

À BLOCK!

PRÉSENTE



**Se dépasser
avec**

**LAURA
MARINO**

De la compétition olympique
au plongeon *freestyle*,
son parcours et ses secrets
pour **repousser ses limites**
sans se perdre

LEDUC ↗

Alors qu'elle accumule les victoires et qu'elle est l'étoile montante du plongeur français, la jeune championne Laura Marino met fin à sa carrière après un *burn out*. C'est loin de la compétition et en pleine nature qu'elle trouve son équilibre, en plongeant des plus hautes falaises. Découvrez dans cet ouvrage comment le voyage en liberté et les challenges extrêmes hors des sentiers battus lui ont permis de repousser ses propres frontières tout en se préservant pour, à votre tour, dépasser vos limites sans vous oublier !

- » **Voyages physique, immobile, intérieur, aquatique : découvrez le programme de Laura pour vivre des sensations fortes et oser rompre avec la routine !**
- » **Son programme-coach 100 % illustré pour garder l'équilibre : sa méthode pour faire son premier saut, ses routines renforcement musculaire et yoga, ses astuces bien-être, etc.**
- » **Ses recettes, ses recommandations culturelles, ses playlists et des fiches à remplir pour trouver et garder son cap.**



Championne d'Europe et du monde en plongeur individuel et d'équipe, **LAURA MARINO** a participé aux Jeux olympiques d'été de 2016. En 2019, elle met fin à sa carrière de compétitrice à la suite d'un *burn out* et se consacre désormais au *cliff diving* et aux sports d'extérieur. Suivez-la sur son compte Instagram @_lauramarino et sur son site : <https://undersurface.fr/>

ÀBLOCK! est un média dédié au sport qui fait bouger les lignes (ablock.fr). Un média stimulant, motivant qui s'est donné pour objectif d'inspirer les femmes (et les hommes !) et de les inciter à pratiquer un sport, mais aussi à s'imposer, à abattre les barrières de genre, combattre les clichés, à lutter contre ces freins souvent inconscients qui nous contraignent dans le but de mieux se réaliser, de développer leur confiance en elles et en eux, de leur donner l'envie d'entreprendre dans tous les domaines de leur vie. Car le sport est un moyen d'émancipation. Du regard des autres, de son propre regard, de la peur aussi qui nous cloue sur place quand on veut changer quoi que ce soit dans nos vies. Le sport est une clé qui ouvre des portes insoupçonnées.

19,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2580-4



9 791028 525804

editionsleduc.com

LEDUC ↗

ÀBLOCK!



Rayons :
Sport, bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration de Sophie Danger

Photographies sport p. 90, 97, 126 et 164 : Catherine Delahaye

Set-design : Amélie Callier Broyer

Photographies couverture et p. 200 : Alex Voyer

Photographie recettes et illustrations : AdobeStock

Édition : Céline Haimé

Design couverture et maquette : Caroline Gioux

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-2580-4

**Se dépasser
avec
LAURA
MARINO**

**De la compétition olympique
au plongeon *freestyle*,
son parcours et ses secrets
pour **repousser ses limites**
sans se perdre**

LE SPORT EST UNE CLÉ, JE VOUS FAIS UN DOUBLE ?

**Par Valérie Domain',
fondatrice du média ÀBLOCK!**

On a tou-te-s des premières fois, des dates qui nous façonnent. Et le sport fait souvent partie de ces moments forts. Dans mon cas, il y en a surtout eu trois : la première fois que j'ai pu courir un 10 kilomètres, la première fois que j'ai réussi à faire un poirier et la première fois que je suis parvenue à monter à la corde lisse.

Toutes ces premières fois ont eu lieu l'année de mes 50 ans.

J'en tire plusieurs enseignements : il n'y a pas d'âge pour pratiquer ou commencer le sport ; on n'imagine pas ce qu'on est capable de faire ; ces petites choses, ces petits riens, peuvent bouleverser une vie.

Quand j'ai dû écrire un nouveau chapitre de mon existence, c'est le sport qui m'a remise debout. Le sport est un moyen d'émancipation. De tout. Du regard des autres, de son propre regard, de la peur aussi qui nous cloue sur place quand on veut changer quoi que ce soit dans nos vies. Le sport est une clé qui ouvre des portes insoupçonnées.

1. Valérie Domain est la fondatrice et directrice de la publication du média digital ÀBLOCK!. Le sport qui fait bouger les lignes (ablock.fr). Elle est journaliste depuis plus de vingt ans. Grand reporter dans la presse écrite, elle a aussi lancé gala.fr avant de rejoindre aufeminin.com puis nouvelobs.com à des postes de direction éditoriale. Valérie Domain est également l'autrice d'une dizaine de livres.

Ce sport a été si présent, si indispensable, dans ma deuxième partie de vie, qu'il m'est apparu comme une évidence de partager cette expérience. Mais aussi, et surtout, de proposer aux femmes qui, comme moi, un jour, ont eu ce même déclic, de témoigner pour en pousser d'autres à pratiquer et à connaître ces émotions, ces bouffées d'endorphines ! Un cercle sportif vertueux en quelque sorte.

Ainsi est né ÀBLOCK!, un média digital (ablock.fr) stimulant, motivant. Un outil qui donne la parole aux sportives, qui incite à l'action afin de trouver en soi des ressources pour se réaliser et ainsi pouvoir davantage s'imposer dans toutes les sphères de sa vie.

La collection ÀBLOCK! développée avec les éditions Leduc est sur cette même ligne éditoriale à forte sensibilité féminine, même si nous n'excluons pas d'y accueillir des hommes, nos partenaires, pas nos adversaires.

Dans ces ouvrages vrais et inspirants, vous tenez l'un d'eux entre vos mains, la parole est généreuse, les routines sans artifices. Nous ne sommes pas dans le monde des influenceuses et influenceurs, mais dans celui de celles et ceux qui ont découvert dans le sport bien plus que ce qu'elles ou ils imaginaient et le partagent avec nous. Ces confidences sont un cadeau. De ceux qui nous aident à bouger, à nous transcender.

Avec cette collection, on vous embarque encore et toujours dans des histoires de vie et de sport. C'est musclé et tellement inspirant !

Soyons ÀBLOCK !

SOMMAIRE

INTRODUCTION9

Première partie

HISTOIRE DE VIE 13

Deuxième partie

VOYAGES À LA CARTE 81

Voyage immobile 91

Voyage intérieur 127

Voyage voyage 165

Voyage aquatique 201

DERNIERS MOTS 235

Tables des recettes et des exercices 239

INTRODUCTION

Et si on larguait les amarres ?

Je n'aime pas la routine. Je dirais même plus : je déteste la routine. Mon passé de plongeuse de haut vol y est sans nul doute pour beaucoup. Depuis mes 14 ans, j'ai appris à exécuter parfaitement des plongeurs, à maîtriser mon corps dans l'espace au prix d'innombrables répétitions à la recherche de ce que l'on appelle « l'automatisation du geste ». Quand on pratique une discipline à si haut niveau, la vie devient obligatoirement cadrée, encadrée. Les jours se suivent et finissent par se ressembler, rythmés par les entraînements, la récupération, les soins. Un train-train nécessaire mais pesant, du moins pour moi, et un quotidien qui, finalement, ne laisse que peu de place à l'individu, encore moins à l'improvisation.

Ce mode de vie particulier a été le mien pendant des années et a alimenté mes envies d'escapades et ma soif d'évasion. Désormais

athlète de haut niveau « repentie », comme j'aime à le dire, ex-robot, je peux, enfin, tracer ma route comme bon me semble, libre à présent de m'écouter, d'avancer vers mon bonheur. Plus de comptes à rendre, si ce n'est à moi-même, plus de contraintes imposées, je crois en avoir eu ma dose pour la vie entière !

Dans ce nouveau chapitre de mon existence, mon temps n'appartient plus qu'à moi et à moi seule ! Le début d'une aventure extraordinairement excitante dans laquelle le sport tient évidemment une place majeure mais plus exclusive. Cette ère nouvelle qui commence tout juste, je la souhaite remplie de rencontres et de partage : rencontres avec vous notamment et partage avec vous plus que tout.

Un petit bout de chemin ensemble en somme à travers le récit de mon parcours, mais aussi par le biais d'astuces, de routines et de recettes maison qui font partie de mon quotidien, de mon équilibre, et dont j'avais très envie de vous faire profiter. Une manière, pour moi, de poursuivre, à vos côtés, cette aventure qui nous lie depuis mes débuts et dont ce livre se veut le reflet.

J'ai pris le parti, en écrivant mon histoire, de ne pas citer nommément toutes les personnes dont j'ai croisé la route. Mon but, en rédigeant ce livre, est de partager mon parcours avec vous, de vous raconter les hauts par lesquels je suis passée, les bas aussi, mais en aucun cas de régler d'éventuels comptes ni de blesser qui que ce soit.

29.00 010

ВИЗА visa 23 2478132

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ RUSSIAN FEDERATION

ОДНОКРАТНАЯ "1" ОГ

18.04.16/25.04.16 ПАР256048

07.04.16

КА-1115 35

РОССИЯ КПП

2002 00 10

28 AL 2014

03 AL 2017

12 AL 2018

Visas Visas Visas

Visas Visas Visas

SE 2016

APR 25 2013

JUL 23 2013

26 AL 2013

30 MAR 15

APR 06 2015

JUL 04 2015

TV 90

POLICIA FEDERAL BRASILEIRA

070816 513 2

250216 513 2

140216 513 1

Rio2016

Rio2016

中华人民共和国签证 CHINESE VISA

J0832764

类别 CATEGORY P

签证种类 P

请于此签前入境 ENTER BEFORE

签发日期 ISSUE DATE

姓名 FULL NAME

出生日期 BIRTH DATE

备注 REMARKS

入境次数 ENTRIES

入境后可停留 DURATION OF EACH STAY

签发地点 ISSUED AT

护照号码 PASSPORT NO.

有效期至 DATE AFTER ENTRY

**Première
partie**

Histoire DE VIE



Le début... de la fin

Jeudi 21 mars 2019, une date que je n'oublierai jamais. Ce matin-là, comme tous les jours de la semaine, je m'apprêtais à sortir de mon lit pour avaler mon petit déjeuner avant d'enfourcher mon vélo et de mettre le cap sur l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance). Une mise en route express avant de rejoindre mon coach pour ma première session quotidienne d'entraînement. Jim, mon compagnon de l'époque, se faisait couler un café dans la cuisine. J'ai toujours en tête le bruit de la machine qui venait troubler le calme de notre appartement et la douce odeur qui s'en échappait. Lovée sous ma couette, je tentais de me lever. Sans pouvoir y parvenir. Je me sentais lasse. Terriblement lasse. Mes bras, mes jambes, mon torse, tout me paraissait peser étrangement lourd. Je n'avais plus d'énergie. Après quelques minutes qui m'ont paru des heures, j'ai finalement réussi, sans trop savoir comment, à réunir le peu qu'il me restait de forces pour le rejoindre. Mais en lieu et place du traditionnel « Bonjour » que je m'apprêtais à lui lancer, les seuls mots qui sont sortis de ma bouche ont été : « C'est fini. »

Par la suite, tout s'est enchaîné sans que je puisse réfléchir à ce qui venait de se passer. Mon corps me servait de guide, mon cerveau était sur pause. J'agissais comme un automate, un loyal petit soldat bien dressé, admirablement conditionné par dix années de haut niveau. J'ai pris une douche, enfilé mes vêtements et puis j'ai poussé les portes de l'Insep. Plutôt que de rejoindre mon entraîneur, je suis allée voir la

psychologue qui me suivait. Je lui ai annoncé que le plongeon, pour moi, c'était terminé. Je ne sais pas si ma décision l'a surprise mais elle m'a posé une question qui m'a troublée : « Laura, depuis combien de temps est-ce que tu luttas ? » J'ai remonté le fil de ma mémoire et je me suis arrêtée sur l'année 2015. Avril 2015 pour être précise. Quatre ans à peu de choses près ! Quatre années d'une intense bagarre avec moi-même. Quarante-sept mois passés à creuser consciencieusement ce trou dans lequel je ne cessais, depuis, de m'enfoncer toujours plus profondément.

*« Quatre années d'une intense bagarre
avec moi-même. »*

En sortant de son bureau, mon téléphone s'est mis à sonner. Au bout du fil, j'ai entendu la coordinatrice du pôle France m'expliquer, avec entrain, que j'allais signer un contrat d'image. C'en était terminé des fins de mois difficiles, de la dépendance aux sponsors et aux primes de performances pour vivre. J'allais enfin être payée pour m'entraîner. Cette nouvelle, j'en rêvais depuis la mise en place de ce programme, quatre ans plus tôt, mais jusqu'alors, aucune entreprise n'avait manifesté de l'intérêt ni pour moi, ni pour mon parcours. Ma réaction, ou plutôt mon absence de réaction, l'a laissée sans voix. J'ai à peine eu le temps de raccrocher que je recevais un autre appel. Thierry Braillard, l'ancien ministre des Sports, à l'origine du dispositif, voulait, à son tour, partager la bonne nouvelle. Machinalement, je lui ai répété ce que je venais de dire quelques instants plus tôt : « C'est gentil, mais c'est trop tard. »

Contrairement à mon compagnon, tous deux ont usé de tous les arguments pour que j'accepte de revenir sur ma décision. Je devais prendre en compte le fait que les Jeux olympiques de Tokyo se profilaient à l'horizon 2020. Cette convention était la garantie d'un confort, tout nouveau pour moi, qui rendrait moins abrupt le long chemin jusqu'au Japon. Sur le fond, je savais qu'ils avaient raison mais, dans les faits, continuer m'était impossible. Leur seul levier pour m'aider était financier, or mon mal-être ne se résumait pas aux seules questions d'argent. La cause principale était à chercher ailleurs. En ce début de printemps, j'étais arrivée au bout de ce que je pouvais encaisser en termes de charge de travail. Le surentraînement me consumait, tant et si bien que j'en avais perdu le sommeil. Mon quotidien était devenu un enfer, et dormir un combat.

Chaque soir, lorsque le soleil se couchait, j'étais dévorée par l'angoisse. Est-ce que, cette fois, la nuit serait sereine ou est-ce que j'allais encore la passer à tuer le temps, guettant les fenêtres allumées dans les immeubles alentour pour me rassurer, me persuader que je n'étais pas seule à traverser cette épreuve, que j'avais, sans qu'ils le sachent, quelques compagnons d'infortune, quelques partenaires d'insomnie. Mille fois pourtant j'avais tenté de leur faire faux bond. Mille fois j'avais échoué. Ni la sophrologie, ni la méditation, ni même le yoga n'étaient parvenus à enrayer ce cycle infernal et, à 26 ans, je commençais à développer une phobie du noir.

*« le surentraînement me consumait,
tant et si bien que j'en avais perdu le sommeil. »*

Quand le réveil sonnait enfin la fin de mon calvaire, j'étais épuisée, à fleur de peau, mais je ne voulais surtout pas le montrer alors je me repliais sur moi-même et je m'isolais des autres. Peu à peu, je voyais leur regard changer. À leurs yeux, je n'étais plus Laura mais une fille triste, lunatique, chiante, égoïste. Plus j'en prenais conscience, plus je me tenais à l'écart, entretenant ainsi cet immense quiproquo qu'était devenue ma vie. J'avais l'impression de ne plus évoluer en territoire connu mais sur un sol mouvant. Je ne savais plus d'où je venais, ni où je devais aller, je n'avais plus de repères et tout ça me rendait folle. Littéralement. À un moment, je me suis dit : « OK, tu es dingue, mais comment est-ce que tu peux t'en sortir ? » L'idée d'arrêter a commencé à germer dans mon esprit sauf que je ne voulais pas y penser. J'étais définitivement passionnée par le plongeon, c'était une certitude, et chaque saut dans les airs me procurait un plaisir infini auquel je n'étais pas prête à renoncer.

*« J'étais définitivement passionnée par le plongeon,
c'était une certitude... »*

Si je prenais le temps d'y réfléchir, mettre un terme à ma carrière n'était pas une option. Jusqu'à ce que, ce 21 mars, incapable de me mettre debout, elle ne s'impose à moi. Je devais absolument faire quelque chose pour me sortir de l'impasse dans laquelle je me trouvais, alors autant attaquer par ça. Après en avoir averti ma psychologue et la responsable du pôle France, il ne me restait plus qu'à l'officialiser auprès de mon entraîneur. Ce jour-là, nous avons une réunion bilan au programme. Quand mon tour est venu, je lui ai dit, ainsi qu'au reste de l'assistance, que j'arrêtais. Je revois encore l'étonnement sur leurs visages. Certains semblaient croire à une blague, mon coach, qui ne maîtrisait pas totalement le français à cette époque, à un raté dans la

traduction. Toutes ces réactions m'ont énervée. Comment se faisait-il qu'ils soient si surpris ? Où étaient tous ces gens depuis quatre ans ?

Une fois tout le monde au courant, je suis rentrée chez moi. J'étais libérée d'un poids mais sans être soulagée pour autant. Je savais que cette décision était l'une des plus difficiles de mon existence, si ce n'est la plus difficile, car, fondamentalement, je n'avais pas envie de renoncer à ma carrière. D'un autre côté, je sentais que je venais de me faire un cadeau, de me sauver la vie de manière instinctive. Je renonçais au plaisir que me procurait le plongeon certes, mais pour aller mieux, pour me régénérer. J'allais enfin pouvoir m'écouter moi, rien que moi, être seule aux commandes. Ce dont je n'avais pas conscience, c'est que ce nouveau départ supposé n'était en réalité qu'un faux départ, le début oui, mais de la fin. En une nuit, tout ce contre quoi je me battais depuis maintenant quatre ans allait me rattraper et me faire perdre pied. Définitivement.

De la MJC aux Lucioles

Je n'ai pas préparé ma fin de carrière. C'est arrivé de manière soudaine et ça a pris tout le monde de court. Moi y comprise. Du jour au lendemain, je venais de refermer le chapitre du haut niveau. C'en était fini de mes vingt – parfois trente – heures d'entraînement hebdomadaires. Dorénavant, je pouvais aménager mes journées comme bon me semblait sans parvenir, pour autant, à combler le vide laissé par le sport. Il est vrai que, d'aussi loin que je me souviens, l'activité physique a toujours fait partie de ma vie. Bouger n'était pas ce que j'appellerais un besoin en soi mais plutôt quelque chose de naturel. En fouillant ma mémoire, me reviennent les images de grandes vacances chez mes grands-parents. Avec mon frère, nous passions notre temps à courir, à grimper dans les arbres, bref, à faire les 400 coups. À l'heure de la sieste, pendant que les adultes se reposaient, nous en profitions pour partir en expédition. Nous jetions généralement notre dévolu sur le champ voisin pour y cueillir quelques épis de blé bien mûrs en n'espérant qu'une seule chose : ne pas nous faire attraper ! Nous nous sentions libres, libres de faire ce que nous voulions, libres d'aller où bon nous semblait et ces 200 mètres qui nous séparaient de la maison avaient, pour nous, le goût du bout du monde.



Durant l'année scolaire, nous étions inscrits dans une maison de quartier proche de chez nous et nous participions aux diverses activités sportives et culturelles au programme. C'est là que j'avais appris à jouer de la harpe, là, également, que je m'étais essayée au judo, à la danse, à la natation... À 8 ans, j'avais eu subitement envie de changer d'horizon. J'étais en CE2 et la plupart de mes copines d'école pratiquaient la gymnastique au club de l'Amicale laïque de Bron. Je voulais en être moi aussi. Mes parents n'étaient pas très enthousiastes : l'esprit d'une MJC n'est pas le même que celui qui règne dans un club sportif et ça impliquait, de plus, une problématique logistique qu'il fallait prendre en compte. Ma détermination avait fini par avoir raison de leurs réticences et j'ai tout de suite adoré ça.



Avec la gymnastique, j'allais de découvertes en découvertes. J'apprenais à connaître mon corps d'une autre manière, j'en repoussais les limites. Tout cela m'ouvrait des perspectives insoupçonnées et me procurait des sensations incroyables. Et puis il y avait mes amies. Quand nous ne nous entraînions pas ensemble, nous nous invitons les unes chez les autres pour déjeuner le dimanche... Au début, j'allais au club une fois par semaine. Rapidement, je suis passée à deux, puis trois fois et j'ai commencé la compétition. À cette époque, je n'avais pas d'ambitions sportives proprement dites. La gymnastique était, avant tout et surtout, un vecteur de socialisation, et les progrès que je pouvais faire n'avaient d'autre but que de m'assurer une place dans l'équipe.

Trois ans après mes débuts, l'Amicale laïque de Bron était malheureusement contrainte de fermer. La majorité des licenciées avaient mis le cap sur les Lucioles de Lyon et j'avais bien l'intention de les suivre. Mes parents n'étaient pas contre, du moins à une condition : que je mange. J'avais, depuis longtemps, des problèmes avec la nourriture. À l'heure des repas, je prenais une bouchée de ce qu'il y avait dans mon assiette et je la gardais en bouche, attendant en silence que ça se passe. Continuer la gymnastique signifiait en finir avec ces comportements et je pense que leur proposition avait dû me paraître honnête parce que, d'un coup d'un seul, mes soucis avec l'alimentation ont disparu !

Chez les Lucioles, nous étions réparties en deux groupes. Mes amies étaient, dans leur grande majorité, dans le plus exigeant et bénéficiaient, à cet effet, d'un cursus scolaire avec horaires aménagés. Moi, j'étais une gymnaste que je qualifierais de moyenne. J'étais petite, légère certes, mais absolument pas puissante. Je redoutais la musculation plus que tout : je n'arrivais jamais à terminer les exercices et j'étais invariablement celle qui avait le plus de courbatures. L'équipe

dans laquelle j'évoluais était coachée par Estelle Escoffier, ancienne gymnaste puis internationale de plongeon. Notre rythme était un peu moins soutenu mais restait néanmoins intensif : seize heures d'entraînement hebdomadaires, vingt-cinq pendant les vacances. Autant vous dire que les congés scolaires n'en avaient jamais que l'appellation !

Je n'ai pas la sensation que les encadrants aient décelé un talent particulier chez moi. À dire vrai, c'était plutôt l'inverse car, même si Estelle se montrait exigeante avec nous, elle n'était pas aussi stricte que celui qui encadrait les autres filles. Cela ne me dérangeait pas car ma motivation n'avait jamais été de devenir LA meilleure, simplement la meilleure possible. Je cherchais, avant tout, à progresser, à évoluer chaque jour un peu sans entretenir, pour cela, de rivalité avec qui que ce soit. Cet état d'esprit n'était pas partagé par tout le monde mais, naïvement, je ne m'en étais jamais rendu compte avant de quitter Bron. Pour moi, mes coéquipières avaient toujours été des modèles, des moteurs, des copines, en aucun cas des rivales.

« Ma motivation n'avait jamais été de devenir LA meilleure, simplement la meilleure possible. »

