

HEROS

un autre regard sur le sport

NUMERO 1 / ÉTÉ 2021
MAGAZINE OFFERT

ALEXIA BARRIER

LA GLOBE LOVEUSE DU VENDÉE



JO-WILFRIED TSONGA
SES RÊVES EN TERRE D'AZUR



LOÏC LEFERRE
C'ÉTAIT L'ICÔNE DES ABYSSES

«Terre Blanche,
your oasis in Provence»



Live a unique experience, combining well-being and art de vivre,
in the heart of a nature preserve.



TERRE BLANCHE HOTEL SPA GOLF RESORT *****

3100 Route de Bagnols-en-Forêt 83440 Tournettes | Provence-Alpes-Côte d'Azur | France

T : + 33 (0)4 94 39 90 00 | www.terre-blanche.com

35 minutes away from Cannes | 45 minutes away from Nice

ÉDITORIAL

VIVRE

Vivre, c'est transmettre

Transmettre, c'est s'offrir des poussières d'éternité. Ça ne se refuse pas ! On transmet à tout moment, à chaque instant. Comme on est. Sans toujours le savoir. Un peu comme M. Jourdain fait de la prose. On transmet à ses enfants, à ses amis, à tous ceux qui nous entourent. A ceux qu'on aide au détour d'un chemin de vie. Modestement.

Suivant les temps, les modes ou les consciences, les messages s'échappent ou finissent par trouver un écho dans le lointain. Le sport, l'aventure, la nature sont aujourd'hui de merveilleux vecteurs pour penser le monde de demain. Ils regorgent de femmes et d'hommes inspirants. Moteurs de générosité et de réflexion.

A travers leurs exploits, leurs combats, leurs vies cabossées parfois, ils incarnent une voie nouvelle vers laquelle on a envie de se laisser aspirer.

Ils sont nos « Héros ». Célèbres ou anonymes. Egaux. Et tellement différents.

Ils s'appellent Alexia, Loïc, Alice et les autres. Ont planté leur piolet, trempé leur palme ou jeté l'ancre, chez nous, entre mer et montagne. Sans chercher à être des modèles, ils nous guident vers des chemins de traverse. C'est cette femme, c'est cet homme, ni tout à fait la(e) même, ni tout à fait un(e) autre, que ce nouveau magazine veut célébrer. Pour porter un nouveau regard sur le sport. Sur la vie. **H**

Marcello RUIS / *Rédacteur en chef*

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

Paulo Coelho

SOMMAIRE

ALEXIA
BARRIER
FILLE DE
JULES VERNE

08



16 CARNET DE ROUTE
L'actu au bout du crayon

18 PORTRAIT
Claude Pallanca
Maître du rebond

21 LE COIN DU COACH
Les conseils de Jack
pour tenir la forme

**22 COURIR SUR
LE PATRIMOINE**
Du château de François 1^{er}
à la Tour de la Madone

26 TOUT TERRAIN
Tsonga - Ascione
double gagnant
à Villeneuve-Loubet

PHOTO DE COUVERTURE
© Vendée Globe / Aléa / Bernard Le Bars

EN HAUT À GAUCHE
© Vendée Globe / Aléa / Jean-Louis Carli

EN BAS À GAUCHE
© Franck Seguin

**34 LIRE, VOIR,
ENTENDRE...**

Les conseils de lecture,
séries TV, documentaire,
appli sportive

37 UN TOUR AU MUSÉE
Le plein d'émotions au
Musée national du Sport

38 L'OBJET
Le peignoir
de Marcel Cerdan

41 PÉPITE
Alice Fougeray,
enfant de la balle

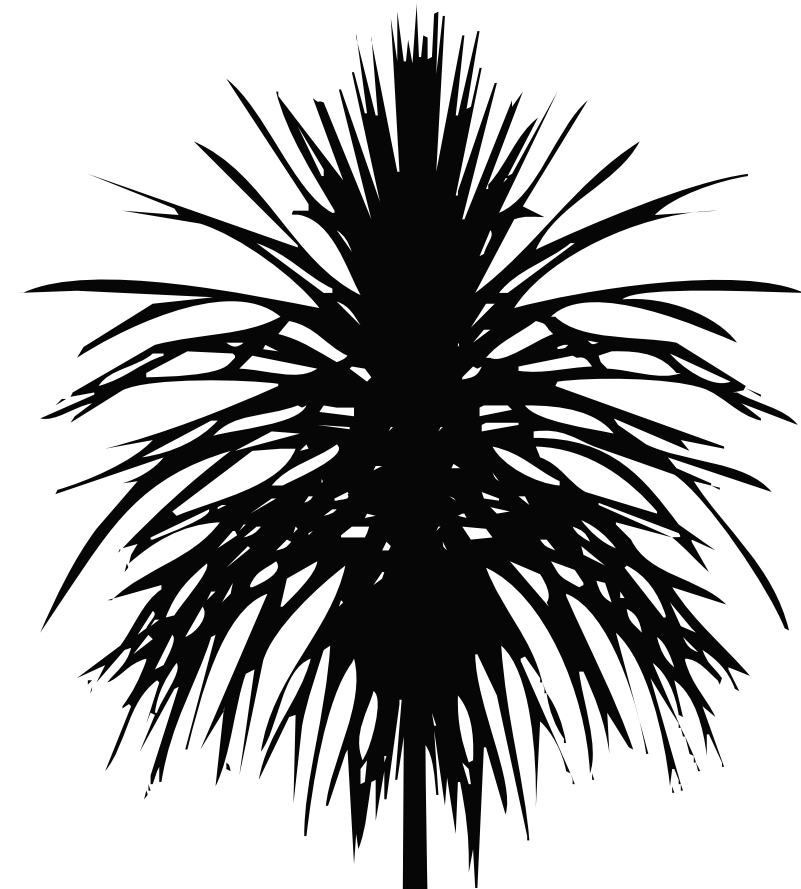
44 SPORT SANTÉ
Le regard d'Odile
Diagana

46 LE MOT
Grigri

59 LE CHIFFRE
6,06 mètres

un autre
regard
sur le sport

HÉROS



PARCE QUE **VENDRE**
OU **ACHETER** UN BIEN,
C'EST AUSSI DU SPORT...

CONTACTEZ
NOS COACHS
IMMOBILIERS

AGENCE IMMOBILIÈRE
2 rue Emmanuel Philibert
06300 Nice
+33 (0)4 89 92 52 82

Une agence familiale à votre écoute
**TRANSACTIONS
LOCATIONS**
Savoir-faire et professionnalisme

FLORIDA SQUARE

www.florida-square.com



66

EFFE D'HEY, EN HAUT DE L'AFFICHE

60 INTÉRIEUR SPORT
La déco sur mesures

**64 RÉCIT
DU BOUT DU MONDE**
Le paddle en Calédonie

70 CÔTÉ COULISSES
L'album souvenirs
de Rica Lewis

**72 UN LIEU,
UNE HISTOIRE**
Le cœur au sommet
de l'Himalaya

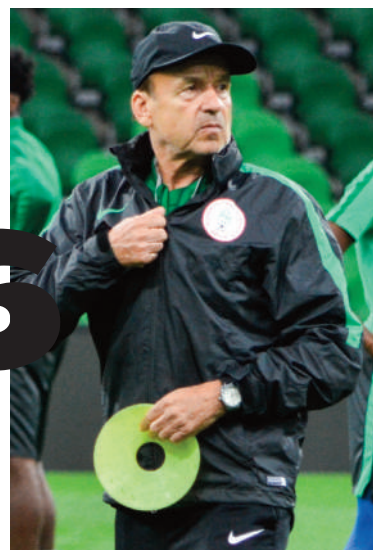
78 A PLEIN RÉGIME
La recette
de David et Noëlle Faure

81 L'IRONIE DU SPORT
Comment rater
Michael Jordan

82 HUMEUR
La nouvelle odysée

**GERNOT ROHR
DE L'OGC NICE
AU NIGÉRIA**

76



EN HAUT À GAUCHE
© Archives famille de Francis Dujardin

EN BAS À GAUCHE
© Photo Shutterstock.com

Héros, un magazine
offert par Sudeast Info
et MediACORP.

Directeur de la publication :
Jean-Daniel Malatesta

**Directrice générale de Riviera Press
by MEDIACORP :** Bich Lecourt

Rédaction : Sudeast Info
Ont participé également à ce
numéro :
Gaëlle B. Décoration,
Noëlle et David Faure,
@CapAlexandre.

Directeur artistique : Vincent Artus

Publicité Riviera Press :
Françoise Muller
Tél: +33 (0)4 97 00 11 29
fmuller@riviera-press.fr,
Patrice Saint-Léger
Tél: +33 (0)4 93 27 60 00
psaintleger@riviera-press.fr,

IMPRESSION : Spektarbg R7,
Heidelberg Str., Drujba 2 1582 Sofia,
Bulgaria www.spektarbg

CONTACTS

SUDEAST INFO
sudeast.info06@gmail.com
Tél: +33 (0)6 25 85 06 75

MEDIACORP
Immeuble Thalès A
2753 Route des Dalines
06410 BIOT
www.rivierapress.fr
info@riviera-press.fr
Tél. 04 93 27 60 00
Riviera Press s.a.r.l. au capital
de 10 000 € R.C.S. Antibes
812 415 552
SIRET 812415552000031
N° ISSN 2647-4794.
Dépôt Légal à parution.



un autre
regard
sur le sport

HÉROS

LE SIÈCLE DES POUDRIERS
(1880-1980)

La Poudre de Beauté et ses Écrins

AUTOUR DE LA COLLECTION PARTICULIÈRE D'ANNE DE THOISY-DALLEM



GRASSE

DU 28 MAI AU 3 OCTOBRE 2021

MUSÉE INTERNATIONAL DE LA PARFUMERIE

FRANCE - CÔTE D'AZUR

Conception Direction de la Communication du Pays de Grasse, à partir de l'œuvre de e Société René Gruau pour Poudre Nouvelle, Nimbe de Beauté, Dr. N.G. Payot, 1956



bibliocité :



WWW.MUSEESDEGRASSE.COM





ALEXIA BARRIER

Déterminée, courageuse, passionnée, engagée... Les « adjectifs-superlatifs » collent mieux à Alexia Barrier qu'une combinaison néoprène à un amoureux des flots. Alors, quand vous croisez son regard emplis de ses exploits autour du globe, vous vous sentez petit garçon barbotant sur une mer d'huile. La Biotoise, tombée dans la grande marmite bleue dès son plus jeune âge, a bouclé, le dernier jour de février, son tour du monde à la voile. Son Vendée Globe.

Fille de Jules Verne

PAR MARCELLO RUIS

Le monde à ses pieds. Un monde unicolore. Mais un monde qui décline une infinité de teintes de bleu. Du bleu à perte d'horizon. Du bleu qui vient s'éclairer dans son regard passionné.

Alexia Barrier, inconsciente ou intrépide – question de point de vue – face aux mille dangers des océans. Tantôt soucieuse, souvent militante face aux dégâts de l'homme sur son environnement. Prête à redresser la barre d'une planète à la dérive. Alexia Barrier, révoltée et mobilisée pour défendre la place des femmes dans la société.

Alexia Barrier, embarquant 15 000 à 20 000 écoliers à bord du Pingouin TSA-4myPlanet, son IMOCA. Leur transmettre tout au long de l'année ce qu'elle porte dans son cœur et dans ses tripes. Passeuse de relais.

Alexia Barrier, aventurière de la veine des grands explorateurs. Seule sur son embarcation relevant le défi de papier lancé jadis par Jules Verne : le tour du monde...

A la seule force du vent.

A FORCE DE TÉNACITÉ

Le « Vendée », c'est le Graal de cette Azuréenne emportée par la houle dès son plus jeune âge. Ses parents s'étaient alors pris au jeu de la voile. Un loisir parental dont elle fera sa vie. « Sa chance » souffle-t-elle. Un incroyable destin.

On l'avait rencontrée après la Route du Rhum 2018. On a suivi le récit de son

ELLE AVANCE DANS LE CHENAL DES SABLES D'OLONNE, TELLE UNE FIGURE DE PROUE DE L'AVENTURE NATURE

Voyage extraordinaire, du premier jour, le 8 novembre dernier aux Sables d'Olonne, au dernier jour, le 28 février. Reconstituant le puzzle de cette chevauchée fantastique à partir des « retours d'onde(s) ». A l'affût de chaque message, chaque photo, chaque vidéo. En écoutant les capsules sonores envoyées régulièrement aux écoles partenaires.

On a été impressionné par sa voix enjouée qui disait son enthousiasme à vivre son

rêve malgré les difficultés et les souffrances. On a été touché par son émotion lors de rencontres inattendues avec un phoque dans les quarantièmes rugissants, avec une famille dauphin dans l'Atlantique-sud... On a été marqué par son combat inlassable pour la planète, décrivant à ses « Kids » (c'est ainsi qu'elle nomme les écoliers qui la suivent) les beautés de la nature pour mieux transmettre son message de protection. On a fait le dos rond en apprenant que sa poulie de bastingage tribord avait explosé (sans bien en mesurer les conséquences). On s'est inquiété d'un silence prolongé dans la langueur du Pacifique. On a tangué avec elle dans les creux de 7-8 mètres qui ont balloté le Pingouin dans les mers du sud. On a ressenti un mélange de fatigue et de lassitude quelques jours avant d'apercevoir le Cap Horn. Pour l'entendre s'émerveiller à nouveau, retrouver la flamme devant la Terre de feu. Regain de vie et d'envie.

On a souri de ses clins d'œil venus des hautes mers : comme la déco sommaire de sa cabine pour égayer son Noël solitaire. Comme son « feu d'artifice » pour marquer son retour dans l'hémisphère Nord, annonciateur de la fin du périple. On a souri encore en zieutant la scène de la douche filmée à l'avant du Pingouin, inspirée davantage par DiCaprio dans Titanic que par Hitchcock dans Psychose... On a ri (jaune) en la voyant arborer le maillot de l'AS Monaco le jour du derby foot face au voisin niçois.

On a souffert, serré les dents et crié avec elle après sa lourde blessure au dos survenue quinze jours avant de toucher au but. On a soufflé en voyant TSE-4MyPlanet, son infatigable IMOCA, pointer le bout de sa coque noire au large de la Vendée. Rassurés finalement qu'Alexia ait échappé aux chausse-trappes de cette course folle. Qu'avec son petit budget et son vieux bateau (le plus ancien sur la ligne de départ), elle ait conquis son Everest des mers.

On a, enfin, figé dans notre mémoire cette image de statue de la liberté maritime, en voyant la navigatrice dans le chenal des Sables d'Olonne, feux à chaque main et béret sur la tête. Immobile à l'avant du Pingouin, figure de proue de l'aventure nature intemporelle. Immémoriale.

Qu'importe le classement, pourvu qu'on ait l'ivresse des mers. 111 jours, 17 heures, 3 minutes et 44 secondes pour enlacer, seule, sans escale et sans assistance, la planète bleue. Et devenir, à jamais, une enfant de Jules Verne.

SA PHRASE

« C'est une sacrée aventure ! Je suis partie avec le plus vieux bateau de la flotte, et je suis arrivée ! Il s'est passé plein de choses, j'ai eu des grosses frayeurs, des grands moments de joie, de bonheur. C'est une aventure fantastique. Elle restera gravée pour toujours ».

SA LEÇON (DE VIE)

« De ce Vendée Globe, mon premier tour du monde, je retiens que rien n'est impossible. À force de volonté, de travail et d'optimisme, on peut relever tous les défis ! »

SON COUP DE CŒUR

« Le cap Horn, ça se mérite... Et le Grand Sud, c'est quelque chose à vivre : il y a des lumières, des nuages, des levers et couchers de soleil absolument fantastiques ! »

SON « IODE » À LA JOIE

« Je prends toujours les choses du bon côté. Quand tu as décidé d'être forte et de croire que ça va marcher, ça fonctionne. Quand tu pars sur le Vendée Globe, tu sais que c'est une emmerde par jour. Tu sais que tu vas en baver, donc il vaut mieux en rire car il faut avancer. J'ai essayé de pleurer, ça ne résout pas les problèmes ! Il fallait les prendre à bras le corps ».

LE CHIFFRE

28 170
milles

(soit 45 335 km), c'est la distance parcourue par la navigatrice dans ce Vendée Globe. A 10,51 nœuds de moyenne.



© Air Vide et Eau / Lou-Kévin Roquais



— Interview —

LE VENDÉE GLOBE POUR VOUS ?

Un rêve de petite fille ! J'ai vu le premier lorsque j'avais douze ans. J'avais dit "Un jour, j'y participerai !" J'ai pratiqué d'autres sports de haut niveau mais, après mes études, dès mon premier sponsor, je me suis inscrite à la mini transat France-Brésil. Puis j'ai enchaîné jusqu'à ce Vendée Globe. C'était un challenge extraordinaire, une aventure humaine unique que j'ai pu partager avec le public grâce aux nouvelles technologies.

QUEL BILAN TIREZ-VOUS ?

La première chose, c'est que rien n'est impossible ! On peut chercher des projets, des challenges, relever des défis. Le corps et l'esprit ont les capacités d'aller plus loin que ce qu'on peut imaginer. Le Vendée Globe m'a confortée dans cette hypothèse !

AVEZ-VOUS DOUTÉ, EU PEUR PAR MOMENTS ?

Peur, oui. Les éléments sont particulièrement capricieux. Déchaînés. Et, parfois, les deux en même temps. La tension maximale est non-stop. On doit s'adapter continuellement, rester concentrée. Alors, il faut vraiment profiter des instants un peu plus calmes pour récupérer.

UNE COURSE EN SOLITAIRE, C'EST UNE INTROSPECTION. QU'AVEZ-VOUS APPRIS SUR VOUS-MÊME ?

Il faut être bien dans son corps, dans sa tête avant de prendre le départ, sinon ça ne peut pas fonctionner. Et on peut vite déprimer. J'ai apprécié le fait d'être seule, donc libre de mes choix, car il faut commettre des erreurs pour apprendre. Personnellement, j'ai acquis davantage de patience, à avancer pas à pas. J'ai surtout appris à être moins exigeante avec moi-même. A accepter mes faiblesses. On ne peut pas toujours être parfait. Je serai plus indulgente dans le travail, avec la famille...



© Vendée Globe / Aléa / Jean-Louis Carli

« J'AI APPRIS À ÊTRE MOINS EXIGEANTE AVEC MOI-MÊME »

LE RETOUR SUR TERRE, PAS TROP DIFFICILE ?

Je n'ai pas eu le choix, j'ai dû me réadapter avec la tournée des médias, des sponsors. J'ai effectué pas mal de visites dans les écoles (lire par ailleurs), des moments toujours sympathiques. Partager est toujours génial, même si on est fatigué. Témoigner, aussi, que l'être humain a pris trop de place sur terre, vis-à-vis de la vie sauvage, des animaux.

VOUS AVEZ ANNONCÉ VOULOIR GAGNER LA PROCHAINE ÉDITION...

C'est vrai, je souhaite gagner. Mais, vous savez, la victoire inclut tellement de paramètres. Sans un fort apport financier, on ne peut pas avoir un projet performant. Ensuite, il y a le facteur chance. Le matériel peut nous lâcher. On peut tomber malade. Mais cette ambition va me permettre de me tirer vers le haut, je sais que je peux énormément progresser dans les quatre ans à venir !

« POUR LA PLANÈTE, NOUS POUVONS ÊTRE DES HÉROS AU QUOTIDIEN ! »

Dix ans. Dix ans qu'Alexia Barrier tient la barre de son association 4myplanet. Un nom. Mais aussi un programme. Mieux, un cap qu'elle a tenu du début à la fin de ce Vendée Globe.

VOTRE IDÉOLOGIE ?

On peut très bien vivre avec peu de ressources. On produit l'eau potable et l'électricité. Car on peut-être des humains tout en étant des conso-citoyens !

COMMENT ?

En respectant notre planète. En privilégiant les circuits courts, avec des produits locaux. Il faut arrêter de gaspiller. S'il y a moins de déchets, il y aura moins de pollution, notamment dans les océans, qui sont réellement en danger. Nous devons recycler davantage. Vous savez, nous pouvons être des héros au quotidien !

COMMENT AVEZ-VOUS FAIT SUR VOTRE BATEAU ?

Avec des panneaux solaires et des hydro-générateurs. Pour l'eau, j'avais des désalinisateurs. L'eau arrive au goutte-à-goutte, trois litres par heure. Il faut donc faire attention, la douche, par exemple, c'était vraiment en dernier recours.

CE COMBAT POUR LA PLANÈTE PEUT-IL ENCORE ÊTRE GAGNÉ ?

Mais carrément, oui ! Les jeunes générations vont le gagner. Elles sont engagées pour la planète, elles offrent une belle image d'espoir. Quand on a quarante ans, on ne peut pas se comporter comme nos parents, nos grands-parents, consommer à tout-va sans se soucier de l'avenir. On doit changer !

Durant le Vendée Globe

Alexia Barrier a déployé trois balises, une Goos, qui est un programme européen, une pour l'étude météorologique, et une dernière pour le CNES (Centre national d'études spatiales). « Cela va permettre de relever des données qui sont très rares, notamment dans la recherche au sein de certains secteurs, d'étalonner les satellites pour mieux observer les océans et, enfin, d'agréments une banque mondiale gratuite, sous l'égide de l'UNESCO, à portée des étudiants ».

15 À 20 000 MOUSSAILLONS À BORD DU PINGOUIN !

Alexia Barrier a navigué d'école en école. Avant la course. Pendant la course, via des messages audio hebdomadaires. Et après son arrivée. Dans ses bagages, un immense sourire, une véritable motivation, une envie de partager. Pour son plus grand bonheur et celui des enfants qui l'ont supportée de bout en bout ! A distance, des milliers d'enfants accrochés à la voix de la navigatrice, suivant jour après jour son exceptionnelle aventure.

> Les enfants durant le Vendée Globe ?

> Ils ont toujours été très encourageants. C'est vraiment génial d'être suivie par les enfants. Ils m'ont donné de l'énergie, de la force, à travers leurs messages.

> Un exemple en particulier ?

> Pensant que j'étais triste, une petite fille m'a envoyé des blagues sur la thématique du pingouin. Cela m'a beaucoup marquée cette sensibilité, cette générosité.

> Combien d'enfants vous ont accompagnée ?

> 15 à 20 000 ! Et voir que ça les inspire ouvre de nouveaux horizons... Ils ne trichent pas. Ce n'est pas de la télé-réalité, du blabla. On se regarde dans les yeux, on se comprend. **IH**



16 janvier 2021

K2, « LA MONTAGNE SAUVAGE » DOMPTÉE

« K2 ». Ce n'est ni le nom du dernier prototype d'une bagnole parlante, ni celui d'un énième virus venu nous empêcher de nous postillonner dessus en paix !

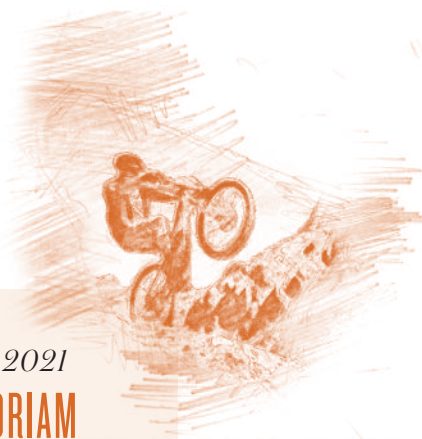
C'est le blase d'un des sommets mythiques de l'Himalaya. De ceux qui toisent le monde à la dérive de leur regard de glace. De ces territoires encore vierges où l'aventurier peut espérer glaner quelque exploit majeur. Être un pionnier. Graver à jamais la calotte de ses empreintes. C'est cette « première » qu'ont réalisée, le 16 janvier 2021, Nirmal Purja, Mingma Gyalje et leur équipe : toucher ce toit du monde en hiver. « Ce fut un moment spécial, nous sommes fiers d'avoir pris part à l'histoire de l'Humanité » a réagi Nirmal Purja sur Instagram. Après avoir été le premier à gravir quatorze « 8 000 » en sept mois, le Népalais marque encore la discipline. D'autant que cette ascension hivernale du K2 s'est réalisée, pour lui, sans l'apport de bouteilles d'oxygène, une pratique qui voit les autres exploits de cet alpiniste chevronné être souvent l'objet de critiques.

Considérée comme la plus dangereuse au monde, « la montagne sauvage » culmine à 8 611 mètres d'altitude, à la frontière entre la Chine et le Pakistan. 80 hommes y ont laissé leur vie, dont l'alpiniste espagnol Sergi Mingote, 49 ans, qui tentait l'ascension en ce début d'année, en même temps que Nirmal Purja.

Cette passion jusqu'au sacrifice (parfois ultime) suscite toujours admiration et sidération. Déjà, l'expédition d'Herzog et Lachenal, premiers de cordée sur l'Annapurna en 1950, a marqué notre imagination. Dans cette bataille pour « agiter le drapeau français » à 8 091 mètres d'altitude, les deux hommes perdront plusieurs de leurs doigts de pieds. Et garderont de cette ascension une rancœur tenace l'un envers l'autre. Car le récit de l'odyssée himalayenne par le héros Herzog prend des airs d'épisode mythologique. Loin sans doute de la souffrance dans leur chair et leur âme vécue pendant et après l'exploit.

18 février 2021

IN MEMORIAM



Un sportif accompli. Exigeant. Dur à l'effort et adepte des sensations fortes. C'est un homme en or que le monde du sport azuréen pleure en cet hiver singulier. Jeudi 18 février. Un jour comme un autre pour livrer quelques exploits ordinaires dans les reliefs montagneux qu'il chérissait tant. Yann Beunard a pris son envol pour le paradis des Héros du sport après un accident de speed-riding (alternance de parapente et de ski) sur les pentes enneigées d'Auron. Il avait 48 ans. Depuis ses jeunes années, il ne cessait de flirter avec le très haut niveau. En gym d'abord, puis multipliant les perfs dans chacun des sports auxquels il s'adonnait (ski, surf alpin, VTT, trail, escalade, speed-riding...). Durant cette carrière sportive si richement nourrie, Yann Beunard a marqué de son talent les compétitions de VTT (remportant le classement général du 1001 Enduro Tour en 2008) ou encore ébloui tout le monde l'an dernier lors de l'Ultra Trail Côte d'Azur-Mercantour. Insatiable, il aimait sans cesse se lancer de nouveaux défis, glaner de nouveaux frissons. Avec, pour indéfectible guide, l'amitié de ses compagnons d'équipée et l'amour de ses proches.



23 janvier 2021

AUDREY TANGUY, L'EXTRA-TRAILISTRE

On n'arrête plus la savoyarde de 33 ans, débarquée sur le tard sur la planète trail. Deux fois victorieuse de l'Ultra Trail du Mont-Blanc, la traileuse de la Team Hoka s'est attaquée, dans l'Arizona, au record des 100 kilomètres sur route. Pas de chrono pour l'histoire au bout de cette aventure (le temps de la Japonaise Tomoe Abe semble tout droit venu d'une autre galaxie) mais une perf à vous couper les jambes : 7h40'35 soit une moyenne de 4'35 au kilomètre (plus de 13 km/h)... sur 100 bornes. Pas mal pour une première course sur route !

28 janvier 2021

VENDÉE GLOBE, SCÉNARIO LITTÉRAIRE



Jules Verne et Ernest Hemingway dans le tableau final du Vendée Globe. Rien que ça. Quel finish ! « Une arrivée de sangliers » selon la formule de Kevin Escoffier, le naufragé de cette édition 2020. C'est-à-dire une arrivée en nombre et au sprint. La bataille jusqu'à la ligne. Le suspense au bout du bout. 80 jours de course et des écarts si réduits. Comment imaginer pareil scénario ? Comme si les choix de stratégies de route, les conditions météo et les équipements à bord des bolides comptaient pour du beurre (breton).

C'est Jules Verne qui avait raison. Le tour du monde se fait en 80 jours et c'est tout !

Des calculs d'apothicaire (temps compensé à ceux qui ont porté secours à Escoffier), on se fiche. Ils ont tous gagné ! Bestaven, Dalin, Phileas Fogg et les autres.

Avec une palme particulière pour le doyen Jean Le Cam. 61 ans, sauveur intrépide et navigateur de génie sur son Imoca « Yes, we Cam ». Le Vieil homme et la mer, un scénario à succès.



25 mars 2021

NAGE DE GLACE I

Contrairement au célèbre film d'animation, il n'est question, ici, ni de paresseux ni de gland ! Et l'action ne se déroule pas dans les temps reculés de la Préhistoire. Là, il est affaire de véritable exploit. D'un homme qui repousse les limites de notre ADN de terrien. Qui s'aventure dans un territoire où même certains animaux aquatiques n'osent y tremper leurs écailles. L'énergumène est Niçois. Arthur Guérin-Boéri avait déjà remporté cinq titres mondiaux en apnée dynamique. Il a accroché un autre record à sa combi : celui du sportif qui a parcouru la plus longue distance à la nage sous une couche de 50 mm de glace. Et dans une eau à 2 degrés ... Ces 120 mètres d'éternité, glanés dans un lac de Finlande, ont nécessité trois mois de préparation, une combinaison de 2 mm, une nage tout en douceur pour puiser le moins possible, et des capacités physiques hors normes.

« L'animal » ne compte pas s'arrêter là. Prochain défi : un retour dans le congélateur naturel mais, cette fois, sans combinaison. Avec juste son maillot de bain. Grrrr.

9 mai 2021

100 KILOMÈTRES DANS UN FAUTEUIL... ROULANT

La générosité sans borne. Cent bornes ! 100 kilomètres pour sensibiliser au Handisport et au coût élevé des fauteuils pour les personnes handicapées. A 39 ans, Aurélien Martin n'a pas froid aux yeux. Privé de courses par la pandémie, il a voulu allier le plaisir de l'effort collectif à une bonne cause. Et s'est lancé un défi XXL, soutenu par le Comité départemental Handisport des Alpes-Maritimes. Parcourir cent kilomètres soit deux allers-retours entre Nice (départ Rauba Capau) et le Fort Carré d'Antibes puis un aller-retour entre Nice et Cagnes-sur-Mer. Avec son message répété à chaque tour de roue. Respect !



11-13 mai 2021

TOUS DERRIÈRE ET ELLES DEVANT !

110 km dont 7 000 mètres de dénivelé positif sur l'île cap-verdienne de Sao Antão. Bienvenue au Treg Cabo Trail. L'enfer au paradis pour une poignée d'adeptes des efforts extrêmes (27 courageux au départ, 11 à l'arrivée). Une de ces courses folles dont raffolent les plus timbrés des ultratrailers. Une traversée d'ouest en est de ce bout de terre tantôt aride tantôt verdoyant. Et, au pays de Césaria Evora, ce sont deux femmes qui ont franchi la ligne d'arrivée en premier : Sylvaine Cussot et Manon Bohard ont devancé un grand nom de la discipline, François D'Haene, qui faisait son grand retour après une année loin des courses, et qui a été victime d'un gros coup de chaud. Au bout du bout de l'effort, Sylvaine Cussot et Manon Bohard ont bouclé l'épreuve ensemble en 25 heures et 38 minutes. Ils étaient tous derrière et elles devant. Comme un pied de nez au chanteur !

Claude Pallanca fut l'un des meilleurs entraîneurs français de basket féminin. Une vocation découverte après l'amputation de sa jambe après un accident de moto.

PAR SÉBASTIEN NOIR

Nous sommes le 8 mars 1979... Claude Pallanca, 17 ans à peine, se réveille dans une chambre d'hôpital. Ce n'était donc pas un cauchemar. La réalité le rattrape lorsqu'il plonge la main sous le drap. Sa jambe n'est plus là. Il comprend aussitôt qu'il ne pourra plus dévaler les pentes enneigées comme il le faisait lors des championnats de France de ski alpin. Fouler les terrains de basket de la MJC Gorbella où Albert Pardo lui a fait découvrir cette passion pour les paniers alors qu'il était arrivé avec ses crampons de football. Quelques souvenirs lui reviennent également, son enfance niçoise dans le quartier Gorbella, les bancs de l'école Saint-Barthélémy, directement en CE1 sans passer par la case CP parce qu'il savait déjà lire et écrire. Ou encore son entrée au lycée Stanislas Tout cela ne sera désormais plus possible puisqu'il vient d'être amputé à hauteur du genou.

« La veille, il était aux alentours de 22 heures. Je venais de terminer mon entraînement lorsque j'ai pris ma Honda trail 125 cm³ pour rentrer tranquillement chez mes parents. A hauteur du collège Henri-Matisse, à Brancolar, j'ai rencontré un charmant conducteur qui avait 3 grammes d'alcool dans le sang. Il a tapé dans la voiture juste devant moi, la tôle s'est froissée et s'est transformée en un agent coupant. Dans ma chute, je suis tombé le nez sur ma jambe. Elle n'était plus là. Il y avait juste un flot de sang... »

Plus de quarante ans ont passé, mais le récit est clair. Comme les souvenirs. Claude Pallanca revit la scène : « Une infirmière est arrivée, a pratiqué des points de compression et je suis descendu au bloc ». Les médecins ont bien tenté de sauver sa jambe, « mais j'ai fait deux arrêts cardiaques. Ce n'était pas possible ». Pourtant, pas de larmes, pas de choc. Simplement une réalité, sa réalité désormais, à digérer. « Je l'ai bien accepté. Bon j'ai pensé au basket... et aux filles », rigole-t-il aujourd'hui.

Mais avant de courir après les filles, il a fallu réapprendre à marcher. A soigner les plaies causées par la prothèse. A panser, surtout, celles provoquées par les regards : « Ceux des adultes, on s'en fout. Ceux des enfants, c'était plus difficile. Ils me jetaient des coups d'œil comme si j'étais une bête curieuse. De toute façon, je n'ai jamais aimé sortir sans ma prothèse. En bas de chez moi, à la plage. Au basket non plus, même s'il y a eu des moments cocasses... Une fois, alors que je montrais à mes joueurs un mouvement à faire, le pied de ma prothèse s'est cassé. Ça fait drôle un pied par terre », éclate-t-il de rire.

Il a fallu aussi reprendre des forces, des muscles : « Quand j'ai eu mon accident, j'étais sportif. Je mesurais 1,85 mètre pour 80 kilos. Sans graisse. Quand j'ai quitté l'hôpital, je pesais 52 kilos. Je n'avais pas faim, je ne mangeais rien ». Pourtant, Claude s'était fait une promesse : croquer à nouveau la vie à pleines dents. A son menu, le retour sur les terrains de basket est la cerise sur le gâteau. Sur le bord du parquet, il bout. Jusqu'au jour où il dé-

**« MA FILLE VOULAIT MARCHER
COMME SON PAPA.
PAR MIMÉTISME... »**

couvre ses talents d'entraîneur. D'abord, avec les benjamins du Cavigal de Nice. Sa jeunesse, ses capacités et sa motivation le propulsent très vite sur le devant de la scène : « Je suis devenu assistant de Jean-Claude Legrand pour l'équipe de Nationale 3 féminine. Puis, je me suis occupé du centre de formation du Nice Olympique avant de partir à Cagnes-sur-Mer, où l'on m'a proposé un emploi. Je développais le basket dans les écoles. J'y ai rencontré Dominique Baratelli, ancien gardien de but de Nice et des Bleus. Un type formidable. Enfin, à 23 ans, j'ai pris la direction de la formation de Roquebrune en Ligue Féminine (D1). J'étais le plus jeune entraîneur en championnat de France seniors ».

Le tout sans forfanterie, Claude est ainsi. Modeste et ouvert. Pourtant, l'ascension se poursuit. Après un passage à Clermont-Ferrand, en N1F, il côtoie le haut du panier avec Bourges. « J'y suis resté deux saisons. Deux belles années. Je me souviens de mon dernier match là-bas. Qualificatif pour la Coupe d'Europe. La salle pleine deux heures avant le coup d'envoi. C'était fantastique ! Et puis, l'appel de la maison... Je suis retourné au Cavigal. Je bouclais la boucle ». Là encore, les grands moments affluent. L'émotion de ce qu'il qualifie encore aujourd'hui comme son plus beau... et son pire souvenir en même temps. « Nous jouions la montée face à Dunkerque. Nous avions perdu de 27 points dans le Nord. Au retour, à sept secondes de la fin, nous menions de 28 points avant de mal gérer une situation défensive et de perdre. Mais, depuis, je n'ai jamais vu la salle Leyrit aussi pleine et aussi chaude ».

La montée se fera l'année d'après. Pourtant, c'était moins fort. Moins passionnant. Peut-être quelque chose s'était-il cassé : « En tout cas, lorsque j'ai été licencié du Cavigal, qui était mon club de cœur, oui, ce fut une déchirure ». Claude Pallanca reprend alors son bâton de pèlerin du basket. NCAB, Roquebrune, Monaco... Aujourd'hui, il s'occupe de l'école de basket de Cagnes et des U17 et des seniors du GSEM.

Il a quitté le haut niveau parce qu'il ne voulait plus partir de Nice. Parce qu'il voulait rester aux côtés de sa fille, Morgan, 22 ans, et de son fils, Maverick, 20 ans. Deux enfants, ses béquilles aujourd'hui, qui, consciemment ou pas, ont fait ressurgir le passé de leur père. « Mais ils n'ont jamais eu l'impression que j'étais handicapé ». Pourtant Morgan, à l'âge de cinq, claudiquait : « Un ami ostéopathe m'a expliqué qu'elle voulait marcher comme son papa. Par mimétisme... ». On sent poindre une émotion dans la voix de Claude. Plus forte encore que celle du récit de son accident. La fierté, elle aussi, refait surface : « Elle a pratiqué la natation à un haut niveau. Avec d'énormes sacrifices. Je l'emmenais, parfois, s'entraîner à 6 h du matin ».

Et puis Maverick... Basketteur émérite, passé par le pôle espoirs d'Antibes, qui se découvre lui aussi un amour pour le rôle d'entraîneur. « Ce qui est formidable, ce sont ses stages qu'il effectue pour faire pratiquer du sport à des personnes en déficit moteur ou physique ».

Le flambeau familial semble bel et bien repris... **H**

CLAUDE PALLANCA

Maître du rebond

HIPPODROME DE LA CÔTE D'AZUR



VISIBILITÉ | NOTORIÉTÉ

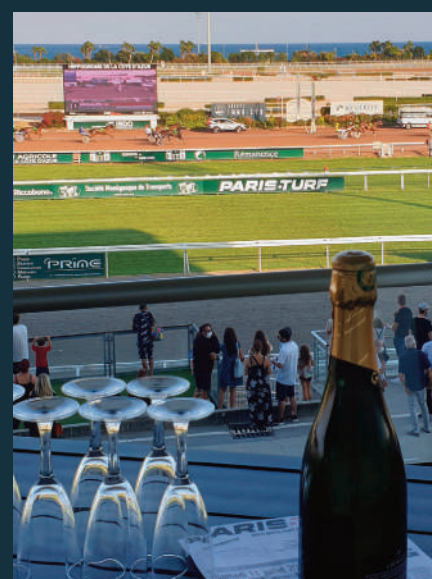
HOSPITALITÉS

ÉVÈNEMENT D'ENTREPRISE

INCENTIVE

NAMING DE COURSE

ANIMATIONS EXCLUSIVES



PROGRAMMEZ VOTRE PLUS BEL ÉVÈNEMENT
"LES NUITS D'ÉTÉ 2021"

TERRASSES | SALONS PRIVÉS | LOGES

DU 14 JUILLET AU 28 AOUT

MEETING D'ÉTÉ 2021
ÉVÈNEMENT D'ENTREPRISE

CONTACT
 ACCOMPAGNEMENT
 RÉALISATION
 AMU@SPORT-VISION.FR
 07.69.97.06.50

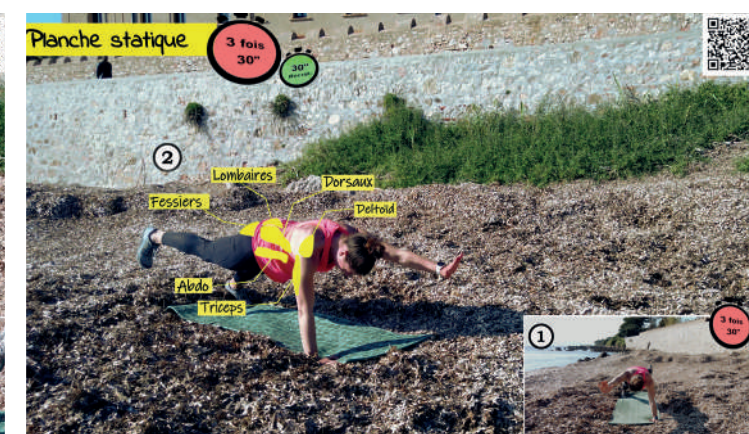
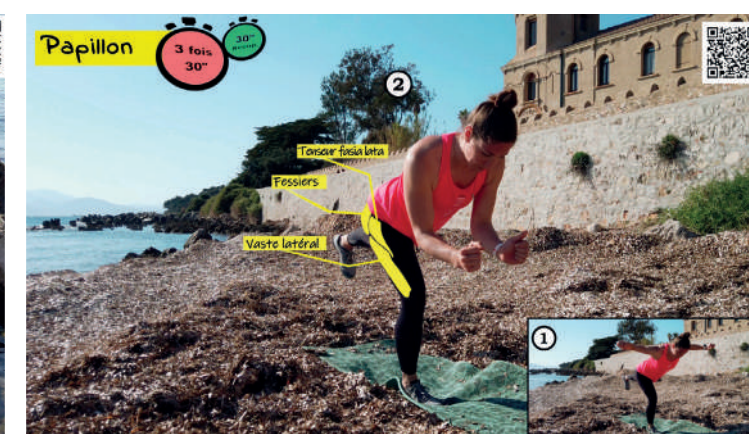
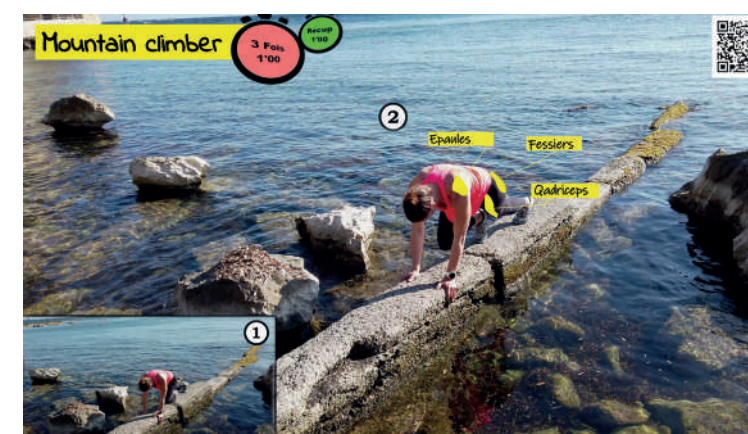
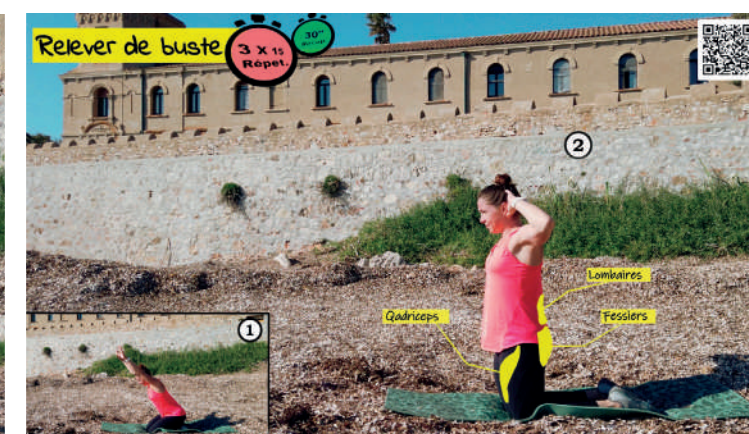


LE COIN DU COACH

Quinze minutes. C'est le temps qu'il vous faut trouver chaque jour pour sculpter votre corps et alléger votre âme. Quinze minutes, qu'est-ce que c'est ? Zapper quelques zig-zags dans les méandres de sa navigation sur smartphone. Eteindre la télé une poignée de minutes plus tôt. Optimiser son temps pour grignoter quelques instants entre deux activités... C'est à la portée de tous. Question de priorité ! Vous ne regretterez pas le résultat de cette gym tonique. Rien de tel pour tra-



vailer son bien-être, l'estime de soi. Il faut s'accrocher les premiers jours, serrer les dents. Les progrès sont rapides. Vous aurez votre retour sur investissement. Pour cela, suivez les conseils de notre coach, Jack. En images, il vous guide en décortiquant les exercices, leur répétition, le temps de récupération. Il vous indique aussi les muscles sollicités. Et, pour mieux comprendre l'exercice, vous pouvez scanner le QR code sur chaque photo : il vous projetera vers une petite vidéo de l'atelier pour vous aider à l'exécuter. Plus d'exercices... Y a plus qu'à ! **IH**
 Contact : jackcoachnature@gmail.com



Merci à Aymeric et Sandrine pour la séance photos.

DU CHÂTEAU DE FRANÇOIS 1^{ER} à la Tour de la Madone !

PAR ANN BESTE



« Je veux connaître tous les chemins de mon pays », lance mon binôme avant de s'aventurer sur un nouveau sentier. Moi, ce qui me fait mettre un pas devant l'autre, même à bout de souffle, c'est plutôt l'espoir de débusquer des traces du passé. Au détour d'un single, derrière un bosquet...

ces femmes et ces hommes dont le labeur est toujours vivace aujourd'hui à travers ces rares vestiges. On se sent Petit Poucet remontant le fil de l'Histoire pierre à pierre. Ce qui n'empêche pas de s'émerveiller aussi devant le patrimoine naturel. Faune et flore en harmonie. Mini-cascades creusées au

cours des millénaires dans la roche. Concrétions minérales qui surpassent la créativité de nos sculpteurs de chair et d'os. Ou encore la végétation aux mille couleurs qui déroule sa palette au gré de notre avancée. Au gré des saisons... Une nature tantôt accueillante, tantôt obstacle infranchissable.

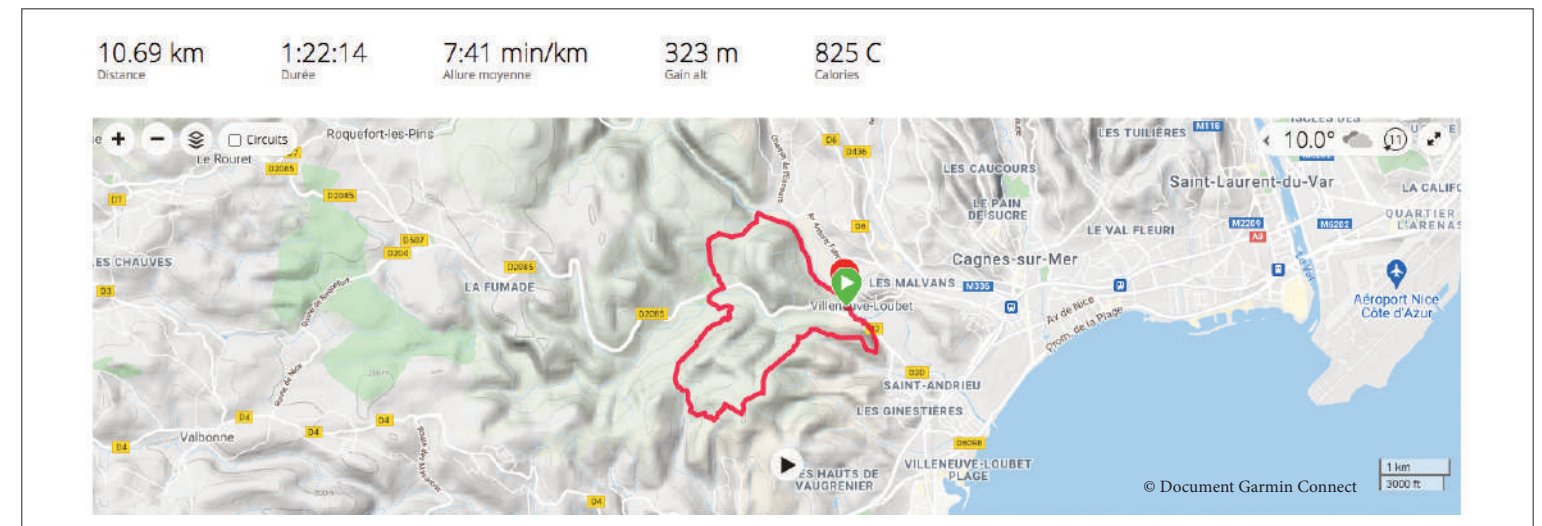
C'est sur ce patrimoine que nous vous invitons à courir, tous les sens à l'affût. Ces trouvailles seront, à coup sûr, un second souffle dans notre quête sportive.

Première étape à Villeneuve-Loubet Village (entre Nice et Antibes) : du château de Villeneuve – où séjourna le roi François 1^{er} en 1538 pour signer la Trêve de Nice – jusqu'à la Tour de la Madone s'élevant en haut du massif de la Vanade.

10,5 kilomètres et 330 mètres de dénivelé positif. A vos baskets !



Débusquer des traces majestueuses ou furtives. Modestes ou tape à l'œil, mais toujours créatrices d'émotions. Que ce soit une ferme ancestrale à l'abandon ou trois dalles alignées au sol et qui dessinent une route engloutie. Ou encore des milliers de pierres sèches entassées l'une après l'autre par des bergers en estive. S'évader en tentant de réécrire mentalement l'histoire de ce patrimoine humain caché. De se figurer



AU DEPART, DIRECTION L'ANTENNE-RELAIS

Le plus simple est de garer sa voiture le long du Loup, sur le parking qui suit le départ de l'accrobranche, en prenant le chemin situé juste avant le pont qui permet d'accéder à Villeneuve-Loubet village. Prêts ? Alors c'est parti pour 1h à 1h30 de pur plaisir. Revenir sur l'avenue des Plans en longeant la piste cyclable (et en passant sous le pont). Au niveau de l'ancien bâtiment « Hostellerie du Loup » (de l'autre côté de la route), traverser pour emprunter le chemin qui grimpe en direction de l'antenne-relais de téléphonie (contourner le portail). Attention, le dénivelé met tout de suite le souffle et les muscles à rude épreuve ! Si c'est le cas, c'est que vous êtes sur la bonne voie. A petits pas dynamiques et en profitant des replats pour récupérer, on vient à bout de ce premier obstacle. 800 mètres d'ascension dont 80 de dénivelé +. On respire !

VISION A 360°, A FLANC DE CRÊTE

A peine l'antenne contournée par la droite, on se retrouve à flanc de crête. En pleine lumière été comme hiver. La magie opère avec une vision à 360° et un horizon qui déroule la grande bleue sur la gauche et les blanches montagnes (l'hiver) de la chaîne des Alpes sur la droite. Un coup d'œil dans le rétro et on apprécie l'architecture moyenâgeuse du Château de Villeneuve-Loubet, avec son haut donjon qui domine les alentours (lire par ailleurs). A nos pieds, les grandes voiles de Marina Baie des Anges et le cap d'Antibes d'un côté, Saint-Paul et le baou de Saint-Jeanet de l'autre. Que demander de plus !

Sous nos baskets, un sentier agréable, plutôt rectiligne et plat. De la caillasse aussi. Attention où vous mettez les pieds. Autour, un tapis vert agrémenté de petites fleurs colorées. Et même, deci delà, des cactus



pour la touche exotique. Du bonheur en barre... Ça ne peut pas durer !

Après environ 1 kilomètre de récup, une deuxième difficulté est là. On franchit le massif qui nous fait face par la gauche. Une série de « coups de cul » est nécessaire pour ce chemin escarpé et exigeant. Vous pouvez payer ici le déficit en oxygène dépensé lors de la montée à l'antenne. Vous arrivez sur un plateau qui domine tout le secteur. Un coup d'œil s'impose avant la redescente jusqu'au carrefour du Haut de Saint-Julien (indiqué par un panneau du Conseil départemental).

DANS LA FORÊT D'ALICE AU PAYS DES MERVEILLES

Le plus dur est derrière nous. Il reste à gérer l'endurance. Un petit pont de bois brinquebalant instille un refrain lancinant dans la tête des plus anciens. Au carrefour « Haut de Saint-Julien », on part sur la droite (direction Terme blanc) et on profite. Pas de difficulté à l'horizon. Quelques passages rocheux aiguisés par le ruissellement de l'eau permettent de tester la tonicité de nos appuis. On déroule.

Nouvelle intersection. On traverse le large chemin devant nous pour prendre le single en face. Changement d'atmosphère. Très vite, on entre dans un massif boisé enchanteur. Bienvenue dans la forêt d'Alice au Pays des Merveilles. A chaque saison ses teintes. Toutes les palettes de vert au printemps agrémentées de touches impressionnistes multicolores.





Quant à l'automne, un parterre de feuilles jaunes semble avoir été déroulé pour nous. Les arbres qui longent le sentier se penchent comme pour nous saluer. Ils s'enlacent par endroits formant des porches végétaux qui invitent à suivre notre route. Pas de lapin portant une montre à gousset, cher à Lewis Carroll, mais on laisse embarquer notre imaginaire dans ce tunnel végétal.

On prend à droite à la patte d'oie pour ne pas louper notre objectif !

LES YEUX AU CIEL... ET LA MADONE APPARAÎT !

Cette vilaine habitude d'avoir le nez dans nos chaussettes pour parer tout obstacle que la nature a glissé devant nous est, d'un coup, détournée par un appel du ciel. Dans une trouée de verdure, elle est là. Madone noire, oxydée par le temps mais toujours vaillante en haut de sa tour. Fidèle au message que les hommes d'un autre temps voulaient livrer aux gens d'ici et à ceux de passage. Tête couronnée inclinée vers la Terre qu'elle couve de son regard comme si c'était son enfant. On s'en approche en passant par la porte (du paradis ?), bout de mur resté droit dans les ruines du fort. Puis on la laisse à ses méditations en descendant sur la gauche jusqu'au large chemin qui nous ramènera les pieds sur terre. On redescend tranquillement jusqu'au centre équestre de Villeneuve-Loubet que l'on traverse jusqu'à la D 2085 (Route de Grasse). C'est le tronçon le moins agréable du parcours. 200 mètres sur une route passante, il faut redoubler de vigilance. Au niveau du golf, on traverse (là aussi, prudence !). Dernier effort, la montée du golf qu'on prolonge au-delà de la barrière DFCI. En haut, dans le virage, on bifurque sur la droite pour entamer la redescente vers les rives du Loup. Une belle descente agrémentée de quelques carcasses de vieilles baignoles



dont on se demande comment elles ont pu atterrir ici. Le bas du relief est agréable, technique, on peut lâcher les chevaux. Retour à la civilisation. L'entrée de l'accrobranche (Canyon Forest) est sur notre gauche, on longe la ferme puis on admire les paysages des rives du Loup. Sa quiétude, sa fraîcheur salvatrice l'été... A la barrière rouge et blanche, nous sommes presque au bout du chemin. On accélère... ou on marche pour récupérer, au choix. Le parking est quelques mètres après la passerelle qui rejoint le village. On a bouclé la boucle, remonter le temps en joignant, baskets aux pieds, le château de Villeneuve et la Tour de la Madone. **H**



Le château de Villeneuve et son hôte prestigieux

Edifié au XIII^e siècle par Romée de Villeneuve, le château de Villeneuve est un bel exemple de l'architecture médiévale et de ses aménagements au cours du temps. Son donjon de 32 mètres de haut surplombe les quatre tours qui entourent les larges murs surmontés de créneaux. C'est ici, en terres françaises, que François I^{er} s'établit en 1538 pour plusieurs semaines alors qu'il négocie ce qui deviendra la Trêve de Nice avec son grand rival européen, Charles Quint, à la demande du pape Paul III. Depuis Villeneuve-Loubet, le roi de France, amoureux des arts, gère les affaires de la nation. Faisant, lors de cette parenthèse, du village la « capitale » du royaume.

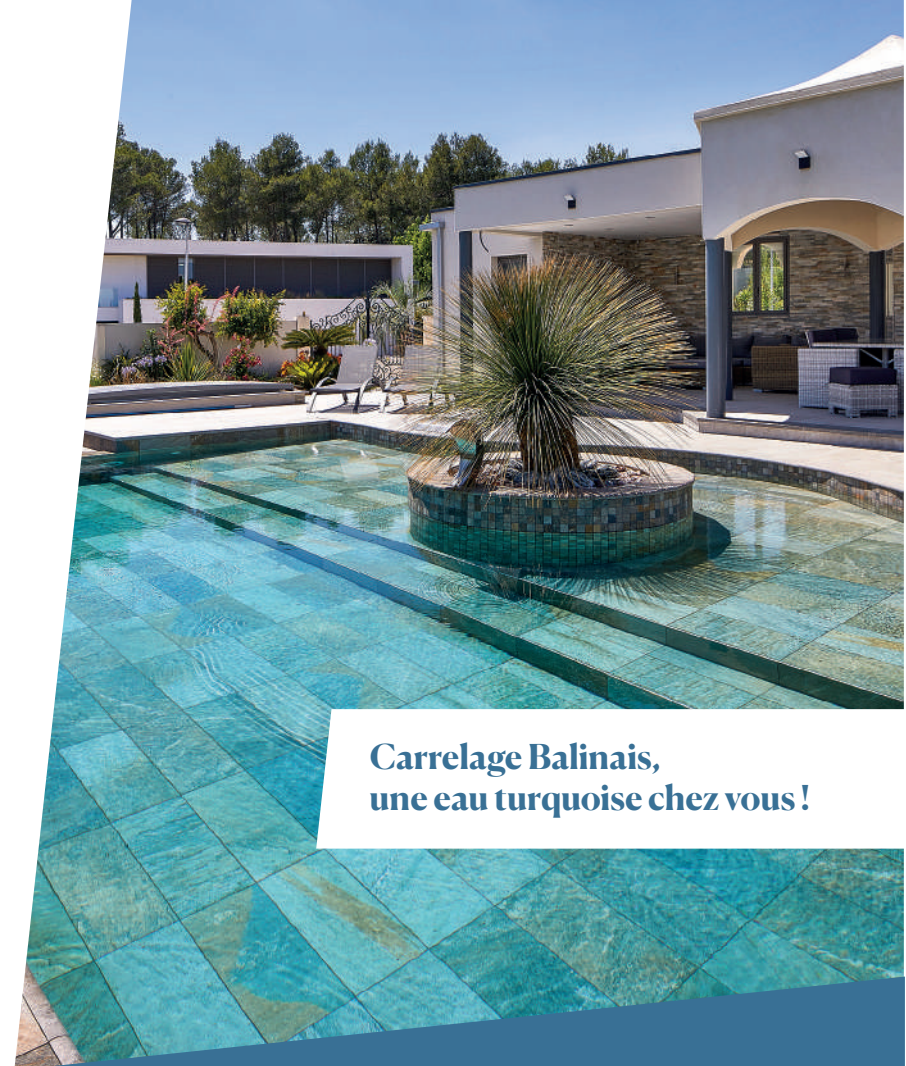
Source :
Office de tourisme de Villeneuve-Loubet

Des brigands à la Tour de la Madone

Construits au début du XIII^e siècle en contrebas d'habitats plus anciens, le château de La Garde et son village sont détruits sur ordre de la reine Marie en septembre 1391 en raison de l'installation de brigands autour de l'édifice. Seule la tour résistera. Elle sera réparée en 1877 par Pierre-Henri de Panisse Passis (famille propriétaire du massif et du château de Villeneuve depuis 1742). Quant à la statue de la vierge, elle est installée au sommet de la tour au XIX^e siècle.

atelier
SAUZE
CARRELAGE CUISINE BAIN

La maison familiale fondée en 1964 et spécialisée dans le carrelage nous invite dans son showroom pour nous faire découvrir les matériaux et les innovations de demain. Laissez-vous surprendre tant par leurs aspects esthétiques que par leurs caractéristiques techniques et laissez place à votre créativité !

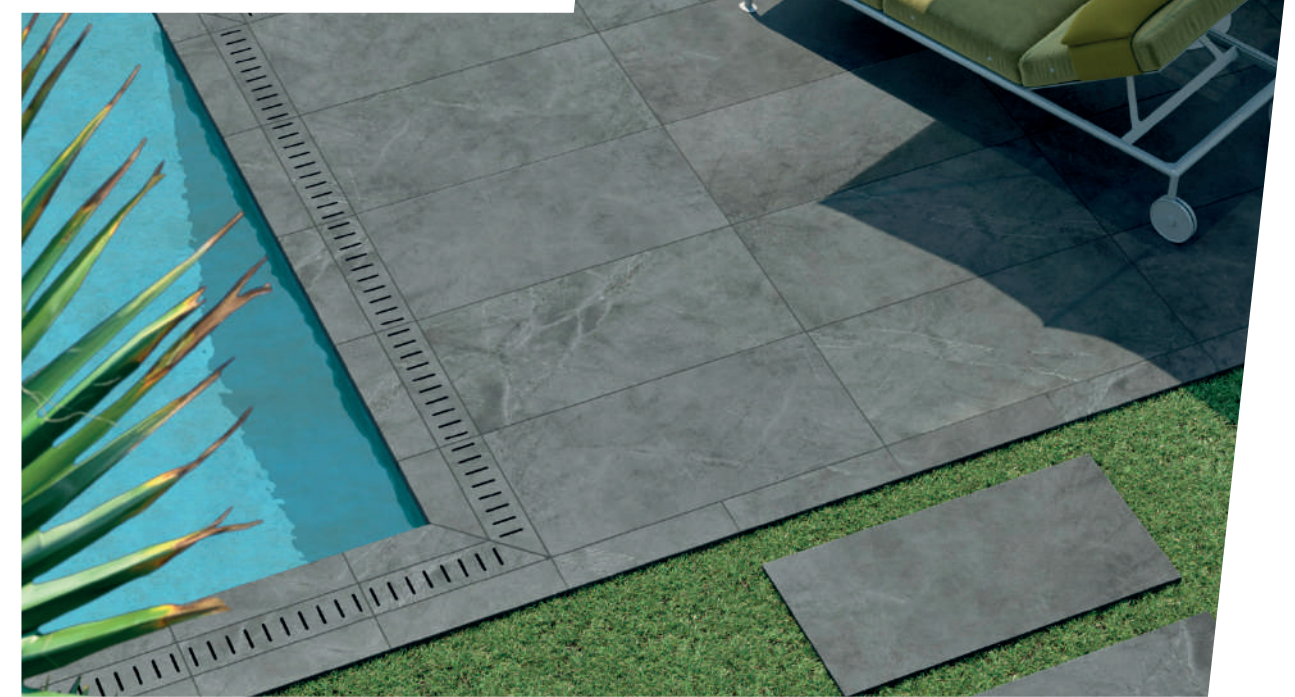


**Carrelage Balinais,
une eau turquoise chez vous !**

ENVIE D'ÉVASION !



Votre carrelage intérieur & extérieur tout simplement !



Atelier Sauze
152 route du Cannet - Mougins
www.atelier-sauze.com



JO-WILFRIED TSONGA

« Rendre au tennis ce qu'il m'a donné »

Que de chemin parcouru. Sur terre, sur herbe... De succès, de revers gagnants. D'enthousiasme et de doute. Ce chemin, c'est celui que s'est tracé Jo-Wilfried Tsonga avec une douce détermination. Pour marquer, finalement, l'histoire du tennis français à l'encre indélébile.

PAR ERIC ROUX

REPORTAGE PHOTOS VINCENT ARTUS

DEVANT UN PUBLIC...

Evidemment. Même si je prends du plaisir simplement en m'entraînant. Ce matin, j'ai râlé en faisant des points avec un jeune. Mais j'ai adoré. J'ai fini, j'étais heureux.

PENSEZ-VOUS POURSUIVRE UNE SAISON SUPPLÉMENTAIRE ?

Aucune idée. Je prends les choses au jour le jour. J'attends un deuxième enfant cet été, je vais aussi voir comment tout cela va évoluer. Je ne me projette pas. Ce serait bête de dire « je vais jusqu'au mois de juin » et puis, au moins de juin, me dire que je veux encore continuer. J'ai simplement envie de retrouver de bonnes sensations.

QUEL BILAN DE TOUTES CES ANNÉES ?

C'était chouette. J'ai vécu une magnifique aventure humaine. J'ai beaucoup appris pas seulement sur le plan tennistique. Car là n'est pas l'essentiel.

DES REGRETS ?

Nul ne peut dire qu'il ne regrette rien. Mais si aujourd'hui on me proposait de recommencer, je sauterais sur l'occasion. J'ai dû faire face à des moments difficiles mais le positif est tellement plus présent et plus fort.

PARMI VOS SUCCÈS, LA VICTOIRE EN COUPE DAVIS EN 2017 EST-ELLE VOTRE PLUS GRAND SOUVENIR ?

Evidemment. Quand on me demande mon palmarès, je dis : « Eh les gars, je suis champion du monde ! ». C'était vraiment fabuleux. Je dis aussi que « Je suis médaillé olympique », c'est pas mal... Comme joueur, on n'est jamais satisfait de son palmarès. Je commence à peine à réaliser, maintenant que je suis au crépuscule de ma carrière. D'autant que j'ai joué avec la plus grande génération de tous les temps...

Que de chemin depuis la Sarthe où il voit le jour. Où il s'éveille au sport dans le cocon du JS Coulaines. La graine de champion a éclo. Direction l'Insep où il aiguisé ses frappes avec ses copains de « promo », Monfils, Simon et Gasquet. Une bande qui a la passion chevillée au corps et des rêves de victoires plein la tête. Aujourd'hui, à 36 ans, si l'homme parle de « crépuscule de carrière », le père de famille commence à poser le « thermobag » pour regarder son œuvre. Vainqueur d'une Coupe Davis, finaliste d'un Masters, finaliste de l'Open d'Australie, cinq fois demi-finalistes de tournois du Grand Chelem, vainqueur de « Masters 1000 », 5^e mondial... Jo-Wilfried Tsonga possède l'un, voire pour les puristes, le plus beau palmarès du tennis français. Mais il le vit sans excès, sans emphase. Au naturel. Et, dans ce monde d'apprêt, d'apparets, de fadaïses, cette sagesse désarme. Il est ainsi. Vrai. D'une sincérité qui enchante, guidé par un appétit insatiable, une volonté farouche, un plaisir qu'il entend partager au jour le jour dans l'ultime manche d'une carrière professionnelle bien remplie. Et dans un futur déjà bien présent avec la All In Academy de Villeneuve-Loubet. Car c'est ici, sur la Côte d'Azur, qu'il entend poser les bases de sa vie d'après. Celle de la transmission. Du passage de témoin. C'est ici – mais aussi à Lyon et Paris – qu'il veut « rendre au tennis ce qu'il m'a donné ». Rencontre.

A 36 ANS, PRIVILÉGIEZ-VOUS LE « PLAISIR » AUX RÉSULTATS ?

Je crois que j'ai toujours été guidé par la notion de plaisir. Je marche à ça. C'est peut-être pour ça que j'ai souvent bien joué quand j'évoluais en France, devant mes amis, ma famille... Le tennis est un sport exigeant, où les contraintes sont nombreuses avec beaucoup de voyages, de décalages horaires, de la fatigue accumulée. Pour gagner, il faut être bien dans ses baskets. Je n'aurais pas fait une aussi longue carrière – 18 ans – si le plaisir n'avait pas été un moteur essentiel. Et aujourd'hui, il n'y a clairement plus que ça qui me fait avancer. Je suis réaliste, j'ai conscience que je ne serai plus 5^e mondial. Mais je peux encore me faire plaisir, peut-être aller chercher un titre.

A ROLAND-GARROS, L'ATTENTE EST ÉNORME. AVEZ-VOUS SOUFFERT DE LA DURETÉ DU PUBLIC, DES MÉDIAS ?

Ils étaient exigeants, ils attendaient de nous évidemment que nous fassions mieux. Ils voulaient vibrer, rêver... C'est normal. Après, c'est à nous de vivre avec ça. Ce n'est parfois pas facile. Déjà de jouer au tennis, et d'être sportif de haut niveau, ce n'est pas simple. Sur un court, on est toujours seul. On est dans une arène. On ne peut pas se cacher. On est habitué depuis tout petit. A huit ans, on a déjà des spectateurs au bord du terrain qui sont là, te scrutent... On a nos parents, nos premiers supporters qui font des petits commentaires. Il y a l'entraîneur qui commence à dire : « Ah mais tu n'aurais pas dû faire ça, il fallait faire comme ça ». Quand on arrive au niveau professionnel, on est habitués. On a la pression, constamment. On apprend à vivre avec. Je pense qu'avec du recul, c'est plutôt une preuve d'affection des gens. Et tout ça, je le dis aujourd'hui parce que j'ai 36 ans. Il y a 5 ans encore, je ne le voyais pas comme ça. Je me disais : « Pourquoi nous critiquent-ils ? », « Pourquoi nous enfoncent-ils au lieu de nous aider à avancer ? »

QUE DIRIEZ-VOUS À VOTRE PUBLIC ?

Un champion est celui qui accepte tout ça. Ce sont l'histoire et les résultats qui comptent plus qu'autre chose. Je n'ai à rougir de

rien. J'ai toujours essayé de faire les choses du mieux possible, de la manière la plus droite et cohérente. Cela tient à mon éducation. Pour mes parents, le tennis se résumait à : « tu te comportes bien », « tu dis bonjour, au revoir et merci et ça nous ira très bien ». Et je m'y suis toujours tenu. Ce sont ces valeurs que j'ai envie de transmettre.

YANNICK NOAH NE VOUS A PAS FAIT UN CADEAU EN REMPORTANT ROLAND-GARROS EN 1983 ?

Au contraire. C'est grâce à lui si le tennis s'est démocratisé, si des courts et des clubs sont sortis de terre un peu partout. Yannick a œuvré pour le tennis que n'importe qui. Et il a participé à faire aimer le tennis à mes parents. Ma mère s'en foutait du tennis mais elle l'aimait bien – j'ai ma petite idée du pourquoi (rires). Je considère que nous avons été, avec Gilles (Simon), Richard (Gasquet) et Gaël (Monfils), ses successeurs. D'autres l'ont été avant nous. Il en a gagné un, ce n'est pas comme si il en avait gagné vingt (sourire). Aujourd'hui, je considère que chacun à notre niveau, nous devons rendre au tennis ce qu'il nous a donné. C'est ce que je m'efforce de faire désormais avec Thierry (Ascione, son coach et associé NDLR). Le plus beau cadeau, c'est surtout d'être libre, de ne pas subir la vision tennistique des autres. J'ai envie de construire la nôtre.



« Face au racisme, ce n'est pas à nous de sortir du court ou du terrain. C'est à eux de dégager »

« Le racisme, c'est quelque-chose de spécial. Ce n'est pas tu es noir ou blanc. Le racisme, c'est un problème de différences. C'est comme si on disait que les blonds, on ne les aime pas et les bruns c'est bien. Oui, on le vit encore tous les jours malheureusement en France. J'espère qu'avec le temps, ça va s'atténuer parce qu'au fur et à mesure des années, il y aura un mélange des cultures. Il faut lutter au quotidien. Le père de mon épouse est Egyptien et sa mère canadienne et allemande. Mon père est Congolais et ma mère de nationalité française. Je suis Français. Au final, mon gamin, il est quoi ? Plus on va avancer et plus les enfants seront mélangés, le racisme va s'atténuer. Il faut faire respecter la législation. Si vous voulez que je vous dise que je sortirais du court comme certains joueurs de foot si j'étais victime de racisme, je vous répondrais : « Non ! ». Ce n'est pas à nous de quitter le court ou le terrain. C'est à eux de dégager. Sortir, c'est les laisser gagner. Jamais ! »



© Photo : All In Academy

A pas de loup, la All In Academy redonne de l'éclat au tennis à Villeneuve-Loubet. Un lieu unique en son genre, au passé prestigieux, caché dans l'îlot de verdure de la Vanade, entre Nice et Cannes. Si les stars de la petite balle s'y produisent déjà aux côtés d'apprentis « pros », des adhérents vont s'y épanouir dès l'ouverture officielle courant septembre. Petite visite guidée aux côtés des investisseurs de renom Jo-Wilfried Tsonga et Thierry Ascione, accompagnés du directeur général du lieu Jean-François Bachelot...

ASCIONE-TSONGA

DOUBLE GAGNANT SUR LA CÔTE D'AZUR



Deux hectares dédiés au Dieu tennis. Sous le regard protecteur de la Madone qui surplombe le site. Sur la route de Grasse. Depuis deux ans, les bâtisseurs du temple s'activent. Pour un investissement de trois millions d'euros, les fidèles auront accès à douze courts en terre battue, cinq en dur, deux terrains de padel, une salle de fitness, un terrain multisports, une piscine, un centre médico-sportif, un campus pour les étudiants en internat et externat, un proshop spécialisé... Ecole de tennis, tennis de loisir ou de compétition, cours individuels ou collectifs, camp d'entraînement, sport études... Déjà, à portée de raquette des ouvriers qui s'activent, les jeunes pousses de la All In Academy s'entraînent. Se rendant coup pour coup sous l'œil expert des copains à l'origine de cette aventure.



Thierry Ascione et Jo-Wilfried Tsonga ont réveillé l'âme du site tout en insufflant leur vision. « C'était il y a trois ans. Jo faisait le tournoi de Monte-Carlo et se blesse. J'avais deux jours pour me balader. Quand je suis arrivé, je me suis posé sur la terrasse, ça n'avait évidemment rien à voir avec ce que vous constatez aujourd'hui. Ma femme était avec moi, elle me regarde et me dit « J'aime pas ta tête ! ». Elle sentait que ça commençait à fumer. Comme elle me connaît bien... (rires). J'ai appelé Jo : « Là, je pense qu'on peut faire quelque chose de vraiment bien. C'était parti », rembobine le coach du champion. On a eu un véritable coup de

foudre. Cela faisait 25 ans que le tennis cherchait un site dans le Sud pour jouer sur terre battue toute l'année en extérieur. Un moment fondateur, basé sur des valeurs d'esprit sportif, d'ambition, de respect, d'implication et de bien-être. »

Jo-Wilfried Tsonga au service : « J'ai toujours eu pour rêve d'avoir mon académie. Ça avait du sens de créer quelque-chose pour le tennis. J'avais envie d'apporter ma griffe. Depuis que je suis tout petit, j'ai franchi toutes les étapes dans le giron de la Fédération. J'ai adoré beaucoup de choses et d'autres où je me suis moins reconnu. Et donc, aujourd'hui, j'essaie, au même titre que Thierry, d'apporter mon savoir-faire avec des ingrédients différents. Le fait que je sois plus disponible permet aussi d'ouvrir de nouvelles portes et impulser de nouveaux projets comme celui de Villeneuve-Loubet ».

Banco ! même si des clients étaient déjà présents à quelques encablures comme Patrick Mouratoglou, avec sa Tennis Academy à Biot, ou l'Elite tennis Center de Jean-René Lisnard à Cannes... Mais rien n'y fit. « Thierry fonctionne par les actes plus que par les mots », confirme Jean-François Bachelot, le directeur général.

Ce qui a plu aux compères, c'est que tout était à reconstruire : « Il n'y avait plus que trente licenciés. On repartait de zéro. Mais il y a tout ici pour créer un lieu familial, chaleureux, un club à l'ancienne et un cocon pour nos champions », poursuit le directeur général.

Imaginé pour les enfants, les compétiteurs

mais également ouverte aux adultes débutants ou confirmés, cette nouvelle structure de formation, stages, de tennis-études, d'entraînements de haut niveau est le fruit du hasard de la vie, d'un coup de cœur, comme la plupart des belles histoires.

HUMEUR

Il est des effluves qui nous renvoient des années en arrière, des noms dont la simple évocation nous transporte dans une époque révolue, souvent sublimée, toujours empreinte d'une attendrissante nostalgie.

Il est des lieux qui marquent les mémoires, dont la référence est ancrée dans l'imaginaire collectif. Des endroits tout entiers voués au bien-être, à la détente, aux loisirs, au partage.

Villeneuve-Loubet est de ceux-là.

Une empreinte historique dans l'épopée tennistique azuréenne.

Une photographie délicieusement patinée de ce temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître, qui renvoie aux balles et aux rires échangés, aux longueurs de piscine des années lycée, aux cocktails joyeux à l'ombre des arbres et à un pas de « Loup ».



« Nous trouvons intéressant de mêler à la structure de haut niveau une vie de club. Ce qui n'est jamais simple. Mais ça nous tient à cœur. Il ne faut pas oublier d'où on vient », glisse Thierry Ascione. Je trouve génial d'avoir un membre sur un banc en train de siroter un verre qui se dit « il joue super bien ce gamin » et qui va entrer dans une dynamique, venir encourager, porter... les gamins en tournois. On a aimé le tennis grâce à cette ambiance. »

« UN PROJET SOBRE, COMPLET, AMBITIEUX ET RAISONNABLE »

Un renouveau qui s'inscrit dans le patrimoine villeneuvois. « Ce projet, Thierry et Jo le voulaient en phase avec l'histoire, l'identité du club. Un projet attendu, à la fois emblématique et sobre, complet et économique, ambitieux et raisonnable », selon Jean-François Bachelot.

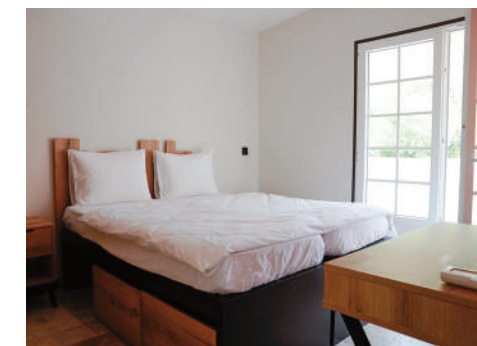
Un esprit que veut prolonger Jo-Wilfried : « Quand j'étais petit, je m'entraînais avec les anciens du club à la retraite. Ils passaient leur journée sur les courts et ils s'amusaient à me faire amortie-lob. C'était vraiment hyper sympa. Je suis d'ailleurs toujours en contact avec eux. Ils m'ont suivi et soutenu toute ma carrière... Nous sommes convaincus que les gens vont venir jouer au tennis pour cette ambiance. Ça va être kiffant pour toutes ces personnes de voir les entraînements, de se dire « tiens, il fait le coup droit comme ça, peut-être que je vais essayer », même s'ils ont 50 ans car il n'y a pas d'âge pour apprendre. » D'autant que les futurs licenciés de la All In

Academy pourront y croiser des noms du tennis tels que Ugo Humbert et Lucas Pouille. Ces dernières semaines, Pierre-Hugues Herbert ou encore le Belge David Goffin et Alizé Cornet ont profité de ce havre de paix.

Tout a été pensé pour favoriser cette mixité tennistique. Au cœur du site, entre les courts, un bâtiment flambant neuf abrite, au rez-de-chaussée, un club-house et une cuisine haut de gamme ainsi que les bureaux de l'Academy.

A l'étage, des chambres équipées. D'un côté d'une vaste terrasse, quatre sont destinées à accueillir la trentaine de jeunes du « tennis-études ». De l'autre, les quatre autres hébergent les joueurs de renom de passage venus refaire le plein d'énergie avant de repartir en tournoi.

Les échanges se poursuivront tout près de là, aux abords de la piscine comportant un bassin de 25 mètres de longueur et réadapté avec une patageoire pour les plus jeunes.



Si le tennis m'était Contet

L'histoire commença il y a plus de six décennies. Les matchs, au TC Villeneuve, laissaient toujours place à d'autres échanges, au coin du feu ou dans la convivialité d'un club-house, mêlant anecdotes et souvenirs tennistiques. De quoi émerveiller les jeunes fans, nés presque naturellement avec une raquette à la main, par filiation et admiration de Daniel Contet, à une époque où le tennis était encore l'apanage des amateurs. Il avait seulement 17 ans lorsqu'il représenta la France en Coupe Davis. Daniel Contet fut n°3 mondial. Après une très belle carrière, ce conteur des courts, spécialiste du double, n'a eu de cesse de partager sa passion, sa grande expérience et de distiller de précieux conseils aux pros comme aux jeunes en devenir.

Il a entraîné la sélection de Monaco de Coupe Davis de 1965 à 1970, puis l'équipe de France. D'autres grands noms de la discipline avaient fait appel à ses conseils et sa vision du tennis : Henri Leconte en 1994, Pat Cash en 1995 ainsi qu'Arnaud Clément ou Emmanuelle Gagliardi. Mais, plus que son palmarès, c'est « son courage, son abnégation et son envie de transmettre » que ceux qui l'ont côtoyé retiennent. A Villeneuve-Loubet, il avait créé son école de tennis Team Daniel Contet. C'était en 1966. Les années ont passé. Jusqu'en mars 2018, « Daniel Contet était présent du matin au soir dans cette petite maison en bois faisant office de bureau ».

Bercés par ces récits, Thierry Ascione et Jo-Wilfried Tsonga ont désormais à cœur de faire revivre ce sanctuaire afin de perpétuer leur passion pour la petite balle jaune. Pour cela, les deux compères ont gardé en mémoire la poésie de ces clubs, de joutes ocre, dont la seule évocation exhale le remugle des caisses d'albums photos écornés planqués dans le grenier. Si briser les codes est dans l'air du temps, Thierry Ascione et Jo-Wilfried Tsonga perpétuent un héritage, non par nostalgie, mais par respect d'une tradition, d'une « belle époque ».



Thierry Ascione



« CRÉER DES CONDITIONS QUE NOUS AURIONS ADORÉ AVOIR »



PARIS. LYON. VILLENEUVE. LE TRAIT D'UNION DE LA ALL IN ACADEMY, C'EST L'AVEVENTURE HUMAINE ?

Oui, d'ailleurs en 2015, tout est parti de discussions entre Nicolas Copain, qui avait été mon entraîneur et venait de démissionner de l'Insep, Marc Gicquel, le premier joueur que j'avais entraîné, et moi-même. On s'est dit pourquoi ne pas monter une structure tous les trois. Quelques joueurs nous ont rejoints. On a connu quelques bons résultats. Et voilà !



ENTRAÎNER « JO » A T-IL ÉTÉ UN ÉLÉMENT FACILITATEUR ?

Médiatiquement, le fait d'entraîner Jo a été un plus. On a réussi à avoir des sponsors plus facilement.

SON ENTRÉE DANS CETTE AVENTURE ?

Elle s'est faite naturellement. C'était la 9^e année que nous travaillions ensemble. Ce n'est pas neutre dans une relation entraîneur-joueur. Jo regardait bien évidemment tout ça de près même s'il avait sa carrière à mener. Ensemble, nous avons créé des conditions que nous aurions adoré avoir quand nous étions gamins plutôt que partir de chez nous à douze ans. On a pour seule ambition d'aider les jeunes et de nous sentir utiles dans leurs parcours.

VOTRE DIFFÉRENCE ?

On ne fait pas le même job que d'autres. Le tennis est un sport de déplacement, or à quatre sur un court, on ne se déplace pas. Chez nous, deux joueurs avec un entraîneur sont présents sur chaque court. Ce n'est pas très rentable (rires) mais ça nous apparaît efficace. Même si on pouvait avoir 180 joueurs avec huit créneaux par jour, on se contenterait de 50. Avec Jo, sa carrière de joueur, et moi, avec mon parcours d'entraîneur, et notre connaissance des joueurs français, nous pouvons les faire progresser. Mais la finalité reste la même : il faut avoir des joueurs et des résultats. **H**

A la rescousse du TC Grasse

Chef d'œuvre en péril ! S'ils ne s'investissent pas dans le Loto du Patrimoine de Stéphane Bern, en proposant de financer la restauration de monuments historiques, Thierry Ascione et Jo-Wilfried Tsonga ont choisi de sauver le TC Grasse et son réputé tournoi « Future ». « L'histoire est simple. J'ai trouvé ma maison à Grasse et je m'y suis installé avec ma famille. Le maire (Jérôme Viaud) l'a su. On a appris que ce club associatif n'allait pas bien et que le bureau démissionnait. On a programmé un rendez-vous. Le Premier magistrat nous a fait confiance, et je suis devenu président et Jo vice-président. Il n'y avait aucune stratégie », explique Thierry Ascione. De son côté, Jo-Wilfried Tsonga glisse : « Grasse, c'est un concours de circonstances. Je me suis dit "c'est triste". C'était vraiment dommage qu'un club aussi beau disparaisse. On va essayer de le remettre au niveau où il était avec 500 à 700 adhérents, relancer dès cette année le tournoi Future et le dynamiser. Et puis, c'est vrai que lorsqu'il pleut, ce qui arrive parfois aussi ici (sourire), les adhérents vont pouvoir regarder les joueurs pros s'entraîner sur courts couverts ».

MP CONCEPT PISCINES MIRROIR

Offrez-vous le luxe en toute harmonie



MP
concept

37 rue d'Antibes
06400 CANNES

04 22 46 17 33
mirror-pool-concept.fr



LA LONGUE ROUTE

DE BERNARD MOITESSIER
(EDITIONS J'AI LU)

CAP OU PAS CAP !

Pendant le Vendée Globe, on a (re)découvert la folle aventure de ce navigateur hors normes parti en 1968 pour un tour du monde qu'il s'abordera... au nom de sa liberté.

Il a remplacé le jour de la marmotte par le jour de la mouette. Sauf que lui, son jour sans fin n'a jamais les mêmes odeurs, jamais les mêmes couleurs.

Bernard Moitessier est ce navigateur fou parti en 1968 pour gagner la première course autour du monde à la voile en solitaire et qui, au moment de remonter l'Atlantique, virera de bord. Comme s'il ne voulait jamais plus remettre pied à terre. Il tergiverse, puis barre en direction de Tahiti. Soit un tour et demi non-stop du grand manège planétaire ! Un passeport pour la liberté. Un pied de nez au monde.

Il en a tiré un livre-journal de bord à son image. Vrai, délirant, envoûtant. Une ode à la mer et à la nature. Ermite vagabond des flots. Seul et si bien entouré. Lui qui fait ami-ami avec une mouette, s'attache à un rat... Sous sa plume, tout prend vie, que ce soit son fidèle compagnon Joshua (1) - bateau avec lequel il caresse le monde -, que ce soit cette lune qui lui sourit, ou ces nuages dans lesquels il lit l'avenir.

PAR MARCELLO RUIS



BD LE COMBAT DU SIÈCLE

DE LUCA FERRARA & LOULOU DEDOLA
(FUTUROPOLIS)

L'HOMME QUI A MIS MOHAMED ALI AU TAPIS

Autant se dire les choses. Au départ, c'est la signature de la maison d'édition qui a piqué notre curiosité : Futuropolis, un regard décalé pour conter une histoire et des illustrations toujours raccords... Quant au thème de cet album - la légende Mohamed Ali - on s'est dit : « du déjà vu ! » On se trompait. Parce que les auteurs ont pris tout le monde à contrepieds, dansant autour de la star pour révéler le parcours de l'autre champion, Joe Frazier. Celui-là même que l'histoire de la boxe semble avoir relégué au rang de sparring-partner du plus grand boxeur de tous les temps...

En braquant sa plume sur « Smokin' Joe », cet album file un bel uppercut à nos idées reçues. Tout commence dans les champs de coton de Beaufort, en Caroline du Sud. L'esclavage est aboli en terres US depuis 1865. Mais, dans les faits, la famille du petit Joe connaît les conditions de travail indignes, les humiliations, les insultes raciales... Billy Boy, comme le surnomme son père, bosse aux champs dès l'âge

de 7 ans. Mais pas question pour lui de subir ces conditions sans relever le menton.

La boxe s'était glissée dans son âme d'enfant le soir du match Walcott-Marciano, en 1952. Joe a 8 ans. Il est rattrapé par ce sport alors qu'il trime dans les abattoirs de Philadelphie pour nourrir femme et enfants. Il enchaîne les victoires en amateurs. Mais loupe la qualif pour les J.O. face à Buster Mathis. Cette fois, son destin bascule côté chance. Mathis se blesse, Joe Frazier le remplace et décroche l'or olympique.

Comme Cassius Clay, devenu Mohamed Ali, il est démarché par la Nation of Islam mais rejette son idéologie séparatiste : « La médaille, je l'ai gagnée pour tous les Américains, noirs ou blancs ».

Cette opposition de styles et de pensées nourrira le duel entre les deux géants des poids lourds. Leur affrontement, inéluctable, est différé par le retrait de la licence de Mohamed Ali pour refus de combattre au Vietnam. Frazier, qui devient champion du monde, prend sa défense, l'aide à tenir dans cette période et plaide sa cause auprès du président américain. En retour, Ali n'aura de cesse de le challenger, de se moquer de lui, de le rabaisser jusqu'à le traiter de gorille. Il le présente comme un « oncle Tom », c'est-à-dire « un noir qui obéit aux blancs, soumis, un bon esclave »... Un journal titre même : « Frazier, un champion blanc dans une peau noire ». L'injustice se fait criante pour l'enfant né dans les champs de coton.

Vient enfin le grand jour. 8 mars 1971. Le combat du siècle, au Madison Square Garden de New York, tient toutes ses promesses. Epique. Titanesque. Incertain. Ali, droit, classe, est plus que chahuté par un Frazier qui roule des épaules, le dos courbé. Besogneux mais efficace. « Je sais comment le battre », disait-il. Il envoie au tapis le génie de la boxe.

Compté 4 dans la dernière reprise, Ali se relève mais c'est bien Frazier qui l'emporte à l'unanimité du jury.

(1) En hommage à Joshua Slocum, premier navigateur à boucler le tour du monde à la voile en solitaire en 1895.



DATE DE CRÉATION :
2015
CHAÎNE ORIGINALE :
HBO
CRÉATION :
STEVE LEVINSON
5 SAISONS
47 ÉPISODES
DURÉE :
20 À 25 MINUTES
DIFFUSION FRANCE :
CANAL+, OCS, NETFLIX



PAR @CAPALEXANDRE

BALLERS

LE PITCH

Le quotidien des anciens et actuels joueurs de football (américain) de l'équipe de Miami. En particulier celui d'une ancienne star, Spencer Strasmore. Après une grande carrière en tant que footballeur professionnel, Spencer prend sa retraite mais ne se coupe pas entièrement du monde du football et se lance dans la gestion de carrières de la nouvelle génération. Très vite, il découvre que, dans ce milieu, la compétition est tout aussi intense que sur le terrain.

Tout va vite, très vite dans cette série américaine dopée à l'adrénaline et à la testostérone dans laquelle l'énergie « cool » chauffée par le soleil de Miami s'appuie sur une bande-son tonitruante, un goût du luxe et de la frime, des grosses voitures et des jolies filles, avec pour toile de fond les coulisses du football américain.

Le milieu des agents sportifs du football (américain) est donc au cœur de Ballers. Son héros, Spencer Strasmore (Dwayne « The Rock » Johnson, célèbre pour ses rôles dans des blockbusters mais également pour être l'acteur le mieux payé au monde), est un ancien joueur de la NFL (la ligue professionnelle de football américain) reconverti dans la gestion de fortune de sportifs de la NFL. Avec son associé Joe (l'excellent et fougueux Rob Corddry), il tente de développer son business en s'appuyant sur deux jeunes joueurs talentueux mais ingérables, un post-adolescent amateur de dérapages en boîte de nuit (incarné par John David Washington, ancien joueur et fils de Denzel), et un (trop) gentil champion exploité par son entourage.

Joueurs, agents de joueurs, managers et entourages (souvent peu reluisants) se télescopent dans cette série qui ne cesse de captiver, non pas tant par son sujet que pour le personnage de Spencer Strasmore. L'histoire de cet ancien champion, abîmé par le sport et désespéré par sa retraite, est plus subtile qu'on pourrait le penser. Dwayne Johnson, dont le corps bodybuildé est doux-loureux et impressionnant, joue avec beaucoup de justesse ce mélange d'assurance, de charme et d'inquiétude. A travers lui, la série met en lumière le dangereux jeu des apparences, la danse des ego manipulateurs, l'incapacité des jeunes sportifs à garder la tête froide et à éviter de se brûler les ailes avec les gros chèques que les clubs leur signent. Avec ses dialogues fulgurants, sa bande-son faite de rap nerveux et de soul revigorante, son montage agile, ses soirées hallucinantes et vaines de débauche, de bling bling, la série possède tous les atouts d'une vraie bonne comédie dramatique divertissante qui se « bingera » avec un plaisir non coupable.

SLV SPORT & SANTÉ

« No sport », aurait dit, bravache, Churchill quand on l'interrogeait sur les secrets de sa longévité. Si la réalité historique de cette phrase est plus que contestée, son contenu est, lui, définitivement considéré comme un non-sens. On sait aujourd'hui à quel point le sport est le meilleur des remèdes pour bien des pathologies. Si bien que, depuis un décret du 30 mars 2016, un médecin peut prescrire une activité physique à ses patients atteints d'une maladie longue durée. Dans la foulée, certaines collectivités ont commencé à promouvoir le sport-santé auprès de leurs administrés dans le cadre de politiques publiques volontaristes. A Saint-Laurent-du-Var, le service des sports de la commune vient de franchir un palier supplémentaire avec le lancement d'une appli pour smartphone « SLV Sport & Santé », véritable coach embarqué pour pratiquer son sport en toute liberté. Quand je veux, où je veux, en somme !

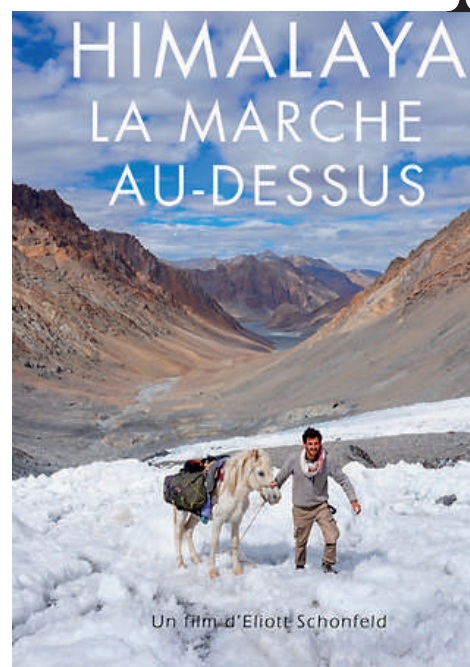
Dans la poche, des activités variées avec géolocalisation et vidéos explicatives. En téléchargeant cette nouvelle application, vous accédez à des espaces « Running », « Parcours de santé », « Offre santé », « Défis sportifs » et « Actualités ». Une manière originale, baskets aux pieds, de découvrir cette cité du bord de mer, ancienne ville frontière entre la France et le Comté de Nice. D'autant que, au gré des parcours, une alerte sur votre téléphone vous signale l'apparition sur votre écran de petites bulles informatives sur le patrimoine local que vous croisez. La tête et les jambes... en quelques clics !



**Himalaya,
La marche
au-dessus**
d'Eliott
Schonfeld

RAID XXL EN MODE MINIMALISTE

PAR MARIE CANO



C'est Lucky Lucke sur les traces de Tintin au Tibet. « A poor lonesome cowboy ». Sans flingue ! Nu comme un ver... Mais avec son fidèle Jolly Jumper, pré-nommé Robert.

Eliott Schonfeld, explorateur de 25 ans au moment de son expédition, s'est payé un incroyable raid sur le toit du monde. 2 000 kilomètres à pied pour traverser l'Himalaya. Se débarrassant au gré de son périple d'un maximum de ses frusques et autres attributs occidentaux. Pour un défi grandiose... en mode minimaliste ! S'enrichissant des savoirs locaux cueillis sur place auprès des nomades rencontrés en chemin. « Je suis allé encore plus loin dans ma démarche, j'ai remplacé l'indispensable par la nature », raconte-t-il sur son site internet (www.eliottschoenfeld.com).

Quatre mois et demi à parcourir la grande chaîne montagneuse avec, pour seul compagnon de virée, Robert. Un cheval courage qui le suit dans cette douce folie. Par-delà

les montagnes et les prairies. De l'aube au crépuscule. Dans le froid, la neige, foulant des paysages lunaires. Au milieu de nulle part. Au cœur d'un monde originel fait de rencontres et de paysages à couper le souffle...

C'est bien campé dans notre canapé, au chaud, qu'on découvre cette aventure hors du temps dans un film documentaire intitulé « Himalaya, La marche au-dessus ». Eliott dompte le feu, se fabrique des vêtements avec une peau de chèvre, abandonne son sac à dos contre un panier de bambou tissé. Il se baigne dans l'eau glacée des hautes altitudes, traverse un cours d'eau sur un radeau de fortune. Il s'initie auprès de la tribu nomade des Changpas ou des derniers chasseurs-cueilleurs, les Rautes. Sans se départir de cette capacité à déplacer des montagnes. A bondir d'un sommet à l'autre. Sans dévier de son but. Avec courage, avec audace. Sa philosophie, il la résume en quelques mots simples : « Se réadapter à la nature, réapprendre à vivre sur terre et témoigner de la destruction en cours ». Des valeurs qu'on voudrait voir infuser l'humanité tout entière.

Regarder « Himalaya, La marche au-dessus » vous coûtera 6 euros en location streaming pour 48 heures, 13 euros à l'achat ou 15 euros pour recevoir le DVD. Ces films sont accessibles depuis le site : www.eliottschoenfeld.com

Le prix à payer pour s'offrir une expédition au côté d'Eliott le funambule des cimes. **H**

TOMBÉ DANS LA GRANDE MARMITE DE L'EXPLORATION À 19 ANS

Sur son site, Eliott Schonfeld raconte qu'à 19 ans, il s'est retrouvé seul dans une forêt tropicale australienne pendant plusieurs jours. Il affronte la fatigue, la faim, découvre la nature sauvage. Un parcours initiatique. Pour le grand saut vers une nouvelle vie. Il sera explorateur.

Dès lors, à pied, en canoë, à cheval, en chien de traîneau ou sur un radeau, il parcourt La Mongolie, l'Alaska, l'Himalaya et dernièrement l'Amazonie. Les quatre films documentaires qu'il en tire sont salués, primés.

« Un monde sans exploration possible serait un monde vide. Vide de sens, vide de vie. Tant que les explorateurs pourront exercer leur métier, rien ne sera tout à fait perdu », écrit celui qui est devenu en 2019 le plus jeune membre de La Société des Explorateurs Français.



© Photos : Collection Musée National du Sport

REVIVRE les grandes émotions du sport

Par quel tour de passe-passe, un objet - inerte par définition - peut-il être, à ce point, vecteur de vie, de mouvement, d'émotions ?

Par la magie du sport ! Tout simplement parce que cet objet raconte une histoire qui réveille en nous un tourbillon de sentiments. Cette magie, il restait à la mettre en scène pour l'offrir au regard du curieux, de l'averti... C'est ce défi qu'a relevé le Musée national du Sport.

Situé à Nice, au cœur de l'Allianz Riviera, il abrite l'une des plus importantes collections sportives au monde. Y mettre un pied, c'est se laisser transporter comme par enchantement dans la grande histoire du sport. La recette ? Des objets d'exception, des récits inédits, des plongées au cœur des événements grâce à des technologies innovantes. On s'immerge dans ce que le sport a de plus beau : son esprit et ses valeurs.

Ouvert en 1963 par la volonté de l'alpiniste Maurice Herzog, cet établissement public est unique en France. Ses collections, constituées au fil du temps, sont un véritable trésor patrimonial qui ne cesse de s'en-



richir au gré des exploits sportifs. On y trouve des objets remontant au XVI^e siècle même si la grande majorité date des XIX^e et XX^e siècles. Une collection dotée de près de 45 000 pièces.

Les visiteurs, individuels ou en groupes, peuvent coupler la découverte des expositions permanentes et temporaires avec celle du stade Allianz Riviera, qui abrite le musée depuis 2013. L'occasion de fouler le bord de la pelouse chère à l'OGC Nice, de fureter dans les zones réservées aux VIP et à la presse, de glaner enfin quelques anecdotes de vestiaire.

Ce sont ces trésors, ces objets qui recèlent de fabuleuses histoires, que nous voulons raconter dans ces pages. En commençant avec le peignoir du boxeur Marcel Cerdan, surnommé « le bombardier marocain ». **H**



S'Y RENDRE



Musée National du Sport
Stade Allianz Riviera
Bd des Jardiniers
06200 Nice

En voiture : sortie 52 Saint-Isidore ou suivre la signalisation Allianz Riviera depuis le centre-ville (parking gratuit à proximité).

En tram : Ligne 3 (arrêt Saint-Isidore)

En bus : Ligne 11 et 59 - Saint-Isidore

En train (ligne Chemin de Fer de Provence) : Gare Nice - Saint-Isidore



CONTACT :

Tél : 04.82.22.44.00

Email : contact@museedusport.fr



SITE INTERNET

museedusport.fr



VIDÉO DU MUSÉE :

youtube.com/watch?v=0YtHK-PkIV4



© Photo : Collection Musée National du Sport

LA LÉGENDE DU BOMBARDIER MAROCAIN

A la vue du peignoir de Marcel CERDAN, le mystique se mêle au mythique.

Le 3 février 1959, lorsque Ritchie Valens disparaît dans un accident d'avion, la musique perd sa Bamba. Dans les mêmes circonstances, le 28 octobre 1949, la boxe avait perdu sa « bomba ». Explosif – ses adversaires parlaient d'une véritable détonation quand ils étaient touchés par les poings de ce grand champion – fulgurant, Marcel Cerdan mourait, ce jour maudit, dans les Açores. Le bombardier marocain s'était « crashé » dans l'archipel, faisant ainsi décoller sa légende, comme le fera dix ans plus tard le virtuose musicien latino.

LA REVANCHE FACE À RAGING BULL

Marcel Cerdan était pourtant parti vers la gloire. Vers sa revanche face à Jack La Motta (the Raging Bull), programmée le 2 décembre 1949, au Madison Square Garden. De l'autre côté de l'Atlantique où elle va de succès en succès, sa maîtresse, Edith Piaf, l'attend déjà. Impatiemment. Elle le supplie de prendre l'avion plutôt que le bateau pour qu'il la rejoigne au plus vite. Le boxeur annule alors la traversée en paquebot, et réussit à arracher trois places, notamment à un couple en voyage de noces, Edith et Philip Newton. Quant au plan de vol, il est modifié. Le mauvais temps incite le pilote à dérouter le Constellation d'Air France vers les Açores. La suite on la connaît...

Cet hymne à l'amour aura donc coûté la vie à Cerdan. Deux jours plus tard, la Môme Piaf, orpheline de cette passion dévorante, tombe KO sur la scène new yorkaise à la fin de cette chanson prémonitoire. Sur les amoureux, le ciel bleu venait de s'effondrer !



© Photo : Collection Musée National du Sport

Et le 10 novembre, au cimetière de Ben M'Sick à Casablanca, le corps de Marcel est emporté par la foule vers ce qui devait être sa dernière demeure. Ce jour-là, soixante-dix mille personnes assistent à ses obsèques. 46 ans plus tard, sa dépouille est transférée à Perpignan. Et plus de 70 ans après la tragédie, des milliers de passionnés du noble art viennent toujours en pèlerinage se recueillir sur sa tombe.

Quand le mystique se mêle au mythique... les hommes deviennent de véritables divinités !

C'est donc une authentique relique, une icône pour ces fidèles de l'homme aux mains d'argile, que possède le Musée National du Sport, dans sa magnifique collection d'équipements sportifs. Un peignoir de ce champion hors normes. Un bout de tissu noir au dos duquel se détachent en blanc les lettres qui composent le nom du boxeur de légende. Ce peignoir, c'est celui qu'il portait lorsqu'il montait sur le ring, au grand dam de ses adversaires apeurés. C'est toute la magie du sport qui rejillit aussi vite que son célèbre direct du droit. Et que dire des gants et du short encore rouge sang de Marcel Cerdan, à découvrir eux aussi parmi la myriade d'objets cultes conservées religieusement au Musée du sport.

DEUX COMBATS À NICE

La ferveur pour le champion entourait chacun de ses déplacements. Comme à Nice où Marcel Cerdan a combattu à deux reprises.

Il a d'abord croisé les gants avec le Suisse Fred Flury, le 21 février 1942, l'un des seuls téméraires à accepter d'affronter le champion, terreur des mentons et des mâchoires dans la catégorie des poids welters à l'époque.

Le décor ? Le ring est installé face au Palais des Fêtes et des Expositions de Nice, au 32, boulevard Victor Hugo. Et si Flury tombe par terre, le nez dans la résine, c'est la faute... à Cerdan !

Un nouveau KO signé pour le plus grand plaisir des spectateurs présents. Parmi eux, un certain Fernandel.

Après cinq combats de chauffe, le public pouvait enfin voir Marcel Cerdan... Six rounds plus tard, un crochet droit du Bombardier marocain explosait la mâchoire du Suisse, arrêté prudemment par l'arbitre à l'appel de la septième reprise.

Il ne fallait donc pas arriver en retard pour voir Cerdan à l'œuvre...

Ce fut encore le cas le 16 avril 1946 face au Toulonnais Joe Brun, déjà martyrisé deux fois par son adversaire du jour (arrêt de l'arbitre et abandon). Le manager de Cerdan



© Photo : Collection Musée National du Sport

« C'EST TOUTE LA MAGIE DU SPORT QUI REJAILLIT AUSSI VITE QUE SON CÉLÈBRE DIRECT DU DROIT. »

avoua même : « On me reprocha cette troisième édition qui ne s'imposait pas, il est vrai, mais Marcel avait fait de tels ravages autour de lui, que je n'avais pas le choix ». Sur le ring installé au Monument du Centenaire, près de la Promenade des Anglais, les spectateurs ont assisté à la balade du Français. 4'10 de combat et, là encore, un menton écrasé par un direct du gauche. Un passage plus que rapide pour les fans de Marcel Cerdan qui, heureusement, ont pu se consoler avec une séance d'autographes au Café Terminus, situé au 11 avenue Thiers, organisée par le champion, logé au Negresco. Trois ans plus tard, cette signature de celui qui avait ravi le titre de champion du Monde, à Tony Zale, le 21 septembre 1948, sur le ring du Roosevelt Stadium de Jersey City, devenait si précieuse.

C'était le 28 octobre 1949, dans les Açores... **H**

PAR ELODIE TELIO

NOUVEAU

Départ

fnac

OUVERTURE 7 JOURS SUR 7
DU LUNDI AU SAMEDI DE 10H À 20H
LE DIMANCHE DE 11H À 19H

POLYGONE
RIVIERA

★★★★

PÉPITE

ALICE FOUGERAY

Enfant de la balle



Passionnée de foot, la Niçoise voit son rêve sportif stoppé par une méchante blessure. Elle trouvera le rebond comme freestyleuse. Acrobate de rue, balle aux pieds. Vice-championne du monde de la discipline, elle arpente la planète pour livrer des démonstrations qui vous filent le tournis.

PAR MARCELLO RUIS

REPORTAGE PHOTOS VINCENT ARTUS

UNE DESTINÉE. CAHOTEUSE.

Scénario à rebondissements. Une capacité à s'élever juste avant de toucher le fond. Juste avant de mettre pied à terre. Une vie comme une allégorie de sa passion. Une passion - l'art du jongle - comme une mise en abîme d'elle-même.

Alice Fougeray est de ces êtres qui font d'un accident une force. Qui débusquent un nouvel horizon quand tout est bouché. A l'adolescence, la joueuse de l'OGC Nice faisait des rêves bleus. Elle se voyait en haut de l'affiche du foot féminin, en équipe de France. Son destin se brise en même temps que sa cheville sur une pelouse d'Aix-en-Provence. Diagnostic sans appel : fini le foot. Ses projets mis hors-jeu. Et un moral qui se dégonfle plus vite qu'une boule de cuir maltraitée.

De cette période noire, elle tirera un slogan. Une conviction tatouée sur son poignet : Never give up. Ne jamais renoncer. Un mantra qui guidera sa reconversion vers le foot Freestyle. Elle sera artiste. Et ira conquérir le monde en faisant virevolter le ballon avec toutes les parties de son corps sans jamais le laisser choir ! Le rebond c'est son truc. Au propre comme au figuré.

Elle brille au championnat du monde de Freestyle en 2013 à Tokyo. Grimée en mamie, elle donne une leçon de foot à des jeunes sur un city-stade en Malaisie au côté de la Brésilienne Raquel Benetti, dans une vidéo qui a fait un buzz incroyable. En ouverture de matchs de l'OGC Nice, elle fait lever la foule... Alice Fougeray est l'ambassadrice du foot Freestyle au féminin. Dans un scénario qu'elle a écrit seule, croyant en son étoile. Entre ses jongles étourdissants, elle délivre ses messages : « allez au bout de vos rêves », « travaillez, travaillez et travaillez encore ». Une philosophie qui parle à tous ces enfants au cerveau irrigué 24h/24h par les exploits des footballeurs pros. Mais qui résonne aussi dans la tête de tout un chacun. Balle au pied comme dans la vie, Alice a une ligne de conduite. Elle est debout, en mouvement perpétuel, le regard porté vers ses rêves, ses ambitions. Elle a aussi une ligne de vêtements, NGU, comme Never Give Up. Histoire de vivre sa passion de pied en cap.

Elle est une enfant de la balle des temps modernes. **H**



Dans le foot freestyle, il y a une forte dimension spectacle. Vous exposer ainsi, c'était quelque chose d'évident ?

Je ne pratiquais pas le Freestyle que j'aimais déjà les sensations que je ressentais sur scène lors d'un spectacle de fin d'année à l'école, par exemple ! Ensuite, tout s'est fait naturellement. Je prenais beaucoup de plaisir à m'entraîner avec mon ballon et encore plus quand j'ai remarqué que ça attirait le regard des gens. J'ai commencé à faire des shows assez jeune. Rencontrer, partager, transmettre des émotions, c'est mon essence !

C'est un sport individuel, le côté collectif que vous avez connu ne vous manque pas ?

Mon état de santé ne m'a pas permis de continuer dans le foot traditionnel. J'ai trouvé du réconfort dans le Freestyle et je n'ai pas senti de manque en particulier, même si c'était compliqué moralement de l'accepter. Il y a des événements, des meetings, des entraînements, des compétitions, des spectacles à plusieurs qui permettent de retrouver ce côté collectif.

Dans ce que vous faites - des spectacles, des cours aux enfants ou votre marque de vêtements -, le point commun c'est le partage ?

Tout à fait et c'est la raison pour laquelle je suis autant passionnée par ce que je fais ! J'aime partager avec les autres, les aider, leur transmettre une énergie positive.

MON ESSENCE, C'EST TRANSMETTRE DES ÉMOTIONS

Dans le Freestyle, il y a cette dimension d'appartenance à un groupe, à une tribu. C'est cela que vous visez avec votre marque de vêtements NGU ?

J'ai lancé cette marque ou plutôt ce « mouvement » toujours dans l'idée de parler de mon histoire à cœur ouvert et transmettre ma devise qui est de ne

jamais abandonner. J'ai vécu beaucoup de choses difficiles et l'idée d'apporter mon soutien et mon expérience me stimule. Les gens me disent souvent qu'ils se sentent proches de moi, comme une « pote ». C'est cette proximité qui me plaît !

Ce qui est frappant dans votre histoire, c'est cette capacité à aller au bout de vos rêves quoi qu'il arrive. Vous vous définiriez comme une battante ?

Définitivement oui ! Je suis quelqu'un de très résilient et je suis perçue comme une battante aux yeux des autres. Les moments durs m'ont permis de faire des introspections et de construire petit à petit la meilleure version de moi-même. Je ressens toujours de la gratitude, que ce soit dans les bas ou dans les hauts. Nous avons besoin de combats pour évoluer.

Cette longue crise sanitaire a mis aux arrêts le monde du spectacle. Comment l'avez-vous traversée ?

Ce serait mentir que de vous dire que ça ne m'affecte pas. Moi qui suis solide mentalement, c'est très dur. Mon activité est vitale. Côté financier, il n'y a plus rien ou alors très peu. Mais le plus dur, c'est de ne plus pouvoir voyager, de ne plus ressentir la scène, le public. Il me manque une grande partie de moi, alors je fais en sorte de me rapprocher de l'essentiel. Heureusement, les entraînements et les réseaux sociaux aident à tenir ! Et puis, je suis en bonne santé. Je prends mon mal en patience et je sais qu'on s'en sortira... et qu'on reviendra plus fort. J'y crois !

Vous avez profité de cette pause forcée pour faire évoluer votre art ?

Je développe de plus en plus une vision artistique. Je m'entraîne pour que mes enchaînements soient fluides et en rythme avec la musique. J'adore travailler le style, l'attitude, la gestuelle, le regard !



© Photo : MurielFranceschetti.com

ODILE DIAGANA

« Il n'y a pas meilleur médicament que l'activité physique »

L'ancienne championne est coordinatrice générale de l'association Azur Sport Santé. Les missions de cette structure, les bienfaits de l'activité sportive pour les corps et les âmes... Elle partage ses vérités scientifiques et ses convictions de terrain.

— Interview —

A tout cœur. Tout part de là, de cette formidable pompe génératrice de vie. C'est aussi cet organe qui est à l'origine de la belle aventure de l'association Azur Sport Santé. « En 2015, une équipe pluridisciplinaire composée de chercheurs, médecins, professionnels de l'activité physique et entrepreneurs, mène l'étude scientifique As du Cœur », rembobine Odile Diagana, sa coordinatrice générale. L'enjeu ?

« Mesurer l'impact psycho-comportemental et médico-économique d'un programme d'activités physiques thérapeutiques destiné à des patients atteints de maladies cardiovasculaires ». Et ce sont les résultats probants de cette étude qui conduiront l'Agence Régionale de Santé (ARS) PACA à impulser la création d'un Centre de ressources et d'expertise du sport-santé pour la région PACA Est. Les membres fondateurs de cette nouvelle structure sont en grande partie issus du comité de pilotage d'As du Cœur.

Depuis, l'association a grandi et mène de nombreux projets dans le champ du sport-santé. Ainsi, « dans le cadre de l'article 51 de la loi de financement de la Sécurité Sociale, l'expérimentation As du Cœur multicentrique a pour but de tester la faisabilité, l'ef-

ficiance et la reproductibilité de la prise en charge par l'Assurance Maladie d'un programme d'activités physiques thérapeutiques. Cinq régions et 1 200 patients vont y participer à la rentrée prochaine », précise Odile Diagana, l'ancienne championne, qui a notamment détenu le record du monde de Pentathlon.

IL Y AUJOURD'HUI UNE VÉRITABLE PRISE DE CONSCIENCE DU LIEN ENTRE SPORT ET SANTÉ.

QUEL A ÉTÉ LE DÉCLENCHEUR ?

Cette prise de conscience est sans doute liée aux nombreuses publications alarmantes de ces dernières années : l'inactivité physique et la sédentarité sont responsables de plus de décès dans le monde que le tabac et sont à l'origine de nombreuses maladies chroniques. Ce sont des constats scientifiques et de santé publique établis il y a plus de 15 ans mais qui sont aujourd'hui beaucoup plus à la portée du grand public par le biais de messages qui ne cessent d'être publiés par l'OMS et par des sociétés savantes comme l'ONAPS, l'HAS... La loi dite « sport santé sur ordonnance » et son décret d'application de 2017 visant à favoriser la prescription d'activité physique par des médecins traitants pour des personnes atteintes d'affections longue durée a eu un rôle également : la presse et les médias ont

beaucoup parlé, à cette occasion, du lien entre activité physique et santé, en donnant une tribune aux personnes qui, depuis plus d'une décennie, disaient qu'il était urgent de promouvoir un mode de vie plus actif. Ce sont tous ces messages, cette loi et ses actions concomitantes, qui ont permis cette prise de conscience, mais on est encore loin d'enrayer la pandémie que constitue l'inactivité physique et la sédentarité.

L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 A AUSSI ÉTÉ UNE PIQÛRE DE RAPPEL ?

Oui, elle a mis en avant, auprès du grand public, l'importance de commencer ou de poursuivre une activité physique pour éviter, à cause du confinement, d'accentuer le phénomène de sédentarité et d'inactivité physique impactant la santé mentale, sociale et physique. Son effet positif par rapport au système immunitaire a été également largement évoqué. Mais on est encore loin du compte, et il faut, par exemple, encore sensibiliser les médecins à la promotion ou à la prescription de l'activité physique préventive ou thérapeutique. On progresse mais il reste du chemin à faire.

COMMENT MESURER LES EFFETS DU SPORT SUR LA SANTÉ ? QUELS SONT-ILS ?

Il vaut mieux parler d'activité physique plutôt que de sport, car on peut faire de l'activité physique de plein de manières différentes : en marchant pour aller travailler en jardinant, en bricolant, en randonnée... Mais le sport est en effet un vecteur d'activité physique très bénéfique car il y ajoute une dimension sociale indéniable et parce qu'il permet un encadrement susceptible d'optimiser la pratique. Nous connaissons les effets de l'activité physique, que ce soit en prévention ou en thérapeutique au travers d'un grand nombre d'études scientifiques. Elle a un impact prouvé sur toutes les fonctions cardiovasculaires et respiratoires. Elle prévient l'apparition de nombreuses maladies chroniques, (notamment le diabète, les maladies

cardio-respiratoires, les cancers du sein et du colon...) et en réduit les symptômes ou les rechutes quand elles sont avérées. Pour exemple, elle diminue les risques de rechutes des cancers du sein de 30 à 50%. Il n'existe aucun médicament actuellement qui a une puissance, une efficacité aussi importantes. Un grand professeur spécialisé dans les maladies respiratoires disait qu'il n'avait jamais trouvé un meilleur médicament que l'activité physique pour ses patients atteints de BPCO (bronchopneumopathie chronique obstructive). On mesure aussi de plus en plus les effets de l'activité physique sur la prévention et la régulation des symptômes de maladies mentales et neurodégénératives : Alzheimer, la sclérose en plaque, les troubles dépressifs, l'anxiété. Le lien social qu'apportent le sport et l'activité physique en groupe a un impact sur le moral. Les effets sont mesurés par des critères d'amélioration de la condition physique (force, endurance) qui sont directement corrélés à l'espérance de vie et à la qualité de vie, mais également par des critères biologiques.

QUELS SONT LES OUTILS POUR DÉVELOPPER LE SPORT-SANTÉ ? A DOMICILE ? AU SEIN DU MONDE PROFESSIONNEL ?

De multiples outils sont proposés pour développer le sport-santé, ils diffèrent en fonction de la cible et des acteurs qui les utilisent. Pour les pratiquants, nous avons conçu un carnet d'activités physiques, nous mettons également en ligne des vidéos de pause active sur notre chaîne YouTube. Il existe également une fiche sur les aides au financement de la pratique ainsi qu'un planificateur d'activités.

Pour les professionnels de santé, nous mettons à disposition la mallette PLANETE créée par le CRES PACA pour donner des outils spécifiques « activité physique » en éducation thérapeutique du patient, ainsi qu'un kit d'aide à la prescription à destination des médecins.

Le site cartographique de l'ARS « Mon Sport Santé PACA » permet aux futurs pratiquants de trouver une offre de pratique adaptée à leur santé (sport-santé bien-être ou activité physique thérapeutique) près de chez eux, et aux médecins de mieux orienter leurs patients. Les encadrants ont à disposition le Jeu « Bouge + » qui est un jeu éducatif qui permet d'apprendre et de pratiquer l'activité physique en s'amusant, et un guide de l'intervenant leur permet de faciliter la conception, la mise en œuvre et l'évaluation d'un programme d'activité physique destiné à un public porteur d'une maladie chronique. Nous avons enfin sur notre site internet des boîtes à outils qui sont destinées à différents acteurs : les enseignants (« Je bouge + à l'école »), les entreprises et collectivités (« Je bouge + au travail ») ou les particuliers (« Je bouge + à la maison »). **H**

UNE ASSOCIATION D'INTÉRÊT GÉNÉRAL

Les missions principales d'Azur Sport Santé :

La vocation générale d'Azur Sport Santé c'est de promouvoir l'activité physique comme outil de santé tout au long de la vie en agissant sur l'ensemble des déterminants qui influencent celle-ci. Elle a trois missions principales portées par trois pôles :

► Le pôle ressource et promotion qui vise à créer des outils et des ressources, agir sur la prescription de l'Activité Physique et Adaptée (APA), partager les bonnes pratiques ainsi que promouvoir l'activité physique.

► Le pôle recherche et innovation qui conçoit, expérimente, modélise et évalue des projets innovants. Il a pour objectif de créer les conditions pour les partager et les généraliser.

► Et enfin le pôle conseil qui a pour rôle d'accompagner les acteurs de terrain (associations, entreprises, collectivités...) dans la mise en œuvre de projets de sport-santé.

« Nous réalisons ces missions avec une approche de santé publique et d'intérêt général, et dans une démarche collaborative. Nous souhaitons être en complément, en accompagnement et non pas en concurrence avec les acteurs de terrain qui existent déjà. Nous avons également à cœur d'évaluer nos actions, de les modéliser pour quelles puissent être par la suite reproductibles par d'autres acteurs que nous », explique Odile Diagana.

Qui la compose :

Azur Sport Santé est, comme toute association loi 1901, composée d'un Conseil d'Administration dont les membres sont issus du monde scientifique, médical et de l'activité physique et sportive. Il y a un collège de membres fondateurs et des représentants des acteurs du terrain (associations sportives, médecins, collectivités, entreprises...), pour garder cette multidisciplinarité qui fait notre valeur ajoutée et notre richesse : le Président est le Dr Alain Fuch, ancien médecin du sport et actuellement médecin conseil de l'Assurance Maladie. « Un de nos membres fondateurs est chef du

département de santé publique du CHU de Nice, notre Trésorier est un ancien directeur d'hôpital, et les 2 vice-présidents sont respectivement médecin du sport et enseignant-chercheur, maître de conférence au Staps de Nice. Il y a également une équipe de 8 salariés, avec des profils adaptés aux 3 pôles décrits plus haut : une chargée de création / promotion, une chargée de recherche, experte en psychologie cognitive, 2 chargés de développement sport-santé, un médecin de santé publique et 3 personnes qui travaillent en transversalité sur la gestion de l'association et sur les 3 pôles. »

Infos : azursportsante.fr

LES EFFETS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LA SANTÉ

Odile Diagana : « On connaît de mieux en mieux les mécanismes qui expliquent l'effet de l'activité physique sur la santé.

Ils sont de nature mécanique pour certains (par exemple, l'effet de pompe de la marche sur le retour veineux, les effets de chocs de la marche, la course, les sauts sur les os les renforçant et luttant contre l'ostéoporose) et de nature neuro-physiologique pour d'autres :

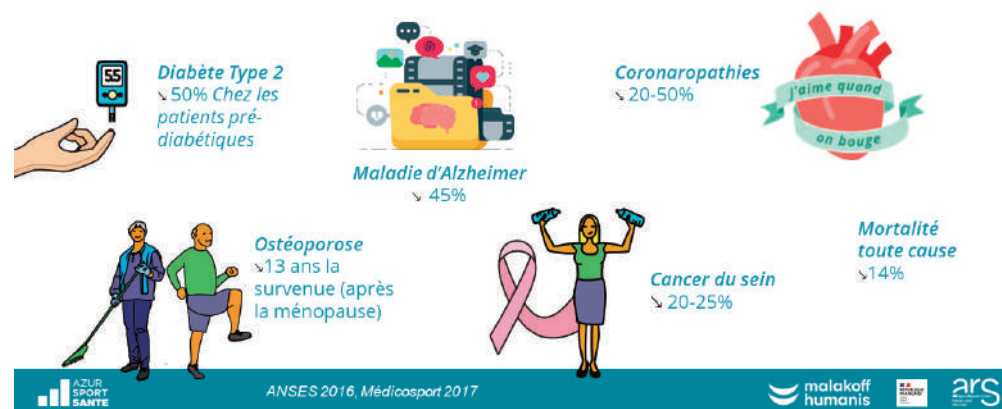
► Effet hypo-tenseur : l'activité physique maintient l'élasticité artérielle, fait baisser la fréquence cardiaque de repos.

► Effet régulateur : l'activité physique augmente la sensibilité à l'insuline en l'aidant à passer du sang à la cellule musculaire.

► Effet anti-inflammatoire : Avant on considérait que le muscle était juste un effecteur de la contraction musculaire, aujourd'hui on sait aussi qu'il joue un rôle endocrinien : le muscle libère des myokines dans le sang qui ont une fonction endocrine anti-inflammatoire (or on sait que les maladies chroniques ont comme point commun l'inflammation chronique).

► Effet neurologique : l'activité physique permet une meilleure perfusion sanguine du cerveau qui apporte des nutriments et des facteurs de croissance dans des zones de l'hippocampe, ce qui est déterminant dans les enjeux d'anxiété, de dépression, de mémoire et de maladies dégénératives (Alzheimer) ».

Bénéfices de l'activité physique régulière en prévention primaire





01

Six lettres pour un mot qui sonne rigolo. Un mot qui bégaye ou qui a le don d'ubiquité. A vous de choisir. Un mot dont le sens s'échappe à droite, à gauche. Part ici ou là... Pour quelle destination ? A vous de trouver. Un mot dont la graphie s'ajuste par petites touches discrètes, hésite, se montre tolérant.

PAR ANN BESTE

Un mot doté de pouvoirs. Un pouvoir d'évasion vers les terres arides d'Afrique. Un pouvoir magique, surnaturel. Le pouvoir de nous rassurer aussi. No stress ! On prônerait presque le lâcher prise... On avait envie de jouer avec ce son facétieux. C'est grave docteur ? Dites « gri-gri ». On avait envie de le décortiquer. De le disséquer. De le malaxer. De voir ce qu'il a dans le ventre. Mais, par quel grigri commencer ? On s'oppose à la hiérarchie des mots. Enfant des Lumières. Pas de mots de première ou de seconde classe. Vive l'égalité ! S'en remettre alors à la vago-bonderie de l'esprit.

Un flash. Le sport évidemment. Qu'est-ce qu'il ferait là ce mot sinon ? « Une falaise, une corde, une voie... Je suis bien ». Sans les mains ? Zoom-zoom : quel est cet étrange ustensile, tout près du mousqueton ? Un grigri ! Et oui, notre premier grigri est le dernier-né de la famille. Un mot tout récent, créé de toutes pièces en 1991 par l'équipementier d'escalade Petzl. Mais qui a révolutionné le monde de la grimpe. Cet appareil d'« assurage par freinage assisté » (comme c'est bien dit) apporte depuis 30 ans un confort de pratique aussi bien à l'assureur qu'au grimpeur. Il est devenu essentiel pour sécuriser l'apprentissage de ce sport exigeant. Un outil très vite devenu incontournable. Une belle réussite industrielle. Restait à lui donner un nom. Ce fut l'évidence même, quand un dirigeant de l'entreprise fabricante a débarqué dans une réunion en lançant : « Alors, vous en êtes où avec votre grigri ? »

LE MOT

Grigri



02

Merci pour la transition (comme ils disent à la télé). Cela nous mène, en effet, logiquement à notre deuxième grigri (ou gri-gri, les deux orthographes sont admises). Celui qui désigne, en Afrique, « une amulette fabriquée par un sorcier pour porter chance ou conjurer le mauvais sort » (définition du Larousse). Par extension, on appelle grigri tout objet ou bout de papier qu'on garde près de soi et qui est censé faire pencher la balance du bon côté de la vie. Et, on le sait, beaucoup de sportifs sont superstitieux. Ils gardent précieusement un vêtement ou un objet qui les accompagne lors des grands moments de leur vie d'athlète. Un grigri quoi !



04

Et la culture bordel ! Bon OK, on se risque au grigri qui a la grosse tête. Celui des intellectuels. Les « Grigri » y sont foison. Sans perdre de temps, filons chez le grand Marcel Proust. Dans sa célèbre *Recherche*, il surnomme de notre mot magique son personnage le prince d'Agrigente. Un prince chez les « Grigris », voilà qui nous élève ! Impossible de citer toutes les mentions à notre sobriquet. A l'aveugle, parce que ce n'est pas notre rayon, évoquons *Grigri*, un roman de l'écrivaine française Henriette Charasson, écrit en 1922, dont Grigri est le personnage principal. Ou - pour l'allitération rigolote en « Grrr » (même pas peur) - *Le gros grand gri-gri*, ouvrage d'Yves Pinguilly, édité en 1992. Avant de coincer sa bulle, on a planché sur la Bande dessinée... Même Jean-Claude Fournier, le papa de Spirou et Fantasio, a cédé aux sirènes du gri-gri avec une 73^e histoire de Spirou intitulée *Le Gri-gri de Niokolo-Koba* (du n°1853 au n°1873). Comme *Personne n'est parfait* et que cette rubrique est en carton, on vous épargne un crochet vers des notes musicales qui nous aurait contraints à fredonner du Linda de Suza et du Alain Chamfort. Pas sûr que ces grigris-là nous portent chance ! H



03

Zappe, zappe. On joue à saute-grigri. Comment un journaliste qui se respecte conclut-il un article ? Par une chute ? Non ! Par sa signature. Modeste, je pourrai, moi, parachever cette divagation sémantique par un... grigri. Dans ce cas-là, notre mot-valise s'utilise pour évoquer une signature griffonnée, un gribouillis tracé à la va-vite. Difficile de remonter le fil de l'histoire de cet emploi. Est-ce l'espace que l'on « grise » qui a inspiré cette construction lexicale ? Ou, peut-être, faut-il aller chercher dans l'expression « apposer sa griffe », un début d'explication. Le grigri,

telle une griffe vite... griffonnée. On s'y risque. Sans certitude (et puis Alain Rey, le maître du dico, qui n'était pas parent avec Thierry Rey, le maître du judo, n'est plus là pour nous éclairer)... Toujours est-il que ce grigri-là, c'est celui que distribuent les vedettes du sport à leurs fans. On les appelle « autographes », ça fait plus chic. Décidément, tous les chemins lexicaux mènent au sport !

SAINT-LAURENT-DU-VAR

PORTE DE FRANCE

(BHG) com.com

Avec la participation de :





Il aurait 50 ans... Loïc Lefèrme, apnéiste aux 5 records du monde en No Limits, la discipline la plus périlleuse, a disparu le 11 avril 2007 au large de Villefranche-sur-Mer.

C'ETAIT L'ICONE DES LOIC LEFERME ABYSSSES

PAR SÉBASTIEN NOIR

« CES RECORDS,
C'EST L'EVEREST ! »

Il était le prince des abysses. Difficile de l'imaginer à 50 ans. Avec des reflets d'argent sur sa longue coiffe d'or. Il a quitté la mer ferme à 37 ans ! Le temps s'est depuis suspendu. Figeant pour l'éternité cette silhouette hors normes. 37 ans et déjà cinq records en poche d'apnée en No Limits – descendre le plus profond à l'aide d'une gueuse avant de remonter avec un parachute qui se gonfle – et une reconnaissance éternelle de ses pairs mais aussi de

chaque personne qui l'a côtoyé.

Mais qui était donc Loïc ? Un casse-cou ? Un de ces enfants de la génération Grand Bleu prêts à mettre leur nez dans un lavabo ou à descendre sans entraînement, quitte à mourir pour un idéal ?

Pas du tout, Loïc Leferme était très loin de tout ça. Lui était le Grand Blond...

Un aventurier des Abysses. Un explorateur de l'extrême. Fan de la conquête de l'espace, ce qui l'intéressait était de poser la palme là où personne ne l'avait fait. Un petit pas pour lui, un grand pas pour l'Humanité aquatique. Ou plutôt subaquatique.

Un modèle d'adaptation dans un milieu réputé hostile. « Dans les profondeurs, je me sens vivre, j'ai un sentiment de bien-être, de plénitude », expliquait-il dans un sourire aussi charmeur que désarmant pour le béotien de l'apnée. Alors, l'eau se transforme presque en liquide amniotique. Puis, au bout de trois minutes et demi, a lieu l'accouchement de la mer de l'un de ses fils revenu à la vie après avoir approché la mort de si près. Une renaissance. Parce que Loïc n'a jamais cédé à l'ivresse des profondeurs. Au contraire, remonter était le plus grand de ses objectifs. Pour rejoindre sa famille, ses amis...

Car ce souffle retrouvé, il voulait le partager avec le plus grand nombre. Partager cette victoire chaque fois renouvelée. « Ce qui m'intéresse, c'est l'aventure de la profondeur, ce qui passe parfois par la compétition, qui peut être source de dépassement de soi-même », affirmait-il à l'envi.

Car ce combat pour être le premier, le meilleur, il le menait bien contre lui-même. Loin, encore une fois, de l'esprit Grand Bleu et du duel entre Enzo Maiorca et Jacques Mayol. Il aurait pu ainsi utiliser la rivalité avec le beau gosse italien Umberto Pelizzari ou le bodybuildé cubain Francisco Pipin, il ne l'a jamais fait car la concurrence se résumait à lui seul. A ses propres performances.

- 137 m ; - 152 m ; - 154 m ; - 162 m ;
- 171 m...

« Ces records, c'est l'Everest ! »

Loïc Leferme a su donner des mots, ses mots, au monde du silence !



© Photo : Franck SEGUIN

L'Homo Delphinus

La science s'est penchée à plusieurs reprises sur les incroyables capacités d'adaptation de Loïc Leferme dans un milieu hostile. A cette pression qui aurait dû le briser. A 171 mètres, elle est en effet de 18 kg par cm². Les poumons sont comprimés, ils ressemblent à deux oranges, c'est dire !

Il est également impératif de garder la conscience des choses, de l'environnement, sa sensibilité, surtout, quand la narcose guette et menace dans le noir complet.

Loïc parvenait à comprimer son diaphragme et à conserver tous les sens nécessaires à la survie d'un homme dans les abysses. Mais, surtout, il possédait un don incontestable pour l'apnée, la compensation de ses oreilles. Il utilisait ainsi la béance tubaire volontaire (BTV), qui permet de ré-équilibrer les pressions entre l'oreille externe et l'oreille moyenne sans se boucher le nez donc de garder les mains libres et de limiter les efforts pendant la descente. Seulement 10% des personnes au monde en sont capables. Un don hérité par sa fille Inès !

© Photo : Franck SEGUIN



© Photo : Franck SEGUIN

L'APNEE UNE AVENTURE HUMAINE ET COLLECTIVE

« On se retrouve tous les ans à la fac, on se dit Loïc aurait 50 ans. Il aurait du bide, éclate de rire Olivier Heuleu. Mais il nous manque tellement... »

C'est bien sur les bancs de la fac des Sports de Nice que s'est construite la naissance de l'apnée.

Des bancs où s'est retrouvé un groupe d'étudiants parmi lesquels Loïc Leferme, Olivier Heuleu et Marc Counil.

Ce n'était pas gagné d'avance. Il faut dire que Loïc, pourtant issu d'une famille de grands nageurs, est davantage attiré par... la montagne, l'alpinisme, la varape, le ski et la spéléologie. « Il sentait le feu de bois, plaisante Olivier Heuleu. Il vivait un peu à la marge avec sa mère. On a vite sympathisé ».

La première bouffée d'oxygène est alors venue de Claude Chapuis, surnommé Tchaps ou encore Yoda, prof émérite et amateur... d'apnée ! « J'ai vu débarquer ce trio de mousquetaires, se souvient-il. Ils avaient des étoiles dans les yeux dès qu'on parlait d'aventure. Ils sont montés sur le bateau avec leurs bonnets rouge type Cousteau. C'était nos premiers pas... »

Et puis, ce noyau a grandi au sein d'un club, le Nice University Club. « Nous étions tous dans le Top 10 mondial, mais à des profondeurs ridicules aujourd'hui, rigole Olivier Heuleu. Mais Loïc est vite descendu, il avait du courage et des capacités physiques et mentales. Pourtant, il a su toujours rester à la portée des autres ». Ce sport, si individuel, s'est alors transformé en discipline collective. Claude Chapuis, encore : « Chacun progressait au contact de l'autre. Chacun apportait son expérience. C'était cette dimension collective qui attirait Loïc et les autres ».

La folie, elle aussi, était collective. Une certaine inconscience qui, un soir, a permis de créer AIDA (Association internationale pour le développement de l'apnée) et les premiers championnats du monde. « Un gars avait plongé en maillot de bain à 8 mètres dans le lac Titicaca et voulait

IMMERSION

que sa « perf » soit reconnue comme un record du monde. Un Français en plus... C'est ce zouave qui nous a poussés à imaginer et à l'appeler pompeusement AIDA. Nous étions trois. Assis sur des vieilles chaises. Et aujourd'hui, elle réunit un nombre incroyable d'adhérents », éclate de rire Claude Chapuis. Avant de poursuivre : « Quant aux championnats du monde, on a rédigé un brouillon en une nuit ».

L'apnée avait un cadre. Un règlement. Une compétition. Il lui fallait des champions. Et même si le matériel était encore rudimentaire, ce qui leur vaudra l'appellation de Clochards de la rade, les résultats ne se font pas attendre. Et chacun brille dans une discipline différente.

« Loïc a découvert la gueuse. Et avec ses oreilles, il est tout de suite descendu très bas. Le No Limits s'est imposé de lui-même... ».

La folie, là encore, a une nouvelle fois ressurgi des flots. « Loïc était pion au Parc Impérial. Il est venu me dire, je quitte mon boulot, je vais établir des records. L'apnée venait de le prendre... », explique Val, son épouse, dans un sourire ému.

Et le bougre va parvenir à ses fins. Il profite de ses capacités physiques hors du commun. De ses qualités d'harmoniciste – qui lui permettent de travailler son souffle. Son amour du blues, il l'exprime au sein du groupe « Peanuts in the wind », puis, comme guest, dans Meta Blues. « Une véritable passion, mais qu'il devra mettre entre parenthèses à cause de la fumée de cigarettes dans les lieux où il se produit ». Pas grave, Loïc Leferme récite alors ses partitions apnéistes avec le meilleur de ses instruments : son souffle.

Record de France. Planétaire. Tout le monde tombe sous le charme de l'homme à la crinière blonde et au diaphragme creusé. Pourtant, il ne change pas. Loïc arrive sur les records à bord de sa Fiat 500. Le sourire toujours sur le visage.

« Il a été et restera l'icône de l'apnée, dixit Claude Chapuis. Et il est toujours l'homme le plus profond... la tête en bas ! »

En effet, ce satané 11 avril 2007, il a bien touché le bas du filin à – 174 mètres. Un exploit après une pause au sortir de son dernier record. Une respiration.

Et puis... un retour. Encore. L'apnée l'avait récupéré. Encore. Définitivement !



© Photo : Ian Derry

SES RECORDS DU MONDE EN NO LIMITS

5 juin 1999

-137
mètres

22 juin 2000

-152
mètres

18 août 2001

-154
mètres

20 octobre 2002

-162
mètres

30 octobre 2004

-171
mètres

11 AVRIL 2007 : LE DERNIER SOUFFLE

Déjà 13 ans. Treize ans que l'on cherche à apercevoir sa longue crinière blonde. Treize ans que l'on ne voit plus la silhouette au ventre creusé dans sa position de yoguiste au-dessus de la rade. Treize ans. Déjà ! L'aventurier des abysses s'en est allé le 11 avril 2007. La mer a repris un de ses fils et nous a laissés orphelins de « l'homme le plus profond au monde ».

Ce matin-là, Inès, sa fille alors âgée de huit ans, regarde la télé aux côtés de son petit-frère Noé : « Mon père a saisi sa parka sur le porte-manteaux familial. Je l'ai regardé dans les yeux. Il était très concentré. Et puis, il est parti... ».

Parti pour ne plus revenir. Parti rejoindre le paradis marin où repose Audrey Mestre, épouse du célèbre Francisco Pipin, disparue le 4 octobre 2002 au large de la République Dominicaine et à laquelle il a dédié son record de - 162 mètres en octobre 2002.

Ce matin-là, il est parti sur son bateau pneumatique, entouré comme toujours de son équipe. De ses amis.

Olivier Heuleu, en tête, copain de sa promo 98, qui a débuté cette aventure, cette quête, avec lui. C'est Olivier qui en a écrit le point final. Bien malgré lui...

« Tout était comme d'habitude. Jusqu'au moment où on a mis le contrepoids à l'eau. Le câble s'est bloqué. On n'arrivait plus à tirer. Il y a eu un affolement général. Alors, j'ai saisi une bouteille d'oxygène et j'ai plongé. J'ai vu une tâche blanche. C'était son parachute.

Au même moment, j'ai aperçu Loïc. J'ai pu le retirer facilement du filin mais moi, j'avais déjà compris. J'ai pensé à Val, son épouse : j'avais pu récupérer son corps, contrairement à d'autres apnéistes. J'étais défoncé émotionnellement (sic). Les massages ont commencé, on a foncé vers les pompiers. Mais... »

Treize ans plus tard, la voix est toujours nouée. Les mots ont du mal à s'échapper du cœur toujours meurtri.

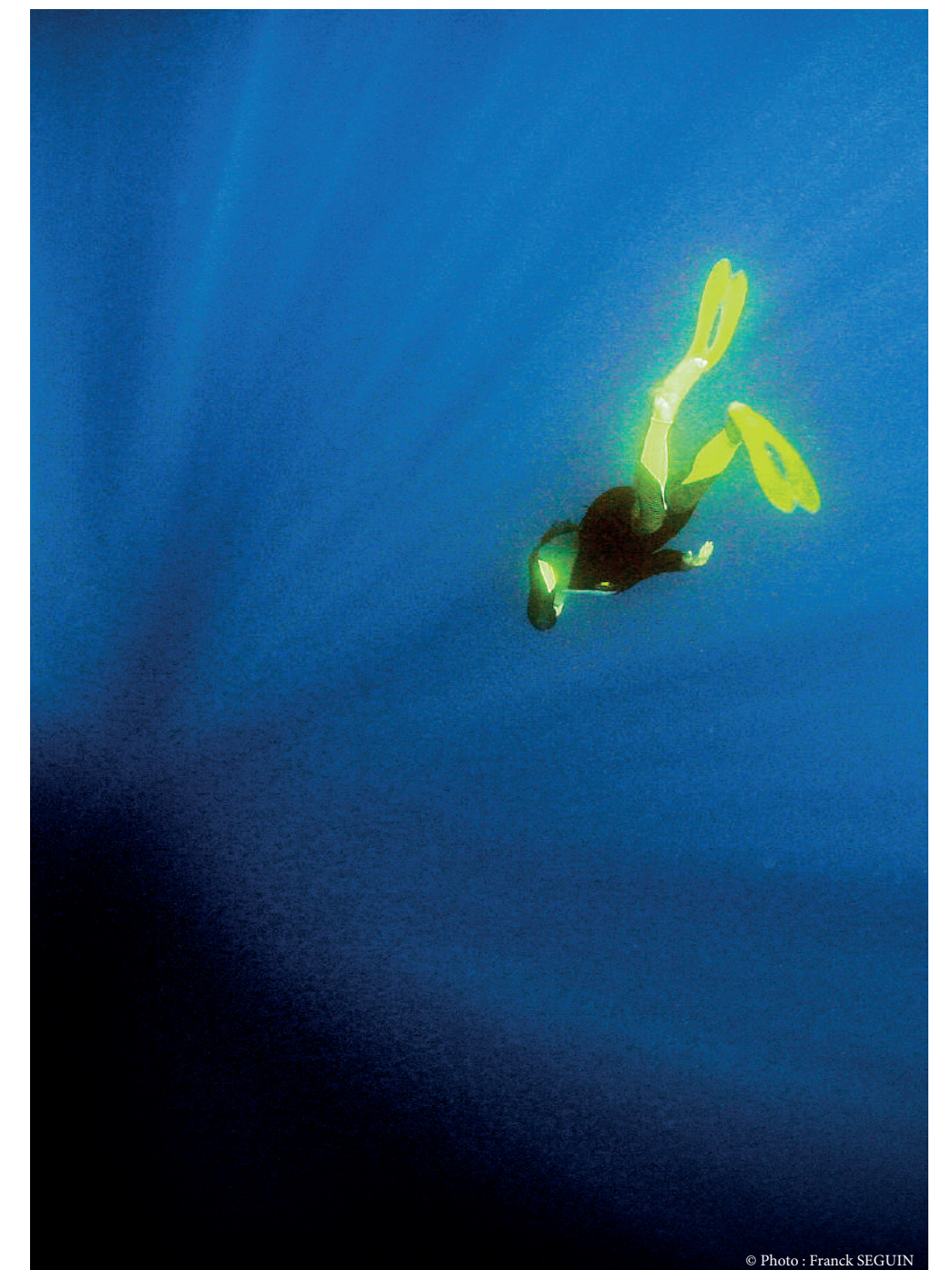
Celui de Val a été brisé. « J'ai reçu un appel de Cédric Palerme, un de ses amis présents sur le bateau.

Il était 12 h, 12 h 30. Il m'a dit c'est fini ! Je ne veux pas que tu l'apprennes par la télévision. Et puis, tout le monde est arrivé à la maison ».

Et le restera. « On est venu chez Val, entre trente et cinquante, tous les soirs. Elle en avait besoin. Nous en avions besoin », souffle Olivier.

C'était la fin d'une aventure. La fin d'un rêve. La fin d'une vie, surtout, dédiée à la mer. A l'apnée.

C'était, il y a treize ans. Déjà !





© Photo : Ian Derry

CE SONT ELLES QUI EN PARLENT LE MIEUX...

Valérie, son épouse, se souvient d'un homme qui aimait partager. Rire. Profiter de la vie, tout simplement. « Loïc, c'était la générosité. Il avait une vraie facilité à aider, à aimer ses amis. C'était un soleil ! Il ne parlait jamais pour ne rien dire tout en ayant une folie énorme dans l'engagement pour atteindre un objectif. Mais tout était préparé. Construit. Et collectivement. Sa vie était collective, il voulait vivre avec les autres ! Tout était source de bonheur... Et puis, même lorsqu'il était célèbre, il n'a jamais eu la grosse tête ».

Du mari au sportif, il n'y avait qu'un pas, que Val franchit à nouveau : « Il avait rencontré Mayol en Sardaigne en 1998. Mayol, ce n'était jamais simple. Pourtant, ils avaient discuté ensemble. Ils s'étaient appréciés. Ensuite, en 2002, il avait croisé Pipin dans l'avion. Il ne le connaissait pas. S'est approché de lui et lui a lancé : je vais bientôt battre ton record. Il était ainsi... »

Un grand sourire. Avant d'aborder ses records, justement :

« Il les gérait très bien. C'était toujours un plaisir ! Il adorait être sous les projecteurs. Il cherchait la reconnaissance de ses pairs, de ses capacités. Il voulait gagner. Tous jours. »

Un éclat de rire. Des souvenirs remontent. Tendres et drôles : « Aux Etoiles du sport, ça l'énervait de ne pas battre Guy Forget au tennis... Et qu'il lui donne des conseils ! Il était toujours dans la compét'... »

Jeu, set et match ! Il reste pourtant un dernier sujet pour prolonger l'entretien. Et pas des moindres. Ce fameux risque avec lequel il faut vivre en permanence. « Loïc n'a jamais montré qu'il avait peur. Ni même abordé le sujet. Moi, je n'ai jamais pensé à ça non plus. Je vivais avec un homme qui voulait réaliser quelque chose de grand. Son rêve. Il fallait que je lui donne cette liberté... »

Plus belle preuve d'amour est-elle possible ? Un amour qui, en définitive, a été confronté à la réalité des choses : « Il accomplissait un truc dangereux et, à un moment donné, on ne maîtrise plus. On m'a

IMMERSION

souvent dit que la mer a pris mon mari. Mais non, la nature est plus forte que nous. Il faut l'accepter. C'est pour cela que je n'ai pas mal vécu tout ce qui est arrivé ! »

Inès, sa fille aujourd'hui âgée de 22 ans, est actuellement élève aux Beaux-Arts, à Li-

« Je nage beaucoup mais l'apnée est davantage un moyen de m'évader qu'autre chose. Certes, j'en ai fait pour comprendre, j'avais énormément de questions. Mais j'ai su très vite que je n'y répondrai pas en empruntant ce chemin ».

« JE VIVAIS AVEC UN HOMME QUI VOULAIT RÉALISER SON RÊVE. IL FALLAIT QUE JE LUI DONNE CETTE LIBERTÉ »

moges : « Je me suis rendu compte que j'avais un héritage incarnant un nom, un milieu, une philosophie. Je me devais de poursuivre la quête spirituelle de la place de l'homme dans la nature, de son rapport avec elle et de l'accord parfait entre ces deux pôles. En privilégiant la sensibilité au sportif et en m'intéressant à l'expérience qui s'en dégage ».

Pourtant, l'apnée l'a attirée. Tel un aimant. Avec des capacités hors normes, cette fameuse capacité à compenser si facilement.

Peut-être trouvera-t-elle quelques réponses au fond d'elle-même. En réfléchissant tel un miroir, elle qui renvoie un reflet si proche de celui de Loïc : « Beaucoup m'ont dit que je lui ressemblais. Surtout dans sa manière de réfléchir. De parler. Ça fait bizarre ! Alors, j'ai voulu rompre avec cette image. Sans vraiment rompre, en fait... »

La filiation était si forte que, cette année, Inès a décidé justement de perpétuer l'image paternelle. Sur Instagram notamment... « Arnaud Jerald a établi son record en poids constant bi-palmes. Il a évoqué Loïc dans le reportage tourné sur Canal +. Nous en avons discuté ensemble sur la plage. La transmission de mon père est assez touchante. Il y a Guillaume Néry aussi, un autre de ses héritiers. J'ai senti que le moment était venu de raconter son histoire. Mais là encore, pas pour le sportif. Pour sa philosophie, son côté artistique ». Loïc Leferme, prince des abysses, ne mourra jamais réellement... **H**



© Photo : Franck SEGUIN



EXPÉRIENCE
CÔTE D'AZUR

Vos loisirs intensément sud !

RÉSERVEZ VOS ACTIVITÉS

www.experiencecotedazur.com

PLUS DE 600 ACTIVITÉS SUR LA CÔTE D'AZUR !

Kayak, Paddle, Jetski, VTT, escape game, ULM...

Esterel
Côte d'Azur

LE CHIFFRE



C'est le nombre de médailles olympiques que Renaud Lavillenie a accrochées autour de son cou. Une médaille en or remportée le 10 août 2012 lors des Jeux de Londres avec un bond de 5,97 m. Et une autre en argent, quatre ans plus tard à Rio, derrière le Brésilien Thiago Braz Da Silva. Un bilan provisoire, en attendant le grand rendez-vous sportif de cet été à Tokyo.



C'est l'actuel record du monde détenu par le Suédois Armand Duplantis, décroché à Glasgow en février 2020. Le jeune prodige de 21 ans a aussi réalisé la meilleure performance en plein air de tous les temps : 6,15 m (le 17 septembre 2020 à Rome).

C'est le nombre de bougies que le pensionnaire du Clermont Athlétisme Auvergne soufflera en cette année 2021. Le 18 septembre prochain pour être précis.



6,06 M

6,16 M

C'est le record personnel de Renaud Lavillenie. Ce jour-là, le 15 février 2014, il devient l'homme le plus haut de la planète Athlétisme. Il bat le record du monde à Donetsk en Ukraine, chez le Dieu vivant de la discipline, Sergueï Bubka, qui détenait ce titre depuis 21 ans !



C'est la barre franchie par le perchiste **Renaud Lavillenie** le 27 février, chez lui, sur ses terres clermontoises, à l'occasion du All Star Perche. Sa meilleure performance depuis 2014. Il a même tenté trois sauts à 6,20 m, histoire de faire trembler le record d'Armand Duplantis. Au début du même mois, il avait déjà passé la barre symbolique des 6 mètres (6,02 m) lors du meeting Perche en or à Tourcoing. Après les blessures et le doute, le revoilà de retour au sommet. Dans une année olympique. De bon augure !

C'est le nombre d'athlètes qui, à ce jour, ont franchi les 6 mètres en compétition officielle dans le silage de l'Ukrainien Sergueï Bubka, premier à avoir effacé cette barre symbolique. L'Ukrainien reste d'ailleurs dans le trio de tête de ces athlètes avec 6,15 m, devancé sur ce podium pour l'histoire par le Français Renaud Lavillenie (6,16 m) et le Suédois Armand Duplantis (6,18 m).

25

Fan de... rando

Inviter la nature, la faune, la flore dans votre intérieur et prolonger ainsi le plaisir de vos plus belles balades au grand air, c'est possible. Suivez le guide !



Gaëlle B. Décoration
gab.deco06@gmail.com



1. Papier peint Nuvolette, Stone 2, Cole and Son, 395€ pour 10x0,68,5m.
2. Panneau mural Toscana, terre de Sienne, Casamance, 468€ pour 204x300m.
3. Peinture Sap Green, Farrow & Ball, prix sur demande.
4. Papier peint intissé Miroirs de l'âme, coloris A flanc de colline, Elitis, 235€ les 10x0,70m.
5. Peinture Tournesol, Ressource, prix sur demande.
6. Revêtement mural Mindoro, en feuilles de jacinthe, Arte, 133€/m.
7. Peinture Boxington, Little Greene, prix sur demande.
8. Peinture Eucalyptus, Ressource, prix sur demande.
9. Papier peint Herbes folles, Ressource.
10. Papier peint Estérel Panneaux, bleu, Ernest Wallpaper, 245€ les 1,25x3m.
11. Papier peint Hover, Arte, 44€/m.
12. Tissue Fiona, Nobilis, 108€/m.
13. Tissue Cow Parsley, coloris Straw&White, Cole and son, 125€ les 10x0,53m.
14. Carreaux Orchard, coloris basil/cream, 20x20cm, Marakech Design, 160€ les 0,64m2.
15. Revêtement mural Tropicalia, Arte 258€/m.
16. Peinture Lulworth Blue, Farrow & Ball, prix sur demande.
17. Revêtement liège, natural, Muratto, prix sur demande Atelier Marceau (Nice).



Comme sur les sentiers, le vent souffle sur les fleurs sauvages, les feuilles volent, les oiseaux chantent, les petits animaux se montrent curieux et les pages de nos herbiers débordent. Dans la nature, quelle que soit la saison, la palette est généreuse. Ici, on privilégie les verts, le terracotta, les rouilles et des touches de jaune. On n'oublie pas le bleu du ciel ou de l'eau et tous les matériaux naturels. Surtout, on soigne les détails. Coussins, luminaires, vaisselle: on s'amuse avec les accessoires. Le soleil brille et réchauffe l'ambiance. Le laiton et la multiplication de points d'éclairage jouent plutôt bien ce rôle dans nos maisons.



1. Mobilier en arbusier, Un jardin rêvé, Caravane, 485€ le fauteuil, 880€ la table basse.
2. Suspension Sherwood et Robin, écureuil en céramique H115,5cm, Karman, 468€.
3. Housses de coussin Dario, coton lavé et velours, imprimé nude, en 50x30 et 40x40cm, La Redoute Intérieurs, 19,99€.
4. Lampadaire Perch light led - Oiseau Mobile, blanc et laiton H164, Moooi, 1535€.
5. Couverts à salade feuille doré, Coté Table, 39,30€ (sur fabriquedestyles.com).
6. Assiette Erbal, La Redoute Intérieur, 21,99€ les 4.
7. Siège Oméha Chair, liège et bois, Blackcork, prix sur demande, Atelier Marceau (Nice).
8. Pathère bambou, 12x11 xH 42cm, Madame stoltz, 21€.
9. Papier peint Herbes folles, Ressource.
10. Décoration murale cigale, terracotta, Monochromic (atelier marseillais), 55€.
11. Cadre Sac à dos, collection Pas du tout cliché d'Edouard Pont, 22x22cm, Image Republic, 45€ avec cadre chêne brut.

DESIGN

Si vous êtes de ceux qui hurlent sur les mêmes à chaque fois qu'ils sautent sur le canapé... sachez que votre tour est venu de vous défouler sur cette pièce maîtresse du salon. En relevant le dossier, il devient sac de frappe! Beau et pratique à la fois...

Boxing Couch. 15900€. Design Tobias Fränzel. Allemagne.



FENG SHUI

Un coup de pouce feng shui pour aller encore plus loin dans ce travail d'harmonisation de votre intérieur? Alors, direction le secteur Est de votre maison, de votre pièce à vivre. Celui qui favorise votre santé et votre longévité. Le soigner, c'est lui donner du sens et de la force. Apportons-lui des nuances de verts, des tons de terre, du bois. Ici, on privilégie les formes rectangulaires. Avec un parquet bois. Des cadres en hauteur, pour rappeler la forme de l'arbre. Ressentez... et l'inspiration viendra.

ARCHIMAN



ROMAIN MAGELLAN
ANCIEN INTERNATIONAL DE RUGBY



© VINCENT ARTIUS

DES SOINS POUR HOMME
NATURELS, SAINS & EFFICACES

www.archiman.com



LE PADDLE EN CALEDONIE

Poser sa planche au paradis !

Pratiquer un sport nautique sur Le Caillou peut sembler être un oxymore. Et pourtant, si l'on explique que ce fameux Caillou est le nom affectueux donné par ses habitants à La Nouvelle-Calédonie, on comprend mieux la métaphore.

PAR ÉLODIE TELIO

© Photo : Julien Cinier

RÉCIT DU BOUT DU MONDE

La mer fait partie intégrante de cette terre lointaine, terre d'aventures multiples. Partons alors, ensemble, pour ce voyage en terre inconnue à la découverte d'un peuple tout aussi méconnu, celui des adeptes du SUP. On vous arrête tout de suite, il ne s'agit pas d'étudiants ayant entrepris un périple au sein de hautes écoles. Non, entendez par SUP l'acronyme de Stand Up Paddle. Littéralement planche sur laquelle on se tient debout. Un sport nouveau, qui a pointé le bout de sa pagaie il y a une vingtaine d'années en Calédonie. Avant d'avoir complètement le vent en poupe au début de la décennie 2010-2020. Et c'est justement pour parer aux caprices d'Eole que cette discipline a vu le jour, offrant l'opportunité aux déçus du Kite ou du Wind à bout de souffle de s'adonner à une pratique aquatique. Eh oui, pas besoin de bourrasque ou de rafale pour grimper sur sa planche de paddle, saisir sa pagaie et partir se balader sur les eaux. Et les grands labels des sports de la mer ont alors surfé sur la vague du succès ! Aujourd'hui, une gamme complète de planches est proposée aux inconditionnels. Il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux et à tous les prix... Mieux, pour parer à l'encombrement, au rangement de ces planches parfois trop

grandes pour un appartement ou pour le toit d'une voiture, les marques ont sorti une planche... gonflable ! Et les recettes ont tout de suite... gonflé dans leurs tiroirs-caisses.

PARIS OSÉ, PARIS GAGNÉ. L'explication de ce succès est simple finalement. Il s'agit, tout d'abord, d'un juste équilibre. L'équilibre sur la planche. Puis l'équilibre avec la nature. Et ses éléments. En Calédonie, après quelques coups de pagaie, vous êtes transportés dans un autre monde. Vous avez vraiment l'impression de poser la planche au paradis : eaux limpides, sable blanc, fin... Une plongée dans un décor de rêve : vous surplombez les coraux, les tortues ou encore des poissons qui vous en feront voir de toutes les couleurs. Comment résister à un tel spectacle ? D'autant que les spots sont nombreux à Nouméa. On pense à l'Anse Vata, à la plage du Kuendu Beach... A Poé, aussi, un endroit magique à quelques kilomètres de la capitale calédonienne. Sans oublier les îles Loyauté, pas si lointaines de la Grande Terre. L'Îles des Pins, évidemment, qui attire les amateurs comme un aimant avec sa piscine naturelle, mais aussi Ouvéa et Lifou, si différentes mais tout aussi splendides. En Calédonie, tous les ingrédients sont réunis pour vous concocter des balades inoubliables. Vous avez toutes les raisons de monter sur votre planche, puisqu'à la fin de votre sortie, en plus, votre santé sera au top : le SUP fait, en effet, travailler tous les muscles de votre corps. Alors, un voyage au bout du monde, ça vous tente ? **H**



© Photo : Julien Cinier



Titouan PUYO
© D.R.

L'homme qui marche sur l'eau accomplit des miracles !

L'histoire ressemble à un conte de fées. Il était une fois... un Polynésien, né à Rapa, île isolée au sud-est de Tahiti, il y a 29 ans. Les fées se sont penchées sur son berceau. Ou plutôt son Vaa, pirogue à balancier traditionnelle, moyen de transport local mais aussi discipline sportive à l'autre bout du monde.

Titouan Puyo a la tête et les bras. Mais il aussi des jambes. Il tombe amoureux du paddle à son arrivée sur le Caillou (il débarque en Calédonie à l'âge de six ans). « Sportivement, je suis Calédonien », répète-t-il à l'envi !

Cinq ans après ses premiers coups de pagaie, il décroche son premier titre mondial, en 2014, avant de réaliser le doublé en 2019. Toujours en individuel ISA longue distance (18 km)...

Un parcours incroyable qui lui vaut le surnom de Dark Horse. Un Cheval fou qui parvient à dompter sa planche et ses adversaires australiens, qu'il met dans sa poche. Le Cagou (petit oiseau emblème de la Calédonie) est plus fort que les Kangourous !

Bon, Titouan, lui, préfère le surnom de Ti2. Ti Two.

L'homme qui marche sur l'eau lui siérait tout aussi bien tant il accomplit des miracles. Puyo prône la bonne parole en Métropole. Sur la planète SUP. Il multiplie les gains à Paris lors du Sup sur Seine. A Nancy aussi. Il évangélise Pont-L'Abbé. Refroidit ses adversaires à la « Gla Gla Race » sur le lac d'Annecy sur des eaux à 4 degrés.

Aujourd'hui, Titouan Puyo est revenu dans sa paroisse calédonienne. Bien au chaud. Epargné par la pandémie, le Caillou lui offre un terrain d'entraînement parfait. Avec un dernier rêve en tête. Que le Paddle devienne sport olympique. Le cheval fou pourrait alors franchir ce dernier obstacle !

EFFF D'HEY

TOUT EN HAUT DE L'AFFICHE !

Le grand publiciste du XX^e siècle Francis Dujardin, alias EFFF d'Hey, Niçois d'adoption, a sublimé la Côte d'Azur dans ses dessins. Mais aussi le culturisme et le sport...

PAR ÉLODIE TELIO

© PHOTOS :
ARCHIVES FAMILLE DE FRANCIS DUJARDIN

QUI EST EFFF D'HEY ?

A vrai dire, peu le voyaient tout en haut de l'affiche. Et encore moins son nom étalé en lettres capitales, plus gros que les autres. Avouons que le destin de Francis Dujardin, qui avait quitté sa province canadienne natale le cœur léger et le bagage mince en compagnie de sa mère, était loin d'être tout tracé.

Né le 16 juillet 1910, Francis débarquait à Nice au début de l'adolescence avec son crayon pour seule feuille de route. Promis à une vie de bohème, il allait pourtant croquer la vie à pleines dents, réalisant d'exquises esquisses.

Doué, Francis peaufine sa technique grâce à des cours privés. Conscient de son talent, il s'installe à son compte dans un studio de la rue Cuvier. Reste à trouver un nom...

A cette époque, les dessinateurs utilisent un artifice bien connu. Par exemple,

Georges Remi, l'un des plus connus. RG. Deux initiales. Chamboulées. Pour un nouveau patronyme Hergé.

L'inspiration est là. Francis Dujardin. FD. C'est sous le pseudo de EFFF d'Hey qu'il accomplira ses desseins !

LE CORPS À CŒUR !

Dans le même temps, le dandy azuréen au physique avantageux soigne son apparence. Cultive son corps. Disciple de Marcel Rouet et de son Mouvement culturiste (le premier à créer des salles de sport franchisées en France), c'est lui, avec quelques amis, qui portera sur les fonds baptismaux, au début des années 40, L'Espérance de Nice, club de culture physique – avec une section basket- dont le siège social était situé rue Francis Aune. Aujourd'hui disparue, cette association lui permettra d'obtenir un diplôme de moniteur fédéral de gymnastique, d'enseigner la discipline, et de participer, en qualité de juge-arbitre, à nombres de compétitions, de rencontres inter-clubs, y compris à l'étranger !

Cette passion aura bien évidemment une influence certaine sur son art graphique.



Un entomologiste reconnu

Francis Dujardin n'était pas qu'un dessinateur de talent. Il était également un amoureux de la nature. S'il appréciait dessiner des natures mortes, il adorait la vie. Il fut l'un des instigateurs de la création du Parc du Mercantour. Mais aussi l'un de ses plus fervents défenseurs. Il a longtemps lutté pour la préservation des environnements naturels locaux et de leurs richesses, du littoral jusqu'aux plus hautes altitudes, faisant des Alpes-Maritimes un exemple.

En compagnie du docteur Richard Strobino, le père de Jean-Michel, ils ont formé un tandem connu et reconnu d'entomologistes. Ensemble, ils ont ainsi fondé la revue niçoise Entomops (insecte en grec), dans laquelle toutes les sommités de la spécialité rêvaient d'être publiés.

L'un, artiste, l'autre, scientifique, ils ont également écumé le département avec leurs filets en quête des papillons les plus rares. En poussant plus loin leurs investigations et leurs études, ils ont alors découverts certaines espèces et sous-espèces, notant également quelques modifications selon l'altitude, la topologie et le biotope dans lesquels elles évoluaient.

Certains de ces papillons portent même leurs noms...

Et là, on parle bien du patronyme Francis Dujardin. Lui qui a toujours espéré devenir médecin, pas question d'utiliser un pseudo dans ce domaine !





Pendant que Francis Dujardin muscle son corps, il cisèle son style ! Nombre de ses affiches auront ainsi comme principal sujet les athlètes. Deux exemples frappants : celle du concours de gymnastique et de musique du 15 au 18 juillet 1932 et celle de la Fête patronale de gymnastique féminine organisée du 11 au 14 mai 1934...

« Cet amour pour la gymnastique et le culturisme va transparaître dans des représentations qui exaltent l'esthétique et la perfection du corps humain tant, chez les hommes, par la virilité et la force athlétique que, chez les femmes, par l'élégance et le charme, voire l'érotisme », ose même Jean-Michel Strobino, dans son ouvrage consacré à l'artiste.

Mais il faut immédiatement absoudre Francis Dujardin de voyeurisme, son objectif n'étant pas de profiter du seul regard posé sur un corps mais bel et bien de le sublimer à travers son œuvre.

Beaucoup l'ont d'ailleurs compris parmi les organisateurs de compétitions, certaines fédérations, qui feront appel à ses talents. Des marques, également, comme Vita Food, entreprise niçoise spécialisée dans les produits énergétiques. La publicité de EFFF d'Hey aura même les honneurs de l'Equipe !

UNE PALETTE DIVERSE ET VARIÉE

Enfin, il exercera jusqu'à la fin des années 70. En se diversifiant. Malongo, Gériko lui demanderont d'organiser leurs campagnes d'affichage. Il réalisera également des étiquettes pour les vins de Bellet, des horticulteurs, des producteurs de cosmétiques, d'huiles solaires, de rhum et tant d'autres choses. L'affiche du spectacle d'Edith Piaf sera également signée EFFF d'Hey. Tout comme le menu du réputé restaurant Rampoldi de Monte-Carlo. Ou les affiches des programmes des fêtes les plus renommées,

Souvent copié, jamais égalé

EFFF d'Hey a incontestablement laissé une trace dans le milieu des affiches. Son œuvre la plus connue, l'affiche réalisée pour les chemins de fer PLM ne lui a pourtant pas permis de faire fortune. En effet, à cette époque, il n'y avait pas de contrat. Pas de protection de l'auteur par un copyright en bonne et due forme. Et beaucoup se sont alors engouffrés sur le fait que la signature, EFFF d'Hey, ne correspondait... à rien de concret. Ils ont alors copié, galvaudé parfois, cette superbe représentation. Aujourd'hui, on la trouve souvent sur des objets souvenirs, par exemple. Et combien d'acheteurs savent que son auteur s'appelle en réalité Francis Dujardin ?



L'artiste qui chassait les papillons

EFFF d'Hey, l'artiste qui chassait les papillons, l'ouvrage de Jean-Michel Strobino, est disponible sur Internet ou dans toutes les bonnes librairies ou dans certains points de distribution presse au prix de 26 euros. Il est paru chez Elix Entreprendre Editions, un éditeur du Cros-de-Cagnes spécialisé dans le patrimoine local.

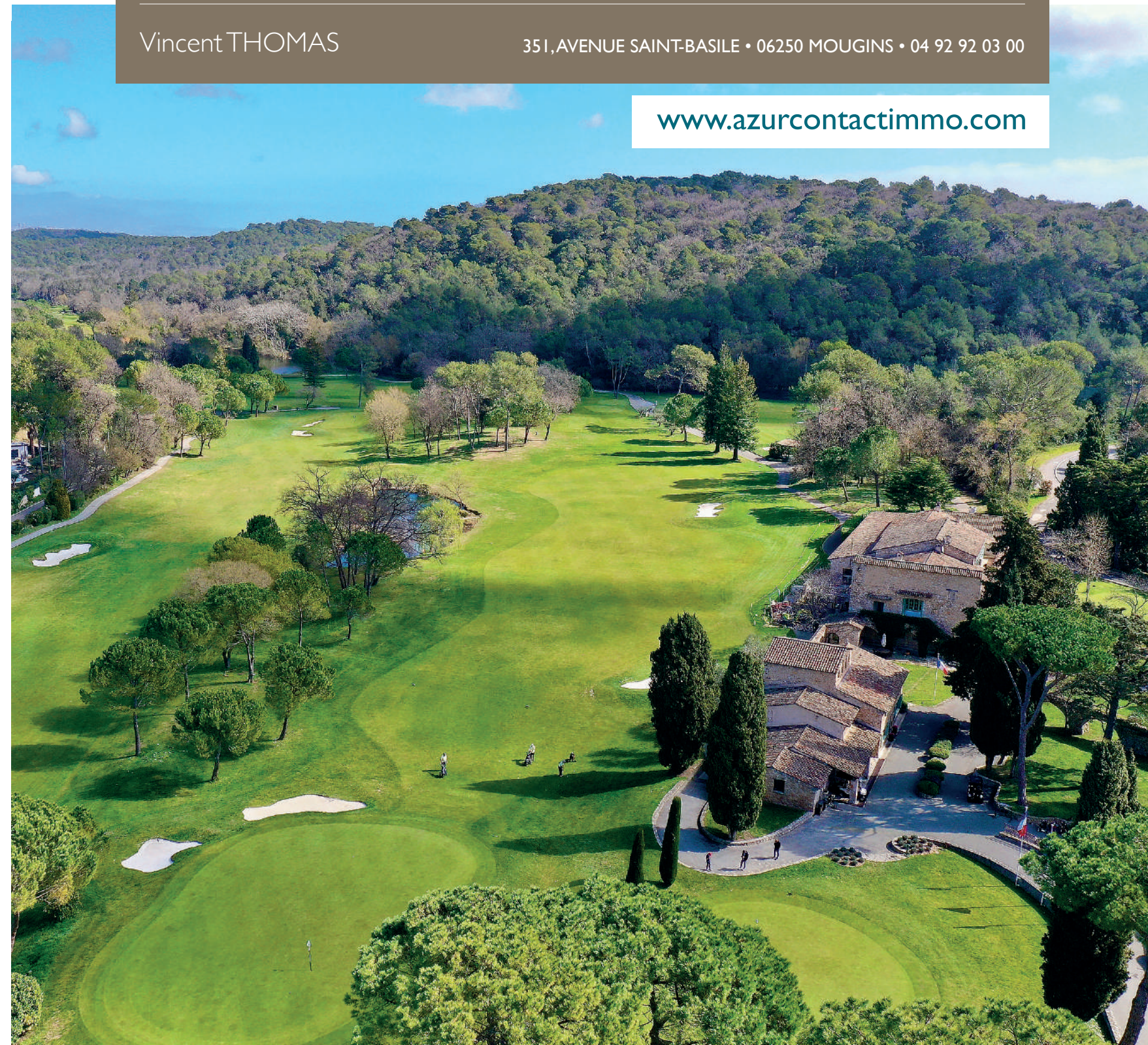
telles que le Carnaval ou la Bataille des fleurs, pour le compte de l'Office du Tourisme ou du Syndicat d'Initiative de Nice. Bref, Francis Dujardin c'était un trait. Un trait de crayon. Un trait d'union entre le sport et le dessin. Un trait de génie. Un trait de caractère qui lui a permis de se forger un surnom dans un milieu de grands noms. Un milieu qu'il a quitté définitivement en 1984. Tout en haut de l'affiche ! **H**

« L'IMMOBILIER SANS COMPLAISANCE »

Vincent THOMAS

351, AVENUE SAINT-BASILE • 06250 MOUGINS • 04 92 92 03 00

www.azurcontactimmo.com





© Photos : Fonds personnel Dominique Lanson

DOMINIQUE LANSON

PAR SÉBASTIEN NOIR

Ancien patron de Rica Lewis



DES AMITIÉS
PLEIN
LES POCHES !



Il y a le monde des affaires. Et celui du sport. On dit, souvent, que les deux s'entremêlent par intérêt. Et puis... parfois, de belles histoires viennent embellir ces mauvaises réputations. Des marques qui se remarquent... Et qui vous marquent !

Dominique Lanson, ancien PDG et administrateur de Rica Lewis, entreprise de la zone industrielle de Carros spécialisée dans le sportswear et plus particulièrement du Jeans, ne fait pas partie de ces patrons qui cherchent à s'en mettre plein les poches.

Il aime le sport. Les sportifs. Et il va ourler des amitiés fidèles tout au long de ses années à la tête de la société. De fil en aiguilles.

1991. Dominique fait un crochet par la cité phocéenne et l'Olympique de Marseille, qui tutoie alors les sommets de l'Europe. Rica Lewis va, elle aussi, grimper dans la hiérarchie des sponsors. Un premier panneau d'affiche au Vélodrome. Puis un autre. Et Jean-Claude Darmon, alors grand argentier de l'élite footballistique française, lui murmure à l'oreille : « Tu devrais parrainer une équipe maintenant... » Dominique choisit le bon cheval. Troyes, dans l'Aube. Il sera en parfaite communion avec ses dirigeants, son entraîneur, Alain Perrin. Le lever d'un jour nouveau pour Rica !

La marque de sportswear rayonne. Mais Dominique attend de décrocher la lune. Il tourne la page du sport collectif. Son désir : écrire de belles pages avec des champions en individuel. Des hommes avec lesquels le patron veut nouer des liens d'amitié. Des modèles de sa marque autant que des exemples pour la jeunesse.

La longue litanie des noms de champions s'égrène : le patineur Caneloro, Candel comme l'appelle Dominique encore aujourd'hui avec une grande affection, le karatéka Christophe Pinna, le nageur Franck Esposito... « Nous avons débuté avec eux, car ils portaient des valeurs essentielles. Autant humaines que sportives. Locales aussi. Il y avait, chez eux, autant de convivialité que de combativité. Nous étions en parfaite adéquation ».

1994. JO de Lillehammer. Candel est le Par-

rain sur glace. Il disperse la concurrence façon puzzle – ou presque – et devient médaille de bronze.

Dominique Lanson se souvient encore du retour du tonton flingueur sur glace, dans son entreprise, la précieuse breloque au

« JE REVOIS PRATIQUEMENT TOUS CES CHAMPIONS. L'AMITIÉ EST RESTÉE ENTRE NOUS. TOUT CELA EST BIEN PLUS FORT QUE L'ASPECT FINANCIER ! »

cou : « Il ne s'est jamais pris la tête, a toujours été disponible pour tout le monde. Imaginez le regard des salariés sur un tel champion ! Il y avait toujours du bon à prendre. La façon de se préparer, d'aborder l'événement. Ça motive... Et, le soir, il dormait à la maison ».

D'autres suivront. Les patineurs Brian Joubert, Stéphane Bernardis et Sarah Abitbol – à qui il a envoyé un mot de soutien après les révélations faites dans son livre sur les agressions sexuelles qu'elle aurait subies –



ou encore le tireur au pistolet Franck Dumoulin, qu'il avait « pris pour cible » depuis longtemps. « C'était incroyable ! Il m'avait appelé en disant qu'il habitait Bordeaux et devait se rendre à Milan pour chercher son arme et souhaitait porter nos vêtements. En revenant d'Italie, il s'était arrêté à Carros. Nous avions déjeuné ensemble. Quelques jours plus tard, il obtenait la première médaille d'or française aux JO 2000 de Sydney. Elu sportif de l'année, il avait fait la Une de l'Equipe... habillé en Rica Lewis ! ».

« JE REGARDAIS CES CHAMPIONS AVEC DES YEUX D'ENFANT »

Franck Dumoulin avait entendu parler de la marque au Grand Prix des Champions, un rassemblement annuel des meilleurs dans leur discipline, à La Plagne, et mis sur pied par Dominique Lanson en 1999. Là, sur les hauteurs savoyardes, Valérie Nicolas, gardienne de but championne d'Europe et du Monde de handball, sa formation de Besançon, l'équipe de France handisport d'escrime, Dimitri Karbanenko, l'équipe de water-polo du Nice Olympic Natation, l'OGC Nice, bien sûr, rejoignent son « écurie ».

« Je regardais ces champions avec des yeux d'enfant. Je vivais un rêve éveillé... ». Une fois, pourtant, il a viré au cauchemar. On lui demande son meilleur souvenir, il baisse les yeux. L'émotion plein la voix, il avoue : « Mon meilleur et mon pire. Le record du monde de Loïc Leforme à -171 mètres. Un mec atypique dans un sport pas comme les autres. Très attachant. Je l'admire. Je l'aimais. Il nous manque tellement ».

Il ne l'oubliera jamais. Ni lui, ni les autres. « Je revois pratiquement tous ces champions. L'amitié est restée entre nous. Tout cela est bien plus fort que l'aspect financier ! »... **H**





© Photos : Fonds Steeve Demana

UN LIEU, UNE HISTOIRE

L'EXPÉDITION DU CŒUR

Steeve Demana, l'ex-candidat de Koh Lanta et ses compagnons de cordée ont gravi l'Himalaya, pour y déposer 86 galets, en hommage aux victimes de l'attentat du 14 juillet 2016 à Nice.

PAR ÉLODIE TELIO

Si certains ont un cœur de pierre, Steeve Demana a démontré que les pierres, parfois, ont du cœur.

Membre d'une expédition qu'on pourrait qualifier d'humanitaire, il a voulu offrir symboliquement une dernière demeure des neiges (traduction en sanscrit de Himalaya), là-haut, à plus de 6000 mètres d'altitude, aux 86 victimes du terrorisme.

Comment ? En déposant sur le toit du monde 86 galets portant, chacun, le nom de ces 86 anges arrachés à leur famille, sur la Promenade des Anglais, le 14 juillet 2016. Pour l'éternité !

« Chaque Niçois a été touché. Moi, j'ai un copain qui a perdu son petit garçon... Pour le premier anniversaire de ce terrible événement, on voulait réaliser quelque chose », explique Steeve, la voix toujours nouée par l'émotion.

Au départ, un drapeau niçois devait flotter sur l'Himalaya. Et puis... « Deux associations, Exploits sans frontières et Promenade des Anges, ont eu cette idée. Ensuite, une classe spécialisée d'enfants en difficulté s'est greffée sur cette opération. Les gamins ont peint les galets aux couleurs du drapeau tricolore, inscrit le nom des victimes sur chaque pierre ».

Une belle initiative. Et pourtant, les interrogations s'accroissent. Les doutes persis-

sent. « Je me disais, si je perds quelqu'un, ce n'est pas en montant sur l'Himalaya que je vais trouver du réconfort ». La plus belle des réponses, c'est la maman d'une victime, Emilie, qui va lui apporter : « Elle m'a donné le galet où étaient inscrits le nom et le prénom de son enfant. Elle m'a dit je compte sur toi ! Une autre maman a souhaité participer à l'ascension. On ne pouvait que partir... »

Partir. Pour une première étape. Leh, petite ville située à 3000 mètres à la frontière du Pakistan et du Tibet. « Nous y sommes restés une dizaine de jours, se souvient Steeve. Pour un séjour d'acclimatation. Nous marchions 4 à 8 heures par jour. On était surveillé par une équipe médicale de Pasteur, parce que le mal des montagnes guettait. Personnellement, je ne l'ai jamais ressenti. Mais j'ai eu mal à la tête en permanence. J'avais l'impression qu'un étouffement me serrait au maximum... »

« CETTE AVENTURE HUMAINE ÉTAIT FOLLE ! »

Pas de quoi arrêter les intrépides. Un premier camp de base. Puis un deuxième. Puis, enfin, les 5000 mètres. « A cette altitude, on fait des pas de fourmis. On a froid. On ne dort plus. On perd la notion de faim. On mange très peu. C'est très difficile ».

Et puis l'attente. Insoutenable. Qui pousse à la réflexion au moment de lâcher prise. 24 heures plus tard.

Enfin, la libération. Le moment du départ tant espéré. « Il était 20 h 30. On devait partir de nuit afin d'éviter la glace. On a mis nos lampes frontales, et voilà... »

« A CETTE ALTITUDE, ON FAIT DES PAS DE FOURMIS. ON A FROID. ON NE DORT PLUS. ON PERD LA NOTION DE FAIM. ON MANGE TRÈS PEU. »



© Photos : Fonds Steeve Demana

« IL NEIGE, IL FAIT UN FROID TERRIBLE, ON S'ENFONCE. ON EST À BOUT DE FORCES, ON N'A PAS DORMI, PAS MANGÉ DEPUIS DES JOURS ET ON DOIT MARCHER ENCORE DURANT 6 HEURES. »

La peur, parfois, s'invite alors. « On ne part pas pour grimper le Mont-Macaron », plaisante Steeve.

Mais rien ne peut freiner l'ascension du cœur. Les galets dans leur sac à dos et la motivation en bandoulière, débutent alors les 17 heures d'expédition. 44 kilos de galets. Qui décuplent encore cette envie de réussir. Même s'il faut récupérer ceux des quatre qui ont dû stopper en route. « La solidarité entre nous, les encouragements, nous formions une équipe incroyable. »

Face aux éléments, la mémoire vient, elle aussi, en renfort : « Mes enfants ont appris à faire du vélo, à nager sur la Prom'. J'ai vécu mon premier flirt sur la Prom'. On aurait pu être parmi les victimes le 14 juillet. Alors, il fallait réussir. On comptait sur nous ! »

Lorsque le Stok Kangri pointe le bout de son sommet à 6 153 mètres, l'émotion saisit le groupe. « C'était un vrai soulagement ! Mais nous étions montés sans oxygène, on ne pouvait pas rester plus de 5 minutes. On a alors sorti les galets, emballés dans des sacs en soie et bannis par des moines bouddhistes. On a dessiné un cœur. Planté le drapeau des Anges. Puis, les larmes ont coulé. Intarissables. Enfin, on a immortalisé l'instant avec une photo... et on a plongé en enfer ! »

La descente. Epouvantable. Epuisante. « Il neige, il fait un froid terrible, on s'enfonce. On

est à bout de forces, on n'a pas dormi, pas mangé depuis des jours et on doit marcher encore durant 6 heures ».

Au bout de ce voyage en enfer, le camp de base. Le purgatoire.

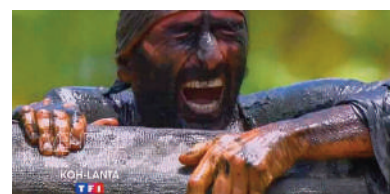
Dernière étape avant le paradis, le retour à Nice. Là encore, l'émotion attend les marcheurs : « Les parents de victimes sont venus à notre rencontre pour témoigner leur gratitude. Puis, on a reçu une médaille. J'ai ressenti un mélange de sentiments bizarres. J'étais fier, heureux. Mais, au final, on n'a rien fait ! Nous ne sommes pas des stars. Des hommes, simplement, qui ont accompli leur devoir ! »

Aujourd'hui, est venu le temps des souvenirs. Que restera-t-il alors de cette expédition ? « Une aventure humaine folle ! Ça m'a marqué à vie ! »

Pour l'éternité. Comme ces galets déposés sur l'Himalaya... **H**



© Photos : Fonds Steeve Demana



Aventurier de Koh Lanta

Il y a eu l'Himalaya. Haïti, où Steeve s'est porté volontaire pour aider les populations à la suite d'un séisme meurtrier. Et puis, il y a eu le combat des chefs. A Koh Lanta, en 2019, sous les caméras de TF1. 43 jours de galères. 43 jours de privations. Pour atteindre la fameuse épreuve des poteaux dont rêve tout aventurier.

Une belle conclusion pour le finaliste, qui n'a pourtant pas tout à fait digéré sa participation : « Pour moi, ce fut plus difficile que Haïti, que l'Himalaya. Ceux qui sont dans la production de l'émission sont très forts. Ils te poussent à bout. Dans tes derniers retranchements. D'abord, il y a 90000 prétendants. Il ne doit en rester que 20. Alors, ils te tiennent en haleine le temps des sélections. Enfin, tu arrives, et ils te coupent de tout. Plus de sac, plus de vêtements, plus de téléphone et tu te jettes à l'eau pour te rendre sur l'île. Trempe jusqu'aux os, tu passes la nuit à la belle étoile, avec les bestioles, les moustiques. Sans lumière. Alors, émotionnellement, tu explodes ! D'autant que j'y suis resté très longtemps... »

43 jours de plus et 22 kilos de moins... Et surtout des séquelles à son retour : « Physiologiques et psychologiques. J'avais 47 ans pas 20. J'ai mis énormément de temps à m'en remettre, j'avais un rapport à la nourriture très particulier. J'ai connu des problèmes de digestion, musculaires aussi ».

« C'était une deuxième aventure tous les vendredi soirs »

Et puis il y a le retour à la réalité. Cruel parfois. « C'était une deuxième aventure tous les vendredi soirs. C'est le deuxième effet ! Ils font 2 heures d'émission avec 24 de vie réelle. J'aurais aimé que certains morceaux soient diffusés, notamment pour mes enfants. J'ai beaucoup pêché, la nuit j'étais le maître du feu, je l'entretenais... On ne le voit pas au contraire de beaucoup d'embrouilles alors qu'il y avait une vraie solidarité sur le camp. Je disais, avant de partir, jamais je pourrai pleurer devant les caméras. Ou encore, comment prétendre être amis avec des gens qu'on ne connaît que depuis trente jours ? Et pourtant, tout est exacerbé. J'ai pleuré comme un gamin ! Et nous sommes tous amis, puisque nous n'avons que les candidats pour seul contact. Cindy, qui a gagné, connaît tout de ma vie. Et inversement... On l'a faite passer pour une bimbo, mais elle s'est "tapé" les 43 jours comme moi. Et que dire de Nico ? Il mesure 2 mètres, son corps n'est fait que de muscles, et pourtant, on se faisait un câlin le soir avant de s'endormir pour nous reconforter ! »

Mais, surtout, qu'on ne s'y méprenne pas, Steeve n'est pas du genre à « cracher dans la soupe ». Il a aimé Koh Lanta. Cette aventure, il ne l'oubliera jamais. Alors, on ose une question, la même nous apprend-il que Denis Brogniart lui a posée : partirait-il pour une nouvelle émission ? « C'est difficile pour les millions de prétendant qui en rêvent, mais je ne crois pas. Ou alors, vivre cette expérience en duo, accompagné d'un membre de ma famille, un ami. Koh Lanta, c'est incroyable, même quand je le raconte, c'est impossible de réellement saisir ce que ça représente. Alors, faire partager ça, oui ! En plus, aujourd'hui, ces "spéciales" s'appellent Le retour des Héros. Mais je ne suis pas un héros... »

Et pourtant...



Le tour de France du pan-bagnat !

Le manque de nourriture ? La faim qui tenaille les entrailles ? Peut-être. Toujours est-il que les candidats de Koh Lanta se lancent dans l'aventure... culinaire !

Ainsi, le plus célèbre des Tahitiens, Teheiuira, a acquis son food truck, baptisé Manatoa (l'esprit du guerrier), et valorise la cuisine polynésienne dans l'Hérault. Dans la famille de Steeve Demana, il y avait Hugo et Lenni, ses enfants. Sa compagne Virginie et ses enfants. Nous sommes heureux d'annoncer la naissance de la petite dernière, La Pitchounett, un nouveau projet, « mon oxygène », comme le qualifie l'ancien candidat de Koh Lanta.

Explications : « Nous avons acheté une roulotte, une bombe atomique, explose-t-il de rire. On essaie de faire plaisir à chaque personne qui vient nous voir. Et de ravir les papilles de nos clients avec des plats de chez nous concoctés avec des produits de chez nous ! »

Mais si tous les samedi matins, Steeve et Virginie proposent leurs recettes sur le marché de La Trinité, ils ne comptent pas en rester là. « Nous souhaitons organiser le Tour de France du pan-bagnat. Onze dates, onze villes, où un aventurier de Koh Lanta nous accueillerait autour d'un événement culturel ou culinaire. Nous pourrions faire la promotion de nos traditions en partage avec les richesses de la ville-hôte. Avec bienveillance et humilité, toujours ! »

Un projet ambitieux mais à portée de main, Steeve en est persuadé : « C'est un défi aussi important que tous les autres. Nous sommes entourés de gens bienveillants et je crois en notre bonne étoile. Si des investisseurs ont envie de nous rejoindre, alors tout deviendrait possible ! »

Un Aigle niçois chez les Super Eagles nigériens



GERNOT ROHR

PAR SÉBASTIEN NOIR

Par-delà la discipline, c'est le scénario – loufoque, exceptionnel ou inclassable – d'une tranche de vie qui nous fait vibrer. Et le sport réserve souvent des destins improbables. On s'arrête sur celui de l'entraîneur de foot Gernot Rohr, passé de héros du peuple niçois à coach de la sélection du Nigéria.



© Photo : Archives OGC Nice

C'était David contre Goliath. Un combat perdu d'avance. Les Niçois voulaient sauver leur tête, alors qu'on les avait menés à l'échafaud quelques semaines plus tôt ! Nous sommes en 2002, et les joueurs de l'OGC Nice venaient de gagner leur place parmi l'élite du foot français. Côté pelouse, le club semblait béni. Côté coulisses, c'était plutôt gazon maudit ! Durant l'été, on assistait ainsi à la valse des repreneurs voulant s'offrir la « danseuse » OGC Nice à un prix défiant toute concurrence.

On ne reviendra pas sur ce débat inextricable durant lequel les présidents et dirigeants se sont succédé aussi vite que les journées. Et le résultat, lui non plus, ne se faisait pas attendre. L'OGC Nice était relégué en National par la DNCG (la commission de contrôle des clubs). Certes, le club interjetait appel... mais prenait « la pelle » du 18 juin, les instances françaises creusant un peu plus la tombe du club niçois, d'autant que Carlo Molinari, personnage influent du milieu footballistique et président du FC Metz, relégué en D2, espérait bénéficier de l'aubaine.

Beaucoup ont d'ailleurs retourné leur veste pour l'opportuniste lorrain. Mais les Niçois, eux, vexés qu'on les prenne pour des « quiches », allaient entreprendre des démarches incroyables pour rester dans le gratin du foot hexagonal.

C'est ainsi que Gernot Rohr, entraîneur des rouge et noir... sans réellement d'équipe à diriger (seuls quelques joueurs sont restés et se sont entraînés avec leurs vieilles affaires personnelles), est devenu le porte-parole des Aiglons. « Nous étions au moment de la Coupe du Monde en Corée. L'Allemagne, qualifiée pour la finale, j'étais invité par de nombreux médias. J'en ai profité pour évoquer la terrible injustice que vivait l'OGC Nice », plaisante, aujourd'hui, un Gernot toujours très attaché à ces chers souvenirs.

Une terrible injustice qui a eu le mérite... de fédérer le peuple niçois autour de son club. « Nous nous sommes entraînés au Ray devant... 5 000 spectateurs ! C'était incroyable. Formidable. On se devait d'aller au bout ».

A la fin du chemin, le Comité olympique. Dernier recours. Derniers espoirs. Avec deux alliés de poids, Aimé Jacquet et Michel



© Photos : Fonds personnel Gernot Rohr

Platini. « Ils ne comprenaient pas pourquoi nous devions être rétrogradés alors que toutes les conditions étaient réunies », se rappelle Gernot Rohr.

On voulait leur infliger un coup de pied. Ils ont obtenu réparation.

Un joli pied de nez, un geste encore inconnu dans le milieu footballistique, pour des Aiglons qu'on voulait déplumer comme de vulgaires poulets.

Car, enfin, le Sésame tant attendu arrivait. L'accession en Ligue 1 confirmée. « Ce moment, je ne l'oublierai jamais ! Tout le monde s'est embrassé. Une joie indescriptible. Aujourd'hui, ce serait inimaginable. Les joueurs ne resteraient pas au club, ils ne sacrifieraient pas la prime d'accession comme ils l'ont fait pour sauver le Gym... »

Nous étions le 19 juillet. Et le plus dur commençait à quelques jours de la reprise du championnat pour le club désormais présidé par Maurice Cohen.

LA REVANCHE DES « DÉLAISSÉS »

Comment constituer une équipe sans argent ? Alors, Gernot a eu une idée de génie. Miser sur des « délaissés » dans leurs clubs respectifs pour déjouer les pronostics face aux favoris. « Kaba Diawara ne jouait pas au PSG. Pancho Abardonado était considéré comme trop lent par l'OM. Marama Vahirua, formidable joueur qui n'avait plus de temps de jeu à Nantes. Everson était gratuit ! Tout comme Pitau, Grégorini ou Bigné... Eric Roy, l'ancien, revenait à Nice. De nombreux joueurs nous ont été prêtés. Nous avons bâti un groupe de combattants ».

Des « zéros » pour leur club. Des héros pour les supporters niçois... « Nous avons perdu le premier match à domicile face au Havre. Mais nous avons été applaudis. C'était incroyable ! Cet état d'esprit a motivé tout le monde. On a gagné 4-0 le deuxième dans une ambiance de folie. Puis à Lille, lors de notre premier déplacement. Après notre succès face à Montpellier, pour le compte de la 4^e journée, nous étions leaders. Nous les sommes restés une quinzaine de jour-

nées », glisse l'entraîneur, avec un sourire toujours malicieux. Un honneur doublé d'un autre. Plus étonnant encore : « Nous célébrons le 40^e anniversaire du traité d'amitié franco-allemand. J'étais invité et, entre le dessert et le café, je me suis approché de la table de Jacques Chirac et d'Helmut Kohl. J'ai offert deux maillots floqués du numéro 40 et de leurs noms au président français et au chancelier allemand ».

Mais plus que les réceptions, que les victoires, ou le fauteuil de leader du championnat, Gernot se souvient surtout de l'environnement au Ray : « Le ténor Franck Ferrari chantait Nissa la Bella a capella. On mettait à l'honneur un ancien avec un bouquet de fleurs. Il donnait le coup d'envoi sous une véritable ovation. On bout du tunnel d'entrée des joueurs, on avait placé un drapeau niçois immense, avec l'aigle... On a écrit en Nissart, Ici on joue à 12 ! On a créé une identité, une culture. Et un esprit de solidarité unique, qui nous a sauvés. On dit qu'avec l'argent, on peut faire ce que l'on veut. Nous, avec le plus petit budget de Ligue 1, on a battu les milliardaires monégasques 4-3 après avoir été menés 3-0. Et grâce à un triplé de Victor Agali, libre de

tout contrat que j'avais croisé peu de temps auparavant, dans le hall de l'aéroport. On a accompli de petits miracles ! J'ai eu la chance de vivre la Coupe du Monde, la Coupe d'Afrique, mais l'histoire niçoise est particulière et à jamais gravée dans ma mémoire ».

« 60% DE MON TEMPS EN AFRIQUE »

En effet, depuis plus de quatre ans, Gernot Rohr est à la tête de la sélection du Nigéria. Il vient d'être prolongé de deux saisons supplémentaires avec le Mondial 2022 en perspective. Sans oublier la Coupe d'Afrique, reportée en 2022 également en raison de la crise sanitaire. « Je suis heureux à ce poste. Je passe 60% de mon temps en Afrique, mais je reviens me ressourcer au Cap Ferret. Ensuite, je voyage beaucoup pour observer des joueurs, en convaincre certains, possédant la double nationalité, de nous rejoindre. Ce sont d'autres sensations, mais c'est bien pour terminer ».

Il sera alors temps à Gernot de s'asseoir sur sa chaise, au Cap Ferret, et de raconter à ses enfants et petits-enfants l'histoire de l'OGC Nice. Ce n'est pas une fable mais la morale est belle ! **H**



© Photo : shutterstock.com



SALADE DE QUINOA AUX ABRICOTS SECS, AMANDES & CORIANDRE FRAÎCHE



RECETTE POUR 4 PERSONNES :

- ▶ 200 g de Quinoa cru
- ▶ 2 Avocats
- ▶ 1 Jus de Citron
- ▶ 200 grammes d'Abricots Secs
- ▶ 120 g d'Amandes entières décortiquées non mondées
- ▶ 100 grammes de graines de sésame blanche et/ou noires
- ▶ 8 Cuillères à soupe d'Huile de Sésame
- ▶ 4 Cuillères à soupe de Sauce Soja salée ou sucrée selon votre goût
- ▶ 1 Bouquet de Coriandre fraîche
Sel/Poivre

Cuisson du quinoa : bien rincer les graines. Les mettre dans une casserole avec 2 fois leur volume en eau. Porter à ébullition puis baisser le feu et cuire à couvert jusqu'à ce que les graines s'ouvrent (environ 20mn). Laisser reposer afin qu'elles absorbent l'eau restante si nécessaire, et rincer à l'eau froide. Bien Egoutter.

Peler l'avocat, le couper en dés, le citronner avec le jus de Citron afin qu'il ne noircisse pas tout en ajoutant une touche d'acidité.

Couper les abricots secs en morceaux, concasser grossièrement les Amandes, ciseler la Coriandre fraîche.

Dans un saladier, préparer la sauce en mélangeant l'huile de Sésame, la sauce Soja. Ajouter l'avocat, les abricots, les 2/3 des Amandes, les graines de Sésame et le quinoa bien essoré.

Bien mélanger pour assaisonner la salade. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant sel et poivre selon votre goût.

Servir parsemé de la Coriandre ciselée et du reste des Amandes et déguster bien frais.

Les Astuces : On peut rajouter du Tofu fumé qui se mariera très bien avec les saveurs de la salade de Quinoa, des morceaux de Poulet ou encore des crevettes.

QUELQUES VERTUS QUI COMPOSENT LA RECETTE

La graine de **Quinoa** est riche en vitamines B, antioxydants, en minéraux et oligoéléments (fer, cuivre, potassium, phosphore, manganèse...). Elle contient autant de fibres que les céréales complètes, utiles pour modérer l'index glycémique du repas, augmenter la sensation de satiété et stimuler les transits paresseux.

L'Avocat est plutôt riche en matière grasse, mais compte de nombreux bienfaits pour notre santé. Voici quelques bonnes raisons de l'inviter dans votre assiette : Si votre digestion est parfois un peu compliquée, mangez de l'avocat. Un avocat contient en effet en moyenne 7% de fibres, ce qui facilite le transit intestinal !

Outre ses vertus digestives, il a une autre qualité : les acides gras qu'il contient donnent rapidement au cerveau de celui qui le mange le signal de la satiété.

Il agit sur le taux de cholestérol de deux manières distinctes. D'abord, il contient des phytostérols qui réduisent le LDL, appelé mauvais cholestérol. Ensuite, il contient aussi de l'acide oléique qui augmente le bon cholestérol, HDL !

L'avocat est gras, c'est évident. Sauf que les graisses qu'il recèle sont des acides gras insaturés, qui sont excellents pour le système cardio-vasculaire.

On le sait, les carottes sont réputées être bonnes pour la vue. Eh bien l'avocat aussi ! Il contient également des caroténoïdes, en l'occurrence, la lutéine.

Il possède de nombreuses vitamines, dont les vitamines C et E, et d'autres vitamines dont on manque souvent dans notre alimentation. La vitamine K qu'il contient impacte positivement la glycémie. C'est un aliment conseillé aux diabétiques, notamment.

Il contient également du magnésium et du potassium, en plus des autres vitamines. Excellent pour les femmes enceintes qui souffrent de carences vitaminiques !

Ses vertus anti-oxydantes sont indiquées pour contenir ou réduire les inflammations, notamment celles de l'endomètre, durant les règles.

Les bienfaits de l'Amande sont très nombreux pour la santé, dans la mesure où l'amande regorge de qualités nutritionnelles ! Mais il faut les manger fraîches ou séchées naturellement car grillées, salées, fumées ou

rôties à l'huile, elles sont moins intéressantes sur le plan nutritionnel.

Ses acides gras mono et polyinsaturés sont cardio-protecteurs. Selon une étude menée en 2015 par des chercheurs américains, la consommation quotidienne d'amandes permet de fluidifier le sang et de réduire la pression artérielle, deux facteurs qui réduisent les risques cardiovasculaires.

Sa grande richesse en antioxydants la rend précieuse pour lutter contre l'oxydation, le vieillissement des cellules et l'apparition de certains cancers. Une alimentation bien pourvue en antioxydant serait par ailleurs essentielle pour prévenir les maladies dégénératives telles que l'Alzheimer ou la maladie de Parkinson.

Riches en fibres et présentant un faible index glycémique, elles permettraient de réguler la glycémie et de prévenir le diabète. Plusieurs études ont par ailleurs mis en corrélation la consommation régulière d'amandes et une réduction l'insulino-résistance.

Les graisses polyinsaturées contenues dans les amandes sont bénéfiques pour le contrôle de la glycémie et la croissance musculaire. Même en période de sèche, il est primordial de ne pas bannir les graisses mais de les limiter et de bien les choisir : une poignée d'amande par jour est alors un encas idéal et rassasiant. Les amandes sont par ailleurs les fruits oléagineux les mieux pourvus en protéines, essentielles pour la reconstruction du muscle après une séance. La richesse en protéines de l'amande en fait un aliment de choix pour les personnes végétariennes ou vegans qui souhaitent compléter leur apport protéique.

Amandes et perte de poids Aussi caloriques soient-elles, les amandes sont tout à fait compatibles avec un régime minceur. Pourquoi ? "Les calories ne sont pas le seul paramètre impliqué dans la prise de poids. Un

aliment riche en calories mais aussi en fibres, en protéines et en éléments nutritifs de qualité, sera bien plus rassasiant qu'un aliment à calories égales mais riche en sucres rapides et dénué de nutriments essentiels. Leur consommation réduira donc la ration calorique de la journée et favorisera la perte de poids. Une étude de 2012 publiée dans l'American Journal of Clinical Nutrition a par ailleurs démontré qu'en consommant 28g d'amande, normalement équivalente à 160 calories, notre organisme n'absorbait que 129 calories.

Le Sésame : Riche en phosphore, en lécithine et en acides gras insaturés il a une action bienfaisante sur le système nerveux. Considérée comme émoullissante, la graine de sésame est laxative, tonique et diurétique, et pourrait guérir les troubles urinaires. On lui reconnaît aussi des vertus antispasmodiques et anti-infectieuses. Elle renferme par ailleurs des composés antioxydants (comme les tocophérols et les lignanes) et protège ainsi du vieillissement cellulaire et de certains cancers.

Elle referme en outre des fibres alimentaires naturelles (12%) utiles pour la santé intestinale, et lorsqu'elle n'est pas décortiquée, la graine de sésame est une excellente source de minéraux et oligo-éléments reminéralisants (calcium, phosphore, magnésium, zinc, manganèse, cuivre, fer) et de vitamines B1, B2, B6 & B3.

La Coriandre : Ses principales actions sont digestives, apéritives, tonifiantes, anti-infectieuses, antibactériennes. De part sa teneur en vitamine K et en flavonoïdes, elle est également anti-oxydante. Détoxifiante, elle permet de la détoxification des métaux lourds en permettant d'éliminer dans les urines les taux de mercure, d'aluminium, de plomb. Mais il faut alors en consommer de grandes quantités fraîche et non cuite pour bénéficier de ces effets. **H**

DAVID & NOËLLE FAURE



Ils sont comme le sel et le poivre. Inséparables. 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



49^e SALON D'ANTIBES

ART CONTEMPORAIN
ANTIQUITÉS
& ART MODERNE

DU 16 AU 26
SEPTEMBRE 2021
10H30 - 19H30

ESPLANADE DU PRÉ DES PÊCHEURS / PORT VAUBAN
04 93 34 80 82 - 04 93 34 65 65
WWW.SALON-ANTIQUAIRES-ANTIBES.COM

ENTRÉE : 10€ / TARIF RÉDUIT : 5€ (- DE 18 ANS ET ÉTUDIANTS)
ENTRÉE GRATUITE POUR LES PMR ET LEUR ACCOMPAGNEUR
ORGANISÉ PAR L'A.C.A.A.F.V.A.
ComDZ.fr - 04/21 - © Galerie Daniel Guidat - Nicolas Laty

Q PARK



IRONIE DU SPORT

JORDAN

et l'incroyable draft de 1984

PAR ÉLODIE TELIO

Cette année-là, les dirigeants des Trail Blazers de Portland préfèrent Sam Bowie, qui a menti sur sa blessure, au futur meilleur joueur de tous les temps. Un choix qui a changé l'histoire du basket mondial !



Nous sommes en 1984, une année célébrée par Annie Lennox et Dave Stewart, membres du groupe Eurythmics pour les besoins du film éponyme. Pourtant, nombreux sont ceux qui, après ces douze mois, n'auront plus de Sweet Dreams, comme le chantait le duo new wave électropop ! En effet, on a souvent coutume de dire que si le nez de Cléopâtre eut été plus court, toute la face du monde aurait été changée, on peut réellement affirmer que si les dirigeants des Trail Blazers de Portland avaient eu du pif, l'histoire de la NBA et du basket mondial aurait véritablement été différente ! Ces Messieurs de Portland, donc, doivent faire des cauchemars depuis 1984, auteurs de la plus grosse erreur, mais aussi victimes du plus énorme mensonge de la légende de ce sport. Et ils ne sont pas les seuls, les responsables d'Adidas doivent encore s'en mordre les doigts (lire encadré)...

Mais tout commence lorsque les recruteurs de Portland se sont cassés les dents sur un pivot répondant au doux nom de Sam Bowie.

La franchise de l'Ouest possède le deuxième choix de la draft, une bourse aux joueurs qui vont débiter dans la NBA, chaque équipe sélectionnant à tour de rôle un joueur issu de l'université, du lycée, ou de l'étranger.

Dans les années 80, existe toujours le mythe du joueur de très grande taille, évoluant au Poste 1, celui de pivot.

Le choix des Rockets de Houston, premiers à piocher dans le vivier, peut se comprendre, sûrs d'avoir un gros poisson en la personne d'Hakeem Olajuwon, pivot de 2,13 m finaliste des deux derniers tournois NCAA avec les Cougars de Houston. La suite des événements leur donnera – un peu – raison.

MAIS QUE DIRE DE CELUI DES TRAIL BLAZERS ?

Ils auront été les « pionniers » (la traduction de leurs noms) du plus mauvais flair de l'histoire en optant pour Sam Bowie, centre des Wilcats de 2,16 m, affichant des stats de 134 points, 8,8 rebonds et 2,3 contres lors des trois dernières saisons.

Mais ils oublient que les deux derniers exercices, le pivot a été absent pour blessure. Des années plus tard, il avouera ainsi : « Je me souviens encore que les médecins avaient pris un petit maillot, et quand ils me frappaient sur le tibia gauche, je disais "Non, je ne ressens rien". Mais en réalité, ça me faisait mal. Oui c'était un mensonge et ce n'était pas bien, mais en fin de compte, quand on a des proches dans le besoin... J'ai fait ce que n'importe lequel d'entre nous aurait fait ». Un mensonge qui coûtait cher à Portland, mais dans le même temps offrait le gros lot aux Bulls de Chicago. Imaginez, les Blazers avaient préféré Sam Bowie à... Michael Jordan ! Un joueur qui a seulement disputé 511 matchs en 10 ans au plus grand basketteur – voire sportif – de tous les temps !

La franchise de Portland aurait-elle remporté six titres de NBA avec lui alors qu'elle n'a glané aucune bague depuis 1977 ? MJ aurait-il effectué la même carrière dans l'Ouest ? Personne ne le saura jamais... **H**



Adidas prend un vent, la Nike Air voit le jour !

1984 restera comme l'année des bourdes.

Après celle des Trail Blazers, celle des dirigeants d'Adidas n'est pas mal non plus dans le genre...

La marque aux trois bandes est également « aveuglée » par les pivots. Elle signe les yeux fermés avec Kareem Abdul-Jabbar ou encore Patrick Ewing. Mais ne les ouvre pas quand Jordan, en quête d'un sponsor au début de sa carrière NBA, grand fan d'Adidas, les contacte.

L'appel du pied de Jordan pour ses chaussures restera en effet sans réponse. Converse lui propose seulement 100 000 dollars par saison. Nike monte à 500 000 dollars, un record pour l'époque. Jordan s'exprime alors : « Si Adidas formule la même offre, je signe... »

Muet, Adidas prend alors un vent. Et la Nike Air Jordan verra le jour ! Tout comme la firme Jordan Brand, qui réalise plus de 2 milliards de chiffre d'affaires chaque année.

Aujourd'hui encore, presque 20 ans après son dernier match le 16 avril 2003 à Philadelphie, ses collections s'arrachent toujours.

Par exemple, l'an dernier, Sotheby's vend une paire de chaussures lui ayant appartenu pour 560 000 dollars. Et, la même année, elle adjuge une paire de Nike Air Shipp pour 550 000 dollars !

LA NOUVELLE ODYSSEE

PAR SÉBASTIEN NOIR



Ils s'appelaient Jules Verne, Ernest Hemingway ou encore Robert-Louis Stevenson.

Ils ont été les porte-plumes des rêves de plusieurs générations.

Des milliers de lecteurs qui ont bu leurs récits sans modération, enivrés par les exploits des héros qui prenaient vie dans leurs ouvrages si précieux. Des milliers de lec-

teurs enfermés dans leurs chambres... mais l'évasion était pourtant permise, toutes les audaces autorisées. On pouvait alors chasser les pieuvres géantes, le marlin au large du Gulf Stream, faire le tour du monde en 80 jours ou encore écumer les mers en quête d'un trésor caché sur une île. Hélas, aujourd'hui, la réalité s'est emparée des esprits. Les anonymes des réseaux sociaux, « écrivains » des temps modernes, sont « les porte-écriture abrégée » de la nouvelle génération bercée par l'instantané. Et le sport n'y a pas échappé. Seule la performance est essentielle. Brute. Sans appel. Le concret des statistiques,

des résultats, a pris le dessus sur les hommes. Leurs sentiments. Leurs souvenirs.

Pourtant, il suffit de porter un autre regard sur le sport.

L'aventure. Sur ces explorateurs qui rédigent les grandes lignes, qui écrivent l'Histoire. Avec un H majuscule.

Comme Héros. Ces Héros qui jettent l'encre pour nous narrer leurs voyages. Qui crayonnent

leurs carnets de route et nous emmènent ainsi dans leurs

bagages comme ils l'ont fait dans ce magazine. Un tour du monde en 84 pages, qui vous a permis de naviguer avec la jeune femme et la mer, de plonger 20 000 lieues sous les mers avec Loïc Leferme ou encore de percer l'île mystérieuse de ceux qui ont accepté de se confier sans aucun tabou. Mais vous voici arrivés au terme de cette odyssee qui, on l'espère, vous aura plu. Et convaincus. Il ne vous reste alors plus que trois mois à patienter pour embarquer à bord du numéro 2 de Héros ! **H**

Voyez
+ grand

COMMUNIQUEZ
AVEC MEDIACORP



MEDIACORP
une communication à
360°
pour décupler
votre visibilité !

START

Startup, grands groupes, institutionnels... tout l'écosystème azuréen à portée de main

PALACES

Soyez présents au cœur des plus beaux établissements de France

RIVIERA ZEIT RIVIERA INSIDER

Ciblez les clientèles germanophones et anglophones de notre territoire

DIGITAL & NEWSLETTERS

Site Internet
1 500 000 vues par mois.
3 newsletters auprès de 15 000 contacts qualifiés

EVENEMENTIEL

Participez à nos soirées co-branding réunissant des partenaires de secteurs non concurrentiels

OFFRE VIDÉO

Confiez-nous la réalisation de vos interviews corporate, films promotionnels et reportages d'entreprise



THE 4 COUPÉ



BAYERN AVENUE CANNES
470Bis Avenue de Saint Martin
06250 MOUGINS
+334 93 94 86 20

Consommations en cycle mixte de la Nouvelle BMW Série 4 Coupé selon motorisations : **4,5 à 8,1 l/100 km.**

Émissions de CO₂ : **118 à 186 g/km** en cycle mixte selon la norme WLTP.

BMW France, S.A. au capital de 2 805 000 € - 722 000 965 RCS Versailles - 5 rue des Hérons, 78180 Montigny-le-Bretonneux.