

AU MICRO
Moment de sport

Mon grand moment par...

Rio, 2016, les premiers Jeux de Maxime

En 2016 aux Jeux paralympiques de Rio, l'escrimeur Maxime Valet a décroché deux médailles de bronze. Un grand moment partagé avec sa femme Delphine Bernard, elle aussi engagée dans la compétition féminine ! Il raconte...

...Maxime Valet

Les Jeux, c'est mieux à deux !

C'était très particulier pour moi puisqu'il s'agissait de mes premiers Jeux et j'ai eu la chance d'y aller avec ma femme Delphine, qualifiée elle aussi. Elle avait déjà participé aux Jeux de Londres quatre ans plus tôt et m'avait raconté l'ambiance et la démesure de l'événement. En escrime, on n'est pas habitués à combattre devant

5000 personnes ! C'était génial de vivre ça tous les deux, surtout l'entrée dans le stade Maracana lors de la cérémonie d'ouverture, quand on sort du tunnel et qu'on se retrouve devant 80 000 personnes, avec nos familles et nos amis dans les tribunes ! Pendant la compétition, on essayait de suivre ce que l'autre faisait, sans toutefois se laisser perturber. Quelques semaines

plus tôt, Tony Yoka et Estelle Mossely avaient tous les deux remporté une médaille d'or en boxe et les médias faisaient le parallèle entre eux et nous. Mais ça ne s'est pas passé tout à fait pareil...

"Rien ne pouvait m'arriver"

Je suis arrivé confiant puisque je venais de remporter les championnats d'Europe. Le niveau était très resserré et j'ai passé les matchs de poule sans difficulté, en battant le numéro un mondial lors du premier match et en calculant ensuite pour tomber sur un adversaire abordable en quart de finale. Mais en demi-finale, je suis tombé sur le numéro 1 chinois qui a remporté la médaille d'or ensuite. Je m'étais préparé à l'affronter mais lui aussi avait étudié mon style et il m'a sorti des attaques qu'il n'avait jamais faites avant. Déçu de ne pas aller en finale, il fallait aussitôt se remobiliser pour le match pour la médaille de bronze. Je m'étais préparé à cette situation avec un préparateur mental : on avait visualisé le contexte, la salle, pré-mâché les émotions d'un tel moment. J'ai

“Maintenant je pense à Paris 2024 pour aller chercher l'or et entendre la Marseillaise à Paris, avec le public français”

largement dominé l'Italien Marco Cima, qui est un adversaire redoutable. Et je fais sans doute le plus beau match de ma carrière : j'étais dans un état de flow, avec le sentiment que rien ne pouvait m'arriver. En plus, j'avais le public dans la poche et j'entendais la clameur de la foule avant même de voir la lumière des touches s'allumer. C'était une sensation incroyable, que je n'ai jamais vraiment revécue par la suite.

De Rio à Tokyo... et Paris !

À Rio, tous ceux qui n'avaient pas pu s'acheter des places pour les Jeux olympiques sont venus voir les Jeux paralympiques. Les tribunes étaient remplies, il y avait des enfants, des familles, et partout une ambiance extraordinaire ! C'était très différent à Tokyo l'an dernier. À cause de la Covid, les tribunes étaient vides et il fallait tout le temps faire attention à ne pas se mélanger avec les autres athlètes. J'en garde un sentiment de gâchis, même si on a remporté une nouvelle médaille de bronze avec l'équipe de France. Maintenant je pense à Paris en 2024 : l'objectif est de me qualifier pour le sabre et le fleuret individuel et pour le fleuret par équipes. Il faudra d'abord performer dans les compétitions ces deux prochaines années pour se qualifier mais l'objectif ultime, c'est d'aller chercher l'or et d'entendre la Marseillaise à Paris, avec le public français qui me porte, ma femme, mes filles, ma famille et mes amis dans la salle !

Pour suivre Maxime sur les réseaux :
Instagram : @maximevalet

BIO EXPRESS

MAXIME VALET

NÉ LE 18 MAI 1987 À TOULOUSE

CLUB : TOULOUSE UNIVERSITÉ CLUB

PROFESSION : MÉDECIN DU SPORT AU CREPS DE TOULOUSE

PALMARÈS :

- MÉDAILLÉ DE BRONZE À RIO (FLEURET INDIVIDUEL ET FLEURET PAR ÉQUIPE) ET À TOKYO (FLEURET PAR ÉQUIPE).
- CHAMPION DU MONDE DE FLEURET PAR ÉQUIPE (2015).
- CHAMPION D'EUROPE D'ÉPÉE PAR ÉQUIPE (2011) ET DE FLEURET INDIVIDUEL (2016).

22 SPORTS N°1 LE MOT DU JOUR Fleuret



Épée légère, à lame fine, souple et sans tranchant, utilisée en escrime.

LE MOT DU JOUR Fleurettiste



Sportif pratiquant l'escrime avec un fleuret, une arme possédant une lame fine et légère à bout carré.

Les fleurettistes français ont remporté la médaille d'or lors de l'épreuve masculine par équipes, dimanche, aux JO de Tokyo, au Japon (Asie). Ils ont battu l'équipe russe en finale, 45 points à 28.

FLEURET, SABRE, ÉPÉE...

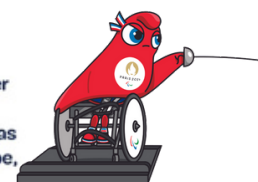
L'escrime comprend trois types d'armes qui sont autant de disciplines différentes : au fleuret, on peut toucher l'adversaire uniquement avec la pointe sur la partie supérieure du corps (le tronc). À l'épée, on peut toucher sur l'ensemble du corps, toujours avec la pointe seulement. Au sabre, on peut toucher avec n'importe quelle partie de la lame sur le tronc, les bras et la tête uniquement. Les combats se déroulent en individuel ou par équipe, avec des relais de 5 touches par "tireur". C'est en fleuret par équipe que Brice Guyart a été champion olympique en 2000 (avec Plumenail, Ferrari et Lhotellier) puis en fleuret individuel à Athènes en 2004.



ESCRIME - PARIS 2024



ESCRIME FLEURET
PARIS 2024



N°1 SPORTS N°1 23
© FLEURET - PERVILLE

L'escrime

Complète la carte de ce joueur :

Prénom : _____

Nom : _____

Palmarès olympique : médaille _____

aux Jeux de _____

médaille _____

aux Jeux de _____

Ecris les questions qui correspondent à ses réponses :

1. _____

Je suis arrivé confiant puisque je venais de remporter les championnats d'Europe ?

2. _____

J'ai largement dominé l'Italien Marco Cima.

3. _____

L'objectif est de me qualifier pour le sabre et le fleuret.

Relie :

- On peut toucher l'ensemble du corps avec la pointe.

le fleuret.

- Sportif pratiquant l'escrime.

le fleurettiste.

- On peut toucher avec la pointe sur la partie supérieure du corps.

le sabre.

l'épée.

- Toutes les parties de la lame peuvent toucher le tronc, la tête et les bras.