



François Teroin, un Vélizien qui mène sa barque

NEWS

SPORTS HOBBIES

Thursday, January 4, 2018

François Teroin, un Vélizien qui mène sa barque

Portrait - Avec seulement 45 000 licenciés répartis dans 420 clubs en France, l'aviron est l'un des sports les moins pratiqués et surtout l'un des moins médiatisés. Réduisant ? Au contraire, quand on a le sport dans la peau, comme François, et que l'on recherche le goût de l'effort avant celui de la renommée, l'impact médiatique n'est pas un frein. Rencontre avec un rameur de 24 ans, sacré champion du monde d'aviron le 29 septembre dernier.

Au fond du bateau là, en 4^e place, c'est François. Ce n'est pas la place du cancre non, bien au contraire. **C'est le rôle le plus technique de l'équipage, qui consiste à maintenir l'équilibre de l'embarcation, être bien en rythme, garder la ligne droite.** (Les plus puissants étant placés au milieu du bateau et à « la nage » (en tête), celui qui donne le rythme).

Une place qui impose sens de la responsabilité, concentration et esprit d'équipe. Ça tombe bien, c'est tout lui. Enfant du village, François Teroin est né et a grandi à Vélizy. À l'école Exelmans puis au collège Maryse Bastié, il suit une scolarité classique avant d'intégrer un lycée de Boulogne-Billancourt qui propose des horaires aménagés. Un emploi du temps particulier, mais à quelles fins ?

Après plusieurs années de judo, rugby et natation, François se blesse au genou et est contraint d'abandonner ces activités, qui sollicitent trop son articulation. Mais pas question pour lui d'arrêter le sport. C'est en croisant la route d'un « rameur », un pratiquant d'aviron, qu'il se réoriente vers cette discipline. Le mouvement lui permet de garder son genou dans l'axe, tout en évitant que la rotule ne se déplace de gauche à droite. À l'âge de 12 ans il intègre l'Aviron Club de Boulogne-Billancourt (ACBB), un peu au hasard donc. Et le hasard fait parfois bien les choses ?

À l'époque, c'est encore une petite structure qui compte peu d'adhérents, l'esprit y est familial. Un aspect qui séduit le sportif. « *On s'entraînait sur la Seine, sous l'un des ponts de l'A13* », se souvient-il. En 2008 le club rejoindra l'île Seguin, sur une nouvelle base nautique multisports.

« Ça me plaisait beaucoup, j'adorais y aller et surtout pour l'ambiance, retrouver les copains, profiter de la convivialité des moments. Je suis assez esprit club, c'est important pour moi de s'entendre avec les autres, l'esprit d'équipe, partager. J'aime m'entendre avec mes coéquipiers. »

À l'époque, le vélizien ne pense pas encore carrière, bien que l'esprit compétition sommeille en lui. « *J'ai toujours eu envie de gagner* », confie-t-il. « *Je n'étais pas le meilleur, j'étais moins athlétique que certains, mais de voir les autres réussir m'a donné l'envie et la motivation de prouver mes capacités et d'aller plus loin* ». L'étoffe d'un champion, déjà. Quand il intègre les seniors, quelques années plus tard, il se spécialise en catégorie poids légers (-70kg) ; une catégorie qui va faire la différence et lui permettre de performer. Et c'est finalement qu'il se prend à rêver des couleurs de l'équipe de France et voit le très haut niveau s'approcher à grands pas ? « *Je voulais me prouver à moi-même* ». Une motivation à son comble.

La tête sur les épaules

Après obtention de son bac, François est orienté vers le lycée Léonard de Vinci à Paris, qui offre des horaires aménagés et adaptés à ceux qui veulent poursuivre un parcours sportif intense. Le responsable de la filière des sportifs de haut niveau lui accordera rapidement sa confiance et lui permettra ainsi de s'entraîner correctement et intensivement en parallèle du cursus scolaire. Une licence commerciale, qu'il suit avec sérieux.

« *Je tenais à avoir un bagage, au cas où* », explique-t-il. « *Il faut penser à l'avenir car l'aviron ne me fera pas manger* », déclare de manière réfléchie le jeune sportif. **Il s'entraîne en moyenne 10 fois par semaine, à raison de 2h par entraînement.** Il se rend vite compte que Paris n'est pas l'endroit le plus approprié, la Seine n'étant pas très « ramable » du fait du trafic important de péniches. « *J'ai fait le pari fou d'annoncer à mon responsable que j'étais pris au pôle de Nantes (l'un des meilleurs en France)* ».

Culoté quand on sait que le jeune homme sera au départ seulement « partenaire d'entraînement », et non titulaire. Il tente le tout pour le tout, suit ses cours par correspondance, (et revient régulièrement à Paris pour les cours importants et travaux en groupe). Un rythme de vie assez soutenu. « *Quand on sait ce qu'on veut il n'y a pas d'obstacles* », affirme le rameur.

Dans la même galère

« *Là-bas je pouvais m'entraîner tous les matins sur l'eau, avec les meilleurs. J'avais d'un côté mon entraîneur pour les conseils techniques et les retours vidéo, de l'autre tous ces partenaires qui me poussaient à aller plus vite* ». Son pari fou s'avère être un pari gagnant, puisqu'il intègre en 2015 l'équipe de France Espoirs, et terminera 7^e au championnat de France avant

d'enchaîner avec une magnifique victoire aux championnats du monde espoirs. François surfe sur la vague du succès.

Dans la foulée, il remportera également un titre de champion de France toutes catégories en « double lourd ». L'un de ses plus beaux souvenirs selon lui, « *c'était exceptionnel. J'avais un super partenaire et on n'était vraiment pas favoris sur le papier !* ».

En 2016 il quitte le pôle Nantais et revient à Paris valider son année scolaire. Malheureusement, il n'existe pas d'aménagement possible pour poursuivre ses études. Il décide d'aller travailler dans son club natal et y passe de surcroît son diplôme d'entraîneur, un retour aux sources qui lui fera du bien !

« *J'avais besoin d'être proche de ma famille à ce moment-là.* » Le vélizien ne lâche rien pour autant et sera tout de même vice-champion du monde élite cette année-là et médaillé de bronze aux championnats mondiaux universitaires. Rien ne l'arrête ! « *Le sport demande beaucoup de sacrifices et apporte par conséquent une certaine rigueur* ». **Se coucher tôt, se lever de bonne heure, ne pas boire, ne pas fumer, sortir que très occasionnellement.**

Avoir une vie saine, assez « rangée », est un impératif qu'il s'est fixé. « *Je suis assez satisfait et heureux de mon année. C'est vraiment un rêve d'enfant qui s'est réalisé* », conclut-il. Septembre 2017, la consécration. **En lice pour les championnats du monde à Sarasota (Floride, USA), les quatre français remportent la médaille d'or.** François est sacré champion du monde d'aviron. Un parcours qu'il a construit à la sueur de l'effort et de la motivation, doucement, au fil de l'eau?

Le sport lui a inculqué des valeurs, appris à gérer son stress, à se connaître. Ce qu'il aime dans l'aviron, c'est le fait qu'il soit « *peu médiatisé et donc qui ne pue pas l'argent* ». C'est un milieu sain. « *On a beau être champion du monde, on garde les pieds sur terre. Je pense que c'est un plus pour moi.* » Pas question pour notre jeune champion d'être embarqué dans le monde du show-business, et de se laisser mener en bateau?

PALMARES

2015 : Champion du monde espoirs (-23 ans) /
7^e en championnat de France / Champion de France « Toutes catégories » en duo

2016 : Vice-champion du monde élite / 3^e aux championnats mondiaux universitaires

2017 : Champion du monde senior en 4 places