

Préface

Nous avons déjà suivi ce champion d'Ice Swimming en mars à Calais. Il s'entraînait dans une eau à 9 °C. Mais là, il allait s'attaquer à « l'Everest des nageurs » : la traversée de la Manche. Nous avons obtenu avec Antoine Habert (le rédacteur) l'autorisation de le suivre pour le journal télévisé de 20 heures sur TF1.

Il est près de 3 heures du matin quand nous retrouvons Philippe au port de Douvres ce 25 août 2016. Il est décontracté, accompagné de ses coéquipiers qui vont lui porter assistance pendant ces quatorze (ou peut-être plus) longues heures d'efforts et de souffrance. À bord du chalutier anglais, le capitaine accompagné par son frère est un vieux loup de mer édenté avec, en guise de boucles d'oreilles, deux magnifiques anneaux ornés d'une ancre en leur milieu.

Après s'être enduit le corps de graisse pour affronter le froid, c'est en maillot de bain que nous le voyons

disparaître dans la nuit sur la chaloupe qui l'amène sur la plage pour débiter son périple.

Il va affronter la houle, se faire piquer par des méduses, croiser les super-tankers qui transitent par le Channel, mais surtout le froid et les courants, qui vont l'obliger à parcourir près de deux fois la distance prévue. Ravitaillé toutes les demi-heures avec une perche artisanale, il n'aura pas le droit de toucher le bateau ni l'un de ses coéquipiers qui nagent à ses côtés pour le soutenir. C'est donc en rétropédalage qu'il se reposera...

Arrivé sur la plage de Calais, sa femme nageant à ses côtés, son exploit sera validé par le son de la corne de brume du bateau. Il est transi de froid, sa peau est violette, il peut à peine marcher et il a du mal à sourire. Pourtant, il vient d'entrer dans la légende de ces nageurs de l'extrême et surtout : il a battu son ami anglais qui l'accompagne d'une seule petite minute...

En tant que grand reporter pour TF1, nous avons eu la chance de rencontrer beaucoup de personnes, illustres ou non, et de vivre des situations incroyables, mais l'exploit de Philippe restera l'un de ces moments privilégiés qui marque la carrière d'un journaliste cameraman.

Philippe Véron et Antoine Habert

Prologue

La tête froide

1 minute. Rien à signaler.

2 minutes 10. La glace se reforme à la surface de l'eau. Je ressens les premiers signes d'engourdissement dans mon corps. Pas de picotements, ni de fourmillements, mais une douleur légère.

4 minutes 30. Mes mains commencent à être gelées. À Tallinn, il faudra nager 450 mètres. Ce n'est pas le bout du monde, surtout si l'on est bien entraîné. Mais Tallinn n'est qu'une étape avant la traversée de la Manche... La préparation est multiple : il faut habituer son corps au froid, et pas simplement à la nage en eau libre sur de longues distances. C'est seulement ainsi que l'on renforce son mental et ça, c'est primordial.

C'est pour cela que j'ai acheté cette piscine. Elle est dans mon jardin. Elle est petite, rien à voir avec la

piscine du club, mais l'objectif ici n'est pas de nager, c'est de pouvoir m'immerger en eau froide sans avoir à me rendre au lac. Le plus difficile à supporter, c'est la tête. Mais on y arrive, petit à petit, en allongeant chaque jour un peu plus le temps d'immersion. Et cet hiver, je suis particulièrement chanceux : la vague de froid me permet de m'entraîner à des températures assez inhabituelles pour la région. La nuit, elles sont extrêmement basses et le jour, il ne cesse de neiger. Aujourd'hui, la surface de la piscine était gelée et j'ai été obligé de casser la glace au marteau pour me dégager un espace à l'intérieur du bassin. Même Naïa, ma chienne, ne m'a pas suivi : elle a trempé le bout de sa patte et l'a retirée illico. Quant à ma montre, que j'avais mise à l'eau pour en connaître la température, elle n'a pas tenu le choc et s'était éteinte... Cela dit, à voir les blocs de glace qui se reformaient au bout de 2 minutes à la surface, j'imagine que la température devait être comprise entre zéro et moins un degré.

6 minutes 40. Mon corps ne ressent plus le froid. Au contraire, j'ai cette sensation de brûlure sur le dos et le torse. Je suis presque bien, j'ai le sentiment que je pourrais rester là indéfiniment. Mais je sais que cela ne dure pas. Je sais que lorsque je vais sortir de là, je vais trembler pendant un long moment. Je n'ai pas froid, parce que mon corps s'est engourdi. C'est d'ailleurs là que le danger peut survenir : le froid joue un rôle d'anesthésiant, et il est possible de se blesser sans s'en rendre compte. Par exemple, en ressortant,

je devrai veiller à ne pas me couper avec les blocs de glace.

8 minutes. Je suis bien. Ma respiration est contrôlée, mon rythme cardiaque reste lent, le froid commence à se faire sentir de nouveau. J'arrive à faire abstraction des frissons qui envahissent progressivement mon corps. Aujourd'hui, je dois rester encore deux minutes.

10 minutes. Objectif atteint. Je sors de l'eau. Je n'ai plus aucune sensation dans les mains ni dans les pieds. Ils sont durs comme du marbre et extrêmement douloureux. Je sais que je n'ai que deux à trois minutes avant que les premiers tremblements ne se manifestent. Je n'arrive pas à enfiler mon peignoir. Je me débrouille tant bien que mal pour retirer bonnet de bain et lunettes et aller dans la salle de bains. Sous la douche, je monte la température au fur et à mesure car le sang qui afflue dans mes mains me fait souffrir comme si elles étaient compressées dans un étai. Ça va passer, je le sais... Progressivement, la circulation va se rétablir et, au bout d'une demi-heure, mon corps retrouvera une température normale. Je sais que lorsque je quitterai la salle de bains, j'aurai froid de nouveau, et pendant longtemps. J'ai l'habitude maintenant. J'ai déjà expérimenté cela, c'est une partie de l'entraînement aussi : anticiper les différentes sensations pour les apprivoiser. C'est ainsi que l'on peut garder la tête froide.

Timeline

Quelques dates

1964	Naissance
1986	Triathlon de Beaulieu-sur-Mer
1987	Demi Ironman de Saint-Laurent-du-Var
1992-2000	Rallyes automobiles
1999	Victoire du rallye national des côtes du Tarn
2004	Marathon de Paris (3 h 30)
2005	Ironman de Nice
2007	Ironman de Malaisie Ironman de Nice Marathon de Paris
2008	Ironman de Nice
26 septembre 2013	Gary traverse la Manche (13 h 52)
2014	Papy Jean champion du monde

Philippe Fort

50 mètres et 100 mètres dos

LA MANCHE

25 août 2016 Traversée en solo (13 h 51)

21 juin 2017 Relais à 6 nageurs

« Over there » (14 h 20)

21 avril 2017 Relais à 3 nageurs, « Les
Français givrés » (12 h 25)

21 septembre 2020 Nouveau défi ?

1

Les défis dans la peau

3,8 KILOMÈTRES DE NAGE, 180 KILOMÈTRES
DE VÉLO, 42 KILOMÈTRES DE COURSE À PIED

Je n'élaborais pas de stratégie. Je n'avais pas dans l'idée de mener une carrière d'athlète. Pourtant, avec le recul, je ne peux que constater que le sport tient depuis toujours une place très importante dans ma vie. Déjà lorsque j'étais enfant. Cela n'a pourtant pas toujours été la natation. Même si je me souviens de cette mini-traversée de nage en eau libre qui était organisée chaque année dans le lagon. J'y participais tous les ans pendant nos vacances au camping de la côte des Roses à Narbonne Plage. J'avais alors entre 13 et 15 ans et je gagnais aussi. Systématiquement. J'aimais déjà cette nage en milieu naturel où le combat se déroule entre soi et les

éléments. À cette époque, je ne pratiquai la natation que durant ce temps de vacances.

Mes sports de prédilection, ceux que je pratiquais tout au long de l'année, étaient le football et le tennis. En même temps. Et pour les deux disciplines, je ne jouais pas totalement en dilettante. J'étais inscrit en club de football et j'avais évolué jusqu'en troisième division. J'eus la chance d'être coaché par Élie Baup, qui devint par la suite l'entraîneur de Saint-Étienne.

Pour ce qui est du tennis, j'étais classé 30. Mon idole se nommait Björn Borg. Je me souviens des parties de tennis endiablées avec mon copain Thierry. Lui s'identifiait à John McEnroe. Nous passions des heures sur les courts. Je n'avais pas un niveau de folie, mais l'esprit était déjà là : je pratiquais sérieusement, sans pour autant me prendre au sérieux. Je n'étais pas totalement impliqué dans les compétitions non plus. Je ne cherchais pas à être le meilleur, ni le plus rapide, ni le plus fort. Je cherchais simplement à connaître mes limites et à les repousser. Déjà...

Lorsqu'il fallut imprimer une direction à ma vie, les choses se compliquèrent. Je n'aimais pas l'école, je n'étais pas particulièrement doué, je n'avais pas vraiment de matière dans laquelle j'excellais, en dehors du sport... Mon rêve était de faire sport-études foot. Ce n'était pas ce qu'imaginaient mes parents. Tous

deux instituteurs, ils avaient des projets d'avenir plus glorieux pour moi. Et pour cela, ils voulaient que je passe en seconde C à la fin du collège. L'ancêtre de la section S était alors considérée comme l'unique voie offrant des débouchés. J'étais entré au CP à 4 ans et demi, et j'avais donc un an d'avance. Mes parents purent ainsi arguer d'un manque de maturité pour demander à me faire redoubler ma troisième. Ils pensaient ainsi augmenter mes chances d'accéder à la voie royale.

À la fin de cette deuxième année de troisième, je pris la décision de quitter le foyer familial. Le mode éducatif de mon père, bien trop strict à mon goût, m'empêchait de m'exprimer librement et de m'épanouir à travers le sport. C'est alors que je découvris l'existence des écoles militaires. Je fis part de ma décision d'en tenter le concours d'entrée à mes parents. Mon père me rit au nez, car pour lui, j'étais loin d'avoir les capacités intellectuelles requises pour être reçu. Cependant, ils ne s'opposèrent pas à ce que je tente ma chance. Ma motivation en fut décuplée : j'avais l'occasion de prouver de quoi j'étais capable, et c'était aussi une parfaite opportunité d'assouvir mes envies d'éloignement. Mes efforts furent récompensés : je réussis le concours et fus admis au lycée militaire d'Aix-en-Provence. Fini la discipline de papa ! À moi la belle vie !

Une fois sur place, je découvris une sensation de liberté nouvelle, même en tant qu'interne. Il s'agissait

pourtant d'une liberté toute relative, puisque les autorisations de sortie étaient limitées aux mercredis après-midi en tenue et au week-end en civil. Et même pour cela, il fallait obtenir des notes suffisantes. N'étant toujours pas passionné par les études, et peu motivé à l'idée de rentrer au foyer familial, j'étais souvent en retenue, y compris pendant les vacances. Mais cette nouvelle vie me plaisait, j'avais une dizaine d'heures de sport par semaine à mon programme. Je me sentais dans mon élément, au point que même ma timidité semblait s'estomper.

Seconde C. Première B. Terminale B... Et je ratai mon baccalauréat. Le commandant qui dirigeait l'école et ne manquait pas d'humour dit alors que s'il y avait eu une option flipper ou baby-foot, je l'aurais eu. Il l'écrivit même sur mon bulletin scolaire, histoire que cela me suive dans mon cursus ! Je ne peux pas dire qu'il mentait ou exagérait, car cela résumait en effet parfaitement mon état d'esprit du moment. Enfin, même si je n'avais pas décroché mon bac, j'avais appris beaucoup de choses pendant cette scolarité et la vie en communauté qu'elle imposait, en particulier sur moi-même et sur la discipline. Mon mental avait pris de nouvelles allures et j'allais poursuivre dans cette direction puisque je fus obligé de m'engager.

En effet, à la fin du cursus, si le baccalauréat n'était pas validé, il fallait rembourser les trois années de lycée ou s'engager pour cinq ans dans

l'armée. Je dus affronter l'échec et mes parents. Ces derniers refusèrent de payer les trois années d'études et ne souhaitaient pas me donner une autre chance de repasser le bac dans le civil. Je n'avais donc pas d'autre choix que de m'engager. Je cherchai alors une spécialité qui me convenait, toujours autour du sport, et décidai de passer l'examen d'entrée à l'école des sous-officiers afin de devenir professeur de sport de l'armée.

Le 1^{er} janvier 1983, je passai les portes de l'Ensoa (École nationale des sous-officiers d'active) à Saint-Maixent. Neuf mois de formation plus tard, j'étais officiellement sous-officier, avec le grade de sergent dans l'armée de terre. Il ne me restait plus que six mois d'école à l'EIS (École interarmées des sports) basée à Fontainebleau. Je pratiquai tous les sports et me forgeai un mental à toute épreuve. La discipline militaire est plus que compatible avec la rigueur qu'exige le sport, et cela me convenait particulièrement bien. C'est une véritable école de la vie : dure, physiquement et psychologiquement. J'étais sur le point d'entrer dans la vie active.

Je fus affecté au 1^{er} régiment des chasseurs à Canjuers, dans le Var, au-dessus de Draguignan. J'y découvris la vie militaire, les chefs, les adjudant-chefs, lieutenants et autres gradés, et cette discipline qui en est indissociable. Des règles de vie très dures dans lesquelles le sport n'était pas vraiment très bien vu. Je dois avouer qu'en tant que sous-officier des

sports, je n'étais pas débordé. Les seules tâches qui m'incombaient étaient l'organisation du cross du régiment et le passage des tests aux nouveaux appelés... Il me restait donc beaucoup de temps libre. Je finis même par m'ennuyer et ne me sentais pas dans mon élément. Alors, au bout de deux ans, en 1986, je démissionnai.

Je trouvai un emploi à Nice, dans le magasin Sport 2000, au sein de la luxueuse galerie marchande de Nice-Étoile. Je fus nommé responsable du rayon chaussures. Pour conseiller au mieux les clients, j'appris beaucoup sur les différents critères techniques d'une chaussure de running et me mis à pratiquer la course à pied de façon assidue. En parallèle, quelques soirs par semaine, j'allais nager et continuais à jouer au football le week-end.

Au début des années 1980, la télévision s'était mise à diffuser des images totalement folles, avec des athlètes qui terminaient leurs épreuves de course en rampant, en titubant, sur des brancards, à moitié morts... C'était la naissance du triple effort et de l'Ironman, discipline qui prit rapidement un essor considérable. Cet effort physique m'intriguait. Comment atteint-on ce niveau ? Peut-on prévenir cet état ? Qu'est-ce qui permet de ne pas abandonner ? J'étais totalement fasciné...

Les noms d'Yves Cordier, Scott Molina ou encore Mark Allen apparaissaient très souvent ensemble. Les trois athlètes se disputaient alors les titres. Yves Cordier devint quintuple vainqueur du triathlon de France, et codétenteur (avec Marcel Zamora Perez) du record de victoire du triathlon très longue distance d'Embrun (l'Embrunman), puis champion d'Europe du triathlon. Aujourd'hui, ce pionnier est l'organisateur des événements de la marque Ironman de France. L'Ironman, c'est le summum du triple effort : 3,8 kilomètres de nage, 180 kilomètres de vélo et 42 kilomètres de course à pied, le tout enchaîné. Scott Molina gagna le titre tant convoité sur l'Ironman d'Hawaï en 1988. Mark Allen fut le premier champion du monde de triathlon courte distance à devenir sextuple vainqueur de l'Ironman d'Hawaï. Les deux Américains, flanqués de Dave Scott et Scott Tinley, triathlètes hors normes eux aussi, inspirèrent les commentateurs sportifs. Au point qu'ils se virent attribuer le surnom des Big Four. À eux quatre, ces athlètes de l'extrême détenaient la plupart des titres qu'ils s'arrachaient dans des courses épiques, avec des spectateurs tenus en haleine jusqu'au finish.

Inspiré par ce spectacle et par les triathlètes que je conseillais au magasin de sport, avide de connaître à mon tour mes limites et de mettre à l'épreuve mes capacités, je décidai de participer à ma première compétition. J'avais 22 ans et je m'étais inscrit pour la première fois au triathlon de Beaulieu-sur-Mer.

Je cherchai un vélo pour l'occasion sur les petites annonces du journal local et en trouvai un à temps. Les 1 500 mètres de natation se déroulèrent sans encombre. Je passai alors à l'épreuve cycliste et enfourchai mon vélo pour 40 kilomètres. C'est là que je m'aperçus que ce dernier n'était pas du tout adapté à ma morphologie. En tout cas, pas pour ce type d'épreuve. Dans chaque montée – et Dieu sait que la ville de Beaulieu n'est pas au niveau de la mer –, dès que je me mettais en danseuse, la roue arrière se prenait dans le frein... J'arrivai malgré tout à la troisième partie de ce triathlon, mais forcément, après les déboires à vélo, la course à pied provoquait des crampes en série dans les jambes... L'épreuve de 10 kilomètres me parut très très longue. Je fus tout de même finisher et, après avoir retrouvé mes esprits, je réalisai que j'avais adoré cette épreuve et l'adrénaline qu'elle m'avait procurée. À peine arrivé au bout, j'avais une folle envie de recommencer. Un peu plus tard dans la saison, à Saint-Laurent-du-Var, se tenait un demi Ironman (plus communément appelé Half) : 2 kilomètres de nage, 80 kilomètres de vélo et 20 kilomètres de course à pied. C'était la première fois que je courais si longtemps, je n'en voyais pas le bout ! Mais je fus finisher là aussi et me sentais dans une belle dynamique.

J'avais envie de voir jusqu'où je pouvais aller. Ce que je pouvais endurer. J'aimais ces sensations et je voulais m'inscrire au triathlon de Nice pour l'année suivante. À l'époque, c'était un format B... Mais la

vie s'en mêla, car c'est à cette période que je rencontrai Freddy, celle qui devint ma première épouse.

Freddy était issue d'une famille de restaurateurs, elle aussi était dans le métier. Son père était propriétaire de deux restaurants. Je partis travailler avec lui, dans la pizzeria qui se trouve à Draguignan, afin d'apprendre le métier. Je m'investis totalement, comme je le fais toujours, et ma vie changea brutalement. Du tout au tout. Les horaires liés à la restauration se combinaient avec une vie de famille toute nouvelle. Je n'avais vraiment plus beaucoup de temps libre.

Au bout d'un an, nous avons pris la décision de voler de nos propres ailes en rachetant une affaire à Toulouse, le *Don Camillo*, un restaurant-pizzeria dans le très réputé quartier étudiant, Rangueil.

Dans cette profession, on dort peu, on mange tard, on boit, on parle beaucoup avec plein de gens. Je ne faisais plus de sport, mais il y avait au moins un effet positif : tout cela avait eu raison de ma timidité. Je devais diriger une équipe, il fallait donc que je fasse comme si je connaissais tout du métier. C'était la condition *sine qua non* pour me faire respecter... La timidité n'a pas sa place là-dedans. Face aux clients non plus. Il faut en imposer, en cuisine et en salle. Être le patron. Je me glissai dans la peau de ce patron, jouai mon rôle...

Forcément, je fis de nouvelles rencontres. D'ailleurs, c'est à cette époque que je fis la connaissance de deux passionnés de sport automobile : Jean-Marc Picard et Lilian Gotter, avec lesquels je tissai des liens d'amitié. Ils me racontèrent tout des différentes courses auxquelles ils avaient participé et me communiquèrent l'envie de vivre à mon tour ces émotions. De sentir cette adrénaline procurée par la vitesse et le contrôle.

Au fil du temps, nous avons fini par former une petite bande. Décision était prise : je me lançai dans le sport automobile. Je ne me jetai pas dans cette aventure sans prendre la mesure de ce que cela exigeait comme compétences et, pour me former et espérer me placer au mieux lors des compétitions, je participai à trois stages : sur glace à Flaines, sur terre au Luc, en Provence, et sur asphalte sur le circuit du Castelet.

Je fis mes débuts sur une Talbot Samba Rallye, dont je garde un souvenir extraordinaire. Je passai le peu de temps libre qui me restait sur les rallyes, à travers les gymkhanas, les courses de côtes et les compétitions régionales. Sur la majorité des courses, mon épouse occupait la place du copilote. Nous vivions ensemble : en semaine au restaurant et le week-end en compétitions...

Je me souviens encore du rallye de Cardabelles. Un rallye des championnats de France sur terre. Pour nous, c'était une aventure extraordinaire ! Nous avons

spécialement préparé une 104 ZS. Ma femme était copilote et nous étions accompagnés par une équipe d'assistance de choc constituée de plusieurs amis qui n'avaient aucune connaissance de ce monde. Ils compensaient leur manque de savoir par un dévouement total à notre cause.

Le rallye des Cardabelles a la réputation d'être le plus dur du Championnat et le plus éprouvant. C'est un enfer, même pour les meilleurs : le parcours poussiéreux, les ornières, les routes glissantes, les changements d'adhérence, les longueurs des spéciales... Tout y est réuni pour mettre à mal les hommes autant que les machines. Ces deux jours de course épiques furent couronnés pour nous par une dernière place au classement général. Notre pauvre 104 ne tenait plus que par des réparations de fortune faites avec du fil de fer, mon dos était en compte mais nous étions fiers de figurer à l'arrivée de cette éprouvante mais superbe épreuve. Deux années plus tard, la Peugeot 309 GTI 16 soupapes remplaça la Samba et les places d'honneur commencèrent alors à récompenser ma détermination.

Au bout de huit ans, en 1996, ma femme et moi nous séparions.

En 1998, je partis vivre à Carcassonne avec Valérie, qui devint ma seconde épouse. Ensemble, nous allions ouvrir et diriger un autre restaurant-pizzeria. Je continuai à participer à des rallyes automobiles, avec une Honda Integra type R. Je l'utilisais

tous les jours dans ma vie courante et, le week-end, je me rendais sur les lieux de compétition et n'avais qu'à changer les pneus de route pour des slicks, ces pneus exclusivement réservés à la compétition. Avec cette voiture, je réalisai mon plus bel exploit : une victoire au rallye national des côtes du Tarn. Un accomplissement que j'appréciai pleinement, après tant d'années de persévérance et d'engagement financier.

La réussite professionnelle et la réussite sportive étaient au rendez-vous, mais côté vie privée, de nouveau, c'était la débâcle : je divorçai de Valérie. Un peu plus tard, je me mariaï avec Frédérique.

Plusieurs années avaient passé et je réalisai que j'avais pris du poids. Beaucoup de poids. Entre le fait de passer la journée dans un restaurant et le fait de pratiquer un sport automobile, qui, à mon niveau demandait plus un effort de concentration assis sur un siège qu'un réel effort physique... Mon corps s'était transformé. Le sport me manquait. Et pas seulement physiquement.

Alors, à l'été 2003, je me remis à la course à pied. Et je m'inscrivis au marathon de Paris en avril 2004. Je préparai méthodiquement mes plans d'entraînement et passai l'hiver concentré sur mon objectif. Se relancer dans un objectif sportif après quinze années d'arrêt total ne fut pas chose aisée. Petit à

petit, l'envie revint et, à force de persévérance, les progrès étaient notables. Mon énergie en fut décuplée. Je finis la course en 3 heures 30. Ce n'était pas génial, mais j'étais heureux : je me sentais de nouveau en marche et je redécouvrais ces sensations oubliées d'après l'effort.

J'enchaînai en septembre de la même année avec le triathlon de Nice. Cette année-là, pour la dernière fois, c'était un triathlon de type B : 4 kilomètres de natation, 120 kilomètres de vélo et 30 kilomètres de course à pied. À ce moment me revint en mémoire la mésaventure du vélo d'occasion acheté pour le triathlon de Beaulieu, dix-huit ans plus tôt. Alors, cette fois, je fis l'acquisition d'un vélo neuf de la dernière génération. Je m'en souviens encore : c'était le modèle Madone de la marque Trek, celle du champion de l'époque Lance Armstrong. Cependant, entre-temps, la technologie avait fait son entrée dans l'univers des cyclistes avec notamment les vitesses, qui étaient passées du cadre du vélo au guidon... Je me souviens que je passai mes premiers entraînements à les chercher à chaque fois que j'en avais besoin ! Avec le recul, cela me fait rire...

L'année suivante, le triathlon de Nice devint Ironman. J'allais enfin participer à mon premier Ironman. Cela faisait un an que je m'entraînais à raison de dix à quinze heures par semaine. Ce n'était pas simple de concilier entraînement, vie professionnelle et vie privée. Mais je m'étais fixé un objectif