

VINCENT GUYARD

L'incendie de ma vie
Être pompier de Paris

MES MÉMOIRES



Copyright : Vincent Guyard, 2019.
ISBN : 9781985399297 – Deuxième Édition

Du même auteur :

POMPIER NOTEBOOK :

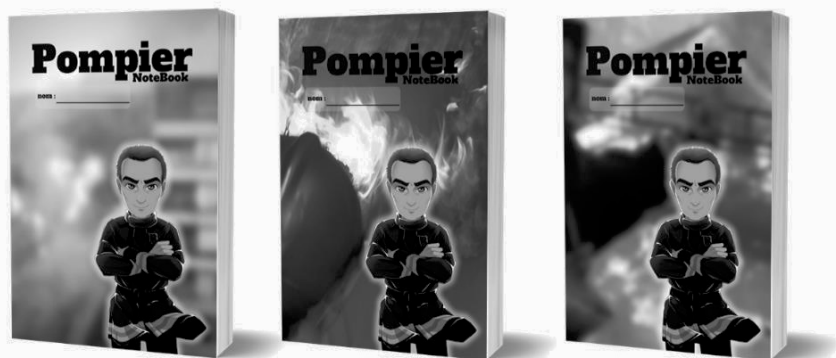
LE CAHIER DE NOTE POUR LES SAPEURS-POMPIERS

de Vincent Guyard

Des cahiers scolaires uniques destinés pour les Jeunes Sapeurs Pompiers et les Pompiers !

Il vous servira :

- à prendre vos notes lors de vos cours scolaire ou pompier.
- à recopier vos cours scolaire ou pompier au propre.



amazon

Table des matières

• Mode d'emploi -----	07
• Liste des vidéos citées dans ce livre -----	09
• Abréviations -----	11
• Avant-propos -----	13
• Partie I : DE MES 11 ANS À MES 16 ANS -----	15
Chapitre 1 : La naissance d'un rêve -----	16
Chapitre 2 : En route vers la victoire -----	20
Chapitre 3 : Sur la route de mon échec scolaire -----	29
Chapitre 4 : Un nouveau but -----	33
Chapitre 5 : Le brevet de JSP ¹ -----	36
• Partie II : DE MES 16 ANS À MES 18 ANS -----	41
Chapitre 6 : Je réalise mon rêve -----	42
Chapitre 7 : Le début de mon odyssee de grimpeur de cordes -----	50
Chapitre 8 : L'envie de devenir Pompier de Paris -----	56
Chapitre 9 : Mon premier trail -----	59
Chapitre 10 : Le recrutement à la BSPP ⁵ -----	61
Chapitre 11 : L'appel qui m'a sauvé -----	64
Chapitre 12 : Premier feu et premières interrogations -----	69
Chapitre 13 : Ma préparation pour devenir pompier de Paris -----	78
Chapitre 14 : Mes entraînements de grimper de corde -----	81
• Partie III : DE MES 18 ANS À MES 20 ANS -----	85
Chapitre 15 : L'âge adulte -----	86
Chapitre 16 : Départ pour la BSPP ⁵ -----	90
Chapitre 17 : Mes premiers pas au Fort de Villeneuve-Saint-Georges ----	93
Chapitre 18 : Perception de ma tenue et drame à la BSPP ⁵ -----	97
Chapitre 19 : Le début de mon instruction -----	102
Chapitre 20 : Mes premiers pas en compagnie d'incendie -----	112

Chapitre 21 : L'échelle d'intégration -----	122
Chapitre 22 : Le retour incendie -----	127
Chapitre 23 : Dans la cour des grands -----	132
Chapitre 24 : Mon premier feu -----	141
Chapitre 25 : Mon sacre de grimper de corde -----	144
Chapitre 26 : Adieu les pompiers volontaires -----	148

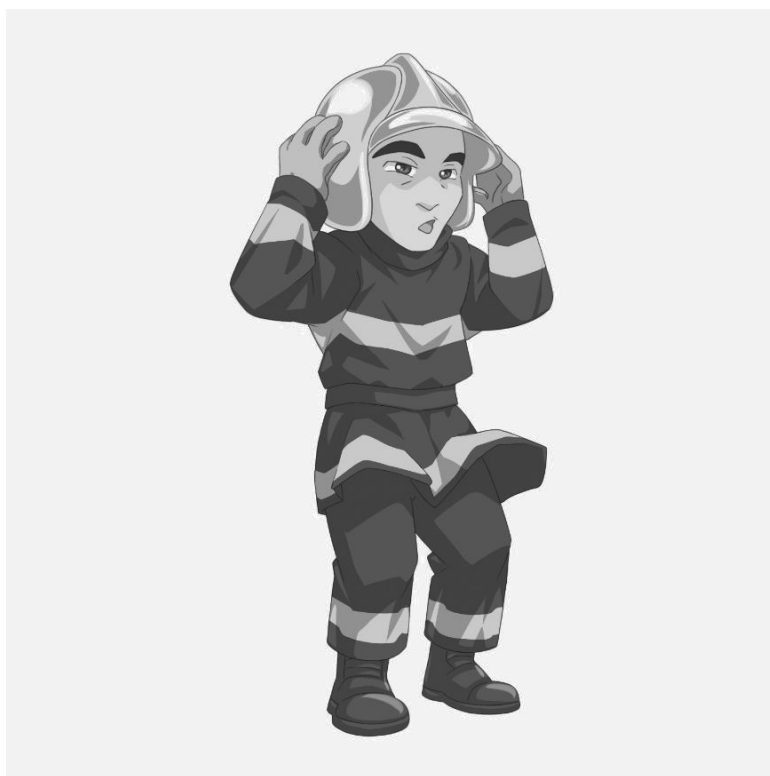
• Partie IV : DE MES 20 ANS À MES 23 ANS ----- 154

Chapitre 27 : Une vie de Sapeur-Pompier de Paris -----	155
Chapitre 28 : Fumée suspecte -----	158
Chapitre 29 : Fin de l'innocence -----	169
Chapitre 30 : Je deviens Parisien -----	175
Chapitre 31 : Le déclic new-yorkais -----	178
Chapitre 32 : d'un défi à l'autre -----	184
Chapitre 33 : L'incendie, c'était ma vie -----	191
Chapitre 34 : La tournée des calendriers -----	195
Chapitre 35 : Le bal -----	199
Chapitre 36 : Jour de l'an en banlieue -----	202
Chapitre 37 : En route pour le toit de l'Afrique -----	205
Chapitre 38 : souvenirs -----	215

• Partie V : MES DÉBUTS SUR YOUTUBE ----- 218

Chapitre 39 : Reconnaissance -----	219
Chapitre 40 : <i>Po3sy-Adventure</i> -----	227
Chapitre 41 : La passion du feu -----	232
Chapitre 42 : Horreurs -----	236
Chapitre 43 : Le lancement du site -----	240
Chapitre 44 : Le jour le plus long -----	243
Chapitre 45 : <i>Chez Gladines</i> -----	248
Chapitre 46 : Feu d'immeuble -----	254
Chapitre 47 : Raconter des histoires -----	265
Chapitre 48 : IGH ²⁴ Life -----	268
Chapitre 49 : Rappel à l'ordre -----	271
Chapitre 50 : Entrer au service communication de la BSPP ⁵ ? -----	273
Chapitre 51 : Un mont Blanc à Paris -----	276

• Partie VI : DE MES 23 ANS À MES 28 ANS -----	280
Chapitre 52 : Au revoir la BSPP ⁵ -----	281
Chapitre 53 : Au bout de mes limites sur l'île de la Réunion -----	284
Chapitre 54 : J'ai survécu à la Diagonale des fous -----	289
Chapitre 55 : Départ pour la Guyane -----	297
Chapitre 56 : <i>Bike Messenger</i> -----	302
Chapitre 57 : Casting -----	305
Chapitre 58 : L'uniforme avant tout -----	309
Chapitre 59 : Concours pro et retour à la BSPP ⁵ -----	312
Chapitre 60 : BCOM et rien d'autre -----	318
• Partie VII : DE MES 28 ANS À MES 31 ANS -----	324
Chapitre 61: L'envol -----	325
Chapitre 62 : Le manque -----	329
Chapitre 63 : Descente aux enfers -----	332
Chapitre 64 : La dernière chance -----	336
Chapitre 65 : Nouvelle Naissance -----	340
Chapitre 66 : Ma reconstruction -----	343
Chapitre 67 : Paris-Marseille en dix-huit casernes -----	350
Chapitre 68 : Une organisation du tonnerre -----	354
Chapitre 69 : Le coup dur de l'aventure -----	359
Chapitre 70 : Reprendre la route -----	364
Chapitre 71 : Une page se tourne -----	368
Chapitre 72 : L'été 2019 (chapitre bonus) -----	371
• Conclusion -----	374
• Devenir et être un bon pompier : les conseils -----	378
• Carnet de Bord de la Méthode Guyard -----	438
• Carnet de Bord de ma carrière -----	477



Mode d'emploi

Vous trouverez également en annotation des vidéos disponibles sur ma chaîne YouTube (Vincent FireLife), afin de rendre l'expérience interactive. Vous pourrez ainsi vous immerger dans mon histoire.

Je ne tiens pas à ce que ce livre reste intact. Je veux qu'il soit rempli de passages surlignés qui vous ont inspiré, afin que vous puissiez les lire en cas de coups de mou ou de doutes durant votre parcours. Je veux que ce soit corné de toute part comme peut l'être la vie à certains moments.

Pour vous remercier et surtout pour vous inciter à voyager, je tenais à partager avec vous un code promotion *Airbnb* en suivant ce lien : <https://airbnb.fr/c/vincentg6453>. Ainsi, vous pourrez faire comme moi, partir à l'aventure en économisant un peu d'argent ! En lisant ce livre, vous

comprendrez à quel point le voyage a été important pour moi...

À la fin de cet ouvrage, je partage avec vous tous mes conseils pour devenir Pompier. Pour les membres de la *Méthode Guyard*, mon programme d'entraînement sportif pour vous aider à avoir la condition physique parfaite pour devenir Sapeur-Pompier, vous pourrez y inscrire le résultat de chacune de vos séances ainsi que vos sensations. Je tiens à ce que ce livre devienne le carnet de bord de votre préparation afin que vous ne perdiez pas votre motivation en cours de route. Par la suite, vous pourrez également y noter toutes les informations de votre carrière de pompier de même que vos premières interventions ou encore celles qui ont marqué votre carrière. Dans quelques années, quand vous relirez ces lignes, vous vous rappellerez de ces premiers moments qui ont fait de vous un pompier. Je serais alors heureux de vous avoir inspirés et encouragés dans cette voie. En soi, de vous avoir motivés à exercer le plus beau métier du monde.

Liste des vidéos citées dans ce livre :

Voici la liste des vidéos citées dans ce livre (dans l'ordre où elles apparaissent).

Vous trouverez sur ma chaîne YouTube une playlist "Vidéos Bonus de mon Livre" pour vous faciliter la tâche.

- "Comment j'ai intégré les pompiers: Mon histoire" [FireMotivation #38]
- "Mon parcours scolaire" [FireCast #106]
- "Comment devenir Jeune Sapeur-Pompier (JSP)" [FireCast #72]
- "Ils m'ont traité de fou..." [FireCast #90]
- "Mon instruction à la BSPP (Janvier 2006)" [FireCast #40]
- "Pompier de Paris : L'instruction, Mes conseils et Astuces" [FireCast #104]
- "Réussir l'instruction des Sapeurs-Pompiers" [FireCast #111]
- "Comment s'intégrer sans une caserne de pompiers" [FireCast #124]
- "Mon premier feu en tant que Pompier de Paris" [FireCast #129]
- "Départ pour feu, une sensation unique..." [FireCast #94]
- "Pompier de Paris mort au Feu : Ludovic MARTIN. Mon Hommage..."
- "Mon ascension du mont blanc ! Par Vincent FireLife"
- "Le jour où j'ai failli mourir" [FireCast#16]
- "Le jour où nous avons sauvé une femme" [FireCast #107]
- "Ascension du Kilimandjaro Par Vincent FireLife"
- "Montagn'hard 2010 par Vincent FireLife"
- "Ma plus Longue Garde Chez Les Pompiers de Paris" [FireCast #131]
- "INCROYABLE SAUVETAGE DES POMPIERS DE PARIS (Feu d'immeuble Paris)"
- "Ma Diagonale des fous 2011 Par Vincent FireLife"
- "Le jour où j'étais parti me suicider" [FireCast #45]
- "La caserne de pompier de Bitche (partie 1)" [La remise #42]
- "Pompiers de Bitche, la visite complète de la caserne" [La remise #43]

- “Pompier de Moselle, le GRIMP en action à Bitche” [La remise #54]
- “Ce pompier de Marseille va traverser la France en courant” [FireDéfi #1]
- “Paris-Marseille en courant : à la moitié d’un incroyable défi” (Étape 11/44 km) [FireDéfi #14]
- “GrimpDay 2019 – le teaser”
- “J’organise ma course” [FireMotvation #48]
- “Mon hommage À Franck, pilote du Tracker” [La Cour d’Honneur #30]
- “Les pilote de Tracker (teaser)” [La Cour d’Honneur #31]
 “Sécurité Civile : Comment S'organise Les Pilotes De Tracker” [La Remise #75]

Abréviations :

JSP¹ : Jeunes Sapeurs-Pompiers.

CIRFA² : Centre d'Information et de Recrutement des Forces Armées, plus connu sous le nom de CIRFA. C'est un bureau où l'on rencontre des militaires chargés du recrutement des armées.

LSPCC³ : Lot de Sauvetage et de Protection Contre les Chutes. C'est un matériel léger et résistant utilisé dans le domaine du secours. Il permet d'évacuer une victime en danger et de remplir rapidement les missions d'un sapeur-pompier, même dans des situations extrêmes avant l'intervention du GRIMP⁴.

GRIMP⁴ : Groupe de Reconnaissance et d'Intervention en Milieux Périlleux.

BSPP⁵ : La brigade des sapeurs-pompiers de Paris, familièrement appelée La Brigade, est une unité du génie de l'armée de terre française.

ARI⁶ : Appareil Respiratoire Isolant. Composé d'un masque et d'une bouteille d'air, c'est l'appareil que les pompiers portent pour partir au feu. Il permet de pouvoir respirer dans la fumée de la même manière qu'une bouteille de plongée permet de respirer sous l'eau.

SR⁷ : Secours Routier.

SPF1⁸ : Tenue des Sapeurs-Pompiers Français.

GREP⁹ : Groupe de Recherche et d'Exploration Profonde.

TIG¹⁰ : Travaux d'Intérêts Généraux.

DN¹¹ : Départ Normal. Il s'agit d'un départ pour feu composé de 2 engins pompes dont un avec chef de garde et un moyen aérien (échelle automotrice par exemple).

VSAV¹² : Véhicule de Secours et d'Assistance aux Victimes.

PLS¹³ : Position Latérale de Sécurité.

BSP¹⁴ : Guide référentiel de la BSPP⁵. Il en existe de plusieurs sorte : BSP 200.1 pour l'incendie, 200.2 pour le secourisme, et le BSP 118 pour l'organisation et le fonctionnement du service d'incendie et de secours.

PSE¹⁵ : Premier Secours d'Évacuation.

CRAC¹⁶ : Camionnette Réserve Air Comprimé, pour apporter les bouteilles d'air sur feu.

VID¹⁷ : Véhicule d'Intervention Diverse, notamment utilisé pour traiter les interventions du type fuite d'eau, bruit suspect, etc.

VLR¹⁸ : Véhicule Liaison Radio. C'est le véhicule de l'officier de permanence qui est de garde. Il commande les interventions importantes.

V3¹⁹ : 3^{ème} Veillée. La nuit, au standard de la caserne, il y a trois veillées : la première de neuf heures à minuit, puis la deuxième de minuit à trois heures du matin, et enfin la dernière de trois à six heures du matin. La V3 est donc la veillée numéro 3, celle qui a lieu de trois à six heures du matin.

LDT²⁰ : Lance du Dévidoir Tournant. Il s'agit de la lance situé au dos tous les engins pompes.

NRBC²¹ : Nucléaire Radiologique Biologique Chimique.

BAVU²² : L'insufflateur bavu, appelé également ballon autoremplisseur à valve unidirectionnelle, est un outil de réanimation.

PEC²³ : Peloton des Élèves Caporaux (sélections et formation pour devenir Caporal).

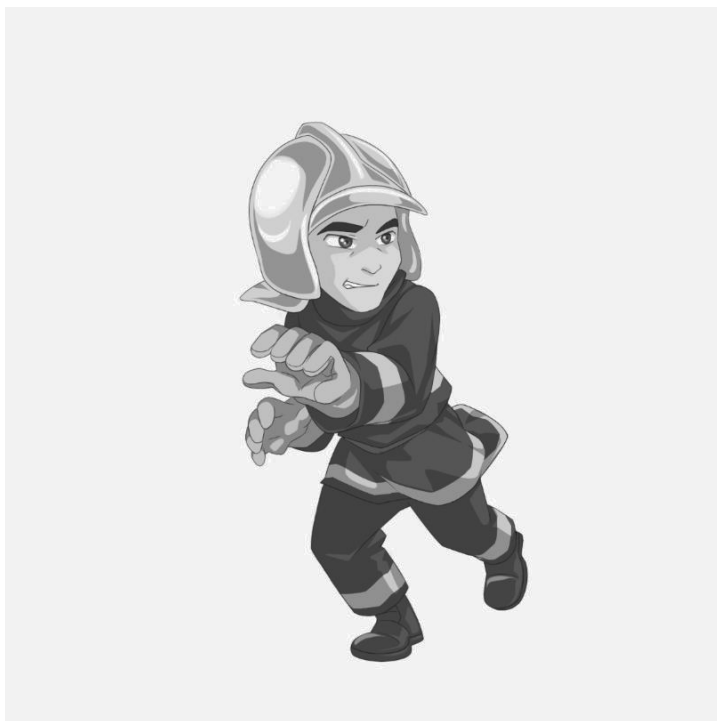
IGH²⁴ : Immeuble de Grande Hauteur.

BIRP²⁵ : Bureau d'Information des Relations Publiques.

SOA²⁶ : Sous-Officier Administratif.

RDC²⁷ : Radiations Des Contrôles.

BMPM²⁸ : Bataillon des Marins Pompiers de Marseille.



Avant-propos

Ce livre n'aurait jamais dû naître si j'avais mis fin à mes jours comme je l'avais prévu ce soir du 21 mars 2017.

J'étais alors sur le toit d'un building de Taipei à Taïwan. Il était tard, il faisait froid et tout aurait pu voler en éclats ce soir-là. Mais quelque chose me fit renoncer d'avancer vers le vide et je décidai de prendre les choses en main.

Ce livre représente bien plus que les mémoires de ma vie de pompier de Paris. C'est une introspection. J'ouvre mon cœur afin de partager avec vous toute mon histoire, sans filtre. De mes débuts dans le monde des Sapeurs-Pompiers à ma vie de YouTubeur en passant par tous les défis et les épreuves qui ont jalonné mon parcours. Le but de cet ouvrage est avant tout de vous montrer que l'on peut partir de rien, traverser des moments difficiles, et pourtant réussir sa vie. Dans ce livre, j'ai décidé de ne pas trop m'étendre sur la plupart des personnes que je rencontre durant mon parcours. Il en est de même pour ma famille. C'est un choix de ma part, je désire respecter leur vie privée. Je tiens également à vous prévenir que quelques rares passages de ce livre peuvent choquer certaines personnes.

À Maman, à Papa, à mes frères,
à toutes les personnes présentes dans ce livre,
à tous ceux que j'ai croisé dans ma vie
et à ceux qu'il me reste à rencontrer.
Vous êtes mes fondations, je vous aime tous.

Merci à Sophie Van-Waesberge, Emilia Mesellaty, Jihed T, Anna Faroux
d'avoir corrigé ce livre avec patience. À @Kamimajin pour les belles
illustrations de ce livre ainsi qu'à Amélie FireLife pour les superbes
compositions piano de la version audio du livre. Sans vous, ce projet
n'aurait pu voir le jour.

PARTIE I :
DE MES 11 ANS À MES 16 ANS

Chapitre 1 : La naissance d'un rêve

*« Même quand tu crois que c'est fini pour toi,
donne tout jusqu'à la dernière seconde ! »*

C'est à onze ans que j'intègre le corps des Jeunes Sapeurs-Pompiers (JSP¹) de Pierre-Bénite dans le Rhône. Ce fut pour moi le début d'une grande aventure. Pourtant, cet événement aurait pu ne jamais arriver.

Lors de la sélection de recrutement, je n'avais pas réussi à grimper en haut de cette fichue corde. Jean-Pierre, le président de l'association, avait été clair : "Si vous ne grimpez pas la corde, vous ne serez pas retenu". Je venais de vivre mon premier échec. Enfin, c'est ce que je pensais. Quelques jours plus tard, alors que j'étais seul à la maison, le téléphone sonna. C'était Jean-Pierre. Il voulait parler à mes parents.

« Ils ne sont pas là. Ils sont allés chercher mon petit frère à l'école. » ai-je répondu. « D'accord, et bien je te le dis à toi. Tu es sélectionné pour intégrer les Jeunes Sapeurs-Pompiers à la rentrée » a continué Jean-Pierre.

À cet instant, tout s'est illuminé dans mon esprit. Je venais de vivre ma première victoire !

J'ai alors couru jusqu'à l'école primaire pour annoncer la nouvelle à mes parents. J'étais tellement fier. Malgré mon échec à la corde quelques semaines plus tôt, Jean-Pierre avait cru en moi au point de parier sur le jeune Vincent que j'étais. J'avais eu raison de continuer les épreuves et de persévérer. J'aurais pu en rester à cet échec et ne pas poursuivre les tests de recrutement. Je venais d'apprendre ma première leçon : même quand tu crois que c'est fini pour toi, donne tout jusqu'à la dernière seconde ! Des leçons, j'allais en apprendre beaucoup d'autres grâce à cet homme, et j'allais tout faire pour le rendre fier de moi. Désormais, je décidais de tout donner pour lui prouver qu'il avait eu raison de me sélectionner.

Quelques semaines plus tard, j'entrais dans la caserne de Pierre-Bénite pour la dotation des uniformes. J'étais surexcité, et en même temps j'avais peur.

Je me rappelle avoir regardé avec mes yeux d'adolescent en direction d'un banc à l'entrée de la caserne. Un groupe de pompiers y fumaient leurs cigarettes. J'étais impressionné. Je venais tout juste de toucher du bout des doigts un univers qui allait devenir ma vie : le métier de pompier.

À l'époque j'étais timide et discret. Je manquais de confiance en moi et on pouvait deviner que je ne faisais pas de sport à ma carrure de crevette.

D'ailleurs, mon souffle était tellement fort quand j'ai couru pour le recrutement que Jean-Pierre pensait que j'avais de l'asthme. J'ai dû aller voir un docteur pour qu'il confirme par écrit que je ne souffrais d'aucune pathologie respiratoire.

J'allais devoir en baver pour avoir le niveau, mais ça ne me faisait pas peur, au contraire. J'avais hâte de commencer les premiers cours. J'étais prêt à me dépasser, mais surtout j'étais rempli de gratitude d'avoir été accepté dans la famille des Jeunes Sapeurs-Pompiers. Pour ça, je ne remercierai jamais assez Jean-Pierre d'avoir cru en moi dès le début.

À cet âge-là, je ne savais pas où je mettais les pieds. Si la vie est une aventure, celle qui venait de commencer pour moi allait être extraordinaire. Parfois on ne sait pas trop dans quoi on s'engage, et c'était mon cas à ce moment-là. Une chose était sûre, c'est que ce métier allait devenir ma passion et que ma vie allait changer. Les camions rouges allaient devenir une addiction pour moi, les bips qui sonnent, les soldats du feu qui courent dans la caserne pour se changer. Les engins qui partaient à toute allure étaient un spectacle envoûtant. J'en étais le spectateur.

La caserne, une fois vide après un départ pour feu, m'a toujours fascinée. C'est comme si les pompiers partaient à la guerre, laissant un immense vide derrière eux. Comment ne pas aimer cet instant, ce moment où tout s'arrête pour eux tandis qu'ils doivent partir combattre un feu à l'autre bout de la ville ? Je n'avais que onze ans, mais quand l'appel général sonnait dans la caserne, c'est comme si tout tournait au ralenti pour moi. J'observais tout ce qui se passait : les pompiers qui enfilent leurs tenues de feu, le chef d'agrès, ou le chef du véhicule, faisant le point pour savoir où se situe l'intervention, le conducteur qui allume l'engin, les gyrophares illuminant la caserne, l'odeur du gaz d'échappement, l'équipe qui enfile les cagoules avant de mettre leurs casques. Ce spectacle était puissant ! Toute la section s'arrêtait pour regarder les pompiers partir.

Parfois, nos moniteurs étaient du départ. Tout le monde était concentré. C'était impressionnant aux yeux de l'adolescent que j'étais.

Une fois tous les engins partis sur intervention, je me disais que c'était ça, ma vie. J'avais la certitude que ce métier était fait pour moi. Il n'y avait plus aucun doute ! Ces hommes et ces femmes étaient là, à la caserne, paisibles. Et à tout moment, tout pouvait basculer. Ils partaient sans savoir où ils allaient, sans savoir pourquoi ils y allaient ; mais ils le faisait, sans réfléchir. Je me disais que c'était incroyable, et ça l'était ! Le métier de pompier est un métier merveilleux, dont l'unique

but est d'aider et de sauver son prochain. Aller porter secours à autrui sans se poser de question, il n'y a rien de plus noble. Et moi, du haut de mes onze ans, j'étais là, assis avec mes camarades Jeunes Sapeurs-Pompiers, à écouter mes moniteurs commencer à nous apprendre le métier. C'était génial !

Les pompiers sont rentrés d'intervention avant que mon tout premier cours de JSP¹ ne se termine. C'était une maison qui avait brûlé. Des sourires illuminaient leurs visages noircis par le feu. Ils étaient contents de leur intervention. Là commençait alors un nouveau spectacle pour moi. Ils devaient nettoyer les tuyaux qu'ils avaient utilisés. Tout le monde parlait fort. C'était comme la fête à la caserne. Les gars se tapaient sur les épaules, la garde d'après venait aider leurs collègues. Ils leur posaient pleins de questions et moi j'étais là, au loin, à regarder et à écouter le déroulement de leur intervention. Il y avait cette odeur de feu, dont seuls les pompiers peuvent en apprécier la saveur. Je respirais ça à plein nez, hypnotisé par ce spectacle. J'étais à côté de héros du quotidien. J'aurais tout donné pour rester là, à écouter tous les détails de cette intervention, mais il a fallu que je rejoigne mon père qui m'attendait.

Une fois à l'intérieur de la voiture, la porte fermée, assis à côté de lui, je ne savais plus trop quoi dire.

Il me demandait si tout s'était bien passé, et en effet c'était le cas, mais mon esprit était encore avec les pompiers. Pourtant, ce que je venais de voir était la routine dans une caserne. Mais moi, jeune adolescent, j'étais captivé par cette euphorie, cette ambiance magistrale, cette cohésion. J'ai tout de suite compris que pompier était un métier de corps, que les équipes qui partent au feu sont comme des frères d'armes. C'était magique !

— Vincent, Vincent, alors ce premier cours ? insista mon père me ramenant à la réalité.

— Oui papa, c'était, GÉ-NIAL! répondis-je, la tête dans les étoiles.

En plus d'avoir appris beaucoup de choses, j'avais réalisé que pompier est un métier passionnant. Je venais de mettre le pied dans un univers fascinant et j'avais encore plus hâte d'être au prochain cours. Vivement !

Je sentais que je n'étais plus le même petit bonhomme après ce premier cours. Le fait de fréquenter ces femmes et ces hommes dévoués faisait de moi une personne différente. Je me disais : « Maintenant que je porte l'uniforme, il faut que je me comporte bien, que l'on soit fier de moi, que je respecte toutes ces valeurs ». Je voulais être digne de ma nouvelle famille et j'allais tout faire pour être à la hauteur.

Je pense que j'ai commencé à devenir mature à ce moment précis. Même sans partir sur intervention, je comprenais ce que signifiait l'esprit pompier. En quelques instants, c'est entré dans ma tête, dans mon cœur, dans mon sang, et ce n'était pas prêt d'en sortir. À partir de ce moment j'étais sur les rails de mon avenir. Je savais où j'allais me diriger et que je donnerais tout ce que j'avais pour aller au bout de ce nouveau rêve. Je donnerais tout pour vivre mon premier départ sur feu. Je donnerais tout pour servir et, bien évidemment, je donnerais tout pour aider mon prochain.

Mais il fallait pour ça que je sois patient et que je traverse un tas d'étapes, et parfois d'épreuves, pour y arriver. La route allait être longue et sinueuse, mais j'étais paré pour cette aventure. Depuis ce jour, je n'ai plus vécu que pour les pompiers. Je me réveillais pompier. Je mangeais pompier. Je me couchais pompier. Je rêvais pompier. Rien que ça ! Les semaines des prochaines années allaient être rythmées par mes passages à la caserne. J'avais cours le mercredi soir là-bas et sport le samedi matin au stade. Ma vie n'allait plus tourner qu'autour de ces deux endroits et de ces deux jours. Deux lieux et deux jours qui feront de moi un pompier.

Vidéo bonus : “Comment j'ai intégré les pompiers: Mon histoire”
[FireMotivation #38]

Chapitre 2 : En route vers la victoire

« J'étais toujours le premier arrivé et le dernier reparti. »

Après mon échec au grimper de corde, je devais faire mes preuves et m'entraîner un peu plus que les autres.

C'est d'abord dans la course à pieds que j'ai trouvé refuge, sans trop savoir pourquoi. Pourtant au début, je détestais ça. Des cross étaient souvent organisés, à raison de quatre ou cinq par an, auxquels participaient également les Sapeurs-Pompiers du département. Le plus souvent, ils avaient lieu en campagne. Il s'agissait de courir une certaine distance, selon votre catégorie. Pour moi, il n'y avait rien de plus dur. Je crachais mes poumons à chaque kilomètre ! Mais il était hors de question que j'en loupe un. Je faisais tous les cross de la saison, même si je détestais ça. Je n'ai jamais été bon dans cette discipline. Pourtant, à chaque fois que je franchissais la ligne d'arrivée, j'étais fier. Je crois que c'est ça que je venais rechercher : une sorte d'accomplissement personnel. Je me sentais tellement bien après. J'avais l'impression de m'être battu contre moi-même. Et c'était le cas ! À chaque fois, je luttais. Je luttais contre l'abandon, je faisais tout mon possible pour ne pas marcher pendant la course. Ce n'était pas facile, loin de là. J'étais souvent pris de crampes et autres douleurs infernales. Mais quand je voyais d'autres Jeunes Sapeurs-Pompiers, souffrir deux fois plus que moi, cela me rassurait. Je me disais que je ne devais pas être si mauvais.

Puis avec le temps, l'entraînement et la rigueur, je suis devenu meilleur. Pas par rapport aux autres, mais par rapport à moi-même. Et je m'en contentais. Se battre pour être s'améliorer sans cesse, donner le meilleur de soi-même, ça a toujours été mon état d'esprit. À quoi bon, vouloir être supérieur aux autres ? Il faut déjà se contenter d'être meilleur qu'hier, et le temps fera le reste.

Je ne le savais pas encore mais en pensant ainsi, plus tard, je deviendrai champion de France de Grimper de corde.

J'ai donc décidé de ne me concentrer que sur l'essentiel : moi. En course à pieds, j'ai vite compris qu'il y aurait toujours quelqu'un de meilleur. Mais ça ne servait à rien de m'arrêter sur le fait que les autres couraient plus vite que moi, à part à me démotiver. Je devais me concentrer uniquement sur mon souffle et mes foulées. Je devais rester positif, même si durant toute la course je passais mon temps à me faire dépasser. J'arrivais toujours à rattraper d'autres personnes, et c'est à ça qu'il fallait que je me rattache. « Tout est dans

la tête » me répétait sans cesse Jean-Pierre. Il me disait aussi « Respire Vincent, respire ! » quand il me voyait rouge comme une tomate. Je pensais « Tu crois que je vais courir en en apnée peut-être ? », mais je ne disais rien, je ne devais certainement ne pas respirer comme il le fallait. J'avais encore beaucoup à apprendre.

La route allait être longue, je le savais, mais j'étais content de courir, d'être là, de vivre ces moments. J'avais de la chance. J'en étais conscient, et je savais qu'en travaillant, je progresserais. Je n'avais aucun doute.

Pourtant, mes débuts dans le sport furent un véritable calvaire.

Je n'arrivais pas à contrôler ma respiration. Mes mouvements étaient anarchiques et à la fin de chaque séance, j'étais un peu perdu. Je trouvais ça dur. Jusqu'au jour où tout alla un peu mieux. Je commençais à comprendre comment synchroniser mes bras avec mes jambes quand je courais et, surtout, comment mieux respirer. C'était le secret pour commencer à prendre du plaisir à faire du sport. Quand le cerveau est bien oxygéné, il est plus simple de réfléchir aux bons mouvements. Il fallait donc que je travaille ça, jusqu'à ce que ça devienne un automatisme.

Au fur et à mesure des entraînements, je me sentais de plus en plus à l'aise avec mon corps et avec mes mouvements. Un jour à la fin d'une séance, Jean-Pierre m'a dit en rigolant : « On va peut-être réussir à faire quelque chose de toi ». Cela m'a fait très plaisir et m'a motivé à continuer sur cette voie. Chaque mot d'encouragement était pour moi un véritable cadeau.

À la fin des entraînements, je faisais le bilan et, la plupart du temps, je me rendais compte que je progressais. Au début, pas beaucoup certes, mais il fallait bien commencer quelque part. On m'avait bien dit que dans les premiers temps, les résultats allaient mettre du temps à être visibles, alors il fallait que je sois patient. Mine de rien, je voyais quand même une légère évolution à chaque séance.

En même temps, je restais conscient que je partais de loin.

Il y avait des entraînements plus ou moins difficiles. Mais quand c'était dur, que je souffrais, j'avais l'impression de me surpasser comme jamais. Parfois, je pensais que j'allais mourir. Je respirais très vite, trop vite. Ma tête était rouge et je transpirais comme jamais. Quand les séances étaient intenses, j'avais l'impression de traverser l'enfer et je donnais tout pour ne pas abandonner. De nombreuses fois, j'ai vraiment pensé que je n'allais pas y arriver. Et puis finalement, je retournais chez moi, comme à chaque fois, meilleur que quelques heures auparavant. Parfois, je rentrais le moral dans les baskets, parce que mes temps en course à pieds n'évoluaient pas. Mais Jean-Pierre m'avait bien expliqué que ça allait prendre du temps. J'étais déterminé,

et je voulais lui prouver que j'étais capable de devenir meilleur que le Vincent qu'il avait recruté.

Jean-Pierre était comme un père pour ses JSP¹. Il était vraiment investi dans les séances de sport et voulait que nous donnions le meilleur de nous-mêmes. J'aimais beaucoup sa rigueur. Il notait nos résultats à chaque fois que nous courions afin de voir l'évolution de nos performances. C'était très motivant. Quand nous nous échauffions autour du stade, il parlait souvent de sa passion pour le sport et notamment de la philosophie qu'il fallait avoir pour aborder les séances d'entraînements. J'adorais courir à ses côtés. Une fois, il m'a dit que le sport devait être au centre de nos vies, que c'était la vie qu'il fallait organiser en fonction du sport et pas l'inverse. C'était plus qu'un état d'esprit pour lui et j'en ai très vite compris le sens.

Je faisais partie des personnes les plus motivées à venir aux séances. J'étais ravi à chaque fois. Ce n'était pas le cas de tout le monde, mais moi j'aimais bien. Le fait d'avoir Jean-Pierre en guise de coach super motivé me donnait beaucoup de force. Je voulais toujours lui prouver qu'il ne m'avait pas sélectionné pour rien. Je parlais de loin, certes, mais je me disais que je donnerais tout pour le rendre fier. Je me devais de lui montrer que son choix, celui de me prendre malgré l'échec au grimper de corde du recrutement, était le bon.

Sans m'en rendre compte, Jean-Pierre m'inspirait. Il me donnait la force de me dépasser. C'est ainsi que, hiver comme été, nous nous retrouvions au stade. Parfois il était dur avec nous, mais il était toujours juste. Nous progressions sans cesse, à chaque séance. C'était également plaisant de s'entraîner avec une équipe motivée. Les plus grands, les JSP¹ plus anciens, montraient l'exemple et nous, derrière, nous suivions. Ils étaient un peu comme nos grands frères. Eux aussi, ils étaient fascinants.

La plupart des moniteurs étaient des anciens JSP¹ de la section. Ils étaient maintenant pompiers volontaires. Ils savaient par où nous allions passer. Ce sont donc eux qui nous montaient la voie à suivre. Je m'estime chanceux d'avoir commencé ma carrière de pompier dans cette caserne de Pierre-Bénite.

Il y régnait une ambiance à la fois bonne enfant et rigoureuse. Je m'y sentais bien. Malgré mes difficultés, personne ne me jugeait ou ne me montrait du doigt. Je faisais partie d'un groupe. Dans ce groupe, il y avait des personnes plus ou moins fortes et nous étions tous solidaires. Tout le monde s'encourageait et c'était très motivant. Avec du recul, je pense que j'étais dans un écosystème parfait pour me pousser à progresser. Il y régnait une forme

de respect et il n'y avait aucun jugement. C'était vraiment un plaisir d'aller s'entraîner. Je ne manquais aucune séance, car l'ambiance était vraiment bonne et j'étais content de retrouver ceux que je considérais désormais comme mes amis.

Je me souviens qu'il n'y avait aucune rivalité entre nous. La seule compétition existante, c'était celle contre nous-même. Je pense que c'est Jean-Pierre qui a instauré cette règle, primordiale au bon entendement du groupe. Personnellement, j'avais vite compris qu'il fallait que je me batte contre moi-même, et uniquement contre moi. J'étais donc face à ce défi, celui de devenir meilleur. Je me devais d'honorer ceux qui m'entraînaient et faire en sorte qu'ils soient tous satisfaits de mes résultats lors des différents challenges. C'était mon but et c'est ce qui me motivait à progresser. J'allais tout faire pour entendre de leur bouche : « Bravo Vincent, tu as bien progressé ». C'est ainsi qu'ont commencé mes débuts dans le sport.

Deux fois par semaine, j'allais au stade pour m'entraîner.

Le samedi matin, c'était la séance habituelle, la session de sport à laquelle tout le monde assistait. Le mardi soir, c'était la séance de rattrapage, pour ceux qui en avaient le plus besoin et ceux qui visaient les podiums. Je faisais partie de cette deuxième catégorie. J'étais là pour la discipline du 100m. J'avais des facilités au sprint et Jean-Pierre m'avait dit qu'avec un peu d'entraînement je pourrais peut-être arriver à quelque chose. Été comme hiver, je venais m'entraîner avec lui et mes autres camarades. J'étais le seul à être tout le temps présent. J'étais toujours là, je ne ratais aucune séance.

L'hiver, les entraînements du mardi soir finissaient lorsqu'il faisait nuit. Aller au stade le samedi matin était difficile car il faisait très froid, surtout durant les hivers rudes. Mais pour rien au monde je n'aurais manqué une séance. Le froid me rendait plus résistant. J'aimais cette sensation de dépassement de chaque instant. Quand en courant l'air glacé me brûlait de l'intérieur. J'aimais cette froideur autant que je la détestais. J'aimais la sensation d'après séance, quand je prenais ma douche chaude après avoir été gelé toute la matinée.

Mais il le fallait. Il fallait que je m'entraîne, peu important les conditions climatiques. C'était le plus important pour moi si je voulais rattraper mon retard. Je me disais que certains de mes futurs concurrents ne s'entraînaient peut-être pas quand il faisait trop froid. Je ne sais pas si j'avais raison, mais le fait de venir tout le temps me laissait à penser que si eux rataient ne serait-ce qu'une séance, j'aurais alors une petite longueur d'avance. Tout était bon à prendre.

Jean-Pierre m'avait dit que j'avais des capacités dans ce domaine, alors il fallait que je sois à la hauteur. De toute manière, je venais moi-même de très loin. Je me devais donc de venir tout le temps, c'était ma philosophie. J'y allais même quand j'étais malade.

Le temps passait et j'enlevais des couches de vêtements. L'automne et le printemps étaient les meilleures saisons car il ne faisait ni trop chaud, ni trop froid. L'été je profitais des journées plus longues. Mais matin comme soir, il faisait très chaud, très lourd. Malgré tout, j'étais là, encore et toujours, à vouloir sans cesse donner le meilleur de moi-même afin de progresser.

J'étais souvent le premier à venir à l'entraînement. Parfois, je me sentais seul, quand la fatigue prenait le dessus. Mais j'avais toujours en tête l'objectif que Jean-Pierre m'avait donné. Chaque séance était un pas de plus vers un éventuel podium, c'est du moins ce qu'il me disait. Moi, je ne savais pas trop dans quoi je mettais les pieds, mais je lui faisais confiance. Il avait l'air d'être satisfait de mes chronos. J'étais, à ce moment-là, prêt à tout pour avoir un peu de reconnaissance. Alors je donnais tout. J'y mettais toute ma personne pour être le meilleur et, chaque soir, quand je rentrais à la maison, je me sentais meilleur que la veille.

Je pense qu'au début, il faut apprendre à se contenter de cette satisfaction. Je me sentais bien avec ce sentiment d'accomplissement. Et parfois, je me disais que si je ne faisais pas mon entraînement, je me sentirais mal dans mon corps, et donc mal dans ma peau.

À cette époque, je n'étais pas le plus heureux. Et en quelque sorte, c'est comme si je me vengeais sur mon corps en lui imposant des objectifs de victoires improbables.

J'ai d'ailleurs toujours eu l'impression que mon esprit était éternellement en guerre contre mon corps. En réalité, ils cohabitaient dans la même demeure. Ils travaillaient ensemble dans le même but. Ma tête était toujours là pour relever mon corps, et mon corps était toujours là pour soutenir ma tête.

À ce moment-là de ma vie, je commençais à toucher du doigt l'état d'esprit du sportif, la mentalité du guerrier. Ne pas laisser tomber ses objectifs pour des choses futiles. Et des choses futiles, il y en avaient. Quand j'étais en cours, je voyais certains de mes camarades discuter de choses banales, de choses normales pour notre âge. Moi, leurs banalités ne m'intéressaient pas.

Pour autant, je n'étais pas un élève qui s'isolait. J'arrivais toujours à m'intégrer dans n'importe quel groupe. Le fait d'être Jeune Sapeur-Pompier

faisait de moi quelqu'un de spécial car je connaissais la vie en collectivité. Je savais comment me comporter en collectivité. J'avais appris ce que le dévouement veut dire et je fréquentais des gens qui avaient placé leurs vies au service des autres. Cela faisait de moi un élève un peu plus mature que les autres. Quand j'en discutais avec mes camarades Jeunes Sapeurs-Pompiers, ils m'avouaient tous ressentir la même chose.

J'avais l'impression de mener une double vie : celle d'écopier classique d'un côté et celle de « mini soldat » qui enfilait son treillis le week-end. C'était différent de ce qu'on pouvait voir sur les bancs de l'école. La plupart des garçons jouaient au foot et étaient fans de voitures ou de motos. Moi, ce que j'aimais, c'était me former et m'entraîner pour plus tard apporter mon aide à autrui. C'était une préoccupation peu commune pour un garçon de mon âge, et moi je trouvais ça cool ! Malgré tout, je parvenais à faire la part des choses. Je savais qu'il y avait ma vie à la caserne et ma vie à l'école. Deux mondes complètement différents. Une chose est sûre, c'est que j'aimais un de ces deux univers plus que tout au monde. En regardant à travers la fenêtre de la salle de cours, je pensais régulièrement à la caserne.

Le mercredi j'étais surexcité, car je savais que j'allais retourner auprès de mes camarades qui pensaient comme moi, retrouver mes moniteurs, mes exemples, et remettre l'uniforme que j'aimais tant.

Malgré la vieillesse des tenues que nous portions, leurs odeurs m'enivraient à chaque fois, tout comme celle du lieu. J'adorais passer par les vestiaires car il y avait ce parfum, qu'on ne peut sentir que dans une caserne. Je me sentais comme à la maison.

Pendant les cours, je buvais les paroles de mes moniteurs. Même si j'avais un peu de mal avec la théorie et la pratique, je faisais tout mon possible pour comprendre. Le soir en rentrant, je mettais mes leçons de JSP¹ au propre, aux dépens de mes cours de l'école que je devais réviser. Les JSP¹ avaient plus d'importance à mes yeux que le reste. À cette époque, je détestais les vacances. Car pendant les congés, il n'y avait pas de JSP¹ et donc pas de caserne...

Pour avoir le brevet de Jeune Sapeur-Pompier, je m'étais beaucoup entraîné.

Sur le point sportif, après de longs mois de préparation parfois interminables, j'étais au top. Ou du moins, je me sentais au top. Il faut dire que j'avais mis toutes les chances de mon côté.

Je gardais tout de même en tête l'échec de ma première corde. Dans mon

esprit, j'étais toujours le mauvais Vincent qui avait échoué au recrutement. Alors je faisais toujours en sorte d'être présent à chaque entraînement. J'étais toujours le premier arrivé et le dernier parti. Le sport était devenu ma priorité. Je n'avais pas le choix si je voulais réussir mon brevet.

À force d'entraînement, je suis devenu champion du département en sprint sur 80 mètres dans la catégorie minime. Au début, ce podium m'avait surpris, mais quand Jean-Pierre m'a rappelé que j'avais travaillé dur pour avoir cette place, je me rendis compte qu'il avait raison. Je pouvais enfin célébrer tout ce travail acharné.

C'est à ce moment que j'ai commencé à goûter aux petites victoires. Petites certes, mais tellement importantes pour moi.

J'avais terminé premier du challenge départemental, ce qui voulait dire que j'étais qualifié pour le challenge régional. Suite à cela, Jean-Pierre s'est acharné à me faire courir plus vite, plus droit, à bien démarrer la course, à bien respirer, à ne plus être crispé. Il y avait du travail, beaucoup de travail. Mais s'il insistait autant, c'est parce qu'il croyait en moi, et je prenais beaucoup de plaisir à travailler à ses côtés. J'avais l'impression d'être son sportif. C'était mon coach et je ne voulais pas le décevoir.

Arrivé sur la ligne de départ de la finale du challenge régional, j'étais concentré et confiant. Je me rappelle qu'un adversaire était venu me voir pour me demander mon temps record. Il m'a dit qu'il avait de meilleures performances.

Je ne le croyais pas, à vrai dire je ne l'écoutais même pas. Il devait certainement faire ça pour me déstabiliser, mais cela ne marchait pas. De toute façon, je faisais cette course pour moi et pas pour lui. Quand le coup de feu a retenti dans le ciel, j'ai réalisé mon plus beau départ, mais les autres concurrents étaient quand même devant moi. Le public hurlait et, malgré le vacarme, j'entendais mes camarades de caserne crier mon nom. C'était un moment unique, un instant de pur plaisir. Je sentais que mon équipe me soutenait. C'est à la moitié de la course que j'ai doublé tout le monde, pour finir premier. Le deuxième était trois mètres derrière moi.

Jean-Pierre a couru pour me féliciter. J'étais tellement heureux de le voir fier de moi. J'étais qualifié pour la finale nationale. Je revenais de loin, et mes efforts avaient fini par payer ! « Tu l'as fait ! » m'a dit Jean-Pierre. « Nous l'avons fait ! » lui ai-je répondu avant qu'il me prenne dans ses bras.

Les mois qui suivirent furent intenses. Je ne pensais qu'à ma prochaine course. Jean-Pierre s'était vraiment donné du mal pour me faire

progresser. Il n'était pas rare qu'il me crie dessus quand je n'arrivais pas à corriger mes erreurs après plusieurs répétitions. Je ne lâchais rien. Je donnais tout, jusqu'à cette dernière course de la saison.

Et puis ça y est, le jour de la finale est arrivé.

J'étais tellement fier, j'avais cette sensation que devaient ressentir les sportifs de haut niveau avant une compétition importante. C'était nouveau pour moi et j'ai pris plaisir à ressentir ça.

Je me rappelle avoir bien dormi la nuit précédente. Je m'étais mis dans une sorte de bulle que personne ne pouvait percer. J'avais même établi mon petit protocole pour la veille des courses importantes : je prenais un bain, dans le noir avec des bougies pour éclairer mon petit univers, et avec de la musique relaxante en fond, histoire d'être au calme. Cela me rassurait énormément. Je visionnais la course que je devais effectuer le lendemain, sans pression, juste avec la conviction que j'allais faire les choses. J'avais beaucoup travaillé pour, donc il n'y avait aucune raison pour que ça se passe mal. Et puis, si tout ne se passait pas comme prévu, ce n'était pas si grave. J'avais appris à relativiser, et je savais que tout ce que je vivais à ce moment-là c'était du « plus ». Nous n'étions pas nombreux à pouvoir participer à la finale nationale, et j'en étais honoré. Je savais que, quoi qu'il arrive, cette course allait m'apporter une leçon, que j'apprendrais quelque chose.

Je pense que c'est ça, la force de caractère d'un gagnant.

Le lendemain, quelques heures avant ma course je me sentais toujours aussi bien. J'étais plein de gratitude d'en être arrivé jusqu'ici. Pour beaucoup de gens que j'ai rencontré dans ce cadre-là, c'était normal pour eux car ils étaient les meilleurs de leur département. Ils le savaient, et ce n'était pas leur première finale nationale. Moi, je voyais la chose différemment. J'étais un peu plus modeste. J'avais été le meilleur à un instant donné, et je me disais d'ailleurs qu'il y avait peut-être une part de chance. Même si je me savais prêt car je m'étais préparé comme un dingue, jamais je ne me suis dit que j'étais le plus fort de tous. J'ai juste été le meilleur à un moment donné.

Certains me trouvaient trop modeste d'ailleurs, mais je pense que c'était une qualité. Ça me permettait d'appréhender la course d'une autre manière, de façon plus sage. Rien n'est acquis, j'avais dû tout gagner pour arriver jusqu'ici. Il est certain que, lorsqu'on est jeune, on a certaines facilités. On a également tendance à avoir les chevilles qui enflent car votre entourage n'arrête pas de vous dire que vous êtes le plus fort. Moi, j'étais convaincu de ne pas être le

meilleur, mais je donnais tout pour essayer de le devenir. En agissant ainsi, je ne regrettais jamais rien. Je célébrais déjà intérieurement le chemin que j'avais parcouru jusqu'ici. Je savais qu'en cas de défaite, je n'aurais rien à regretter. C'était comme ça que je résonnais à l'époque, et je pense toujours ainsi aujourd'hui. Je suis certain que c'est une force de caractère que tout sportif doit posséder.

Sur la ligne de départ de la course de qualification, il y avait de la tension. Tous mes concurrents étaient stressés. C'était palpable. Quand le signal a retenti, j'ai fait un bon départ. Je suis parti troisième et, sur les derniers mètres, j'ai dépassé le deuxième, puis le premier.

Je venais de me qualifier pour la course finale, celle qui pourrait faire de moi un champion de France. Je savourais ce moment unique dans ma vie : je participais à une finale nationale et j'étais qualifié pour courir la dernière course. J'étais donc entouré des meilleurs sprinteurs. J'étais confiant pour la suite, et surtout je faisais en sorte de ne pas trop me mettre la pression.

Ce n'était pas le cas de mes adversaires, qui commencèrent tous par un faux départ. À cette époque, nous n'étions pas limités en nombre de faux départs. C'était infernal. Il y en a eu quatre.

Lors du quatrième, j'étais parti comme une flèche. Quand le juge a tiré plusieurs coups en l'air pour avertir du faux départ, je suis sorti de mes gongs, car j'y croyais furieusement et je commençais à perdre patience. C'était l'adversaire à ma gauche qui était parti avant tout le monde. J'ai hurlé de toutes mes forces. Mon esprit venait de rentrer dans la compétition.

« À vos marques, prêts... » Pan ! Le départ de MA course venait enfin d'être donné, et j'ai terminé troisième.

Je n'étais pas déçu de ce résultat. Au contraire, je venais de monter sur le podium d'une finale nationale. J'étais tellement heureux. Ce dont je me rappelle de cette compétition, c'est l'engagement, tant physique que mental. J'ai été poussé à bout, j'ai dépassé mes propres limites. J'en retiens également le soutien de mes camarades JSP¹, de Jean-Pierre, en permanence derrière moi, et de mes parents, toujours là pour m'emmener à mes nombreux entraînements. Je me souviendrai toute ma vie de mon nom que j'entendais dans la foule...

Ce jour-là, j'ai compris que le Vincent qui tombait de la corde pouvait aussi monter sur un podium, et être respecté pour ça. Je venais de goûter à la victoire, et je me suis promis d'arriver un jour sur cette foutue première place !