

PORTRAITS DE CHAMPIONS

Leur vie au-delà des performances

Bashir Abdi • Nigel Bailly • Zizou Bergs • Cynthia Bolingo • Chloé Caulier
Martin Clobert • Thierry Dutrieux • Mohamed El Marcouchi • Remco Evenepoel
Chloé Herbiet • Ilse Heylen • Claire Michel • Fanny Smets • Adrien Trebel
Anna Van Bellinghen • Élise Vanderelst

LOLA MANSOUR
JEAN-FRANÇOIS LENVAIN

Racine



C'est vraiment beau de voir que des sportives et sportifs de différentes disciplines ont compris l'importance d'aller au-delà de leur propre sport. Ils sont devenus les porte-parole de causes nobles, et veulent jouer un rôle sociétal. C'est totalement en ligne avec les valeurs olympiques telles que le respect, l'amitié ou encore l'excellence, sans oublier le fair-play et la solidarité. Toutes ces valeurs résonnent encore plus fort aujourd'hui dans la période que nous traversons.

Jean-Michel Saive
Président du Comité Olympique et Interfédéral Belge

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

de Jean-François Lenvain

8

LES ATHLÈTES

Cynthia Bolingo

Starting-block

12

Mohamed El Marcouchi

Plus de punch!

26

Claire Michel

L'épreuve par 3

36

Adrien Trebel

Droit au but

56

Anna Van Bellinghen

Ceci n'est pas le conte de la princesse
au petit poids

70

Nigel Bailly

En pole position

80

Fanny Smets

Sky is the limit

88

Zizou Bergs

Revers de fortune

106

Élise Vanderelst 118
À plein régime

Bashir Abdi 134
L'extra mile

Ilse Heylen 146
Sport de contacts

Thierry Dutrieux 162
« Ironman » et les héros sans cape

Chloé Caulier 176
Gonflée à bloc

**Martin Clobert avec Nathan De Bilderling
et Sébastien Thirion** 188
La synchronisation des sens

Chloé Herbiet 200
Au cœur de l'effort

Remco Evenepoel & Tous à bord 214
La grande boucle

LE MOT DE LA FIN 220
Tous à bord vers la ville lumière

AVANT-PROPOS

8 août 2021, les Jeux Olympiques de Tokyo se terminent.

Nous venons de vivre d'étonnants JO. Pour cause de Covid, aucun spectateur n'a eu accès aux différents lieux de compétition. Afin de combler un vide parfois perturbant et de motiver un peu plus les athlètes, les organisateurs ont mis en place plusieurs stratagèmes. Avec l'aide des diffuseurs de télévision, de fausses ambiances sonores ont été créées en s'inspirant de compétitions antérieures. Au village olympique qui réunit et héberge les participants du monde entier, l'ambiance est aussi morose. Les contrôles sanitaires et les tests Covid rythment le quotidien. Difficile de retrouver l'insouciance, le plaisir de la rencontre et du partage avec d'autres passionnés en train de réaliser le rêve d'une carrière ou d'une vie. Et que dire de l'absence des familles, des proches qui ont si souvent tant sacrifié et donné pour que le rêve puisse devenir un objectif... et enfin une réalité.

C'est en raison de ce contexte si particulier, et après de nombreuses discussions avec des olympiens et olympiennes, que le projet « One+1 to 2024 #Giveandtake » a vu le jour. Pour beaucoup, l'expérience japonaise s'était limitée à gagner ou perdre, être blessé ou pas. Quatre années (pardon, cinq!) d'entraînements, de sacrifices, de souffrance dans l'ombre pour au final rester dans cette obscurité qui peut conduire à se poser toute une série de questions existentielles. Cela en valait-il la peine? Dois-je continuer? Qui suis-je en dehors du sport? Que sera mon après-carrière?

C'est donc pour cheminer par l'action sur ces différentes questions que nous avons convié à cette aventure humaine une trentaine de sportives et sportifs pour lesquels les Jeux Olympiques de Paris 2024 constituent un objectif. S'intéresser aux hommes et aux femmes qui se cachent derrière ces champions confirmés ou en devenir. Ne pas réduire la période d'olympiade à trois ans de sacrifices dans l'ombre avec l'espoir de rejoindre la ville lumière. Car même pour celles et ceux qui ont la chance d'atteindre la ligne d'arrivée, une participation se résume bien souvent à : début de la compétition à 9 h12, élimination à 9 h18, une brève aux informations de 10 h et 2 lignes dans le journal du lendemain. Eh bien non ! Ces hommes et ces femmes sont et doivent être bien plus que cela.

Ambitionner de développer son talent pour atteindre son plein potentiel demande la capacité d'aller chercher l'excellence sur chaque terrain de sa vie. Car l'entraînement ne se limite pas à la technique, au physique, à la tactique ou au mental. Devenir le propre champion de soi-même impose aussi d'être avant tout une belle personne avec des valeurs et des engagements. En effet, seuls la sérénité et le rendez-vous intime avec sa conscience offrent la possibilité d'affronter quotidiennement ses limites et son inconfort... terrain indispensable à la progression. C'est ainsi que nous avons proposé à ces athlètes de haut niveau de devenir à leur manière des entrepreneurs sociaux.

Le sport de haut niveau prend beaucoup de temps et d'énergie. Pourtant il est important de pouvoir s'en déconnecter afin de ne pas s'électrocuter, situation malheureusement de plus en plus fréquente. Souvent, savoir s'éloigner un peu du chemin qui semble le plus direct vers un objectif peut nous en rapprocher encore mieux, et surtout plus longtemps !

Mais même sur ce terrain-là, les sportifs doivent être accompagnés au quotidien. Nous leur avons donc proposé de choisir une cause, une problématique ou un combat qui leur tenait à cœur. Et ensemble, nous avons réfléchi à la meilleure façon de l'inscrire dans leur vie et leur développement. Il ne s'agit pas ici pour les sportifs de devenir marraine, ambassadrice, parrain ou ambassadeur d'une association ou d'une ONG existante, mais bien de piloter eux-mêmes leurs propres projets et actions. Quelle fierté, au bout de trois ans, de voir que douze associations ont été fondées par ces championnes et champions tout-terrain !

Pour ces nombreux athlètes, les itinéraires sont évidemment très différents. Progresser sur son chemin de vie ne signifie pas toujours récolter les fruits au moment ou à l'endroit où on le pensait. En enrichissant leur quotidien, certains ont effectivement également progressé sur leur terrain de sport. D'autres un peu moins... Mais une chose est certaine : plus que jamais ce sont des personnes debout, engagées et qui ne voient plus les réalités du sport de haut niveau de la même manière.

Afin de relater quelques-unes de ces histoires, Lola Mansour était une évidence. À la fois pour la qualité de sa plume mais aussi et surtout par son parcours, ses convictions et ses valeurs de vie. Lola fut de la première heure du projet « One+1 to 2024 #Giveandtake » qu'elle a intégré alors qu'elle était toujours en convalescence après un grave accident cérébral sur le tatami. La judokate fut notamment championne olympique de la jeunesse en 2010 à Singapour et multiple médaillée dans de nombreuses compétitions internationales. À côté du sport, Lola a publié son premier roman, *Ceinture Blanche*, en 2018. Militante féministe, elle a cofondé avec Charline Van Snick le mouvement « Balance ton Sport »

qui vise l'épanouissement des femmes au service d'une société plus inclusive et égalitaire.

Lorsque Lola nous rejoint dans le projet, une participation à Paris 2024 est encore un réel objectif. Mais nous savons que le chemin sera très long et parsemé d'embûches. Effectivement, la structure du sport professionnel n'offre pas souvent de seconde chance. Et même si une carrière impose avant tout cette capacité de se relever après une chute, le paradoxe institutionnel empêche souvent l'écriture de belles histoires. Mais son réel come-back, Lola le fera sur d'autres terrains. Alors non, Lola ne disputera jamais les Jeux Olympiques, mais oui elle est aujourd'hui une femme debout, plus consistante et solide que jamais. Et quel magnifique symbole de la voir porter ce projet littéraire qui nous permet de prendre la mesure de cette aventure humaine ! Un bilan que nous ne voulions en aucun cas dresser en termes de résultats ou d'exploits sportifs.

Ce sont les hommes et les femmes souvent derrière la face visible et médiatique de l'iceberg que vous aurez l'occasion de (re)découvrir dans les portraits atypiques qui composent ce livre. Certains athlètes sont actuellement plus connus que d'autres, mais croyez-nous, chacun et chacune vous apportera un éclairage unique dans cette mosaïque qui renouvellera votre perception du sport.

Bonne lecture.

Jean-François Lenvain

Équipier de sportives et sportifs qui souhaitent cheminer humainement et progresser sportivement



CYNTHIA BOLINGO

« J'existe à ma manière. »

Palmarès: recordwoman de Belgique en 400 m •
1x vainqueur en meeting de Diamond League •
1x Top 8 au championnat du monde • 3x Top 8 au
championnat d'Europe • Vice-championne d'Europe
indoor

Participation aux Jeux Olympiques: 2x Rio de Janeiro
2016 et Tokyo 2021

Date de naissance: 12 janvier 1993 (31 ans)

Ville: Bruxelles (Bruxelles Ville)

Spécialité: sprint

Profession actuelle: athlète de Haut Niveau

Formations: assistante sociale, sciences politiques

Centres d'intérêt: mode, écriture, arts vivants

Actions: fondatrice de *Bolingo for Diversity* et de
Beyond White Line

STARTING-BLOCK

4 **9.96 secondes. Peut-être le temps de lorgner notre tasse de café jusqu'à ce que l'arôme corsé de l'arabica percute nos neurones ? Ou d'étaler généreusement la motte de beurre sur notre toast encore chaud ? Cynthia, elle, en 49.96 secondes, boucle son tour de piste (400 mètres). Le regard déterminé, la mâchoire crispée, les muscles en burn-out et la fine marque blanche glissant du front au menton telle une étoile filante.**

1^{er} juin 2021. Lors du meeting de Montreuil, elle explose une première fois le record de Belgique (50.75) détenu depuis mai 2005 par la célèbre championne Kim Gevaert (51.45). Suivront d'autres records nationaux, dont celui du Mémorial Van Damme en septembre 2022, où la nouvelle recordwoman de Belgique repousse les limites du corps humain en 50.19. Ensuite, la consécration pour toute athlète : atteindre son pic de forme aux plus grands rendez-vous.

Le 21 août 2023, lors des Championnats du Monde d'athlétisme à Budapest, tous les projecteurs sont braqués sur la demi-finale du 400 mètres. Les séries sont denses, chaque centième de seconde, chaque millimètre de peinture compte pour décrocher une place de finaliste. Au coup de starter, Cynthia déboule telle une bourrasque bruxelloise. Les commentateurs s'enflamment – « Elle prend tous les risques, Cynthia Bolingo ! Allez Cynthia ! » – avant de retenir leur souffle – « Va-t-elle

tenir jusqu'au bout?» En tête de course, elle se fait remonter au second virage par les bolides Marileidy Paulino et Rhasidat Adeleke. La tornade jamaïcaine, Candice McLeod, est à ses trousses. Mais les jambes de la sprinteuse belge ne flanchent pas. Cynthia termine troisième de sa course en pulvérisant le record de Belgique. Sous le cap symbolique des 50 secondes, la voilà propulsée parmi les ovnis de sa discipline.

Pendant les célébrations, zoom express du caméraman sur la ligne blanche tracée sous ses lèvres. Ce trait visible qu'elle arbore à chaque rendez-vous sportif et qui suscite de nombreuses interrogations.

- Est-ce un maquillage ?
- Si vous voulez.
- Un message ?
- Peut-être.
- De l'art ?
- Si ça vous inspire.
- Un porte-bonheur ?
- Pourquoi pas.

La championne, qui se pose en moyenne une question existentielle par foulée, a trouvé un moyen d'expression pour partager ses interrogations depuis son couloir de sprint. Loin d'un buzz ou d'un maquillage « ethnique » – terme qui l'insupporte –, cette ligne de démarcation est devenue un trait de caractère, une marque de son histoire, de ses choix et de ses combats. Si une ligne d'arrivée fixe indique la fin d'une course, celle sur le visage de Cynthia n'a pas de limite. Que ce soit sous la forme d'une droite, d'un point d'interrogation, d'exclamation ou de suspension, tout varie selon le point de

vue. À la fois un fil de funambule et un passage piéton. Un smiley – quand elle le décide! – ou une marque invisible, si l'esprit n'y est pas. Il s'agit avant tout d'occuper l'espace à sa façon.

« Comment savez-vous si je suis engagée ? »

Aujourd'hui, les sportives et sportifs sont régulièrement sollicités sur les terrains afin de prendre position pour défendre des causes universelles: lutte contre le racisme, l'écologie, les droits LGBT+, le féminisme, etc. Quand un journaliste la contacte sur les réseaux sociaux à propos de son «engagement», Cynthia l'interpelle. Est-ce qu'être femme et noire exige un engagement? Comment reconnaît-on une athlète engagée? Grâce à un selfie publié sur Instagram? Un like, un hashtag ou un partage? Un genou à terre? Un poing levé? Un brassard? Une prise de parole? Un symbole sur le menton?

Pour y voir plus clair, Cynthia s'imagine dans une manche de curling. Là où la piste a été polie, lustrée, frottée et balisée au préalable: si son «action» se limite à glisser sa pierre sur une surface lisse, où est la pertinence de son combat?

Avant que le geste ne soit applaudi sur les terrains de foot du monde entier, Colin Kaepernick fut isolé, puis sanctionné dans sa carrière de footballeur américain pour s'être agenouillé en 2016 pendant *The Star-Spangled Banner*, en signe de protestation contre les violences policières et le racisme systémique aux USA.

Les joueuses du Minnesota Lynx (basketball) furent les premières à s'échauffer avec des t-shirts imprimés *Black Lives Matter*, *Change starts with us* et *Justice and Accountability*. Durant cette période, un vaste mouvement solidaire suivit au sein des équipes de la WNBA. Les joueuses des Washington Mystics boycottèrent même les questions concernant le basketball en conférence de presse, s'exprimant uniquement au sujet des BLM¹. Plusieurs joueuses et équipes écopèrent d'amendes jusqu'à 5 000 dollars.

**Je ne veux pas danser plus vite
que la musique.**

Quant à la sprinteuse belge, tiraillée entre les prises de conscience et l'urgence de s'exprimer, il lui aura fallu de nombreux tours d'échauffement. D'abord, passer le cap de l'autocensure par crainte de se retrouver isolée dans ses prises de position. Ensuite, quelques lectures pour galvaniser sa confiance en elle, notamment des essais sociologiques et des autobiographies inspirantes. Une sélection VIP pour son relais mixte : quelques jeux de jambes dans le style de Mohamed Ali, un placage intellectuel à la façon d'Angela Davis, un shot à la Serena Williams et un plaidoyer sur la double oppression de Kimberlé Crenshaw.

Nourrie de ces diverses influences, Cynthia se sent plus équipée pour s'engager sur d'autres épreuves, où elle ne devra pas sprinter. Elle aura appris par l'expérience,

¹ Black Lives Matter.

dit-elle, que « l'absence de réaction ne signifiait pas la neutralité ». Mais si l'engagement quotidien puise une énergie mentale énorme, ces efforts restent moins ravageurs que le regret du silence.

Deux olympiades plus tard, la voilà parée à assumer des positions plus fermes et avisées, quitte à trotter avec un vent défavorable. Elle découvre le plaisir d'occuper et de cultiver l'espace, sans contrainte, à la fois créative et incisive, tout en gardant à l'esprit que « c'est le sujet qui est déplacé, pas mon propos ».

Les Jeux Olympiques en trois actes

▪ Acte I: « À vos marques »

Jeux Olympiques de Rio 2016, cette célébration du sport à l'échelle planétaire où se côtoient pendant deux semaines les meilleurs athlètes de vingt-huit disciplines. Le village est hérissé d'immeubles gigantesques. Chaque délégation occupe ses étages parés de tissus et couleurs nationalistes. Quelques paires d'escaliers et c'est le dépaysement total!

À la cantine, les repas diététiques sont servis à volonté (en dépit d'un comptoir McDo incontournable). Tous les gabarits, disciplines sportives et cultures se croisent, se mêlent et se confondent. Dans la file, en plein capharnaüm gustatif, on peut tenir son plateau entre le nombril d'une basketteuse espagnole et un tireur à l'arc coréen dont l'œil aguerris a déjà repéré les desserts à 70 mètres. Dans les salles d'entraînement,

le commun des athlètes trouve l'occasion inespérée de s'étirer à côté d'une star mondiale « en muscles et en os » comme Michael Phelps, Simone Biles, Andy Murray...

Mais où est Cynthia? La voilà! À l'extérieur, près des anneaux célèbres, le sourire gladiateur et une pose de patineuse charismatique devant l'objectif. Elle, qui avant sa quinzième bougie, n'avait quasiment jamais prononcé le mot « athlétisme ». Après avoir été repérée lors d'une compétition scolaire, elle se familiarisa avec les pistes à l'adolescence. Puis, à dix-neuf ans, ce fut le déclic! Ses pupilles converties en anneaux olympiques, elle décida de viser des objectifs plus ambitieux et de se donner les moyens de les atteindre, en collaboration avec sa coach Carole Bam. Une progression éclair de 2012 à 2016, digne du 100 mètres de Shelly-Ann Fraser-Pryce, la propulsa dans la *Cidade Maravilhosa* pour ses premiers JO. L'appareil captera ces instants inoubliables pour la postérité. Un rêve éveillé qu'elle savoure pleinement.

▪ Acte II: « Prête ? »

Une première expérience à Rio de Janeiro, ensuite une olympiade plus tard: Tokyo 2020 + 1. En quelques années, de nombreuses haies se sont dressées pour barrer le couloir de la championne: blessures, victoires, pandémie, deuil, nouvelles victoires, records nationaux, meilleur chrono européen. À l'approche du départ pour l'Empire du Soleil Levant, Cynthia est au pic de sa forme et l'ampleur de l'Olympe lui ouvre les bras.

Elle le sait, cette fois, elle *doit* performer. Personne ne le remarque, mais le tartan de la piste se transforme



inexorablement en marécage. L'obsession de la performance vire à l'angoisse permanente, la recordwoman n'a jamais été aussi malheureuse à l'entraînement, par conséquent dans sa vie. Encore quelques semaines à tenir et – au minimum – deux finales, l'une en individuel, l'autre en relais, avant de souffler, enfin. Encore quelques jours et – rien de moins que – deux finales, l'une en individuel, l'autre en relais, avant une pause bien méritée.

Stupeur! Une blessure fatale la terrasse lors du stage d'acclimatation au Japon. Un séisme au sein de la délégation belge. Les débats en interne sont lancés, loin de la concernée. Quelques jours avant la compétition officielle, Cynthia devient une déchirure musculaire: «Comment va ta cuisse?» (La cuisse répondra: «Demandez plutôt à Cynthia.»); «Bonne nouvelle: ta déchirure a progressé de 0,01 millimètre depuis le petit déjeuner!»; «Où en est ta jambe?»... Le rêve olympique vire au cauchemar olympien.

À son retour prématuré, la Bruxelloise se réfugie auprès de l'amour des siens et dans l'autobiographie de Marie-José Pérec, dont la carrière impressionnante et le calvaire vécu lors des JO de Sydney 2000 font plus que jamais écho à son traumatisme tkyoïte. Si la déchirure nécessite de quatre à six semaines de soins, la blessure olympique est bien plus insidieuse et longue à cicatriser. Dans cette énième reconstruction, entourée de ses proches, de ses livres et de ses carnets de notes, Cynthia retrouve enfin du sens à sa course à la rentrée 2021. Désormais, elle est animée par l'envie de franchir de nouvelles lignes d'arrivée, autant dans le domaine de l'athlétisme que durant ses meetings hors-piste.

Les sprints s'enchaînent avec aisance et la sportive monte en puissance. La saison indoor 2022 débute, soit l'opportunité de booster sa confiance en salle avant les grands défis estivaux, notamment les Championnats du monde à Eugene (du 15 au 24 juillet) et les Championnats d'Europe à Munich (du 15 au 21 août). Mais nouvelle dissonance le 26 février, lors de la finale du 60 mètres aux championnats de Belgique indoor (Louvain-la-Neuve). En pleine pointe de vitesse au couloir central, son genou dévie et la sprinteuse s'écroule à mi-parcours. Le constat est sans appel: il s'agit d'une déchirure totale du tendon du semi-tendineux. Les opinions divergent parmi les chirurgiens quant à cette lésion particulièrement rare, au nombre limité de cas cliniques dans le monde. Triste ironie du sort ou dure loi du sport ?

Finalement, les spécialistes optent pour une opération nécessitant un alitement de trois semaines et plusieurs mois de rééducation. Une annonce déconcertante, résonnant dans la tête de la sportive tel un glitch sonore: «Les médecins m'ont dit qu'à leur avis je pourrais recourir en octobre 2022. Avant, ce ne serait pas possible d'après eux. Physiologiquement, ce n'est pas possible.» La jeune femme se fie alors à son propre tempo. «Je ne veux pas danser plus vite que la musique», annoncera-t-elle, prudente, aux journalistes. Elle puise chaque jour dans ses ressources mentales, physiques et spirituelles. Contre toute attente, elle retrouve la piste avant l'été. «Il y a la science et puis, il y a la foi. En juillet, je me qualifie pour les championnats d'Europe avec le troisième chrono de ma carrière. En août 2022, lors de ces championnats, je suis la première Belge à me hisser en finale européenne sur