



Vendredi 17 mai 2019, le quintuple champion du monde et d'Europe des épreuves du 50 m et 100 m nage sur le dos était l'invité de la librairie Doucet, au Mans. La star des bassins a échangé avec le public sur son autobiographie intitulée *Cinquante nuances de bleu*.

« Je raconte les aventures extraordinaires que j'ai vécues »

Pourquoi avoir écrit ce livre ?

J'avais tourné la page de ma première vie et j'ai été pendant plus de vingt ans la tête dans les bassins. Marié puis divorcé, je venais aussi de prendre ma retraite et je démarrais une nouvelle vie plus ordinaire. Cela me paraissait important de raconter toutes les aventures extraordinaires que j'ai pu vivre.

Mon livre retrace mes premiers pas dans un bassin jusqu'à ma dernière longueur en compétition. Il revient aussi sur les coulisses de toute la préparation avant une victoire ou une défaite.

« Le haut niveau exige beaucoup de travail »

Pourquoi avoir arrêté la natation ?

Je commençais à prendre de l'âge pour pratiquer du sport de haut niveau. À partir de 30 ans, malgré mon expérience, la récupération devenait plus difficile. La natation prend aussi beaucoup de temps et d'énergie. J'avais naturellement envie de passer à autre chose.

Quelle fut votre première réaction en remportant les championnats du monde ou d'Europe ?

J'étais presque un peu déçu car je m'attendais à une explosion de joie. Nous travaillons des jours et des jours pour y arriver et c'est à ce moment-là que j'ai réalisé que j'avais de la chance de décrocher des médailles internationales. Si le travail était bien fait et de façon intelligente, il pourrait m'apporter de grandes émotions. C'est donc énormément de joie, mais cela exige beaucoup de travail.

Le livre *Cinquante nuances de bleu* (Michel Lafon/216 pages) de Camille Lacourt

est disponible en librairie.

Propos recueillis par Mattéo LEBRETON.



Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)