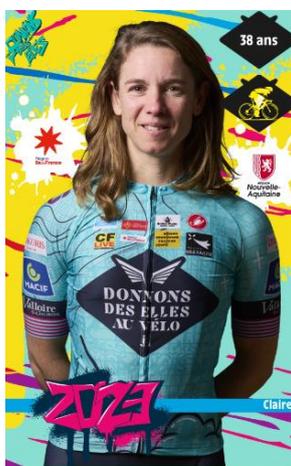


# INTERVIEW DE CLAIRE FLORET ET D'ALEX PORTAL

## Connaissez-vous la classe Pierre de Coubertin - Alice Milliat ?

Le dispositif des classes Pierre de Coubertin-Alice Milliat, est destiné à constituer un groupe de jeunes ambassadeurs des Jeux Olympiques et Paralympiques (JOP) de Paris 2024. Leur but est de partager les valeurs du sport et de l'olympisme. Cette classe comporte un parrain et une marraine, Alex Portal et Claire Floret, mais enfin de compte, qui sont-ils ?



**Claire Floret** : Agée de 38 ans, est à l'origine d'un beau projet ayant pour but d'aider au développement et à la structuration du cyclisme féminin (par exemple : le Tour De France féminin et bien d'autres projets) avec l'association « Donnons des elles au vélo ». Voici une vidéo présentant ce merveilleux projet ainsi que le site internet de l'association :

La vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=WE3Q5ubJRW4>

Le site internet : <https://www.donnonsdeselles.net/>



[Alex Portal](#) : Agé de 21 ans, il est un grand nageur paralympique. Il est atteint d'un albinisme oculaire qui l'empêche de voir net au-delà d'un mètre et de percevoir les trois dimensions de l'espace. Il a représenté la France sur le 400 mètres nage libre masculin S13 (qui est destiné au nageur ayant une déficience visuelle) aux Jeux Paralympiques d'été de Tokyo 2020. Il y a remporté une médaille de bronze. Il récidive sur le 200 mètres 4 nages S13 en décrochant une médaille d'argent. En août 2023, Alex remporte trois médailles d'or (dont une au côté de son frère Kilian Portal) et une médaille d'argent au championnat du monde de Manchester.

Nous sommes allés à leur rencontre pour une interview :

**Pour commencer quel est votre parcours ?**

**CF** : J'ai d'abord pratiqué l'escalade. Cela fait maintenant 14 ans que je fais du cyclisme sur route avec la compétition qui est arrivée peu de temps après mes débuts dans le cyclisme. J'ai commencé la compétition par des cyclosporives, des courses de masses comme le marathon. C'est un sport individuel avec toutes les catégories selon votre âge et si on est un homme ou une femme. Puis deux ans plus tard, j'entame les courses via la fédération française, des courses par sexe, avec parfois des personnes plus ou moins fortes, avec des femmes novices, des plus jeunes ou plus âgées, des femmes avec un niveau national voir international.

**AP** : J'ai commencé la natation à l'âge de 5 ans après avoir essayé plusieurs sports. Plus le temps passait, plus je m'entraînais pour faire de la compétition. Ma première grosse compétition a été le championnat de France junior en catégorie valide. Puis en classe de 4<sup>e</sup>, donc âgé de 14 ans, j'ai commencé à aller nager le matin et continué de faire les championnats de France. En 2016, mon entraîneur me propose de faire de l'handisport à cause de mon handicap, je suis donc entré dans le circuit handisport. J'ai fait mes premiers championnats d'Europe en 2018 ou je remporte mes premières médailles internationales. En 2019, premier championnat du monde de natation et une qualification au Jeux Paralympique de Tokyo. Je remporte deux médailles d'argent et une de bronze. Récemment, j'ai gagné 4 titres et plusieurs médailles au championnat d'Europe et au championnat du monde.

**Pouvez-vous nous parler de votre discipline ?**

**CF** : Le cyclisme sur route en catégorie National 2, ce sont des courses entre 80 et 110 km dont le résultat est individuel mais cette performance individuelle s'obtient via un travail collectif qui peut donc être vu comme un sport collectif d'une certaine manière. Le but est d'avoir le plus de personnes de son équipe en haut du classement.

**AP** : La natation handisport, c'est exactement pareil que la natation valide mais pour les personnes ayant un handicap. Il y a plusieurs catégories de handicaps classées selon le degré d'handicap des athlètes.

**Qu'est-ce qui vous a poussé à pratiquer ce sport à haut niveau ?**

**CF** : J'ai toujours aimé pratiquer le sport en compétition car il y a toujours cette volonté d'aller chercher toujours un peu plus loin, jusqu'au bout de nos limites. Je m'étais fixée plusieurs objectifs, le premier qui a été accompli très vite, était de finir une course, puis le second était de rester avec le peloton, puis de tenter de partir avec une échappée (c'est une action menée par un ou plusieurs concurrents pour se détacher des autres et conserver une avance sur ceux-ci) voir même d'attaquer

ce peloton et pour finir gagner une course. Mais malgré tout, je suis restée dans une pratique amateur, pas dans une pratique professionnelle car c'était très peu répandu, une toute petite minorité. On ne pouvait pas rêver d'être professionnel dans ce milieu avec si peu « d'adversaire ». Mais j'étais déjà bien avancée dans ma vie personnelle pour commencer une autre vie professionnelle dans le cyclisme.

**AP** : Dès petit j'ai eu une grande passion pour les Jeux mais ça a été révélateur pendant les Jeux de Londres en 2012, cela est devenu un rêve, une ambition de gagner les Jeux Olympiques. Remporter les Jeux m'anime dans ma vie, me pousse à aller m'entraîner pour progresser.

### Avez-vous un ou plusieurs modèle(s) qui vous inspire(ent) pour bâtir votre carrière sportive ?

**CF** : Audrey Cordon Ragot est une cycliste professionnelle qui est à la fois une très grande sportive et plusieurs fois championne de France. Malheureusement il y en a peu puisqu'il n'y a que quelques équipes dans le monde professionnel féminin. C'est aussi une personne très engagée dans la féminisation de la pratique et sur les droits des femmes dans le milieu professionnel. Elle s'est beaucoup engagée dans le cadre fédéral, associatif et au sein du peloton.

**AP** : Michael Phelps, une grande icône sportive mais aussi tous les grands nageurs. Aux Jeux de Londres en 2012 durant le relais 4x100 (Amaury Leveaux, Fabien Gilot, Clément Lefert et Yannick Agnel), Florent Manaudou quand il devient champion olympique, ce groupe de nageur m'inspire et me pousse à aller encore plus loin.

### Comment gérez- vous votre emploi du temps entre le sport, les études ou même dans votre vie professionnelle ?

**CF** : Ce n'est pas toujours évident de m'organiser, surtout quand je travaillais à temps plein en tant que professeure d'EPS à l'éducation nationale, en plus du côté associatif, car je participe au projet « Donnons des elles au vélo au J-1 » donc j'avais deux travail à temps plein. Du côté du sport je faisais de petits entraînements avec beaucoup d'intensité. Mais ça a été un côté négatif, fatiguant d'un point de vue mental, mais aussi physique avec les douleurs. Ce n'était pas toujours agréable à pratiquer au long terme. Après tout ça j'ai fini par passer à temps partiel. Ceci m'a apporté d'avoir plus de temps pour pratiquer du vélo sur de longues distances et ça m'a permis de continuer ce sport pendant longtemps malgré sa difficulté. C'est aussi de voir le vélo autrement, c'est-à-dire de pratiquer le vélo en compétition mais, dans le cadre de cette préparation par exemple, j'ai fait un voyage à vélo avec des sacoches ce qui m'a permis de travailler ma pratique, de découvrir des paysages et tout simplement de voyager.

**AP** : Depuis cette année, je suis à ESILV, une école d'ingénieur, qui me permet de dédoubler mes années. Pour cette année, il me reste que les matières que je n'ai pas eues l'année dernière et celles que j'avais décidées de laisser pour cette année. J'ai donc moins de matières ce qui me permet d'avoir des entraînements aux horaires que je souhaite, de pouvoir me reposer un peu plus et de placer des soins (kiné, ostéo, prépa mental...) ou même d'aller voir des sponsors, d'aller dans des villes, des écoles. Malgré mon emploi du temps assez chargé, je réussis à aller m'entraîner 10 fois par semaine dans l'eau et 3 fois en dehors de l'eau. Je fais aussi plusieurs stages et compétitions qui découlent en absences en cours, j'ai de la chance d'être dans une école qui est tournée sur le sport

de haut niveau et qui me permet d'avoir des adaptations qui me facilitent mon emploi du temps. J'ai décidé de privilégier le sport et dans un second plan les études, surtout durant cette année avec l'arrivée des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris, j'ai choisi de mettre le sport en avant et les études en retrait sans les délaïsser.

### Quelles sont tes motivations sportives ?

**CF** : En mai 2023, j'ai décidé de prendre ma retraite, du moins dans le côté compétitif, pour moi c'était beaucoup de sacrifices, je ne prenais plus de plaisir à concourir mais je restais pour mon équipe et mes engagements. Je n'arrivais pas à accepter de me retirer de cette identité car, quand on est sportif compétiteur, cela nous occupe une grande partie de nos week-ends et nous permet d'avoir une relation sociale avec nos coéquipières/coéquipiers.

**AP** : Pour moi c'est avant tout de gagner. Je prends beaucoup de plaisir à m'entraîner, mais si un jour je ne prends plus plaisir à m'entraîner, je n'arriverais plus à le faire avec autant d'intensité. Près de 25h par semaine dans quelque chose que je n'apprécie pas forcément... Donc prendre du plaisir et surtout essayer de continuer à progresser un peu, d'essayer de voir quelles sont les limites de mon propre corps, voir jusqu'où je peux aller. C'est pour ça que je me donne à fond, à 100% toute l'année pour avoir les meilleurs résultats possibles et surtout pouvoir réaliser mes rêves que j'ai depuis tout petit.

### Selon vous, quelles sont les qualités requises d'un grand sportif ?

**CF** : Être persévérant, résilient, combatif, humble, stratège,

**AP** : Selon moi, je pense qu'il y a plusieurs qualités requises mais ça dépend un peu de la vision de chacun. Je dirais que les primordiaux sont la rigueur, l'ambition et savoir se confronter à la difficulté, parce que si tu ne sais pas dépasser tes limites et si tu bloques un peu, tu ne peux pas progresser ou pas suffisamment. Tu n'atteindras jamais des objectifs de très haut niveau si tu ne te donnes pas les moyens de te donner à fond dans ce que tu entretiens.

### Quelle est votre implication dans votre sport ou votre club sportif ?

**CF** : Je suis présidente de l'association « Donnons des elles au vélo » et je tente de féminiser les dirigeantes. C'est un vrai travail sur la prise de décision et la prise de responsabilité. J'essaye de féminiser la pratique du cyclisme, l'encadrement sportif puis les dirigeantes. Selon moi c'est l'un des moyens les plus utiles pour changer les choses sur le terrain. Depuis le 1er septembre, je me lance dans l'organisation de stage de vélo pour les femmes, des stages d'entraînements pour les femmes qui veulent progresser, structurer leur entraînement, leur pratique, passer un cap et viser de la performance. J'organise ces stages de vélo avec mon copain qui est l'entraîneur du club et nous continuons ensemble une activité associative toujours dans le milieu du vélo féminin.

**AP** : Mon implication dans mon sport, j'essaie de bien représenter mon club et la France quand je vais en compétition c'est ce que je pense, compte plus que les résultats finalement. Après, j'essaie d'aller parler à des jeunes dans leur école par exemple, et de les motiver à continuer, à poursuivre leur rêve et leur ambition. J'essaye d'avoir un petit impact sur les sportifs et tout ceux qui veulent essayer ou qui aiment le sport et que ce soit le plus réussi possible.

## Quel est votre préparation sportive avec l'arrivée des JOP ?

**CF** : Je n'ai rien modifié, je prolonge mon engagement et mes valeurs olympiques.

**AP** : Je m'entraîne 10 fois par semaine, de 06h30 à 08h00 le matin. Souvent je dépasse aussi un peu après 8 h. Et le soir de 16h à 18h, voir plus si besoin. Je fais de la musculation les matins après l'entraînement. Je prends des bains froids au moins 2-3 fois par semaine. Le samedi, je m'entraîne toute la matinée, musculation et natation.

## Quel est votre rôle au sein de la classe Pierre de Coubertin Alice Milliat ?

**CF** : J'ai été sollicitée pour être marraine. Quand je suis arrivée dans cette classe il y avait déjà un parrain et j'ai trouvé super cette volonté de mixité, très intéressant, de la même manière que les élèves de la classe, avoir un parrain et une marraine. Le marrainage m'a permis de rencontrer toutes les personnes qui font partie de la classe mais aussi de transmettre les valeurs et cette passion associative et ces engagements militants par rapport à la féminisation de la pratique et à la mixité dans le sport.

**AP** : Mon rôle au sein de cette classe est d'essayer d'être un parrain acceptable, d'être présent pour les événements, être avec tout le monde. Par exemple, la première fois, pour se rencontrer, j'avais fait une espèce de mini conférence avec questions/réponses : on avait parlé, partagé nos expériences sportives de haut niveau, répondu aux questions par rapport au sport, essayé de pousser un peu tout le monde à continuer. L'objectif des élèves est d'être bénévole aux Jeux de Paris. Moi, j'y serai aussi afin de pouvoir avoir ce lien, tous ensemble, avec les Jeux de Paris. La classe représente l'excellence sportive et scolaire et je trouve que c'est bien parce que parfois en France ça en manque un peu.

## Quel a été votre réaction quand vous avez appris que vous étiez parrain/marraine de cette classe Pierre de Coubertin Alice Milliat ?

**CF** : Ce fut un honneur de devenir marraine, j'ai été super contente car ce fut la continuité de mon ancien métier d'enseignante, car j'adorais ce côté transmission et ce contact avec les élèves. J'ai rencontré des élèves investis, engagés, concernés par plein de sujets. Je vous trouvais pertinent dans vos interventions. Mais surtout, vous n'avez pas été choisi par hasard.

**AP** : Quand Caroline m'en a parlé, j'ai tout de suite été d'accord et ça m'a plu parce qu'il y a une notion de valeurs du sport, de l'exigence, du dépassement de soi et aussi le fait que vous vouliez tous devenir bénévoles pour les Jeux c'est quelque chose que je trouve honorable et c'est trop cool qu'il y ait des jeunes comme vous avec autant d'ambition et d'envie de participer à ça. En plus, moi ça me faisait plaisir, tout simplement, de rencontrer des jeunes, pas beaucoup plus jeunes que moi, mais qui passent un peu par les mêmes étapes que moi quand j'étais au lycée. J'aimerais pouvoir être plus présent à chaque fois qu'il y a un regroupement.

## Quels sont vos objectifs en tant que parrain et marraine de cette classe ?

**CF** : Je souhaiterais passer plus de temps avec la classe sur plus de rassemblement durant cette année et voir votre évolution au sein de cette classe, voir ce qui s'est mis en place malgré les nombreux tweet que j'ai pu voir. Et même motiver certains élèves à venir sur le projet « Donnons des elles au vélo J-1 » ce serait une réelle fierté.

**AP** : Mon objectif premier est de vous accompagner un peu jusqu'aux Jeux. J'espère vous apporter quelques petites choses dans le sport de haut niveau, sur votre ambition et transmettre certaines valeurs qui me sont chères. Vous pousser à continuer d'accomplir vos rêves que ce soit scolaire ou sportif ou autre. On m'a mis cette casquette de parrain parce que j'ai des résultats, mais finalement je reste une personne sportive qui a peut-être les mêmes rêves que certains d'entre vous et je trouve ça cool mine de rien. Je me mets à votre place et je me dit que je suis qu'un sportif qui a des médailles. Et de voir que je n'ai rien d'anormal, si je puis dire, en réussissant à gagner certains titres. Je pense aussi que ça fait du bien de se dire, en fait c'est possible, même si je n'ai pas la prétention de me prendre pour ce que je ne suis pas. Si ça peut aider certains à se dire « en fait, c'est possible », pour moi j'aurais accompli mon rôle.

## Quels sont vos projets, vos perspectives sportives ?

**CF** : Me lancer dans le gravel (*désigne une pratique cycliste, au même titre que le cyclisme de route, le VTT, le cyclo-cross, le cyclisme sur piste*) avec l'idée de transmettre, d'accompagner mes coéquipières pour être dans la partie encadrement, ponctuellement. Pour les stages, transmettre et partager des conseils, des valeurs mais surtout les accompagner le plus loin possible dans les compétitions, tout en continuant les entraînements, les voyages à vélo.

**AP** : Alors mes projets, les Jeux de Paris 2024 avec une médaille d'or puisque j'ai fait l'argent et le bronze aux Jeux de Tokyo. Après, essayer d'avoir le plus de médailles aux Jeux, de m'entraîner pour pouvoir le faire en plus à la maison ça serait trop cool. Et après, j'avoue que je n'ai pas réfléchi à l'après des Jeux. Mais je sais que je vais continuer à nager. Enfin je n'ai pas encore d'objectifs pour ces prochaines années hormis les prochains Jeux à Los Angeles.

## Pour finir quel est votre plus beau souvenir sportif de cette année ?



**CF** : Malgré une année mouvementée, les descentes de col pendant le Tour de France ont été un merveilleux souvenir avec toujours cette perspective et cette volonté de battre les autres, il y a une application qui se nomme Strava (*application utilisée pour suivre vos sorties avec une trace GPS, vous pouvez analyser vos sorties*), on y retrouve en général des sportifs d'endurance, des personnes créant des segments et à chaque fois tu peux comparer leurs résultats aux tiens. Il y a un classement qui se crée au fur et à mesure et tu te retrouves comparée à toutes les femmes

(ou hommes) qui sont passées sur le parcours et cet été j'ai remporté deux titres de QOM (*Queen of the mountain = reine de la montagne*) dans une descente de col devant Demi Vollering qui est la numéro 1 mondial et qui a gagné le Tour de France féminin 2023.

AP : Les championnats du monde avec les trois médailles d'or et la médaille d'argent. C'était incroyable. C'est mes 4 meilleurs temps, c'était le petit objectif que je m'étais fixé. On ne pouvait pas faire beaucoup mieux. La qualification aux Jeux de Paris, c'est ça mon meilleur souvenir clairement ça me motive pour les Jeux. Ça s'est bien passé cette année, ça peut bien se passer l'année prochaine.