

Hadrien Salvan, crawlleur à neurones



© stephanekempinaire

Un esprit sain dans un corps qui l'est tout autant : le Francilien, qui a participé aux JO de Tokyo tout en étant inscrit à la fac, est l'incarnation du double cursus qui façonne des champions accomplis.

Son phrasé respire la maturité et, disons-le, l'intelligence. Au lendemain des Jeux tokyoïtes, le sociétaire du Stade de Vanves a repris le fil fructueux de son quotidien. Direction, donc, l'Université de Paris Dauphine, où il est en master 1 affaires internationales et développement après avoir obtenu une licence de gestion, mais aussi le pôle France de l'Insep dont il est interne et où il enquille désormais les longueurs sous la houlette de Michel Chrétien. Nul besoin d'être expert de la géographie francilienne pour savoir

que ces deux haut-lieux sont dans une diagonale opposée et qu'alterner le présentiel çà et là relève souvent de la mission impossible.

“

D'autant, précise Hadrien Salvan, qu'en master, quasiment aucun aménagement horaire n'est prévu même si les enseignants sont très respectueux de mon projet et de ma situation. En fait, ils n'ont guère le pouvoir de changer les choses. En somme, c'est à chacun de se débrouiller. Si bien que l'essentiel du temps, je récupère des cours auprès de mes camarades tandis que certains professeurs m'envoient leurs photocopies. »

Le billet décroché pour les Jeux, en relais 4x200 mètres, a été galvanisant psychologiquement

et une invitation à persévérer même si le Français n'a pas été aussi rapide qu'il l'eut voulu au Pays du soleil de levant.

Heureusement, la saison 2021-2022 est d'ores et déjà fructueuse avec, lors des derniers championnats de France de Limoges, un titre national sur 200 mètres nage libre et une deuxième place sur 100 mètres, synonymes de double qualification pour les Mondiaux de Budapest (du 18 juin au 3 juillet) et les Europe de Rome (du 11 au 21 août).



“

« Ma progression est due à mon adaptation au rythme de l'Insep, explique l'intéressé. Au bout de trois ans, j'ai pleinement pris mes marques. Le travail y est très difficile et différent de ce que je faisais auparavant en club. Par exemple, je n'étais pas habitué à bosser autant l'aérobie. Je fais aussi davantage de musculation. Et puis, à chaque séance, à raison de onze par semaine, l'exigence et le niveau attendu sont élevés. Nous n'avons jamais de répit. Heureusement, je résiste de mieux en mieux aux charges qui nous sont imposées. »



« JE SUIS HEUREUX PARCE QUE JE FAIS CE QUE J'AIME »

Dans ces conditions, Hadrien Salvan a sollicité la direction de son master pour être autorisé à effectuer ce dernier en trois ans et non deux. En effet, le télescopage des calendriers des partiels et des compétitions ainsi que l'implication requise tant sur les bancs de l'université que dans le grand bac interdisent de courir à la

même cadence les deux lièvres à la fois. Or, la perspective de Paris 2024 induit une priorisation légitime et compréhensible. Pas sûr, cependant, que le corps pédagogique accepte. « C'est frustrant car je fais les études que j'ai toujours voulu faire, assure-t-il. Je ne voudrais pas que ma requête, qui est inédite sur le plan réglementaire, compromette ma place en master. Si l'on me répond négativement, je serais contraint de chercher une école mais ce serait vraiment à contrecœur. Au pire, je solliciterais alors le soutien de la Fédération, voire de la Ligue. »

Après 2024, l'heure viendra sûrement d'inverser la tendance et de délaisser définitivement les brassées pour l'ordinateur et le master 2.

Pour l'instant, seul le présent et le futur très immédiat priment :

“

« Aujourd'hui, je privilégie le sport dans la mesure où, au regard de l'évolution morphologique, c'est quelque chose que l'on ne peut pas décaler à sa guise. Je profite au maximum de ces moments qui sont uniques et qui s'arrêteront dans quelques années. Même si, parfois, je me dis que je suis un peu au monastère (sourire), je n'ai pas du tout l'impression de passer à côté de ma jeunesse dans la mesure où c'est vraiment un choix consenti et non quelque chose que je subis. De toute façon, c'est la règle quand on fait du haut niveau : il est impératif d'adapter son mode de vie mais je me sens chanceux de vivre ce que je vis. Globalement, je suis heureux et je ne me pends pas la tête parce que je fais ce que j'aime, de surcroît dans des conditions optimales car le suivi à l'Insep est quand même ce qui se fait de mieux. »



Sans compter un soutien financier de la Municipalité de Vanves. « A Vanves, il y a une tradition autour de la natation dans la mesure où c'est l'une des rares villes à compter deux piscines, ce qui démultiplie les capacités d'apprentissage. Par ailleurs, nous avons toujours été là pour soutenir la section natation de notre club omnisport, laquelle en est, au demeurant, la plus importante, justifie le Maire, Bernard Gauducheau. Hadrien Salvan en est adhérent depuis 2019 et, en début d'année, j'ai pris l'engagement de le sponsoriser pendant trois ans, jusqu'aux JO de Paris en 2024. Sa personnalité, le fait qu'il ait la tête bien faite et qu'il soit étudiant en font un exemple pour les enfants et ont pesé autant que son niveau de performance. »

En échange de quoi, la torpille francilienne encadre ponctuellement des entraînements de jeunes licenciés ou de scolaires vanvéens. De même, se rend-il disponible pour participer à certaines manifestations organisées par la Ville, laquelle l'aide à trouver des partenaires enclins à miser sur lui. En revanche, il n'est astreint à aucune obligation de résultat. Néanmoins, il est pleinement conscient que « le Stade de Vanves lui permet d'évoluer à l'Insep et de développer son projet dans les meilleures conditions ». Ainsi est-il épaulé, jusqu'en 2024, par deux entreprises privées, M&M Web Consulting qui accompagne les vendeurs sur Amazon afin d'améliorer leur visibilité, et la société Ogic Île-de

France ouest sud qui officie dans le domaine de la promotion immobilière.



© Insta Hadrien SALVAN

« CELA SE PASSE VRAIMENT BIEN AVEC MICHEL CHRÉTIEN »

Michel Chrétien incitera son protégé à les repousser le plus possible.

“

« Cela se passe vraiment bien avec lui, se félicite son élève. Nous avons une relation très professionnelle dans le sens le plus positif du terme. Par ailleurs, le fait de nager avec le champion de France du 100 mètres, Maxime Grousset, me fait progresser. Plus largement, notre groupe est à la fois homogène, performant et mû par une dynamique porteuse. »

Le meilleur remède contre la saturation. L'apport d'un préparateur mental, depuis 2018, s'avère également une aubaine régénérante.

“

« Je sentais que mon approche des compétitions n'était pas optimale, confesse cette tête bien faite. Je stressais trop et je n'étais pas suffisamment dans l'instant présent avec une tendance à le vivre avant.»

Il mesure maintenant combien avant l'heure, ce n'est pas forcément l'heure.

Alexandre Terrini



D'ici Paris 2024, l'ambition est de rigueur et les objectifs à l'unisson : a minima une place de finaliste sur 200 et/ou 100 mètres nage libre, sachant que dès lors, le podium n'aura rien d'une douce utopie. Pour être au rendez-vous, outre s'avaler entre dix et douze kilomètres quotidiens, il y a des points clairement identifiés à combler : emmagasiner de l'expérience des grands rendez-vous afin qu'être capable d'enchaîner avec une régularité de métronome les chronos de qualité, figner la technique pour gagner de précieux centièmes ou encore, être tout à la fois un peu plus rapide et réactif.

“

« Sur 100 mètres, il y a des qualités à avoir que je n'ai pas et qui seront difficiles à acquérir, tempère Hadrien Salvan. En effet, je ne suis pas un sprinter pur et je manque donc d'explosivité. Je pense que j'atteindrai plus rapidement mes limites sur cette distance. »

