

FLORENT GIROT

On connaît tous des athlètes du NCAA qui s'entraînent tous les jours. On en connaît aussi qui s'entraînent parfois en biquotidien. En général, ce sont des athlètes du top niveau club. Le portrait de ce mois-ci n'est pas celui d'un athlète de top niveau, pourtant le biquotidien n'est pas toujours suffisant pour lui. Et si faire trois, voire quatre séances par jour lui sont possible, il ne s'en contente pas. Il entraîne les autres en plus. Florent Girot est un stakhanoviste de l'entraînement. Il court, lance, saute et soulève des barres plusieurs fois par jour, mais à quelles fins ? Où puise-t-il son énergie ? D'où vient son désir d'être en permanence sur les terrains de sport ?



Florent a 21ans. Normand d'origine, il est né à Evreux. Il a passé toute sa jeunesse dans cette région du nord-ouest de la France. Arrivé à Nice en 2018 après le BAC, il a validé sa 3^{ème} année de STAPS en juin dernier. Il avait demandé tous les STAPS de France. Une autre orientation était inenvisageable. Il a finalement choisi Nice pour suivre ses parents qui déménageaient. Pour les études et le travail, Florent se trouve bien installé à Nice. Et quoique son intégration sociale soit plus difficile qu'en Normandie, il n'envisage pas de repartir.

Dès l'enfance, il était très actif, plutôt le genre d'enfant à courir et grimper partout. Il découvre le sport à l'école primaire et c'est pour lui une évidence. Dans un premier temps, il fait un peu tous les sports, y compris de la natation et du cirque. Mais c'est au collège, en 6^{ème}, qu'il rencontre sa bien-aimée : la course à pied et en particulier le cross. Les

compétitions scolaires d'athlé lui plaisent beaucoup et le convainquent de passer du temps à s'entraîner. La famille de Florent est relativement sportive. La maman a fait de l'athlé et de la gym, le papa s'est mis au marathon quand Florent s'est tourné vers l'athlé. Mais il n'y a que pour Florent que le sport est devenu le centre absolu de la vie. Florent : « le sport est ma religion. » Les mots sont forts. Il reste à savoir ce qu'ils recouvrent. Le sport pour Florent,

c'est ce qui donne sens à la vie. Pourquoi vit-on ? A quelle fin ? La fin qu'on se donne. Les religions proposent des fins. Le sport pour Florent, c'est ce pourquoi il est au monde. Il est à la fois croyant et pratiquant. Et il est là sur tous les fronts. En plus de ses entraînements, il entraîne des benjamins et minimes et les accompagne en compétition.

Bien sûr, entre sa découverte du cross en 6^{ème} et sa pratique multi-quotidienne d'aujourd'hui, il y a eu des étapes. Au collège, Florent a essayé un peu toutes les disciplines. Il était plus à l'aise sur le demi-fond, notamment sur le cross, mais ne s'en est pas contenté. Il aimait quand, dans un entraînement, il y avait un peu de javelot ou de saut en longueur en plus du fractionné. Avant de venir à Nice, il s'est essayé au décathlon. Mais

en intégrant le NCAA, il se tourne vers le steeple, discipline qui lui convient parce que aérobie et demandant de la maîtrise technique. Mais la variété proposée par les combinées lui manquait. C'est alors que Florent découvre ce qui est devenu sa spécialité depuis deux ans : les ultra-combinés. Les quoi ? Les ultra-combinés ! Ce sont des épreuves tels que le tétra-décathlon en salle (14 disciplines en deux jours), l'icosathlon en extérieur (20 disciplines en deux jours), ou encore le déca-course... Pour un profil comme Florent, qui aime toutes les épreuves de l'athlétisme et qui a un profil plutôt aérobie, c'est l'épreuve idéale. Pour enchaîner 20 disciplines en deux jours, dont six épreuves de demi-fond (5000m, un 800m, un 3000m steeple, un 1500m, un 3000m et un 10 000m) auxquelles s'ajoutent un 400m et un 400m haies, puis des épreuves techniques de saut, lancer, sprint et haies, il faut être un peu



fondus... En tous cas, il faut des aptitudes aérobie de demi-fondeur (ce qui n'est pas le cas au décathlon), associées à de la force et à une maîtrise technique des fondamentaux de l'athlétisme. L'icosathlon est un peu à l'athlétisme ce que le marathon est à la course, son côté extrême dans la durée de l'effort. Parce qu'il ne faut pas se tromper, enchaîner 20 disciplines en deux jours, c'est une seule épreuve dans laquelle il faut gérer l'effort. Il ne faut pas être bon partout mais être capable d'enchaîner tout. Florent : « Du fait que la fatigue entre en jeu, que ce n'est pas le meilleur sur une épreuve qui gagne, mais celui qui arrivera à se donner à 100% dans le plus d'épreuves possible, du coup j'ai beaucoup plus de choses à montrer avec mes capacités. » Et, la cerise sur le gâteau, c'est qu'il y a sa discipline préférée dans l'icosathlon : le 3000m steeple.



Les ultras combinés ne sont pas gérés par la FFA, mais par une association l'UCAF (Ultra-Combinés Athlétiques France). En Europe la plupart des grandes nations de l'athlétisme organisent des épreuves d'ultra-combinés. Chaque nation organise au moins une épreuve par an, ce qui permet aux athlètes de participer à une pluralité d'évènements. Forcément, ces compétitions nécessitent une longue préparation. Florent a eu besoin de 9 mois pour préparer sa première compétition. C'est au déca-course qu'il obtient ses meilleurs résultats, passé de demi-fondeur oblige... Sur cette compétition, s'enchaînent 10 courses de plat dont 6 de demi-fond : 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 3000m, 5000m, 10000m.



Quoiqu'il aime toujours le cross, Florent ne se donne pas d'objectif dans cette épreuve pour cet hiver. Il se concentre sur les ultra-combinés en salle. Sur la côte d'Azur, les cross sont fades : Peu de monde au départ, pas de boue, pas de grêle, même pas de pluie, certains courent avec une paire de running ... ce n'est pas vraiment du cross. Son objectif est donc de profiter de sa dernière année dans la catégorie espoir pour faire des podiums nationaux et internationaux.



Quand on lui pose la question de savoir s'il a d'autres objectifs que sportifs dans la vie, il marque un temps d'arrêt, réfléchit... puis dit : « Il y a d'autres choses que le sport qui m'intéressent », Florent est féru d'astronomie et de cuisine, et il joue de plusieurs instruments de musique. « Mais je n'ai pas d'autres objectifs que dans le sport. Je me suis lancé dans le sport à 200% (...) J'aime trop le sport, je pourrais tout abandonner pour ça. » Je rentre chez moi, je mange, je me couche parce que je sais que demain il y a entraînement ». Le sport peut-être compensatoire pour Florent : « côté vie privé, ce n'est pas ouf ». Pendant le confinement, il s'est mis à courir sur son balcon. Il s'entraînait à passer les barrières de steeple et parfois courait jusqu'à 3 ou 4km en faisant un nombre incalculable de tours. Florent aurait-il quelque chose du hamster ? Le sport pour Florent, c'est une obsession. « Je me lève sport, je mange sport, je me couche sport... ». Il ne peut pas s'empêcher de faire des pompes ou du gainage chaque matin. Il en est à

regretter qu'il soit parfois nécessaire de se reposer pour performer. Le sport sans limite, « à 200% », jusqu'à l'épuisement.... Mais à l'épuisement de quoi ? Des possibilités qu'offre le

corps de fonctionner ? Jusqu'à l'épuisement de la pensée ? Le sport pour se construire ou le sport pour se détruire ? Heureusement, il ne va pas jusque-là. Florent y prends un réel plaisir. « Il y a une satisfaction à savoir qu'on travaille pour devenir de plus en plus fort, mais il y a aussi un vrai plaisir, notamment de courir » y compris sur un balcon ! Dans l'entraînement, il n'y a rien que Florent n'aime pas : Aérobic, lactique, muscu, sauts ou lancers, tout lui va. Même, alors que son gabarit ne l'avantage pas dans cette discipline, le poids, il aime ! « Par contre, c'est parfois le poids qui ne m'aime pas » dit-il avec humour. Même les retards en compétitions ne lui déplaisent pas ! Ça fait du temps supplémentaire passé tous ensemble. « Quand je vois quelqu'un courir, j'ai envie de lui courir après pour l'encourager ». Pour Florent le sport c'est toujours bien, quelque-soit l'objectif sportif : la santé, la compétition, le loisir... et ceux qui courent se font du bien et font « le bien ». Non pas qu'il condamne les non-sportifs. Mais voir des sportifs le conforte dans son choix de valeur. Le sport est comme une recherche d'absolu, comme pouvait l'être l'amour chez les romantiques du XIXème siècle. Mais cet absolu n'est pas seulement la pratique sportive, c'est aussi tous les moments de partage qui vont avec. Il garde un excellent souvenir de ses premiers interclubs en Normandie. « Rien que pour l'ambiance, j'aimerais y être encore ». Pour beaucoup de clubs, les interclubs sont fédérateurs, et contribuent à ce que les athlètes aient un sentiment d'appartenance à ce club. C'est le moment où on est tous ensemble et où chacun compte pour les autres. Ça contribue

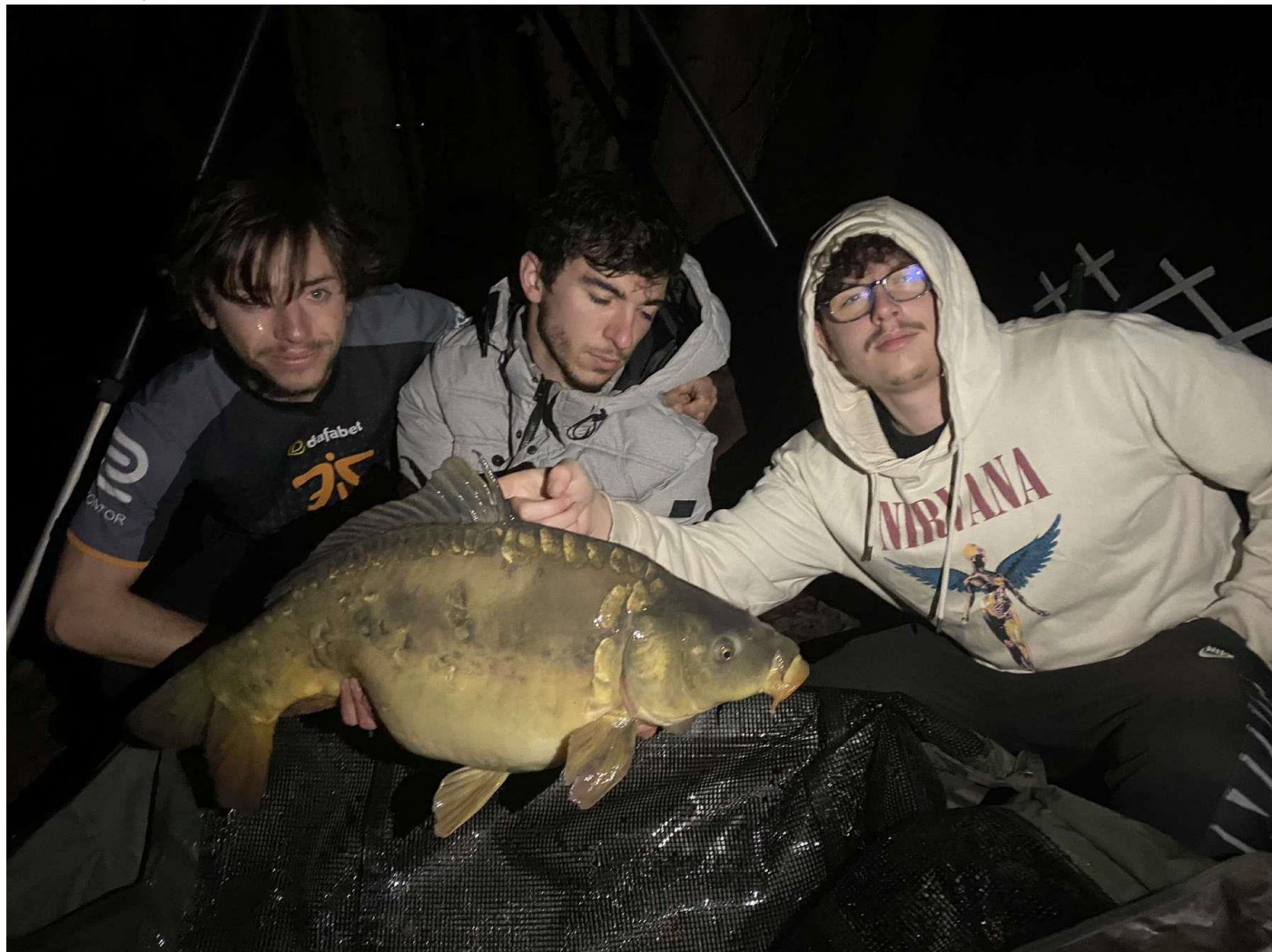


encore à la motivation individuelle. Aussi, ce que retient Florent, ce sont des moments liés à sa fonction de coach pour les jeunes athlètes du club. « Lorsque les jeunes battent leur record ou font les championnats de France, ça constitue d'excellents souvenirs. »

Ce qui reste pour Florent, ce ne sont pas seulement ses performances ou celles de ses athlètes, mais ce qui est vécu collectivement pendant le déplacement. Et plus globalement : « L'athlé, ce n'est que de bons souvenirs. Même les courses ratés, c'est sympa ! ».

Florent est un garçon très attachant et apprécié de ses athlètes. Nicolas, l'un de ses amis Normand dit « Florent est une personne de confiance (...) C'est quelqu'un de calme, de réfléchi, méthodique et déterminé (...) Ses principaux défauts seraient d'être têtue, tête en l'air et timide. » Cette timidité, Florent la reconnaît. Il peut être timide avec ceux qu'il ne connaît pas et très bavard avec les autres. Mais globalement, cette timidité disparaît. Et le

sport y est pour beaucoup. Ça a été pour lui le moyen de rencontrer, de tisser des liens et donc de s'ouvrir. « Ça m'a construit et ce sont les cross du collège qui ont été le déclencheur. » Comme quoi, un engagement sportif tient parfois à peu de choses, une rencontre, un événement ...



Florent est le genre de personne qui ne laisse pas indifférent, ne serait-ce que par sa gentillesse. Mais aussi parce que c'est un passionné, voire obsédé du sport, un sportif de l'extrême à la fois par son approche de l'athlétisme et par son choix d'épreuve. Souhaitons-lui d'aller le plus loin possible dans sa quête de résultats pour lui-même ou avec ses athlètes, dans sa quête de sens et de continuer à prendre et donner du plaisir par sa pratique sportive.

Christophe Bourguignon