



Équipé de plaquettes,
Théo Curin, 21 ans, s'entraîne à tirer
le radeau de sa prochaine
aventure à la seule force des bras.
Au lac de Matemale
(1 541 mètres d'altitude), dans les
Pyrénées-Orientales, en juillet.



Entouré de ses coéquipiers
Malia Metella, 39 ans, médaille d'argent
du 50 mètres nage libre aux
JO d'Athènes, et Matthieu Witvoet,
27 ans, éco-aventurier.



THÉO CURIN CHAMPION CORPS ET ÂME

Qu'importent les déceptions, il va toujours de l'avant. Aux Jeux paralympiques de Tokyo, qui ont débuté le 24 août, les classifications de handicap ne lui auraient pas permis d'avoir sa chance, lui qui a été amputé des quatre membres. Alors le vice-champion du monde de natation s'est lancé un autre défi : du sport de haut niveau... à très haute altitude. En novembre, Théo Curin traversera le lac Titicaca, entre le Pérou et la Bolivie, avec deux autres athlètes. Un exploit de l'extrême pour prouver qu'il peut, un peu plus encore, repousser ses limites.

PHOTOS ANDY PARANT / RÉCIT FLORENCE SAUGUES

Un règlement absurde le privant de toute chance de médaille aux JO paralympiques, Théo a décidé de prendre sa revanche

Rien ne résiste à cette belle gueule au corps meurtri, ni les épreuves de la vie ni les jolies filles ! Le solaire et obstiné Théo Curin nargue le mauvais sort. À 6 ans, une méningite foudroyante lui fait frôler la mort. Il y laisse ses quatre membres mais gagne un insatiable appétit de vie. «Je peux tout faire, mais différemment des autres. Y compris l'amour avec ma petite amie», lâche-t-il sans tabou. Théo écrit des SMS et sait tenir un stylo, roule à vélo, conduit voiture et scooter équipés spécialement pour lui. Il saute en parachute en tandem, et joue au tennis avec une prothèse fabriquée par ses soins. Il est aussi mannequin pour Biotherm, chroniqueur télé dans «Le Magazine de la santé» et acteur principal d'une prochaine fiction pour TF1, qu'il tourne ces jours-ci. Mais Théo reste avant tout un sportif de haut niveau, vice-champion du monde de natation sur 100 et 200 mètres nage libre en 2017. Et premier quadri-amputé à boucler un Half Ironman, comprenez 1,9 kilomètre de natation, 90 kilomètres à vélo et un semi-marathon en fauteuil de course, le tout en six heures et 53 minutes. Seulement voilà : le garçon fait face, depuis quelques années, à des soucis de classification dans son handicap. En paralympique, les athlètes sont regroupés par catégories, de la S1, la plus lourde, à la S10, la plus légère. Théo est classé S5. Depuis deux ans, des nageurs qui ont leurs deux mains ou leurs deux pieds ont intégré sa catégorie : «Ils sont avantagés par rapport

à moi, observe-t-il sans aigreur. En clair, je n'avais aucune chance de monter sur un podium aux JO de Tokyo.» Il a donc décidé de faire l'impasse sur les Jeux et de réaliser un exploit capable de rivaliser avec une médaille d'or : traverser le lac Titicaca à la nage !

Pourquoi le Titicaca ? «Parce que ce nom me faisait rire avec mes copains quand j'étais enfant à l'école», s'amuse-t-il. Plus sérieusement, parce que ce lac de la cordillère des Andes, berceau de la civilisation inca, exhale un parfum de revanche autant que d'aventure extrême. Long de 122 kilomètres, au cœur de paysages éblouissants, il s'étend à 3800 mètres d'altitude. C'est le plus haut plan navigable de la planète. L'air y est pauvre en oxygène. On y respire mal, surtout en plein effort. La température de l'eau ferait fuir un Normand : entre 10 et 12 °C. Celle de l'air oscille entre 0 et 5 °C la nuit, et grimpe jusqu'à 20 °C dans la journée. Ce pari «un peu fou», le jeune homme ne pouvait raisonnablement pas l'accomplir seul. «Pas simplement parce que je ne peux pas enfiler ma combinaison en Néoprène sans aide extérieure, assure-t-il, mais parce que je voulais partager l'aventure.» Pour l'accompagner, deux valides expérimentés : Malia Metella, 39 ans, médaille d'argent sur le 50 mètres nage libre aux JO d'Athènes en 2004, et Matthieu Witvoet, 27 ans, éco-aventurier qui a accompli un tour du monde à vélo et une traversée du détroit de Gibraltar à la nage pour sensibiliser sur la pollution plastique. Top départ de l'expédition le 10 novembre. Elle s'effectuera en totale autonomie, sans jamais mettre un pied à terre et sans aucune assistance. Anne Bayard, la directrice du projet, veille sur l'équipage. L'autonomie réelle impose des garde-fous. Comme les marins qui font un tour du monde, Malia et Matthieu vont suivre un stage de premiers secours pour savoir panser une plaie ou faire des points de suture, au cas où... «S'il leur arrive un pépin au milieu du lac, il nous faudra quatre heures pour les rejoindre», ajoute Anne.

Le trio nagera à tour de rôle. Quand Malia et Matthieu avanceront palmés aux pieds, Théo, lui, aura des «plaquettes de nage» en haut des bras, des «minipalmes pour davantage de poussée». Au programme : trois heures d'efforts le matin, trois autres l'après-midi pour couvrir une dizaine de kilomètres par jour. Grâce à une sangle attachée à la taille, les nageurs tracteront un radeau de 6 mètres de long. À son bord, nourriture lyophilisée, filtre à eau, vêtements chauds, sacs de couchage, batteries solaires... «Il pèse 500 kilos, précise Anne Bayard. Conçu par les ingénieurs du service développement d'EDF, il est construit à partir de matériel de récupération ou recyclé.» Car l'aventure péruvienne revêt une dimension écologique et solidaire. «Réussir uniquement un défi sportif ne me motivait

Ce radeau de 6 mètres de longueur, baptisé le «Pachamama», sera leur seul abri durant les dix jours de la traversée.



Une minuscule cabine et d'épais sacs de couchage pour affronter des nuits à 3800 mètres d'altitude.





Pour habituer leur corps au froid, ils s'échauffent en maillot en bas des pistes. Mais en février, la combinaison est indispensable dans l'eau du lac de Tignes.

pas, glisse Théo Curin. L'intérêt de ce projet est aussi de mettre en avant l'écologie. Grâce à ses connaissances, Matthieu apporte cette dimension environnementale. Les populations qui vivent autour du lac Titicaca, ou sur lui, souffrent de la pollution et du réchauffement climatique. Nous récoltons de l'argent non seulement pour mener à bien le défi, mais aussi pour les populations locales.» Le budget s'élève à 350 000 euros. «Même si les sponsors de Théo comme EDF ou Unilever ont répondu tout de suite présent, il nous manque 50 000 euros pour être à l'aise», souligne Anne, qui est également l'agent de Théo.

Si l'épopée a des allures de folie douce, Stéphane Lecat tient à préciser que «la préparation de Théo est la même que pour un championnat international. Le défi est réalisable, ils disposent de toutes les ressources pour y parvenir». L'homme sait de quoi il parle: il est leur entraîneur et celui de l'équipe de France de nage en eau libre, présente aux JO de Tokyo. Lecat leur a mitonné quatorze mois de labeur, pour arriver dans les meilleures conditions sur les hauteurs péruviennes. «Ils ont commencé en septembre 2020 à nager progressivement en eau naturelle, dans un lac près de Compiègne», explique le coach. En parallèle, Bilal Bourazza, préparateur physique, a renforcé à travers ses séances «l'endurance et la résistance musculaire des trois athlètes, un travail prophylactique pour éviter les blessures». Résultat: en janvier, le trio était capable d'effectuer des sessions de 1 heure 45 dans une eau à 6 °C. «L'hypothermie est le premier danger du défi», reconnaît Sébastien Le Garrec, médecin à l'Insep. Elle peut conduire à des pertes de conscience, voire à un arrêt cardiaque. Pour la contrer, il est nécessaire de «se protéger avec des combinaisons et habituer le cerveau à mettre son thermostat à un niveau plus bas que la normale», recommande le docteur Le Garrec, qui suit les trois compères dans leur préparation. Concrètement, il faut se baigner en eau froide, prendre des douches glacées, dormir dehors... Joli programme! L'hiver dernier, à Tignes, Théo, Malia et Matthieu sont entrés dans le vif du sujet, placés entre les mains d'Alban Michon, explorateur polaire et spécialiste de plongée sous glace. Stage de survie avec ouverture d'un trou dans la glace du lac de Tignes, initiation à la méthode Wim Hof (respiration, concentration et résistance au froid), nage dans une eau à 2 °C, construction d'un abri de fortune, bivouac nocturne sur le lac. «Affronter le froid est une des choses qui m'excitent le plus, avoue Théo. Pour l'anecdote, durant l'entraînement, j'ai franchi ma limite: j'avais très froid, je grelottais. Puis, plus rien. Ni picotements ni tremblements. Stéphane Lecat s'en est aperçu. Il m'a demandé le prénom de ma mère. J'étais incapable de lui répondre. Il m'a sorti de

l'eau immédiatement. Il faudra veiller à bien se réchauffer quand on sortira de l'eau.»

En avril dernier, à Annecy, puis en juillet, sur le lac de Matemale, dans les Pyrénées, répétitions générales. Nos trois naufragés volontaires ont eu un avant-goût de ce qui les attend. «Sans mauvais jeu de mots, on va devoir se serrer les coudes dans la flotte et hors de l'eau», avoue Théo. Quand ils ne nagent pas, les baroudeurs doivent barrer le bateau, sécher les combinaisons, filtrer l'eau ou préparer le ravitaillement. «On est arrivés K.O., avoue le jeune homme. Nous devons rester vigilants face à l'accumulation de fatigue au fil des jours.» Pas facile quand le confort est réduit au minimum... «À bord du radeau, explique Théo, on dort serrés les uns contre les autres dans une même tente, comme celle posée sur le toit des camping-cars. C'est bien pour se tenir chaud, moins pour trouver le sommeil. Surtout que l'un de mes camarades ronfle fort!» D'autant qu'en altitude, il est plus difficile de s'abandonner aux bras

Le défi n'est pas que sportif. Il a aussi une portée écologique et solidaire

de Morphée. «L'hypoxie est l'autre danger de l'expédition», souligne le docteur Le Garrec. Respirer un air à faible teneur en oxygène a trois effets sur le métabolisme: la diminution de la performance physique, la perte de poids et le mal des montagnes (migraines, nausées, fatigue). Théo, Malia et Matthieu ont passé à

l'Insep le test du professeur Richalet, la référence en la matière, pour vérifier si leur corps pourrait supporter une telle contrainte. «Leur cœur et leurs poumons réagissent bien», rassure le médecin. Néanmoins, pour surmonter les effets du manque d'oxygène sur l'organisme, une préacclimatation est nécessaire sous forme de stages au Centre national d'entraînement de Font-Romeu, à 1 800 mètres. «On a dormi dans des chambres en hypoxie, comme si l'on était à 3 800 mètres, détaille Théo. J'ai eu mal à la tête les premiers soirs.» Stéphane Lecat leur a concocté des séances de vélo et de rameur en salle à faible taux d'oxygène... RAS, selon le coach. Cependant, le professeur Richalet a prescrit «trois jours à ne rien faire» à leur arrivée en Bolivie, à La Paz, la plus haute capitale du monde, à 3 600 mètres, pour que le corps s'adapte en douceur. Puis ce sera direction Copacabana, située au bord du lac et d'où ils se jetteront à l'eau. Et vogue la galère! — Florence Saugues