



# Du rêve à la réalité

Complétez votre lecture sur  
[manchemag.fr](https://manchemag.fr)

Pour sa première participation aux Jeux paralympiques cet été, le nageur Florent Marais, originaire de la Manche, est reparti avec une médaille de bronze autour du cou ! L'aboutissement d'un travail de longue haleine.



« Participer aux JO, c'est un rêve de gosse ! » Son rêve, le nageur Florent Marais l'a réalisé cet été, en s'alignant sur quatre épreuves de natation lors

des Jeux paralympiques, au Japon. Originaire de la Manche, le jeune champion de 21 ans a appris sa qualification pour ses premiers Jeux début juin. « J'ai eu du mal à y croire... ça a été une joie immense et une belle surprise, même si j'avais beaucoup travaillé pour y arriver. »

Cette ténacité et cette soif de réussir, Florent la forge au fil des années. Atteint d'une agénésie de la jambe droite (il n'a pas de mollet ni de péroné), il s'oriente à 9 ans vers la natation. « À la suite d'une opération, mon chirurgien m'a conseillé cette activité pour me muscler le dos. » Alors Granvillais, le jeune garçon se tourne tout naturellement vers le club de natation de la ville. « J'ai essayé et j'ai aimé », lâche Florent, comme une évidence.

Et il n'a depuis jamais quitté les bassins ! En 2018, il rejoint le club d'Antibes, tout en gardant un œil sur sa Manche natale. « J'ai toujours des amis d'enfance ici et j'essaie de revenir de temps en temps pour les revoir. »

## « Un rythme soutenu »

Mais son emploi du temps laisse peu de temps aux loisirs. « Ces dernières semaines, le rythme a été particulièrement soutenu, avec 20 heures d'entraînement dans l'eau et 6 à 8 heures de musculation par semaine. » Un programme exigeant qui lui permet d'arriver aux JO au mieux de sa forme. Justement, le jeune homme a atterri au pays du Soleil levant tout début août. « Je suis comme un enfant ici ! C'est incroyable ce que je vis en ce moment. » Au programme de son aventure olympique : le 100 mètres papillons, le 400 mètres nage libre, le 100 mètres dos et le 200 mètres 4 nages. « Je ne me suis pas fixé d'objectifs précis, mais j'adorerai repartir médaillé des JO », confiait l'athlète quelques jours avant le début des épreuves.

Un deuxième rêve qui se réalise : Florent Marais a quitté le Japon avec une médaille de bronze autour du cou, remportée lors de l'épreuve du 100 mètres dos. « Les JO de 2024 à Paris sont maintenant dans un coin de ma tête », avoue Florent, tout heureux de cette première médaille. Mais en attendant, et après avoir obtenu son bac il y a deux ans, le nageur a repris ses études. « Dès septembre, j'ai attaqué une formation dans l'immobilier. » Tout en continuant à aligner les longueurs de bassin, bien entendu...

## Florent en 6 dates

**8 juillet 2000** : naissance à Granville  
**2014** : il intègre l'équipe de France  
**2016** : médaillé d'or aux championnats de France  
**2018** : 4<sup>e</sup> place aux 100 m dos aux championnats d'Europe  
**2019** : 4<sup>e</sup> place aux 100 m dos aux championnats du Monde  
**2021** : 1<sup>re</sup> participation aux Jeux paralympiques et 1<sup>re</sup> médaille de bronze