

HEROS

un autre regard sur le sport

NUMÉRO 11 / ÉTÉ
MAGAZINE OFFERT

PIERRE LE CERF

VERTICALEMENT VÔTRE



GUIREC SOUDÉE

SON MONDE À L'ENVERS



LÉON BERNARDINI

MARATHONIEN DES SABLES



CHRISTOPHE PINNA

LE COMBAT DE SA VIE



Victoria Palace

VICTORIA COMEDY SHOW
PRESENTE SA NOUVELLE REVUE

EXTRAORDINARIA

CABARET DINER SPECTACLE

Victoria Palace
710 bis route de la Vernea
06390 Contes

Renseignements :
Tél. 04 93 79 03 35
contact@cabaretvictoriapalaces.fr

www.victoriacomedyshow.fr

ÉDITORIAL



Chercheurs d'air

Même les doux rêveurs peuvent, un jour, s'obliger au réveil. Cette dure réalité, que l'on veut sublimer dans nos colonnes à travers la trajectoire de sportifs inspirants, finit par nous rattraper. Telle la vague qui irrémédiablement revient... Cette réalité, c'est celle d'une presse indépendante qui, jour après jour, refuse la fatalité. Qui s'accroche à ses certitudes. Chez *Héros*, chaque matin, on ressasse nos vérités comme un athlète effectue ses exercices de réveil musculaire. Garder le cap, regarder l'horizon par-delà les remous. Fiers dans la tempête, forts des félicitations et des encouragements de ceux qui nous lisent. Mais, peut-on éternellement détourner les yeux face au prix du papier qui grimpe plus vite qu'un col hors catégorie ? Feindre l'indifférence devant ces partenaires, longtemps si fidèles (et nous leur en sommes éternellement reconnaissants), qui lâchent un à un dans la côte ? Funambule de la presse, en quête sans cesse d'équilibre, *Héros* vient de prendre une grosse bourrasque. Pourquoi le cacher, votre magazine est en apnée. Il ne cherche pas son second souffle éditorial. La passion est là, intacte, partagée par toute l'équipe. Il est en quête d'une bouffée d'oxygène économique. Parce que renoncer n'est pas dans le plan de course. Parce que derrière chaque marin, il y a un équipage. Derrière chaque ultra-traileur, une équipe à l'ombre des ravitaillements. Derrière chaque apnéiste, un ange-gardien attentif à la remontée. Parce que *Héros* existe, aussi, grâce à un collectif. Grâce aux lecteurs qui dévorent nos pages de leurs yeux et nous conseillent de leurs mots-doux. Aux annonceurs qui croient qu'un magazine peut raconter autre chose que le bruit du monde. Grâce aux photographes, journalistes, graphiste, commerciaux, prêts à bien des sacrifices au nom de la passion. Grâce aux sportifs qui embarquent avec nous numéro après numéro et livrent leurs secrets, leur belle intimité. Dans une époque qui confond souvent vitesse et profondeur, nous continuons de préférer les histoires humaines aux algorithmes. Les trajectoires imparfaites aux succès fulgurants. Ce numéro, dans la veine des précédents, parle encore de dépassement, d'engagement et d'horizons à atteindre. Des aventures individuelles ou collectives qui nourrissent notre foi en demain. Qui démontrent que le chemin est rugueux. Mais qu'avancer, c'est bien souvent tenir la distance. Coudes serrés. **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

08



IL EST LIBRE
PIERRE

17 CARTE POSTALE

Karine Joly et
Greg Crozier

18 CARNET DE ROUTE

L'actualité de nos héros

19 CEREMONIE

Alexia Barrier au Gala de
la mer

30 LE MOT

Maillot

32 COULISSES

Arbitres de taille Mondial

44 LIVRE-DOCU

Les collégiens
aventuriers du
Mercantour

47 SERIE TV

Teahupo'o, la vague verte

PHOTO DE COUVERTURE
© Photo : Emile Pino

EN HAUT À GAUCHE
© Photo : Lo Ath

EN BAS À GAUCHE
© Photo : Guirec Soudeé

CI-DESSOUS
© Photo : © Vendée Globe / Aléa /
Bernard Le Bars



20

GUIREC SOUDEE
SON MONDE
D'AVENTURES



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

2° de couv. : 2 000€ HT

4° de couv. : 3 000€ HT

double d'ouverture : 3 000€ HT

double page : 2 500€ HT

face éditio : 1 800€ HT

NOS POINTS DE DISTRIBUTION PHARES :

→ Accueil du centre
commercial Cap 3000,
→ Loges de l'OGC Nice,
→ Salle Azur Aréna lors des
matches des Sharks d'Antibes,
→ Salons de l'Aéroport
de Nice Côte d'Azur,
→ L'Hippodrome
de Cagnes-sur-Mer,
→ Palais des victoires
lors des matchs Racing club
de Cannes.

HÉROS
UN AUTRE REGARD SUR LE SPORT

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

48

**LEON
BERNARDINI**
MARATHONIEN
DES SABLES
À 12 ANS

54 INTERVIEW

Un Tour avec Marion Rousse

64 INTERIEUR SPORT

La décoration par Gaëlle B.

66 EVENEMENT

Le padel vibre à Juan-les-Pins

70 SURVIVANT

L'invincible Louis Zamperini

76 IRONIE DU SPORT

Rosie Ruiz, marathon woman...
ou presque !

80 A PLEIN REGIME

La recette de David et Noëlle
Faure

82 HUMEUR

Se dépasser

EN HAUT À GAUCHE
© Photo : Marti Miro

EN BAS À GAUCHE
© Fonds personnels Christophe Pinna

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.akprintingeu/>

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

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.

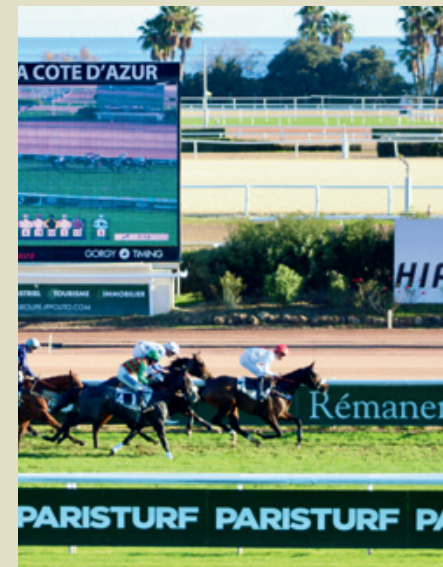


Votre communication éditoriale
www.sudeastinfo.com

un autre
regard
sur le sport

HÉROS

HIPPODROME DE LA CÔTE D'AZUR



**UN LIEU EXCLUSIF
POUR VOS
ÉVÉNEMENTS
& VOTRE
COMMUNICATION**



*Une
communication
ciblée*

**FORTE VISIBILITÉ
TOUTE L'ANNÉE**



**TOUT FORMATS
D'ÉVÉNEMENTS OU
RECEPTIONS**

*Un espace
d'exception
à privatiser*



*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

PIERRE
LE CERF

VERTICALEMENT VÔTRE

IL EST LIBRE PIERRE

Ne lui demandez pas de choisir. Falaise ou salle ? En solitaire ou entre copains ? Pure compétition ou full plaisir ? Dans la vie comme en sport, le grimpeur niçois Pierre Le Cerf prend tout ! À 26 ans, il a accroché à son palmarès 3 titres de champion de France (en minimes et junior) et validé 13 voies de cotation 9 – la plus élevée – en outdoor.

Une existence en mode ascensionnel.

PAR THIERRY SUIRE

vit sa vie en vertical. Le nez pointé vers le ciel. Le regard traçant mentalement la route le menant aux étoiles de son sport. Pierre... lecteur de pierre. Champollion de la grimpe. Traquant la moindre boursouflure de la roche, la petite faille par laquelle se hisser. Infimes reliefs pour le profane, tremplins vers le sommet pour l'expert.

Vibrer de prise en prise. De croix en croix, se procurer de fortes sensations ascensionnelles. Quêteur de «flow». Plaisirs minéraux, jouissances majuscules.

Sa voie – personnelle – il la découvre à l'âge de 6 ans. Grâce à sa frangine. « Elle grimpeait dans un jardin d'enfants juste à côté de la salle Art Bloc à Nice. Quelqu'un l'a vue et a eu le culot

– heureusement – de dire à mes parents de l'inscrire dans un club d'escalade. J'avais commencé le tennis, mais l'année d'après, j'ai suivi la trace de ma grande sœur », rembobine Pierrot, comme on l'appelle affectueusement. Un coup de foudre immédiat. « Grâce au prof », ajoute le sportif, lui-même devenu coach. Au café de la salle Arkose, près de l'Allianz Riviera, où on le rencontre, il a d'ailleurs un œil attentif sur son petit cousin qu'il veut accompagner dans ses premières pas sportifs, le voir démarrer du bon pied. Le petit Pierre accroche aussi vite à son sport qu'aux murs qu'on lui oppose. « C'est hyper complet, tu mobilises tout ton corps. Et puis, il y a un départ et une arrivée. C'est facile à comprendre pour un enfant. » Progressivement, le garçon découvre toutes les facettes de son activité. « C'est un sport aux dimensions infinies, c'est dur de s'ennuyer. On varie les prises, les inclinaisons, les jeux... »

Les parents suivent le mouvement. Voient leur bambin avec la banane accrochée au visage. Mesurent ce qui est bon pour son développement. Quitte à tordre un poil la vérité. « Petit, je voulais être banquier, je comptais sans arrêt mes sous. Quand on m'a demandé si je voulais faire de l'escalade ou du tennis, j'ai dit à ma mère : qu'est-ce qui gagne le plus ? Elle m'a répondu : l'escalade... », rigole le Niçois.

Pas de regret. C'est la roue du destin qui s'emballe. Les copains, les entraînements, puis l'entrée, naturellement, dans le groupe compétition. Les médailles, les coupes, les podiums. Pierre participe entre 8 et 14 ans au «Top des petits grimpeurs», rassemblement des pépites nationales de l'escalade. « Dès le début, il y a eu de belles réussites ». Et son lot de lumière. Le regard des autres qui réchauffe le corps. Et forge l'ego. « Je m'amuse et, en plus, on me félicite, c'est sympa ! », se remémore l'artiste des parois. Il gagne le titre de champion de France dès sa 2^e participation, en minimes. Ce qui lui ouvre la voie pour les Coupes d'Europe et le Mondial (8^e place en 2015). Un sacré parcours pour l'adolescent mordu de performance. Il voyage. Italie, Autriche. Engrange de l'expérience, gagne en maturité. Et noue des contacts avec des grimpeurs étrangers qu'il continue à suivre aujourd'hui.

À 17 ans, au bénéfice d'une poussée de croissance, Pierre Le Cerf se lance dans une autre discipline de compétition : le bloc. « Jusque-là, je performais en endurance (« la difficulté ») et, d'un coup, je commence à réussir en force (« le bloc ») et à switcher entre les deux disciplines. » A la clé, deux nouveaux titres de champion de France de bloc (en junior) et 3 victoires en Coupe d'Europe en 2018 et 2019 (bloc et général). « C'étaient de très belles surprises, c'était incroyable. L'année d'avant, je ne passais pas le niveau régional ! »

LE CHIFFRE

3

VICTOIRES
en coupe d'Europe !



© Photo : Arthur Delicque



© Photo : Guillaume Bouju

En parallèle, sa passion prend les chemins de traverse et le conduit au pied d'autres murs. En extérieur. Pierre découvre le plaisir grandeur nature de la falaise. Gravité une à une les marches de la discipline. Degré après degré. « Avant 14 ans, je grimaçais à l'idée de passer tout un dimanche en falaise. Et puis, un jour, on m'a présenté le secteur Déversé, dans les Gorges du Loup. Comme son nom l'indique, c'est un gros dévers. J'ai aimé cette falaise. Son exigence. Il y avait de quoi nourrir un peu l'ego. Il y a tous les niveaux. Chaque été, j'y allais avec la volonté de réussir une voie plus dure. De passer un degré. »

Avec ces différentes cordes à son baudrier, Pierre varie les plaisirs. Voie en intérieur et en extérieur. Bloc. « C'est 100% de satisfaction ». Il fait le choix de ne pas choisir. Libre comme l'air. Libre aussi, à partir de 18 ans, de vivre sa passion au plus haut niveau sans entraîneur. « C'est mon côté un peu rebelle. Se débrouiller seul, à cet âge-là, c'est stylé ».

Débutent les années fac. La bella vita avec les copains de STAPS. Le statut de sportif de haut niveau qui lui autorise de longues plages d'entraînement. Il aborde les échéances au feeling, sans se poser mille questions. Décroche une double licence de sport (« éducation motricité » et « entraînement sportif ») à laquelle il ajoute un diplôme de consultant en nutrition sportive. Prépare l'avenir.

Côté sportif, vient l'heure des pépins physiques qui l'éloignent du haut du tableau. A 22 ans, c'est d'abord une rupture du ligament postérieur du genou. « Cela me prive de trois coupes d'Europe en Senior pour lesquelles j'étais qualifié ». L'année d'après, c'est le coude qui lâche. Une blessure longue qui met près de deux ans à guérir. Un mal longtemps mystérieux. « Je suis allé consulter des spécialistes à Monaco, Paris, Grenoble... Je suis même allé voir un marabout ! » Sans succès. Il se fait finalement opérer. Sans que tout soit réglé. « Le chirurgien a su trouver les bons mots : tu auras des douleurs à vie, mais mentalement tu peux les dépasser. Aujourd'hui, je me sens à 99% de mes moyens physiques. »

Pierre recommençait à se fixer des défis. A se mettre de nouveaux objectifs. Et puis... « il vient de m'arriver une dingerie. J'ai eu une myocardite, un souci au cœur. C'est reparti pour plusieurs mois de repos alors que j'étais en bonne forme. »

Ces temps hors des circuits de compétition ont permis à Pierre de grandir professionnellement. En se lançant dans une activité de coaching d'escalade d'un côté et en montant, avec deux copains, sa boîte, Ascension (lire par ailleurs). Une autre voie à réaliser. Une autre voie pour se réaliser.

© Photos : Sytse van Slooten

« C'EST UN SPORT AUX DIMENSIONS INFINIES, C'EST DUR DE S'ENNUYER. ON VARIE LES MOUVEMENTS, LES PRISES, LES INCLINAISONS, LES JEUX... »



« KICK ASS », PREMIER 9A

« Mon premier 9a, c'est Kick Ass, dans les Gorges du Loup. C'est une courte voie de 21 mouvements. J'adore les chiffres et le jour où je réussis cette ligne, on est moins de 500 grimpeurs dans le monde à avoir validé ce niveau. En France, à ce moment-là, c'est top 60-70. C'est vraiment stylé. Aujourd'hui, les chiffres ont explosé, on doit être 1 800 ou 2 000 grimpeurs à ce niveau. La falaise en question se trouve dans le secteur où j'ai entraîné de mes 14 ans à mes 20 ans. Elle doit avoir 6

ou 7 voies dans le 9^e degré. Cet endroit, c'est mon top départ. À 16 ans, pendant tout l'été, je me levais à 6 h 30, je faisais 3 h 30 de bus – trois bus différents –, je grimpais là-bas et je rentrais vers 19 h 30. Le lendemain, c'était repos total. Et le surlendemain, c'était reparti. Quand j'aborde Kick Ass, la voie est très mouillée. Quand elle a séché, ça m'a pris cinq jours pour en venir à bout. »
À 26 ans, Pierre a enchaîné 13 voies dans ce degré 9.



« MON PREMIER 9A,
C'EST KICK ASS, DANS
LES GORGES DU LOUP.
C'EST UNE COURTE
VOIE DE 21
MOUVEMENTS. »





© Photo : Sam Bié

LA VOIE LA PLUSEXIGEANTE : « EAGLE-4 »

Pierre le reconnaît : Eagle-4, dans le Ventoux, est la voie la plus dure qu'il ait vaincue. Seuls 3 autres grimpeurs avaient coché avant lui ce 9b, dans le sillage d'Adam Ondra, premier ascensionniste de cette voie. L'enchaînement de deux sections, dont la première très intense, rend cette ligne particulièrement exigeante.

En février 2022, Pierre met 10 jours pour enchaîner cette voie emblématique. A son retour, il propose de la décoter de 9b à 9a+. Une position qui crée quelques remous dans le milieu de la grimpe, mais que le Niçois relativise : « Depuis, plus personne ne l'a faite. Affaire à suivre, le prochain qui cochera Eagle-4 donnera son avis. Pas de prise de tête sur ça », tempère-t-il.

LA PLUS MAGIQUE : « JUST TWO FIX »

« Just Two Fix est située sur une falaise des Gorges du Loup très fréquentée. Mais personne n'avait réussi cette ligne de 35 mètres cotée 9a/9a+. Quand je l'ai essayée, elle était mouillée. Du coup, je m'exerçais sur le début de la voie (un 8c+ appelé Just One Fix) en me lestant pour qu'elle ne me fatigue pas trop le moment venu. Et, dès qu'elle a été sèche,

je l'ai validée à la première tentative. J'ai ressenti un « flow » incroyable. J'étais dans un autre monde, c'était tellement agréable que j'en ai eu les larmes aux yeux en haut. Pendant une heure, je me suis demandé ce qu'il s'était passé. C'est typiquement ces sensations que l'on recherche : faire confiance à son corps, se poser zéro question et se sentir porté. »



© Photo : Arthur Ternant

SON RÊVE AMÉRICAIN : « LUCID DREAMING »

« C'est du bloc. J'ai rêvé d'elle. Par manque de temps, je ne fais jamais de bloc extérieur, mais tous les copains en font. C'est mon rêve de bloc extérieur.

En voie, celle qui me fait rêver, c'est 3 Degrees of Separation, un 9a+, de Ceüse en France. C'est trois gros jetés et quand tu es petit comme moi, c'est lunaire. C'est super dur. »

SON TOP 3 DES SPOTS D'ESCALADE DU COIN

01

Les Gorges du Loup : il y a tellement de secteurs là-bas, tellement de variété, tellement de souvenirs avec les copains.

02

Big Ben à La Turbie : pendant le COVID, avec la fac de sport, on avait une autorisation de sortie jusqu'à La Turbie. Au programme : grimpe, poulet rôti et délire entre potes. Des journées inoubliables dans un cadre incroyable. Le point de vue est impressionnant, tu surplombes Monaco.

03

Saint-Auban : c'est un secteur que j'ai découvert récemment. Il y a un choix énorme de falaises, une folie. C'est un coin où j'ai tout à découvrir.

MODÈLE

Le meilleur grimpeur du monde - je le vois comme un dieu - c'est Adam Ondra. Les grimpeurs qui m'inspirent sont ceux qui sont ultra-variés. Et lui, c'est l'exemple type : il a tous les records : en bloc, en voie, sur le flash (réussite au premier essai), sur le « à vue » (on découvre les mouvements en grimpant). C'est vraiment un grimpeur très inspirant.



© Photo : Mathieu Miquel

« ASCENSION », DU COACHING EN LIGNE SUR MESURE



© Photo : Benoît Pi

Dès l'âge de 20 ans, Pierre commence du coaching personnalisé pour une petite américaine qui se lance en escalade après avoir participé à Ninja Warrior aux USA. Après un an d'entraînement, elle déménage à Paris. Le Niçois fait tous les deux mois les allers-retours jusqu'à la capitale pour continuer à l'entraîner. Et puis, le bouche-à-oreille lui amène d'autres grimpeurs en quête de progrès. En parallèle du présentiel, le jeune niçois crée du coaching en ligne avec Matthias Noirel, vainqueur du Ninja Warrior français et Léo Pasek. Trois copains qui ont en commun la passion de la grimpe et une formation à la fac de sport. Ensemble, ils lancent leur boîte, Ascension. « C'est du coaching en ligne. On a imaginé un écosystème pour coacher à distance. On utilise une application avec des vidéos qui montrent comment faire et donner des instructions. Il y a aussi des échanges personnalisés via WhatsApp : on recueille le ressenti, on organise des visios. On met en place un suivi diététique. Les progrès sont énormes. »



© Photo : Arthur Delicque

LA FAMILLE, PREMIÈRE DE CORDÉE

« J'ai eu la chance d'avoir des parents qui m'ont toujours soutenu de mes 6 ans à aujourd'hui. Pendant toutes ces années d'escalade, ils m'ont accompagné aux entraînements. A Nice puis à Cagnes-sur-Mer. L'été, pendant que les copains bossaient, moi, je pouvais progresser sur les falaises de la région », insiste Pierre. Qui, dans le tableau familial, n'oublie pas sa sœur : « Elle a montré la voie. Sans elle, je serais en train de faire du tennis », se marre le sportif. **H**



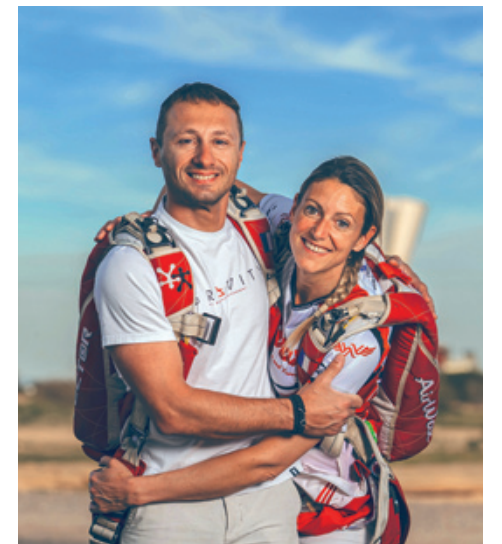
Quel honneur et quelle émotion d'avoir été mis à l'honneur dans le précédent numéro du magazine Héros.

Nous souhaitons remercier sincèrement toute l'équipe pour cette magnifique mise en lumière de notre parcours, de notre passion et de notre engagement. Découvrir cet article a été un moment particulièrement fort pour nous. Mais ce qui nous a le plus touchés, c'est l'incroyable retour reçu après sa parution : pendant plusieurs semaines, nous avons reçu des dizaines de photos du magazine envoyées par des lecteurs, des amis, des sportifs et des partenaires, heureux de partager ces pages consacrées à notre histoire. Beaucoup nous ont écrit pour nous dire à quel point l'article était beau et inspirant. Pour nous, parachutistes artistiques et spécialistes du Freely, toute communication autour de notre discipline est plus que précieuse. Le parachutisme souffre encore aujourd'hui d'une sous-médiatisation importante et de nombreux clichés qui ne reflètent ni la réalité de notre sport ni les valeurs qu'il véhicule. Pourtant, derrière l'image du « sport extrême », il y a avant tout de la rigueur, de la maîtrise, du dépassement de soi, de la

confiance, du respect, de l'humilité et un immense esprit d'équipe. Le parachutisme est une école de vie extraordinaire, profondément humaine, qui mérite d'être davantage connue et comprise du grand public. C'est aussi pour cette raison que ce type d'article a autant de valeur à nos yeux : il permet de montrer notre univers autrement, avec sincérité et profondeur. Nous avons d'ailleurs demandé plusieurs exemplaires supplémentaires afin de pouvoir les remettre personnellement à notre présidente de fédération, à Madame la Ministre des Sports ainsi qu'à différents partenaires institutionnels et acteurs du monde sportif. Ce magazine est devenu un véritable outil de présentation, de mise en valeur et de rayonnement de nos projets. Nous nous en sommes servis avec beaucoup de fierté pour partager notre vision du sport, de l'engagement et de l'aventure humaine. Concernant notre actualité, nous préparons actuellement plusieurs projets majeurs aux États-Unis à l'occasion des célébrations des 250 ans de l'indépendance américaine, le 4 juillet prochain. Nous souhaitons notamment organiser un saut exceptionnel avec un VIP américain en tandem afin de symboliser et célébrer le lien fort entre la France et les États-Unis. Dans la continuité de cette tournée, nous réaliserons également un saut de démons-

tration proche de New York avant de participer aux célébrations du Bastille Day à Central Park le 12 juillet avec le Consulat général de France à New York. Nous rejoindrons ensuite Los Angeles afin de célébrer le 14 juillet avec le Consulat général de France à Los Angeles. Tout au long de cet été, notre ambition sera de porter un maximum de communication positive autour de l'amitié franco-américaine et de poursuivre notre mission de rayonnement international à travers le sport, l'aventure et les valeurs humaines. Nous préparons également plusieurs projets d'envergure en vue des Jeux Olympiques de Los Angeles 2028, ainsi qu'un engagement fort autour des Jeux Olympiques d'hiver 2030, où nous aurons à cœur de représenter le sport français et ses valeurs. Enfin, nous restons activement à la recherche de sponsors et partenaires prêts à nous accompagner afin de faire grandir ces projets ambitieux et continuer à faire rayonner nos disciplines et notre pays à travers le monde. Merci encore au magazine Héros pour cette confiance, cette qualité de travail et cette belle aventure humaine que nous sommes très fiers d'avoir partagée. **H**

Karine Joly & Greg Crozier
Champions du monde de parachutisme





Axel Carion LE RÊVE AMÉRICAIN !

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 26 jours, 4 400 kilomètres et 50 000 mètres de dénivelé.

Ils reflètent, en tout cas, le formidable exploit réalisé par notre héros, Axel Carion, accompagné de son alter ego Grégory Girard, sur la Great Divide Mountain Bike Route, reliant le Canada au Mexique en VTT. Le maillot jaune des ultracyclistes est ainsi revenu sur les pas de ses précédents périples – il avait traversé les États-Unis d'Est en Ouest en 2024 – afin d'accomplir son nouveau rêve américain au cœur des Rocheuses, au cours d'un mois (ou presque) à pédaler sans assistance dans un décor aussi magnifique que sauvage. En compagnie de Grégory Girard, avec lequel il a déjà traversé la Colombie, Taiwan ou encore la Bolivie, Axel a pu admirer ces paysages, en parcourant « environ 170 km de VTT par jour, un équilibre entre performance et contemplation » sur un tracé choisi car « c'est l'un des plus anciens itinéraires de voyage à vélo, imaginé par l'Adventure Cycling Association en 1997 ». Très heureux, Axel Carion veut maintenant faire partager ses impressions : « transmettre et donner envie de tenter l'expérience ».

CARNET DE ROUTE

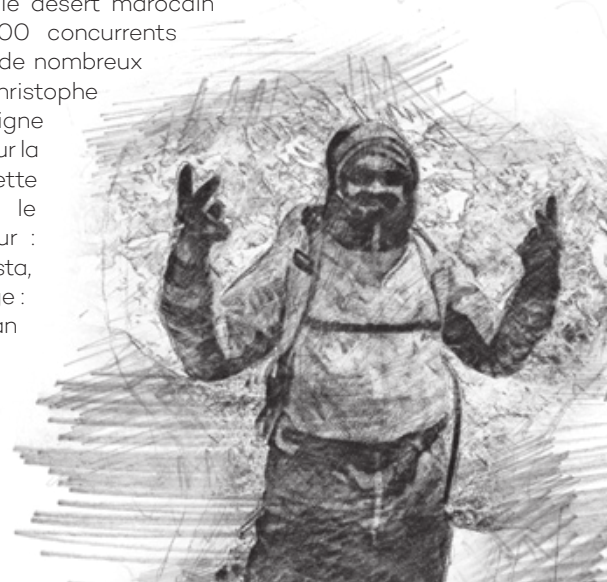
PAR WILLIAM SACHMALIA

Ruben Chiajese, UN LIVRE POUR TOURNER LA PAGE

Dans le précédent *Héros*, nous avons quitté Ruben Chiajese sur les pics du GR 20, en Corse, qui avait besoin de se ressourcer après une rupture amoureuse. Le vidéaste, influenceur et aventurier, qui avait surfé sur les spots les plus incroyables, au Népal sur un lac de haute altitude (lire *Héros 6*), en Norvège au milieu de fjords glacés, devait affronter la vague la plus difficile, celle de sa propre émotion. Un tsunami sentimental qu'il a décidé de raconter dans son ouvrage « Marcher pour exister », « né d'un besoin de fuir le bruit, de retrouver du sens, et d'avancer... un pas après l'autre ». Il raconte ces dix jours passés en Corse, avec « cette nécessité de marcher pour me retrouver... De reconstruction intérieure. Parce qu'au fond, parfois, pour continuer à vivre, il faut d'abord apprendre à marcher ». Un livre pour tourner la page...

Jean-Christophe Michel AUCUN GRAIN DE SABLE DANS LES SONGES DU GRIMPEUR RÊVEUR

Jean-Christophe Michel avait partagé les sommets avec la légende des cimes, Marc Batard. Comme nos héros nous l'avaient raconté dans le dernier numéro de votre magazine, ils étaient partis, ensemble, « sur les pentes de l'Everest pour l'aménagement de la voie alternative à la cascade de glace du Khumbu ». Mais, évidemment, le grimpeur rêveur n'allait pas s'arrêter en si bon chemin. Alors, Jean-Christophe Michel a décidé de participer au Marathon des Sables. Après une préparation adaptée, au cours de laquelle il a remplacé le sable par de la neige, non vous ne rêvez pas, il est donc parti dans le désert marocain retrouver les quelque 1 500 concurrents inscrits. « 270 kilomètres et de nombreux efforts plus tard », Jean-Christophe Michel franchissait la ligne d'arrivée et gravait son nom sur la liste des finishers de cette mythique épreuve. Mais le grimpeur est toujours rêveur : comme il l'exprime sur son Insta, il a dévoilé son prochain songe : participer au prochain Ironman de Nice...



CÉRÉMONIE



Un Gala des Océans de rêve À SAINT-JEAN-CAP-FERRAT

57 jours, 20 heures et 20 minutes... C'est le temps qu'il aura fallu à la marraine de *Héros*, Alexia Barrier, et son équipage 100% féminin pour rallier Ouessant, le 26 janvier dernier, et boucler ainsi le Trophée Jules Verne. A bord de Idec, la capitaine ad hoc est ainsi entrée dans l'histoire de la course au large. Depuis, elle enchaîne les interviews et reçoit de nombreuses félicitations du monde de la mer. Mais pas seulement... Ainsi, lors du Gala des Océans, le 15 mai, dans la bien nommée salle Neptune de Saint-Jean-Cap-Ferrat, la navigatrice du Trophée Jules Verne a reçu le trophée de personnalité du monde de la mer 2026 des mains de SAS le Prince Albert II de Monaco en présence de nombreuses personnalités, notamment Jean-François Dietrich, maire de Saint-Jean-Cap-Ferrat, Xavier Beck, maire de Cap d'Ail, Stéphane Cherki, maire d'Eze, Georges Marsan, maire de Monaco, Jean-Pierre Camilla, maire de Saint-Paul-de-Vence.

LA MÉDUSE DES VOYAGEURS

Une belle occasion, également, de dévoiler la sculpture *Méduse des Voyageurs*, parrainée par le Souverain monégasque, une œuvre de 2,50 m de haut et pesant environ 350 kilos, réalisée à l'aide de centaines d'objets de marine en bronze, en laiton et en argent arrachés pendant dix ans aux profondeurs de la Méditerranée, créée par l'artiste Laurent Piazza sur une

idée d'Éric Dulière, archéologue sous-marin et président « d'Anao, l'aventure sous-marine ! », association mise à l'honneur dans un des précédents numéros de *Héros*. Les différentes étapes de la réalisation de cette sculpture ont été détaillées à travers un film et des centaines de photographies. Une création inspirée par une Rhizostoma pulma, terminée après dix ans d'efforts et destinée à célébrer les 120 ans de la commune de Saint-Jean-Cap-Ferrat. Une œuvre unique au monde dans sa conception générale, qui a été saluée par l'assistance... médusée ! Conquise, Alexia Barrier a salué le travail de l'artiste d'autant que la navigatrice, on le sait, est particulièrement impliquée dans la protection des océans, mais aussi dans la transmission de ces valeurs, un message essentiel qu'elle a incarné notamment par une rencontre avec les écoliers organisée par l'Association des parents d'élèves du collège Jean-Cocteau de Beaulieu-sur-Mer présidée par Marie Ferrer. Les enfants de l'École départementale de la mer et de la commune ont prononcé, comme chaque année, la célèbre Charte de la mer.

Puis, l'équipage au grand complet de la vedette de la SNSM Catherine Ségurane III, amarrée devant la salle Neptune, a reçu la visite et les honneurs du prince Albert II de Monaco accompagné par de nombreux élus et personnalités. Tous les acteurs engagés du monde

de la mer et du patrimoine maritime ont été également mis à l'honneur lors de cette soirée avec La Mouette de Nice, l'Association Plongée Antibes, Patrick Forte, la yole Laïssa Ana, Fonds Bleus, Bleu Gorgone, SEPT O6, l'Association les Américains et la 6e Flotte à Villefranche, l'Association des bateliers de Villefranche, Apnea Riviera, Les Voix du Vivant Marin, le Club de la Mer de Villefranche, SOS Grand Bleu, Paddle Cleaner, le chantier naval Gilbert Pasqui qui a redonné vie au navire amiral du Yacht-Club de Monaco Tuiga avec un nouveau mât flambant neuf... Plusieurs artistes de renom ont contribué également au succès de ce Gala des Océans : Laurent Bosio, le dessinateur Kristian, Noémie Baumann, Manu Machado, Jack Metal, Sébastien Arnould et Cesare Catania. Enfin, le directeur de l'École départementale de la mer, Olivier Heuleu, a reçu un magnifique hippocampe, créé par la céramiste Sandra Desjardins, une distinction pour sa carrière exemplaire... Quant à Alexia Barrier, elle reprendra la mer très bientôt ! **H**



© Photos : Eric Dulière



Guirec Soudée

LA VIE SANS MONIQUE, C'EST LE MONDE À L'ENVERS !



© Photos : Guirec Soudée

Le navigateur, rendu célèbre par ses aventures sur les flots avec sa poule Monique, vient de battre le record du tour du monde à l'envers contre vents et marées. Il raconte, pour le magazine *Héros*, sa vie d'aventure, de défis et d'exploits.

PAR THIERRY SUIRE



Rien ne tourne plus rond dans la tête à Guirec. Cinq ans de vie commune avec Monique, sa poule rousse, on y laisse des plumes... Alors, forcément, quand elle est partie au paradis des gallinacées, le navigateur s'est trouvé dans le creux de la vague. « Pas un jour ne passe sans que je pense à elle », confie-t-il. Pas un jour aussi sans qu'on ne lui parle d'elle. Alors, l'aventurier prend le large. Enchaîne les exploits. Plus impossibles les uns que les autres. Il mord la vie et défie la mort. Sur les flots, il est comme un coq en pâte. Maître à bord. Roi de son poulailler. En à peine plus d'un an, le Breton a bouclé le Vendée Globe puis battu le record du tour du monde à l'envers, contre vents et marées. 94 jours, 21 heures et 58 minutes à la barre de son trimaran MACSF. Retour, avec lui, sur les grandes étapes de sa vie d'explorateur et d'aventurier des mers.



L'ENFANCE OU L'ÎLE AUX TRÉSORS

Cette île, c'est son repaire, son refuge. Quand on le contacte, mi-avril, un peu plus d'un mois après son retour triomphal, c'est là qu'il se ressource, entouré de sa femme et de ses deux enfants. Yvinec, face à Plougrescant (dans le nord Bretagne, entre Paimpol et Perros-Guirec) : c'est la matrice du navigateur, de l'homme, de son âme. Au programme : pêche, sport et partage de sa vie nature avec Manec et Maé (2 ans et demi et 4 ans). « C'est cette île qui m'a façonné, qui m'a fait grandir, qui a fait ce que je suis aujourd'hui. Quand je vois mon fils Manec qui veut me suivre partout. Quand on va à la pêche, c'est lui qui repère les bouées, qui veut les attraper, relever les casiers. Mon esprit de liberté, d'aventure, d'autonomie, se dire que tout est possible... cet état d'esprit s'est construit clairement ici. Très jeune, mon père me laissait partir seul en mer pendant une journée entière sans se soucier de quoi que ce soit. Il avait confiance, j'avais de bonnes bases pour me débrouiller et faire les choses en sécurité. Les gens qui viennent pour la première fois sur l'île me disent : "Ah oui, je comprends pourquoi tu es devenu navigateur-aventurier". Mon père détestait

les écrans, on ne pouvait quasiment jamais regarder la télé, donc on était à l'extérieur et actifs tout le temps. J'ai très tôt compris que je n'aurai pas une vie ordinaire. Mon paternel naviguait avec le grand Eugène Rigidel, (il est d'ailleurs le parrain de mon Ultim et de mon IMOCA), il m'a fait rêver avec les histoires d'Eugène, j'étais fasciné par ses récits, les grands calmes plats, les poissons volants... L'aventure, je baignais dedans. Partir loin, passer la nuit en mer, découvrir de nouveaux pays, j'en rêvais. Depuis tout petit, je disais à mon père : un jour je partirai faire un tour du monde en bateau. Et puis, j'étais pas du tout scolaire. En tout, j'ai fait 13 écoles, j'avais la bougeotte, j'avais besoin de découvrir. Je m'ennuyais en classe. Le brevet, je n'y suis pas allé, ça ne m'intéressait pas. Alors, quand, à l'approche de mes 18 ans, j'ai annoncé à mon père que je partais en Australie. Il m'a répondu : "Fais ce qu'il te semble le mieux pour toi". »

PÊCHEUR EN AUSTRALIE

Sa première aventure. Sans filet. L'insouciance des 18 ans et la certitude d'y arriver. L'Australie a forgé l'homme, dessiné les contours de cet esprit aventureux. L'idée d'aller au bout de ses rêves. « J'arrive là-bas, j'ai aucun contact, 200 euros en poche et je ne parle pas un mot d'anglais. Mais je suis serein (*rires*). J'enchaîne les petits boulots à droite, à gauche. Avec mon premier salaire, je m'achète un vélo. Avec ce vélo, je traverse tout le sud-ouest de l'Australie - un peu plus de 2 000 kilomètres -, je suis le roi du monde. Je bosse sur des bateaux de pêche pendant un an. C'est dur et dangereux mais j'arrive à cumuler un peu de pécule. Mon objectif, c'est d'apprendre l'anglais et de me trouver un bateau et de le remonter en France. Mais je ne trouve pas ce qu'il me faut et, après réflexion, je me dis que ce sera plus facile d'en trouver un en Bretagne et de partir de là-bas. Je rentre donc en France à 20 ans. J'achète un vieux bateau en acier que je croyais en bon état mais qui était un peu pourri. Je fais des trous dedans juste avant de partir. Les gens me mettent en garde : "C'est trop dangereux, tu n'as pas d'expérience sur des voiliers comme ça..." Mais, quand on me dit de faire un truc, j'ai plutôt envie de faire le contraire ! Alors je pars quand même... »



© Photos : Guirec Soudée

AVEC MONIQUE, LA DIVINE ÉPOPÉE

Cela reste sa plus belle aventure. Cinq ans à courir les mers, du Nord au Sud, à apprendre la navigation au large sur le tas, à se révéler à lui-même.

Et cette poule tombée du ciel qui lui tient compagnie, le nourrit et nourrit un récit d'aventure hors du commun. Pour en faire un succès d'édition incroyable : le livre « Le monde selon Guirec et Monique » a été traduit dans une dizaine de langues, jusqu'en Chine ! Une histoire devenue universelle. Avec elle, Guirec battra le record du plus jeune navigateur à traverser le passage du Nord-Ouest vers le Canada et l'Alaska, fera la connaissance d'Inuits devenus des amis avec lesquels il est encore en contact (il a promis à ses enfants de les amener à leur rencontre cet été). Ensemble, avec Monique, ils passent 4 mois en hivernage dans une baie du Grand Nord, à casser la glace chaque jour pour libérer l'embarcation de son étreinte gelée. Sur cette période, le navigateur est intarissable. Récit à bâtons rompus. « J'ai 21 ans. Je pars, je n'ai pas de sous, un bateau (baptisé Yvinec, le nom de son île) en mauvais état, pas de balise, une pauvre VHF

portable. Il y a plein de trucs qui ne vont pas. Mais, c'est pas grave, je suis heureux. Je fais ma première escale en dehors de la France en Espagne. Il faut tout de suite que je commence à bosser parce que je n'ai pas d'argent pour payer le quai et la nourriture. Je fais ensuite escale au Portugal, à Madère, aux Canaries. A chaque fois, je travaille un peu. Aux Canaries, je fais la connaissance de ma petite poule, Monique. C'est la naissance d'une vraie complicité. C'est devenu un animal de compagnie. Dès le départ, je voulais une poule, j'adore les œufs mais on m'avait dit qu'elle serait stressée, qu'elle ne pondrait pas... Finalement, on est resté 5 ans à bord avec des histoires incroyables. On s'est rendu dans des pays où les habitants



n'avaient jamais vu une poule vivante. Je suis allé en prison à cause d'elle pour avoir caché aux douaniers canadiens de Pond Inlet que je détenais un fusil et une poule. Je me suis excusé, j'ai prétexté des hallucinations après 6 jours à la barre. Ils n'ont rien voulu entendre, m'ont confisqué le bateau et mis en cellule. Le bon côté, c'est que la cellule était chauffée, que j'avais un bon matelas... Et, j'étais vraiment fatigué, je me suis bien reposé ! Cette période, j'en parle, ça me fait marrer. Je pense au Groënland parce que j'y ai tissé des liens forts avec des locaux. Mon hivernage, le moment où je me suis figé dans la banquise, c'est le plus beau et le plus dur souvenir de ma vie. J'apprends le décès de mon père par un pêcheur Inuit qui vient me voir, il me montre son téléphone et je vois un message de ma sœur m'apprenant que mon père venait de partir d'un arrêt cardiaque alors qu'il était en pleine forme. Je ne peux pas

« J'AI 21 ANS. JE PARS, JE N'AI PAS DE SOUS, UN BATEAU (BAPTISÉ YVINEC, LE NOM DE SON ÎLE) EN MAUVAIS ÉTAT, PAS DE BALISE, UNE PAUVRE VHF PORTABLE. »

contacter ma famille. Je vais rester 130 jours complètement isolé, sans soleil, avec une banquise instable, le bateau qui se fait pousser sur la côte, échoué à plusieurs reprises, le manque de nourriture... C'est dur et, en même temps, il y a des moments qui sont magnifiques, heureusement. Avec Monique, il y avait des prises de bec parfois, je dois le reconnaître. Pendant l'hivernage, on écoutait de la musique et je revois sa tête... Comme t'es tout seul, tu te fais des films aussi. J'ai fait du kite, du surf, du skate avec elle, je l'ai emmenée dans plein de pays. Et puis, ce qui était top, c'est qu'elle me pondait des œufs. Je pouvais me faire des crêpes en plein milieu de l'Atlantique... avec des œufs frais. Sans parler de l'aide psychologique. Je lui dois beaucoup. Après l'hivernage, j'ai fait le Nord-Ouest américain avant de plonger au Sud. La Polynésie où je voulais aller – j'en rêvais – m'a été interdite à cause de Monique (les autorités craignent la propagation du virus de la grippe aviaire). Il y a eu ensuite la traversée du Pacifique jusqu'au passage du Cap Horn. J'ai eu un problème (l'enrouleur a lâché, le moteur a pris l'eau...), les vents nous poussent en Antarctique, une navigation très dure avec des -15°, -20°, tout est gelé, le bateau qui se retourne, je perds beaucoup de choses à bord. Ce jour-là, si Yvinec ne se redresse pas, c'est fini, c'est sûr ! Je me déroute finalement en Afrique... Entre San Francisco et l'Afrique du Sud, je passe plus de 130 jours en mer ! C'est long. J'essuie un paquet de tempêtes avec un bateau pas adapté pour ça. Quand j'y repense, je me dis que j'étais un peu inconscient d'aller là-dedans. Je m'en suis sorti, tant mieux ! J'ai une bonne étoile, mais aujourd'hui, je suis plus réfléchi, il y a plein de choses que je ne referais pas. Franchement, j'aurais pu crever plusieurs fois. Quand je suis rentré au pays, c'était dur parce qu'après 5 ans, tu ne sais pas ce qui va se passer. Il y a eu mes projets de bouquin, de films autour de cette aventure. C'était important de prendre ce temps-là, c'est quelque chose que, souvent, je ne sais pas faire. J'ai tendance à enchaîner les aventures, à repartir à peine rentré... Finalement, j'ai acheté mon rameur... »

LA DOUBLE TRANSATLANTIQUE À LA FORCE DES BRAS...

Il avait coché la case voile... Incapable de jeter l'ancre bien longtemps sur le plancher des vaches, Guirec veut, cette fois, enjambrer l'Atlantique à la force des bras.

Rame, rame, rameurs, ramez... fredonne le Breton, qui avait fait de l'aventure de Gérard Daboville son livre de chevet. A bord de son monotype de 8 x 1,6m avec un habitacle de 1,5m², le marin remet le couvert ! « J'avais vraiment besoin de repartir. Ça a pris plus longtemps que je l'aurais souhaité parce qu'il y a eu le COVID. En février 2021, je boucle la tranatlantique, d'Est en Ouest, des Canaries jusqu'à Saint-Barthélemy en 74 jours. Ça s'est très bien passé, un peu trop bien. Je suis resté un peu sur ma faim (5 000 km parcourus soit 10 heures de rame par jour). J'avais le bouquin de Gérard Daboville et je me dis, l'aller, c'est bien mais le retour ça a l'air quand même beaucoup mieux. Déjà, tu rentres en Bretagne, c'est une route qui a l'air plus compliquée... T'as le bateau, t'as l'envie... Let's go. Trois mois après, c'était reparti. C'est une de mes aventures les plus dures. Un mec parti juste avant a abandonné au bout de quelques jours. Je le contacte, il me dit : "J'arrête de jouer avec ma vie, c'est la 3^e fois, là c'est fini." Un autre rameur se fait hélitreuiller aussi. Un journaliste à Cap Code (USA) me dit : "La dernière personne que j'ai interviewé qui partait comme toi, on ne l'a jamais retrouvée"... Il y a beaucoup de signes mais j'y vais quand même. Un de mes défauts, c'est que j'ai dû mal à dire stop. Je pars de Chatham aux Etats-Unis, les débuts sont durs, j'ai le courant de face mais je suis hyper motivé. Il m'arrive de faire des 24 heures de rame parce que je remontais au nord et j'étais à deux doigts de m'échouer au Canada... C'était pas possible.



SA PHRASE

« J'ai ce côté solitaire où je peux rester des mois en mer mais j'ai aussi un côté sociable, je peux être entouré de 200 personnes, sans souci. »



© Photo : Guirec Soudée Adventure

Je finis par récupérer le Gulf Stream au bout de 2 semaines. Je sais que j'ai une tempête tropicale qui arrive mais je ne suis pas stressé, je m'étais déjà retourné avec le bateau, il est fait pour ça. Sauf que là, au moment où je me retourne, j'avais un petit hublot ouvert, l'eau rentre dans le bateau, impossible de le fermer, je sens le bateau s'enfoncer, il n'y a plus d'air dans l'habitacle, la seule solution, c'est d'ouvrir la porte pour me dégager. Quand j'ouvre, le bateau se remplit d'eau, à l'envers, dans du mauvais temps. Je ne vois pas d'issue, je suis en maillot de bain au milieu de l'Atlantique. Mes affaires partent à droite, à gauche. Je me dis : « fin du game ». Au final, grâce à une ancre flottante, un bout, une déferlante... je parviens à redresser le bateau. Miracle, je suis en vie. Le bateau est là, j'ai mes avirons... Evidemment, je continue. Mon compartiment étanche avec mes moyens de communication est rempli d'eau. Plus rien ne marche, mes deux téléphones satellite sont morts... Je me dis : tout le monde va me penser mort. Je me suis projeté. En plus, ma femme était enceinte, je m'en voulais énormément. Finalement, j'ai réussi à sauver une VHF portative 100% étanche et un panneau solaire portable. Au bout d'une trentaine d'heures après mon retournement, j'ai réussi à contacter un cargo qui passait pas loin. Il m'annonce qu'il vient me récupérer. Je réponds « non », que tout va bien, je lui donne ma position, demande d'envoyer un mail pour dire que je continue et que je n'ai plus de moyens de communication... Merci, au revoir ! J'ai raccroché et continué ma traversée. Sans météo, sans personne à qui parler. Tout était trempé, moisi, salé, à bord, je manquais de bouffe. C'était très dur. Mais il y a eu aussi des moments incroyables, j'ai vu des requins, des baleines, des tortues, j'ai été suivi par des poissons pendant des semaines : je pense à ma petite dorade Paulette, ou un fou de Bassan que j'avais nommé Pedro... C'était trop stylé.

Finalement, je suis à une semaine de l'arrivée à Ouessant, à 300 milles de la terre ferme, je vois des algues, je me dis que c'est bon, je suis trop content... Et là, j'ai des vents d'Est qui arrivent, tu rames et tu fais marche arrière. Pendant 24 jours, je tourne en rond, je m'épuise pour rien, je n'ai plus de jus. J'ai fini par arriver au bout de 107 jours. Dans le même temps, j'avais fait l'acquisition d'un IMOCA pour participer au Vendée Globe 2024. J'ai enchaîné dans la foulée toute la préparation, les courses de qualification (Route du Rhum, Jacques Vabre, la Transat anglaise...). »

LE VENDÉE GLOBE, L'ADRÉNALINE DE LA COURSE AU LARGE

Guirec bascule sur un autre type d'épopée solitaire. Seul au milieu d'autres navigateurs partageant la même folie : la course au large. Il ajoute la compétition à l'aventure. Avec le même enthousiasme, la même détermination.

Le Vendée Globe me trotte dans la tête depuis un moment. Quand je traverse l'Atlantique aller à la rame (Canaries-Caraïbes), il y a les concurrents du Vendée Globe 2020-21 qui remontent l'Atlantique. Et là, c'est clair, je veux faire le prochain ! Mon équipe commence à chercher un IMOCA. Je rachète celui de Benjamin Dutreux. C'était hyper-motivant, je savais que j'allais naviguer sur un bateau rapide, que j'allais faire le tour du globe. J'étais comme un fou. En avril 2022, je suis à Brest pour ma première course aux côtés de Jean Le Cam, Charlie Dalin, Jérémy Beyou. Je n'avais jamais pris de départ de course, je me retrouve tout seul sur un bateau de 60 pieds. Je me dis :

waouh, c'est gros ce truc. Dès ma 2^e course, qui va des Sables d'Olonne jusqu'en Islande, je finis 2^e. J'ai la chance d'être entouré de gens très compétents et motivés. Et puis, c'est le départ du Vendée Globe. Je suis excité. Il faut prendre les bonnes options, faire attention à son bateau. Le plus beau moment, c'est la découverte des îles Kerguelen. Juste après, je prends un gros coup de vent, entre 70 et 80 nœuds, avec beaucoup de mer, c'était dangereux de sortir à l'extérieur pour gérer mon bateau. En tout, j'ai fait au moins 6 ascensions dans mon mât pour des problèmes techniques. Incroyable aussi le passage du Cap Horn : c'était ma 2^e fois mais c'est la première fois que je le voyais vraiment. Mais, juste après, j'ai une voile qui tombe à l'eau, qui se coince dans la quille. C'est le bordel, je dois plonger dans une eau à 4-5°. J'ai fini le Vendée Globe en 89 jours à la 23^e place, 5^e des bateaux à dérive, ce qui est correct.

J'avais déjà annoncé avant le départ que ma prochaine aventure, ce serait le tour du monde à l'envers en Ultim. Ce que je confirme dès la conférence de presse d'arrivée ! »



© Photo : Anne Beaugé



LE MONDE À L'ENVERS

Toujours plus grand,
toujours plus audacieux.
Exit l'IMOCA,
Guirec enfourche
un Ultim, un géant
des mers.



© Photos : Armel Vrac

MASCF est un trimaran de 31 m de long pour 21 m de large avec un mât qui culmine à 35 m de haut. Jamais un multicoque n'a réussi le tour du monde à l'envers. Le record auquel s'attaque le navigateur tient depuis 21 ans. Autant d'arguments qui ne font que le renforcer dans son projet. Impossible n'est pas Guirec ! « Pour acheter mon Ultim, je mets ma maison en caution. Et sur la ligne de départ, l'option B, celle qui consiste à ne pas ramener le bateau, n'est pas possible. Donc, il faut que

ça marche, j'ai un peu la pression... Pour la navigation en Ultim, j'ai la chance d'être accompagné par une super équipe, dont le navigateur Jean-Baptiste Le Vaillant qui m'a permis de partir dans des super conditions. Quand je quitte Ouessant, je me filme au moment de passer la ligne et je prends conscience que je pars faire un truc qui n'a jamais été fait sur un bateau énorme. Je suis dessus pour la première fois tout seul. On va contre les éléments, on essaie de jouer avec les systèmes, mais parfois c'est là, tu n'y

échappes pas, il faut y aller. Dans l'après Cap Horn, j'ai affronté 3 jours avec plus de 40 nœuds de vent et 7 mètres de creux de travers, le bateau encaissant des gros coups de gîte. Pendant plusieurs jours, je n'ai pas dormi. Je longeais la côte. Au moindre souci technique, si je dois me mettre en vent arrière, je finis en moins de deux heures dans les cailloux de Patagonie. C'est hyper-stressant. C'est un vrai jeu de poker. Le passage sous l'Afrique du Sud a été difficile aussi, il y avait énormément de cargos en

raison des événements au Moyen Orient. Je passe la ligne d'arrivée au bout de 94 jours, 21 heures et 58 minutes, soit 28 jours d'avance sur le précédent record. Et seulement 5 jours de plus que le Vendée Globe... Sauf qu'au Vendée, j'ai parcouru environ 24 000 milles alors que, pour le record, j'en ai fait plus de 37 000 ! Quand tu navigues en Ultim, tu ne peux pas retourner en arrière. Il est beau, ça va vite, c'est confortable, c'est lumineux. Il n'y a que du positif. » **H**

SA PHRASE

J'ai toujours eu l'esprit de compétition. Dans les courses au large, tu n'es pas toujours à armes égales parce que les bateaux n'ont pas les mêmes capacités. C'est pour ça que je pense que la Solitaire du Figaro pourrait un jour me plaire. Parce que, là, tout le monde a le même support.

LE FUTUR : DU RHUM ET DE L'AVENTURE !



© Photo : Likka

Fort de cette expérience de tour du monde à l'envers, la vie de Guirec s'écrit désormais sur son multicoques. « Continuer de naviguer en Ultim, carrément ! Mon prochain objectif, c'est la Route du Rhum et après on verra. L'aventure, l'expédition, je referai aussi, bien sûr. Pour être franc, si je pouvais faire des courses en étant compétitif et, à côté, monter des projets d'expédition comme j'ai pu le faire dans le Grand Nord et dans le Grand Sud, ça m'irait très bien. Mon rêve, c'est aussi de partir plus longtemps avec mes enfants, en famille. Avec cette dimension de transmission qui est essentielle, partager des chouettes moments. D'autant que j'ai la chance d'avoir une compagne qui adore la mer. »

Les magazines Héros se suivent... et se ressemblent !
Il me fallait encore et toujours trouver un mot pour écrire cette
rubrique qui, selon le retour de nos lecteurs, leur (re)donnent
le sourire dans cette période des plus anxiogènes.

Un respect. Un rituel. Mais aussi un souvenir que l'on veut conserver précieusement.

C'est tout cela à la fois qui fut à l'origine de cet instant partagé en fin de rencontre. Nous étions alors en 1931, le 31 mai plus précisément, et les duels France-Angleterre, jusqu'à ce fameux jour, ressemblaient davantage à la bataille de Waterloo qu'au champ d'Austerlitz.

Non seulement ces Messieurs les Anglais tiraient les premiers, mais ils semblaient bien seuls à

Nous voilà transportés le 22 juin 1986. Un jour qui restera gravé dans l'histoire, celui où Maradona est devenu le sombre héros du Mondial mexicain. L'Angleterre et l'Argentine s'affrontent dans un quart de finale qui sent la poudre, la guerre des Malouines opposant les deux nations s'étant terminée seulement quatre ans auparavant. Et c'est le génial Pibe de Oro qui mettait le feu, avec un but inscrit volontairement de la main face au portier Anglais Peter Shilton.

Échanger son maillot, c'est bien, mais regarder ce qui est inscrit dessus, c'est mieux. Ainsi, pas sûr que la femme d'un joueur apprécie vraiment que son époux ait troqué sa tunique pour celle de... Cocu. Pas plus que celle de Jean-Luc Sassus à l'époque. Tout comme on espère que Marek Jankulovski n'était

Un costume de bain et un maillot, ce serait blanc bonnet et bonnet blanc ? Allez dire cela à Annette Kellerman, championne australienne qui, l'estée par l'épaisseur et le poids de son costume de bain, avait plus de chance de battre des records d'apnée que de natation. Pour améliorer ses performances, elle

L'été sera chaud dans les t-shirts, dans les maillots, mais pas le temps d'aller me dorer au soleil, sous peine d'enfiler la tunique de France Travail. Alors, je cours, je vole jusqu'à la rédaction, pour rendre ma copie avant le bouclage. La fin de cette rubrique enfin sifflée, une pensée traverse mon esprit : j'aimerais tant échanger mon maillot avec mon supérieur : je rêve d'une tunique floquée des mots « Rédacteur en chef » ! **H**





COUPE DU MONDE 1930

Tout a commencé à Villefranche

PAR SÉBASTIEN NOIR
PHOTOS : WIKIPEDIA

Il y a presque un siècle, l'équipe de France y a embarqué pour l'Uruguay afin d'y disputer le premier Mondial de l'histoire. À bord du Conte Verde, d'autres sélections... et Jules Rimet, le président de la FIFA.



Que serait le football si Jules Rimet n'avait pas existé ? On est en droit de poser la question, tant le Français a joué un rôle prépondérant dans la professionnalisation de la discipline mais aussi, et surtout, dans l'universalité de ce sport ! Mais comment y parvenir sans la création d'une compétition mondiale ? Malgré les obstacles politiques, mais aussi financiers, Jules Rimet, président de la fédération française, porté à celle de la FIFA en 1921, épaulé par Henri Delaunay, secrétaire de la fédération française, fait voter aux membres de l'instance, en 1929, l'organisation d'un championnat du monde sous l'égide de la FIFA. Une dernière interrogation se pose : à qui la confier ? L'Uruguay présente un avantage sportif, elle est double champion olympique de football. Mais elle possède surtout un atout finan-

cier : en cette année du centenaire de son indépendance, elle s'engage à régler les frais de transports des sélections participantes. Pourtant, seules quatre nations européennes acceptent ce déplacement lointain, la France, la Belgique, la Roumanie et la Yougoslavie. Commence alors un long périple...

JULES RIMET VOYAGE AVEC SA FILLE... ET LE TROPHÉE

La première étape consiste à rallier Paris à Villefranche-sur-Mer. Les Français montent dans le train le 20 juin à 19 h 30 pour arriver le lendemain sur la Côte d'Azur. Sur le quai villefrancois, on célèbre l'arrivée de l'été. Mais aussi le départ des Bleus pour leur quête mondiale. Les journalistes et les personnalités du monde du sport présents s'interrogent : que contient cette fameuse valise que tient à la main Jules Rimet sans jamais s'en éloigner ? Seuls le président de la FIFA et sa fille, conviée à la traversée, connaissent le secret bien gardé : à l'intérieur, le trophée de la Coupe du Monde, sculpté par l'artiste français Abel Lafleur. Mais qui va soulever pour la première fois La Victoire ailée, représentant Niké, la déesse grecque de la victoire, tenant un calice octogonal. Un trophée de 35 centimètres de haut, en argent fin et plaqué or, qui pèse 6,175 kilogrammes. Pour le savoir, encore faut-il traverser l'Atlantique. Les Tricolores rejoignent le SS Conte Verde, un bateau italien de la Blue Star Line, à bord de la vedette Emile-Paris, avec les bagages emplies d'espoirs. Ils découvrent alors un bateau de 170 mètres de long et de 22 mètres de large. A bord, ils

UN JOUR, UNE HISTOIRE

retrouvent la sélection roumaine, partie de Gênes, avant une escale à Barcelone, lors de laquelle la Belgique se joindra à eux (les Yougoslaves ont préféré le MS Florida). Mais aussi les trois arbitres européens, les Belges Henry Christophe et John Langenus, et le Français Thomas Balvay, qui officieront en Uruguay.

LA CROISIÈRE S'AMUSE

Peut-être ont-ils infligé un avertissement aux Français qui, dès les amarres levées, envoient les deux ballons embarqués par-dessus bord ! Pour l'entraînement, ils devront ainsi se contenter du pont du navire, qui se transforme en piste d'athlétisme. Hélas, les séances ne sont pas dirigées par Gaston Barreau, le sélectionneur n'ayant pas pu se libérer de ses obligations professionnelles à l'Académie de Musique. C'est le kiné, Raphaël "Pano" Panosetti, qui prendra la baguette de chef d'orchestre. L'ambiance est assurée : « Pano possède un grand sac rempli d'anecdotes plus amusantes les unes que les autres et, à notre retour en France, nous n'en aurons certainement pas atteint le fond », écrit le demi-centre Augustin Chantrel, dans son carnet de voyage. C'est d'ailleurs dans les notes des uns et des autres que sont consignées les anecdotes de la Fête du passage de l'Équateur, notamment le succès de Jean Laurent à la course en sac, celui d'Etienne Mattler au concours de polochon, ou encore la magnifique et très personnelle interprétation de la java de Pano. L'agrément des journées des footballeurs, rythmées par les parties de cartes, les plongeurs dans la piscine ou encore les séances de cinéma après les repas. Isolés sur le SS Conte Verde, les membres des différentes sélections sont loin d'imaginer l'effervescence que fait naître la Coupe du Monde. Et, c'est déjà un signe, ils en prendront conscience lors de l'escale à

Rio de Janeiro, où la sélection brésilienne doit embarquer. Là, ils sont accueillis par une foule immense, dans une ambiance indescriptible, promettant l'enfer aux adversaires des Auriverde... Mais avant, le 4 juillet 1930, après quatorze jours de traversée et devant plus de 10 000 personnes sur les quais, tous posent le pied au paradis, à Montevideo !

PAS DE QUALIFICATION, MAIS LAURENT PREMIER BUTEUR D'UN MONDIAL

Les Bleus prennent leurs quartiers au Rowing Club, ceint par des terrains d'entraînement tout juste construits. Une salle d'escrime, un fronton de pelote basque, une salle de culture physique, un terrain de basket, des courts de tennis et un terrain de football complètent les équipements. La préparation est complétée par un match amical face à la Roumanie (5-2) avant le lancement du premier. Un premier tour que les Français ne pourront franchir malgré un succès face au Mexique (4-1) sous quelques flocons de neige en ce 13 juillet 1930. Car ils sont défaits, deux jours plus tard, par le futur finaliste, l'Argentine, 1 but à 0 et par le Chili, sur le même score. Pourtant, si l'Uruguay inscrit son nom au palmarès de la première Coupe du Monde de l'histoire en battant l'Argentine 4 à 2 en finale, la France est parvenue à marquer, elle aussi, cette édition initiale. En effet, Jean Laurent est à tout jamais le premier buteur de l'épreuve en inscrivant la réalisation de la 19e minute face au Mexique, sur une passe décisive de Libérati. Il est alors temps de rentrer à Villefranche. Cette fois, la délégation tricolore dans son intégralité – ou presque (lire l'encadré) – monte à bord du transatlantique Duillo. Quant au « Conte Verde », il sera coulé au Japon à la fin de la Seconde Guerre mondiale. **H**



LE MAILLOT DE NUMA ANDOIRE DANS LE VISAGE DE JULES RIMET

Le maillot de Numa Andoire dans le visage de Jules Rimet
La sélection française qui a pris place sur le Conte Verde est composée essentiellement des joueurs des deux ligues les plus importantes de l'époque, la Ligue de Paris et la Ligue du Nord. Pour le reste, quatre joueurs appartiennent au FC Sochaux et un seul... à l'OGC Nice. Le défenseur du Gym, Numa Andoire, né à le 19 mars 1908, parmi les meilleurs éléments du championnat, est logiquement appelé pour cette Coupe du Monde en Uruguay. Toutefois, il ne figure pas sur les feuilles de match face au Mexique et au Chili. « Avant le troisième match, le sélectionneur promet d'aligner ceux qui n'ont pas joué dont mon père, raconte Gilbert Andoire, son fils, sur le site officiel de l'OGC Nice. Finalement, il aligne la même équipe, sous la pression de Jules Rimet à qui mon père jette au visage son maillot. Il est exclu de l'équipe ». Et il ne portera jamais la tunique tricolore ! Comme le confirme Gilbert, Numa Andoire décide alors de rester six mois en Uruguay. Là-bas, le défenseur passe à l'attaque, enfin il est surtout converti à un jeu basé sur l'offensive. « Il disait toujours que plus tu tirais au but, plus tu avais de chances de marquer ». Une tactique qu'il mettra en application au début des années 50, lorsqu'il devient l'entraîneur de l'OGC Nice. Numa Andoire est l'artisan de la domination niçoise sur le football hexagonal à cette époque. Il fut ainsi titré champion de France en 51 avant de réaliser le doublé l'année suivante !

MONDIAL 2002

Le trac de Gilles Veissière, les larmes de Frédéric Arnault

PAR SÉBASTIEN NOIR

PHOTOS : @ FONDS PERSONNELS GILLES VEISSIÈRE / FRÉDÉRIC ARNAULT

A l'aube de la Coupe du Monde 2026, l'arbitre et l'arbitre-assistant évoquent les souvenirs de leur participation au Mondial 2002 en Corée-du-Sud et au Japon

On va vous parler d'un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître. Un temps où l'arbitrage azuréen était tout en haut de l'affiche. Parmi les têtes de pont, côté sifflet, Claude Colombo, Bruno Coué et, bien évidemment, Gilles Veissière, 6 titres du meilleur arbitre français et 2 oscars Canal+ dans la poche ; côté arbitres-assistant, Jean-Christophe Izzo et Frédéric Arnault, ce dernier également tout auréolé de nombreux titres.

Après la finale du championnat, pour laquelle Gilles Veissière et Frédéric sont associés, le 4 mai 2002, entre l'Olympique Lyonnais et le RC Lens, et le premier titre glané par les Gones (3-1) - un sans-faute remarquable et remarqué - la FFF les emmène tout au bout de la terre. Les deux officiels quittent ainsi leur province, le cœur léger et le bagage mince. Ils reviendront du Mondial 2002 le palpitant un peu plus lourd et l'album des souvenirs plein comme un œuf. Ils nous proposent de le feuilleter...

« J'AI RÉALISÉ OÙ J'ÉTAIS, LE PRIVILÈGE QUI ÉTAIT LE MIEN »

Le dimanche 2 juin 2002, la paire d'as de l'arbitrage français est de nouveau associée. La FIFA a décidé de mettre ses meilleurs atouts au service de ce choc du groupe F entre l'Argentine de Batistuta et le Nigéria d'Okocha. Dans les vestiaires du Kshima Soccer Stadium, Gilles Vessière pense à ce gamin sur un terrain vague de Gorbella, sifflet en bouche, prêt à croquer dans la vie. Mais peut-être pas encore dans une rencontre de Coupe du Monde. Et pourtant ça y est. Il y est. Le poids de la rencontre ? Toujours est-il que Veissière est blanc comme un linge. Presque tremblotant. Il rembobine : « C'est la première et seule fois de ma carrière que je ressens du trac. Je ne suis vraiment pas bien. Je transpire. J'ai les mains moites. C'est vrai, j'ai pensé à cet ado de 14 ans qui débutait et regardait ces matchs à la télé. J'ai réalisé où j'étais, le privilège qui était le mien par rapport à des millions d'arbitres. A cet instant, les sensations m'ont échappé ».





« **LORSQUE J'AI VU LA PELOUSE, QUE J'AI DONNÉ LE BALLON À TOUCHER AUX DEUX CAPITAINES, AUX DEUX GARDIENS, C'ÉTAIT FINI. LA CONCENTRATION A PRIS LE PAS SUR LE RESTE. »**

Heureusement, la vérité est... au fond du couloir : « Lorsque j'ai vu la pelouse, que j'ai donné le ballon à toucher aux deux capitaines, aux deux gardiens, c'était fini. La concentration a pris le pas sur le reste. »

Et puis, le coup d'envoi. Une première période de haut niveau. Jusqu'au but de Batistuta en personne. « J'avais dit à mes assistants, l'objectif est que l'on ne nous voit pas. On a gagné cette étape. Après le but, on a maîtrisé. Mais les premiers matchs d'un Mondial sont les plus faciles... »

Pourtant, le deuxième choc entre la Tunisie et le Japon (groupe H), à domicile, marqué par une ambiance extraordinaire et un succès du pays hôte ne présente pas d'obstacle majeur. Les deux Niçois, toujours associés, font preuve de maîtrise et de leur talent habituel : « On a laissé jouer, on a été présent quand il le fallait, on va jusqu'au coup de sifflet final sans complications », poursuit Gilles Veissière.

Mais, à partir de ce 14 juin, tout allait se corser...



« **DEUX NIÇOIS, ENSEMBLE, EN DEMI-FINALE DU MONDIAL, C'ÉTAIT ABSOLUMENT GÉNIAL ! »**

Le tour de poules vient de se terminer. Gilles et Frédéric mettent le cap sur la Corée et les phases finales.

Au cours d'une réunion organisée par la FIFA, le message était le suivant : « Si vous entendez vos noms, vous prenez l'avion, se souvient l'arbitre-assistant. Heureusement, nous n'étions pas dans cette liste. Trois jours après, nous apprenons que j'officierai lors de la demi-finale Corée-Allemagne et que Gilles en sera le 4^e arbitre. Deux Niçois, ensemble, en demi-finale du Mondial, c'était absolument génial ! »

Mais, en ce mardi 25 juin 2002, au Séoul Stadium, comme Gilles Veissière trois semaines plus tôt, Frédéric Arnault se laisse gagner par l'émotion.

Au milieu des deux équipes, et aux côtés d'Urs Meier, l'arbitre suisse central, et de l'autre assistant, le tchèque Evzen Amler, Frédéric perçoit ce frisson qui secoue son corps et remue son âme. Ses pensées vagabondent alors. Retour en arrière, lorsqu'il était collégien : « Je voulais apprendre l'anglais, mais ma mère m'a inscrit en allemand pour ma première langue vivante. J'ai adoré étudier l'allemand, l'Allemagne. Lorsque j'ai passé le brevet, à l'oral, j'ai eu 19. L'inspecteur m'a précisé qu'il ne pouvait me donner 20... car je n'étais pas Allemand. »

Les réminiscences du passé refont davantage surface lorsqu'un ténor, chargé d'interpréter l'hymne allemand à capella, commence ses premières vocalises. « Là, ce fut terrible. J'ai senti les larmes couler le long de mes joues. Sans pouvoir les retenir à aucun moment. Pire, j'ai rembobiné mon parcours, de mes débuts sur un terrain à ce stade de Séoul, cette demi-finale de Mondial. J'étais en larmes. Totalement. Et il a fallu les sécher. Se reconcentrer. »

D'autant que le match est serré. Seuls le talent d'Oliver Khan dans les cages allemandes et un but de Ballack permettent à la Mannschaft d'échapper au piège coréen. « Même si le match a été serré, fermé, c'était la fête du foot, dans un stade génial avec une ambiance de feu. C'est passé vite. Et bien. Et puis, j'avais un solide appui avec Gilles en qualité de 4^e arbitre. »

Le match de l'autre niçois, lui, fut beaucoup plus difficile. Il a eu fort à faire avec un drôle de personnage, le sélectionneur hollandais de la Corée : « Gus Hiddinck, un homme exécrable, au comportement outrancier. Surtout à domicile. Et aimé par la FIFA. Il était ingérable, mais bon... Il nous a ajouté de la pression, alors qu'on en avait déjà. La Corée avait été avantagée par un arbitrage déficient, il faut le dire. Il ne fallait pas que les autres nations se sentent les cocues du Mondial. » On connaît la suite, le Brésil l'emportera en finale face aux Allemands.

« PRENDRE DU PLAISIR & REVENIR SANS CASSEROLE AUX FESSES »

Nos deux Niçois, eux, sont retournés dans leur province, le cœur léger et le bagage emplis de souvenirs.

Et parfois de regrets. Gilles Veissière : « J'ai adoré le Japon. Un pays et une culture exceptionnels. Un sens de la rationalité, une découverte et une émotion perpétuelles. Une anecdote : quelle que soit l'heure où l'on revenait du match, une haie d'honneur et des applaudissements nous attendaient à l'hôtel. Vraiment 41 jours extraordinaires... J'ai aimé la Corée, l'ambiance durant ce Mondial, un pays tout en rouge, à fond derrière les siens. Je regrette de n'avoir pas arbitré un match du dernier carré. Mais il m'a manqué un brin de notoriété. Toutefois, ceux qui ont officié étaient d'excellents arbitres et ont réalisé d'excellentes prestations. Moi, j'ai touché le pompon de Mickey », éclate-t-il de rire. Avant d'enchaîner : « Je suis rentré avec le sentiment du devoir accompli. C'est le principal ». Une impression confirmée par Frédéric Arnault : « Nous avions deux objectifs : prendre du plaisir et revenir sans casserole aux fesses, nous y sommes parvenus. Deux Niçois, ensemble, sur le toit du Monde, ce n'est pas rien ».



SIFFLET D'OR ET PORTE-DRAPEAU

Aujourd'hui, le sifflet d'or et le porte-drapeau des assistants ont quitté les pelouses. Frédéric Arnault enseigne à l'université Nice Côte d'Azur, est toujours formateur référent à l'école « Win Sport School », est élu bénévole au District de la Côte d'Azur, vice-président représentant les arbitres.

Gilles Veissière, lui, vend toujours en gros des articles de sport et, depuis 6 ans, préside l'association APLA, qui vient en aide aux personnes en très grandes difficultés, « ceux qui n'ont plus grand-chose hormis la dignité ». Deux hommes de cœur. Qui donnent de leur temps. De leur énergie pour les autres. Deux hommes qui souhaitent transmettre leurs expériences, leurs parcours. Deux hommes qui veulent mettre hors-jeu les injustices et infliger un carton rouge à ceux qui les commettent...



SECRETS DE VESTIAIRES

Souvenirs, anecdotes...
les officiels nous ouvrent
les portes des coulisses
d'une carrière bien
remplie.

● QUELS SONT VOS MEILLEURS SOUVENIRS ?

Gilles Veissière : J'en ai beaucoup en 31 saisons et 1 500 rencontres arbitrées. Mais la finale, en mai 2001, entre Alavès et Liverpool, à Dortmund, remportée 5-4 par les Anglais de Gérard Houiller, sur un but en or, est exceptionnelle.

Frédéric Arnault : La première fois où je suis entré sur un terrain en qualité d'arbitre et, en 1998, quand je reçois mon écusson. Ensuite, deux demi-finales. En 2003, le premier derby milanais en Ligue des Champions,

Inter-Milan AC, sur lequel nous officions avec Gilles ; et, en 2006, le Milan AC-Barça. J'avais reçu la médaille en or du Milan avec mon nom gravé dessus. Enfin, la finale de Coupe de France en 2000, Nantes-Calais, opposant des pros à des amateurs.

● LES MOMENTS QUE VOUS AVEZ MOINS AIMÉS ?

G.V. : J'ai eu des moments de doute où j'ai failli abandonner. Comme tous les autres arbitres confrontés à l'incompréhension, à la violence. À ce moment-là, tu n'as plus envie de prendre ton sac, ton sifflet. Au niveau amateur, car quand tu es arbitre de haut niveau, tu possèdes les armes pour trouver les solutions.

F.A. : Quand on est protégé par la police alors qu'on veut te lyncher. La multitude d'insultes et de crachats reçu en Corse. Alors que c'est là où, paradoxalement, l'accueil est le plus convivial. Une fois, avec Marcel Pignol, on s'échauffait en Corse. Il nous a dit, c'est là que j'ai été attrapé au lasso l'an dernier (*rires*).

● QUELS SONT LES JOUEURS OU ENTRAÎNEURS QUI VOUS ONT LE PLUS MARQUÉ ET POURQUOI ?

G.V. : Guy Roux, le plus fort, qui a pris un club en Départemental et l'a amené en Ligue des Champions. Formait des joueurs jusqu'à l'équipe de France.

La classe et l'élégance de Carlo Ancelotti. Et Sir Alex Ferguson. Manchester avait accroché le nul à San Siro. Il avait déclaré dans tous les journaux que j'étais l'un des meilleurs arbitres au monde. Côté joueurs, j'ai toujours apprécié les joueurs de tempérament, les Rool, Jeune-champ... J'arrivais à les gérer. Et quand tu gagnais leur confiance, ils t'aidaient.

F.A. : Un joueur que j'ai admiré pour son talent et c'était un gentleman, Zinedine Zidane. Grégory Coupet et Sylvain Kastendeuch, des gens fabuleux. Côté entraîneurs, Gérard Houiller, quelqu'un de très agréable, ouvert à la discussion. Enfin, Roland Courbis et Luis Fernandez, aussi pénibles pendant le match que sympathiques en dehors. Avec eux, j'ai pris des fous rires mémorables.

● LES PRÉSIDENTS ?

F.A. : Même si, parfois, c'était tendu, Jean-Michel Aulas. Une fois, il est entré sans frapper dans notre vestiaire. Claude Colombo l'a sorti. Il a tapé, attendu qu'on l'invite à entrer (*rires*). Il y a eu, ensuite, du respect et de la bonne entente. D'ailleurs, on a fini notre carrière lors d'un Lyon-Le Mans (8-1) le 13 mai 2006. Une anecdote : l'entraîneur du Mans, Fred Hantz, a sorti son gardien après trois buts encaissés. Un bon coaching, son remplaçant en a pris cinq (*rires*). Je pourrais ajouter Guy Roux, président, entraîneur, qui s'occupait des maillots, du terrain. Parfois détestable !

● LES STADES ?

G.V. : Le Camp Nou, San Siro, Bernabeu, des stades fantastiques. Mais, Bollaert, Geoffroy Guichard, le Vélodrome pleins, c'est pas mal non plus. Et que dire du Parc des Princes, un stade magnifique et des supporters qui marquent les esprits ?

F.A. : Pour l'ambiance Ibrox Park, des Glasgow Rangers. Une résonnance incroyable. San Siro, bien sûr. Lors du derby milanais, il y avait 90 000 spectateurs alors que sa capacité est de 80 000 places (*rires*). Enfin, le Camp Nou, son impression de gigantisme.

COULISSES

● UNE FIERTÉ ?

G.V. : D'avoir pris le sifflet à l'automne 74 et de ne jamais l'avoir quitté jusqu'en mai 2005. 31 ans, c'est ma plus grande fierté !

F.A. : Une décision sur un but de Luyindula lors d'un Lyon-Auxerre en janvier 2006. David Berger et Franck Sauzée, aux commentaires, sont venus me féliciter : « Tu as tout vu, alors qu'il nous a fallu 20 minutes de ralenti ». À l'Euro 2004, avec Gilles, Lettonie-Tchéquie. La Lettonie mène 1-0, il y a un débordement pour les Tchèques sur le côté. Un centre et ils égalisent. Tout le monde lève la main pensant le ballon sorti. J'ai maintenu ma décision, qui était la bonne.

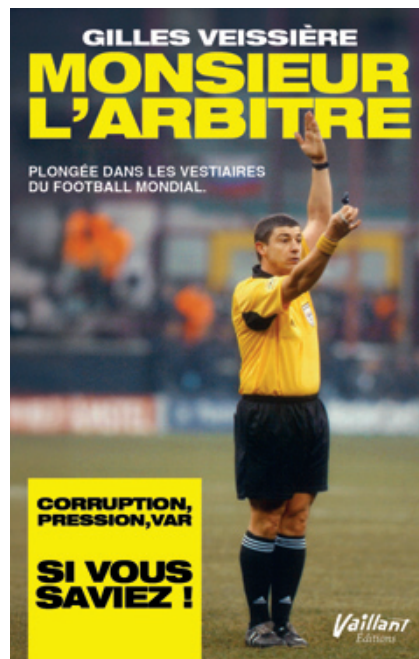
● UNE ANECDOTE QUE VOUS N'AVEZ JAMAIS RACONTÉE ?

G.V. : Il y en a beaucoup dans mon livre*. Mais au Mondial 2006, Zidane n'a pas été expulsé par l'arbitre mais par la première VAR clandestine de l'histoire du football. C'est un préposé de la FIFA qui prévient le 4^e arbitre, qui n'a rien vu. Je ne remets pas en cause le rouge de Zizou. Mais Materazzi aurait dû être expulsé également. Un arbitre de finale de Coupe du Monde possède des qualités extraordinaires. Donc, quand tu analyses, tu sais que Zidane n'a pas fait ce geste pour rien. Sur les images, on ne voit que ça, on n'entend pas l'insulte...

F.A. : En septembre 98, nous arbitrons Split-Fiorentina avec Claude Colombo. A la fin du match, je ressens une douleur au visage. Je porte ma main à mon nez, il y a du sang. Je ne comprends pas tout de suite, mais je ramasse une pièce de 1 Kuna, la monnaie locale. Cette pièce ne m'a jamais quitté jusqu'à une rencontre, plusieurs années après, lors d'un match à Zagreb. Je l'ai déposée dans une église avec le sentiment de l'avoir ramenée chez elle. De mon côté, j'ai toujours le nez écrasé à l'endroit où je l'avais reçue (*rires*).

* « Monsieur l'arbitre »,
aux éditions Vaillant

« AU MONDIAL 2006,
ZIDANE N'A PAS ÉTÉ EXPULSÉ PAR
L'ARBITRE MAIS PAR LA PREMIÈRE
VAR CLANDESTINE DE L'HISTOIRE
DU FOOTBALL. »





EN QUESTIONS

Gilles Veissière – Frédéric Arnault

● SI VOUS ÉTIEZ UN LIEU ?

Gilles Veissière : Le camp d'Auschwitz, visité après un match en Pologne. Le moment le plus insupportable de ma vie d'homme.

Frédéric Arnault : Un terrain de foot.

● UN MOMENT DE LA JOURNÉE ?

G.V. : Je croque toute la journée (*rires*).

F.A. : Le matin tôt.

● UN OBJET DU QUOTIDIEN ?

G.V. : Mon sifflet.

F.A. : Un verre de vin, un clin d'œil à mes origines bourguignonnes (*rires*).

● UN INSTRUMENT DE MUSIQUE ?

G.V. : Un saxophone

F.A. : Une guitare, ma fille en joue.

● UN ART ?

G.V. : Le street-art.

F.A. : Le cinéma, le 7^e Art !

● UN PLAT ?

G.V. : Sans équivoque, les petits farcis niçois.

F.A. : Des pâtes, je peux en manger matin et soir.

● UN DESSERT ?

G.V. : La tourte de blettes.

F.A. : Un tiramisu spéculos.

● UNE BOISSON ?

G.V. : Le café.

F.A. : L'eau pétillante.

● UNE ODEUR ?

G.V. : La lavande.

F.A. : Un parfum.

● UN MOT ?

G.V. : Amitié.

F.A. : Merci.

● UN VERBE ?

G.V. : Arbitrer.

F.A. : Aimer.

● UNE CHANSON ?

G.V. : « Fais-moi une place » de Julien Clerc.

F.A. : « Give a little bit », je suis un fan de Supertramp.

● UN FILM ?

G.V. : « La liste de Schindler ».

F.A. : « No time no die », je suis également fan de James Bond.

● UN RÉALISATEUR ?

G.V. : Steven Spielberg.

F.A. : Claude Lelouch.

● UN LIVRE ?

G.V. : « Monsieur l'arbitre »

F.A. : Un livre de Paul-Loup Sulitzer

● UN AUTEUR ?

G.V. : Gilles Veissière (*rires*).

F.A. : Bertrand Perrier.

● LA QUALITÉ QUE VOUS PRÉFÉREZ ?

G.V. : La franchise.

F.A. : Un mix entre respect, honnêteté et sincérité

● LE DÉFAUT QUE VOUS HAÏSSEZ ?

G.V. : L'hypocrisie.

F.A. : La mauvaise foi.

● UNE COULEUR ?

G.V. : Le bleu.

F.A. : Le jaune et le rouge.

● UN PERSONNAGE ?

G.V. : Jean Valjean.

F.A. : Tintin.

● UN HÉROS ?

G.V. : Le soldat inconnu

F.A. : Ma fille Charlotte et mon grand-père, Charles.

● UN SUPER POUVOIR ?

G.V. : Démasquer les traîtres.

F.A. : Aucun.

● UN CHIFFRE ?

G.V. : Le 3, j'ai trois enfants.

F.A. : Le 7, tout m'y ramène.

● UN BRUIT ?

G.V. : Les oiseaux.

F.A. : Celui du sifflet Force 40.

● UNE ÉMOTION ?

G.V. : La nostalgie

F.A. : L'ambiance d'un stade plein

● UNE DEVISE ?

G.V. : Je ne cours jamais derrière un ballon perdu !

F.A. : Ne pas me prendre pour ce que je ne suis pas ! **H**

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.



LES COLLÉGIENS AVENTURIERS DU MERCANTOUR

PAR THIERRY SUIRE — PHOTOS MARC BRULARD / DES QUARTIERS AU SOMMET

Un documentaire et un carnet de voyage racontent la folle épopée de 22 collégiens cannois engagés dans la Grande Traversée du Mercantour : 200 km et 12 000 mètres de dénivelé positif en 17 jours, entre Entraunes et Menton. Réjouissant !

Vous avez aimé Karine Viard dans le film *Les randonneurs* de Philippe Harel. Vous allez adorer Jade, Tiago, Adel, Jun et les autres dans *Mercantour sous nos pieds*, le documentaire de Loïc Preghenella. Un casting XXL déniché entre les murs du collège Les Muriers à Cannes-La Bocca, établissement classé en Réseau d'Education Prioritaire. Ici, le scénario s'écrit au jour le jour. Ici, les répliques sont 100% naturelles, nées de la spontanéité d'ados biberonnés à la culture du stand up et aux punchlines drolatiques. Ici, l'émotion d'une aventure collective grimpe en même temps que la pente qui leur fait face. Ici, l'amitié et la solidarité se renforcent pas après pas. L'épuisement laisse le champ libre au lâcher prise sous le regard bienveillant des enseignants (Marine et Elsa, profs de Lettres modernes et Emilie, Conseillère principale d'éducation) et du guide accompagnateur, Jean-Luc Guelfucci. Cette aventure hors normes, organisée par l'association Des quartiers au sommet, était parrainée par un athlète de renom, le Népalais Dawa Dachhiri Sherpa, vainqueur notamment de l'Ultra Trail du Mont-Blanc, olympien et fondateur de Parrains et Marraines pour le Népal (lire par ailleurs). Présent au départ et à l'arrivée de l'aventure, il a missionné deux jeunes marcheurs, Lhamu et Rabin, venus des contreforts himalayens, pour accompagner les collégiens azuréens. Départ d'Entraunes, aux sources du Var. Dès les premiers hectomètres, le ton est donné : « Madame, je suis déjà épuisée en fait ! », balance Jade, élève de 5^e. Quelques secondes filent. Marine Bourguignon Trombini, professeur à l'initiative du projet, jette un coup d'œil à sa montre : « ça fait moins de 10 minutes qu'on est partis ». Rires

LIVRE - DOCUMENTAIRE



portagés. Jade.. On tient là un premier rôle. À son aise dans le décalé comme dans l'émotion. Tout au long des 60 minutes de vidéo, on se glisse derrière la caméra de Loïc Preghenella pour ne rien loucher de cette escapade aux allures de rite initiatique. Comme accroché au sac-à-dos de marcheurs qui, d'ordinaire, n'ont souvent que leurs barres d'immeubles pour horizon. Pourtant, juste derrière leurs habitations, les reliefs alpins ne sont qu'à un jet de pierre. Des pierres qui semblent désormais toutes atterries sous leurs pieds endoloris. Des pierres qui habiteront leurs rêves étoilés dans ces nuits de réconfort passées sous leurs tentes érigées aux abords des refuges de montagne. Les doutes, les échanges, les briefings des accompagnateurs sont entrecoupés d'images saisissantes de ce Mercantour aux mille visages, touche d'esthétique posée sur un projet éducatif et social qui prend aux tripes. « Par notre humour et notre force de caractère, on souhaite tous s'élever », clament les jeunes en préambule du docu, tandis que les enseignants s'échinent à transformer ces « sommets en horizons », à pousser les murs d'un futur tout sauf écrit à l'avance. Un enseignement en mode accéléré pour des mômes plongés le temps de cette aventure dans la vie, la vraie, celle déconnectée des écrans. Celle des sentiments profonds, ceux éprouvés dans la difficulté, la douleur et les doutes. Sur les sentiers, les choristes cannois entonnent, ensemble, leur hymne : « on n'abandonnera jamais, on a un mental d'acier ». Chaque jour, la farandole joyeuse s'étire de crête en crête jusqu'à la délivrance. L'arrivée au refuge. Vient le temps des discussions sans fin autour de la tente, des jeux de société et des bons petits plats

concoctés sur place. Comme la salade composée d'Antoine au refuge des lacs de Vens, ou encore « les crevasses, euh non, les crozets », dégustés ailleurs. « C'est trop bon, je demanderai à ma mère qu'elle m'en fait », ajoute Adel. Sans oublier la soupe aux orties de Christophe, (ange) gardien du refuge de Nice. C'est le moment aussi des confidences face caméra. « La journée d'aujourd'hui ? J'ai des cloques partout, je suis K.-O. technique », analyse Adel, sourire aux lèvres. Ou Jade, les yeux dans le vague, qui embraie : « Je pars demain matin. » La riposte, froide de Loïc « OK. Je peux t'amener à Barcelonnette ». La collégienne, bouche grande ouverte : « c'est ça votre réponse ? Je m'attendais à ce que vous me disiez : Non, mais reste et tout ». On l'a compris, Jade sera de l'aventure jusqu'au bout. Première, même, à requinquer les copains à bout de force. « Tu vas rendre fiers tes parents, tu vas tenir, je le sais » balance la jeune marcheuse transformée ce soir-là en coache mentale. « Dis : je vais rester jusqu'au bout »...





Le programme des journées ? Simple, basique : « on se réveille, on marche, on déjeune, on marche et on marche... » Ce sont aussi des rencontres avec des bouquetins, des marmottes, l'observation d'un étrange poisson au bord d'un lac d'altitude (« wesh, il a une scoliose ! »), un petit cours à ciel ouvert sur la glaciation, des baignades en eau glacée, la découverte des gravures de la vallée des Merveilles... Toute situation est



UN CARNET DE VOYAGE CRAYONNÉ

Des mots sur les monts. Chaque élève est parti à l'assaut du Mercantour avec un petit carnet sur lequel noter son récit de voyage jour après jour. Il en ressort un joli livre édité par PEAK Editions. Un livre agrémenté de photos et magnifiquement illustré par Lucie Livingstone. On y trouve aussi des QR Codes qui permettent de prolonger le plaisir de cette réjouissante cordée.

Mercantour sous nos pieds, PEAK éditions, 15 euros.
Commandes sur : peak-editions.com

RÉCOMPENSES :

Le film « **Mercantour sous nos pieds** » a reçu le Grand Prix du Jury du Festival Les Rendez-vous Aventure 2026 de Lons-le-Sonnier et le prix "Coup de cœur" du jury du FIFAV La Rochelle 2025.

l'occasion d'élever son âme. « En 17 jours, on a le temps de voir les élèves se révéler. La durée du voyage fait qu'à un moment donné, on forme une famille », souligne Marine Bourguignon Trombini. Une famille triste à l'unisson quand Loïc apprend la perte de son papa, et doit quitter l'équipée. « Cette étape, on va la faire pour lui », souffle un collégien. L'autre famille, celle laissée en bas, manque terriblement à ces jeunes ados peu habitués aux longues séparations. Heureusement, la cohésion de groupe (« rien n'est dur quand on est tous ensemble ») et la perspective d'une arrivée triomphale « sous l'arche de Menton » booste tout le monde. Jusqu'au bout. « Déter » comme jamais à mettre le

Mercantour sous leurs pieds. La mer est là. Enfin. Les mères sont là. Les retrouvailles sont des sommets d'émotion. A la hauteur de l'exploit. Juste avant l'arrivée, le dernier briefing du guide Jean-Luc marque durablement les esprits : « Ne vous laissez jamais dire que vous n'êtes pas capables ». Sans doute la grande leçon des montagnes. *Mercantour sous nos pieds*, c'est l'histoire de 22 collégiens en galère. 22 collégiens qui ont conjugué être et avoir sous toutes les formes. Être persévérant, généreux, solidaires, courageux. Avoir grimpé, escaladé, ri et réussi. 22 collégiens qui ont décroché le brevet « débrouille en montagne » avec la mention très bien.

DAWA DACHHIRI SHERPA, TRAILEUR DE RENOM ET FONDEUR OLYMPIQUE

C'est un parrain qui connaît le sens des mots sacrifices, efforts et succès. Né dans la vallée du Solukumbu au Népal, dans les montagnes de l'Himalaya, à 2 700 mètres d'altitude, Dawa entre dans un monastère à l'âge de 6 ans. A 13 ans, il revient dans son village pour s'occuper de ses frères et sœurs à la suite de la mort de son père. C'est à 25 ans qu'il participe à sa première course. Une révélation. L'histoire de sa vie. Il enchaîne ensuite les succès sur les plus prestigieux trails de la planète. Vainqueur de l'Ultra Trail du Mont-Blanc en 2003, de la 6 OOOD, de l'Annapurna Mandala Trail, du Grand Raid du Mercantour... Plus de 100 victoires à son palmarès et une 5^e place à la Diagonale des fous sur l'île de La Réunion. Un grand monsieur du trail dont la trajectoire sportive est singulière. Ses capacités physiques hors normes et son implantation en Suisse alertent le Comité olympique népalais qui lui propose de représenter son pays en ski de fond. Au J.O. de Turin en 2006, il est porte-drapeau et



seul représentant de son pays. Il décrochera la 94^e place sur l'épreuve du 15 km classique. Et remettra ça lors des olympiades de 2010 et 2014 à Vancouver et Sotchi. Fondateur de l'association Parrains et Marraines pour le Népal, Dawa multiplie les actions pour la scolarisation des enfants, la création d'un foyer pour les aînés, l'accès aux soins... pour la population de la vallée du Khumbu. **H**

★ ★ ★ ★ ☆

DATE DE CRÉATION :
2025

CHAÎNE ORIGINALE :
CANAL +

GENRE :
DOCUMENTAIRE

DURÉE :
51 MINUTES

LE PITCH Au bout de la route, sur l'île de Tahiti, Teahupo'o vit au rythme d'une vague devenue légendaire, aussi spectaculaire que redoutée. Longtemps réservée à l'élite du surf mondial, elle est aujourd'hui apprivoisée par une nouvelle génération de surfeurs locaux, dont Kelia Galina, Gilbert Teave et Tahirai Henry. Tous défendent un mode de vie authentique, bouleversé par l'arrivée des Jeux Olympiques.

« Les JO ont laissé quelques cicatrices. Ils ont changé notre village pour trois jours de compétition. Mais nous, on ne changera jamais... » Ce documentaire est un choc des cultures ! On prend littéralement une vague d'émotions, qui nous submerge du début à la fin. On surfe nous aussi sur un fil, un pied bien ancré dans l'authenticité, dans la simplicité de ce village et de ses habitants, et l'autre suspendu au-dessus du vide créé par ces Jeux Olympiques qui vont bouleverser des vies et un écosystème aussi important que fragile. On bascule ainsi entre des images teintées du bleu turquoise de la mer et du vert de la végétation luxuriante et des instantanés marrons de la boue drainée par les camions. On passe aussi du brouhaha naturel de la vague et le bruit assourdissant des pelleteuses faisant trembler les maisons de bois de l'île.



LES ENFANTS DE TEAHUPO'O

LA VAGUE VERTE PAR ÉLODIE TÉLIO

L'ENFER AU PARADIS ! Loin, si loin de Paris, la première détonation a eu lieu en 2019. « Un grand boom », comme le résume l'une de cette petite centaine d'âmes vivant dans ce village construit à proximité d'une rivière au bout de la route. Au bout du monde. Le CIO annonce la tenue des épreuves de surf à Teahupo'o. Une véritable déferlante qui emporte tout sur son passage. L'harmonie du village. La vie si paisible de ses habitants. Mais, surtout, leurs illusions.

Va-t-on sacrifier, au nom de la flamme olympique, le flambeau qui brûle à l'intérieur de chacun d'eux et qu'ils se transmettent de génération en génération ? Cette étincelle qui brille dans leurs yeux ? Kelia Galina, Gilbert Teave et Tahirai Henry qui, comme tout enfant de Tahiti, ont reçu une planche de surf avant de savoir marcher, racontent leur vie. Trois générations de Polynésiens. Trois générations de surfeurs. « Ici, la personne la plus pauvre ne mourra jamais de faim », lancent-ils, aussi fiers des fruits qui poussent chez eux, des poissons qui nagent dans leur mer que de la solidarité qui unit tous les citoyens de ce bout du monde. En métropole, nous sommes connectés à nos téléphones. A Teahupo'o, tous sont connectés à la nature. Les échanges sociaux. Pas les réseaux sociaux... La transparence de leur existence éclabousse l'écran. Aussi claire que le lagon. « Oui, on est pauvres, mais on vit avec les richesses de la nature ». Et puis, il y a la vague. Sa puissance. Sa force. Ses tubes, gigantesques comme les tunnels de métro. La pollution en moins. L'insouciance en plus. « C'est la plus belle. Mais aussi la plus dangereuse », clament-ils en chœur. Dangereuse

à cause des rouleaux. Dangereuse, car c'est bien elle qui a attiré les JO... pour en faire le tube de l'été 2024. On connaît la chanson : les pelleteuses écumment les roches. Sans discontinuer. Alors, la résistance s'organise. Manifestations. Marches pacifiques. Les Tahitiens s'opposent. Le CIO impose. « On veut que les JO s'adaptent à nous pas l'inverse. Mais, on a appris qu'une nouvelle tour pour les juges allait être construite au milieu du lagon. En aluminium, avec la climatisation, des toilettes... On va être obligé de casser du corail, de taper dans la biodiversité. Tout ça pour 3 jours de compétition. On veut se faire entendre alors qu'on faisait semblant de nous écouter » ! Un manque de respect qui se retrouve dans le centre olympique construit au milieu du village. Dans l'entrée de Teahupo'o, avec une énorme statue qui s'intègre au paysage comme un restaurant vegan au milieu de la brousse. « On a voulu copier Hawaï, mais nous ne sommes pas Hawaï ». Et puis, le pire, ce sont les locaux qui, au milieu des soldats armés, des policiers, ne peuvent circuler librement sans accréditation. Les bateaux, les kayaks ? Interdits sur le plan d'eau sans autorisation. « Les habitants de Teahupo'o ont été obligés de regarder la compétition sur leurs écrans de télévision alors qu'elle se déroule en face de chez eux », grincent nos trois surfeurs.

Pourtant, arrive une énorme consolation. La victoire de Kauli Vaast. « A la fin, c'est un enfant de Tahiti qui gagne », sourient Kelia Galina, Gilbert Teave et Tahirai Henry. Pourtant, la ruée vers l'or ne méritait pas autant de sacrifices... **H**



PAR SÉBASTIEN NOIR
PHOTOS MARTI MIRO

DES LARMES DANS LES YEUX LEON BERNARDINI



Ce jeune Niçois de 12 ans, atteint d'une neuropathie à axones géants, une maladie neurodégénérative rare, a terminé la 40^e édition du Marathon des Sables Legendary, entouré d'une équipe de douze partenaires. Un exploit destiné à démontrer que le handicap n'empêche pas de réaliser les rêves et faire avancer la recherche médicale...



« **Hakuna Matata** ». « Il n’y aucun problème ». Le roi Léon est ainsi. Son sourire irradie en permanence une jolie bouille surplombée par une crinière bouclée couleur des blés. « Aucun souci ». Le Niçois Léon Bernardini arriverait à redonner de la joie de vivre à un clown triste perdu dans la brousse. Pourtant, ce petit bonhomme de 12 ans est atteint d’une neuropathie à axones géants, une maladie neurodégénérative rare aux symptômes proches de la sclérose en plaques. Une pathologie qui paralyse les muscles et le système nerveux mais, fort heureusement, n’annihile pas les ambitions et les rêves. Ainsi, pendant qu’Alexandre, son papa, se démène pour dégotter des ressources afin de faire avancer la recherche (lire par ailleurs), un ami de la famille, membre de l’association « Du sable dans les yeux » propose un défi fou au jeune Niçois : devenir finisher de la 40e édition du Marathon des Sables Legendary, une course à étapes de 270 kilomètres en 6 jours. Une des épreuves les plus difficiles de la planète !



COMPOSITION
DE L’ÉQUIPAGE :

Léon Bernardini, 12 ans, en situation de handicap
Christophe Tessier, chef d’équipe joëlette
Mathieu Wolf, président de l’association “Du sable dans les yeux”, adjoint chef d’équipe
Séverine Rongione Deyrat, équipière joëlette
Bénédicte Blanc, équipière joëlette
Christophe Lours, équipier joëlette
Benoît Ornaque, équipier joëlette
Edwin Corin, équipier joëlette
Hortense Brouck, équipière joëlette
Maureen Brouck, équipière joëlette
Jean-Charles Migliore, équipier joëlette
Charlotte Foucart, équipière joëlette
Capucine Fargier, équipière joëlette

C’est comme ça que, du 5 au 11 avril 2026, ils sont partis au bout du monde pour arriver au bout d’eux-mêmes.

Au bout de leur exploit collectif : mener Léon et sa joëlette, un type de fauteuil roulant handisport, jusqu’à la ligne d’arrivée, 270 kilomètres plus loin. Mais, sur celle du départ, Léon est face à l’immensité. Celle du désert marocain. Celle de son défi. « J’étais heureux. Mais j’avais un peu peur. De nombreuses questions m’ont traversé l’esprit à cet instant : comment ça allait se passer ? Comment supporter la chaleur ? Comment terminer cette épreuve surtout taillée pour des professionnels ? Cependant, j’avais surtout hâte de débiter. De le faire... »

Le tout clamé dans un immense sourire, bien sûr. « Hakuna Matata », on vous l’a dit ! D’autant que Léon est très vite rassuré. Autour de lui, une équipe s’est formée. Douze femmes et hommes venus de tous horizons se sont mobilisés vers un seul objectif. Pour réaliser le rêve de ce pichoun en or. Douze mousquetaires réunis autour d’une seule devise : Tous pour un. Un pour tous !

LES PREMIERS DOUTES

« On veut prouver que même avec la maladie, on peut avancer », annonce Alexandre, très ému aux côtés de son « bambin ». Son équipe, elle, ne recule devant rien. Les maillots jaunes, leader au classement du cœur de ce Tour de la générosité, portent à bout de bras et la joëlette de Léon et ses espoirs. Le soleil tape sur les crânes, mais les



L’ASSOCIATION DU
SABLE DANS LES YEUX

Créée le 1^{er} avril 2024, c’est une association de sportifs passionnés qui accompagne des personnes en situation de handicap dans des courses à pied hors norme en France et à l’étranger. Sa mission : promouvoir l’inclusion, la solidarité et le dépassement de soi par le sport.

têtes restent figées sur un seul but. La chaleur martyrise les corps, mais elle ne peut rien contre les cœurs. La formation sait qu’elle ne prêche pas dans le désert. Elle veut porter la bonne parole jusqu’au bout. Les douze mousquetaires en sont certains : cet exploit ne sera pas un grain de sable dans un désert. La petite goutte d’eau, elle, est précieuse. Elle amène d’ailleurs les premiers doutes... Car, si Léon affiche toujours son immense sourire, ses lèvres sont sèches. Trop sèches. « Les deux premiers soirs, Léon était fatigué.

Vraiment pas bien. On s’est aperçu, malgré la gourde qu’on lui confiait, qu’il s’hydratait mal. Tout s’est amélioré quand on y a remédié », rembobine Alexandre. Le futur finisher, de son côté, après avoir « profité des magnifiques paysages, car je venais pour la première fois dans le désert », a connu quelques difficultés au troisième soir. « C’était très compliqué. Physiquement, je n’arrivais pas à m’habituer à la chaleur. Mentalement, aussi : il fallait résister à la pression ». Aux grands maux, les grands remèdes, la bande de joyeux drilles qui l’accompagne le prend en charge jour et nuit. « Tu t’ennuies rarement avec eux. On rigole, on parle. Une vraie amitié est née », glisse Léon, la tête emplie de souvenirs. « Hakuna Matata ». Encore et toujours...

LE CONCURRENT UNIJAMBISTE QUI
ACCUEILLE LÉON CHAQUE SOIR

Alexandre, fatigué lui aussi par « tant d’intensité, physique, debout dès 4 heures pour assurer l’intendance, et émotionnelle, il n’est pas facile de voir son fils participer à une telle épreuve », se prépare à voir Léon débiter sa dernière étape. Le moment est alors venu de se souvenir de ces derniers jours avant de profiter des instants ultimes de ce défi insensé.



« PEUT-ÊTRE QUE LA PROCHAINE FOIS, ON POURRA VOLER EN PARAPENTE TOUS ENSEMBLE. »



Et, comme Léon, Alexandre pense avant tout aux autres : « Je serai marqué à tout jamais par les images de ce concurrent unijambiste qui revenait, chaque soir, sur la ligne d'arrivée pour accueillir Léon. C'était vraiment très fort ! »

La bonté et l'altruisme n'ont pas besoin de prothèse...

Et il sera là, ce soir, pour voir Léon réaliser son rêve.

Mais, il reste au petit Niçois et à son équipe à croquer une dernière part de désert. Avant, cerise sur le gâteau, d'inscrire son nom à la liste des finishers du Marathon des Sables Legendary.

DEBOUT FACE AU DÉSERT, FACE À LA MALADIE

Voilà, le moment tant attendu est enfin là. Léon Bernardini va franchir la ligne d'arrivée de la 40^e édition : un exploit aussi mythique que cette épreuve.

Le Niçois est à quelques mètres. Il s'approche. Et puis, soudain, il se lève.

Fier comme d'Artagnan, entouré de ses douze mousquetaires, il en termine avec ces



6 jours et ces 270 kilomètres dans le désert. Ils ont trouvé le chemin. Comme ces larmes qui creusent des sillons sur les visages jaunis par le sable.

Encouragements. Applaudissements. Acclamations. Son prénom est hurlé.

Le dernier rêve sera dégusté debout.

Debout face au désert, face à la maladie.

Léon a marché sur la dune. Un petit pas pour lui, un grand pas pour la recherche !

SUZANNE REMET LA MÉDAILLE À SON FRÈRE

Parmi la foule, un visage est encore plus marqué que les autres. Les traits tirés, Alexandre est assailli par divers sentiments. Fierté, soulagement, bonheur, le papa sait pourtant qu'il n'en a pas fini avec toutes ces émotions qui lui remuent les tripes.

« Sur le podium, c'est sa sœur Suzanne qui a remis la médaille à Léon. Un moment incroyable. Inoubliable », se remémore-t-il les yeux encore rougis. Les pupilles de Léon, elles, pétillent encore : « Ça m'a fait chaud au cœur. Ce geste a ranimé un peu plus fort encore la flamme qui brûle entre nous ».

Il en est une autre que Léon va devoir rallumer. Car, une toute petite venait de s'éteindre au fond de son âme lorsqu'il a franchi la ligne d'arrivée : « J'étais très content, mais aussi dégouté que cette semaine extraordinaire s'achève. Certes, toutes les bonnes choses ont une fin, mais c'est difficile. Nous resterons tous amis, nous allons nous revoir, nous rappeler des soirs de bivouac au cours desquelles nous avons tant ri avec l'équipe : sans aucun doute mon meilleur souvenir ».

Terminé ? Vraiment ?

« Peut-être que la prochaine fois, on pourra voler en parapente tous ensemble », conclut-il avec son sourire inébranlable. « Hakuna Matata »... **H**



© Photos : Bottega della Riviera Terminal 1

L'AÉROPORT NICE-CÔTE D'AZUR DE NOUVELLES ESCALES POUR LA DESTINATION « SHOPPING »

La plateforme niçoise transforme son offre shopping et services avec 6 300 m² de surfaces commerciales qui ont été réinventés pour enrichir l'expérience voyageur.

Afin d'offrir à ses passagers une expérience toujours plus premium, L'Aéroport Nice-Côte d'Azur poursuit la transformation de ses espaces commerciaux et de services. Engagée à l'hiver 2024 et achevée ce printemps 2026, cette métamorphose de grande ampleur concerne plus de 6 300

m² entièrement repensés pour faire du parcours voyageur un véritable moment de découverte et de plaisir.

Depuis les premières inaugurations des espaces Duty Free, les ouvertures se multiplient dans les deux terminaux avec l'arrivée de nouvelles enseignes prestigieuses



© Photos : The Boulevard Edit - Terminal 1



© Photos : Obsentum - Terminal 2

et de concepts inédits. Au Terminal 1, **The Boulevard Edit** propose une sélection mode mêlant prêt-à-porter, sacs et accessoires, avec une attention particulière portée aux pièces de seconde main. Le concept **Bottega della Riviera** célèbre, quant à lui, l'art de vivre azuréen à travers une offre gourmande inspirée des saveurs locales.

Au Terminal 2, l'expérience shopping monte encore en gamme. La maison italienne **Zegna** y dévoile un nouvel espace dédié à la mode masculine, tandis que **The Gallery in Nice** affirme son positionnement multimarques avec une sélection exclusive. Le luxe renforce également sa présence avec une boutique **Hermès** agrandie, aux côtés de **Dior et Chanel** désormais installés en "stand alone". **Longchamp** signe une élégante adresse dédiée à la maroquinerie et à la mode haut de gamme, pendant que **Lacoste** dévoile un concept moderne et immersif. Les voyageurs peuvent également retrouver les nouvelles boutiques **Obsentum**, **Fragonard** et **The Kooples**, entièrement revisitées.

Côté services, l'aéroport enrichit également son offre du quotidien avec de nouveaux espaces **Relay** dans les deux terminaux, intégrant davantage de références high-tech, de produits dédiés aux enfants, ainsi qu'une offre élargie de **snacking, corners café et fontaines à boissons**.

Bien plus qu'un simple lieu de transit, L'Aéroport Nice-Côte d'Azur affirme son identité méditerranéenne et son ancrage territorial. Entre grandes maisons internationales et savoir-faire locaux, la plateforme niçoise cultive un véritable « sense of place », offrant aux voyageurs une immersion dans l'art de vivre de la Riviera avant le départ.

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



L'ASSOCIATION LÉOZAN



L'association Léozan (contraction des prénoms Léon et Suzanne), dont la marraine est Julia Vignali, lutte contre la maladie rare neurodégénérative à Axones Géants (NAG) qui atteint le système nerveux des enfants. Elle soutient le laboratoire de l'INSERM de Lyon - institut NeuroMyoGène qui conduit des travaux de recherche sur les maladies neurodégénératives en développant notamment une thérapie pour la NAG. Avec l'exploit de Léon, ambassadeur du Téléthon 2023, un double coup « médiatique et, on l'espère, financier » pourra être réalisé. Il manque encore 90 000 euros pour poursuivre les études sur des molécules porteuses d'espoir. Il est possible de donner à cette adresse : www.helloasso.com/associations/association-editions-leozan/formulaires/1

Vos dons sont reversés à l'INSERM et sont déductibles à hauteur de 66% - reçu fiscal édité par l'INSERM.

MARION ROUSSE

Un Tour de France féminin... so Nice

Consultante TV du Tour masculin et directrice du Tour de France Femmes avec Zwift, Marion Rousse est devenue une figure incontournable de son sport.

PAR THIERRY SUIRE
PHOTOS ASO ORGANISATION & FONDS PERSONNEL MARION ROUSSE

De plateau en plateau, elle porte la voix d'un peloton féminin en pleine conquête. Et s'enthousiasme à l'avance de la grande explication entre les concurrentes 2026 après la victoire de la Varoise Pauline Ferrand-Prévot lors de la dernière édition. On retrouve l'ancienne championne de France dans le groupe étau des journalistes qui la sollicitent pour parler de cet été au sommet. Et du finish de l'épreuve sur la Promenade des Anglais. La petite reine a trouvé son ambassadrice. En pleine ascension médiatique du cyclisme féminin, Marion Rousse a lâché le guidon de sa carrière de coureuse de haut niveau pour empoigner le micro. Et entamer une nouvelle étape de sa vie professionnelle. Consultante à Eurosport puis à France Télévisions, elle s'impose par la précision de son regard et sa connaissance du peloton. Avant de changer de braquet en prenant, également, les commandes du Tour de France Femmes. Un Tour de France dont l'épilogue 2026 se jouera sur les pentes de l'arrière-pays niçois pour s'achever en apothéose sur la Promenade des Anglais. Marion Rousse file en appuyant fort sur les pédales vers ce final de rêve.



● VOUS AVEZ COCHÉ NICE POUR BOUCLER LA GRANDE BOUCLE 2026. POURQUOI CE CHOIX ?

Nice, c'est une belle histoire. Le Tour partira de la Riviera suisse pour arriver sur la Riviera française. Le symbole est beau. Arriver à Nice, c'est aussi souligner la relation particulière qu'ASO entretient avec la ville. Il y a, chaque année, le Paris-Nice. La capitale azurée a également été « ville grand départ » et « ville d'arrivée » pour le Tour Hommes. Et puis, c'est un tableau magnifique, entre mer et montagne. Le Tour de France, c'est bien plus qu'une course de vélo, c'est aussi une épreuve sportive qui permet aux gens de voyager avec les paysages qui défilent, les images d'hélico. Les villes prestigieuses comme Nice font partie du folklore du Tour de France.

● QU'EST-CE QUI ATTEND LE PUBLIC ICI ?

Avec le col d'Eze à franchir, on va assister à une étape hyper-dynamique. On espère un finish plein de suspense. C'est un Tour très ouvert, il suffit de regarder les résultats des grandes classiques, c'est à chaque fois une concurrente différente qui l'a emporté. Avec le tracé 2026, il va y avoir du spectacle avec notamment l'ascension du mythique Mont Ventoux.

● ET UNE ICÔNE DU SPORT FRANÇAIS, PAULINE FERRAND-PRÉVOT, QUI REMET ÇA APRÈS SA VICTOIRE EN 2025.

Je crois que c'est le plus beau porte-drapeau que l'on pouvait avoir. Pauline, c'est un magnifique exemple pour les jeunes filles qui s'engagent dans le sport. Elle nous a fait rêver avec sa médaille d'or olympique à Paris en VTT. Et, le fait qu'elle revienne sur la route en disant : "Je veux remporter le Tour de France Femmes avec Zwift, je veux participer à cette course". C'était exceptionnel d'avoir une si grande championne.

● C'EST QUELQU'UN QUE VOUS CONNAISSEZ BIEN. VOS LARMES PARTAGÉES SUR LA LIGNE D'ARRIVÉE DU DERNIER TOUR EN TÉMOIGNENT.

On a commencé le vélo quasiment au même âge. C'est quelqu'un que j'ai vu évoluer, avec qui je me suis toujours bien entendue. Forcément, se retrouver des années plus tard et la voir performer... Quand on est ensemble sur la ligne d'arrivée du Tour 2025, c'est un peu toutes ces années qui remontent. Tout le chemin parcouru.

● SUR LES ROUTES DU TOUR 2026, ELLE AURA FORT À FAIRE FACE AUX DEMI VOLLERING, PUCK PIETERSE, KATARZYNA NIEWIADOMA ET LES AUTRES.

On a une chance incroyable. Ce sont ces athlètes qui montrent à quel point c'est magnifique de regarder le cyclisme féminin. Leurs performances nous aident à le rendre populaire.

● EN QUOI LA RELANCE DU TOUR DE FRANCE FEMMES AVEC ZWIFT, EN 2022, A-T-ELLE CHANGÉ, CONCRÈTEMENT, LA PLACE DU CYCLISME FÉMININ AUJOURD'HUI ?

Il n'y avait qu'une seule course qui pouvait donner de l'élan au cyclisme féminin, c'était le Tour de France. Parce que c'est la course la plus belle au monde, parce qu'elle passionne le grand public. C'est cette force là qu'il nous fallait pour décliner au féminin la magie qui opère autour du Tour. Une fête populaire, gratuite, avec la caravane... Nous avons besoin de ces codes pour que le grand public apprenne à connaître le cyclisme féminin. Et, une fois qu'il a appris à le connaître, il l'a adopté.

● UN MOT SUR VOTRE RÔLE DE DIRECTRICE DE COURSE ?

C'est un rôle qui colle à la peau tous les jours de l'année. Il n'y a pas d'école qui t'apprend cette fonction. C'est plus qu'un boulot, c'est une vocation. Tu incarnes l'événement, c'est un peu comme ton bébé. Tu dois le choyer, prendre des décisions, réfléchir au parcours, parler dans les médias, se déplacer dans les collectivités. Être là dans la relation avec les équipes, prévoir la sécurité... C'est un rôle tellement vaste, qu'il est difficile de répondre à cette question. Heureusement, avec ASO, nous sommes entourés d'une équipe ultra-compétente.





NÉE POUR ENFOURCHER LA VIE

Un destin au sommet. Une trajectoire en mode ascensionnel. Marion Rousse a su brillamment négocier tous les virages de sa vie.



de ma maman, on est allé m'inscrire en cachette. C'était parti. Mon père est ensuite devenu mon entraîneur et il était fier de moi. »

● UNE VOCATION

« Quand tu gagnes des courses, ça motive, tu apprends à aimer gagner. Mais, c'est quand tu débarques en équipe de France, vers 14-15 ans, que ça devient concret. Que tu commences à projeter un avenir dans le vélo. Avec les premiers déplacements à l'étranger, les championnats d'Europe, du monde... »

● CHAMPIONNE

« Le titre de championne de France, décroché en 2012 dans le Nord, d'où je suis originaire, c'est un moment chouette de ma carrière. A 21 ans, ça faisait déjà plusieurs années que je roulais au plus haut niveau, dans des grosses formations. Que je participais aux plus belles courses du monde. Avec cette victoire, tu portes toute l'année

les couleurs de ton pays, tu as les liserés tricolores à vie sur ton maillot. C'est une consécration. Et, en même temps, le cyclisme féminin avait tellement pas d'avenir qu'il fallait que j'aie travaillé pour décrocher un salaire. C'était fou. Ce titre m'a surtout permis d'être invitée sur des plateaux télé et sur ces plateaux, on a trouvé que je me débrouillais bien à parler de ma passion. Aussi bien qu'un homme ! J'ai commencé à commenter des courses masculines tout en poursuivant ma carrière pro. Très vite, je me rends compte que les deux, c'est compliqué : j'avais l'impression de ne plus avoir le niveau sur le vélo parce que je ne m'entraînais pas suffisamment et, a contrario, je devais refuser des jours de commentaires parce que j'avais une course. Comme je suis une fille qui n'aime pas faire les choses à moitié, j'ai arrêté ma carrière sportive pour me consacrer à un métier qui me payait et restait dans ma passion. »

● DES REGRETS ?

« C'est sûr que j'aurais aimé participer à ce Tour de France Femmes avec Zwift. Cela aurait été l'objectif de toute ma carrière. Mais, honnêtement, quand je vois l'évolution du cyclisme féminin, je me dis que j'ai été certainement plus importante dans mon rôle de directrice de course. D'avoir connu la galère du cyclisme féminin à l'époque m'aide à prendre aujourd'hui les bonnes décisions. Je suis contente de me dire que je sers davantage où je suis qu'en faisant le nombre au milieu d'un peloton. Je suis hyper heureuse d'avoir cette trajectoire de carrière. Très heureuse que les petites filles puissent enfin s'identifier à des athlètes féminines avec un Tour retransmis dans 190 pays dans le monde. Toutes les coureuses aujourd'hui sont payées. Il y a 4 ans, c'était inenvisageable ! »

● LA TOUCHE MARION ROUSSE... AU MICRO ?

« Je ne sais pas. Naturelle ? Ce que je sais, c'est que je n'arrive jamais à une course, les mains dans les poches. Il y a du travail derrière. Je sais la chance que j'ai de pouvoir commenter les plus belles courses du monde devant des millions de téléspectateurs, donc j'essaie d'amener une expertise, de bosser mon sujet pour être la meilleure possible. »

« C'EST SÛR QUE J'AURAIS AIMÉ PARTICIPER À CE TOUR DE FRANCE FEMMES AVEC ZWIFT. »



UN AMOUR DE PETITE REINE

Marion Rousse le dit sans ambages : « Le vélo est un sport exigeant, ingrat ». Pourtant, c'est pour la petite reine qu'elle a les yeux de Chimène. Explications de la passionnée : « J'ai tout de suite aimé prendre mon vélo et rouler à fond. Le cyclisme, c'est aussi découvrir des paysages, ce sont toutes ces odeurs, ces couchers de soleil qui défilent sous nos yeux, ce rapport à la nature et cette sensation de liberté. Sans oublier

l'apprentissage de la compétition, les stratégies de course... » Un savant cocktail qui a séduit la petite Marion et qui continue de la faire vibrer du matin au soir. Un bonheur qu'elle veut partager avec le plus grand nombre. En commençant par la jeunesse. Le sport, c'est la meilleure école de la vie. Mon passé de sportive de haut niveau m'aide aujourd'hui encore : la détermination, la rigueur, l'esprit d'équipe, connaître ses limites... » **H**

LE TOUR 2019 AU PANTHÉON DE SES SOUVENIRS VÉLO !



« Le Tour 2019 a été incroyable à vivre. Il y a les 14 jours en jaune de Julian Alaphilippe (son compagnon) et puis, on a tous le sentiment que Thibaut Pinot va gagner ce Tour avant son improbable blessure. C'était un Tour de France hors normes. Mais, en même temps, avec un Paul Seixas qui arrive, je me dis que les années à venir vont être très belles également pour nous au micro. »

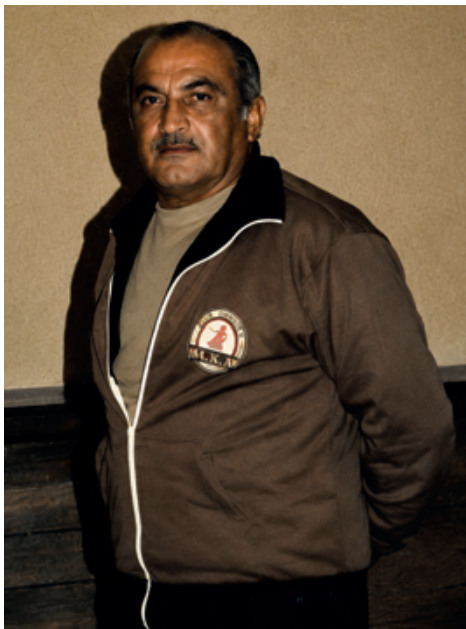
Combat ultime. Bataille intime. Pour s'évader de cette cellule qui emprisonne son âme. Empoisonne son corps. Après avoir mené Jany et Georges, ses parents, dans le long couloir jusqu'à la mort, cette saloperie de cancer s'attaque, cette fois, au fils prodigue.

CHRISTOPHE PINNA

LE COMBAT DE SA VIE

PAR SÉBASTIEN NOIR
PHOTOS FONDS PERSONNELS CHRISTOPHE PINNA





Le diagnostic est sans appel : Christophe Pinna, Niçois champion multi titré de karaté, souffre d'une des formes les plus terribles de cette maladie. Le colon est touché. Mais c'est surtout la tête qui encaisse. Seul, sur son lit d'hôpital, il cogite. S'agite. Débite les grands moments de sa vie. L'heure est-elle au bilan ? Christophe en éprouve le besoin en tout cas. Il réfléchit. Écrit. Couche sur papier tous les caps qu'il a franchis et qui l'ont mené jusqu'à cette cinquantaine encore rugissante (il aura 60 ans en 2028). Et pendant qu'il se dirige vers celui de Bonne Espérance, fonçons toutes voiles dehors vers les ports d'attache d'une existence bien remplie. Cette fois, la lumière est au bout du tunnel...

1985

Le choc. L'année de toutes les tristesses. Celle, aussi, de tous les dangers. Nous sommes à l'approche des fêtes de Noël, Christophe a 16 ans et demi. Jany, la maman qui adoucit les difficultés, aide à franchir les obstacles, réconforte dans ses bras le garçon qui n'est pas encore un homme, monte au paradis. Christophe descend en enfer. Son père lui confie les clefs de la maison. Le trousseau pour ouvrir sa nouvelle existence. Mais lui s'enferme à double tour dans la peine. La colère... « J'étais en train de chuter, j'avais perdu ma béquille. Je n'entendais plus sa voix. Il n'y avait plus les odeurs des petits plats qu'elle nous cuisinait. Le sac de sport et le goûter devant la porte et le kimono repassé ». Le néant total. La souffrance totale. « Je frappais les sacs avec violence, j'en voulais à la terre entière. Il me fallait quitter Nice, couper avec cette douleur. Alors, je suis parti à Paris ». Une vie d'errance débute. Pourtant, ne comptez pas sur lui pour se plaindre : « Je mangeais à l'Armée du Salut. Mais j'étais aux côtés de gens qui avaient perdu quelque chose. Moi, je cherchais quelque chose. Et ça fait toute la différence ! Un jour, celui qui servait les plateaux me demande mon âge. 17 ans... Il me dit d'aller au Palais de la Femme où étaient accueillis les femmes violentées et les mineurs. Pour 1 franc, je mangeais beaucoup mieux », sourit-il, presque gêné. Il prend alors une décision : devancer l'appel. Sous les drapeaux, il hissera haut les couleurs niçoises : le militaire de l'air enchaîne les titres et retrouve le sourire. Il a perdu sa maman, mais la mère patrie l'a pris sous son aile.

PORTRAIT

« MAIS, ENSUITE, J'AI RÊVÉ DE DEVENIR CHAMPION DU MONDE TOUTES CATÉGORIES. ET TOUT A CHANGÉ »

1993

Alger. Dans une drôle d'ambiance, Christophe Pinna remporte le titre des mi-lourds. En effet, il y a davantage de militaires que de spectateurs dans les tribunes du dojo. Peu importe, le Niçois grimpe sur la plus haute marche du podium. Et... « Au bout de trois notes de La Marseillaise, des soldats me sautent dessus, m'évacuent en voiture blindée. Barricadé à l'hôtel, je regarde la télé. Et là, je réalise : durant le week-end, il y a eu de nombreux attentats et les ressortissants français étaient visés. Certains ont été assassinés. Le lendemain, j'étais rapatrié en France par avion militaire ». Durant le trajet, Christophe prend également conscience d'une chose : il a enfin gagné un titre mondial mais il n'a pas encore réalisé son rêve : « devenir champion du monde toutes catégories » !



2000

Ce sera l'année du passage à l'heureux. L'année où la pièce tombe enfin du bon côté. Pile poil au moment où les médias voulaient lui faire perdre la face ! Pas un pour miser un petit billet sur ses chances : « Bien sûr, nous avions remporté les titres mondiaux par équipe avec les Bleus. Mais, personnellement, je n'arrivais pas à toucher le Graal en "toutes catégories" et les journaux évoquaient une véritable malédiction, tout le monde affirmait que je n'y arriverai pas. Surtout qu'il s'agissait du dernier jour de compétition de ma vie sportive ». Pourtant, le 14 octobre, à Munich (pour la première fois, le titre se joue en Europe), des centaines de Niçois et de Corses ont fait le déplacement pour encourager Christophe. Et lui dire au revoir... « Et je gagne. Enfin. Je réalise le rêve de mon existence. Alors, je pense à ma mère, à mon père, qui était encore là à Munich », rembobine-t-il la voix encore nouée. Et puis, une dernière anecdote : « Un ami, Franck, me fait prendre conscience que le 14 octobre, c'est la Saint-Juste. Durant toute la préparation à ces mondiaux, je disais sans cesse, si la vie est juste... »



qu'on allait opérer et voir après ». Le karatéka est touché. KO debout. Les interrogations affluent dans un premier temps : « Le réflexe est de se dire pourquoi nous, alors qu'on a l'impression que ça n'arrive qu'aux autres. Qu'est-ce que j'ai fait de mal ? Ai-je mérité ça ? Pourquoi ça alors que je n'ai jamais bu, jamais fumé, toujours fait attention à mon hygiène de vie ? Et puis, j'ai pensé à mes parents. Ils sont partis à cause d'un cancer et, eux non plus, ne méritaient pas d'être atteints par cette saleté de maladie. Il était alors impératif d'arrêter de s'imaginer victime d'une injustice et passer par l'acceptation ».

FIN 2025- DEBUT 2026

« Je n'ai pas peur de mourir. Mais de souffrir ! » Christophe réalise. Accepte. Analyse. Il réunit son épouse. Ses enfants. « J'étais dans l'affolement. Combien de jours mes restait-il à vivre ? Alors, j'envisageais la fin de ma vie, je cherchais un service en Belgique ou en Suisse. J'ai dit la vérité à mes proches. Mais j'ai aussi accepté de suivre les prérogatives des docteurs. L'opération, la chimiothérapie, mais avec un protocole agressif, un traitement plus dur mais qui dure moins longtemps. Je leur ai promis d'aller au bout. Seulement une fois... Dans tous les cas, je ne retournerai plus à l'hôpital ». Le champion ne pouvait plus voir ce monde de souffrance. De malheur. Il ne pouvait surtout plus se voir. Se regarder dans un miroir. Images à l'appui, il nous explique, la voix nouée et les pupilles humides : « Je ne pouvais plus manger. Marcher. J'avais énormément maigri. C'était terrible ». Christophe n'est plus que l'ombre de lui-même. Une ombre qui le suit partout. Et pourtant, il n'aperçoit pas le soleil au-dessus de sa tête. « Le tunnel était sombre. Très sombre. Mais je métais fixé quelques petites lumières au bout. C'était le 31 mars. La fin de mon traitement ».

AVRIL 2025

Christophe Pinna est seul sur scène. Comme il était face à la maladie. Comme il l'était sur son lit d'hôpital, sur lequel il a eu le temps de cogiter. De faire le bilan d'une vie bien remplie. Couché par obligation, il a couché sur papier ses volontés qui, fort heureusement, n'était pas les dernières. « Nouveau round » et non dernier round, le titre de son spectacle, en dit long sur ce champion qui a remporté son combat ultime. Sa bataille intime. Alors, c'est bon de le voir sourire. Aux proches. Aux spectateurs. A lui-même. De voir ce corps, à nouveau rempli, musclé : « Je me suis toujours exprimé grâce à lui. Je ne pouvais plus. Je l'ai fait par écrit.. » Et c'est une belle réussite. Une belle rencontre. Avec tout ce beau monde venu l'écouter. L'encourager. Le féliciter. Christophe brûle les planches comme il consume enfin son existence. Un « nouveau round » pour une nouvelle vie.

5 MAI 2026

Il lui reste pourtant un dernier arbitre à convaincre. Son oncologue. La date était entourée de rouge sur son agenda. Juste à côté, en plus petit, et avec un point d'interrogation au bout, un mot. Simple. Mais si essentiel. « Rémission ? » Un petit mot après un si grand maux. Mais qui n'arrive pas aussi vite qu'il le voudrait : « L'oncologue a mis du temps à le dire, alors que je n'attendais que ça. Et puis, il l'a lâché. Hélas, il a ensuite précisé que, si tout allait bien, le prochain contrôle, dans trois mois, serait décisif. Alors, bien sûr, je suis heureux. Surtout pour ma famille, pour moi aussi, car j'aime la vie. Mais j'ai encore cette épée de Damoclès sur la tête. Pendant au moins trois mois ». Si la vie est juste... **H**

“NOUVEAU
ROUND”
ET NON DERNIER
ROUND, LE TITRE DE
SON SPECTACLE, EN
DIT LONG SUR CE
CHAMPION QUI A
REMPORTÉ SON
COMBAT ULTIME.



« JE ME SUIS TOUJOURS EXPRIMÉ
AVEC MON CORPS. JE NE POUVAIS PLUS.
ALORS JE L'AI FAIT PAR ÉCRIT. »

2005

« Je ne suis pas un animateur TV, je suis un éducateur sportif ». C'est avec ces mots en tête que Christophe Pinna devient prof de sport à la Star Académy. « Contrairement aux gamins du Loft, eux avaient une activité la journée. Et, surtout, ils n'étaient pas différents de moi plus jeune : eux aussi avaient un rêve, celui de devenir chanteurs. J'ai adoré être avec eux, les aider. Je vivais au château 24h/24, il m'est arrivé de les épauler hors caméras. Une de mes fiertés ? Aucun élève n'a jamais séché mon cours en 4 ans ! »

2025

Nous sommes en septembre. L'été tire à sa fin. Christophe se sent fatigué. Il ne comprend plus ce corps qui a dicté ses pas jusque-là. Usé. Épuisé. Il est convié à un rendez-vous « de routine » par un cardiologue. « Je suis arrivé à scooter, en short et t-shirt. Et là, on m'a dit, non, vous ne repartez pas, on vous opère en toute urgence demain matin ». Une nuit blanche et de nombreuses idées noires plus tard, une bonne nouvelle arrive : « On ne vous opère pas, on vous pose des stents ». Le diagnostic est moins lourd. Pourtant, le pire est à venir... « J'étais toujours à bout. Au bout de moi-même. Je ne tenais plus debout. J'ai passé un examen et on m'a trouvé un cancer du côlon. Qui avait déjà traversé la paroi des muscles. On m'a dit

Fan de... vélo

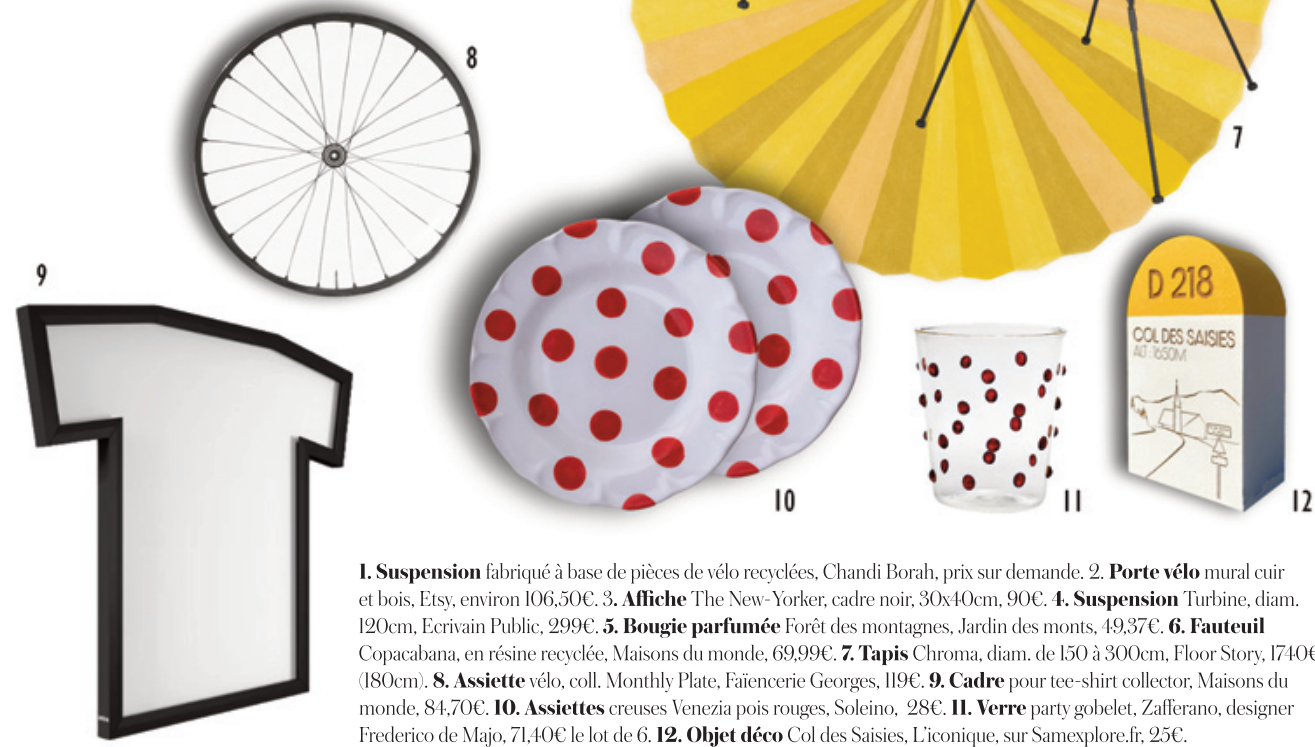
Parcourir les routes de campagne, de montagne et atteindre des sommets avec sa petite reine, c'est grisant. Saviez-vous que c'est une passion qui peut entrer dans la maison ? Ici, les amoureux des courses cyclistes devraient trouver l'inspiration...



1. Peinture Jaune chaleur ensoleillé, Ressource Peintures, prix sur demande. **2. Peinture** Jaune Trumpet, Little Greene, prix sur demande. **3. Peinture** Terre grise, Argile, prix sur demande. **4. Papier peint panoramique** Vallon Doré, 384x270, Les papiers de Ninon, 365€. **5. Papier peint panoramique** Nebula, Masureel, 73,58€ le m². **6. Papier peint panoramique** Curvi, Tres Tintas Barcelona, 67,60€ le m². **7. Tissu** Punti, Jean-Paul Gaultier, 201€ le m. **8. Tissu** Mezzaluna, Dedar, 377€ le m². **9. Faux cuir** Matara Ultima, Designers Guild, 89€ le m. **10. Carrelage** Black&White cérame Fioranesa ceramica, 102,78€ le m². **11. Carreau de ciment** Petit pois jaune néon, Carocim, 108,86€ le m². **12. Papier peint panoramique** Patents, Mind the Gap, 55,34€ le m². **13. Peinture** Le Macadam, Ressource Peintures, prix sur demande. **14. Carrelage** Rond rouge, 16x16cm, Azulejos Sola 66,64€ le m². **15. Carrelage** Alta Marea Oro, Quintessenza ceramiche, 117,99€ le m².



Le jaune et les pois rouges font référence au Tour de France. Cela ne vous a sûrement pas échappé. Mais, avec un peu de doré, quand même : on la joue chic et élégante. Camaïeu de jaune, donc mais aussi de gris. On pense bitume, pierre, roche. On décline. Les cercles rappellent les roues qui tournent... Les rayons ? On les retrouve dans les formes très graphiques des chaises, d'un luminaire. Une suspension se compose même de chaînes. Il y a des rappels subtils - un parfum d'ambiance ou un tissu gris chiné - et d'autres plus évidents - papier-peint montagne ou assiette roue de vélo. Tout est affaire d'équilibre. Toujours. Comme sur la route, finalement, quand on est juché sur sa bicyclette.



1. Suspension fabriqué à base de pièces de vélo recyclées, Chandi Borah, prix sur demande. **2. Porte vélo** mural cuir et bois, Etsy, environ 106,50€. **3. Affiche** The New-Yorker, cadre noir, 30x40cm, 90€. **4. Suspension** Turbine, diam. 120cm, Ecrivain Public, 299€. **5. Bougie parfumée** Forêt des montagnes, Jardin des monts, 49,37€. **6. Fauteuil** Copacabana, en résine recyclée, Maisons du monde, 69,99€. **7. Tapis** Chroma, diam. de 150 à 300cm, Floor Story, 1740€ (180cm). **8. Assiette** vélo, coll. Monthly Plate, Faïencerie Georges, 119€. **9. Cadre** pour tee-shirt collector, Maisons du monde, 84,70€. **10. Assiettes** creuses Venezia pois rouges, Soleino, 28€. **11. Verre** party gobelet, Zafferano, designer Federico de Majo, 71,40€ le lot de 6. **12. Objet déco** Col des Saisies, L'Iconique, sur Samesxplor.fr, 25€.



Cet appareil s'inspire des sports de voile - d'où son nom et la référence au «grinder» - et muscle le haut du corps. Il permet de travailler à la fois endurance et force, sur un principe de résistance hydraulique, qui varie en fonction de l'effort fourni et de la vitesse de rotation. Plus le mouvement est rapide et intense sur la manivelle, plus la résistance est puissante.

Watergrinder Nohrd.
2099€ sur Fishop.

FENG SHUI
Dans nos maisons, il n'y a pas de pièce spécifique qui serait plus propice à l'activité physique. En revanche, on peut optimiser les choses en fonction de la discipline que l'on exerce - arts martiaux, pilates, yoga, course, vélo, etc. - et donc de choisir la meilleure zone possible. Xion Feng, maître feng shui chinois, explique tout ça en détail sur son site, The qi flow. L'Est restant le choix le plus polyvalent : croissance, vitalité et énergie ascendante en étant les maîtres-mots.

ROBIN HAZIZA

L'homme qui donne des ailes au padel

PAR THIERRY SUIRE
PHOTOS FONDS PERSONNEL
ROBIN HAZIZA
& BULL PADEL SHOW

Sept fois champion de France de Padel, ancien capitaine de l'équipe de France féminine, consultant padel pour Canal+, fondateur de Padel Time TV, organisateur d'événements... Le Villeneuvois Robin Haziza est l'homme-orchestre de cette discipline en plein boom. Il présente la 3^e édition du BullPadel Show, qui va faire vibrer la Pinède Gould de Juan-les-Pins, les 19 et 20 juin prochains. Au programme, un All Star Game du padel réunissant les meilleurs joueurs de la discipline, des célébrités, de la musique et des surprises !



ÉVÉNEMENT



Le rebond, pour un spécialiste de padel, c'est comme la bonne vague pour un surfeur : une seconde nature. Rien d'étonnant dès lors que Robin Haziza, maître à jouer de la petite balle jaune, ait su faire d'un échec – ou plutôt d'une déception – une belle réussite. Il raconte sa trajectoire dans l'univers d'un sport qui a explosé en une poignée d'années. Et présente les temps forts de son bébé : le BullPadel Show.

• COMMENT EST NÉ LE BULLPADEL SHOW ?

Le point de départ, c'est un échec. Pendant la saison 2022-23, j'organise, avec Tony Parker et Teddy Riner, la première étape française du World Padel Tour à Toulouse. C'est un carton incroyable, on réunit 25 000 spectateurs. Mais, l'année d'après, arrive,

dans l'industrie du padel, QSI (les propriétaires du PSG), qui reprend l'événement mondial et change tous les promoteurs en place. L'étape française part à Bordeaux... sans nous.

• VOUS REBONDISSEZ DANS LES ALPES-MARITIMES ?

Dans le même temps, je reçois un appel du Conseil départemental 06 me disant sa volonté d'amener une grande étape de padel ici. Il faut savoir que les Alpes-Maritimes sont une terre historique de ce sport. A défaut d'organiser une étape officielle, on décide de casser les codes et de créer le BullPadel Show. Une fête combinant de l'exhibition avec les meilleurs joueurs du monde, des célébrités, des influenceurs, de la musique... Le tout dans un cadre exceptionnel à la Pinède de Juan-les-Pins.



AU PROGRAMME LES 19 & 20 JUIN :

Ouverture des portes à 18h30, fermeture à 23h30.

Un show sportif de 3h30 de spectacle 100% Padel avec :

- ▲ Le match des frenchies (avec notamment Bastien Blanqué, 6 fois champion de France, et Julien Seurin)
- ▲ Le Galacticos show (réunissant quatre joueuses du Top mondial, dont Gemma Triay, n°1 mondiale)
- ▲ Le Galacticos show avec plusieurs figures majeures du circuit, dont Fede Chingotto (n°1 mondial) et Paquito Navarro.

Entre les matchs, les cadeaux, les surprises et les happenings des célébrités (sont annoncés : la tennismaman Alizé Cornet, le basketteur Boris Diaw, le rugbymann Vincent Clerc, Yann Muller aux platines, l'artiste Richard Orlinski...). Des célébrités qui pourront s'affronter le samedi 20 juin lors du tournoi des partenaires (à Nissa Padel, près de l'Allianz Riviera).

LA FOLIE PADEL

« Aujourd'hui, le padel c'est un million de pratiquants et 200 000 licenciés, c'est fou. C'est d'ailleurs hyper compliqué de réserver un terrain. On manque de pistes et chaque club qui ouvre crée de nouveaux joueurs. Ce n'est pas un effet de mode. Le padel est en train de s'ancrer dans la culture sportive du grand public. La force de ce sport, c'est la facilité à le pratiquer, à faire du lien. L'aire de jeu est réduite, la raquette est petite, tu joues en double. Tu es quasiment sûr de faire des échanges, d'être en réussite. Les gens ont envie de prendre du bon temps. Et puis, c'est un sport collectif : il y a l'avant-match, le match et l'après-match. On boit un coup ensemble, on refait le match... On se chambre sur les réseaux sociaux, on y met ses plus beaux points. On crée des communautés. »

Le but, c'est de proposer une expérience totalement différente au public et aux fans. Ils vont découvrir les meilleurs joueurs du monde sous un autre visage.

• QUELLES NOUVEAUTÉS POUR LA 3^E ÉDITION ?

Grâce à notre partenaire BullPadel, équipementier n°1 au monde, on a un casting de joueurs exceptionnel. On reçoit notamment, pour la première fois, les deux numéros 1 mondiaux (lire par ailleurs). Au total, il y aura 8 joueurs du Top 15 mondial. Le match des frenchies opposera un



UNE JOURNÉE « FEMMES INSPIRANTES »

Elle se déroulera sur les terrains de Nissa Padel (près de l'Allianz Riviera), partenaire de l'événement. En parallèle du BullPadel Show, le vendredi 19 juin, une cinquantaine de joueuses vont s'affronter, créer du lien et se connecter pour prolonger l'expérience sportive au-delà de cette journée.

LE CHIFFRE

4 200
spectateurs

attendus sur la Pinède de Juan-les-Pins et 600 VIP. Diffusion de l'événement sur TV Monaco.

UNE DIMENSION CARITATIVE

Une partie de la recette est reversée à 3 associations caritatives :
 ▲ **L'association Adrien**, qui œuvre pour les enfants malades et leur famille
 ▲ **La Fondation Gustave Roussy**, engagée dans la recherche contre le cancer
 ▲ **Cœur Padel** (inclusion et accessibilité à travers le sport)

multiple champion de France et un joueur classé 150^e mondial. Concernant l'événement, on tend, année après année, à offrir une expérience à chaque fois un petit peu plus sportive et un petit peu plus padel. La première année, on a eu deux matchs des célébrités ; la 2^e année, un seul match des célébrités et deux matchs de padel de haut niveau. Et cette année, on aura 3 matchs de très haut niveau (par soir) et des défis inédits entre les meilleurs joueurs du monde. C'est cet ADN All Star Game dont on parlait.

• QUELS SERONT CES DÉFIS ?

Ce qui est l'équivalent du concours de dunks au All Star Game, on l'a transformé en volée/volée au padel. Ce qui est l'équivalent du dribbling, on l'a transformé en concours « du meilleur défenseur du monde », avec un défi hyper-spectaculaire. Et, enfin, le contest à 3 points du All Star Game, on le remplace par un défi de toucher et de talent pour réaliser des « amorties par la porte » (la balle termine sa route à l'extérieur du terrain). L'idée, c'est de faire naître une nouvelle forme de compétition entre les champions.

• AU-DELÀ DE L'ASPECT SPORTIF, IL Y A LE SHOW...

Cette année, la programmation musicale est créée et incarnée par le DJ niçois Yann Muller. Comme l'année dernière, c'est l'artiste Richard Orlinski qui a désigné la piste de padel et même au-delà... Il y a également une forte dimension d'animation avec le public, avec des jeux, des performers, des cadeaux et des surprises.

• POURQUOI AVOIR CHOISI DE L'ORGANISER SUR LA PINÈDE GOULD DE JUAN-LES-PINS...

Parce que c'est un lieu iconique de la Côte d'Azur. Un endroit magique en bord de mer habitué au show avec le Festival de Jazz, avec le Mondial de FootVolley. Un endroit magique pour vivre une expérience au-delà du sport. C'est pour toutes ces raisons qu'on s'est installé ici. **H**



BIO EXPRESS

Ancien joueur de tennis classé en négatif, Robin Haziza a notamment entraîné Alizé Cornet. Il se reconvertisse dans le padel et part vivre en Espagne, référence mondiale de ce sport, pour vivre pleinement sa passion et accrocher 7 titres de champion de France et une 120^e place mondiale. Il rentre en France avec la volonté d'y populariser le padel. En 2012, il crée le Real Padel Club à Sophia-Antipolis (premier club en France) avant de lancer des activités de management d'athlètes, de consulting (accompagnement de porteurs de projets, marques...). Après l'organisation de l'étape française du World Padel Tour aux côtés de Tony Parker, il monte en 2022 une agence de marketing sportive « Padel + Agency » qui développe l'industrie du padel à 360° (management d'athlètes, événements grand public, consulting, création d'une chaîne 100% padel : Padel Time TV). En parallèle de ses activités business, Robin Haziza devient consultant padel pour Canal + et a été, pendant 5 ans, capitaine de l'équipe de France féminine, terminant par une 2^e place aux Championnats d'Europe en Espagne face à l'Espagne.

INFOS PRATIQUES :

Places à partir de 29 €
Informations : www.padel-show.fr

COURIR POUR UNE FIEUR

**Le 11 Octobre 2026, venez
courir autour du prestigieux
Cap d'Antibes.**

**Inscription à partir du 1^{er} juillet sur
antibes-juanlespins.com**



L'INVINCIBLE LOUIS ZAMPERINI

Champion de course à pied, l'Américain a disputé les JO de Berlin en 1936, serré la main de Hitler avant de le combattre lors de la Seconde Guerre mondiale. Abattu avec son avion, il dérivera 47 jours en mer avant d'être fait prisonnier par les Japonais. Torturé, humilié, il est libéré en 1945 après deux années de survie. Seule la foi lui permettra ensuite de surmonter son envie de vengeance...

PAR SÉBASTIEN NOIR
PHOTOS GÉNÉRÉES PAR IA



La clé de la vie, c'est le pardon. Si vous détestez quelqu'un vous ne faites pas du mal à cette personne, mais à vous-même ».

Difficile d'imaginer ces propos sortis de la bouche d'un fils d'Italiens immigrés aux Etats-Unis qui, à 5 ans, fume déjà, frappe ses camarades et vole de la bière aux contrebandiers pendant la Prohibition !

Louis Zamperini, né le 26 janvier 1917, est une véritable terreur dans les rues de Torrance, en Californie. À l'inverse de son frère aîné, Pete, davantage attiré par la course à pied que celle à l'argent bien mal acquis.

Mais comment faire courir ce petit-frère vers d'autres valeurs que celles de la rue ? Comment lui faire prendre un nouveau départ pour une arrivée en terre promise, celle d'un autre finish qu'un séjour derrière les barreaux ?

Le déclic se produit certainement lorsque Louis s'aperçoit que la course à pied n'est rien d'autre qu'un combat. Qu'une rivalité exacerbée où tous les coups sont permis pour revêtir un dossard synonyme de nouvelle vie. D'autant que son talent fait de lui la cible privilégiée de ses concurrents. Ainsi, lors des qualifications pour les Jeux Olympiques de 1936, ses adversaires lui marchent sur les pieds avec leurs chaussures cloutées, ils lui infligent des coups de coude. Résultat : il termine la course avec les pieds en sang et une côte fêlée mais aussi son billet pour Berlin.

Il devient, surtout, le lycéen américain le plus rapide de tous les temps, un record qu'il conserve durant 19 ans.

Un chiffre qui lui porte bonheur, car c'est âgé de 19 ans et 187 jours, qu'il est alors le plus jeune qualifié américain dans la course du 5 000 mètres aux Jeux Olympiques.

« AH, VOUS ÊTES LE GARÇON QUI FINIT VITE »

Berlin 1936. Trois ans qu'Adolf Hitler est au pouvoir. Trois ans que le drapeau frappé d'une croix gammée flotte sur l'Allemagne et que la menace nazie pèse sur le monde. Le dictateur a très vite compris l'importance et l'atout que représente cette manifestation planétaire pour tenter de rassurer les pays européens tout en faisant la démonstration de la puissance du régime. Mais aussi, malgré la « disparition momentanée » des affichages et autres publicités antisémites, la propagande de la supériorité, voire de la suprématie, de la « race aryenne ». D'ailleurs, Hitler et les nazis s'appuieront sur l'athlète le plus médaillé de la compétition, le gymnaste allemand Konrad Frey (six médailles dont trois d'or), pour étayer cette idéologie.

Heureusement, l'immense symbole des quatre médailles d'or remportées par l'athlète noir américain Jesse Owens, poing levé sur le podium, restera dans l'histoire des Jeux Olympiques modernes.

Quant à Louis Zamperini, il s'aligne les 4 et 7 août 1936 sur la distance du 5 000 mètres. Évidemment, en terminant en huitième position, et avec son temps de 14'46"8, il ne marque pas les foules.

Toutefois, en battant le record olympique sur le dernier tour, réalisé en 56 secondes (69,2 secondes, ancien record), il attire l'attention et, notamment, celle d'un certain... Adolf Hitler. Le dictateur allemand, surpris et séduit par cette performance, insiste alors pour rencontrer cet athlète américain.

« Ah, tu es le garçon avec le final rapide », lui lance-t-il en lui serrant la main.

Un geste amical de celui qui sera, trois ans plus tard, le pire ennemi de la Tornade de Torrance, le surnom donné à Zamperini après ces Jeux Olympiques.



LOUIS LE CHANCEUX

Car, lorsque la Seconde Guerre mondiale éclate, Louis Zamperini s'engage dans la force aérienne alliée à bord de son bombardier B-24.

Hissé au grade de sous-lieutenant pour ses prouesses, il est affecté dans des îles du Pacifique, Funafuti. En avril 1943, il participe à une mission de pilonnage de l'île de Nauru, sous le joug des Japonais.

Son bombardier fortement endommagé, une partie de l'équipage blessée, les autres membres sont transférés à Hawaïi.

Aux commandes de son nouvel appareil, le Green Hornet (le Frelon Vert), il échappe à la mort de nombreuses fois. Ce qui lui vaut son surnom de Lucky Louis, Louis le chanceux.

Hélas, cela devait lui porter... la guigne !

Le 27 mai 1943, alors qu'il participe à une mission de recherche d'un avion et de son équipage, portés disparus, son Frelon Vert rencontre des problèmes mécaniques. Pris sous le feu ennemi, Zamperini et ses camarades s'écrasent dans le Pacifique. Sur les 11 hommes à bord, seuls 3 restent en vie...

IL AURA FALLU 47 JOURS EN MER ET 3 200 KILOMÈTRES PARCOURUS POUR QUE ZAMPERINI ET PHILLIPS POSENT LE PIED SUR LA TERRE FERME.

A LA DÉRIVE

Les rescapés, Louis Zamperini, le pilote Russell Allen Phillips et Francis McNamara, sur leur radeau de fortune à la dérive, doivent encore survivre.

Comment boire et se nourrir ?

Ils récoltent l'eau de pluie et mangent des petits poissons crus. Ils parviennent également à attraper deux albatros et utilisent les restes comme des appâts.

Mais le sort s'acharne : une tempête s'abat sur la Tornade de Torrance et ses camarades d'infortune. Les requins, attirés par ces proies faciles, attaquent sans cesse leur embarcation qui, à plusieurs reprises, est à deux doigts de chavirer.

Pire : après 27 jours, ils pensent être tirés d'affaire quand ils aperçoivent enfin un avion. Ils utilisent une fusée de détresse pour attirer son attention. Bien mal leur en prit, il s'agit d'un appareil japonais qui les mitraille plusieurs fois. Leur radeau est



touché. Leur moral aussi. D'autant qu'après 33 jours de dérive, Francis McNamara meurt de faim, de soif et d'épuisement.

« Terre, terre », s'exclament en chœur les deux derniers survivants.

Il aura fallu 47 jours en mer et 3 200 kilomètres parcourus pour que Zamperini et Phillips posent le pied sur la terre ferme, sur celle des îles Marshall plus précisément. Mais ils n'avaient pas fait un seul pas qu'ils étaient capturés par la marine japonaise. Ils pensaient être arrivés au bout de leur calvaire. Le pire ne faisait que commencer...

DANS LA CAGE DE L'OISEAU

Après 42 jours d'emprisonnement sur l'atoll de Kwajalein, Zamperini et Phillips sont ensuite transférés à Ofuna, un centre de

détention réservé à ceux qui n'étaient pas enregistrés comme prisonniers de guerre. Ils errent ainsi de camp en camp jusqu'au tristement célèbre Naoetsu, dans le nord du Japon. Enfermés dans la cage de celui qu'on surnomme l'oiseau, le garde Mutsuhiro Watanabe.

Louis Zamperini devient aussitôt son souffre-douleur. Sa victime préférée. Il est battu, humilié et affamé. Avec la complicité de ses hommes de main, Watanabe n'a qu'un seul objectif : briser ce prisonnier qu'il a ciblé dès son arrivée. Pendant deux ans, Louis Zamperini subit ce « traitement de faveur » sans sourciller. Une seule obsession : survivre. Alors, il entre en résistance, remonte son moral et celui des troupes en échangeant ses recettes



(le Major Gregory Boyington en fera un recueil, intitulé « Baa Baa Black Sheep ». Quoi de mieux que la cuisine italienne pour échapper au cauchemar ?

Il est le seul, d'ailleurs, à imaginer un retour au paradis : le rêve américain...

Car, aux Etats-Unis, Louis Zamperini est déclaré « mort au combat » un an et un jour après sa disparition. Tel un « objet perdu » ! Deux ans de tortures, de sévices, d'atrocités, deux années de souffrances, toujours, de désespoir parfois, avant la libération en septembre 1945.

Il a donc fallu attendre 730 longs mois avant que Louis ne retrouve sa famille sur le tarmac de l'aéroport de Long Beach. Louis Zamperini pouvait enfin tomber dans les bras de ses proches et débiter une autre vie. Pas si simple...

L'OISEAU S'ENFERME DANS SA COQUILLE

Mais que devient Mutsuhiro Watanabe, inscrit sur la liste du Général Douglas MacArthur, répertoriant les 40 criminels de guerre les plus recherchés du Japon ? L'oiseau s'est enfui à tire d'ailes. Avec la complicité de ses proches, il déguise sa cavale en suicide, échappant à la justice et donc à un procès pour crimes de guerre et contre l'Humanité.



DE LA RÉSILIENCE À LA RÉDEMPTION

Louis Zamperini épouse Cynthia Applewhite le 25 mai 1946 (deux enfants, Cissy et Luke, naîtront de leur union) et l'existence semble enfin lui sourire.

Oui mais voilà, si l'Oiseau avait été contraint d'ouvrir sa cage, ses barreaux, eux, étaient toujours en place.

Louis souffre de syndrome post-traumatique.

Ses nuits sont hantées par le fantôme de Watanabe. Les cauchemars refont surface sans cesse, Louis revit les tortures, les sévices. Sa haine le brûle de l'intérieur, comme une flamme qu'il n'arrive pas à éteindre.

Zamperini noie son inextinguible soif de vengeance dans des litres d'alcool qui l'apaise momentanément mais le consume davantage.

Dans les nuages d'alcool, un visage apparaît encore et encore : celui de son bourreau. Et il désire plus que tout briser les ailes de l'Oiseau à mains nues !

L'OISEAU S'ENFERME DANS SA COQUILLE

Mais que devient Mutsuhiro Watanabe, inscrit sur la liste du Général Douglas MacArthur, répertoriant les 40 criminels de guerre les plus recherchés du Japon ?

L'Oiseau s'est enfui à tire d'ailes. Avec la complicité de ses proches, il déguise sa cavale en suicide, échappant à la justice et donc à un procès pour crimes de guerre et contre l'Humanité.

Mais petit à petit... l'Oiseau sort de son nid. Dans un entretien accordé à un journaliste du Daily Mail, en 1995, Mutsuhiro Watanabe accepta, dans un premier temps, de reconnaître ses méfaits. Il adresse même ses excuses à ses victimes avant que le démon ne refasse surface : tout ce qu'il s'est passé était de la responsabilité des prisonniers qui se moquaient des Japonais. A cause d'eux, il était mis « sous pression » et, par conséquence, les mauvais traitements étaient « inévitables ». Le Calimero japonais n'était plus qu'un Oiseau enfermé dans sa coquille...

Ce triste sire, qui avait fait fortune dans les assurances, ne s'infligeait ainsi « aucun malus » sur les tortures et autres sévices qu'il avait commis.

LA FOI DE LA MISÉRICORDE

De son côté, Louis Zamperini poursuit son chemin de croix, formé de cauchemars et de bouteilles.

Dans une crise de démence, il s'en prend violemment à son épouse et à son fils,

prisonniers de la victime de l'Oiseau, devenue bourreau des siens.

Sa femme, convertie au christianisme, trouve du réconfort dans la religion. Elle prie pour que son mari, lui aussi, puisse enfin se libérer de tout le poids qui l'accable. Alors, en 1949, elle pousse Zamperini à écouter un sermon d'un célèbre prêcheur nommé Billy Graham. La révélation n'a pas lieu immédiatement mais Louis s'accroche et finit par se convertir à son tour.

C'est la révélation !

Il trouve la foi de la miséricorde...

Dieu l'aide à surmonter sa haine, son désir de vengeance se transforme en pardon, ses envies de meurtre en valeurs de paix. Louis témoigne. Transmet à ceux qui découvrent son histoire.

Zamperini marche sur le chemin de la paix (lire par ailleurs). De sa paix intérieure.

« C'EST UNE GUÉRISON, EN FAIT, C'EST UNE VRAIE GUÉRISON... LE PARDON »

La force du pardon. Aussi imprévisible qu'incommensurable !

Car Louis Zamperini va réaliser deux gestes incroyables en direction de son bourreau. Tout d'abord, lors d'une de ses visites au Japon, l'ancien prisonnier, après avoir accordé sa miséricorde à ses anciens geôliers, rend visite à Watanabe. Qui refuse de le rencontrer.

Alors, Louis prend sa plus belle plume pour écrire à l'Oiseau.

Dans sa lettre, quelques mots résument à eux seuls tout ce qui sépare les deux hommes : « L'amour a remplacé la haine que je vous vouais ».

Jamais Mutsuhiro Watanabe n'accepta la main tendue. Il mourut en 2003, rongé par ses démons. Quant à Louis Zamperini, il monta au paradis le 2 juillet 2014 à l'âge de 97 ans. Le cœur léger et l'âme sereine : « C'est une guérison, en fait, c'est une vraie guérison... le pardon ».



LE CHEMIN DU PARDON

Apaisé, Zamperini partit sur le chemin du pardon.

Une route semée d'embûches qu'il débuta, en 1950, en retournant à Tokyo en qualité de missionnaire. Lors de cette première étape, il retrouve ses geôliers, détenus à la prison de Sugamo, et leur accorde son pardon. Seul l'Oiseau refuse.

A l'aube de ses 81 printemps, Louis revient une nouvelle fois au Pays du Soleil levant. L'ancien champion de course à pied, désormais coureur pour la paix dans le monde participe au relais de la flamme olympique des Jeux olympiques d'hiver à Nagano à quelques kilomètres seulement d'un camp où il a été emprisonné. Tout un symbole, cette flamme intérieure qu'on avait voulu éteindre ici et qu'il arbore fièrement en ce jour de 1998.

Enfin, en mars 2005, Zamperini retourna en Allemagne pour visiter le stade olympique de Berlin, pour la première fois depuis 1936. Il put revivre ce 5 000 mètres, le vrai départ de son incroyable histoire. Il peut écouter de nouveau la foule acclamer les vainqueurs, mais aussi son invraisemblable dernier tour de piste. Entendre une dernière fois Adolf Hitler lui lancer, sa main dans la sienne : « Ah, vous êtes le garçon qui finit vite ». Louis Zamperini a-t-il également pardonné au dictateur allemand ?

L'HOMMAGE CINÉMATOGRAPHIQUE D'ANGELINA JOLIÉ



Comment oublier cette magnifique photo emplie d'une immense tendresse ? Angelina Jolie, actrice bankable d'Hollywood et encore mariée à Brad Pitt à l'époque, la tête posée sur les épaules de Louis Zamperini, les yeux clos, voulant profiter de chaque seconde de cet instant aussi essentiel qu'inoubliable...

Touchée, évidemment, par ce survivant des camps japonais, qui a érigé le pardon comme la seule arme digne de ce nom, la désormais réalisatrice ne pouvait passer à côté de cette histoire narrée par Laura Hillenbrand dans la biographie de Louis, intitulée « Invincible ». Il faut dire qu'Angelina Jolie aborde des thèmes profonds dans ses films comme « Au pays du sang et du miel », une histoire d'amour sur fond de guerre de Bosnie diffusée en 2011. Trois ans plus tard, elle met sur pied le projet « Unbroken », avec l'acteur anglais Jack O'Connell dans le rôle de Zamperini, entouré de Garrett Hedlund ou encore de Domhnall Gleeson. Il mettra tout son cœur, toute son âme... Sa plus grande joie fut de pouvoir lui

montrer les premières images du long-métrage quelques mois seulement avant la disparition de Louis Zamperini. « C'était très beau, très émouvant, un moment très profond. Il se souvenait de sa vie, de son histoire », se souvenait Angelina Jolie. Et puis, le 2 juillet 2014 est arrivé. Louis a été emporté par une pneumonie. Sa famille a publié un communiqué via Universal Pictures, le producteur du film : « Après une longue bataille de 40 jours pour sa vie, il est décédé paisiblement en présence de toute sa famille, laissant derrière lui un héritage qui a touché de nombreuses vies ». Angie, très émue, a déclaré : « C'est une perte impossible à décrire. Il va terriblement nous manquer ». Hélas, Louis Zamperini n'était pas... invincible ! **H**

Quelle course à pied est-elle aussi mythique que le marathon ? Depuis sa naissance, pour célébrer la distance séparant Marathon à Athènes parcourue par le messager grec Philippidès afin d'annoncer la victoire des Grecs contre les Perses en 490 avant Jésus Christ, cette épreuve nourrit l'inconscient.

ROSIE

RUIZ

**MARATHON
WOMAN... OU
PRESQUE !**

PAR ÉLODIE TÉLIO
PHOTOS GÉNÉRÉES PAR IA



Ulysses et son Odyssée ou encore Hercule et ses douze travaux peuvent aller se faire voir chez les Grecs, c'est bien Philippidès, mort à la fin de son périple, le vrai héros des meilleurs athlètes répondant à l'appel des sirènes du marathon.

Le problème, c'est que remporter un succès sur cette distance de 42,195 kilomètres s'est transformé en une quête insensée pour laquelle ils sont prêts à tout : le marathon est bel et bien leur talon d'Achille.

À tel point que les chevaux de Troie se sont multipliés au cours de l'histoire. Le premier ayant même vu le jour dès la première édition des JO, à Athènes en 1896, lorsque le jeune grec Spyridon Belokas, arrivé en 3^e position, fut déclassé, dénoncé par son poursuivant, le hongrois Kellner pour avoir grimpé dans une charrette.

Depuis, tous les subterfuges sont bons pour arriver au bout de ces 42,195 kilomètres...

Par exemple, Hamiana Bensalem fut à un poil de l'emporter en 1991 à Bruxelles au terme d'une spectaculaire remontée. Heureusement, Abbes Tehami, entraîné par Bensalem, qui l'avait relayé à l'abri d'un bois jalonnant le parcours, ne portait pas de moustache contrairement à son coach.

Enfin, c'est une montre qui finit par trahir les frères jumeaux Moetsoneng au Comrade Marathon, se partageant la distance par relais. Si Sergio, le Moetsoneng officiellement inscrit, ne termina qu'en 9^e position, les organisateurs, avaient vu que les deux hommes ne portaient pas la montre au même poignet... et ont donc remis les pendules à l'heure.

La fraude fut donc créée en même temps que le marathon. Mais la plus célèbre de ces « athlètes-tricheurs » fut incontestablement Rosie Ruiz. Certainement parce qu'elle a tenté de passer entre les mailles du filet à deux reprises en quelques mois seulement...

« J'AI ÉTÉ CONTRAINT DE FAIRE
QUELQUE CHOSE D'INFÂME, DE
REGRETTABLE ET DE HONTEUX,
MAIS L'OPPROBRE RESTERA TOUJOURS
COLLÉE À MON NOM ».



UN MÉTRO NOMMÉ DÉSIR

Nous voilà dans le New York des années 70, période où il est « interdit d'interdire ». Alors, Rosie ne s'interdit pas de courir. Surtout, au début, pour maigrir. Mais si elle perd quelques kilos, elle gagne autant en assurance.

A tel point qu'un soir, en rentrant de son footing, elle voit des images du marathon de New York à la télé. « Je vais m'y inscrire », se promet-elle. Traduction dans la langue de Rosie : « Je vais le gagner ».

D'autant que l'entreprise dans laquelle elle travaille propose à ses employés de préparer cette épreuve.

Dimanche 21 octobre 1979, sur la ligne de départ, Rosie est vêtue comme une athlète olympique. Toutefois, elle s'aperçoit très vite que l'habit ne fait pas le moine. Après être partie comme une fusée, Rosie Ruiz redescend sur terre. Épuisée, au bord de l'abandon, elle a surtout conscience d'une chose : elle va être la cible des critiques et des moqueries de tous ceux à qui elle a confié ses motivations.

C'est alors qu'elle aperçoit la bouche d'un métro nommé désir, celui qui la mènera à l'arrivée de ses ambitions les plus folles. Quelques stations plus loin, elle se faufile parmi les coureurs et explose de joie après avoir franchi la ligne en 11^e position chez les femmes avec un chrono officiel de 2 heures 56 minutes !



CANCER DU CERVEAU & CHAMBRE D'HÔTEL

Le problème, c'est que Rosie en est désormais convaincue : elle fait réellement partie du gratin mondial des coureurs de marathon. Tout comme son employeur, sûr qu'il possède une championne parmi ses salariés. Il accepte ainsi de financer la participation de Rosie Ruiz au marathon de Boston, la Mecque de la distance.

ROSIE NE PEUT PLUS RECULER.

Mais comment réussir à pousser les organisateurs à accepter son nom sur la liste alors qu'elle est hors délai pour les inscriptions ?

Elle est prête à tout, même à prétexter un cancer du cerveau en rémission. Mission accomplie : émus, les organisateurs lui accordent une dérogation spéciale. Reste un dernier écueil : comment parvenir à une performance égale à celle réalisée à New York ?

L'imagination de Rosie étant beaucoup plus fertile que ses capacités sportives, elle réserve alors une chambre d'hôtel à proximité de l'arrivée. Et à l'instant prévu, elle se faufile à travers la foule, s'asperge d'eau pour faire croire qu'elle a transpiré et franchit les barrières pour terminer ce marathon de Boston. Mais c'est certainement là qu'elle a commis sa première erreur : elle ne se rend pas compte que toutes les concurrentes sont derrière elle et termine la course en tête, sous les acclamations du public, en un temps



« D'UNE CERTAINE FAÇON, J'AI MANQUÉ L'EXCITATION D'ÊTRE ACCUEILLIE COMME GAGNANTE ».

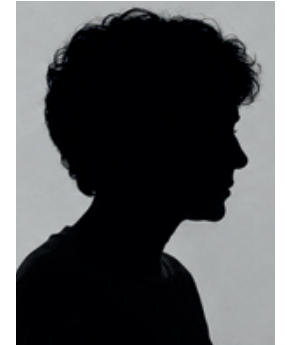
record : 2 heures et 31 minutes !

Beaucoup s'interrogent, personne ne l'a vue durant l'épreuve. Pas même Jacqueline Gareau, classée deuxième, privée de cette joie : « D'une certaine façon, j'ai manqué l'excitation d'être accueillie comme gagnante », expliquera-t-elle plus tard, avant d'ajouter, « Mais de là à dire que je suis triste, ou fâchée, pas vraiment. Je me sens triste pour elle ».

D'autant qu'une enquête des organisateurs et des médias vient corroborer les doutes, étayée par les photos prises durant la course ou... celle de ses aisselles, beaucoup trop sèches pour une athlète qui vient de terminer un marathon !

Ses propos, trop évasifs et pas vraiment ceux d'une spécialiste de la discipline, incitent davantage encore à la prudence.

Enfin, celui qui est censé être son entraîneur, Steve Marek, président d'un club de course new-yorkais dont elle serait membre, affirme ne l'avoir jamais croisée, ou peut-être « dans un ascenseur, une fois ». **H**



« FAIRE UNE ROSIE »

Voilà Rosie Ruiz montée dans celui de ses émotions.

Car tout un pays lui tombe sur le râble, y compris son employeur, se sentant floué. Elle dut changer son nom pour celui de Vivas pour échapper à la vindicte populaire. Rosie Ruiz-Vivas n'avouera jamais sa tricherie en public, elle refusera de rendre sa médaille d'or, affirmant la « mériter légitimement » : « La preuve de ce que j'ai fait viendra dans les rues de New York lorsque je montrerai à tous les gens que je suis une coureuse de classe mondiale », lançait-elle sans sourciller. Mais on ne la vit plus jamais sur une ligne d'arrivée. Pour le marathon de Boston, l'année suivante, elle déclarait forfait en raison d'un problème à la hanche. Son dernier stratagème...

Pourtant, elle est restée dans l'histoire de cette épreuve, une banderole marquée de son nom est placée à l'endroit où elle s'est introduite dans la course : « Rosie Ruiz a commencé ici ». Toutefois, son patronyme est devenu une expression courante des athlètes américains pour qualifier une triche consistant à couper le parcours : « faire une Rosie ». Une fraude qui se produit toujours malgré les progrès faits concernant la surveillance, accomplis depuis le marathon de Boston.



DAVID & NOËLLE 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

GASPACHO TOMATE/NECTARINE, UNE ÎLE FLOTTANTE AU WASABI.

Gaspacho tomate-nectarine

- ▶ 700 g de tomates mûres
- ▶ 1 nectarine jaune (ou 1/2 pêche jaune)
- ▶ 1/2 poivron rouge
- ▶ 1/3 concombre
- ▶ 1 petite échalote
- ▶ 1/2 petite gousse d'ail
- ▶ 30 g de mie de pain
- ▶ 5 cl d'huile d'olive
- ▶ 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- ▶ Sel fin
- ▶ Poivre blanc
- ▶ Quelques gouttes de Tabasco vert (option)
- ▶ Quelques petites têtes au choix : basilic/menthe/shiso vert

Îles flottantes salées au wasabi

- ▶ 4 blancs d'œufs
- ▶ 15 g de parmesan râpé très fin
- ▶ 1 petite pointe de pâte de wasabi (≈ 1/2 c. à café)
- ▶ 1 pincée de sel

Garniture & finition

- ▶ 1/2 nectarine en taillée en petits dés
- ▶ Quelques dés de concombre
- ▶ ½ tomate en dés
- ▶ Huile d'olive verte
- ▶ Huile basilic ou coriandre
- ▶ Micro-pousses
- ▶ Fleur de sel
- ▶ Quelques graines de sésame torréfiées (option)

RÉALISATION :

1. Réaliser le gaspacho

- Couper tomates, nectarine, poivron et concombre en morceaux.
- Ajouter échalote, ail, mie de pain, huile d'olive et vinaigre.
- Mixer longuement jusqu'à texture lisse.
- Assaisonner sel, poivre et Tabasco vert.
- Passer au chinois fin.
- Réserver au frais minimum 2 heures.

2. Préparer les blancs au wasabi

- Monter les blancs avec une pincée de sel jusqu'à texture ferme.
- Mélanger délicatement le parmesan et le wasabi.
- Incorporer à la maryse dans les blancs montés.
- Former 4 quenelles.

3. Cuisson

- Pocher les quenelles dans une eau frémissante ou un bouillon de légumes : environ 40 secondes par face
- Égoutter délicatement sur papier absorbant.
- 15 secondes par quenelle au micro-ondes dans une assiette creuse avec eau chaude ou bouillon chaud fonctionne très bien aussi
- Refroidir légèrement.

4. Préparer les garnitures

- Tailler la nectarine, la tomate et le concombre en très fine brunoise, assaisonner d'huile d'olive, de sel et de poivre.
- Torrifier légèrement le sésame si utilisé.

DRESSAGE :

- Verser le gaspacho très froid en assiette creuse glacée.
- Déposer l'île flottante au centre.
- Ajouter brunoise nectarine/tomate/concombre autour.
- Finir avec : huile d'olive micro-pousses fleur de sel quelques graines de sésame



VERTUS DES ALIMENTS

- **Nectarine** : riche en eau, vitamine C et antioxydants, elle favorise l'hydratation, la récupération et aide à lutter contre le stress oxydatif. Son apport léger en fibres participe aussi à une digestion plus fluide et à la satiété.
- **Tomate** : Bonne pour le cœur Elle contient du potassium, qui aide à réguler la tension artérielle, ainsi que des antioxydants associés à une meilleure santé cardiovasculaire.
- **Riche en lycopène** Le lycopène est un puissant antioxydant responsable de la couleur rouge de la tomate. Il aide à lutter contre le stress oxydatif et pourrait contribuer à protéger les cellules du vieillissement prématuré.
- **Hydratante** La tomate est composée d'environ 90–95 % d'eau, ce qui aide à maintenir une bonne hydratation.
- **Source de vitamine C** Elle participe au fonctionnement du système immunitaire et aide à la production de collagène pour la peau.
- **Bonne pour la peau** Grâce à ses antioxydants (lycopène, bêta-carotène, vitamine C), elle peut aider à protéger la peau contre certains dommages liés au soleil et au vieillissement.

- **Favorise une bonne digestion** Elle apporte des fibres douces qui soutiennent le transit intestinal.
- **Faible en calories** Environ 20 kcal pour 100 g, donc pratique dans une alimentation équilibrée.
- **Concombre** : ultra hydratant et pauvre en calories, il apporte fraîcheur, potassium et vitamine K tout en soutenant la digestion et la récupération après l'effort. Son effet rafraîchissant en fait un allié parfait des assiettes healthy estivales.

- **Huile d'olive** : source de bons lipides et de polyphénols antioxydants, elle soutient la santé cardiovasculaire et possède des propriétés anti-inflammatoires intéressantes pour les sportifs. Elle aide aussi à mieux absorber certaines vitamines des légumes.
- **Blanc d'œuf** : Ultra riche en protéines de haute qualité et quasiment sans matières grasses, il favorise la récupération musculaire et la construction maigre après l'effort. Léger et digeste, il apporte aussi un excellent effet de satiété sans alourdir l'assiette.
- **Parmesan** : concentré en protéines et calcium, il soutient les muscles et la solidité osseuse tout en apportant énormément de goût en petite quantité. Son affinage le rend aussi naturellement pauvre en lactose.
- **Vinaigre de Xérès** : il apporte une touche acidulée qui stimule les papilles sans alourdir l'assiette et peut aider à modérer la réponse glycémique d'un repas. Son goût puissant permet de réduire facilement l'excès de sel ou de matières grasses.
- **Wasabi** : connu pour son piquant naturel, il contient des composés aux propriétés antibactériennes et antioxydantes intéressantes. En petite dose, il réveille les saveurs et booste les plats healthy comme une décharge électrique verte. **H**

SE DÉPASSER

PAR SÉBASTIEN NOIR

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait ».

C'est certainement tout ce qui sépare un être lambda de nos héros. Car eux, justement, ils savaient que c'était impossible, alors ils l'ont fait. Nos héros sont parvenus à se dépasser. Se dépasser. Et non dépasser. L'objectif est clair, il n'est pas de doubler, de mystifier la concurrence, mais de se confronter à ses propres limites. Ses convictions les plus intimes. Ses certitudes les plus prononcées.

Se dépasser. Un verbe dont le pronom est aussi réfléchi que la quête qu'ils mènent. L'aventure qu'ils recherchent. Un verbe qu'ils conjuguent par tous les temps. Qu'ils accordent à tous les genres. Dans la tempête, sous la pluie, la neige ou sous un soleil de plomb, ces héros ont toujours la bonne latitude. La bonne altitude ! Navigateurs, grimpeurs, parachutistes, apnéistes... tous ont réussi à surpasser leurs peurs, leurs doutes, leurs réticences et, parfois, celles des autres.



Il y a aussi les courageux au cœur vaillant, mais au corps défaillant. Ceux à la vie cabossée, capitaines au destin accidenté secoués par des vents et des courants contraires mais ayant franchi le cap de la bonne espérance.

Avec leurs atouts, détermination bien ancrée et l'âme de fond...

En avant toute !

Christophe Pinna, ceinture noire de la volonté à toute épreuve, vainqueur du combat de sa vie face à la maladie.

Léon Bernardini, petit bonhomme de 12 ans, condamné à rester assis sur un fauteuil, mais qui, debout comme un i sur lequel il a mis le point d'honneur, à décrocher la dune au Marathon des Sables. Louis Zamperini, enfin, survivant ayant trouvé la petite lumière au bout du tunnel. Sa rencontre avec la foi et son pardon pour son tortionnaire nous permettent de croire encore en l'être humain. Ces héros véhiculent des valeurs fortes. Essentielles aujourd'hui. Des phares à suivre dans le brouillard de notre monde actuel. Alors, peut-être, demain, les jeunes générations marcheront sur leurs pas. Fort heureusement, se dépasser n'est pas... dépassé ! **IH**

3C0A0P0
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*

ABO

CAMPAGNE D'ABONNEMENTS 2026/2027



PLUS D'INFOS SUR [BILLETTERIE.OGCNICE.COM](https://billetterie.ogcnice.com)