PLONGEUSE DE HAUT VOL, Lysanne Richard nourrit une profonde histoire d'amour avec le vent et la liberté. C'est ce qui la pousse à s'élancer du haut de falaises escarpées pour fendre l'eau à plus de quatre-vingts kilomètres-heure. Pour les spectateurs médusés, la chute de plus de vingt mètres ne dure qu'un clin d'œil, mais pour l'athlète ces trois secondes s'étirent en un instant de grâce qui vaut la peine de tout risquer.

Après une carrière d'artiste et d'acrobate, entre autres sur la scène du Cirque du Soleil, la jeune mère de famille a réalisé son plus grand rêve en rejoignant le circuit de compétition de plongeon de haut vol en 2015. Elle s'est vite taillé une place au sein de l'élite : au deuxième rang mondial de sa discipline et en troisième position du classement féminin Red Bull Cliff Diving en 2019. Son caractère rayonnant lui a valu plusieurs distinctions, notamment athlète féminine 2016 de la FINA, personnalité féminine 2017 de Plongeon Québec, Vague positive 2019 de Plongeon Canada…

Avec cette biographie inspirante, Myriam Jézéquel nous introduit dans l'intimité d'une femme dont la vie est un modèle d'accomplissement personnel et professionnel, une leçon de persévérance qui nous pousse, nous aussi, à viser toujours plus haut.

MYRIAM JÉZÉQUEL, Ph. D. en philosophie, est journaliste, écrivaine, chroniqueuse et conseillère littéraire. Autrice de plus de trente livres au Québec et en Europe, elle a fondé l'entreprise Au p'tit bonheur des mots dédiée à la bonne humeur et à la douceur de vivre.

lysannerichard.com
myriamjezequel.com

9 782890 779181

LYSANNE RICHARD
AVEC MYRIAM JÉZÉQUEL

TOUJOURS PLUS HAUT

Flammarion Québec

LYSANNE RICHARD
AVEC MYRIAM JÉZÉQUEL

TOUJOURS PLUS HAUT

BIOGRAPHIE

Flammarion Québec

INTRODUCTION

Je suis plongeuse de haut vol. Je m'élance, d'une vingtaine de mètres de haut, dans le vide. Une des raisons qui me poussent à me jeter dans les airs, c'est la création des secondes. C'est la liberté de l'envol. C'est ma façon à moi de mettre mon temps en suspension. Quand je vole, je suis complètement emportée dans une autre dimension, une dimension où le temps lui-même se fait déjouer. Je suis dans les airs de trois à quatre secondes par plongeon, mais ces quelques secondes appartiennent à un autre code. Ces trois secondes-là de flottement me paraissent souvent bien plus longues et tellement agréables. Durant ces trois secondes, il n'y a que le vent et moi, rien d'autre.

Mes secondes de vol, c'est ma façon de repousser mes limites, d'aller toujours plus haut. Quand je m'élance, c'est cette quête du sentiment de satisfaction, de fierté qui me motive. Je veux être à la hauteur de mes ambitions. Et je ne suis pas la seule à avoir cette soif de plus loin, ce désir de se *challenger*, cette recherche d'une version améliorée de soi-même. Ce livre s'adresse à ces personnes. On a tous, quelque part, envie de sortir de notre zone de confort, de relever des défis, petits ou grands, et on mérite tous d'accomplir nos rêves.

Si je suis encore aussi passionnée et que je me fais la porte-parole du plongeon de haut vol, c'est que le Québec et le Canada sont devenus des leaders dans ce sport en plein essor. Notre objectif est d'introduire enfin cette discipline aux Jeux olympiques de 2024, à Paris, afin d'y participer.

L'échange était au cœur de mon ancienne vie d'artiste de cirque : interpréter des histoires et créer un lien avec ceux qui en sont spectateurs. Ce livre s'inscrit dans cette démarche. L'essentiel de mon inspiration de conquérante me vient des récits de mes modèles, qui m'ont fourni la force de créer mon histoire personnelle. Je dois à l'autrice Myriam Jézéquel le bonheur de partager avec vous ce qu'il y a de plus magique dans ma vie.

Lysanne Richard

PRÉAMBULE

Il était une fois une femme libre comme le vent…

Une femme en maillot de bain se tient au sommet d'un pont, les orteils à l'extrême bord du vide. Vingt-trois mètres en contrebas, une rivière traverse la ville, longée d'une foule silencieuse. Elle admire la vue exceptionnelle et s'imprègne d'un instant de plénitude. Comme absorbée dans cette étendue ouverte entre terre et ciel. Une savoureuse bouffée de liberté. Tout là-haut, sur la plateforme accrochée au pont, elle a une perspective stratégique. Là, son regard bleu scanne l'espace, capte l'altitude, prend ses repères visuels. En dessous, la foule agglutinée retient son souffle. Une ultime fois, elle visualise les séquences du saut, toutes les étapes du plongeon. Des chiffres et certaines lettres défilent à folle allure dans sa tête sur ce que doivent être – successivement et impérativement – la direction du départ, le nombre de rotations et chaque position dans les airs. Un plan ultra-précis, un protocole organisé au quart de tour. Après un dernier signe aux secouristes en palmes, elle jette à l'eau sa serviette chamois. Alors tout s'efface, sauf elle et cet espace ouvert.

Les bras étirés vers le ciel comme des ailes majestueusement déployées, cette femme s'apprête à réaliser une chute effrénée

de 23 mètres, l'équivalent de six étages. Encore quelques secondes. Elle se tient prête. En dessous, les hommes-grenouilles sont sur le qui-vive. Un instant de tension musculaire maximale. Une suspension momentanée des émotions, de la peur surtout. Et de toutes préoccupations. Le saut est vertigineux et le risque, radical.

Elle se répète les mots-clés : « bras », « tête » et « t'es capable » ! Soudain, ses pieds décollent. Le haut du corps se projette en arrière dans le vide. Puis, tout le corps s'abandonne à l'apesanteur, entièrement offert au vent. « Je vole enfin », songe-t-elle. En un temps éclair, elle exécute trois sauts périlleux et une vrille. Splendide. Les figures acrobatiques sont élégantes et maîtrisées. La fine silhouette voltige à la manière d'une danseuse exécutant une chorégraphie. Dans la perfection du geste répété et répété. Au dernier instant, son corps tendu reprend son plan vertical, se redresse et plonge à pic. *In extremis*. Pieds devant, elle fend l'eau à quelque 80 km/h. Comme une flèche atteint sa cible, avec précision. Entrée réussie. Pas de *splash*, juste des bulles. Le cercle sur l'eau s'ouvre sans éclaboussures, laisse entrer le corps entier.

En bas, la foule muette, le regard captivé, demeure figée. Le plongeon libre et gracieux n'aura pas duré plus de trois secondes. La folle vitesse du temps. Une parcelle d'éternité qu'elle a saisie au vol, qui nous rappelle à nous la temporalité de toute chose. On croirait presque que le temps a suspendu son vol, à moins que ce soit l'inverse.

La plongeuse sort la tête du flot de la rivière. Elle émerge à présent à la surface de l'eau glacée, le corps raidi, endolori sans doute, un sourire radieux aux lèvres. Elle a le souffle coupé bien sûr. Son cerveau même lui semble gelé. « C'est pire qu'une grande gorgée de Slush Puppie cette affaire-là ! », décrira-t-elle dans une entrevue. Mais voilà, elle a plongé

héroïquement et triomphé sur la gravité, la peur du vide, la fuite du temps !

Elle entend enfin les hourras et les applaudissements du public, jusque-là inaudibles pour la plongeuse immergée à quatre mètres de profondeur. Autour d'elle, les secouristes observent ses réflexes dans l'eau. Sur la motomarine qui la ramène au quai, elle salue d'un geste large la foule qui s'étend de chaque côté de la rivière. À quelques mètres de là, sous le pont, l'équipe d'urgence et l'ambulance occupent une place discrète, mais rappellent au commun des mortels le principal danger pour tout plongeur de haut vol : celui de perdre connaissance jusqu'à perdre la vie, et l'urgence des premiers secours en cas d'accident au moment de l'impact sur l'eau.

Pendant ce temps, la plongeuse se frotte énergiquement les muscles pour retrouver un semblant de chaleur corporelle. Presque aussitôt, encore en maillot de bain, le corps enveloppé d'une serviette blanche, cheveux mouillés et pieds nus, elle rejoint l'espace réservé aux médias. Un journaliste l'attend, micro en main, aux côtés d'un caméraman. Debout et dos à la rivière, elle répond aux questions, aussi calmement que si quelqu'un l'avait interceptée en sortant de la piscine d'un spa. En arrière, un écran géant repasse au ralenti sa performance entre air et eau pendant qu'un jury décerne les notes. À voir la perfection du mouvement, on comprend qu'il n'y a pas de place à l'improvisation dans cette suite chorégraphiée de figures aériennes.

Cette athlète, c'est Lysanne Richard.

Une femme éprise de liberté et d'absolu, pour qui plonger rime avec voler.

Une pionnière et une championne du monde de plongeon de haut vol.

Et une femme de 38 ans qui jongle avec bien d'autres rôles : celui de mère de trois enfants âgés de 6, 11 et 18 ans, d'épouse, d'artiste, de conférencière, d'ambassadrice de causes sportives et sociales…

Celle qui « déjoue le temps » s'est ainsi élancée des dizaines de fois du haut de plateformes, du sommet d'édifices, de ponts ou de falaises abruptes, de crêtes escarpées à plus de 20 mètres de hauteur, s'envolant d'un continent à l'autre, au gré des compétitions en Bosnie, Russie, Mexique, Irlande, Espagne, États-Unis, Émirats arabes unis. Depuis sa première saison complète de compétition en 2015, la liste de plongeons est longue comme le nombre de trophées qu'elle rapporte à la maison familiale au fil des ans. Une ascension fulgurante. Un parcours ponctué de succès et d'épreuves. Parmi les deux ou trois meilleures plongeuses de haut vol de la planète, elle s'entraîne encore et encore pour briguer le titre de championne olympique aux Jeux de Paris en 2024 – si la discipline est reconnue – à la hauteur de ses ambitions ! L'ascension continue… toujours plus haut !

Lysanne Richard était artiste de cirque et elle est devenue, mètre après mètre, une pionnière de ce sport en plein essor. Du trampoline acrobatique du Cirque du Soleil, pour ne nommer que celui-là, aux plus hautes plateformes naturelles, comment devient-on championne de plongeon de haut vol ?

Surtout, qu'est-ce qui pousse cette femme à parcourir des milliers de kilomètres à travers le monde pour vivre quelque trois secondes de grâce ?

Vivre la sensation de liberté, sentir le vent, défier le danger, la peur, la nature, le vide… n'est pas de tout repos ni sans souffrances et épreuves. Mais Lysanne Richard est assurément une femme et une athlète remarquable. Une énigme aussi.

Avant de retracer son parcours sportif et cette aventure humaine, la voir plonger à Bilbao, sans filet, m'a suffi à moi, écrivaine et journaliste, pour vouloir plonger dans cette autre aventure qu'est celle de raconter son cheminement en hauteurs et dans les courants du quotidien.

Car on ne résiste pas à la splendeur de l'envol, à cet élan si puissant d'une liberté en mouvement, à cette impulsion faite de vaillance et d'ardeur à vivre. Au fond, à ce qui donne tout son sens au dépassement de soi, quelles que soient les circonstances… À tous les ingrédients d'une plongée dans les airs vers une mer qui vous accueille à bras ouverts.

Peu à peu, ce jour-là à Bilbao, la foule se disperse, déambulant autour des formes ondulantes du musée Guggenheim, conçu par l'architecte d'origine canadienne Frank Gehry, dont l'attraction touristique a suscité l'expression l'« effet Bilbao ». Ce 14 septembre 2019, l'effet palpitant de Bilbao est celui de cette compétition sensationnelle. Nombre d'Espagnols se dirigent vers les terrasses extérieures aux guirlandes lumineuses.

Mêlée à ces habitants et aux notes de guitare, je m'installe à une petite table ronde. Un serveur espagnol à l'accent chantant et aux yeux souriants s'empresse de me proposer un verre de txakoli, ce vin blanc local. À ce moment-là, c'est davantage le goût si particulier du récit qui me saisit de nouveau à la gorge comme une savoureuse coulée de sorbet. Le goût vif de décrire ce sport, aussi spectaculaire qu'exceptionnel. Ce sport extrême qui sublime le moment présent. L'envie d'insuffler une force d'inspiration à travers un style de vie à la fois exaltant et transcendant. Tout confirme et renforce ma volonté d'écrire ce récit. Je lève mon verre à l'exploit de Lysanne, à la bravoure de tous ces plongeurs, femmes et hommes, et à leur audace de vivre l'instant.

Il y a aussi la curiosité forte de mieux connaître cette femme courageuse et lumineuse.

Car Lysanne Richard fait partie de ces êtres qui élargissent nos horizons en repoussant sans cesse les limites humaines. Dans un constant élan de perfection, ces quelques individus ne cessent de se hisser dans la vie d'une manière qui élève l'existence toujours plus haut. Ils ont l'audace de leur quête d'absolu. Certains appellent cela « se jeter dans le vide » ; d'autres, « plonger dans la vie ».

Myriam Jézéquel

Compétitions Red Bull aux Açores, au Portugal. © Romina Amato, 2018.

Championnats du monde de la FINA à Kazan, en Russie.
© Rus Sportimage/Alexey Savchenko, 2015.