

Laurent Denis, nageur

« Au club, on m'appelle Mark Spitz »

Se reconstruire par le sport, tel a été le credo du Languesien Laurent Denis. Victime d'un burn out l'année dernière, cet ancien cadre d'une grande entreprise prend une licence au Cercle des nageurs de Saint-Brieuc. Depuis, il collectionne les records, obtenant même une qualification pour les championnats d'Europe, en mai 2016 à Londres.

« J'ai perdu connaissance. J'ai quitté l'entreprise sur une civière et me suis retrouvé en réanimation aux urgences ».

Ce jour-là, la vie de Laurent Denis connaît un tournant après un burn out. Deux mois et demi d'hospitalisation plus tard, il choisit de se reconstruire grâce à sa famille et au sport. « Le problème est que j'avais des tendinites et des douleurs musculaires partout. Comme je ne pouvais plus courir, je me suis mis à nager, une fois, puis deux fois par semaine », raconte ce sportif de toujours, qui a réalisé des triathlons iron man jusqu'en 1998 et continue de faire un marathon tous les deux ans (*).

La natation, il connaît un peu, pour l'avoir pratiquée en club jusqu'à 14 ans. Mais depuis, il n'a jamais replongé en piscine. Bravant une certaine appréhension, il s'inscrit au Cercle des nageurs de Saint-Brieuc, « une seconde famille », avec les maîtres, c'est-à-dire à partir de 25 ans. En compétition, il concourt dans la catégorie 50-54 ans.

Reste qu'il a fallu se familiariser avec une technique nouvelle. « Ma technique de plongeon, de nage et de virage date des années 70, si bien qu'au club on m'appelle parfois Mark Spitz ! La technique a considérablement évolué, il a fallu que je réapprenne ».

Ses chronos vont baisser naturellement. Au point que dès ses premiers championnats de Bretagne, il se qualifie pour les championnats de France, puis... pour les championnats d'Europe, « la cerise sur le gâteau ». Au passage, il établit même plusieurs records départementaux : sur 400 m nage libre, 800 m nage libre, 100 m dos, 50 m papillon, 100 m papillon, 100 m quatre nages et 200 m quatre nages. Ainsi qu'un record de Bretagne lors des championnats de



Laurent Denis, lors des championnats de France des maîtres à Rennes, en mars dernier.

France, sur 800 m nage libre. Rien que ça !

Ses objectifs pour Londres ? « J'y vais avant tout pour le plaisir. Je sais que je ne pourrai pas monter sur le podium. Les Russes sont très forts et s'entraînent tous les jours, comme des professionnels. Deux autres nageurs du club sont qua-

« Il a fallu que je réapprenne »

lifiés, Anne-Marie Bartoli et Cédric Boissière ».

Laurent Denis, qui avoue avoir une prédilection pour le 100 m papillon, le 200 m quatre nages et le 800 m crawl, ne prend pas que des virages dans la piscine. Professionnellement, il a quitté son ancienne entreprise pour se

lancer comme formateur indépendant. « Au sortir de l'hospitalisation, j'ai décidé de mettre à profit 25 ans d'expérience de management pour être formateur dans ce domaine ». Il intervient ainsi à la CCI, chez Armor formation à Guingamp, ou encore au sein du réseau Plato, où il est cadre animateur dans le domaine des ressources humaines, du management et de la gestion du stress du dirigeant.

Pour démarrer, il a choisi l'accompagnement de la coopérative d'activités et d'emploi Avant-Premières. « Je leur suis très reconnaissant. Ils m'ont appris le métier d'entrepreneur de A à Z ». Il a également commencé, au sein du Cnam à Ploufragan, une licence en animation et gestion de la formation des adultes, « pour légitimer [ma] profession avec un diplôme ». Parallèlement, il suit un diplôme universitaire coaching professionnel à l'UCO d'An-

gers. « L'an prochain, je souhaite démarrer le coaching professionnel. Par rapport à la formation qui se fait en groupe, il s'agit d'accompagnement individualisé. Cela peut s'adresser à des personnes en reconversion professionnelle ou qui souhaitent aller plus loin dans leur démarche. C'est aussi pour les gens ayant connu des difficultés similaires aux miennes, pour leur éviter d'aller au bout du bout », détaille Laurent Denis, qui a désormais trouvé un équilibre entre la famille, le travail et le sport. « Ma rémunération est moindre, mais j'ai une qualité de vie. Ma vie est beaucoup plus tournée vers les autres, que ce soit à travers la formation, le coaching ou l'implication dans le monde associatif ».

Laurent Le Baut

(*) En 2002, il termine 1^{er} vétéran et 3^e au général du marathon des Sables, dans le sud tunisien.