

Introduction

« L'océan est trop vaste pour être un nageur sage »

Dans sa carrière, combien de mètres cubes d'eau pensez-vous qu'un nageur va déplacer ? Plus que ceux contenus dans une piscine peut-être, et moins que ceux contenus dans un océan. Un entre-deux, tout comme, entre l'enfance et l'âge adulte, il y a l'adolescence. Et dans cette adolescence il n'y a pas d'autre élixir que la passion qui coule dans les veines et bouillonne comme le sang. « J'adore kiffer ! nous dit Léon Marchand, un sourire aux lèvres sous ses cheveux blonds. Mon objectif à chaque course est de repousser ma limite¹. »

Si votre rêve est de faire le tour du monde, vous pouvez le faire à pied, en ballon, à vélo... Ou à la nage : lancez le bras gauche, tirez de l'eau, soufflez, poussez sur les jambes... Lancez le bras droit, tirez de l'eau, poussez sur les jambes... Et recommencez encore et

1. Pour faciliter la lecture, les sources des citations entre guillemets sont mentionnées en fin d'ouvrage, p. 299.

toujours dans un quotidien d'immersion et de sensations sans laisser d'autre trace derrière vous qu'une éphémère ondulation. Sur quinze ans de carrière, un nageur parcourt environ 80 000 kilomètres, soit deux fois le tour de la Terre à sa manière. C'est fou. Et pour aller vite, comment fait-on ? Quels sont les secrets intimes de cet élément bleu et mystérieux qu'on appelle simplement l'eau ? Prenez un coquillage, entendez-vous le chant des sirènes, l'écho des dauphins et leurs sonars ? À votre fenêtre, le soir, voyez-vous la faible lueur des étoiles ? Il doit y avoir un lien entre la mer et le ciel, entre l'eau et des secrets profonds que nous, les êtres humains, ressentons. « J'aurai une autre vie après la natation, nous dit Léon. Je suis passionné d'astrophysique, de l'espace, ce genre de choses. J'aimerais bien travailler là-dedans, peut-être dans la recherche. Les trous noirs, ça me fascine, parce que personne ne sait. Je pense que beaucoup de personnes regardent les étoiles et sont toujours fascinées par ça. J'aimerais vraiment pouvoir bosser là-dedans parce que se lever tous les matins et aller observer ce qui se passe là-haut ce serait ouf. En tout cas je ne vais pas rester dans les bassins toute ma vie. Et ça me permet d'être relâché aussi dans ce que je fais dans l'eau : j'ai un plan B donc c'est plutôt cool. » En attendant, Léon est à fond dans son univers bleu.

Archimède a crié Eurêka en prenant un bain, comprenant un peu mieux une des lois physiques qui nous rendent si petits face à la complexité de la création : un corps immergé remplace un certain volume d'eau

dont le poids correspond à la force qui pousse ce corps vers le haut. Mais faut-il connaître les caractéristiques scientifiques de cet élément pour bien nager ? Ou cela vient-il de l'intuition, de la coordination des mouvements, du mental, de la respiration ? Autant de choses que nous allons tenter d'éclaircir dans ce livre en nous plongeant non pas dans l'eau mais dans la psychologie de notre champion toulousain. Il n'y a que par l'oreille que jouissent les femmes, dit-on, par le mystère et par les mots. Peut-être un peu aussi à la vue des corps de dieux grecs qui s'alignent avec leurs lunettes bleues et leurs slips de bain devant les plots du bassin, après avoir retiré leurs parkas de stars. Ils ne s'apprêtent pas à se frapper dessus comme des boxeurs, ni même à frapper la surface de l'eau. Non : il faut pénétrer le fluide en douceur – cela évite les bulles qui freinent l'avancée du corps. Puis il faut y aller puissamment sans en faire trop, car il y a aussi le risque de « passer à travers » l'eau – quand on a l'impression que le fluide n'offre plus d'appui.

Léon Marchand n'échappe pas à la règle qui fait des nageurs des athlètes d'exception : 1,87 mètre, le corps sculpté en V, les yeux bleus, et une humilité à la hauteur de sa puissance musculaire. Désolé mais, du mystère, il n'y en aura pas : il n'y aura que des éclaboussures, des bulles, de la vitesse. La passion sauvage et animale, celle qui envahit quelquefois les nageurs de bassins, vous la verrez cependant tandis que leurs bras et leurs jambes s'agiteront en faisant autour d'eux des éclaboussures terribles. Durant leurs coulées, ils onduleront comme des dauphins.

Léon Marchand n'a pas encore de branchies ni d'écailles mais ses adversaires le comparent à un saumon. Lui dont le prénom est le titre d'un des grands films de Luc Besson, a-t-il travaillé son apnée autant que Jacques dans *Le Grand Bleu* ? Ce qui est sûr, c'est qu'il a cette saine capacité à ne pas se perdre comme le héros du film dans les abîmes de son moi intérieur : il a travaillé sur son mental et sur son équilibre de vie pour être la personne épanouie et solaire qu'il est devenu. Comment en est-il arrivé là ? Quel a été son parcours ? Quels sont ses goûts ? Voici ce que nous allons découvrir dans l'univers mouvant des bassins. Mais aussi le plaisir qu'il prend jour après jour à évoluer seul avec lui-même, dans le silence de l'eau et son apesanteur.

Dimanche 28 juillet 2024

Jeux olympiques de Paris,
400 mètres 4 nages

**« Mon corps a vibré,
j'ai nagé avec le cœur »**

Léon a appris toute la chorégraphie, il connaît la musique par cœur. Chaque jour, il a consolidé son travail d'entraînement laborieux pour que la technique ne lui pose aucun problème et que, le jour J, elle soit comme récitée. Le jour J, c'est justement aujourd'hui. À 11 heures ont eu lieu les séries du 400 mètres 4 nages, desquelles il s'est sorti brillamment : un chef-d'œuvre de contrôle et d'efficacité. À 20 h 30, ce sera la finale. Cela fait plusieurs années qu'il a cet événement en ligne de mire, celui qui représente le graal pour tout athlète : les Jeux olympiques, un temps de trêve sacré depuis la Grèce antique. Il va être dans l'arène, son arène, celle de Paris La Défense Arena de Bercy où on annonce 17 000 spectateurs. Une belle vasque est allumée aux Tuileries, ronde comme une montgolfière qui brillerait

de l'intérieur, discrète et lumineuse comme une étoile. Un symbole et un rappel de l'histoire de la France : dans ces jardins des Tuileries où des rois ont résidé, des montgolfières sont justement montées dans le ciel d'une autre époque, les premières de l'histoire. C'était juste avant la Révolution. Des hommes ont vu d'en haut les magnifiques bassins de ces jardins royaux, au loin la colline Chaillot où sera construit plus tard le Trocadéro, tandis que d'autres en bas de soie les acclamaient du sol. Ils ont apprivoisé ce que pouvait être la liberté d'un déplacement dans l'espace, alors que celle-ci existe naturellement et depuis toujours dans l'eau. Des siècles plus tard, la flamme de la vasque brûle aussi fort que brûle le cœur de Léon lorsqu'il s'apprête à entrer en chambre d'appel, cette salle où les nageurs attendent immuablement avant le départ de toute compétition, dans cette ambiance étrange et pesante où chacun se jauge et se défie déjà du regard. La compétition, voilà ce qui anime notre champion, et ce n'est pas cette tension qu'il ressent avant une course qui aura le pouvoir d'éteindre le feu intérieur qui l'anime, au contraire : « J'adore la compétition, parce que j'adore gagner », nous apprend Léon.

« Bonjour ! Ça vous stimule cette attente de tout un pays ? lui a justement demandé Anne-Sophie Lapix au JT de France 2, après l'arrivée de Léon au Village olympique.

— Je pense que je suis arrivé à un stade où ça me stimule », a répondu Léon.

Et il a ajouté : « En étant favori des Jeux je reste Léon quoi, je suis un mec ordinaire. »

Lui qui se dit timide s'exprime pourtant bien, et son énergie positive est communicative. « Jouons avec le monde », a-t-il posté sur Twitter à l'approche de ces Jeux olympiques qui porteraient alors bien leur nom. Puis il a décidé de tout couper pour se mettre dans sa bulle, contrairement à ce qu'il avait fait aux derniers Jeux qui s'étaient déroulés à Tokyo. « À Tokyo, je me rappelle j'étais vachement sur Twitter, je regardais toujours des trucs : les "like" et tout, et je m'étais dit : "À Paris, je ne fais pas la même erreur, je vais vraiment tout couper." Parce qu'en natation il n'y a pas qu'une course. Je vais faire ma course, le deuxième jour il en restera treize. Donc sur neuf jours j'ai vraiment besoin d'être détaché de tout ça, pouvoir m'endormir le soir sans avoir à penser : "Oui il faut poster, faire ci, faire ça." Parce que c'est hyper important pour nous maintenant, c'est comme ça qu'on peut gagner un peu notre vie en natation, en postant sur les réseaux sociaux pour essayer d'avoir une vraie image. C'est moi qui fais tout, mais à Paris j'ai coupé. Et comme je savais que c'était important j'ai filé le truc à mon petit frère. Je sais qu'il a un peu la même DA¹ que moi, il a envie de faire un peu les mêmes choses, du coup c'est lui qui a posté cette semaine-là. Il commence à devenir un peu mon assistant ! »

De toute manière, c'est surtout dans l'eau que Léon a besoin de donner le meilleur de lui-même : « Je suis

1 Direction artistique.

toujours très timide, très réservé mais dans l'eau j'arrive à m'exprimer au maximum. » En attendant, côté médias, c'est maintenant réglé pour toute la compétition : après onze interviews pour différentes radios et télés, avec à peine le temps de s'hydrater entre deux prises de parole, il a pu fermer boutique et se concentrer ! Cela n'a pas été sans mal, il a mouillé la chemise comme jamais, son polo blanc aux couleurs de la France peut en témoigner. « Je pense que c'est beaucoup à gérer pour un mec de 22 ans, a-t-il même dit à un micro, épuisé et en sueur sur l'estrade d'un amphithéâtre. Mais je m'en sors bien parce que je suis très bien entouré. Pour le coup j'ai plutôt géré donc je suis content. »

Après cela, c'est monté crescendo, selon les propres mots de Léon : « J'ai vu les infrastructures dans Paris, les anneaux sur la tour Eiffel, et là j'ai réalisé et c'est monté ; je me suis dit : "C'est bon on y est, ça va être le moment de te lâcher, de te faire plaisir." »

La cérémonie d'ouverture, aussi, lui a bien plu. « Hyper bien réussie pour moi parce que ça représentait vraiment la France. La culture, la musique, l'électro. Il y avait plein de sons de fou, enfin c'était assez incroyable. C'est de l'art, de la créativité, c'est vraiment français. » Léon a peut-être ressenti ce qu'Amaury Leveaux veut dire dans son livre¹ quand il parle des Jeux olympiques comme d'une « parenthèse enchantée », un moment magique, hors du temps, un rêve qui se réalise, au-delà d'un simple événement sportif, qui rassemble des stars

¹ Amaury Leveaux, *Sexe, drogue et natation. Un nageur brise l'omerta*, Paris, Fayard, 2015.

du monde entier. On les croise dans les allées du Village olympique comme si de rien n'était alors qu'on penserait ne jamais les voir qu'à la télé.

« Paris n'a rien à voir avec Tokyo, continue Léon. Je suis favori dans mes courses donc il y a plus d'attente. En plus je suis à la maison, forcément, c'est grandiose pour moi. Donc je vais en profiter au max et kiffer. J'ai eu très mal aux jambes dès le début parce qu'il y a beaucoup de déplacements qui se font en marchant dans le village... Le bus, c'était quarante-cinq minutes au début pour aller à la piscine donc beaucoup de fatigue les premiers jours. » Heureusement, ses entraîneurs ne l'ont pas accepté. La pépète doit être dans les meilleures conditions et tous les moyens sont bons pour ne pas perdre trop d'énergie entre les entraînements qu'il s'impose quotidiennement depuis son arrivée. Alors un appartement a été loué par la Fédération de natation à deux pas du Village olympique dans le nord-ouest de Paris. On y livrera ses repas, élaborés en avance avec minutie. Olivier Nicolas, membre du staff de l'équipe de France, est venu sur les lieux sept mois plus tôt afin de chercher un restaurant capable de gérer l'alimentation des nageurs. « Le premier a été le bon, raconte-t-il. Leur carte était parfaite et ils étaient prêts à se mettre à notre service, à tenir compte des habitudes de Léon et de ses intolérances alimentaires. » Ainsi, une nutritionniste a élaboré une semaine de menus.

Maintenant, c'est bon, Léon a bien récupéré, il s'apprête à entrer en chambre d'appel. L'heure de la course approche. Et comme d'habitude, il traîne, car ce n'est

pas le moment qu'il préfère. « On nous demande d'arriver vingt à vingt-cinq minutes avant en chambre d'appel mais je n'aime pas attendre assis trop longtemps en silence », reconnaît-il : c'est stressant. Alors il prend son temps. Pour le staff des Bleus, ç'a longtemps été une source d'angoisse. Olivier Nicolas, chargé d'y accompagner les nageuses et nageurs, peut en témoigner : « Avec Léon, c'est toujours la même rengaine, c'est devenu un petit jeu. Il me voit regarder ma montre, trépigner mais il sait parfaitement qu'on est dans les temps. Il me sourit, ça le décontracte. » « C'est une sale manie, approuve Denis Auguin, l'entraîneur en chef des Bleus dont l'un des rôles est de veiller que tout le monde soit en ordre de marche. On se dit : "Mais putain, il va se lever ?" En plus, les officiels viennent nous engueuler. Il a toujours envie de pisser au moment d'aller en chambre d'appel, histoire de nous gratter encore deux minutes ! Mais c'est son truc, on ne va pas le stresser pour deux minutes. Après, c'est à lui de faire la magie... »

De la magie, c'est justement bien ce que compte faire Léon aujourd'hui. Il vient pour être champion olympique. Mais comme il le dit : « On ne sait pas dans quel état de forme j'arrive, on ne sait pas si je vais réussir à faire des choses ou si je vais être écrasé par la pression, par l'attente. Donc mentalement, c'est un sacré challenge. » Il a imaginé son parcours, vécu par avance le déroulement de la course comme si chacun des gestes qui doivent le conduire à la victoire était ancré au plus profond de lui. Cela sera-t-il conforme à

ce qu'il a maintes et maintes fois mentalisé ? Son corps programmé va-t-il répondre comme il le souhaite à ses volontés pour reproduire fidèlement ce qu'il a en tête, ou des choses inattendues vont-elles se produire ? « Ce sont des courses que j'ai répétées plusieurs fois donc je sais exactement l'enchaînement que je vais avoir, le nombre de mouvements que je vais faire, le nombre d'ondulations. J'ai un peu tout en tête déjà, je n'ai pas besoin de me concentrer pour l'exécuter. »

Avec le temps, Léon est devenu une machine. Il détient déjà le record du monde sur ce 400 mètres 4 nages, mais bien souvent avant les courses il dit qu'il ne se sent pas bien dans l'eau. Cela lui enlève de la pression. Denis Auguin, qui est aussi parfois l'éponge qui doit absorber le trop-plein d'émotions des nageurs, n'est pas dupe : « On n'est pas inquiets, on le connaît, rigole-t-il en interview. Déjà à Fukuoka il nous avait fait le coup et on a vu ce qui s'est passé. » Léon a en effet raflé trois médailles d'or à ces championnats du monde et dépossédé en 4 minutes, 2 secondes et 50 centièmes Michael Phelps d'un record du monde qu'il détenait jusqu'alors.

Alors, la journée d'aujourd'hui sera-t-elle vraiment similaire à celle où Léon fut au sommet de sa forme, ou va-t-il se laisser gagner par ses émotions ? Comment va-t-il gérer cette immense pression qui repose sur ses épaules, avec l'attente de tout un pays derrière lui ? Il faut dire que quatre ans de préparation reposent sur un jour, voire sur 4 minutes, le temps du record. Peut-on imaginer à quel point l'organisme peut être stressé à la