



14 février 2022

# L'actu du jour

# Adam Siao Him Fa : « Je suis très excité de participer à mes premiers Jeux... »

Quatre fois vice-champion de France, ce jeune patineur de 21 ans vient de participer à ses premiers Jeux olympiques. Il a patiné sur un morceau du groupe Daft Punk. Le jeudi 10 février, il est arrivé 14e après une belle prestation. *1jour1actu* l'avait rencontré juste avant son départ pour Pékin.



(© Olivier Brajon/Patinage Magazine)

# Tel jeudirfû (évrier, Adam Siab/Hipi (Facest a Trivé à la pras placestressé?

Adianuside film fatation, il au décidentire, «je suis privité in patérie et excité décidentire du place du positif de authorité, pas parfait, je me suis donné à fond. De mei suis and été du plaisir. Je n'ai aucun regret. Même si j'ai Adiam si ale Himm le a qua puis d', à gente suis dété ai do à parsi respecté noment-là. Patio age, à étais é plus ion la bette à petit, j'ai compris que les Jeux olympiques étaient la compétition la plus importante au monde. Depuis, y Le voici en entra înement sur une musique de Daft Punk: participer m'obsede! En 2016, j'ai été 10 aux Jeux olympiques de la jeunesse, ouvert aux 15-18 ans. Depuis, ma motivation a décuplé!

Pourquoi en parle-t-on?
Parce que les 24es Jeux
olympiques d'hiver se
déroulent jusqu'au 20
février à Pékin, en Chine,
et que Adam Siao Him Fa
est l'un des futurs grands
espoirs du patinage
artistique français.

« Tomber est une façon d'apprendre... »







## À quel âge as-tu débuté?

Adam Siao Him Fa: À 4 ans! Le soir, après l'école, avec mes parents, j'accompagnais mes frères et ma sœur à la patinoire. J'étais le plus jeune des quatre, et je les regardais en réclamant de faire comme eux.



(© Olivier Brajon/Patinage Magazine)

#### Qu'aimes-tu dans ton sport?

Adam Siao Him Fa: Aller vite, glisser et sauter le plus haut possible! Être à la fois artiste et acrobate! Certes, au début, tu es un peu dégoûté de tomber tout le temps. Mais tomber est une façon d'apprendre. Petit à petit, tu apprends à l'accepter, à ne plus en être démoralisé, à te relever toujours et encore, puis à rebondir dessus pour être meilleur.

« Il faut au moins 12 ans d'entraînement, de 5 à 6 heures par jour, pour espérer une médaille olympique. »

### Tu n'as pas peur de te blesser?

Adam Siao Him Fa: Non, mais je poursuis mes études. C'est une roue de secours au cas où je me blesserais gravement.

#### Quelle place vises-tu à Pékin?

Adam Siao Him Fa: Être dans les 15 premiers serait un bon résultat. Un mauvais? Ne pas être classé dans les 24 premiers! Mon objectif est une médaille aux prochains Jeux, en 2026. Il faut au moins 12 ans d'entraînement, de 5 à 6 heures par jour, pour espérer une médaille olympique.

Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com

