

LA MISSION

Brigadier-chef au 93^e RAM, Toumy Degham est un triathlète de haut niveau. Depuis vingt ans, il enchaîne les compétitions et les podiums.

En 2017, il est devenu guide accompagnant un athlète malvoyant et se prépare à prendre la ligne de départ des Jeux olympiques de Tokyo qui auront finalement lieu en 2021.

Rencontre avec un sportif passionné soutenu par Tégé.



RENCONTRE
AVEC TOUMY DEGHAM, TRIATHLÈTE

Le sport dans la peau

1 H 07'30

TEMPS RÉALISÉ
par Toumy et Arnaud
au paratriathlon
de Devenport,
Australie.



© DR

2000

L'ANNÉE OÙ
le triathlon devient
discipline olympique
à Sydney,
Australie.

2016

L'ANNÉE OÙ
le paratriathlon devient
discipline paralympique
en 2016 à
Rio de Janeiro, Brésil.



© DR

« En handisport,
les trois épreuves durent
au total moins d'une
heure, ce qui requiert
une résistance
et un effort très courts. »

Quand on demande à Toumy Degham pourquoi il est devenu triathlète, sa réponse se fait dans un éclat de rire : « Je ne suis ni bon cycliste, ni bon nageur, ni bon coureur : j'ai donc opté pour le triathlon ! » À 40 ans, Toumy pratique cette activité depuis près de deux décennies. « Je suis arrivé tard dans cette discipline. J'ai pratiqué de nombreux sports comme le football, le karaté, l'athlétisme. Ce dont j'étais sûr, c'est que je voulais être sportif professionnel. » Il découvre le triathlon par hasard lors d'une course organisée par les sapeurs-pompiers. C'est la révélation. Toumy s'oriente vers le décathlon qui nécessite des qualités explosives. « Je suis plus dans l'endurance, constate-t-il, j'ai de la résistance, un bon mental. Je sais

repousser mon seuil de douleur et je suis en capacité de gérer l'effort. Le triathlon s'est imposé à moi. Je dis toujours qu'on ne choisit pas sa discipline. C'est le sport qui choisit ses athlètes ». À force d'entraînements, les premiers résultats ne se sont pas fait attendre, renforçant ainsi la motivation de Toumy.

UN SPORT PARITAIRE

Toumy fait partie de la cinquantaine de triathlètes français qui peuvent vivre de leur activité sportive, même si le triathlon souffre encore d'un manque de notoriété : « L'activité n'est une pratique olympique que depuis 2000, explique Toumy. Le triathlon est maintenant retransmis à la télévision. C'est un sport qui plaît car il est pluridisciplinaire. On retrouve beaucoup d'entreprises qui l'utilisent pour faire un parallèle avec le monde du travail, avec une phase préparatoire, des objectifs à atteindre. Nous avons un sport très paritaire entre les femmes et les hommes mais c'est une activité très difficile. » Le triathlon est accessible à tous à condition d'être capable de s'entraîner en conséquence dans les trois disciplines et de repousser sans cesse ses limites. Toumy suit ►

On ne choisit pas
sa discipline :
c'est le sport
qui choisit ses
athlètes. »



© DR

TOUT AU LONG DE LA COURSE, le lien entre Toumy et Arnaud Grandjean, athlète malvoyant, est assuré par une cordelette.

► d'ailleurs un entraînement très strict : il commence sa journée dès 6 h 30 par une heure et demie de nage, puis enchaîne avec une session de course à pied et finit sa journée par du vélo et du renforcement musculaire. Il s'astreint à ce rythme tous les jours car son corps a besoin de bouger. Tout arrêt de plusieurs jours impliquerait des difficultés au moment de la reprise. Toumy adapte ses entraînements en fonction des courses auxquelles il participe. « Selon le format de la course et la concurrence, je m'entraîne différemment », concède-t-il.

UN NOUVEAU DÉFI

Depuis plusieurs mois, il a mis sa carrière solo entre parenthèses pour courir en binôme avec Arnaud Grandjean, athlète malvoyant.

En 2017, Toumy a été contacté par la Fédération française de triathlon pour être guide d'un triathlète malvoyant. Il accepte, saisissant ainsi l'opportunité de vivre une expérience inédite qui le mènera peut-être aux Jeux olympiques de Tokyo. Depuis plus d'un an, Toumy court avec Arnaud. Le binôme saura à la

SPORTIF DE HAUT NIVEAU ET ARMÉE

> **Le sportif de haut niveau** de la Défense représente les armées dans sa discipline lors des compétitions nationales et internationales militaires mais aussi civiles. Il a un statut de militaire du rang et son contrat à durée déterminée peut être renouvelé. Parmi les 108 athlètes français présents aux derniers JO d'hiver, dont Martin Fourcade et Tessa Worley, 20 % étaient des militaires.

fin du mois de juin s'il a obtenu son dossard pour partir au Japon. Toumy est confiant : il rentre d'une course en Tasmanie, avec une médaille de bronze autour du cou. Même si le coronavirus bouscule tous les plans de course, il continue sa préparation. « Je suis un spécialiste des courses de quatre heures. En handisport, c'est différent : les trois épreuves durent au total moins d'une heure. Je travaille donc mon explosivité car ce type de parcours requiert une résistance et un effort très courts. » Toumy a bien conscience de vivre ce

dont il avait toujours rêvé : il voyage beaucoup - il a pris 44 fois l'avion en 2019 -, écrit régulièrement pour un magazine spécialisé et est présent sur les réseaux sociaux. Il sait que le triathlon est une discipline qui demande de la régularité ; il faut souvent avoir de la patience pour récolter les fruits des entraînements et il est impossible de se reposer sur ses acquis. Son plus beau souvenir de compétition est une 4^e place, qu'il appelle en souriant la médaille en chocolat : « Lors des championnats d'Europe, j'ai effectué une course pleine. J'ai tout donné, j'étais à bloc. Même si je n'ai pas eu de place sur le podium, je n'ai pas eu de regret. » Toumy envisage l'avenir avec sérénité : il sait que sa carrière touche à sa fin et pense à s'accorder quelques mois de repos après les JO. « Je ne me pose pas trop de questions, avoue-t-il. Je serai peut-être consultant en triathlon quand j'aurai raccroché les baskets. Je resterai dans ma passion : j'y suis depuis vingt ans et je n'ai jamais eu le sentiment de travailler. J'ai conscience de ma chance ! » ► **Suivez Toumy Degham sur Instagram : @deghamtoumy**