

# **DANS LA TÊTE D'UN SPORTIF**



# DANS LA TÊTE D'UN SPORTIF

*Florent Cerou*



Éditions JALON, 2025

© 2025, Florent Cerou. Tous droits réservés.

[contact@editions-jalon.fr](mailto:contact@editions-jalon.fr)

ISBN 978-2-491068-92-9

Dépôt légal : mars 2025.

# Prologue

Depuis ma plus tendre enfance, j'aime le sport et il me le rend bien. Nombre de mes plus beaux souvenirs comportent un vélo, un ballon, ou tout élément naturel de notre environnement, pour devenir terrain de jeu et d'aventure. Quand je repense à mes premières années, à Terville<sup>1</sup>, je me vois toujours en mouvement, dehors. Puis vint le volley-ball en club, au TFOC (Terville Florange Olympique Club), l'aspect structurant du sport organisé et encadré, véritable pendant de l'école pour grandir et évoluer. Le volley a occupé une place fondamentale dans mon adolescence, avec ses footings de décrassage en début de saison en forêt, ses deux entraînements par semaine, ses matchs intenses, nos épopées inoubliables en Championnat de Lorraine et en Coupe de France. Le tennis fut également très présent, joué physiquement à deux pas de la maison, mais mentalement à Roland-Garros. Et le VTT avec mon copain Nicolas, à écumer tous les sentiers des environs, des après-midis entières. Les explorations. Les rêves d'enfants.

J'ai également assisté avec des étoiles dans les yeux aux grandes heures du sport devant ma télévision ou dans des gradins. Les grandes batailles de nos héros locaux m'ont marqué à vie, comme la saison 1997-1998 du FC Metz de Robert Pirès et d'une équipe fantastique, avec ce suspense jusqu'aux dernières minutes du dernier match de la saison pour finir vice-champion de France. Ce Metz-Lyon à Saint-Symphorien, j'y étais avec mon père. Le but de Bruno Rodriguez, la victoire, l'attente du résultat du RC Lens. J'avais douze ans. C'était une ferveur immense. Et dans la foulée, la Coupe du monde pour nos héros nationaux, Zinédine Zidane et cette autre équipe admirable, sacrée en surclassant le

---

<sup>1</sup> Ville proche de Thionville en Moselle.

Brésil. Un millésime merveilleux. Une liesse « jamais vue depuis la Libération », comme disaient nos aînés.

Quelques années plus tard, j'ai découvert le vélo de route et ses sensations fabuleuses, notamment en allant grimper des cols grandioses dans les Alpes, imaginant dans ma tête la voix des commentateurs de France Télévisions décrire une échappée de « l'Aigle de Moselle » dans l'étape reine du Tour de France, en référence au grimpeur espagnol Federico Bahamontes dit « l'Aigle de Tolède » et aux exploits des forçats de la route dans les grandes années qui ont forgé la légende du Tour. J'ai aussi expérimenté les premiers dépassements de soi avec un dossard, en course à pied et en triathlon, avec l'aventure du Trityc (Triathlon Thionville Yutz Club). Les premières épreuves au format découverte, puis S, M, L, XL, jusqu'aux tentatives au format Ironman. Les fantasmes, les frissons. Les rêves d'adulte.

Tout cela m'a profondément nourri et élevé. Là se trouvent les mille et un souvenirs de ma caverne aux trésors. Mon enfance, jamais abandonnée ni trahie. Les bonheurs que personne ne pourra m'enlever. J'ai vibré si souvent, dans les gymnases, les stades ou les forêts, sur les routes, les pistes ou les chemins, au niveau de la mer ou dans l'ivresse des cimes, que ces impressions restent gravées au fond de moi. Les émotions sportives m'ont toujours semblé incomparables, plus fortes que la plupart des autres, car complètes, totales, intégrales : le corps et l'esprit ensemble, la science et l'art ensemble, l'histoire et l'instant présent ensemble, le fond de soi-même et le monde entier ensemble. Leur puissance est phénoménale. Ainsi, mon rapport au sport a toujours été passionné et, même dans les périodes difficiles d'une jeunesse tourmentée, je n'ai jamais décroché.

Arriva l'année 2020. Durant le premier confinement, pendant l'explosion de la pandémie de COVID-19, j'ai vécu un moment de basculement psychologique majeur. Sur la messagerie professionnelle de l'équipe du magasin où je travaillais, j'ai pris la parole, pour centraliser et communiquer les nouvelles de mes collègues. Cette intervention quotidienne est rapidement devenue une petite vidéo publiée à 9h45, l'heure où aurait dû avoir lieu le briefing avant l'ouverture du magasin à

10h, pour garder le contact et le moral. Le ton était joyeux et constructif, entre sketch et billet d'humeur. Inspiré par l'énergie du personnage incarné par Robin Williams dans le film *Good morning Vietnam*, je commençais toujours par un enjoué «Gooooood morning Metz!» puis je développais un thème du jour pour apporter du positif à l'équipe. Ma démarche a été appréciée et saluée. Moi, l'éternel grand timide, je me découvrais une aptitude insoupçonnée jusqu'alors. Dans cette période d'introspection et de questionnement sur l'essentiel, qu'était le confinement, cela m'a donné des idées. En parallèle de ces interventions, je me suis dit que je pourrais m'investir davantage dans ma pratique sportive, amplifier sa dimension joyeuse, saine et cohérente, et contribuer activement à renforcer la place du sport comme pilier de la vie en société, considérant que ses vertus et bienfaits en valent largement la peine. Ce fut une sorte de pari pascalien. J'ignorais alors où cela me mènerait, mais c'était ce que j'avais de mieux à faire de mon cocktail d'expériences et de connaissances, d'intuitions et de passions, de vocations et d'aspirations. C'était ma place. J'ai alors créé un embryon de projet, intitulé *Grâce au sport*, pour me lancer dans cette mission d'intérêt général, de santé publique, de culture de l'accomplissement accessible au plus grand nombre.

La vie a ensuite repris son cours, avec un travail très exigeant physiquement et mentalement dans un magasin consacré à la maison, et donc pris d'assaut par les clients recentrés sur celle-ci dans le contexte du confinement. En 2021, avec ma compagne Laura, nous avons accueilli notre deuxième enfant, offrant à notre fils Jules une petite sœur, Margaux. Et quelques mois plus tard, nous nous sommes mariés. En 2022, j'ai évolué professionnellement, promu responsable réception, très impliqué pour réussir à ce poste. Pendant cette période bien chargée, même si ma pratique sportive a franchi des paliers, mon projet est resté dans les tiroirs.

Il en ressort en 2023, en plusieurs étapes. Tout d'abord, en début d'année, fraîchement élu «ambassadeur du partage» par mon équipe magasin, je participe avec mes homologues de l'entreprise et du groupe tout entier à une enthousiasmante formation à

Marne-la-Vallée, puis j’anime à Metz notre assemblée générale locale, me montrant le plus pédagogue et fédérateur possible pour expliquer ces questions de stratégie de groupe, de culture d’entreprise et d’intéressement. Je retrouve alors le parfum de mes briefings du matin du confinement de 2020, cette appétence pour les visions globales et la transmission.

Ensuite, je passe les vacances d’avril en Espagne avec ma petite famille, à Jaén en Andalousie, hébergés par un oncle et une tante de Laura. Durant mes longues et belles sorties à vélo avec *el tío* Javier, mes explorations des paysages escarpés bordant des mers d’oliviers, les ascensions renommées des environs comme *las Allanadas* et ses pentes à 20 %, sur lesquelles Christopher Froome avait décroché mon idole de jeunesse Alberto Contador pendant le Tour d’Andalousie, je ressens une envie forte de remettre le vélo au centre de ma passion sportive. C’est ainsi que mon projet *Grâce au sport* est renommé *Nos Grandes Boucles*, une référence directe au Tour de France, « la Grande Boucle ».

Enfin, en juin, une nouvelle brutale nous frappe au travail : notre enseigne, peinant à être rentable, est cédée à une autre entreprise du même secteur. Nous allons liquider. Ce troisième moment clé de mon année 2023 me donne le sentiment d’un alignement des planètes : il va falloir me lancer, créer quelque chose de concret.

Dès lors, étant diplômé et passionné d’histoire, je me lance dans une réflexion sur l’histoire du sport, sa place dans la société actuelle, et les meilleurs leviers de valorisation pour la pérenniser et la renforcer. Partant du principe que l’apparition du sport moderne est une conséquence directe de changements venus d’Angleterre au XVIII<sup>e</sup> siècle (industrialisation, rationalisation, parlementarisme, domestication de la violence), qu’il est lié aux progrès d’une époque dans son éclosion, puis dans sa diffusion rapide et massive à partir du XIX<sup>e</sup> siècle et ses heures de gloire au XX<sup>e</sup> siècle, je suis convaincu que le sport peut rester un vecteur de progrès. Par ses vertus intrinsèques, ses bienfaits sur le corps et l’esprit, la santé physique et mentale, les miracles de guérison, rééducation et résilience qu’il accompagne et favorise. Par son importance structurante, formatrice, éducative, enseignante de valeurs. Par son apport à la recherche scientifique dans de

nombreux domaines. Mais surtout, par les émotions qu'il canalise, transcende et magnifie. Les rêves de quêtes et d'aventures qu'il fait germer puis transforme en réalités, en accomplissements, en identités. Les violences et pertitions qu'il recycle en nobles arts. Les fiertés dont il couronne les personnes qui s'engagent. Les fêtes, les liesses, les bonheurs euphoriques. Si la vie est un jeu et la Terre un terrain de jeu, alors de toute évidence, le sport est une façon de jouer particulièrement fédératrice et galvanisante, l'une de celles qui génèrent les plus grandes, fortes et belles émotions. La joie et l'amour, nos essences, en ont fait une résidence.

Bien sûr, cette vision positive, voire dithyrambique, est personnelle, partielle et partielle, gorgée de biais positifs, même si je m'évertue à être le plus sérieux du monde sur le sujet. Le sport a également ses périls : récupération et propagande, communautarisme, ségrégation et exclusion, hooliganisme et violences diverses, dopage, bigorexie<sup>2</sup> et pathologies associées, animosité et danger autour du partage des espaces publics et j'en passe. Il y a du travail, des terrains à déminer, à préserver, à réinventer. Le XXI<sup>e</sup> siècle, notre siècle, peut poursuivre l'œuvre de ces prédécesseurs, comme il peut voir le train dérailler. Certes, les indicateurs du succès sont toujours au vert : en France, plusieurs dizaines de millions de personnes pratiquent une activité sportive régulièrement, des événements magnifiques remplissent leurs agendas bien garnis grâce à la mobilisation et à la bonne humeur de plus de trois millions de bénévoles, les médias sportifs font des records d'audiences, les athlètes de haut niveau réalisent et inspirent des exploits, les entreprises du marché sportif sont florissantes, le sport féminin et le handisport se développent. Visiblement, le XXI<sup>e</sup> siècle se déroule bel et bien dans la continuité du XX<sup>e</sup>. Mais rien n'est acquis et de nouvelles menaces apparaissent. La gangrène de la sédentarité et les freins au développement des activités sportives sont des questions délicates. Certains succès (grands marathons, Ironman, UTMB, fitness, crossfit) sont les arbres qui cachent la forêt. La culture sportive générale de la société est contrariée, avec la disparition

---

<sup>2</sup> La bigorexie fait partie des addictions comportementales. C'est une pratique sportive excessive et inadaptée.

de petits événements locaux, les tensions grandissantes entre cyclistes et automobilistes sur les routes, les débats concernant les infrastructures et les impacts écologiques, ou encore la place croissante des écrans et des médias sociaux dans le quotidien des gens, maintenus assis ou couchés, dans une recherche d'hormones du plaisir de façon facile, rapide et massive, pour se sécuriser dans un monde qui agresse et angoisse. Rien n'est gagné. J'aspire donc à apporter ma contribution à la poursuite des belles histoires que le sport rend possibles. Ainsi, quand je renomme mon projet *Nos Grandes Boucles*, j'ai en tête quatre images.

Premièrement, il y a cette inspiration spontanée ressentie lors du séjour en Andalousie, au cours des sorties à vélo avec l'oncle Javier. La référence au Tour de France, mais aussi aux boucles sportives en général, qu'elles soient cyclistes (Giro, Vuelta) ou autres (comme le tour de piste en athlétisme). Chaque réalisation sportive, même minime, est un choix proactif et positif qui peut être placé en résonance avec les plus grandes boucles. Dans leur lumière et leur protection symbolique.

Deuxièmement, la notion de boucle me semble résonner avec l'humanité, la nature, la vie, la Terre et l'univers tout entier. Si les êtres humains aiment faire des boucles plutôt que des allers-retours linéaires, s'ils aiment « boucler la boucle » comme le dit l'expression, c'est peut-être parce qu'il y a là une joie universelle qui trouve son origine dans un fonctionnement universel. De l'infiniment petit à l'infiniment grand, l'univers tout entier est un théâtre dans lequel des objets se tournent autour, se meuvent de manière circulaire, elliptique, virevoltante. Ainsi, faire des boucles, qu'elles soient physiques sur une piste ou un parcours, ou métaphoriques en bouclant la boucle d'une étape de vie, c'est exister dans une orbite personnelle à un instant  $t$ , être un corps animé, occuper une place dans le cosmos.

Troisièmement, les boucles, au pluriel, permettent de lier positivement l'individu au collectif, de le placer comme un maillon de chaîne dans des cercles vertueux. Nos boucles peuvent être la somme de plusieurs boucles aussi bien qu'une seule que l'on fait ensemble, ou encore en relais. Un marathon couru avec une foule de participants, comme un projet mené en équipe. Toutes