Mon bébé, ce héros

Il est rare qu'on s'intéresse au tout début de la vie d'un champion. Peut-être le devrait-on. On découvrirait alors que sa motricité d'adulte doit beaucoup à ses premières expériences. Bienvenue dans l'univers fascinant des réflexes primordiaux.

Quarante semaines après sa conception, Julot, appelons-le ainsi, reste cloîtré dans l'alcôve rougeoyante qui l'a vu grandir. Elle est toujours aussi douce et accueillante. Seulement, Julot commence à s'y sentir un peu à l'étroit. Il faut dire qu'il a beaucoup *«pris»* ces dernières semaines: un kilo pour le seul mois passé, soit le tiers de son poids actuel! Certes, il peut encore tourner la tête et tester l'élasticité des parois en poussant dessus avec ses bras et ses jambes. Mais c'est bizarre, aujourd'hui, elles lui paraissent plus dures qu'à l'accoutumée. *«Il se passe quelque chose»* se dit Julot, *«mais quoi?»*. En outre, il sent aussi qu'autour de lui, l'espace se contracte. *«Qu'est-ce que cela signifie?»* Là-dessus, il découvre un passage qui n'existait pas auparavant. Ou peut-être ne l'avait-il pas remarqué. Alors il l'explore. Surprise, à peine a-t-il glissé la tête dans l'ouverture qu'il se sent littéralement aspiré vers l'extérieur! Impossible de faire demi-tour, désormais. Il mobilise donc toutes les forces de ses petits muscles pour s'extraire du tractus. Il pousse en avant, en arrière, à droite, à gauche. Chaque mouvement qu'il effectue le précipite vers la sortie. Tel *Le Héros aux mille et un visages* décrit par Joseph Campbell, il ressent à la fois l'appel de l'aventure et l'appréhension de ce qui l'attend. On ne peut pas vraiment lui donner tort. Le monde dans lequel il va jaillir lui réserve son lot de réussites et d'échecs, de joies et de peines, de ravissements et de déceptions, de peur et de plaisirs. Bienvenue, petit bonhomme. Dans quelques heures, tu commenceras un dur apprentissage. Il te faudra acquérir plein de trucs, notamment une autonomie motrice qui te servira tout au long de ton existence. Chose étrange: des études récentes montrent que l'organisation gestuelle qui se met en place dès la naissance excerce une influence jusqu'à l'âge adulte.

L'ai-je bien descendu?

Nous sommes en 1933. L'actrice Cécile Sorel, âgée de 60 ans, est très angoissée à l'idée de devoir descendre élégamment l'escalier Dorian du Casino de Paris pour la première de sa revue *Vive Paris*. Quand on est juchée sur des hauts talons et drapée de froufrous, l'exercice s'avère plus périlleux qu'il n'y paraît. Un tel défi a valu à beaucoup d'actrices leur «*billet de parterre*», ce qui n'est jamais de bon augure pour la pièce. Ce jour-là, Cécile Sorel s'acquitte parfaitement de sa tâche. Puis, arrivée au bas des marches, elle pose cette question charmante depuis restée dans les annales: «*l'ai-je bien descendu?*». Elle parle de l'escalier, bien sûr. Mais cette phrase conviendrait aussi très bien à l'exercice qui consiste, au début de la vie, à sortir du ventre maternel. Nous avions quitté Julot à mi-chemin de son parcours. Il manœuvre toujours pour trouver la sortie mais s'y prend de façon plus méthodique. Chaque rotation de sa tête induit un mouvement d'épaule puis du corps tout entier, ce qui l'aide à passer les différents détroits. Cette progression rappelle un peu celle du lézard puisqu'en étendant latéralement un bras et une jambe appariés, Julot fléchit le bras et la jambe opposés. Comme l'animal, Julot

Cécile Sorel, la diva

Appelons-le Julot!

se sert des aspérités du terrain et prend appui sur les surfaces dures, en calquant ses efforts sur le rythme des contractions. Un vrai travail d'équipe! Grâce aux réflexes archaïques, mère et bébé s'engagent dans une danse-contact que nous partageons avec tous les autres mammifères. Les réactions automatiques du bébé sont connues des scientifiques sous des noms étranges comme le réflexe tonique asymétrique du cou, le réflexe spinal de Pérez ou encore le réflexe de Galant. Très sollicités au moment de la naissance, ces réflexes vont s'inhiber par la suite. En attendant, ça y est! Le petit Julot s'est sorti du goulet, les lumières tamisées et l'environnement aqueux laissent soudain place à un éclairage agressif et à un air glacial. Julot soigne sa sortie en procédant à une grande extension du corps grâce au réflexe tonique labyrinthique. Ensuite, il prend une grande inspiration –sa première!– grâce au réflexe de Moro qui l'aide à déployer ses poumons. Là-dessus, il se met généralement à pleurer. Ses parents sont soulagés. Plus tard, il découvrira que les pleurs ne seront pas toujours aussi bien accueillis. Mais ceux-là sont considérés comme le signe que tout va bien et qu'il a surmonté sans dommage l'épreuve de la naissance (*). Ces premiers pleurs sont-ils aussi teintés d'un soupçon de nostalgie? C'est possible. En regard de son ancienne résidence, celle-ci est, certes, plus spacieuse. Mais elle aussi très bruyante et très froide. Par rapport à la moiteur des chairs dont il avait l'habitude, les draps dont on l'enveloppe paraissent rêches comme du papier de verre. De plus, il est confronté à un phénomène dont il n'avait pas mesuré la puissance durant la gestation: la pesanteur. Elle le cloue littéralement au sol. Il lui faudra des mois pour apprendre à la dompter.

Premiers jours, premiers contrôles

Quelques jours plus tard, on retrouve Julot chez lui. Ses parents ont tout prévu: une chambre, un berceau, une table à langer, une armoire, une poussette, une baignoire, des couches et des tétines. Rien ne manque. Pour le couvert, c'est simple. On le nourrit à la source, en l'occurrence au sein de Maman. Du producteur au consommateur. Le circuit court le plus court du monde! Quand il ne mange pas, Julot dort. Tous les bébés sont différents. Celui-là dort beaucoup. Les premiers jours de sa vie, il les passe dans une sorte de semi-léthargie, comme s'il lui fallait récupérer des efforts accomplis le jour de sa naissance. Parfois cela inquiète un peu les parents. «*Réveille-toi, chéri, je ne l'entends pas respirer*» dit sa maman. Julot pousse alors quelques grognements pour la rassurer. Puis il replonge dans le sommeil. «*Réveille-toi, bébé! C'est l'heure de ta visite médicale.*» Un événement! Julot découvre alors qu'il appartient à une espèce obsédée par la norme. A peine était-il sorti du ventre qu'à la clinique, on vérifiait déjà s'il possédait bien une série de réflexes dits «*archaïques*» ou

(*) Les bébés ne pleurent pas tous à la naissance et, contrairement à l'idée reçue, un bébé qui pleure ne va pas forcément bien et celui que ne pleure pas peut aussi bien être en parfaite santé.

«*primordiaux*». Comment? Par exemple, en lui mettant un doigt dans la bouche. Aussitôt, Julot se met à téter. Ce réflexe de succion est très important. Il lui servira à s'alimenter. Mais pas seulement. Il lui permet aussi d'apaiser son stress et de surmonter les épisodes de douleur: les dents qui poussent, les os qui croissent, les muscles qui s'étirent. Ce réflexe fait partie de ceux qui s'estomperont sans disparaître totalement. Nombreux sont les spécialistes qui font le lien entre cette succion automatique et l'addiction à la cigarette chez les adolescents et les adultes. Le bébé est aussi doté d'un réflexe de fouissement. Placé sur le ventre de sa mère, il s'arrange pour trouver le sein nourricier. Son répertoire gestuel est encore sommaire mais il est capable de préhension. Il suffit pour cela d'exercer une petite pression sur la paume de sa main et les doigts se referment immédiatement sur la prise. Sans doute est-ce là le vestige d'une époque où les bébés hominidés devaient s'agripper à la toison de leur mère lorsque celle-ci grimpait dans les arbres, comme c'est encore le cas chez les grands singes. Ce réflexe d'agrippement ne se retrouve pas que dans les mains. Une petite stimulation sur les coussinets à l'avant du pied entraîne aussi une flexion automatique des orteils, ce qui l'aidera à progresser lorsque, dans quelques semaines, il apprendra à ramper. Un second réflexe (antagoniste) du pied, le fameux réflexe de Babinski, entraîne pour sa part «*une élévation lente et majestueuse du gros orteil*» comme aiment à le rappeler les manuels de podologie. En cas de mauvaise intégration, on risque d'en garder des séquelles à l'âge adulte avec un mauvais positionnement du pied sur le sol, une hyper-supination ou une hyper-pronation, et parfois des effondrements internes qui posent beaucoup de problèmes aux podologues. Autre exercice: on place Julot en situation de déséquilibre arrière, comme s'il allait chuter sur le dos. Aussitôt, il écarte ses bras et ses jambes. Puis il les ramène à lui. Ce réflexe qui s'appelle «*l'embrassade de Moro*» s'accompagne souvent de mimiques très expressives. Ses yeux sont grands ouverts, à la recherche de ceux de sa maman. La surprise et l'émotion font souvent aussi qu'il se met à pleurer. Non mais, tout de même!

LE COUP DE L'AUTO-STOPPEUR

Près de six coureurs sur dix étendent leurs doigts pendant la course. Généralement, c'est le pouce qui pointe droit au ciel, comme si on faisait de l'auto-stop. Pourquoi ce pouce levé? La réponse à cette question n'est pas évidente dans la mesure où cette extension du pouce ne correspond à aucun réflexe connu. En revanche, elle s'accompagne d'un redressement presque identique des orteils à l'intérieur de la chaussure. Or ce geste réflexe des pieds est recensé parmi les premiers mouvements de la vie. Il s'agit du «*réflexe de Babinski*». En frôlant le bord externe ou la plante de pied du bébé, on verra qu'aussitôt ses orteils se tendent. Des analyses musculaires plus fines permettront aussi de mettre en évidence d'autres particularités chez ces coureurs qui gardent les doigts tendus et les pouces vers le haut, notamment la mise en tension plus forte des chaînes musculaires postérieures et une course qui rebondit beaucoup sur le sol. A chaque pas, le centre de gravité monte et descend de plusieurs centimètres. Dans ce cas-là, il vaut mieux atterrir sur la pointe de pied. Si c'est le talon qui touche le sol en premier, on obtient une course en talon-extension («*overstriding*» pour les Anglo-saxons) qui s'avère assez peu efficace et augmente le risque de pathologies au genou (syndrome fémoro-patellaire). Bref, ce pouce levé en dit plus qu'on ne le pensait sur notre organisation gestuelle. Il démontre aussi l'existence d'appariements entre les groupes musculaires des membres inférieurs et supérieurs. Essayez de lever un dictionnaire à la seule force des orteils: vous aurez tendance à sortir les pouces et même à lever les yeux vers le ciel puis à coller votre langue au haut de votre palais. Autrement dit, l'extension induite au bas du corps se propage à tous les autres groupes. A l'inverse, certains athlètes (moins nombreux) gardent les poings fermés en courant. En général, ils se caractérisent par un style particulier avec attaque franche du talon et déroulé du pied sur le sol. Les orteils restent fléchis et on retrouve là des bribes de l'ancien réflexe d'agrippement plantaire qui avait permis au bébé de trouver son chemin dans le canal de l'utérus puis à accéder au sein de la mère. A présent, il lui sert pour courir. Les désirs changent. Les réflexes demeurent!

LA VIE MODE D'EMPLOI

Les spécialistes de la motricité se réjouissent de la présence de réflexes archaïques aux premiers temps de la vie. Ensuite, ils se réjouissent de leur disparition. Ci-dessous, nous décrivons sept étapes importantes de développement, ainsi que leur spécificité gestuelle et les risques en cas de mauvaise intégration.

DANS LE VENTRE

1/ Les réflexes à l'œuvre

Dans le ventre de la mère, le fœtus est d'abord recroquevillé sur lui-même à la manière d'une ammonite. On parle du réflexe tonique labyrinthique en flexion (RTLF) pour tout ce qui concerne le maintien du corps en boule. Autour de la 12e semaine, on enregistre les premières velléités d'extension et aussitôt après, l'enchaînement des deux mouvements, extension puis flexion, qui caractérise le réflexe de Moro. D'abord on s'ouvre, puis on se referme!

2/ En cas de mauvaise intégration

Il arrive parfois qu'un RTLF soit mal intégré. A l'âge adulte, la personne se caractérise par son manque de tonus et une motricité ancrée dans la flexion. En anglais, on utilise une expression imagée à son propos: «*couch potato*», une patate de canapé.

DE LA NAISSANCE À 3 MOIS

1/ Les réflexes à l'œuvre

Durant les trois premiers mois de sa vie, le bébé reste très dépendant de la flexion. Toutefois, il apprend progressivement à négocier avec la pesanteur, donc avec l'extension. Le redressement de la tête et les mouvements du visage permettent la communication et l'accès à la nourriture (fouissement et succion). Tous les autres réflexes restent en place. Ils aident l'enfant à se mouvoir (un petit peu) et à se nourrir (surtout).

2/ En cas de mauvaise intégration

De cette période de la vie, certaines personnes conservent le réflexe de se mettre systématiquement en hyperextension en cas de stress et même parfois d'adopter une démarche équine (sur la pointe des pieds) qui risque de les mettre en difficulté sur des sols irréguliers.

À LA NAISSANCE

1/ Les réflexes à l'œuvre

Dans le ventre, le fœtus alterne les mouvements de flexion et d'extension dans les trois plans de l'espace. Lors de son passage au niveau du pubis, il utilisera cette panoplie gestuelle tout en tirant la tête en arrière. Enfin, on note aussi chez lui sa capacité à serrer les poings et à pousser sur ses pieds, ce qui l'aide à progresser vers la lumière.

2/ En cas de mauvaise intégration

Au cours de la vie, les réflexes d'agrippement (plantaire et palmaire) laissent la place à une mobilité plus fine qui permet de saisir les objets en exerçant chaque fois la bonne pression. Dans la vie courante, on n'applique pas la même force pour se saisir d'un œuf ou d'une boule de pétanque. En cas de mauvaise intégration des réflexes précités, on notera des problèmes de motricité fine. L'enfant laisse facilement échapper les objets de ses mains ou au contraire les tient trop fermement au risque de les casser. On retrouve ce handicap chez certains adultes. Certains joueurs de tennis s'agrippent littéralement à leur raquette jusqu'à produire dans le haut du corps des tensions souvent douloureuses. Ou alors, ils ne tiennent pas le manche assez fermement et, à chaque coup, la raquette risque de leur échapper. Chez les coureurs à pied, une mauvaise intégration de l'agrippement plantaire se traduit par un style rasant et une absence presque totale de rebond.

DE 4 À 7 MOIS

1/ Les réflexes à l'œuvre

L'enfant découvre son environnement, ce qui implique évidemment l'acquisition d'une plus grande maîtrise des mouvements d'extension. Désormais, sur le ventre, il est capable non seulement de lever la tête mais aussi de soulever son torse. Parfois, il fait rire ses parents en prenant la position de Superman, pieds et mains décollés du sol, et reste donc seulement en appui sur le ventre comme s'il volait dans les airs. On désigne ce mouvement du nom de son découvreur, le docteur Eber Landau. Ce nom *«réflexe de Landau»* n'a donc rien à voir avec la poussette du même nom. Contrairement aux autres, il s'agit d'un réflexe secondaire, donc non présent à la naissance, et qui sera *«intégré»* entre 2,5 ans et 3 ans. Entre 4 et 7 mois, le bébé s'entraîne également aux manipulations en saisissant les objets situés devant lui. A une main, à deux mains, il apprend petit à petit à tourner sur lui-même, du dos sur le ventre puis du ventre sur le dos. On parle de *«réflexe de Galant»* pour désigner cette flexion latérale du tronc qui favorise les roulés-boulés. Attention à ne plus le laisser seul sur la table à langer.

2/ En cas de mauvaise intégration

Lorsque ces deux réflexes (Galant et Landau) sont mal intégrés, cela se traduit par des postures inefficaces à l'âge adulte, des difficultés de gainage et des genoux qui basculent vers l'intérieur, ce qui affecte l'équilibre latéral. En course, les bras s'étendent inutilement en fonction des mouvements de la tête et procurent à la foulée un caractère désordonné. Inutile de dire que ces individus éprouvent mille difficultés dans les sports de ballon. Le simple fait d'anticiper les trajectoires leur demande énormément d'effort et de concentration.

DE 7 À 9 MOIS

1/ Les réflexes à l'œuvre

C'est l'âge où l'enfant prend conscience de sa ligne médiane et de sa capacité de réaliser des mouvements distincts avec le haut et le bas du corps. Ainsi, les bras peuvent s'étendre et les jambes se fléchir. Et vice versa. Cette simple découverte en conditionne d'autres puisqu'elle permet au bébé de partir à la découverte du monde. D'abord en rampant, puis à quatre pattes. On parle de réflexe tonique symétrique de cou (RTSC) pour organiser cette nouvelle gestuelle. En clair, les différentes parties qui composent notre corps gagnent en autonomie.

2/ En cas de mauvaise intégration

Un RTSC non intégré induit un manque de coordination entre le haut et le bas du corps. Plusieurs exercices posent problème: sauter à la corde, nager, jouer au ballon, faire des culbutes. Il s'agit d'un frein majeur dans la plupart des sports.

DE 9 À 12 MOIS

1/ Les réflexes à l'œuvre

L'enfant est de plus en plus autonome. Il est capable de jouer avec la gravité en se balançant par exemple d'avant en arrière. A quatre pattes, il acquiert une véritable dextérité même s'il serait plus juste de dire qu'il se tient à six pattes, dans la mesure où il s'appuie sur les mains, les pieds et les genoux. C'est aussi une période de maturation rapide de ces réflexes qui permettent notamment de ne pas refermer les mains de façon automatique en cas de pression sur les paumes, mais en l'occurrence de pouvoir les poser bien à plat sur le sol. L'enfant maîtrise le geste d'applaudissement. Il tape aussi très volontiers ses paumes sur le sol ou la table.

2/ En cas de mauvaise intégration

Les problèmes apparaissent souvent à l'âge des premiers dessins. Il faut une bonne maîtrise de ses mains pour faire en sorte que la mine du crayon caresse la surface du papier en lui imprimant sa trace sans faire de trous. Cet exercice se révèle hors de portée de ceux qui ont sauté l'étape décrite ci-dessus.

12 MOIS ET PLUS

1/ Les réflexes à l'œuvre

L'extension, la poussée et l'agrippement se combinent et permettent au bébé d'accéder à la position verticale en se tenant d'abord aux meubles, puis tout seul. Durant deux à trois mois, il va alterner les différents modes de déplacement afin de compléter son répertoire moteur et opter finalement pour la bipédie, à la fois moins coûteuse sur le plan énergétique et plus rapide.

2/ En cas de mauvaise intégration

Dans les crèches, on s'étonne toujours de la variété des stratégies motrices des bébés: on en trouve qui se déplacent à quatre pattes, en avant, en arrière, d'autres qui avancent sur les fesses ou au contraire montrent très tôt des velléités de redressement, puis il y a ceux qui se sentent mieux près du sol. Il n'existe pas de bonnes ou de mauvaises manières de faire. On doit seulement éviter de contraindre l'enfant à une motricité qui ne lui est pas familière. C'est lui qui dicte le tempo.

Des réflexes en voie de disparition

Les réflexes primordiaux sont des programmes moteurs encodés génétiquement et qui émergent spontanément chez le fœtus. Ils continuent ensuite à se développer puis à être utilisés durant la première année de vie en réponse à toutes sortes de stimulations. Ils permettent au petit humain d'assurer les fonctions nécessaires à sa survie: s'alimenter, se protéger, se déplacer, manipuler des objets et communiquer. Le tout suit une dynamique immuable où chaque étape doit être entièrement franchie avant de passer à la suivante. Bien entendu, le déroulé de ces différents stades varie selon les enfants. Certains restent plus longtemps dans tel ou tel stade. C'est normal. Mais la chronologie demeure. Pour les anthropologues, ces réflexes sont des exemples presque magiques du lien entre phylogenèse (l'évolution de l'espèce) et ontogenèse (l'évolution de la personne). A l'échelle de l'individu, on retrouve en effet les grandes étapes de notre évolution. A commencer par l'abandon du monde aquatique pour une vie aérienne, transition qui peut être comparée à la naissance. Passent les jours et les semaines. Julot grandit. On s'aperçoit alors qu'une série de gestes automatiques disparaissent lentement. Quoique «*disparaître*» ne soit pas le bon terme. Les spécialistes disent que ces gestes «*s'intègrent*» ou, plus justement encore, qu'ils «*s'enfouissent*» dans un répertoire moteur plus vaste et mieux adapté. Petit à petit, les anciens réflexes laissent la place à des gestes plus élaborés et directement placés sous le contrôle des fonctions supérieures du cerveau. On peut donc voir les réflexes primordiaux comme les sons ou les lettres d'un alphabet. Au début, on ne fait que les prononcer sottement. Ensuite, on apprend à les marier les uns aux autres afin d'articuler un langage moteur complexe et adaptatif. Notre vie durant, nous continuerons à porter des aliments à notre bouche, à orienter notre corps vers une stimulation sensorielle, à enclencher la rotation du bassin quand la tête et les épaules tournent du même côté, à fléchir la jambe opposée quand le pied touche le sol: autant de schèmes moteurs déjà présents à la naissance mais que nous aurons appris à agencer harmonieusement afin par exemple de ne pas se comporter à table comme les nourrissons affamés auxquels on présente un biberon. Voilà pourquoi on parle d'«*intégration*» et non de «*disparition*». Notez qu'il arrive que ces réflexes primitifs ressurgissent spontanément en situation d'urgence.

Antoine Griezmann, le réflexe du buteur

Une glissade à bras ouverts

Lors d'une chute vers l'avant, ils s'enclenchent en une fraction de seconde et on tend les mains devant soi pour amortir la chute sur le sol. C'est ce qu'on appelle «*le réflexe parachute*». En situation d'urgence, ces gestes innés sont des mécanismes de secours beaucoup plus efficaces que ceux issus d'une motricité raisonnée, trop coûteuse en temps et en énergie. Même topo lorsqu'on tombe vers l'arrière. Prenons le cas d'un traileur dont le pied glisse sur une pierre lisse dans une descente raide. Aussitôt, il réagira par un réflexe d'écartement des bras qui lui permettra peut-être de s'accrocher à une branche d'arbre ou à un autre coureur à proximité. Au pire, l'extension conduira notre coureur à tomber sur ses coudes et ses avant-bras. Peut-être finira-t-il avec une articulation en vrac. Mais c'est moins grave que s'il était tombé sur le dos en se frappant la tête sur la caillasse! L'usage à bon escient d'un réflexe archaïque peut ainsi nous sortir de l'embarras. Attention seulement à ne pas en faire un schème moteur récurrent. Car des réflexes archaïques trop présents au quotidien se paient au prix fort, comme nous allons le voir avec les exemples suivants.

Un problème d'intégration!

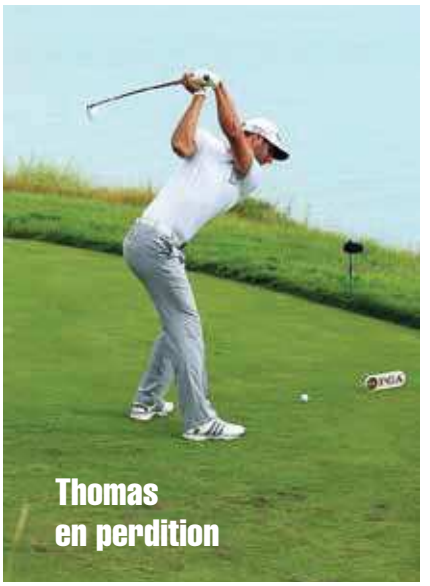
Une histoire vraie

Les malheurs de Lydie

Ainsi, l'organisation motrice du début de la vie nous influence tout au long de notre existence. Voici l'histoire véridique de Lydie (un prénom d'emprunt), qui faisait partie des meilleures spécialistes mondiales de BMX jusqu'à ces dernières années avant de régresser nettement dans les classements. Ce déclin avait été précédé de deux lourdes chutes. A chaque fois, sa tête avait heurté le sol. Les séquelles de ces commotions furent nombreuses: pertes d'équilibre, troubles émotionnels, réapprentissage des gestes en clinique spécialisée. A l'issue d'une longue récupération, tout semblait pourtant être rentré dans l'ordre. Mais lorsqu'elle voulut reprendre le cours de sa carrière, Lydie se trouva confrontée à des difficultés spécifiques qu'on peut interpréter comme une réactivation inappropriée du fameux réflexe d'embrassade de Moro. L'analyse fine de ses courses est riche d'enseignements. Durant les *«runs»*, Lydie, plus puissante que ses adversaires, prend souvent la tête. Elle est la première au bas de la rampe et accentue encore son avance dans les lignes droites peu techniques. Arrivent ensuite les virages et on observe que, sous la menace d'un retour de ses rivales, elle n'arrive plus à rester basse et à garder sa position à la corde. Elle donne alors l'impression de se relever sur le vélo et se laisse déporter sur une trajectoire au large, ce dont profite une partie du peloton pour la dépasser. Sur les sauts, c'est pareil. Cette position trop haute lui fait perdre beaucoup de temps. Elle s'élève dans les airs. Sans gagner beaucoup de terrain. Puis le choc important qu'elle encaisse à la réception la pénalise évidemment au moment de reprendre de la vitesse. Chez elle, le réflexe de Moro est devenu gênant. On a vu qu'il pouvait se révéler utile en cas de chute impromptue en produisant une extension soudaine de la nuque et du buste. Il faut simplement éviter qu'il devienne chronique. Or certaines personnes se raidissent à chaque émotion forte. Dans le cas de Lydie, cette omniprésence du Moro est même observable dans les exercices de musculation abdominale. Lors d'un simple *«crunch»*, qui consiste à rabattre le tronc sur les jambes pliées, sa tête part systématiquement en arrière. A 25 ans, c'est comme si elle avait réactivé ses réflexes primordiaux ce qui l'empêche évidemment d'employer les habituelles stratégies qui faisaient d'elle une redoutable compétitrice. Changeons de sport et d'histoire. Thomas est golfeur. Plutôt doué lui aussi. Cependant, il lui arrive de perdre soudainement tous ses moyens et, comme Lydie, de réagir à l'encontre de sa volonté. Lors d'un swing de golf, un Moro non intégré est particulièrement handicapant. Dans la phase de *«backswing»* où on lève son club vers le ciel, la projection du centre de masse sur le sol recule de quelques centimètres. On doit effectivement se laisser aller légèrement vers l'arrière pour frapper ensuite la balle vers l'avant. Seulement, ce transfert de masse est interprété comme un danger par Thomas. Il n'en faut pas plus pour déclencher chez lui un réflexe de Moro avec une forte contraction des muscles du cou et une extension du tronc. Pour ne pas perdre le contact avec la balle posée sur le tee, il compense en avançant ses épaules mais la dispersion de ses habituels repères rend de ce fait le coup très aléatoire. Comme chez Lydie, il y a divorce entre l'intention (frapper correctement la balle) et la mise en alerte du système nerveux (ne pas tomber en arrière). Dans ces cas-là, on ne peut rien faire sinon tenter une réorganisation complète des comportements moteurs par le biais d'exercices spécifiques.

Psychologie, une science qui bouge!

Grâce aux cas de Lydie et Thomas, on comprend que la réactivation d'un réflexe archaïque pose problème dans la réalisation d'un geste sportif. Ce qui suit est peut-être un peu plus sujet à controverse, mais il se pourrait que ces défauts d'organisation motrice aient des répercussions au plan psychologique. Un réflexe de Moro très actif reflète la peur de tomber en arrière, nous l'avons dit. La personne qui en souffre va alors organiser sa vie pour fuir cette situation. Comment? Ne sachant contraindre sa motricité, elle cherchera plutôt à sécuriser son cadre de vie. La peur du déséquilibre laisse alors la place à un désir de maîtrise. On retrouve là des personnalités peu enclines à la prise de risque. Elles aiment l'ordre, l'organisation, les horaires stricts, les maisons bien rangées. Bien sûr, ce besoin de rigueur est épuisant. Impossible à assouvir pleinement, il finit par procurer angoisse et frustration. On retrouve là des personnes qui analysent tout. Elles ne se reposent jamais et sont hypersensibles à des variations même minimes de l'environnement. Un simple bruit suffit parfois à les faire tressauter. En cas de stress, c'est pire encore. Elles en arrivent à perdre totalement leurs moyens. Souvent, on dira d'elles qu'elles sont psychologiquement fragiles. En réalité, le problème découle plutôt d'un état d'agitation presque permanent qui les mène aux limites de *«l'épuisement préventif»*.



Thomas en perdition

Carl Lewis à quatre pattes

A l'époque de sa gloire, le sprinteur américain Carl Lewis était très régulièrement le dernier après les cinquante premiers mètres d'un cent mètres. Puis il dépassait tous ses concurrents dans la seconde partie de course, terminant à la première place. On doit avoir cette image en tête lorsqu'on est jeune parent et qu'on compare les performances de sa progéniture avec celles des autres bébés. La précocité ne promet pas le talent. Comme Carl Lewis, on peut être en retard aux différents stades de son développement et se révéler le plus rapide à la fin. Cette analogie pourrait même servir à illustrer une autre démonstration, à savoir que l'on ne bâtit rien de durable sans des bases solides. La mise en route d'un sprinteur ressemble à cet égard à la construction d'une maison. On a besoin de bonnes fondations pour que l'accélération se poursuive au-delà des premiers mètres et permette d'atteindre des vitesses dignes d'intérêt. En sprint, on doit éviter de se relever trop tôt. Il en va de même chez le jeune enfant. Beaucoup de parents se réjouissent de voir leur enfant maîtriser la position assise ou la marche avant les autres. Ils ont tort. Selon les enfants, il faudra plus ou moins de temps pour que les réflexes cèdent la place à des stratégies motrices mieux adaptées. Mais cela n'augure en rien des qualités futures. Voilà qui permet de comprendre pourquoi les trotteurs à roulettes de type «*youpala*» n'ont plus vraiment la cote. Leur usage reposait sur l'idée qu'il fallait aider le bébé à se redresser pour qu'ensuite il maîtrise mieux la station debout. C'est l'inverse qui risque de se produire. Sans possibilité d'intégrer la séquence organisée des réflexes primordiaux, ces derniers vont continuer de s'activer et retarder le développement ultérieur de capacités motrices, affectives et cognitives. Cela vaut aussi pour le réflexe d'agrippement palmaire. Certains enfants passent trop vite sur son intégration compte tenu de leur vitesse de maturation. A l'école, on exige alors d'eux une dextérité de la main qu'ils n'ont pas eu le temps d'acquérir. Ils se retrouvent à serrer le stylo dans leur petit poing plutôt que de le tenir délicatement entre les doigts comme le maître l'a dit. Leur écriture est lente et mal formée. Incapables d'appliquer une juste

pression sur la plume, ils trouent régulièrement leur feuille de papier. A cela, s'ajoutent souvent d'autres problèmes. Si le réflexe tonique asymétrique de cou est resté actif, ces écoliers sont incapables de mettre en œuvre une fine motricité croisée. Au moment d'écrire, ils tournent la feuille en position oblique sur leur droite s'ils sont droitiers, à gauche s'ils sont gauchers, tentant ainsi de gérer l'écriture sans croiser la ligne médiane du corps. Au lieu de rester droits face à la table, ils s'arrangeront aussi pour bloquer des membres qui risquent à tout moment de partir en extension quand la tête se tournera d'un côté. On les verra alors se tenir en croisant les jambes sous la table ou, encore plus radical, en s'asseyant sur un pied pour bloquer une jambe. Souvent, ils se tiennent aussi en appuyant une moitié du corps contre la table. Inutile de dire que, face à de telles contorsions, l'enseignant ordonnera de se tenir droit. Et la galère commence! Le bras qui dérape quand la tête tourne, l'écriture qui redevient scabreuse, les fautes d'orthographe. Les personnes qui n'ont pas intégré «*ce réflexe de l'escrimeur*» –appelé ainsi car la posture induite ressemble à celle d'un escrimeur– ont souvent tendance à mélanger l'ordre des mots et des syllabes. Beaucoup éprouvent aussi le plus grand mal à intégrer la gauche et la droite. Encore une histoire vraie? Celle de Rita qui ne comprend pas pourquoi elle loupe systématiquement son permis de conduire. La dernière fois, elle s'est engouffrée dans un sens interdit situé à sa droite alors qu'on lui avait demandé de prendre à gauche. Après vingt ans de vie commune, son compagnon continue lui aussi à se vexer à chaque fois qu'ils se promènent bras dessus, bras dessous, et qu'elle le repousse lorsqu'il lui adresse la parole. Cette réaction le blesse alors qu'en réalité, les sentiments à son égard n'ont rien à voir là-dedans. Rita subit uniquement l'enclenchement automatique d'une série de mouvements incontrôlés. Elle tourne la tête quand on lui parle. Aussitôt, son bras et sa jambe se tendent selon le principe implacable du réflexe tonique asymétrique de cou. Inutile de dire qu'en sport, Rita n'est pas très habile. Impossible pour elle d'attraper un ballon. Elle n'arrive pas à lire une trajectoire qui croise la ligne médiane du corps. Même à vélo, son organisation gestuelle pose problème. A chaque situation stressante, son corps se raidit et, dans bien des cas, cette maladresse suffit à provoquer la chute qu'elle redoute plus que tout autre chose. Quelquefois, ces réflexes sont si profondément ancrés que même dans une situation sécurisée telle qu'une expérience sur ergocycle en laboratoire, la personne se penche prudemment en avant et se cramponne au guidon au moment de descendre de selle. Heureusement, il existe des stratégies plus efficaces pour progressivement apprendre à inhiber ces réflexes parasites. Tournez la page!

Paul Landon, Ludivine Baubry (*www.reflexes.org*) et Cyrille Gindre

On efface tout et on recommence

Le maintien de certains réflexes archaïques se révèle embarrassant à l'âge adulte. Dans ce cas, les habituelles recommandations du style *«détends-toi!»* demeurent totalement inefficaces. La seule solution consiste à reprogrammer la motricité. Voici quelques exercices tirés de différentes méthodes d'intégration des réflexes primordiaux. Le principe consiste à déjouer les réflexes parasites par une reproduction volontaire et contrôlée des mêmes séquences. Les séances sont à effectuer trois fois par semaine et chaque exercice doit durer une dizaine de secondes puis être répété plusieurs fois.

Embrassade de Moro

Le réflexe de Moro décrit un mouvement rapide d'ouverture puis de fermeture du corps qui rappelle un peu celui d'une furtive embrassade. Il se produit automatiquement en cas de bascule du corps vers l'arrière mais aussi en cas de stress: un bruit très fort suffit à ce qu'on redresse brutalement la tête. Chez toutes ces personnes qui souffrent d'une mauvaise intégration du réflexe de Moro, les chaînes musculaires postérieures sont constamment sous tension ce qui se traduit, à la longue, par des douleurs au niveau des épaules et du cou. Ce réflexe de Moro influence aussi le comportement. Se sentant en danger, la personne réagit en tentant de tout contrôler dans son environnement matériel et affectif, ce qui peut se révéler positif lorsqu'on parle d'implication professionnelle ou d'organisation familiale. Mais ce réflexe est aussi à l'origine d'angoisses difficiles à contenir. On sera donc bien inspiré d'essayer de s'en débarrasser. Une technique particulièrement efficace consiste à appliquer une force contre résistance (*). En clair, on joue avec les groupes musculaires impliqués dans le réflexe pour en reprendre progressivement le contrôle. Première phase (en fermeture): on exerce une force isométrique légère (20% du maximum) contre un ballon de type *swissball* pendant une durée de cinq à dix secondes. On recommence à plusieurs reprises en variant les postures: bras et jambes en diagonale, bras et jambes du même côté, puis les deux bras et les deux jambes en même temps. Seconde phase (en ouverture), on répète cette série mais en effectuant le mouvement dans l'autre sens en s'aidant d'un élastique. On termine avec des exercices comme celui de *«la fleur»*, qui reproduit l'embrassade de Moro mais beaucoup plus lentement. Sur le dos, on replie les jambes et les bras. Puis on s'ouvre très lentement (le mouvement doit durer huit secondes) jusqu'à se retrouver en position complètement allongée sur le sol, bras et jambes tendues. Ensuite, on se referme tout aussi doucement.

(*) Pour plus d'informations, consulter le site *reflexes.org*

Exercice 1

Exercice 2

Réflexe de Galant

Le réflexe de Galant est très utile pour s'extirper du tractus génital. Ensuite, il disparaît au cours de la troisième année. Pas chez tout le monde, cependant. Chez certaines personnes, il peut rester actif longtemps, ce qui se traduit par toute une série de caractéristiques gênantes. Sa mise en évidence se fait par simple stimulation de la région dorsale.

Le réflexe spinal de Galant désigne une flexion latérale automatique du tronc en réponse à la stimulation d'une zone située de part et d'autre de la colonne, de la première vertèbre dorsale jusqu'au bout du sacrum. Souvent, sa persistance au cours de la vie s'accompagne d'un problème d'hyperactivité et/ou de troubles de la concentration. Plus anecdotique, ces personnes n'aiment pas trop porter des vêtements serrés et des ceintures. A la longue, ce réflexe de Galant peut entraîner des douleurs au niveau du dos, accompagnées d'un manque de stabilité dans les épaules et le bassin. Parfois, on observe aussi que les genoux pointent vers l'intérieur sous l'effet du mouvement de hanche, ce qui entraîne un processus d'usure accélérée. Dans le cadre d'une rééducation, on prendra d'abord conscience du mouvement afin de pouvoir ensuite l'intégrer. Pour cela, il faut être deux. La personne est allongée sur une table ou le sol. Dans un premier temps, on la manipule comme s'il s'agissait de replier un accordéon. En l'occurrence, on essaie de rapprocher son épaule de sa hanche. On lui applique alors une force en opposition (20 % maximum). Ensuite, on fait le contraire. On éloigne les ceintures lombaire et scapulaire et, là encore, il ne faut pas se laisser faire. Comptez cinq répétitions pour chacune des deux postures avant de recommencer de l'autre côté. Il existe aussi des exercices que l'on peut réaliser tout seul, comme ramper vers l'arrière en position couchée tout en s'efforçant de garder le plus possible contact avec le sol. On peut s'entraîner aussi à avancer sur les fesses sans s'aider des mains, en comptant seulement sur sa maîtrise des mouvements du bassin.

I - On plie

II - On déplie

LE SAVIEZ-VOUS?

Le *swissball* se révèle aussi un précieux allié pour favoriser une bonne intégration des réflexes et notamment celui, fameux, du *parachute*. On se couche sur le *swissball* et, en épousant sa forme, on se balance d'avant en arrière en s'aidant éventuellement des mains ou des pieds en appui sur le sol.

LE SAVIEZ-VOUS?

Une mauvaise intégration du réflexe de Moro se traduit par un sentiment de panique à l'idée de basculer en arrière. Celui-ci est facile à mettre en évidence. Il suffit de demander à la personne de se laisser aller en arrière en lui assurant évidemment qu'on va la retenir. *«Fermez les yeux. Placez votre tête en arrière et reposez-vous sur mes mains. Je vais vous lâcher et vous rattraper.»* Au début, les réticences sont fortes. Dès qu'il se sent en déséquilibre, le sujet se crispe et fait un pas en arrière. Il faut du temps et de la patience pour déjouer ces blocages. Mais si on s'y prend avec adresse, on peut parvenir à des résultats épatants où ces déséquilibres arrière ne génèrent plus aucune angoisse.

Retour à la case départ

Dossier préparé par Gilles Goetghebuer, Aurore Braconnier, François Borel-Hänni et Anthony MJ Sanchez.

Après un article sur l'importance des réflexes primordiaux dans la motricité adulte, on a évidemment voulu savoir si quelque chose distinguait des autres les bébés qui allaient devenir des sportifs d'élite. Pour le savoir, nous avons réuni une dizaine de témoignages dans des disciplines que nous avons volontairement choisies parmi les plus complètes (biathlon, pentathlon, heptathlon), les plus périlleuses (saut à ski, perche) ou les plus populaires (natation, athlétisme, football, basket). Cette enquête n'a pas d'ambition scientifique. Il n'empêche! Plusieurs traits de caractère sont communs à tous ces futurs cracks: l'autonomie, le sens de l'observation, la précocité et la persévérance. Surtout la persévérance!

Danièle Denisty, la maman de Nafissatou Thiam et sa fille.

Quel genre de bébé était Nafissatou? Il faut que je me souvienne… J'étais très occupée à ce moment-là. Rendez-vous compte! En six ans, j'ai eu quatre enfants que j'ai élevés toute seule. Sans voiture. La vie était réglée comme du papier à musique. Je me rappelle que lorsque nous allions à l'école, je mettais son petit frère dans la poussette et nous marchions d'un bon pas parce qu'ensuite, il fallait que j'attrape le train de 7 heures 30 pour partir travailler (ndlr: Danièle est professeur de français). Nafissatou, qui était encore toute petite, devait courir sur ses petites jambes pour suivre le rythme. Parfois, nous allions trop vite. Alors elle sautait en marche sur une plate-forme à roulette accrochée à la poussette. La plupart du temps, elle préférait courir pour faire comme les aînés. Elle ne se plaignait pas. C'était une enfant facile. Elle ne pleurait pas beaucoup et mangeait avec bon appétit. Elle était plus costaude que ses frères et sœurs. Pourtant, je l'ai nourrie au sein un peu moins longtemps, environ neuf mois plutôt qu'un an car je suis très vite tombée enceinte de son frère. Nous n'avons jamais eu de biberon à la maison. Les enfants sont passés directement de l'allaitement à l'alimentation solide. Que pourrais-je vous dire de son caractère? Nafi était plutôt calme, posée, réservée. Pas forcément audacieuse, mais têtue. Incroyablement têtue! Je me souviens d'une journée passée à la mer. Je la déposais sur une serviette qu'elle quittait aussitôt pour ramper sur le sable en direction des flots. On aurait dit un bébé tortue qui veut rejoindre l'océan. Les vagues la fascinaient. Toutes les dix minutes, je devais aller la rechercher avant qu'elle n'atteigne l'eau et la ramener dans mes bras. A peine revenue, elle repartait aussitôt. Sans se plaindre. Sans se décourager. Cela a duré tout l'après-midi. Comme quoi, elle pouvait faire preuve d'une exceptionnelle volonté. En tant que troisième de la fratrie, elle a toujours voulu tout faire comme les grands. Lorsqu'ils sont entrés à l'école et qu'ils avaient des devoirs, elle en a voulu elle aussi. Alors je lui donnais des petits exercices à faire pendant que je m'occupais d'eux. C'est comme cela qu'elle a appris à lire et à écrire avant même sa première année. De ce fait, on l'a mise directement en deuxième et, même avec un an de moins, elle était encore meilleure que les autres. C'était une enfant très étonnante. Je me rappelle aussi qu'elle regardait sa grand-mère jouer à Uno avec les grands. Elle était dans sa chaise haute et n'en perdait pas une miette. Dans ce jeu, à chaque fois qu'on tape une carte sur la table, il faut en dire la valeur: trois! Sept! Cinq! Après la partie, elle a dit: *«c'est à moi, maintenant!»* Je m'apprêtais à jouer avec elle en simplifiant un peu les règles. Pas du tout! Elle avait tout enregistré en regardant les autres jouer. C'est comme cela qu'elle a appris à compter. Toute seule. Toujours toute seule. Dans le sport aussi, elle faisait preuve d'une formidable capacité d'observation. Comme je faisais moi-même de l'athlétisme, j'emmenais régulièrement les enfants au stade. Nafi me regardait faire. Des années plus tard, son entraîneur, Roger Lespagnard, m'a confié qu'elle avait tout copié de moi. Même mes défauts! Ce talent de pouvoir reproduire n'importe quel geste à l'identique l'a beaucoup aidée dans le sport. Chaque année, j'offrais à mes enfants un stage sportif de leur choix. C'était une fête pour eux. Ils le choisissaient avec soin et on en parlait tout le reste de l'année. C'est comme ça que Nafissatou a fait du basket, du judo, de la voile. A chaque fin de stage, un moniteur venait me trouver pour me dire qu'elle était particulièrement douée pour le sport en question et qu'il fallait absolument qu'elle persévère. Elle jouait aussi au foot dans la cour de récré. Au grand dam des garçons d'ailleurs, parce que, dès qu'elle avait la balle, il paraît qu'ils n'arrivaient plus à la lui reprendre. **GG**

Médaille d'or de l'heptathlon, Rio 2016

André et Sophie Bègue et leurs enfants, Aristide et Myrtille.

Aristide a été allaité pendant quinze jours seulement. Manifestement, cela ne lui suffisait pas. On est passé aux biberons et il a développé un tas d'allergies qui lui compliquèrent la vie tout au long de sa première année. Myrtille a été directement nourrie au biberon et n'a heureusement pas rencontré les mêmes difficultés. Tout petits, nos deux enfants se ressemblaient beaucoup. Ils étaient très toniques. Il faut dire qu'on n'hésitait pas à les *«chahuter»* un peu. Tête en haut, tête en bas. On les stimulait beaucoup. Très vite, Aristide a appris à marcher. A un an, il courait même partout! Nos amis l'avaient surnommé *«Arispeed»*. Myrtille était douée elle aussi. Mais plus prudente. A l'inverse de son frère, elle ne se lançait dans un nouveau projet qu'après avoir soigneusement mesuré le danger. Elle était aussi étonnamment autonome. *«Que moi, que moi!»* furent ses premiers mots. Elles les prononçaient à chaque fois qu'on voulait l'aider à s'habiller, à boire ou à manger. Très vite, elle s'est

Aristide et Myrtille ont aujourd'hui 25 et 22 ans. Ces deux grands espoirs du biathlon français ont déjà été médaillés d'or aux championnats du monde junior.

mise à parler. A deux ans, elle parlait presque aussi bien que lui. Voilà pour les ressemblances. Il y avait aussi de grosses différences. Aristide est une personnalité conciliante alors que sa sœur ne craint pas les situations conflictuelles. Très jeune, elle n'hésitait pas à tenir tête aux adultes là où Aristide utilisait plutôt son charme. Toujours le sourire aux lèvres, il attendrissait son entourage tandis que Myrtille nous faisait tourner en bourrique. Je l'ai surprise un jour en train de mal prononcer une série de mots, juste pour faire enrager sa nounou. L'un et l'autre, ils ont adoré le sport dès l'âge de 5 ans. Aristide a commencé par l'équitation. Nous avions un poney dans la ferme familiale en Picardie. Il n'était pas un cavalier particulièrement doué. Myrtille était meilleure que lui. Après quoi, il a fait de la natation, de la course à pied, du tennis de table, du foot, du patinage, du judo, de la course d'orientation, du ski alpin et du ski nordique. Myrtille aussi a joué au foot. Dès l'âge de 4 ans, elle accompagnait son père lorsqu'il donnait entraînement. Puis elle a fait du patinage, de la gymnastique rythmique, de la course d'orientation et du ski dès l'âge de 5 ans. Tous les deux faisaient aussi de la musique. Cela leur faisait des semaines bien remplies. Je ne sais pas exactement en quoi cette éducation a favorisé leur carrière sportive. Disons qu'elle leur aura donné le goût de la persévérance. En début d'année, ils pouvaient choisir leurs activités librement. Mais pas question d'abandonner en cours de route! **AS**

Sylvie et Philippe Grézanlé, et leur fils Valentin.

Déjà, dans le ventre, Valentin bougeait beaucoup. Lors de l'échographie, il tressautait de façon bizarre. Le médecin nous avait expliqué que c'est parce qu'il buvait le liquide amniotique et que cela lui donnait le hoquet. Ah bon. Nous ne savions pas que c'était possible. Finalement, il est arrivé avec dix jours d'avance. C'était un enfant souriant, jovial. Aujourd'hui encore, il est capable d'affronter toutes les situations avec bonne humeur. Dans son bain, je me rappelle qu'il avait conservé le réflexe d'occlusion nasale et plongeait volontiers dans le fond de la baignoire. Très vite, il a appris à se mouvoir. A un mois, il tenait sa tête tout seul. On le mettait sur le ventre. Aussitôt, il faisait l'avion en tirant ses pieds et ses mains vers le haut (ndlr: réflexe de Landeau). J'avais du mal à suivre ses progrès. A 4 mois et demi, il tenait son biberon tout seul. Il a commencé à ramper vers l'âge de 6 mois et à grimper tout seul dans le panier de la poussette. A 9 mois, il nageait. A 10 mois, il se tenait debout. A 12 mois, il passait déjà d'un jouet à l'autre: cheval à bascule, tracteur, tricycle, trottinette. Il débordait littéralement d'énergie. Il était aussi très bavard. Mais dans une langue à lui. Le *«timbouking»* voulait dire le tuyau. La *«you»* c'était la lune. Le *«koyo»*, le taureau. Souvent il se lançait aussi dans des aventures insensées qui se soldaient par une visite aux urgences de Narbonne. Valentin était aussi un gros dormeur et il l'est resté. C'est grâce à cela qu'il récupère si bien. Depuis tout petit, il mange aussi énormément. D'abord le lait maternel pendant les quatre premiers mois. Puis il est passé aux biberons de soupe qui, dans son cas, faisaient toujours 210 millilitres au lieu des 150 recommandés. Aujourd'hui, il est suivi par un nutritionniste du sport pour essayer de limiter sa prise de poids en période de compétition. En grandissant, il a fait du sport évidemment. Cela a commencé avec des batailles d'épée dès l'âge de 2 ans. De simples bouts de bois. Mais c'était déjà très sérieux pour lui. Quand Zorro passait à la télévision, il entendait le générique et rappliquait en courant avec son bâton. A 3 ans, on l'a mis à l'escrime. Aujourd'hui encore, c'est sa discipline favorite, avec la course à pied. En revanche, il a longtemps eu peur des chevaux. Quant au tir, c'est venu plus tard. On ne voulait pas que la maison soit envahie par ce genre de jouets. Pas de carabine, pas de pistolet. Il aurait bien aimé, je pense. Mais nous avions mis notre veto. **AS**

Pentathlonien international

Elisabeth Riffiod, ex-basketteuse internationale, est aussi la maman de Boris Diaw.

Quand j'étais petite, notre famille habitait un moulin à la campagne. Nous étions tout le temps dehors, mes frères, ma sœur et moi. On courait, on roulait à vélo, on grimpait aux arbres, on nageait dans la rivière. On faisait du sport sans le savoir. Ainsi, lorsque j'ai commencé le basket à Besançon à l'âge de 18 ans, je me suis tout de suite hissée parmi les meilleures joueuses du club et, l'année suivante, j'étais déjà sélectionnée en équipe de France. Ce n'est que beaucoup plus tard, lorsque j'ai fait des études d'EPS, que j'ai compris à quel point la vie campagnarde que nous menions au moulin m'avait permis d'acquérir une bonne forme physique. Elle m'avait fait grandir aussi. Beaucoup! A l'école, j'ai souvent été la plus grande de la classe. Lorsqu'on faisait la tournée des boulangeries, mon père avait l'habitude de me montrer et de demander à tous ceux qu'on croisait: «*quel âge a-t-elle?*» Il était fier qu'on me donne des années de plus. Certains répondaient 12 ans quand je n'en avais que 8. Du coup, j'étais fière moi aussi. Plus tard, le fait d'être plus grande que les autres m'a complexée. D'autant que j'étais devenue très maigre. A 13 ans, on m'a hospitalisée pour une maladie de sang, le purpura. J'étais devenue si fragile que les médecins avaient jugé plus prudent de me dispenser de cours de gymnastique. Ce furent des années difficiles. Après la faillite du moulin, nous sommes partis vivre en ville. Quel choc! On a regretté nos années d'insouciance. L'éducation que j'ai donnée à mes fils, Martin (40 ans) et Boris (37 ans), a évidemment été très différente de celle que j'ai reçue. Ils ont grandi en ville. Alors plutôt que grimper aux arbres, ils escaladaient les barres d'immeubles. Je me souviens qu'un jour, je les ai retrouvés sur le toit de la salle de basket. Je les ai engueulés pour le principe mais je n'étais pas une mère très inquiète. Je leur faisais confiance. Très tôt, je les ai mis au sport. Ils avaient des prédispositions pour cela: une mère basketteuse internationale et un père, Issa Diaw, qui avait été champion du Sénégal de saut en hauteur. Nous nous étions rencontrés à l'INSEP, que Boris intégrera lui aussi quelques années plus tard. Martin a commencé par le foot pour lequel il était plutôt doué. Son entraîneur disait de lui qu'il était si rapide qu'on le sifflait tout le temps hors-jeu alors que ce n'était pas le cas! C'est curieux. Quand ils étaient petits, rien n'aurait permis de prédire des trajectoires aussi différentes (*). Rien sinon peut-être un détail. Boris et moi, nous avons un cœur qui bat vraiment très lentement au repos. A peine plus de 30 pulsations par minute. Celui de Martin bat plus vite. A part cela, ils étaient aussi forts l'un que l'autre. Lorsqu'on s'est installés à Bordeaux à la fin des années 80, Martin avait 10 ans et Boris, 7 ans. Ils ont fait du judo, de l'escrime, du rugby. Pas de basket. Pourtant j'y jouais encore, moi. J'ai poursuivi ma carrière en descendant progressivement de niveau jusqu'à l'âge de 47 ans. Les enfants m'accompagnaient aux matchs. Mais cela ne les intéressait pas. Pendant la partie, ils jouaient au tennis avec des copains sur le terrain d'à-côté. Puis il y eut les Jeux olympiques de Barcelone et la première participation de la *Dream Team* américaine au tournoi de basket. Martin a alors arrêté le foot pour se mettre au basket et Boris l'a suivi, ils avaient respectivement 13 et 10 ans. Boris est devenu fan de Magic Johnson, c'est surtout pour cette raison qu'il a choisi ce sport. Peu de gens me croient quand je dis cela mais je n'ai rien à voir avec cette vocation. Les garçons étaient plus inspirés par les mâles noirs américains que par leur mère blanche et française. Ainsi va la vie. Que vous dire encore? Sinon que mes deux enfants ont reçu la même éducation, à une différence près. J'ai participé au championnat d'Europe en 1978 en Pologne alors que j'étais enceinte de Martin. J'ai ensuite pu l'allaiter mais seulement pendant trois mois car il fallait que je retourne à l'entraînement en vue du championnat du monde de 1979 en Corée du Sud. Si cela n'avait tenu qu'à moi, je serais restée auprès de mon bébé mais la fédération a insisté: «*on a besoin de toi, Elisabeth*». Okay, j'y suis allée. Lorsque Boris est arrivé, c'était une période plus calme sur le plan sportif et j'ai pu le nourrir au sein pendant un an. Aujourd'hui, il mesure 2,03 mètres contre 1,98 mètre pour Martin. Cela n'a peut-être rien à voir… Je me souviens aussi que, dans l'enfance, ils n'étaient pas tellement plus grands que leurs copains. Vers 14 ans, alors qu'il était en sport-études à Mont-de-Marsan, Martin devait mesurer aux alentours d'1,73 mètre. Puis il est revenu vivre à la maison et il a pris 30 centimètres en quelques années. Il a grandi comme un arbre: une branche baobab du côté du père et une branche sapin du Jura de la mienne. **GG**

(*) Martin Diaw a lui aussi été basketteur mais à un niveau plus modeste que son frère, en deuxième division française au GET Vosges et aux JSA Bordeaux.

Boris Diaw a joué 15 ans en NBA et compte 247 apparitions en équipe de France. Exactement comme sa maman!

Philippe Bozon et ses fils, Tim et Kevin.

Tous les Bozon sont des hockeyeurs, dirait-on. Serait-ce génétique? Je ne suis pas assez calé en science pour donner la réponse. En revanche, je me doute que le fait d'avoir une patinoire située juste en face du restaurant familial à Chamonix, cela a dû jouer. De plus, mon père, Alain Bozon, avait été hockeyeur international en son temps et il m'a mis sur des patins dès que j'ai su marcher. Tout cela compte évidemment! Chez les Bozon, on naît *«une crosse à la main»*, comme le veut l'expression. Quoique, pour mes enfants, Tim et Kévin, les choses ont été assez différentes. Ils sont nés quand j'étais au sommet de ma carrière. Ils me regardaient à la télévision et quand j'étais là, ils avaient évidemment envie de me montrer ce dont ils étaient capables. Ils étaient marrants. Ils trouvaient le moyen de jouer au hockey presque partout: dans la rue, dans la maison. A mon avis, on doit passer par ce stade si l'on rêve d'un jour rejoindre l'élite. Si on commence le hockey à l'adolescence, c'est trop tard! Bref ils se sont mis à jouer au hockey presque naturellement, sans que j'y sois pour grand-chose. Ils pratiquaient aussi d'autres sports comme le football ou surtout le ski avec leur maman (ndlr: Hélène Barbier fut trois fois médaillée d'argent aux championnats du monde junior de ski). Ils ont commencé jeunes, c'est bien. Durant ma carrière, j'ai vécu en Amérique du Nord, en Suisse et en Allemagne. Dans tous ces pays, on commence le sport plus tôt que chez nous. Au Canada, c'est particulièrement frappant. Les gens dînent de bonne heure là-bas et dès qu'ils sortent de table, ils partent digérer leur repas en disputant des petites parties sur une patinoire improvisée dans le jardin derrière la maison. Les enfants côtoient les adultes, on ne fait pas mieux pour progresser. Aujourd'hui, si mes deux fils sont des sportifs accomplis (*), je pense vraiment que c'est grâce à toutes ces heures de sport dans l'enfance. Peut-être que cette bonne forme physique a également joué pour que Tim recouvre la santé après sa maladie. Juste avant ses 20 ans, il a été victime d'une méningite foudroyante et il est resté plusieurs jours entre la vie et la mort. A la suite

Chez les Bozon, on nait une crosse à la main. Ici, Philippe et son père, Alain.

de quoi il a été contraint de tout réapprendre, même à marcher, pour redevenir sportif de haut niveau. Chapeau! **FB-H**

(*) Tim (25 ans) est un international français qui joue au Servette Genève, en première division suisse. Kévin (23 ans) joue dans le même pays mais en deuxième division, à Winterthur.

Maguy, la maman de Muriel Hurtis.

Muriel est mon premier enfant. C'était un petit bébé de 2,7 kilos. Nous habitions dans un appartement en région parisienne. Elle était très précoce en tout. Je me souviens qu'elle marchait déjà vers 8 ou 9 mois. A l'époque, elle étonnait par son dynamisme alors que, par comparaison, son frère paraissait plus réservé, plus placide. Aujourd'hui, il est ingénieur. Mais revenons à Muriel. Elle était fonceuse, touche-à-tout et cassait souvent ses jouets. Elle démembrait ses poupées pour voir ce qu'il y avait à l'intérieur. Je me retrouvais avec des caisses remplies, pêle-mêle, de jambes, de troncs, de têtes et de bras. Elle était aussi très têtue. Attirée par l'interdit. Dans le living, je gardais une poupée créole vêtue d'un jupon soutenu par des

Six fois championne de France sur 100 et 200 mètres

petites épingles à nourrice. En raison de ces épingles, elle avait interdiction d'y toucher. Un beau jour, elle a pourtant rappliqué avec sa petite chemise de nuit pleine d'épingles piquées sur le devant. *«Qu'est-ce que tu as fait?»* Elle reste muette mais me fixe de ses grands yeux ronds. *«Ouvre la bouche!»* Elle était parvenue à se planter une épingle entre la gencive et la lèvre! Je la revois encore! Muriel était une enfant très sociable et pleine de ressources. A l'école, elle est vite devenue une sorte de mascotte. Un jour, le maître a dû monter sur le toit de l'école pour récupérer une botte qu'elle avait perdue! Aujourd'hui encore, on se demande comment elle a fait pour l'envoyer si haut. Quand je repense à toutes ces années, je suis impressionnée aujourd'hui de la voir si calme et si posée dans son rôle de mère. Jamais je n'aurais cru qu'elle parviendrait un jour à canaliser toute son énergie. **AB**

Lucie, la maman de Jonathan Learoyd, sauteur à ski, 4ème des FOJE.

Mon mari vient du sud de Londres et moi de Norwich, dans l'est de l'Angleterre. En 1995, nous sommes venus en France, à Albertville, le temps d'une saison de ski. C'était tellement chouette qu'on a décidé de vivre ici et de lancer une petite affaire de location de chalets de luxe, juste à côté de la piste. Là-dessus, je tombe enceinte de Jonathan. Tout se passe bien. Je continue de pratiquer le golf et le tennis presque jusqu'au terme. A la naissance, Jonathan pesait 4,2 kilos. Un gros bébé. Mais moins gros que son frère Louis qui est venu quelques années plus tard et dépassait les 5 kilos! Cela m'a valu le record d'avoir accouché par voie basse du plus gros bébé de l'hôpital d'Albertville. Dès les premiers mois, Jonathan s'est mis en quête d'autonomie. Il rampait à 4 mois et a commencé à marcher à 10 mois. A 2 ans, il montait sur les skis et nous suivait sur des pistes bleues. Il a ensuite intégré le club de ski de Courchevel à 6 ans et c'est là qu'il a découvert le saut à ski. Un sport fait pour lui! Il faut de la coordination, de l'audace mais aussi beaucoup de réflexion. Or Jonathan est un garçon réfléchi. Tout petit déjà, il adorait résoudre des problèmes ou se lancer dans des constructions de Lego, suivant les instructions avec beaucoup de minutie. A l'école, il était très bon élève. Il apprenait en français alors que nous parlions anglais à la maison. Quand il a commencé la petite section à 2 ans et 10 mois, sa maîtresse, Sylvie, m'a convoquée après quelques semaines. Elle m'a dit que c'était bien qu'il soit bilingue mais elle m'a demandé si je ne pensais pas que la troisième langue était de trop. Une troisième langue? Devant mon incompréhension, elle m'a expliqué qu'il comptait et prononçait aussi quelques mots en espagnol. Nous avons compris alors qu'il avait appris ces rudiments en regardant *Dora l'exploratrice* en espagnol. Il était doué aussi pour les mathématiques. En sixième année, il a été convié à passer le test national de calcul. Il a obtenu le meilleur résultat de son collège et a terminé 86e sur 35.000 élèves! C'était bien mais cela ne suffisait pas à son bonheur. Cela doit être un trait caractéristique à tous les champions. Mais Jonathan déteste perdre! C'est pourquoi j'ai toujours encouragé mes enfants à développer une activité artistique en marge des compétitions. Dans son cas, il a fait de la guitare, du chant, du hip-hop. Juste histoire de penser à autre chose qu'à la compétition! **AB**

Intellectuel!

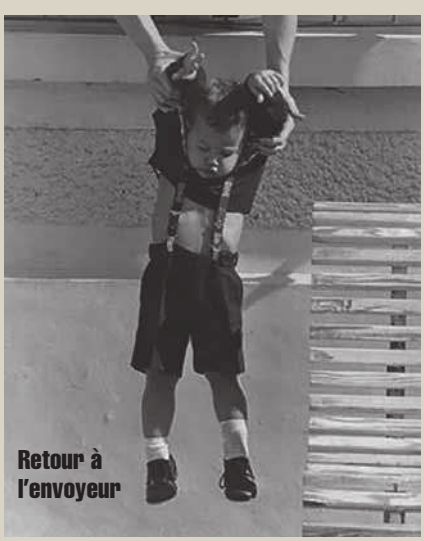
Jean-Luc Manaudou et Olga Schippers, les parents de Laure et Florent, médaillés d'or aux Jeux olympiques.

Nous étions sportifs dans la famille (ndlr: Olga Schippers, la maman, était une championne néerlandaise de badminton tandis que Jean-Luc, le père, était joueur et entraîneur de handball). On a mis les deux grands dans un club de natation pour qu'ils apprennent à nager. Nicolas avait 7 ans et Laure, un an de moins. Ce n'est qu'à la fin de la deuxième année qu'on est venu nous dire qu'elle était douée. Elle a persévéré dans cette discipline tandis que Nicolas préférait le hand, comme son père (ndlr: il est aujourd'hui entraîneur de natation à l'ASPTT Marseille). Quand Laure était petite, rien ne permettait de deviner qu'elle ferait une telle carrière sportive. Bébé, elle n'était même pas très en avance! Elle a appris à marcher à 16 mois. En revanche, elle était très observatrice. Elle pouvait passer des heures à dessiner. C'est toujours le cas aujourd'hui. Florent, lui, était beaucoup plus impétueux. Nous vivions à la campagne. Il était tout le temps dehors alors que Laure était plus casanière. Aucun des trois enfants n'a été nourri au sein. Mais cela ne semble pas avoir contrarié leur croissance (ndlr: Florent Manaudou mesure 1,99 mètre, soit 3 centimètres de plus que son père. Laure culmine à 1,80 mètre!). Bien sûr, il y eut des petites maladies et des bobos comme dans la vie de chaque enfant. En grandissant en compagnie de ses frères, Laure était devenue plutôt casse-cou, avant même l'adolescence. On se souvient encore du jour où elle a surgi, la tête en sang, au milieu d'un match de hand. Elle était venue avec ses frères et plutôt que de perdre son temps à les regarder, elle était partie jouer seule sur des agrès de gymnastique. On n'a jamais bien su comment elle avait fait mais elle s'était méchamment entaillé le crâne. **GG**

De la chrysalide au papillon, une longue transformation.

Michèle Mesnil et son fils, Romain, 10 fois champion de France.

Je ne suis pas étonnée qu'il ait choisi le saut à la perche. Déjà tout petit, Romain était «*perché*». Il escaladait tout ce qui se trouvait à sa portée. A Albi, nous habitions une maison avec un petit jardin de curé délimité par des murs relativement hauts. Il faisait de l'équilibre dessus. Parfois, il tombait chez le voisin qui venait alors nous le ramener. On le voyait tout penaud passer la porte d'entrée. Puis il repartait dans le jardin et, hop!, il recommençait. C'était un enfant obstiné, intrépide, volontaire. Je me rappelle aussi qu'il disposait d'une capacité d'attention peu commune. Vers l'âge de 50 ans, j'ai repris des études pour être psychologue, ce qui m'a permis de travailler avec des tout-petits. Rarement, j'ai rencontré des gamins comme lui à qui on pouvait donner un jeu, n'importe lequel, mettre des formes dans des trous par exemple ou empiler des anneaux autour d'une tige, et qui pouvait recommencer des dizaines de fois sans montrer de lassitude. Il était vraiment absorbé par ces tâches dont les autres enfants se lassent très vite. Il est allé en classe à trois ans. C'était le plus petit de l'école mais je me souviens que sa maîtresse m'avait dit qu'elle avait été épatée elle aussi par sa capacité d'attention dans les activités manuelles. Par exemple, quand elle donnait à ses petits élèves un travail de tissage, il pouvait rester dessus pendant des heures. Cette assiduité lui a sûrement été précieuse pendant sa scolarité. Excellent élève, il aurait pu sauter de classe. Mais il a préféré rester avec ses copains. Ses professeurs ne tarissaient pas d'éloges à son égard. A la maison, c'était une autre paire de manches. Il avait tellement d'énergie qu'il faisait peur! On avait un mal fou à trouver quelqu'un pour le garder. Parents, baby-sitter, tout le monde se débinait! Lorsqu'il était contrarié, il avait aussi l'habitude de se rouler par terre. Dans ces cas-là, je n'essayais pas de le relever. J'attendais que cela passe, sans le punir ni lui obéir. J'agissais d'instinct. Plus tard, j'ai appris lors de mes études qu'à l'âge de deux ans, un enfant *«se pose en s'opposant»*. Je me souviens de l'expression. J'étais sur les bancs de la fac. Beaucoup plus âgée que les autres étudiants, évidemment. Cette phrase m'a marquée. Je me suis souvenue alors des crises de Romain et de mon refus de le corriger comme l'auraient peut-être souhaité mes beaux-parents. *«C'est un excès d'intelligence»* me disais-je pour me rassurer. Je me rappelle aussi l'air effaré d'une amie qui avait assisté à une séance d'habillage. C'était un véritable corps-à-corps. Romain ne supportait pas qu'on lui mette des vêtements. Je suppose qu'il se sentait à l'étroit dans ses habits, qu'ils limitaient sa liberté de mouvements, je ne sais pas. Mais c'était une lutte! Je me souviens en particulier d'un petit manteau en tweed qu'il détestait plus que tout. A la longue, j'avais trouvé le truc pour l'immobiliser et l'habiller tout de même, ce qui avait impressionné mon amie! Pour canaliser toute cette énergie, je l'ai mis au sport dès qu'il a atteint l'âge nécessaire. Moi-même, j'avais fait de la gymnastique dans ma jeunesse. On a commencé par là. Puis il est passé à l'athlétisme. Il aurait pu réussir dans toutes les disciplines tellement il était doué. En plus des entraînements qu'il adorait, il allait chez les louveteaux. Toutes ces activités lui ont permis de s'épanouir et, autant il nous avait parfois rendu la vie difficile durant ses premières années, autant là, il est devenu l'enfant idéal. A 10 ans, c'était un ange. Je ne suis pas étonnée par le thème de l'article et l'importance que conservent les réflexes archaïques dans la motricité adulte. Lorsque Romain était bébé, un ami de la famille qui était de passage chez nous l'avait pris dans les bras pour tester sa réactivité. Il était médecin, spécialiste de la petite enfance. Il l'avait trouvé particulièrement tonique. Toute sa croissance s'est déroulée idéalement. Je l'ai d'abord nourri au sein pendant les trois premiers mois, puis au biberon. Je me souviens aussi qu'il bougeait de façon particulière quand il était bébé. Par exemple, il est vite parvenu à se retourner, si bien qu'on ne pouvait pas le laisser seul sur la table à langer. Sur le ventre, il avait aussi l'habitude de se relever en poussant sur ses bras, donc il se tapait la tête sur le bord du lit. A tel point qu'on a dû mettre des mousses pour qu'il ne se fasse pas mal! C'était une façon de se bercer. Chose très bizarre: figurez-vous que son petit garçon fait la même chose aujourd'hui. Dans l'acquisition de la marche et de la course, je n'ai pas le souvenir qu'il ait été plus précoce que les autres. En revanche, il effectuait d'emblée le bon geste. Il avait une très bonne coordination motrice. Par exemple, il a voulu rouler à vélo comme les grands alors qu'il ne parlait pas encore. Il devait avoir deux ans et demi. On a enlevé les petites roues et il est parti du premier coup, très sûr de lui. Il avait regardé comment faisaient les autres. Pas besoin d'autres conseils. C'était un enfant autonome et décidé. On l'avait surnommé *«tout, tout seul»*. Une fois, j'ai voulu l'aider pour un devoir. Il m'a littéralement jetée. *«Tout, tout seul»*, c'était sa ligne de conduite! **GG**



Retour à l'envoyeur

Tout petit, Romain Mesnil était bien difficile à habiller. Cela va mieux!

Le hasard et la nécessité

On a emprunté le titre de cet article à celui du célèbre livre où Jacques Monod démontre que, dans la vie, tout survient toujours sous ces deux gouvernances. Même les carrières de footballeurs.

Dans la famille Hazard, on connaît bien sûr Eden (28 ans), l'ailier gauche du Real Madrid, et Thorgan (26 ans), même poste, qui a rejoint cet été l'équipe du Borussia Dortmund. Dans les traces de crampons de leurs aînés suivent Kylian (24 ans), milieu offensif du Cercle de Bruges (première division belge) et Ethan (16 ans), qui porte les couleurs du Stade Brainois, le premier club de ses deux aînés. *«Voir un de ses enfants réussir une carrière dans le football professionnel est déjà exceptionnel»* commente Thierry Hazard, le papa. *«Alors trois!»* Comment expliquer un tel brelan? *«Je l'ignore»* poursuit-il. *«Rien n'était programmé. Avec le recul, je dirais même que si leur maman Carine et moi avons chaque fois pris les bonnes décisions, c'était sans le savoir.»* L'histoire a d'ailleurs failli ne pas commencer. Thierry se souvient: *«pour des questions d'organisation, la maternité a décidé de provoquer les accouchements d'Eden et de Thorgan. Pour Eden, cela a viré au cauchemar. Le cordon ombilical s'était enroulé autour de son cou et l'empêchait de respirer. On a dû l'intuber. A la suite de quoi, il est resté une semaine aux urgences néonatales. Il a vraiment frôlé la mort.»* Cette expérience traumatisante aurait pu inciter les Hazard à n'avoir qu'un fils. Heureusement, ce ne fut pas le cas et les autres accouchements se déroulèrent sans accroc. Quatre enfants, quatre garçons. *«Nous aurions aimé que Carine leur donne le sein mais elle n'avait pas assez de lait. Très vite, ils ont donc été nourris au biberon. A part cela, rien de spécial à signaler. Ils ont rapidement fait leurs nuits. Je me souviens tout de même d'une période où Eden se réveillait beaucoup et se mettait à pleurer sans raison apparente. Peut-être se coinçait-il les pieds entre les barreaux car tout est revenu dans l'ordre quand on l'a changé de lit.»* Quid de sa motricité des premiers mois? *«Tous mes enfants ont appris à marcher vers douze, treize mois. Eden était peut-être un peu plus précoce que les trois autres. Rien de flagrant.»* Les nombreux talents de l'aîné se révéleront quelques années plus tard lorsqu'il

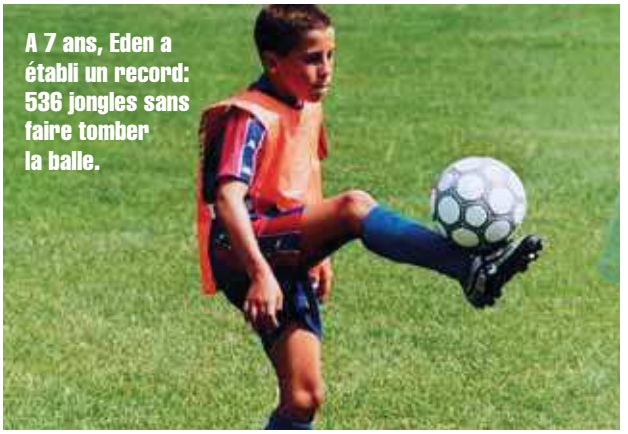
Ethan, Kylian, Carine, Eden, Thierry et Thorgan: la famille Hazard au grand complet.

apprendra par exemple à rouler à vélo, sans petites roues, avant même l'âge de 3 ans. *«A peu près à la même époque, nous l'avions inscrit à des cours de natation»* raconte Thierry Hazard. *«Au bout de sa première leçon, il nageait correctement. D'après sa monitrice, il lui avait suffi de voir le geste une seule fois pour le reproduire à l'identique. En judo aussi, je me souviens qu'il n'avait que quelques séances d'entraînement quand il s'est hissé en finale de sa première compétition. Contrairement à l'image qu'il renvoie, Eden possède aussi des qualités naturelles d'endurance (*). Il a remporté de nombreux cross scolaires. S'il fait mine aujourd'hui de manquer de coffre, c'est parce qu'il trouve qu'on survalorise les aspects athlétiques du football. Comme il le dit souvent:* 'si c'était pour courir sans ballon, j'aurais opté pour l'athlétisme'.»

1998, fans des Bleus

Dans le jardin d'Eden

Eden n'est pas le seul surdoué de la famille. Les autres frangins étaient plutôt dégourdis, eux aussi. Il faut dire que, chez les Hazard, avec deux parents diplômés d'EPS, le sport est une évidence. Le football en particulier. Thierry a fait carrière comme défenseur central à La Louvière, à l'époque en deuxième division belge. Carine jouait elle aussi, à Manage en première division nationale. D'ailleurs, le couple s'est rencontré au Stade Brainois, un club fondé notamment par Francis Hazard, le grand-père d'Eden. La voie semblait toute tracée. Pourtant, non. *«Carine et moi, nous n'avons jamais encouragé les garçons à faire carrière dans le foot. Nous ne les avons même jamais poussés vers le sport. L'important pour nous était qu'ils se dépensent. Pour cela, il ne fallait pas les prier. Les trois grands se tiennent dans une fourchette de quatre ans. Tout petits déjà, ils n'arrêtaient pas de se défier. D'être un chiffre impair rendait forcément les équipes déséquilibrées mais ils adoraient ça. J'ai le souvenir de courses endiablées en trotteur et quand ça n'allait pas assez vite à son goût, Eden poussait le plus lent. Le trio était également entouré de nombreux cousins avec qui ils formaient une bande d'une dizaine d'enfants, tous plus ou moins du même âge. Quand ils rentraient de l'école, ils filaient directement dans le jardin rejoindre les copains et on ne les revoyait plus jusqu'au soir. Quand nous partions en vacances, c'était la même chose. La famille occupait presque une allée entière du camping!»* Pour Thierry Hazard, ces années de jeu et de liberté ont beaucoup compté dans les extraordinaires aptitudes sportives de sa progéniture. Il fait la comparaison avec Ethan, le benjamin de la troupe. *«Il y a huit ans d'écart entre Kylian, le troisième, et lui. Les cousins aussi avaient grandi. Comme partenaire de jeu à la maison, il n'y avait plus que moi. C'était forcément moins rigolo et par conséquent moins stimulant.»* Depuis qu'il s'est réinvesti fortement au sein du Stade Brainois, Thierry Hazard se montre méfiant face à une spécialisation précoce. *«Je suis opposé à ce que les très jeunes s'entraînent deux à trois fois par semaine, de façon déjà spécialisée. Cela risque d'entraver leur développement. Comme tous les enfants n'ont pas la chance de pouvoir jouer dehors en pleine liberté, nous avons mis en place des ateliers de psychomotricité. On apprend à courir, à se mouvoir dans l'espace. Si Eden se blesse rarement malgré le nombre d'agressions dont il est la cible, c'est en partie grâce au judo où il a appris à tomber en souplesse.»*



A 7 ans, Eden a établi un record: 536 jongles sans faire tomber la balle.

Des enfants chargés de mission

Le célèbre neuropsychiatre français Boris Cyrulnik a trouvé une jolie expression pour décrire cette situation familiale relativement banale dans laquelle les parents attendent de leurs enfants qu'ils soient brillants et réussissent là où eux-mêmes ont précédemment échoué. Il décrit ces enfants comme des *«chargés de mission»*. Qu'en pense Thierry Hazard? *«On est toujours mauvais juge de sa propre personne. Mais non, je ne me reconnais pas dans cette définition. Ce n'est pas moi qui ai amené Eden au foot. Jusqu'à cinq ans, les ballons ne l'intéressaient pas plus que ça. Et puis, un jour, il s'est éclipsé par la porte arrière du jardin pour rejoindre son parrain qui donnait entraînement sur le terrain de foot juste à côté de notre maison. C'est comme cela qu'il a découvert ce sport. Le soir, il est revenu de sa séance complètement ravi. On n'était même pas au courant! Le football, c'est lui qui l'a trouvé. Puis les autres ont suivi et, pendant toutes ces années, on s'est bien gardé d'interférer dans leur parcours. On laissait faire les entraîneurs.»* Le tout premier s'appelait Michaël Montemurro. C'était lui, le parrain du jeune prodige. *«Eden était doué d'une incroyable aisance au plan moteur»* se souvient-il. *«Il était aussi vif et rapide que des garçons deux ans plus âgés que lui.»* Quant à José Authom, le deuxième entraîneur, il réplique toujours la même chose à ceux qui le félicitent d'avoir fait éclore la vedette: *«Eden? Mais je n'avais rien à lui apprendre. Il savait déjà tout avant de me connaître!»*

Olivier Beaufays

(*) La VMA d'Eden a été évaluée à 17km/heure tandis que celle de son frère Thorgan, au jeu plus physique, est de 19 km/heure, ce qui pourrait lui garantir un chrono sur marathon aux alentours des 2 heures 50.

DE DRÔLES DE PRÉNOMS

Jacques Lacan se serait amusé que le destin d'Eden Hazard se soit façonné dans le jardin familial. *«On était au paradis, quelque part, quand on est devenus parents pour la première fois»* opine Thierry Hazard. *«Surtout après ce qui s'était passé pendant l'accouchement.»* Les quatre enfants ont hérité de prénoms pour le moins originaux mais à l'instar de leur trajectoire sportive, rien n'était vraiment programmé. *«Comme elle avait décidé du prénom du premier, Carine m'a confié le soin de choisir celui du deuxième. Etant fan de la série BD* Thorgal, *j'ai suggéré ce prénom en sachant pertinemment bien qu'il serait refusé à la mairie. Quelques jours plus tard, Carine a tenté Thorgan qui, contre toute attente, a finalement été accepté. Quant au prénom de Kylian, il nous est venu en regardant une émission à la télévision. L'ancienne compagne de Sylvester Stallone, Brigitte Nielsen, avait un fils prénommé Kilian. Enfin, pour Ethan, il s'agit ni plus ni moins de la contraction du prénom de ses trois frères. Le* 'e' *d'Eden, le* 'th' *de Thorgan et le* 'an' de *Kylian. L'idée nous a été suggérée par Thorgan qui est aussi son parrain.»*

Les frères diables