



## Comme un effet miroir, reflets croisés

De haut en bas et de gauche à droite : Esteban Gautreau (1<sup>re</sup> 3), Anne Bailly (1<sup>re</sup> 1), Apolline Jusot (T 1), Oriane Helis (T 3), Lily Chevré (T 3), Enis Baruffaldi (T 1), Aymeric Juillet (T 1), Ambre Goguet (T 1), Honorine Brisard (T 1), Pierre-Ange Clercq-Vasselot (T 1), Tom Oliveau (2<sup>nde</sup> 8), Jean Garçonnet (2<sup>nde</sup> 1).

# L'habit fait-il vraiment le lycéen ?

Es-tu conscient que ton style peut refléter tes désirs et tes valeurs ?

Savais-tu que tes choix vestimentaires sont inévitablement influencés par ton entourage ?

Maintenant, interroge-toi : pourquoi t'habilles-tu de telle ou de telle manière ? Est-ce pour correspondre à ton milieu, à ton groupe d'amis ou pour, au contraire, t'en émanciper ?

Est-ce que ton style représente vraiment ce que tu veux montrer de toi ? Te sens-tu libre de porter ce que tu souhaites ?

Et l'uniforme dans tout ça ? Permettrait-il d'être pleinement soi-même sans être catalogué ou bien restreint-il notre espace d'expression et de personnalité ?

■ Textes Pierre-Ange Clercq-Vasselon, T 1, et Apolline Jusot, T 1, illustrations Lily Chevré, T 3.



## Le style 'clean girl', la perfection au naturel ?

Le style clean girl, apparu en 2022 grâce à TikTok, est exclusivement féminin, basé sur un minimalisme soigné : vêtements simples mais bien ajustés, cheveux parfaitement plaqués, maquillage discret façon *no-make-up make-up* et bijoux fins dorés.

L'idée est de mettre en avant une beauté naturelle et élégante, tout en donnant l'impression d'un effort invisible – un « naturel » qui demande en réalité beaucoup d'entretien. Ce style ne se limite pas aux vêtements : il s'accompagne d'un mode de vie bien réglé, avec une routine de soins de la peau (*skin care*), une alimentation équilibrée et un quotidien « propre et sain ». Cependant, cette tendance est souvent critiquée, car elle impose une norme implicite : celle d'une jeune fille mince, blonde, à la peau claire et parfaite. Ce modèle laisse peu de place à la diversité et renvoie à une certaine vision conservatrice de la féminité.

## Le 'streetwear', un style universel ?

Pantalon large, sweat et t-shirt oversize, sans oublier la paire de baskets, voici le « skin de base » de tous les lycéens de France. Il est né dans les années 80' et inspiré du phénomène hip-hop. Ce sont tout d'abord les plus défavorisés, dans les ghettos new-yorkais, qui portent ce style. Amples, sport et colorés, ces vêtements confortables, cassant les codes, vont devenir un emblème de la rue et du rap dans les années qui suivent, portés par les plus grands artistes de l'époque comme Snoop Dog. Le streetwear, c'est

avant tout la basket. Quand le sport du même nom se popularise, des marques comme Nike s'emparent de la rendre accessible à tous. C'est l'apparition de la « Air Jordan », un des modèles les plus populaires de l'histoire. Aujourd'hui, porter du streetwear, c'est privilégier le confort et être passe-partout. Plus épuré et moins choquant, le style streetwear a perdu son identité : il ne représente plus la rue, mais bien un vêtement accepté chez tous.



Luçon  
02.51.56.90.90  
Agr. : E2108500100

[www.aflant.com](http://www.aflant.com) - [accueil@orange.fr](mailto:accueil@orange.fr)  
Instagram : @autoecolealainflant - Facebook : @aflant

Fontenay-Le-Comte  
02.51.69.28.46  
Agr. : E2108500090



### Le 'classique' revisité



Un nouveau style, mélange de classe et de sobriété, voit le jour, surtout dans l'Ouest de la France et les quartiers bourgeois des grandes villes. Chemise ou polo, pull à coupe simple et couleur sobre, vêtements de qualité issus de marques peu connues, avec chez les filles un foulard et chez les hommes une montre, voici le nouveau style porté par les bourgeois et jeunes catholiques. Les vêtements trop classes, comme le costume, sont délaissés au profit de vestes de campagne ou maritimes comme le ciré. Le vêtement doit servir à quelque chose tout en restant élégant et portable à tout moment. Ce style passe-partout dans les communautés aisées se répand de plus en plus, surtout chez les jeunes souhaitant assumer leur identité. On veut se montrer sans trop en faire... mais quand un même un peu. L'objectif de discrétion est alors devenu, chez certains, paradoxalement, un outil de paraître et de mondanité.



### Le 'Lacoste Tn', l'étendard des banlieues

Association de la paire de Nike la « Tn » et d'un survêtement de la marque Lacoste, accompagné d'une sacoche, l'ensemble Lacoste Tn est devenu la manière de s'habiller chez les jeunes des quartiers. Pourquoi ? Le survêtement, symbole de décontraction, est avant tout pratique pour faire du sport. Les Tn, qui disposent de nombreux coloris, séduisent ceux en recherche d'originalité. Mais c'est surtout la combinaison des deux marques qui fait effet : Lacoste, marque apparentée au luxe, permet de montrer une certaine richesse chez ceux qui la portent, et la Tn est un symbole de confort au pied. Néanmoins, ce style est désormais moqué. Liée aux trafics de stupéfiants mais aussi aux clips de rap, son image est salie par une partie de ceux qui le portent au quotidien. Symbole d'unité vestimentaire dans la France des banlieues, le « Lacoste Tn » est donc progressivement devenu une tenue de la honte chez les jeunes.



# 80's : révolution musicale

« Les années 80 ont représenté le moment où la technologie et la créativité se sont rencontrées pour créer quelque chose de véritablement révolutionnaire », a déclaré Trevor Horn, producteur de musique britannique. Quarante-cinq ans plus tard, les mélodies entraînantes des 80's résonnent partout : dans la pub SFR avec *Ça, c'est vraiment toi* de Téléphone, sur les réseaux avec *Every Breath You Take* de The Police, ou encore dans les stades avec *We Are the Champions* de Queen. Retour sur cette période unique où la musique a marqué la décennie.



## Le règne du synthétiseur

En quelques années, la musique se modernise à une vitesse folle. Le grand responsable ? Un instrument qui s'impose sur les scènes et dans les studios : le synthétiseur. Grâce à lui, les sons deviennent plus accrocheurs et variés, capables d'imiter la guitare ou les cordes. Cet instrument à clavier devient le son emblématique des années 80 et se démocratise grâce à l'arrivée de modèles plus performants et abordables. Des groupes comme Depeche Mode, avec leur tube *Just Can't Get Enough*, ou encore Eurythmics avec *Sweet Dreams*, montrent tout le potentiel de cette nouvelle ère électronique.

## L'explosion des styles

Mais cette révolution musicale ne s'arrête pas là. La pop conquiert la planète grâce à des stars comme le légendaire Michael Jackson, le Roi de la pop. D'ailleurs, son album *Thriller*, sorti en 1982, reste le plus vendu de tous les temps. Madonna, de son côté, devient la Reine de la pop et inspire encore aujourd'hui les chanteuses. En France, la scène brille avec Goldman, Renaud, France Gall ou Balavoine...

Peu à peu, de nouveaux styles émergent : le hip-hop s'impose, la techno explose, le disco se transforme en new wave. Et puis le rock se réinvente, plus électrique et plus moderne. Des groupes comme AC/DC, Queen ou Téléphone enflamme les foules.

## L'ère du clip

Le 1<sup>er</sup> août 1981, une nouvelle chaîne débarque à la télévision américaine : MTV, la première à diffuser des clips 24 h sur 24. Jusque-là, on n'écoulait la musique qu'à la radio. Désormais, on peut la regarder. Portés par leur imagination, les artistes créent des univers visuels et des scénarios inoubliables. Le clip *Take*

*On Me* du groupe a-ha reste un symbole de cette époque : un mélange de dessin et de réel, plus de 3 000 images faites à la main. De son côté, Peter Gabriel, avec *Sledgehammer*, repousse les limites des effets spéciaux et transforme son clip en une œuvre d'art animée.

## L'influence de la mode

Dans les années 80, les artistes rivalisent de créativité et s'affichent avec des styles audacieux : les vestes rouges de Michael Jackson, les looks provocateurs de Madonna, les styles sombres et les coiffures punk d'Indochine, ou encore l'émergence du streetwear portée par la scène hip-hop. Chaque genre musical porte son propre style et le public s'approprie ces codes.

Bref, les 80's laissent derrière elles un grand héritage, qui traverse le temps et les générations.

■ Honorine Brisard, T 1

**Guillebeaud**  
BÂTIMENT

- La Porte de l'Île - 99 rue de Saint Pierre  
85420 SAINT PIERRE LE VIEUX
- 02 51 00 71 52
- guillebeaud-batiment@orange.fr

**BOUTIN**

FOURNITURE AMÉNAGEMENT TECHNOLOGIE



85200 FONTENAY-LE-COMTE - 02 51 69 40 52  
www.boutin-sas.fr - contact@boutin

# La mode selon Manon Gautier

« J'ai voulu collaborer avec des artistes, parce que la mode et la musique sont très complémentaires. » Voilà ce qui motive Manon Gautier, une jeune styliste de la région niortaise, qui consacre tout son temps à créer des vêtements, souvent destinés à habiller de jeunes artistes musicaux. À travers son travail, elle souhaite montrer que la musique a besoin de la mode et que la mode trouve dans la musique une source d'inspiration.

Passionnée d'art depuis toujours, elle s'oriente très tôt vers cette voie. Elle découvre l'art au lycée et obtient un Bac Arts appliqués à Parthenay. Elle poursuit avec un DNMADE à Tours, équivalent d'une licence en art et design. Dès septembre 2023, elle décide de se lancer dans ses premiers projets professionnels, grâce aux bases acquises lors de sa formation. Sa première collection, « Le Nuage », voit le jour, suivie par « Le Déluge » en 2025.

Elle s'était fait remarquer dans le milieu de la mode dès ses 18 ans, en rempor-

tant le prix du public lors d'un concours avec Shein. Malgré la controverse autour de la marque, cette expérience lui a apporté crédibilité et compétences. Ses pièces ont alors été portées à l'international. Depuis, elle privilégie une démarche plus responsable et ne collabore plus avec l'enseigne.

**Certaines de ses créations sont vendues à Niort, notamment dans la boutique Get In My Shoes, et sur son site. D'autres sont réservées à des défilés ou à des artistes.**

Auto-entrepreneuse, elle a multiplié les opportunités à Paris durant ses études. Son atelier est aujourd'hui installé à Arcueil (94). Ses créations actuelles mêlent innovation et éthique, notamment avec sa collection « Le Jean », conçue à partir de pièces recyclées et retravaillées. Chaque vêtement demande 10 à 15 heures d'un travail qui s'inspire de la technique japo-

naise du Boro, un savoir-faire traditionnel de réparation et de réutilisation de textiles.

Certaines de ses créations sont vendues à Niort, notamment dans la boutique Get In My Shoes, et sur son site. D'autres sont réservées à des défilés ou à des artistes comme La Mano, Gims, Genezio, Lisandro, Niska, Keen'V, Armigno ou encore J Balvin. Les pièces exclusives peuvent atteindre 200 à 300 euros, voire davantage selon la complexité.

Pour se faire connaître, elle a développé avec sa petite sœur un format vidéo intitulé « Mode en scène », dans lequel elle montre les coulisses de la création des tenues de scène destinées aux artistes avec lesquels elle collabore.

Manon Gautier est l'exemple même que la volonté l'emporte sur l'argent et que, grâce à celle-ci, aucun parcours n'est à négliger.

■ Enis Baruffaldi, T 1



# Le théâtre, pour développer sa confiance en soi

Comment monter sur scène peut aider à vaincre la timidité, gérer son stress et mieux comprendre les autres ?

Plus qu'une activité artistique, le théâtre s'impose aujourd'hui comme un véritable outil pédagogique. Dans un parcours scolaire où la participation orale prend une place primordiale, entre exposés, évaluations ou simples échanges en classe, la capacité à s'exprimer devient un atout majeur.

Mais avez-vous entendu ce bruit ? Trois coups forts et distincts ? Le lourd rideau qui se lève... Bienvenue dans la Troupe de Barques, dont je suis membre. Il s'agit d'une troupe de théâtre fondée à Maillezais.



## > La libération de soi : entre relâchement et gestion du stress

Libération et création de théorie. Oui, c'est bien cette règle « des trois frissons » qui a été inventée au sein de la troupe. Cette dernière, chez les comédiens, agit comme un véritable déclencheur de liberté émotionnelle. Juste avant l'ouverture du rideau, on les voit frémir trois fois. Trois frissons distincts, presque ritualisés, qui servent à canaliser le trac et à apprivoiser l'attente. Dès que le rideau s'ouvre, tout s'évapore : le stress, la tension, la peur. Ce moment marque une véritable renaissance : les acteurs en herbe se transforment, se délivrent et laissent enfin place

à l'art et à la comédie dans une sérénité retrouvée. Afin d'obtenir un point de vue différent sur le sujet, j'ai interrogé Lise Jarry sur la manière dont son expérience de mise en scène l'a aidé : « Mes deux années de metteuse en scène m'ont offert une meilleure compréhension de l'organisation d'un spectacle et de la coordination des acteurs (jeu, déplacement, expression). Cette aventure m'a également donné l'occasion de rencontrer et de retrouver de belles personnes, avec qui j'ai partagé des moments humains et artistiques très enrichissants. »

## > L'accès aux relations sociales : une capacité rendue possible

Sur scène, le comédien apprend à se dévoiler sans crainte, à laisser tomber les masques. Le théâtre devient alors un véritable outil de développement de la confiance en soi : il aide à apprivoiser le regard des autres, à atténuer le jugement et à dépasser la peur. Peu à peu,

cette assurance intérieure se transforme en ouverture. En effet, en s'acceptant lui-même, l'acteur apprend aussi à accueillir l'autre, sans méfiance ni rejet. Le théâtre n'est plus seulement un art, mais un lien : un espace où la confiance circule, se partage et se renforce.

## > L'expression corporelle et verbale

Mais comment relever ce défi concrètement ? Le théâtre offre une réponse simple et efficace. Il développe de nombreuses compétences oratoires : la gestuelle devient plus fluide, la voix plus posée, le débit plus maîtrisé. En incarnant un rôle, l'élève apprend surtout à se faire entendre, à gagner en assurance et à trouver sa propre voix. J'ai ensuite sollicité des éclaircissements auprès d'Arthur Barbier quant à son expérience d'acteur : « Le théâtre m'a permis de m'ouvrir aux autres et de gagner en assurance. À mes

débuts, j'étais très réservé, souvent freiné par la peur du jugement. Le fait de jouer devant un public et d'incarner différents personnages m'a aidé à relativiser mes appréhensions et à prendre confiance en moi. »

Et finalement, le rideau tombe... et les acteurs vivent alors un moment intense de bien-être et d'accomplissement.

**Ambre Goguet, T 1**

**Soulard**  
voyages

20, rue Couzinet  
85200 Fontenay-le-Comte  
Tél. 02.51.51.43.52

*Nous transportons,  
Vous voyagez*

*En France et à l'étranger*

Transport touristique,  
scolaire

Agence de voyage

contact@voyages-soulard.com  
[www.voyages-soulard.com](http://www.voyages-soulard.com)

**bayard**  
SERVICE

**Vous souhaitez faire paraître  
une annonce publicitaire...**

Contactez Mireille Bourdon  
06 21 14 22 05  
ou [mireille.bourdon@bayard-service.com](mailto:mireille.bourdon@bayard-service.com)

# Ils sont tofu ces végétariens !

On entend plein d'avis sur les régimes végétariens. Mais lesquels sont vrais et lesquels sont juste de la mauvaise foi ?

## On ne mange que des légumes

Les végétariens ne sont pas herbivores ! Il est vrai que les végétariens ne mangent pas d'animaux (bœuf, poissons, fruits de mer...), mais ils peuvent consommer des produits d'origine animale (œuf, lait, miel...), contrairement aux végans qui ne se nourrissent ni de l'un ni de l'autre. De plus, les végétariens peuvent manger des produits ayant pour but d'imiter la viande, mais aussi des nourritures de la vie de tous les jours qui sont déjà sans viande (pizza, ratatouille, risotto...).

## On a tout le temps des carences

La majorité des nutriments dont une personne a besoin peut se retrouver dans un régime végétarien. Tous ? Non. Il manque la vitamine B12, qui ne se trouve que dans les régimes avec de la viande. Elle sert au bon renouvellement des cellules, mais cette vitamine peut être prise par des compléments alimentaires. Cependant, seul un régime strictement végétalien peut mener à un moment donné à des carences. Dans mon vécu personnel, je n'en ai jamais eues, quelles qu'elles soient.

## On mange tout le temps des produits ultra-transformés

Tout d'abord, la majorité de la nourriture des végétariens vient de produits naturels comme les fruits, les légumes, les légumineuses et des produits d'origine animale. Les produits transformés visant à imiter la viande, par exemple, ne sont qu'une partie assez minime de l'alimentation végétarienne. Ils sont d'ailleurs, pour certains, à éviter, car contenant beaucoup de sel et une longue liste d'ingrédients, dont des additifs et des conservateurs.

## Mais les plantes souffrent aussi

Bon, un végétarien refuse de manger de la viande, pas de s'affamer ni de mourir avec seulement de l'air dans son estomac. Bien que les plantes soient des êtres vivants et respirent, elles n'ont pas d'âme ou de sentiments. De plus, les animaux mangent des légumes avant d'être eux-mêmes mangés. La consommation indirecte de plantes est bien plus élevée chez une personne mangeant de la viande que chez une personne n'en consommant pas.

## Votre soja détruit l'Amazonie et pollue énormément

Le soja cultivé en Amazonie sert à 90 % pour la consommation animale. En France, l'objectif de 100 % de soja durable, signé depuis 2006, a été fixé à 2025. En 2024, les aliments à base de viande étaient bien plus polluants que les fruits, légumes ou noix. En moyenne, 1 kg de viande de bœuf génère 28,6 kg de gaz à effet de serre alors qu'1 kg de tofu, juste 1 kg (source : Agribalyse). Le soja, comme toutes les autres cultures, prend de plus en plus de place en raison de la population croissante et de son besoin en nourriture et ce, au détriment de terrains forestiers, comme ceux de l'Amazonie.

Le régime végétarien est rempli de préjugés, pouvant faire peur au premier abord, mais après avoir dépassé cette crainte, il n'y a que des avantages à passer à un mode de vie végétarien et ainsi reconstruire notre vision de la place de l'animal dans notre vie.

■ Esteban Gautreau, 1<sup>re</sup> 3,  
illustration de Tom Oliveau,  
2<sup>nde</sup> 8



# Louise Maraval : de la Vendée à Tokyo, l'ascension d'une athlète

La Vendéenne Louise Maraval a brillé lors des JO de Paris 2024 et compte bien performer de nouveau à ceux de Los Angeles, en 2028. Avec elle, j'ai retracé son parcours et suis revenue sur les sujets importants du moment dans l'athlétisme.

## Est-ce que tu pourrais te présenter pour celles et ceux qui ne te connaissent pas ?

Je suis sportive de haut niveau en athlétisme. Je pratique le 400 m haies et le relais 4x400 m. À côté, je suis étudiante en Master Management du sport. Je m'entraîne au sein du Pôle France à Nantes et suis licenciée dans mon club (Entente Sèvre) en Vendée.

## À quel âge as-tu commencé l'athlétisme ?

J'ai commencé à l'école primaire. Je faisais déjà de la gymnastique. Arrivée en CM1, je cherchais, avec une copine, un autre sport. Suite à une initiation à l'athlétisme au sein de notre école, qui nous avait plu, nous nous sommes inscrites toutes les deux au club d'athlé. J'ai quand même continué la gymnastique mais, arrivée en études supérieures, il n'était plus possible de concilier les deux.

## Comment as-tu vécu ton année 2024 ?

Très bien ! J'ai vécu une très belle année : d'abord en participant aux relais mon-

diaux. Lors d'un meeting, j'ai très vite réalisé les *minima*, en l'occurrence, pour le 400 m haies féminin : 54"42. Cela m'a rendu plus sereine pour la suite de ma saison. J'ai pu préparer les championnats d'Europe où j'ai fini 2<sup>e</sup>. Ensuite, il y a eu le championnat de France Elite et les Jeux olympiques, où j'ai bien réussi aussi. J'ai réalisé les performances espérées et ça fait du bien.

## Quels sont tes objectifs pour la suite ?

Perform ! Participer à tous les grands championnats. En athlétisme, ils ont lieu tous les ans : championnats d'Europe en 2026, championnats du monde en 2027 et les Jeux olympiques de Los Angeles en 2028 - qui sont le plus gros objectif.

## Comment as-tu réussi à combiner entraînements et études ?

Pendant très longtemps, je suis restée sur un schéma classique. J'ai fait une Licence STAPS sans aménagement. Arrivée en Master, je sentais que j'avais besoin d'avoir plus de temps pour les entraînements. J'ai eu moins de cours et moins de charge de travail. C'est un plus qui, je

pense, m'a aidée à performer. J'ai fait le choix de ne pas dédoubler mes années trop tôt, sinon mon parcours universitaire aurait pris 10 ans ! Je fais mon master en 4 ans au lieu des 2 habituels.

## Est-ce que tu trouves compliqué de pratiquer le sport à haut niveau en France ?

Ce n'est pas facile. Après, je ne suis pas la plus à plaindre parce que j'en vis grâce aux sponsors privés et à l'aide financière reçue de ma fédération. Je pense que ça dépend du niveau de chaque athlète. L'athlétisme est un sport individuel où tout va très vite, dans un sens comme dans l'autre. Une mauvaise passe (blessure, stress) peut vite rendre notre vie de sportives plus compliquée. En plus, en France, le fait d'être sportif de haut niveau n'est pas forcément reconnu. Le sport n'est pas au cœur de notre société. Il nous manque, par rapport à certains pays, une culture sportive.

## As-tu pensé, comme beaucoup d'athlètes, à partir t'entraîner aux États-Unis ?

Ça ne m'a jamais intéressée. J'aurais pu

**sarl  
Brossset**  
cloisons sèches  
isolation - plâtrerie



ZA Les Landes Blanches - 85 Fougeré  
02 51 05 78 26  
secretariat@sarl-brossset.fr

**BOBINEAU**  
TERRASSEMENT ASSAINISSEMENT TP  
AMÉNAGEMENTS EXTÉRIEURS

68 RUE DE L'INNOVATION - VENDÉOPÔLE SUD VENDÉE  
85200 FONTENAY-LE-COMTE  
TÉL. 02 51 52 13 62 - PORT. 06 10 46 50 24  
bobineau.tp@gmail.com - www.bobineau-tp.com





le faire. Mais j'ai le même coach depuis que j'ai commencé, et ça fonctionne. Je n'ai pas trop envie de le quitter, ni de quitter le cocon que j'ai ici. C'est sûr qu'il y a un avantage du point de vue des études. Aux USA, c'est bien plus aménagé pour le sport, mais tout dépend sur quel coach tu tombes. Il y en a pour qui ça fonctionne très bien et leur carrière a décollé. Mais ce n'est pas automatique et ça ne convient pas à tous. Je n'ai pas ressenti, du moins pour l'instant, l'envie de partir.

### Lors des championnats du monde d'athlétisme à Tokyo, un test de féminité a été imposé. Quel est ton avis sur ce sujet ?

Honnêtement, je n'ai pas trop d'avis. Je n'ai pas cherché à me battre. De toute façon, nous n'avions pas le choix: si on

voulait participer, il fallait le faire, point final ! À la question « Est ce qu'il faut le faire ou pas ? », il est compliqué de répondre. Le sujet est complexe et je ne me suis pas assez renseignée là-dessus pour vraiment pouvoir m'exprimer objectivement. J'étais dans une phase où je revenais de blessure. Les championnats du monde étaient la course pour revenir, donc je n'avais pas d'énergie à perdre avec cette interrogation.

### Quel est ton avis sur les Enhanced Games (les jeux du dopage, regroupant athlétisme, natation et haltérophilie, qui autorisent les sportifs à se doper sans être sanctionnés) ?

Pour moi, c'est un scandale. Cette compétition va à l'encontre de toutes les valeurs du sport. Ça me révolte. J'espère

### Son palmarès

- Championne de France du 400 m haies (2023, 2024).
- Record de France du 4x400 m féminin (3'21" 41 à Paris, 2024).
- Record de France du 4x400 m féminin *indoor* (3'25"80 à Apeldoorn, 2025).
- Vice-championne d'Europe du 400 m haies (2024).

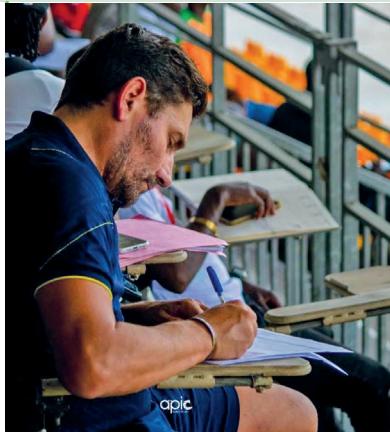
juste que les gens ne s'y intéresseront pas trop. C'est dangereux aussi pour les participants: ils en voudront toujours plus et il y aura forcément des dérives. Je sais qu'on aura envie de savoir ce qu'ils réaliseront comme performances mais je n'ai pas envie de leur accorder cette importance.

### Est-ce que tu penses que ces « jeux » vont détruire le sport ?

Je n'espère pas. J'attends de voir les athlètes qui vont y participer, mais ça reste pour l'instant une minorité. Et pour ceux qui participent, c'est malheureux de le dire, mais ce sont des athlètes pour qui on avait déjà des doutes. Ils n'ont juste pas les mêmes valeurs. J'espère que, médiatiquement, il n'y aura aucune retombée. J'ai vraiment du mal à comprendre.

### Tous mes encouragements pour la suite de ta carrière. Souhaitons que ton travail et ta détermination te permettront de repousser tes limites et d'accomplir tes rêves.

■ Oriane Hélis, T 3



# De footballeur à recruteur, une vie ancrée dans le foot

Rencontre avec Guillaume Mulak, recruteur pour le FC Nantes. Ce spécialiste du ballon rond nous en dit un peu plus sur son parcours.

## D'où vient votre passion du foot ?

Je suis tombé dedans quand j'étais tout petit, alors que mes parents n'étaient pas très branchés football. Je pense que cette passion du foot est venue surtout grâce à la cour d'école et à la télévision, en regardant les matchs.

## Comment s'est déroulée votre carrière de footballeur ?

Mes débuts dans le foot ont été compliqués. Je passais mon temps à déménager, notamment en Afrique, en raison du métier de mon père. À l'âge de 15 ans, mon père a été muté sur Nantes, ce qui m'a permis de passer des tests au FC Nantes. J'ai été pris mais, malheureusement, les Canaris avaient un niveau très élevé (époque des Deschamps, Dessailly, etc.), ce qui m'a empêché de signer professionnel là-bas. J'ai été dégoûté du foot: j'ai arrêté pendant six mois, puis j'ai repris dans un petit club, Saint-Sébastien-sur-Loire (N3 aujourd'hui). J'ai signé mon premier contrat professionnel au Stade lavallois en Ligue 2. J'ai ensuite enchaîné plusieurs clubs avant de terminer ma carrière à l'US Concarneau, en National. J'ai eu une carrière un peu atypique.

## Pourquoi, ensuite, devenir recruteur et non coach ?

En réalité, j'ai fait les deux, j'ai été directeur sportif de l'US Concarneau. J'ai énormément œuvré dans l'accompagnement et la formation des jeunes en restant 12 ans à ce poste. Je suis ensuite parti trois ans en Afrique diriger le grand club d'Algérie JS Kabylie (ligue 1 algérienne). Le Covid 19 a rebattu les cartes: j'ai eu envie de profiter de ma vie de famille. Je suis ainsi devenu recruteur-formateur au FC Nantes. C'est une autre façon de vivre du football.

## Comment se déroule la semaine type d'un recruteur ?

La semaine, on établit le plan du samedi suivant, car je m'organise pour voir 3 à 4 matchs dans la journée. Par exemple, à 9 h 30 un match de U13, à 12 h des U15 et à 15 h 30 des U17. Je termine par un match de National à 18 h 30. Parfois je peux partir loin et ne voir qu'un match, si j'ai un garçon à observer spécifiquement. Je peux aussi, grâce à mon réseau, appeler un responsable d'un club et lui demander: est-ce que tu me conseilles d'aller voir un de tes gars? Grâce à cette relation de confiance, ils nous disent fa-

cilement les qualités et défauts de leurs joueurs.

## Comment se passe un recrutement ?

Une fois le joueur repéré, avant même d'en savoir plus sur ses qualités footballistiques, je me renseigne sur sa personnalité, sur sa famille, son lieu de vie. Ensuite, je m'intéresse au joueur et à ses compétences techniques, qui dépendent de critères liés au poste et à l'âge. Le plus difficile est de percevoir aujourd'hui ce qu'il pourra devenir demain. Si le profil nous correspond, on invite le jeune à passer quelques journées à la Jonelière et, éventuellement, sur l'un des tournois. Les garçons que l'on observe, ils ne sont pas comme les autres, d'autres clubs peuvent les repérer: il nous faut agir vite.

## Quelles sont vos fiertés de votre carrière d'encadrant de foot ?

J'ai pu voir et faire évoluer des joueurs comme Georginio Rutter qui joue à Brighton (Premier League anglaise) mais aussi Julien Ponceau (LaLiga2 espagnole). Du beau monde !

■ Aymeric Juillet, T 1

**Sarl MENUISERIE GRELLIER**

Menuiserie Extérieur/Intérieur  
Cloison sèche - Charpente - Agencement

1 impasse de la bonnette - 85240 ST-HILAIRE-DES-LOGES  
02.51.52.17.02 - [contact@menuiseriegrellier.fr](mailto:contact@menuiseriegrellier.fr)

**Être édité ? Réalisez votre rêve !**

Spécialistes de l'édition déléguée à compte d'auteur, nous vous accompagnons pour créer votre livre papier ou numérique !

Découvrez nos réalisations : [editions.bayard-service.com](http://editions.bayard-service.com)

0 800 003 350

# Zoom sur le nouveau phénomène : le trail

220 kilomètres. C'est cinq fois la distance entre Fontenay-le-Comte et La Rochelle. C'est aussi ce qu'a déjà couru Hervé Guilmineau en faisant un trail. Ce grand sportif, originaire de Pissotte, nous parle de sa passion.

## Comment as-tu découvert le trail ?

Après avoir arrêté le foot, que j'ai pratiqué pendant 20 ans, je voulais continuer à faire un peu de sport. Un de mes cousins avait l'habitude de courir. Je m'y suis mis le dimanche avec lui, puis plus régulièrement par la suite.

## Est-ce que tu te souviens de ta première course et de ce qui t'a marqué ?

Mes premières courses, c'était sur route. Je me suis vite tourné vers le trail pour avoir ce plaisir de courir en pleine nature. Mon premier trail, ça devait être le Bol d'Air à l'Orbrie, un 25 kilomètres je pense.

## Comment se déroulent tes entraînements ?

La plupart du temps, je m'entraîne deux fois par semaine avec un groupe d'amis. Quand je prépare un trail de grande distance – des ultras – c'est trois ou quatre

séances par semaine. Ce sont des sorties plus longues qui peuvent aller jusqu'à trois ou quatre heures.

## Quel est ton équipement de traileur ?

En course, il y a souvent du matériel obligatoire. Il me faut un sac d'hydratation, des lampes frontales, un K-way, une couverture de survie, une montre GPS connectée, etc. Mais ça dépend aussi des saisons.

## Comment ça se passe, mentalement, dans la course ?

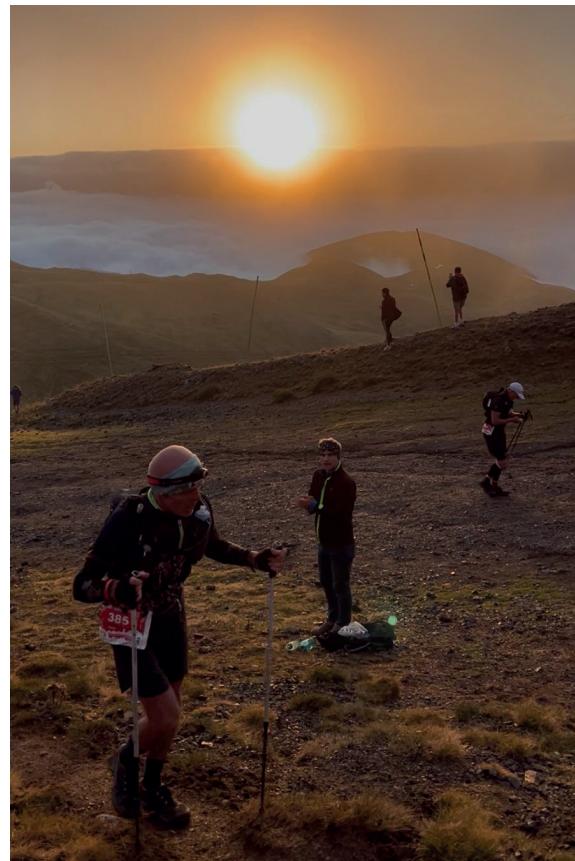
Sur les trails, on peut être prêt physiquement, on peut s'entraîner pendant 2-3 mois régulièrement, mais si on n'est pas prêt moralement, ça ne passe pas. Pour tenir, je me mets dans ma bulle et je ne pense à rien. Ce qui est de plus en plus compliqué en vieillissant, c'est de passer les nuits dehors et de ne pas dormir beaucoup.

## Quels sont tes plus gros accomplissements dans ce sport ?

La Diagonale des Fous à La Réunion en 2015, le Grand Raid des Pyrénées (le 220). Cette année j'ai fait le 160 des Pyrénées. J'ai dû le faire 5-6 fois. J'avais fait aussi 130 km dans le Pays basque.

## Qu'est-ce que le trail t'a appris sur toi-même ?

Je n'aurais jamais pensé pouvoir faire de telles distances. Je ne connais pas encore mes limites. Je ne sais pas jusqu'où mon corps peut aller et je ne sais pas si je le saurais un jour.



## Est-ce que le trail est juste un sport ?

Non, ça me permet de découvrir des paysages, de voyager un petit peu. Ce que j'apprécie beaucoup, ce sont les rencontres lors des ravitaillements. On fait la connaissance des bénévoles, ils te servent à manger, à boire et ils t'encouragent. J'admire ces personnes qui passent aussi la nuit dehors pour nous attendre.

## Aurais-tu un projet/rêve que tu n'aurais pas encore réalisé ?

Le projet de l'année prochaine, c'est de faire l'Infernal trail des Vosges, un 200 km au mois de septembre. Mon grand rêve serait de faire la Diagonale des Fous avec ma fille, dans quatre ans, pour mes 60 ans.

■ Jean Garçonnet, 2<sup>nde</sup> 1



## BD : Au fil de l'été

Ce sont des images presque anciennes, celles d'un été promesse d'ennui. Mais, en Bretagne, le vent sent le sel, la mer se colore de turquoise... et puis naît une bizarre douceur, comme un souffle douxamer teinté de nostalgie et surtout d'une présence. Aujourd'hui, en les dessinant, c'est un peu de ce temps suspendu que Lily essaie de retenir en nous le partageant.

■ Planche réalisée par Lily Chevré, T 3

