

...

d'ingrédients ! Même la banane de Guadeloupe n'a pas le même goût en France ! Les fruits locaux me manquent. J'adore la pomme liane, impossible à trouver à Paris ! Me baigner à la rivière, aller à la plage, ce sont des plaisirs simples dont on ne mesure pas forcément l'importance et le bonheur qu'ils nous procurent quand on est sur place. Mais une fois loin, oh que oui ! J'ai un lien particulier avec Marie-Galante, d'où est originaire ma grand-mère. Enfant, j'y passais mes vacances scolaires. Je me levais à 5 h 30 au chant du coq, j'allais pêcher les crabes, chasser les tourterelles, me balader à Capesterre, une chance incroyable ! J'aimerais pouvoir élever mes enfants en Guadeloupe. Je les enverrai au moins en vacances chez mes parents qui les réclament déjà ! Parce que le plus difficile, c'est d'être loin des gens qu'on aime."

Sportif voyageur

En période de compétition, Yannick Borel est attentif à ce qu'il mange et surtout à son sommeil, même si son hygiène de vie, il la gère à sa manière. "C'est quelque chose de très personnel. Je connais les enjeux. Un mauvais repos, de la fatigue et on peut être écarté 6 mois de la compétition à cause d'une blessure. 6 mois dans la carrière d'un sportif, c'est énorme. Je ne prends pas ce risque. Je me couche à des heures régulières pour avoir un sommeil complet, je mange normalement, je surveille simplement les quantités. Je privilégie les féculents en période de compétition. Je pratique une discipline, l'épée, qui demande de la vivacité. Les échanges y sont explosifs, rapides. Je suis grand



© JEAN-PAUL LOYER

(1,96 m) et je pèse 104 kg. Je dois donc rester véloce, agile. Je fais aussi appel à un préparateur mental qui me propose des outils et astuces pour rester dans ma bulle, centré sur l'objectif à atteindre. Je compartimente et établis mes priorités en fonction des moments, c'est indispensable. Aujourd'hui, nous sommes physiquement tous égaux à peu de chose près, alors c'est dans la tête que les choses se jouent." Son club "le Sporting" et l'équipe de France des Douanes le soutiennent, y compris pour participer aux épreuves de Coupe du Monde ou d'Europe. Car Yannick Borel est un sportif voyageur qui, de compétitions en compétitions, s'envole vers Doha ou Bogota, Vancouver, Buenos Aires ou Tbilissi. Pas facile quand on a de grandes jambes de trouver les avions confortables et d'arriver reposé pour relever les défis ! "En avion, c'est vrai

que je galère ! Mais j'aime beaucoup voyager et j'ai commencé très jeune pour mes premières compétitions. Je n'aurais jamais eu toutes ces opportunités sans le sport. Après il faut gérer la fatigue du voyage et du décalage horaire." Alors pour entretenir sa forme et faciliter la récupération, le jeune homme est devenu un adepte de la cryothérapie. "La cryothérapie à - 110 °C (3 min pas plus !) offre des possibilités de récupération extraordinaires. En cas de blessure, je peux faire deux ou trois séances par jour, en plus de la kiné. Je suis un adepte." Le mot de la fin ? Un message d'amour aux membres de sa famille. "Ils me permettent d'avancer, d'avoir la motivation, l'envie, la combativité. Ils sont là pour se réjouir des victoires, mais aussi, dans les moments difficiles, pour redonner force, courage et détermination."