

Jean-Julien Ezvan

Sa jeunesse, son talent, sa réussite explosent. Le phénomène de la natation française a déjà décroché trois médailles d'or. Et dispute sa 4^e finale ce vendredi.

La fusion entre un champion et un événement est une alchimie rare, fascinante, émouvante. La route est longue, la quête ardue, les chances de réussite ténues. Alors quand la réussite surgit, l'impact est immense. Et l'écho amplifié lorsque le rendez-vous se déroule à domicile. Le sport français n'a rien oublié du triple de légende du virtuose Jean-Claude Killy lors des JO d'hiver de Grenoble en 1968, du panache de Bernard Hinault lors de sa chevauchée fantastique durant les championnats du monde en 1980, de l'émotion de Yannick Noah après le tremblement de terre à Roland-Garros en 1983, de Michel Platini génial artificier de l'Euro 1984, du tourbillon de la finale de la Coupe Davis déclenché par les frères de Jarnes Guy Forget et Henri Leconte ou de l'étoile décrochée par Zinedine Zidane en 1998 un soir de liesse, de transe, de communion.

La fierté traverse alors les écrans, déborde des tribunes pour se répandre dans les rues, ouvrir les portes, les fenêtres et les cœurs. Pour apprécier les performances ricochets de Léon Marchand, il faut se retourner, feuilleter le livre d'or du sport français pour s'apercevoir que le jeune Toulousain s'est, à 22 ans, déjà assis parmi les plus grands champions tricolores en transformant des songes d'une nuit d'été en réalité partagée.

Maître du suspense

L'équipe de France olympique possède des palmarès prestigieux et des moments de légende. À côté des deux athlètes (le cycliste Paul Masson en 1896 et Jean-Claude Killy aux JO d'hiver en 1968) qui avaient remporté trois médailles d'or lors d'une Olympiade brillent des exploits bleus aux JO : le double magistral de Marie-José Pérec (400 m-200 m) à Atlanta en 1996, le triple en or du céiste Tony Estanguet (2000, 2004, 2012) devenu le fier président de Paris 2024, les deux titres individuels des judokas David Douillet et Teddy Riner, les trois médailles d'or de la cycliste Félicia Ballanger... Triple médaillé d'or, déjà en très bonne compagnie, Léon Marchand n'en a pas terminé avec son programme. La natation bleue est, comme la Paris La Défense Arena, prête à vibrer, hurler, pour accompagner la suite. Certaines de



Léon Marchand, la fabuleuse odyssée bleu-blanc-rouge

partager des moments dont on reparlera. En laissant défilier les frissons de la dernière longueur de la finale du 200 m papillon qui a vu le prodige français à la sortie d'une coulée dont il a le secret venir puis avaler le Hongrois Kristof Milak. À bout de souffle. Fantastique maître du suspense.

La natation française a, dans sa riche histoire, vu défiler des athlètes de talent. Liste non exhaustive : Jean Taris (8 records du monde dans les années 1930, vice-champion olympique du 400 m nage libre en 1932), Jean Boiteux (champion olympique du 400 m nage libre en 1952), Christine Caron (médaillée d'argent du 100 m dos aux JO 1964), Michel Rousseau (champion d'Europe du 100 m nage libre en 1970), Catherine Poiroux (médaillée de bronze sur 100 m basse aux JO 1984), Frédéric Delcour (médaillé d'argent sur 100 m dos aux Jeux de Los Angeles 1984), Stéphane Caron (champion d'Europe du 50 m nage libre en 1985), Catherine Plewinski (quintuple

championne d'Europe, double médaillée aux JO et aux Mondiaux, en nage libre et papillon), Roxana Maracineanu (la première championne du monde, sur 200 m dos, en 1998), Laure Manaudou (22 titres internationaux, dont l'or olympique sur 400 m nage libre en 2004), Alain Bernard (champion olympique du 100 m nage libre en 2008), la regrettée Camille Muffat (championne olympique du 400 m nage libre en 2012), Yannick Agnel ou Florent Manaudou (médaillés d'or aux Jeux de Londres en 2012), mais... «*Tout le monde le dit, Léon Marchand est le plus grand champion français de tous les temps*», résume Michel Rousseau.

Un glaçon dans l'eau bouillante

Pour lui, à Roland-Garros (lors du double de Rafael Nadal et Carlos Alcaraz) ou au Grand Palais (pendant la finale du sabre messieurs), les épreuves se sont brusquement interrompues pour que les spectateurs puissent vivre le mo-

ment. Une soirée magique, mercredi soir (au cours de laquelle l'Américaine Katie Ledecky a, sur 1500 m remporté sa 8^e médaille d'or et où le Chinois Pan Zhanle a battu le record du 100 nage libre) éclairée par un (jeune) homme pressé qui a, en 114 minutes, étourdi les Jeux en enchaînant les médailles d'or en 200 m papillon (avec un nouveau record olympique à la clé) et 200 m brasse. En devançant à chaque fois le tenant du titre. Or éclatant. «*Léon Marchand est l'homme des Jeux*», clame Marca. «*Léon Marchand est devenu la figure emblématique de ces Jeux, s'est imposé comme une superstar mondiale du sport*», assure la BBC. «*Il marche sur l'eau, et il vole sous l'eau*», écrit Le Soir. «*Il est 23h32, c'est la fin d'une journée comme il n'y en a jamais eu en natation olympique. L'homme qui vient de réaliser le plus grand exploit de l'histoire de son sport en une seule séance attend avant de partir loin d'un site qu'il a transformé en un stade de football rugis-*

sant. Il a électrisé son pays, étonné son sport et s'est même surpris lui-même. Personne n'avait remporté deux épreuves individuelles lors d'une même session olympique depuis près de cinquante ans, soit depuis Kornelia Ender en 1976», résume Sports Illustrated.

Léon Marchand demeure, lui, impassible. Un glaçon jeté dans de l'eau bouillante. Un compétiteur exceptionnel. Ce jeudi matin, 11h57, le Toulousain replonge dans la compétition, avec les séries du 200 m 4 nages, son dernier défi individuel. Le regard juste un peu cerné. Escorté de vivats. «*C'était très dur. Je n'ai pas beaucoup dormi. Je me suis endormi vers 4 heures du mat, le lendemain 8 heures, ce n'était pas facile. Mentalement et physiquement, ça piquait un peu, mais je suis tellement heureux de ce que j'ai fait!*», sourit-il avant de raconter le tourbillon : «*Beaucoup de médias, conférence de presse, antidopage, massages, le dîner, le cinquième dîner, j'ai envie de dire, je suis rentré tard, je n'ai même pas*

Les secrets qui permettent d'enchaîner deux finales en deux heures

Vincent Bordenave

Il est 22h33 quand Léon Marchand sort la tête de l'eau. Il vient de réaliser un des plus grands exploits de l'histoire du sport français. Moins de deux heures après son titre en 200 m papillon, il enchaîne avec une nouvelle médaille d'or sur 200 m brasse. «*Ce qui va faire la différence entre une performance de haut niveau et un exploit comme celui-là réside dans la préparation mentale*, commente Laurent Bosquet, professeur à l'université de Poitiers, qui a piloté le projet D-Day, financé par l'État, qui avait pour objectif d'accompagner les nageurs de l'équipe de France olympique pour qu'ils arrivent au pic de leur forme le jour de l'épreuve. C'est le cerveau qui va permettre à l'athlète de rester focalisé sur l'objectif et de mobiliser toutes ses ressources.»

Si on doit comparer le corps à une usine, le cerveau sort de centrale électrique qui ensuite, via le système de distribution neuronale et la moelle épinière, va alimenter les muscles. «*Il y a trois grands niveaux de fatigue*, précise Mathieu Nédélec (1), chercheur en physiologie à l'Insep. La fatigue centrale va se manifester pas un défaut de commande du cerveau, qui va avoir du mal à mobiliser l'ensemble des muscles. La fatigue musculaire est liée aux sollicitations extérieures, et va empêcher l'athlète de canaliser son at-

tention. Puis vient la fatigue périphérique.» Pour répéter une performance, l'athlète doit effacer les marqueurs de fatigue à chaque niveau. Pour cela, la gestion des émotions est un enjeu crucial car elles ont un impact direct sur la chimie du cerveau. «*Pour répéter une performance de haute intensité, l'athlète doit rester mobilisé à 100%*», continue Laurent Bosquet. Ce fut le cas pour Léon Marchand, ce fut aussi le cas, la veille, pour Clarisse Agbégénou, qui après une immense déception a su se relancer pour remporter la médaille de bronze en judo.

50 mètres nage libre : Florent Manaudou s'accroche à sa finale

Médaillé d'or du 50 mètres nage libre à Londres en 2012, d'argent à Rio de Janeiro en 2016 et à Tokyo en 2021, Florent Manaudou sera au rendez-vous de la finale, ce vendredi. Une qualification in extremis. Le porte-drapeau de la délégation française lors de la cérémonie d'ouverture n'a accroché que le 8^e temps (21^e64) des demi-finales (le meilleur chrono ayant été signé par le Britannique Benjamin Proud et l'Australien Cameron McEvoy en 21^e38). À Chamon, en zone mixte, le nageur

«*C'est une répétition d'efforts presque aussi impressionnante, car pour remporter son combat elle a dû lutter pour ne pas être submergée par la déception*, juge Laurent Bosquet. Ce sont les préparateurs mentaux qui apprennent aux athlètes à maintenir leurs objectifs et à rester persuadés qu'ils peuvent gagner.»

Mais après un effort aussi important, l'organisme continue de dépenser naturellement de l'énergie. «*Il faut donc le forcer à appuyer sur la pédale de frein*, analyse François Chiron, docteur à la Fédération française d'athlétisme. Pour

cela, on doit jouer sur la branche parasymphatique du système nerveux autonome, qui pilote les grandes fonctions de l'organisme.» Le sommeil et la relaxation jouent ici un rôle essentiel. À ce titre, Léon Marchand ne dort pas dans le Village olympique mais dans un hôtel à côté de la piscine, pour limiter les temps de trajet et optimiser la récupération. «*Un athlète qui dort mal aura plus de mal à focaliser son attention sur l'effort à venir, aura un temps de réaction plus long, une perception dégradée de l'effort*, explique Maxime Chauvineau, chercheur en physiologie et spécialiste du sommeil. Il faut trouver le bon compromis pour chaque athlète entre qualité et quantité et ne pas négliger le rôle des siestes en début d'après-midi et de la relaxation entre les épreuves.»

«Il faut que l'athlète y croie»

Après le cerveau et la centrale énergétique, vient ensuite le réseau de distribution dans l'organisme. «*Sur ce point, après trente minutes de repos, on note que l'équilibre physiologique revient naturellement*, précise Laurent Bosquet. En revanche, l'apport en nutriments va être important. Il faut s'assurer que le stock énergétique de l'athlète sera suffisant pour enchaîner les performances. Les sportifs sont entourés de nutritionnistes.» Reste la question des «déchets» produits pendant l'effort. Car, en chimie, rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. Parmi ces déchets, on trouve le lactate.

Un acide sécrété par les muscles lors de la production d'énergie. Pour résumer, plus la concentration de lactate dans le sang est élevée, plus l'effort a été important, et plus l'athlète est fatigué. «*Mais le lactate peut être recyclé*, explique Laurent Bosquet. À condition de réaliser un effort différent, comme des nages lentes dans un bassin de récupération. Le lactate, par un système de navette, va renourrir le muscle ou le foie sous forme de glucose.»

Sur le papier, la récupération paraît presque simple, de la chimie organique basique où l'objectif est d'effacer les marqueurs de fatigue. Mais dans la réalité, les choses sont beaucoup plus complexes. «*On cherche à fluidifier au maximum le parcours des athlètes pour les prémunir à la fois du stress et optimiser leur temps de récupération*», analyse Mathieu Nédélec. «*Le meilleur processus de récupération est très individuel*, conclut Laurent Bosquet. Pour ça, il faut que l'athlète y croie. Le cerveau a un rôle tellement important que si on met en place un protocole sans l'adhésion du sportif il a peu de chances de fonctionner.» Ce qui explique, sans doute, que certaines superstitieuses jouent un rôle si important dans l'univers du sport. L'athlète se met dans la disposition optimale pour gagner. Tout son organisme se met au diapason de son chef d'orchestre : son cerveau. ■

1) Mathieu Nédélec publiera à la rentrée «*Dormez mieux grâce aux secrets des grands sportifs*» aux Éditions Vuibert.