



## M Emmanuelle Mörch

(14+1)

### Portraits croisés de deux sportifs

**Emmanuelle Mörch et Thomas Baroukh ont trois points communs : ils sont Centraliens, sportifs de haut niveau et ils ont tous deux participé aux derniers JO. Centraliens a voulu en savoir plus sur leur parcours, leur vie de sportif et leurs rêves à venir. Portraits croisés de deux athlètes au mental d'acier et à la tête bien faite.**

**La pratique d'un sport de haut niveau est souvent le résultat d'une rencontre. Est-ce que cela fut votre cas ?**

**Emmanuelle Mörch :** Oui, et ce fut un peu par hasard. Je me suis intéressée au tennis en fauteuil et à la compétition après un accident de snowboard qui m'a laissée paraplégique. Nous étions en 2008, l'année de mon baccalauréat. Après huit mois de centre de rééducation, j'ai voulu reprendre un sport. J'ai d'abord essayé le basket-ball en fauteuil mais je n'ai pas accroché. Puis, un jour, alors que je me rendais au Championnat de France individuel pour découvrir le tennis en fauteuil, j'ai fait la rencontre de Jean-Pierre Limborg (78), Centralien et pionnier de la discipline en France. Je suis ensuite allée voir des matchs de plus haut niveau à Roland-Garros. J'ai tout de suite été conquise. Avec le tennis fauteuil, je découvrais le moyen de faire un sport complet, qui me permettait de jouer avec des handis mais aussi des valides, en extérieur et en intérieur. Je me suis inscrite au club d'Antony, celui dans lequel Jean-Pierre s'entraîne. C'est grâce à lui que j'ai eu envie d'aller plus loin, de pratiquer la compétition.

**Thomas Baroukh :** Dans mon cas, ce n'était pas une rencontre. J'ai découvert l'aviron par mon frère vers la fin de l'année 1998. Il avait commencé un an avant moi. Auparavant, j'ai fait beaucoup de tennis, mais je finissais par tourner en rond et l'ambiance qui régnait dans mon club était très « consumériste ».



## B Thomas Baroukh

(09)

Celle du Cercle nautique de Versailles était bien plus agréable, il régnait une véritable entente dans l'équipe, que j'ai pu retrouver au sein de celle de Centrale.

**Quelle place occupe le sport dans votre vie ?**

**E.M. :** J'ai toujours aimé faire du sport. Avant mon accident, je pratiquais l'équitation, la gymnastique aux agrès, les sports d'hiver. C'est une hygiène de vie, une passion dont je ne pourrais pas me passer. Après mon accident, le sport m'a beaucoup aidée. En prépa, je ne pouvais consacrer qu'une heure par semaine au tennis fauteuil. Cela me libérait l'esprit. C'est à Centrale que les choses ont pris une autre tournure. On m'a dit que j'avais du potentiel. On était en 2011, soit cinq ans avant les JO de Rio. C'est à ce moment-là que j'ai commencé les tournois. Je m'entraînais

le soir et les week-ends. En troisième année à Centrale, on travaille beaucoup en mode projets et par équipe. Pendant les tournois, j'avais toujours mon ordinateur avec moi. C'était une période épuisante, mais exaltante car j'avais deux échappatoires. D'un côté le tennis, la compétition et le plaisir de jouer, de l'autre, la vie à l'école entre les études et les copains de promo.

**T.B. :** Au collège et au lycée, je faisais déjà un peu plus de sport que la moyenne. J'ai toujours ressenti le besoin de bouger, de me dépenser. J'ai augmenté progressivement le rythme de mes entraînements : de trois à quatre fois par semaine au début du collège, à cinq fois en troisième, puis six en première et terminale... Assez vite, je me suis concentré sur l'aviron et j'ai arrêté tout le reste. Entre les études et l'aviron je n'avais plus du tout de

« *Le sport fait partie intégrante de la vie centralienne. D'ailleurs quand je suis entrée à l'École, j'ai été frappée par le nombre important d'associations sportives.* »

E. Mörch

temps pour quoi que ce soit d'autre. Il faut dire que je n'étais pas non plus un élève très assidu, je faisais juste ce qu'il fallait pour avoir de bonnes notes. Mais j'étais dans un lycée privé où le niveau était assez haut, j'ai donc pu enchaîner sur une prépa et intégrer Centrale.

**Être compétiteur ne s'improvise pas. Quelles sont les deux qualités principales d'un sportif de haut niveau ?**

**T.B.** : En premier lieu, la persévérance. On a beau être doué, il faut travailler beaucoup. Avec d'énormes facilités, on peut devenir bon au niveau national, mais pour briller à l'international ce n'est plus suffisant, il faut s'entraîner dur, et s'accrocher. C'est d'autant plus vrai avec l'aviron, un sport particulièrement demandeur. En second lieu, l'organisation : il faut pouvoir gérer de front les études ou la vie professionnelle et les entraînements, ce qui peut être compliqué à ce niveau. Actuellement je m'entraîne la moitié du temps

seul, au sein de mon club. Ce n'est pas problématique : le geste n'est pas exactement le même, mais le travail reste très proche, et il est complémentaire du travail en équipe. Un des principes de l'entraînement à l'aviron est de minimiser l'influence des paramètres extérieurs pour bien sentir l'influence de son propre geste sur le bateau. Dans cette optique, une grande partie du travail se fait seul ou à deux. Et la progression physique et technique est individuelle.

**E.M.** : Il faut avoir envie de gagner, d'atteindre des objectifs. Il faut aussi de la résistance, apprendre à gérer le stress, la pression, celle de la compétition, des sponsors que l'on ne veut pas décevoir. Il faut également savoir gérer la fatigue. Celle des voyages, très nombreux. Entre mai 2015 et mai 2016, j'ai fait l'équivalent de trente-deux semaines de tournois à l'étranger. Je suis allée en Australie, au Japon, en Afrique du Sud, au Canada... Cela m'a permis de sortir de mon cocon centralien, celui d'élève privilégiée, et de

rencontrer des gens différents, aux parcours variés et pas toujours faciles.

**Dans quel secteur travaillez-vous ?**

**E.M.** : Depuis novembre dernier, je travaille chez L'Oréal, au département marketing. Là encore ce fut suite à une rencontre. C'était pendant un tournoi à Sceaux, lors d'une réunion organisée en amont et à laquelle participaient les référents handicaps de plusieurs

**Emmanuelle Mörch en cinq dates**

- 25 avril 2008 : accident de snowboard
- Sept. 2011 : entrée à Centrale et début des entraînements de tennis
- Nov. 2011 : premier tournoi de tennis
- 16 juin 2016 : annonce de la liste des athlètes sélectionnés pour les JO de Rio
- 7 nov. 2016 : premier jour chez L'Oréal



« Avec d'énormes facilités, on peut devenir bon au niveau national, mais pour briller à l'international ce n'est plus suffisant, il faut s'entraîner dur, et s'accrocher. »

T. Baroukh

entreprises. J'avais été convoquée comme athlète. C'est là que j'ai été approchée par une personne de L'Oréal. Mon profil de sportive et mon parcours à Centrale lui ont plu. À l'École, j'ai fait une spécialité Génie industriel qui permet d'avoir une vision globale du monde de l'entreprise : de la logistique aux achats, du marketing à la finance. Aussi, quand elle m'a proposée de rejoindre le département marketing, je n'ai pas hésité. Cela rejoignait mes aspirations. Je voulais travailler dans un grand groupe, à un poste stratégique, en lien avec l'international et offrant de belles perspectives d'évolution.

**T.B.** : Je travaille chez Enedis, ex-ERDF. J'organise le déploiement des compteurs communicants Linky sur la région Île-de-France, plus précisément la partie ouest depuis septembre. Je suis entré chez ERDF fin 2009, pendant mon stage de fin d'études, et ai enchaîné avec un CDI.

### Comment arrivez-vous à concilier entraînement et vie professionnelle ?

**E.M.** : Pour le moment, mon travail est ma priorité. Et puis, je dois aussi me remettre d'une blessure contractée lors des JO. Ensuite, je verrai. Je vais très probablement reprendre les entraînements, une à deux fois par semaine, et la compétition avec, qui sait, Tokyo<sup>1</sup> pour ligne de mire.

**T.B.** : J'ai signé une convention d'insertion professionnelle et je suis détaché à 50 % : je fais donc la moitié d'un temps plein, avec en prime une partie en télétravail. Ce système fait que je n'ai aucun problème pour partir en stage, en compétition, en entraînement... La convention a été signée entre le ministère des Sports, le groupe EDF et la Fédération française d'aviron : pour faire simple, le groupe EDF s'engage à avoir un certain nombre de sportifs dans ses effectifs. Aujourd'hui je suis le seul rameur du team EDF,

mais à une époque nous avons été jusqu'à sept. L'existence de ce contrat a d'ailleurs participé à mon choix de signer chez Enedis : je savais que, si mes résultats sportifs le permettaient, je pourrais y accéder. Mais le secteur m'attirait aussi et je suis d'abord entré grâce à mon profil professionnel. Je n'ai d'ailleurs aucun regret.

### Thomas Baroukh en cinq dates

- 2009 : 1<sup>re</sup> sélection en équipe de France
- Août 2012 : JO de Londres
- Sept. 2014 : 1<sup>re</sup> médaille de vice-champion du monde à Amsterdam
- Sept. 2015 : médaille de bronze aux championnats du monde en France, catégorie olympique
- 11 août 2016 : médaille de bronze aux JO de Rio



Thomas Baroukh (3<sup>e</sup> en partant de la gauche) en compétition d'aviron.

### Que pensez-vous de la place occupée par le sport à l'École ?

**E.M. :** Le sport fait partie intégrante de la vie centralienne. D'ailleurs quand je suis entrée à l'École, j'ai été frappée par le nombre important d'associations sportives. Les sports collectifs notamment, comme le rugby et le football, sont bien représentés. CentraleSupélec est également connue pour ses événements sportifs – le TOSS, le Raid – et il y a des rencontres régulières organisées avec les autres écoles.

**T.B. :** Ça dépend de quoi on parle. L'École, au sens administration, ne valorise pas énormément le sport, même si elle ne le place quand même pas au minimum syndical que l'on peut trouver ailleurs dans le monde des hautes études. Dans la communauté centralienne elle-même, en revanche, il est de bon ton de s'investir dans une association sportive. Mais de manière plus globale, il est dommage que la place du sport dans le cursus universitaire français ne soit pas davantage valorisée. Une fois que vous êtes au sommet, reconnu, vous avez accès à tous les aménagements nécessaires pour la pratique à haut niveau, mais avant d'y arriver vous n'avez rien à votre disposition. Ce système rend l'ascension vraiment difficile.

### Vous avez tous deux participé aux JO de Rio. Quels souvenirs en gardez-vous ?

**E.M. :** J'en garde beaucoup d'émotions même si, parfois, j'ai du mal à réaliser que j'y ai participé. J'étais comme dans une bulle. La cérémonie d'ouverture notamment dans le légendaire stade Maracana était un moment extraordi-



Thomas Baroukh aux côtés de son entraîneur Denis Landart, malheureusement décédé quatre jours après la finale, dans l'avion qui le ramenait de Rio.

dinaire. Les Brésiliens et leur sens de la fête, l'ambiance, le fait d'avoir sa famille dans les tribunes et des amis en France qui me suivaient sur les réseaux et à la télévision... tout était fort, magique. Sur le plan personnel, en revanche, ce fut une grosse déception. J'avais eu une tendinite au poignet avant les JO qui s'est réveillée durant mon premier match. Du coup, je n'ai pas pu jouer mon meilleur niveau... Heureusement, en tennis fauteuil il y a eu la médaille d'or en double de Stéphane Houdet et Nicolas Peifer. Un très beau moment de sport et des émotions en pagaille ! J'ai aussi profité des JO pour voir d'autres disciplines du handisport, peu médiatisées, comme le rugby fauteuil, le tennis de table ou encore l'équitation.

**T.B. :** Très mitigés, malheureusement. Le jour suivant la finale, j'ai perdu mon entraîneur et ami proche dans l'avion qui revenait de Rio. Je suis content de ce que notre équipe a accompli là-bas, mais ce souvenir est encore douloureux.

### Avez-vous déjà d'autres rêves à conquérir ?

**E.M. :** Mon rêve est de me poser un peu, de revenir à une vie professionnelle et sociale plus classique. Le sport de haut niveau, c'est exaltant. Cela vous permet de vivre des moments extraordinaires, comme ceux que j'ai vécus à Rio, mais cela vous coupe pas mal des autres, et pour le moment, je veux vivre autre chose.

**T.B. :** Je compte poursuivre jusqu'à Tokyo. J'ai repris doucement l'entraînement en début de saison. Je n'avais pas eu de pause depuis quatre ans : depuis les JO de Londres j'enchaîne les saisons, j'avais besoin de souffler, et aussi de me remettre des événements de Rio. Ensuite, je vais suivre le schéma classique des saisons : les sélections en avril, puis le championnat du monde fin septembre en Floride, etc. Désormais je sais où je mets les pieds, et mon objectif est de viser les titres que je n'ai pas encore, en l'occurrence celui de champion du monde.

Propos recueillis  
par Céline Jacquot et Julien Meyrat



Le comité de soutien d'Emmanuelle Mörch aux JO de Rio.

1. Les prochains Jeux olympiques d'été auront lieu en 2020 à Tokyo.