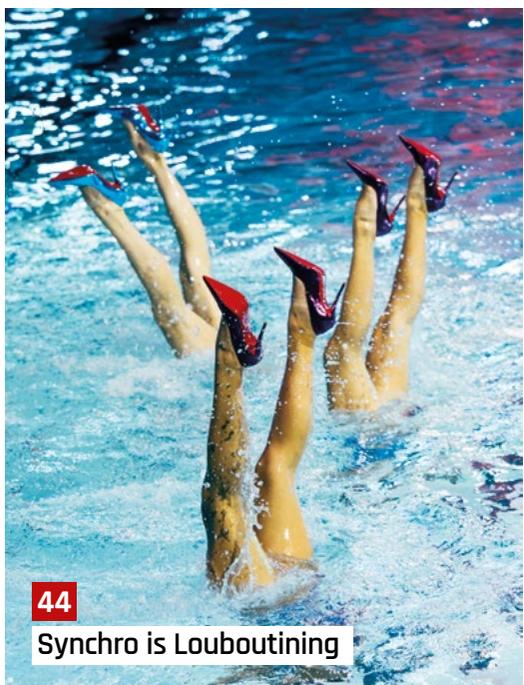
Charlotte Bonnet :

« Je ne pouvais pas rêver d'une meilleure fin »



42

Les clubs et l'effet JO



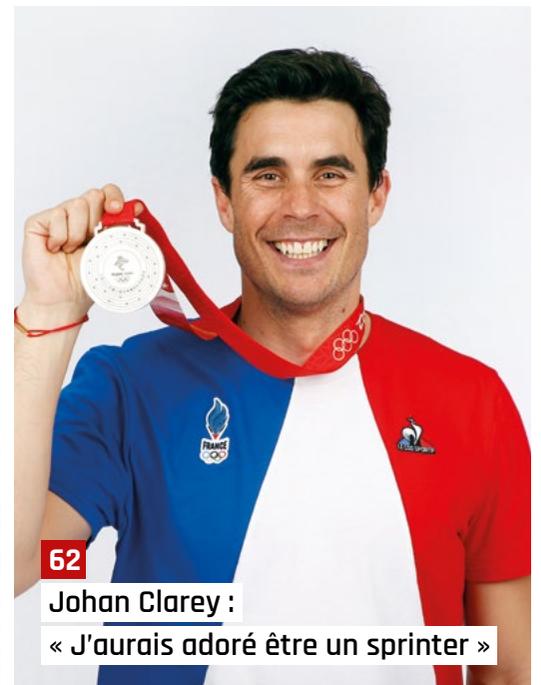
44

Synchro is Louboutining



48

Le carnet de bord du Mont-Blanc de Charlotte Bonnet



62

Johan Clary :

« J'aurais adoré être un sprinter »

# S O M M A I R E

## 6 ARRÊT SUR IMAGE

Le championnat de France féminin reprend ses droits

## 8 ARRÊT SUR IMAGE

Strasbourg rêve en grand

## 10 L'ENTRETIEN

Ugo Didier :  
« *Le 29 août, c'était le moment ou jamais* »

## 20 EN BREF

## 22 ACTU DES RÉSEAUX

L'EDF Aqua Challenge revient à Paris

## 24 PARTENARIAT

Le Prix Eric Boissière au soutien des jeunes nageurs d'eau libre

## 26 PARTENARIAT

L'étude Ifop-Biogaran 2024 révèle la place importante des médicaments OTC dans la santé des jeunes au quotidien.

## 28 PARTENARIAT

Flunch accompagne les nageurs dans l'accomplissement de leurs performances

## 30 EN COUVERTURE

La vie après Paris

## 32 EN COUVERTURE

La vie après Paris : témoignages d'athlètes

## 36 EN COUVERTURE

Une reprise pas comme les autres

## 40 EN COUVERTURE

Charlotte Bonnet :  
« *Je ne pouvais pas rêver d'une meilleure fin* »

## 42 EN COUVERTURE

Les clubs et l'effet JO

## 44 ACTU

Synchro is Louboutining

## 46 ACTU

Loïs Szymczak :  
« *Une manière de clôturer cette aventure comme un bouquet final* »

## 48 HORS LIGNES

Le carnet de bord du Mont-Blanc de Charlotte Bonnet

## 54 À LIRE/ À VOIR & RADIO RÉDAC

## 56 MON CLUB

La natation a le vent en poupe en pays bigouden

## 58 DEVELOPPEMENT DES PRATIQUES

Théo Lorantos :  
« *J'espère que ça va être le début d'une aventure* »

## 60 SHOPPING

## 62 RENCONTRE

Johan Clarey :  
« *J'aurais adoré être un sprinter* »

## CE QU'IL FAUT RETENIR

Les championnats de France de water-polo masculin et féminin ont repris leurs droits ★ Ugo Didier, champion paralympique du 400 m nage libre à Paris nous a accordé un grand entretien ★ L'occasion de revenir sur cette belle compétition à domicile, mais également sur la suite de sa carrière ★ Une année post-olympique peut s'avérer difficile à gérer mentalement ★ Nous avons interrogé des athlètes et membres du staff sur la vie après Paris ★ Nous nous sommes également rendus dans un club pour savoir si l'effet JO se faisait déjà ressentir en ce début de saison ★ Charlotte Bonnet, qui a décidé de mettre un terme à sa carrière, nous explique la manière dont elle a vécu sa dernière compétition à Paris ★ L'équipe de France de natation artistique a participé à la Fashion week de Paris en réalisant un show lors du défilé Louboutin ★ Gary Hunt et Loïs Szymczak ont plongé dans la Seine pour clôturer leur belle aventure en duo après les Jeux olympiques de Paris ★ Charlotte Bonnet était au Mont-Blanc fin septembre pour tenter son ascension avec la Cordée Sport Planète de la Maif ★ La Fédération Française de Natation a organisé la deuxième journée de l'Académie de la Natation à Bezons ★ Le skieur Johan Clarey nous a accordé un entretien dans lequel il revient sur sa carrière et son admiration pour les nageurs.



## LE CHAMPIONNAT DE FRANCE FÉMININ REPREND SES DROITS

La saison de water-polo 2024-2025 est lancée. Les huit équipes féminines ont débuté leur saison et le club de Lille reste favori à sa propre succession, même si Nancy et Bordeaux tenteront de jouer les troubles-fêtes.



(WP/INSIDE/PHILIPPE FRETALUIT)





## STRASBOURG RÊVE EN GRAND

À l'image de leur gardien Hugo Fontani, les Strasbourgeois ont attaqué la saison avec de grandes ambitions et se sont même offerts le scalp de Dubrovnik, le tenant du titre en Euro Cup. En championnat, ils espèrent faire mieux que leur quatrième place de la saison passée mais auront fort à faire face à l'armada marseillaise.



**« LE 29 AOÛT 2024,  
C'ÉTAIT LE MOMENT  
OU JAMAIS »**



**U**go Didier est nageur. Comme Léon Marchand, il s'entraîne à Toulouse. Et comme la nouvelle star du sport français, il a remporté un titre à Paris. Sur 400 m aussi, mais en nage libre. Le 29 août 2024, le jeune homme de 23 ans a réalisé la course parfaite pour coiffer sur le fil l'Italien Simone Barlaam, grand favori de l'épreuve. Devant son public, Ugo Didier a exulté. Son objectif était enfin atteint après des Jeux paralympiques plutôt compliqués trois ans auparavant à Tokyo. En complétant sa collection de médailles avec l'argent des 100 m dos et 200 m 4 nages, le nageur du Team EDF compte désormais cinq breloques paralympiques dans son palmarès. Et s'il n'a toujours pas repris l'entraînement et se consacre actuellement à ses études, ses amis et sa famille, il a accepté de prendre de son temps pour répondre à nos questions et revenir sur cette compétition qui a changé sa vie.

## Comment ça va un mois après la fin des Jeux paralympiques ?

Ça va bien. Je ne suis pas vraiment encore redescendu de tout ça. Je n'ai pas encore repris le chemin de l'entraînement. On a terminé beaucoup plus tard que les athlètes olympiques et notre saison est en décalé. Eux on déjà bien repris et moi je reprendrai que début novembre pour être prêt un minimum pour les interclubs. Depuis les Jeux paralympiques, tout se passe très bien. Je n'ai pas spécialement le contrecoup de cette compétition, ce qui est plutôt une bonne nouvelle. C'est une chance d'avoir vécu un tel événement avec cette médiatisation. C'était une très belle expérience pour nous.

### Comment as-tu fait pour éviter ce contrecoup dont tu parles ?

J'avais déjà eu la chance de participer aux Jeux paralympiques de Tokyo et après cette compétition, je n'étais pas bien. Je ne savais plus trop quoi faire. J'ai vraiment ressenti cette petite dépression dont on peut parfois parler après une telle échéance. Cette fois, je me suis rapidement retrouvé d'autres objectifs, même s'ils ne sont pas forcément sportifs. Ça m'a permis de penser à autre chose et de passer à autre chose aussi.

### Quels sont ces objectifs ?

J'ai effectué ma rentrée scolaire, ce qui m'a permis de tout de suite me replonger dans la réalité. J'ai déménagé aussi et m'occuper de ça m'a fait penser à autre chose. C'était primordial de pouvoir m'occuper l'esprit le plus possible pour éviter de revivre ce qui m'était arrivé après Tokyo.

### Comment as-tu vécu les Jeux olympiques de Paris alors que tu étais de ton côté en pleine préparation pour les paralympiques ?

J'avais fait le choix de ne pas monter à Paris pour regarder les épreuves. Je sais que certains ont décidé d'assister à certaines compétitions des Jeux olympiques. Personnellement, je voulais dédramatiser la chose et essayer de ne pas y penser tout le temps. À ce moment-là, on était en stage à Brest pour s'isoler un peu de la pression et on a rapidement compris ce qui se passait à Paris. Quand on voyait l'ambiance dans la piscine, c'était dingue. On regardait ça à la télévision et ça nous excitait bien avant de dormir. C'était quand même important d'essayer de s'imprégner de tout ça avant de le vivre. Ça nous a bien aidés à appréhender l'environnement. On s'est dit que c'était quelque chose de grandiose. Mais on avait aussi des appréhensions vis à vis du grand public. Est-ce qu'ils allaient continuer à nous suivre et est-ce que cet engouement allait perdurer pour les Jeux paralympiques ? J'en étais quasiment persuadé, mais on n'est jamais sûr de rien.

« C'est une chance d'avoir vécu un tel événement avec cette médiatisation. C'était une très belle expérience pour nous. »



### L'attente a-t-elle été longue ?

J'avais hâte, mais dans une préparation terminale on est extrêmement lucide sur notre objectif en termes de temporalité. En stage, on nous a longtemps répété cette phrase de Jakob Ingebrigtsen (athlète norvégien, champion olympique du 5 000 m à Paris, ndlr) : « Il ne faut pas sortir la carotte trop tôt de la terre ». Ça nous a bien marqué et on nous a bien averti là-dessus.

### L'ambiance était également au rendez-vous pour vos épreuves. Comment l'as-tu vécu ?



Quand on a vu l'ambiance, on a compris que c'était fou et on espérait connaître la même chose. Mais le vivre en vrai, c'est encore différent et je pense qu'on n'imaginait pas quelque chose d'aussi fort. C'était dingue. Je pense qu'on ne revivra jamais quelque chose de similaire.

**Est-ce que tu te projetais quand tu voyais Léon Marchand sur le podium, en train de chanter la Marseillaise et de célébrer avec le public ?**

Oui, sans pour autant trop le faire. Il nous restait trois semaines dont dix jours intensifs. Je m'affûte

assez tard donc j'avais encore beaucoup de kilomètres à faire. J'étais encore dans le dur physiquement et c'était difficile de s'imaginer en forme, mais l'émulation commençait à arriver.

**À quoi ressemble un stage terminal pour toi ?**

Trois semaines avant les Jeux, on était sur 40-45 km par semaine. On nage relativement moins que les athlètes valides. Je ne suis pas un nageur qui nage énormément même si je fais du 400 m. On axe surtout sur l'intensité, parce que le travail de foncier avait été fait dans l'année. Je me souviens que ►►



l'avant veille de la course, j'étais encore très fatigué et même inquiet. C'était voulu et planifié dans la préparation. Dans ce cas, il faut simplement faire confiance à son entraîneur.

### **Est-ce difficile d'aborder une telle échéance avec le statut de favori ?**

Pour moi, je n'étais pas favori parce que je n'avais jamais gagné un 400 m au niveau international. Depuis deux ans, j'étais deuxième que ce soit sur les championnats d'Europe ou les championnats du monde. L'Italien (Simone Barlaam, ndlr) était le favori de cette course. La pression, c'est quelque chose qui m'a marqué parce que je ne l'ai pas du tout ressentie à Paris et ça m'a étonné d'ailleurs. À Tokyo, la veille de la course, j'avais très mal dormi. À Paris, j'ai fait une excellente nuit. C'était la même chose pour Alex (Portal). Le jour de la course, tout s'est passé comme si toutes les planètes étaient alignées. Aucun détail n'est venu perturber ma journée. Pendant la course, mon plan était idéal.

### **As-tu senti que tu étais « dans la zone » ?**

C'est peut-être ça. Tout est allé tellement bien, que c'était mon jour et ça devait se passer comme ça.

### **En 2017, tu as remporté ton premier et unique titre de champion du monde alors que tu n'étais pas attendu. Qu'est-ce que cela change d'aborder une compétition avec des attentes aussi élevées ?**

Ces championnats du monde au Mexique en 2017 étaient particuliers. Il y avait eu des tremblements de terre cette année là et de nombreux pays ne s'étaient pas alignés. Ça reste un titre mondial pour mes premiers Mondiaux mais ça n'a forcément pas la même valeur. Après ça, je n'ai pas eu d'autres titres mondiaux. Le 29 août 2024, c'était le moment ou jamais. En plus, c'était la première médaille d'or de la délégation française. C'était la bonne course au bon moment, même si je ne fais pas mon meilleur temps. Mais je savais qu'il fallait nager dans ces eaux-là pour gagner et ça faisait deux ans que je n'avais pas nagé si vite.

### **Qu'est-ce que ça fait de remporter la première médaille d'or de la délégation tricolore aux Jeux paralympiques ?**

Je suis content d'avoir pu lancer la dynamique pour l'équipe de France, c'est cool, mais il n'y a pas grand chose d'autre à dire là-dessus (rires).

### **Tu t'entraînes à Toulouse comme Léon Marchand et cela a entraîné beaucoup de parallèles dans les médias et sur les réseaux sociaux.**

#### **Comment l'as-tu vécu ?**

On en a beaucoup parlé. Je suis licencié au Cercle des Nageurs de Cugnaux et je m'entraîne aux Dauphins du TOEC à Toulouse. À la télévision, ça a beaucoup été repris parce que j'imagine que c'est assez parlant pour les gens et que c'est une belle histoire à raconter. C'est cool de pouvoir représenter la ville de Toulouse en natation.

### **Vous avez vécu la Parade des Champions ensemble à Paris et aussi les célébrations à Toulouse. En avez-vous discuté ?**

On n'a pas eu le temps de se poser pour en discuter. Il a vécu des moments assez fou. Je ne sais pas comment il a fait pour tenir. Dès qu'il faisait un pas, il y avait quelqu'un qui lui demandait une photo. J'imagine qu'il doit se faire reconnaître toutes les minutes et il est très bon, très gentil, il répond à toutes les demandes. C'est tout à son honneur parce que ce n'est pas quelque chose de facile.

### **De ton côté, même si c'est sans doute à une autre échelle, ton statut a également changé.**

Je l'ai ressenti aussi, même si effectivement ce n'est pas à l'échelle de Léon. On m'a reconnu dans la rue, j'ai gagné beaucoup d'abonnés sur les réseaux sociaux. Il y a eu un petit changement à ce niveau-là et c'est très bien. Ça veut dire aussi que les gens s'intéressent à la natation, aux para-sports. Après, comme l'a dit aussi Léon, on ne nage pas pour se faire reconnaître dans la rue. Pour la valorisation des para-sports, c'est quelque chose d'important et j'espère que ça va continuer après Paris.

### **En effet, il y a une attente importante sur l'héritage. Les Britanniques ont, par exemple, parfaitement réussi à profiter de l'effet des Jeux paralympiques. Penses-tu que cela va aussi être le cas en France ?**

Je l'espère. C'est vrai que les Britanniques et les Brésiliens sont très forts en para-natation depuis qu'ils ont accueilli des Jeux paralympiques. Espérons qu'en France, ce soit la même chose et qu'on bénéficie de cet héritage sportif mais aussi de l'héritage sociétal avec l'accessibilité des bâtiments, la mobilité, les transports.

### **Pendant ces Jeux paralympiques, on a le sentiment que l'éclairage a vraiment été mis sur les performances plutôt que sur le handicap et les parcours de vie des athlètes.**

#### **L'as-tu ressenti ainsi ?**

C'est ce que j'ai ressenti et c'est ce qu'on voulait aussi. On avait ce besoin de montrer aux gens qu'on était des sportifs avant d'être des personnes en situation de handicap. C'était le message qu'on avait envie de passer. C'est toujours intéressant de prendre en compte ce handicap et de comprendre les parcours de vie des différents athlètes, mais c'est vrai que ce message était important. Et je pense que si vous l'avez ressenti, plusieurs personnes ont dû également le penser. C'est tant mieux.

### **As-tu échangé avec des athlètes étrangers par rapport à l'organisation de ces Jeux ?**

On a eu des retours extrêmement positifs sur l'organisation et l'ambiance. On était à côté des Espagnols dans la zone réservée aux différentes nations et ils nous ont laissé un mot à la fin de la compétition où il était écrit « *Merci pour l'organisation* » en différentes langues. Les Chinois sont venus aussi nous ►►

« Je me souviens que l'avant veille de la course, j'étais encore très fatigué et même inquiet. »



remercier. Les retours ont été très positifs. En termes de logistique et d'organisation, c'était vraiment parfait. On était très fier d'avoir participé à ça en tant que Français.

**Après ce titre paralympique sur 400 m nage libre, il y a eu encore deux médailles et notamment ce podium partagé avec Hector Denayer sur 200 m 4 nages.**

On l'avait déjà fait aux championnats d'Europe en terminant premier et deuxième sur ce 200 m 4 nages. Cette fois, on ne l'avait même pas imaginé parce que le niveau était particulièrement relevé sur cette épreuve. Sur le papier, il y avait des nageurs plus fort. De mon côté, j'étais attendu pour le podium,

mais lui un peu moins. Pouvoir vivre ça tous les deux c'est quelque chose de magnifique. Il avait réussi à monter sur le podium en brasse, j'avais réussi à faire mon podium en nage libre mais partager ce moment, c'était quelque chose d'inattendu. C'était trop bien. C'est aussi pour ça qu'on fait du sport. Quand je touche et que je vois que je suis deuxième, je suis content et quand je comprends qu'Hector est troisième, il s'est passé quelque chose de dingue. Mais maintenant, il va falloir que je me bouge à l'entraînement parce que sinon il va finir par me battre (rires).

**Quelles sont ses qualités ?**

On s'est déjà entraîné ensemble. Hector est très fort



« On avait ce besoin de montrer aux gens qu'on était des sportifs avant d'être des personnes en situation de handicap. »

mentalement. Quand il se met en tête qu'il veut gagner, il ne lâche rien, c'est un tueur. Je suis persuadé et prêt à parier gros qu'il remportera le 100 m brasse dans quatre ans à Los Angeles. Mais pas le 4 nages, parce que je suis encore là (rires).

#### **À quel point le public a pu vous aider à vous transcender ?**

C'est difficile de savoir comment anticiper et de quelle manière on va réagir avec ce public. Je pensais vraiment que j'allais me faire tout petit et que j'allais essayer de rester un maximum dans ma bulle. Au final, j'ai pris plaisir à jouer un peu avec ce public, à le remercier et lui demander du soutien. C'était quelque chose de très puissant. Je suis per-

suadé que ça m'a aidé et que ça a déstabilisé mes adversaires. L'Italien qui était favori sur le 400 m nage libre aime bien jouer avec le public habituellement. Cette fois, tout le monde était derrière moi et on était 15 001 contre lui.

#### **Arrivais-tu à entendre les encouragements durant le 400 m nage libre ?**

Ça s'entend et ça se ressent dans l'atmosphère. C'est un bruit très sourd quand on est dans l'eau mais j'ai ressenti quelque chose de fort quand je passe devant dans le dernier 50 mètres.

#### **C'est vrai que tu étais derrière presque toute la course. Comment as-tu géré cela ? »**

C'était exactement le plan qu'on avait imaginé avec mon entraîneur. Je suis très mauvais sur tout ce qui est coulées, virages, battements du fait de mon handicap et j'ai une nage de compensation avec une fréquence très élevée au niveau des bras. En fin de course, j'avais tendance à augmenter encore davantage la fréquence et je passais à travers. L'enjeu, et ce sur quoi on a travaillé pendant trois ans, et encore plus l'année des Jeux, c'était de ne pas détruire mon appui et de le garder aussi fort qu'en début de course malgré la fréquence. Il y a eu un gros travail d'indice de nage, de nombres de coups de bras, des trucs horribles (sourire). Le plan de course était de partir un peu en retrait parce que je suis moins puissant que les autres nageurs, avant de revenir sur la deuxième partie de course. Au moment d'entamer les 200 derniers mètres, je pense qu'il n'y a que deux personnes qui croient encore à la médaille d'or : mon coach et moi. Les temps de passage sont corrects, les coups de bras aussi et quand il reste 150 m, je suis persuadé que je vais le remonter. J'étais assez serein bizarrement.

**Que se passe-t-il dans ta tête quand tu vois que tu prends la tête de la course et que tu vas t'imposer ?**

C'est fou mais j'arrive encore à rester posé. Le moment où je comprends, c'est quand je touche le mur et que je vois une seule lumière sur le plot. C'est le soulagement. J'ai enfin atteint mon objectif après une paralympiade plutôt ratée à Tokyo. La médaille d'or est enfin là, c'est beaucoup de soulagement et la pression de toutes ces années de travail qui redescend d'un coup même si je reste mobilisé parce que je sais qu'il me reste d'autres épreuves.

**As-tu eu des flashbacks sur ta vie, ta carrière ?**

J'ai eu des flashbacks sur cet hiver où ça n'a pas été facile. Il y a eu des moments de doute, de remises en question. C'est un peu une revanche sur cette période délicate.

**Tu avais la chance d'être qualifié depuis un an. En quoi cela est important dans la préparation ?**

C'était vraiment un avantage pour moi d'être qualifié un an avant les Jeux. Ça me rassurait et je n'ai pas eu besoin de m'affûter avant cette compétition. Je suis arrivé aux championnats de France en étant vraiment fatigué. J'ai pu me concentrer uniquement sur les Jeux et c'était une chance.

**N'est-ce pas difficile de repartir au travail après tant d'émotions et de beaux moments ?**

C'est pour ça que je prends une longue pause. Je me suis donné un mois et demi mais si je sens que j'ai encore besoin de temps après ça, je prolongerais. Je ferai les interclubs mais ensuite je reprendrai progressivement une fois par jour ensuite. Nos championnats du monde sont aussi à Singapour l'été prochain mais c'est du 21 au 27 septembre. Je vais me laisser le temps de retrouver d'autres objectifs et surtout l'envie d'y retourner. Il va falloir se fixer



une nouvelle feuille de route en termes de compétitions, de places, de chrono. Je ne me presse pas pour l'instant.

**Est-ce que tout ne peut pas paraître assez fade à côté d'un titre de champion paralympique à la maison ?**

Oui, tout peut paraître fade mais en me laissant du temps, je vais pouvoir trouver d'autres objectifs parce que je vais repartir pour quatre ans donc il va falloir analyser tout ça.

**As-tu senti que la médiatisation était plus importante depuis les Jeux paralympiques ?**

Oui, il y a eu pas mal de demandes de la part des médias. C'est important de parler de mon sport dans