

I

Les JO de Tokyo 2021

Certains moments de notre vie s'inscrivent à jamais dans nos mémoires. On en prend conscience après, ou sur le moment, en les vivant.

Je sais que les jours à venir vont marquer mon existence et celle de mes proches. Après des années de souffrances, de combats et de sacrifices, je touche enfin mon rêve du bout des doigts. Je vais représenter la France en paratriathlon lors des Jeux paralympiques de Tokyo 2021.

Impensable !

Impensable, car il y a huit ans, je venais de décider de me faire amputer de la jambe droite. Et pourtant, je suis bien là. En chair et en os avec la conviction de rapporter une médaille. J'en suis persuadé, j'aurai l'or autour du cou.

Seulement, il y a un hic. Depuis 2019, le Coronavirus, dit Covid-19, perturbe nos vies. La pandémie menace le globe. Pourrait-elle briser un rêve ? C'est possible. Elle rôde sur les Jeux de Tokyo et ses sportifs. Un cas positif et tout un protocole de sécurité s'active avec, à la clé, un isolement. Tout peut s'effondrer. Cette épée de Damoclès m'angoisse personnellement, mais guette aussi toutes les délégations.

Tous les athlètes ont cette crainte viscérale. En une fraction de seconde, le virus peut ruiner nos rêves et enterrer des années d'entraînement, de sacrifices et d'espoir. Ce destin, je ne veux pas y songer ni même l'imaginer. Je veille à être le plus prudent possible : un masque, parfois deux, retirés uniquement pour les repas, distances de sécurité renforcées, pas de contacts directs et des tests réguliers. Je fais barrage.

Roissy, aéroport Charles de Gaulle. L'heure est venue de rejoindre le pays du Soleil-Levant. Douze heures d'avion. Exceptionnellement, nous sommes en cabine business. Une classe luxueuse, spacieuse, au nombre de sièges limité. Le CPSF (Comité paralympique et sportif français) et la Fédération française de triathlon ont tenu à nous offrir des conditions de voyage confortables afin de

minimiser les risques de contamination. Idéal pour se détendre. Un peu.

16 août. C'est l'arrivée à Tokyo. Le transfert n'est pas terminé, nous devons rejoindre la ville de Fujikawaguchiko à environ 100 km de la capitale pour une petite semaine d'acclimatation. Indispensable pour s'adapter aux sept heures de décalage horaire et se familiariser avec les trente degrés ambiants. Bien qu'excités, nous gardons notre ligne de conduite : vigilance.

La campagne nippone s'offre à nous. Nous en profitons, en courant ! Le pied à peine posé sur le sol de notre campement, nous entamons un décrassage. Pas de temps à perdre, on enfile les baskets, c'est la première séance. À chaque foulée, enfin démasqué, je prends de grands bols d'air. Sourire aux lèvres, je me rends compte de ma chance. L'horizon aux agitos, symboles des Jeux paralympiques, se rapproche enfin.

Essoufflé, je reviens de ce premier échauffement heureux. C'est trop beau ! Le ciel s'est couvert en une fraction de seconde. Arrivé aux côtés de l'entraîneur national Nicolas Becker, je devine à l'expression de son visage qu'il y a un problème. Mon pressentiment est confirmé par ses mots. « Alexis, assieds-toi. » Mon sourire se fige, mon visage se ferme, des picotements s'emparent de mon corps. « Une passagère

du vol a été testée positive au Covid-19. » C'est le coup de massue. Que de précautions pour finalement vivre le supplice du doute. Quelques heures après l'atterrissage, le Coronavirus me rattrape. Je deviens un cas contact avec deux autres paratriathlètes. Direction la chambre pour un confinement strict. Ma tête se transforme en tambour de machine à laver. Je ressasse tout en boucle. Je suis écoeuré !

À douze jours de ce rendez-vous si important pour moi, je refuse de céder à la panique.

Je prends sur moi. Le compte à rebours est lancé, il faut s'armer de patience et d'optimisme. Pour autant, au fond de moi, j'enrage. Jusque-là, je n'ai jamais contracté le virus. Pourquoi serait-ce le cas ici, au Japon, au moment le plus crucial de ma carrière, à la veille des Jeux paralympiques ? Ce n'est pas possible ! Peut-être se sont-ils trompés ? Verdict au prochain dépistage dans vingt-quatre heures, selon le protocole.

La nuit est agitée, je ne parviens pas à fermer l'œil et tous les scénarios se bousculent dans ma tête.

Je suis seul au Japon, sans ma famille. En raison des conditions sanitaires, aucune invitation n'a été délivrée, les proches n'ont pas pu faire le déplacement. Interdit ! Ma femme Éva et nos enfants, Enzo et Lola, vivent l'aventure des Jeux depuis la Normandie. Pour ne pas nous couper les uns des

autres, nous avons établi un rituel quotidien. Je les appelle lorsqu'ils se lèvent et quand moi, je vais me coucher quelques heures plus tard. Le soleil est notre cordon ombilical. Au croisement du jour et de la nuit, nous nous retrouvons.

J'aimerais tant partager tous ces instants avec ceux que j'aime. Dans la situation actuelle, avec toutes les suspicions de virus, il est préférable que nous soyons séparés. Inutile de se rajouter du stress l'un et l'autre. Éva est de nature inquiète. Je ne veux pas qu'elle angoisse pour moi. J'ai donc décidé de ne rien lui dire sur cet épisode en suspens. Observatrice, Éva s'interroge. « Pourquoi tu manges ton dessert seul dans ta chambre ? » Du tac au tac, je trouve la bonne répartie : « Pour être tranquille avec vous. » Évidemment, je n'ai pas le choix.

Mais je l'avoue, cet isolement est dur à vivre et, en même temps, j'essaye de le tourner à mon avantage. Cela me permet de rester concentré sur mon objectif et de me cloîtrer dans une bulle hermétique.

Quelle première nuit agitée ! Le réveil est soudain, avec une question en tête : la passagère était-elle toujours positive pendant le vol ? Un « oui » et c'est l'enfer entre quatre murs. Un « non » et c'est la libération.

Le suspense n'est pas long. Mon coach m'appelle, c'est négatif ! Dans ce cas, pourquoi le virus nous aurait préférés pour nidifier ? À mon tour de faire un autotest salivaire... Négatif. Une grande expiration de soulagement résonne dans ma chambre. Je vais pouvoir avouer à Éva et lui raconter ce premier coup de chaud.

La compétition peut reprendre son cours. Si l'insouciance nous a effleurés, cette piqûre de rappel nous ramène à la réalité de cette menace constante. Tout peut s'arrêter du jour au lendemain. Une fois de plus, cette lubie s'ancre dans mon cerveau, j'en deviens limite parano. Je ne suis pas le seul, cette humeur nous ronge tous.

Le club France, au même titre que les autres délégations, est basé au cœur du village paralympique. Chacun son immeuble et ses appartements. Dans le nôtre, nous sommes trois, blottis au huitième étage avec vue sur la ville de Tokyo. Waouh ! Quel bonheur ! Mon regard se perd à l'horizon, le temps se suspend. Pas une vibration, pas un écho de brouhaha d'un stade. Non ! Le silence est complet, le calme absolu nous enveloppe.

Le moment est magique, mais désert ! Pas de public, pas de famille, pas d'ambiance. L'apocalypse avec des personnages masqués.

Le contexte est hors norme, mes yeux s'écarquillent. Comme un enfant, je m'émerveille de tout. J'ai rêvé de ces premiers Jeux et j'y suis. J'avais imaginé un peu plus d'agitation. Je ne boude pas mon plaisir d'observer, d'admirer et de savourer toutes les secondes malgré l'atmosphère pesante.

Le village est le seul lieu de vie. C'est l'endroit où tous les pays se retrouvent. C'est énorme. En entrant dans le réfectoire, je suis surpris par le gigantisme du lieu. L'image d'un centre commercial m'apparaît. Sur deux étages, je pense que la capacité est d'environ six mille personnes.

L'angoisse ! Si le Covid-19 s'invite, il peut se répandre comme une traînée de poudre...

Ce 24 août est aussi le jour de la cérémonie d'ouverture. Notre équipe a décidé de ne pas y assister. Pas d'intérêt. Le risque de contamination est trop important. D'ailleurs, les tribunes sont vides. Je n'ai même pas envie de la regarder à la télévision. Je ne veux pas vivre ce moment à travers un écran. Je préfère rester dans ma bulle. Peut-être aurai-je la chance de vibrer aux Jeux de Paris 2024.

Je ne vis pas l'ivresse des grands soirs, au contraire. Pendant deux jours, pour moi, c'est la psychose. Nous avons beau faire des tests salivaires tous les jours, mettre des masques et prendre toutes les précautions, je me dis que le temps durant lequel

je découvre mon visage lors du repas est suffisant pour être contaminé.

Après deux jours, les tests sont toujours négatifs et je me détends. Tous les athlètes sont présents avec le même objectif : donner le meilleur d'eux-mêmes ; pour une poignée, décrocher l'or. Nous sommes tous des femmes et des hommes chamboulés par la vie. De naissance ou par accident, nous sommes différents et menons notre propre combat. Nous cherchons une reconnaissance, une revanche sur notre existence et nos souffrances, une victoire sur la vie.

C'est la dernière ligne droite. Je rentre dans le dur. Mes entraînements sont légers car personne n'est autorisé à sortir de l'enceinte paralympique. Les courses à pied se font dans les allées et le vélo sur mon balcon avec un *home-trainer* ou vélo d'appartement. Les derniers échauffements sont quelque peu atypiques, mais suffisants. Je me suis préparé comme un fou et nous sortons d'une semaine de stage intensif.

C'est l'heure des reconnaissances ! Elles sont très courtes. Chacun a sa technique. Certains athlètes prennent des caméras pour visualiser les endroits stratégiques. Moi, non. Les photos des tracés distribuées au briefing de course me suffisent.

Je les connais, ces étapes : 750 m en natation, 20 km à vélo et 5 km de course à pied. En 2019, avec l'équipe de France, nous sommes venus au Japon pour le Test Event, une compétition qui se déroule sur le lieu des Jeux, un an avant. Nous avons pu découvrir tous les parcours des Jeux paralympiques et prendre nos marques. Deux ans après, Coronavirus oblige, je n'ai rien oublié. Aucun détail ne m'échappe. Les reconnaissances ne font que préciser la cartographie gravée dans ma mémoire.

Je me rappelle ne pas avoir été performant à l'époque. Une chute à vélo m'a remis les idées en place. Il faisait tellement chaud et humide que j'ai glissé. Dans un virage, la roue du vélo a heurté le trottoir et mes deux mains, qui étaient moites, n'ont pas réussi à tenir le guidon. Je n'ai rien pu faire. Je suis tombé.

Tous ces détails, toutes ces leçons, je m'en souviens aujourd'hui, en 2021, où tout se joue.

J'ai toujours l'image du trottoir, mais heureusement, il a disparu. Une épine en moins.

Je me sens d'attaque. Cette forme olympique, je veux que mes adversaires la ressentent. Alors, j'ai une idée folle. Une idée qui ne m'avait jamais traversé l'esprit sur aucune compétition jusqu'à présent. Au moment de la première incursion sur le circuit cyclable, je décide de me placer derrière

la moto de tête. Je me mets à bloc pendant deux tours sans regarder derrière moi. Jamais je n'avais fait ça.

En me mettant dans le rouge, je veux montrer à mes principaux concurrents que je suis là pour gagner. « Prenez la deuxième ou la troisième place, moi, je suis devant. » La compétition commence déjà.

Rapidement, je réussis à creuser l'écart et à évincer mes doutes grâce à cette stratégie.

Le cyclisme est la seule discipline dans laquelle je peux me permettre cette provocation. En natation, le contexte est plus difficile et en course à pied, je ne peux pas jouer, les risques de blessure au moignon sont trop importants.

Demain, 28 août 2021, c'est le grand jour. Depuis le début, je suis dans ma bulle. À aucun moment je ne jette un œil aux réseaux sociaux. D'ailleurs, le directeur technique national (DTN), Benjamin Maze, nous a fortement déconseillé d'aller sur Internet, dès les prémices. Dans le passé, certains athlètes ont été déstabilisés et sont passés à côté de leur compétition à cause de messages malveillants ou simplement critiques. Je n'en avais ni l'intention ni l'envie.

Malgré tout, ce soir, je ne parviens pas à m'endormir. Un mélange d'excitation et de pression

provoque un patchwork de scénarios qui tournent en boucle dans mon esprit : crevaison, chute, victoire... Rejoindre Morphée semble illusoire. Tout se mélange dans ma tête et je finis par me dire : « C'est bon, j'y suis, c'est le dernier dodo. Maintenant, je dois tout faire pour réussir. » Paupières closes, sans compter les moutons, mon imaginaire me fait voyager quatre heures durant. C'est court, mais le compte y est. Je suis prêt !

Après tant d'attente, de suspense, le jour J est enfin arrivé ! Comme tous les matins, mon réveil sonne à quatre heures. Mes yeux se sont ouverts bien avant que l'alarme ne retentisse. La course est dans trois heures.

Je me lève et avant de faire quoi que ce soit, mon premier réflexe est d'ouvrir la baie vitrée pour avoir le ressenti de la température extérieure. Il fait encore nuit, mais c'est déjà la fournaise : vingt-six degrés ! Il fait chaud et humide. La course s'annonce rude. Je m'y attendais, je l'avais anticipé. Je suis prêt pour ces conditions extrêmes.

Le temps d'avaler un petit déjeuner léger – jus de fruits, part de gâteau, œufs brouillés – et je me mets en route. Nous sommes trois à prendre le départ ce jour. Pour les autres paratriathlètes français, l'échéance est demain. La nuit a été courte, mais je me sens bien.