

«T'en as du barda!» met à plat l'athlète et son matériel, un allié essentiel derrière toute performance sportive.

/// La série d'hiver de *La Gruyère* se penche sur l'équipement des sportifs régionaux.

/// Galadrielle Sapin dévoile les secrets d'un matériel peu connu.

/// Dans son sac, des épées qui doivent être réglées précisément.



PHOTOS ANTOINE VULLIQUOT ET JEAN-BAPTISTE MOREL

## «J'ai appris à me débrouiller»

MÉLANIE GOBET

**ESCRIME.** Avec une maman multiple championne de Suisse et finaliste en Coupe du monde, Galadrielle Sapin a grandi au milieu des épées et du matériel d'escrime. Il n'a désormais plus aucun secret pour elle. A 19 ans, la sociétaire du Cercle d'escrime de Romont sait réparer ses fils de corps, recoudre sa veste et régler minutieusement ses épées. «C'est ma maman (Marià) qui m'a appris à me débrouiller seule», affirme la Fribourgeoise. Autant de subtilités dans l'équipement de l'escrimeur dont l'existence est peu connue du grand public.

Alors qu'elle se remet d'une hernie discale, Galadrielle Sapin livre les dessous de ce matériel plutôt technique.

**Te souviens-tu de ton premier achat pour l'escrime?**

Je n'ai pas souvent eu de matériel neuf, mais je me souviens bien de ma première tenue! C'était un cadeau de ma

maman pour mon début de saison en 2017. J'étais super fière de l'avoir, avec mon nom inscrit dessus (et la première lettre de mon prénom, pour pas qu'on me confonde avec ma maman). Il y a deux grandes marques et, depuis toujours, nous choisissons la même entreprise: celle où les couturières bénéficient de meilleures conditions.

**Un objet méconnu?**

Le fil de corps, on ne le voit pas. Il passe de l'épée à la hanche pour être relié à l'appareil. En compétition, il est obligatoire d'en avoir un de rechange à côté de soi. Nombreux sont ceux qui les cassent en jouant avec entre les matches, mais pas moi. Je sais ce que c'est de devoir en réparer un...

**Comment as-tu appris à régler ton matériel?**

C'est grâce à ma maman que j'ai appris à me débrouiller. Certains ont des entraîneurs qui font tout et ils n'ont qu'à

tirer. Mais s'ils sont seuls, c'est la catastrophe. Pour moi, même s'il n'y a personne, je peux réparer mon épée, mon fil de corps et comprendre pourquoi le système ne s'allume pas.

**Une astuce secrète?**

Il y en a plusieurs. D'abord pour mes chaussures, je mets un bout de *tape* sur la gauche



### «T'EN AS DU BARDA!» (5/8) ...AVEC GALADRIELLE SAPIN

parce qu'en fente le pied arrière bascule et cela frotte toujours au même endroit. J'ai eu des chaussures spéciales d'escrime, mais je n'ai pas vu de différence, sauf le prix. Sinon, j'ai toujours du vernis à ongles avec moi. Il me sert d'isolant si le fil qui passe dans l'épée est abîmé. Cela me sauve!

**Ta dernière acquisition?**

Un gros sac aux couleurs de la Suisse pour tout transporter, acheté il y a une année et demie. J'étais la seule de l'équipe à ne pas encore l'avoir. Il a coûté cher et j'étais tellement heureuse de l'avoir. Alors quand je l'ai retrouvé cassé à l'aéroport après mon premier voyage avec, j'étais furieuse...

**Un objet fétiche?**

Non, je ne suis pas trop objet «porte-bonheur». Je me dis que si j'en ai un et que je l'oublie, cela me mettrait un stress supplémentaire. J'en ai déjà assez!

**Ta plus grande casse?**

En compétition à Klagenfurt (Autriche), ma veste a craqué.

C'était le fil qui passe entre les jambes pour la tenir en place. J'ai dû aller quémander du matériel de couture à l'équipe de Russie, qui m'en a gentiment prêté. Mais, depuis, j'en ai toujours avec moi lors des compétitions.

**Quel objet pourrait révolutionner l'escrime?**

Un système sans fil. Cela existe, mais seulement à haut niveau. Il y a une dizaine d'années, ma maman avait essayé de fabriquer un système portable, qui fonctionnait avec des bandes LED à placer dans le casque. Le matériel pour s'entraîner coûte cher et elle avait voulu rendre cela plus accessible, notamment pour des clubs de pays moins fortunés. Malheureusement, le frottement des lames créait des courts-circuits, c'était trop compliqué. Il faudrait que tout cela soit accessible pour que plus de gens puissent pratiquer l'escrime.

**Selon toi, quelle est la part du matériel dans la réussite?**

Je dirais 20-25%. Cela joue vraiment un rôle si l'épée ne fonctionne pas bien ou si le fil de corps déconne. Mais de mon point de vue, le mental joue encore plus, environ 40%. En général, je gagne quand je suis énervée, par exemple (*rires*).

**Finalement, quel est le budget du contenu de ton sac?**

Environ 3500 francs. ■

### Une pause forcée

L'année de Galadrielle Sapin a été difficile. Alors qu'elle planifiait son retour à Paris, auprès de son entraîneur Daniel Levavasseur, l'escrimeuse a appris qu'elle souffrait d'une hernie discale. Après avoir essayé de nombreuses méthodes pour éviter l'opération, elle a dû s'y résoudre au mois d'octobre. «C'était devenu une urgence, je ne sentais parfois même plus mes jambes», se souvient-elle.

Après de longues semaines de convalescence, la championne de Suisse U17 a eu le feu vert pour reprendre très progressivement le sport. «Il va falloir être patiente, mais c'est ça ou rien. Je veux me laisser le temps et ne pas brusquer les choses.» Actuellement dans sa dernière année de juniors, elle ne sait pas si elle pourra refaire une compétition avant de passer dans la catégorie adulte. En attendant, Galadrielle Sapin étudie à distance et prépare son bac, qu'elle passera l'an prochain dans la capitale française. MEG

## L'objet indispensable: l'épée

Prolongement de la main de l'escrimeuse, l'épée est l'objet décisif qui permet de toucher l'adversaire et de remporter le match. Ce qui n'est pas forcément porté à la connaissance de tous est qu'une épée d'escrime se règle. Et minutieusement. «Il s'agit de la sensibilité de la pointe, développe Galadrielle Sapin. Il y a une norme dans laquelle nous pouvons l'ajuster. Personnellement, je la règle juste à la lime, pour être sûre que c'est très sensible. Parce que je joue plutôt finement, avec des touches qui n'allument pas forcément si c'est mal réglé, autour de la main ou à la cuisse.» Pour cela,

la jeune femme de 19 ans passe des heures à «bidouiller» ses épées préférées. Tout cela grâce à un boîtier créé par sa maman Marià qui permet de valider ou non l'allumage du système lors d'une touche.

Et même si elle emporte toujours sa boîte de réparation en compétition, Galadrielle Sapin s'arrange pour que ses armes soient au point avant de s'y rendre. «Entre les matches, on n'a pas le temps pour les régler, et surtout on tremble. Alors pour mettre une petite vis ou un ressort...»

Inspirée par sa maman, l'escrimeuse combat avec une poignée dite

«droite» ou «française». De quoi développer son jeu fin – «un peu le même qu'elle je crois» – et gagner dix centimètres en la tenant tout au bout. A l'inverse, la poignée dite «orthopédique», qui se tient davantage comme un pistolet, est recommandée à un escrimeur jouant plus avec la force.

D'une valeur d'environ 250 francs chacune, les épées de Galadrielle sont précieusement rangées dans un coin de sa chambre, à l'abri de l'humidité pour éviter la rouille. «J'en ai trois ou quatre à moi, mais ce n'est pas rare qu'on se les emprunte avec ma maman», glisse-t-elle. MEG

