



Rencontres citoyennes



Matthieu Witvoet

4 juin 2024 – Caen

Matthieu Witvoet, éco-aventurier, a échangé avec des lycéens normands sur ses défis sportifs et écologiques.



« Faire passer des messages écologiques à travers le sport »



@ Mathias Potier

Rêver

Qu'est-ce qui me fait rêver ? C'est la première question que je me pose. Quel message puis-je faire passer ? C'est la deuxième. Quand j'avais 16 ans, mon rêve était juste de courir 10 km. Après, je me suis dit que j'arriverai peut-être à faire un semi-marathon, 21 km. J'avais motivé des copains, les surveillants du lycée, des profs. Peu importait le niveau, il y avait des personnes super rapides, d'autres qui démarraient la course à pied. On était toute une équipe et chacun a vécu la même envie de se dépasser. Le rêve de faire un tour du monde à vélo, je l'avais depuis gamin. Après nos études, on s'est dit avec mon cousin que c'était peut-être le bon moment. On a décidé de poursuivre ce rêve. Après le tour du monde à vélo, ce qui me faisait rêver, c'était d'amener le défi à la maison, de trouver cette même sensation chez moi. J'habitais à Croissy-sur-Seine, proche de Paris. Tous les jours, je passais au-dessus de la Seine que j'ai toujours vue comme un endroit sale et non comme un terrain de défi. De là sont nées les questions : est-ce possible de nager dans la Seine ? Est-ce possible de partir de chez moi et d'aller jusqu'à la mer ?, en mettant en avant la dépollution de la Seine. Une fois que tu prends conscience de ta capacité à aller au bout de ce que tu imagines, tu te demandes ce que tu peux faire d'encore plus fou.

conséquences de l'aventure ne vont pas être les mêmes pour vous que pour moi. Dans certaines situations, je serai très confortable et vous pas du tout. Vous vivrez une aventure que, moi, je ne vivrai pas à ce moment-là. Dans une eau à 12° au milieu d'un lac, vous vous direz peut-être que vous vivez une vraie aventure, alors que pour moi, ce sera plus proche de mon quotidien. À l'inverse, si vous m'emmenez dans l'univers de la voile, là c'est moi qui vais avoir le sentiment d'aventure. Aujourd'hui, mon problème c'est que pour ressentir les mêmes sensations qu'avant, ça commence à être un peu dangereux. Mon référentiel a bougé. J'aimerais un jour traverser un océan à la nage avec ma femme. Faire quatre mois de traversée et j'aurais la même sensation que pour la traversée du lac Titicaca qui a duré dix jours.

« L'extrême ne se définit pas par la situation dans laquelle tu es, mais par la façon dont tu la vis. »

Eco-aventurier

Je me définis comme éco-aventurier. Mon but est d'utiliser le sport pour parler d'environnement. Pour moi, un aventurier, c'est celui qui vit une aventure, quelque chose qui le sort de sa zone de confort et de son quotidien. L'extrême ne se définit pas par la situation dans laquelle tu es, mais par la façon dont tu la vis. Les

Inspirations

À 16 ans, j'ai lu le livre *On a roulé sur la terre*, qui raconte le tour du monde à vélo de deux jeunes. Je me suis dit que moi aussi je pouvais le faire, parce que je n'avais rien de différent de ces jeunes. Je n'aimais pas particulièrement le vélo, j'en n'avais même pas. Mais, j'avais très envie de découvrir le monde et je trouvais que le vélo était un bon moyen pour le faire. Un autre livre, *Passeurs d'espoir*, est l'histoire d'une famille avec cinq enfants, qui fait un

tour du monde de l'entrepreneuriat social. Elle va voir des gens qui essaient de changer le monde à leur échelle et qui mettent toute leur énergie, leurs connaissances à essayer de le rendre meilleur. J'ai eu envie de faire pareil. Ces deux livres ont été pour moi une grande source d'inspiration et m'ont beaucoup incité à faire mon tour du monde à vélo pour que, moi aussi, j'aie rencontré des gens. Il y a beaucoup d'athlètes et d'activistes écologiques qui m'inspirent et j'essaie de fusionner un peu les deux.

« A chaque fois, on imagine des défis pour interpeller le public, pour interpeller les médias et changer des comportements »

Premier défi

Le premier vrai défi pour moi a été de faire le tour du monde à vélo. On pouvait le faire avec très peu de budget comme des personnes qui l'ont fait en dépensant 1€ par jour. Mais on avait envie de sensibiliser sur la pollution du plastique donc on a créé tout un projet pour en parler. Il fallait aller chercher des sponsors. A 22 ans, on ne connaissait rien à la levée de fonds. Donc nous sommes allés voir des gens qui avaient fait ce genre de défi. C'est ce que j'appelle la technique des « 50 cafés » : tu présentes ton projet à une personne qui a déjà fait un projet sur le même thème et qui connaît le sujet. Tu lui demandes de te connecter avec trois autres personnes qui l'ont fait aussi. Petit à petit, tu crées un réseau d'expertise de bonnes pratiques. Pour ce défi, on a finalement réussi à lever 50 000€ non seulement pour le préparer mais aussi pour amorcer le retour, ce qui est aussi important. On a organisé une exposition, fait une série sur youtube. On ne gagnait pas d'argent mais on n'en perdait pas.

Les sponsors

L'objectif n'est pas de faire de la communication externe pour une entreprise. L'entreprise Bouygues a été notre plus gros partenaire pour le tour du monde à vélo. Pourtant c'est un énorme pollueur et ça ne lui apportait rien de mettre son logo dans nos vidéos. Mon cousin travaillait alors sur un chantier de l'entreprise. On lui a donc proposé de communiquer auprès des gens qui travaillaient sur ses chantiers pour qu'ils puissent réduire leurs déchets. Ce n'est pas du greenwashing parce que ce n'était pas pour communiquer sur la beauté de ce que fait l'entreprise. Ensuite, j'ai travaillé chez Circul'R, une startup qui accompagne des organisations vers une économie respectueuse de l'environnement et j'ai travaillé avec à peu près 50 multinationales. Dans ces grands groupes, il y a plein de gens engagés pour l'environnement. Ce qui ne veut pas dire que ce sont des structures vertes et écologiques. Très loin de là.

Ça m'a permis de comprendre la complexité de certaines choses et que les mentalités ont beaucoup changé en quelques années même si on est encore très loin, selon moi, de là où l'on devrait être.

Swim For Change

L'association *Swim For Change*, créée avec mon petit frère, ma femme, sa cousine et mon beau-frère, nous permet d'utiliser notre passion de la nage pour sensibiliser et faire des actions « coup de poing » pour passer dans les médias. A chaque fois, on imagine des défis pour interpeller le public, pour interpeller les médias et changer des comportements. Qu'on collecte 1 000 000 de mégots, 700 000 ou 10 000, peu importe. Ce qui compte, c'est de faire en sorte que le prochain mégot ne soit pas au sol. On s'est rendu compte qu'il est le premier déchet dans les océans. Notre prochain défi sera 24h de nage non-stop dans le lac d'Annecy. Il faudra suffisamment de nourriture pour que le corps fonctionne. On prépare ce défi en faisant d'autres « petits défis » qui nous permettent de mieux connaître le fonctionnement de notre corps. Le premier défi de préparation, le 27 juin, est une course de 500 km à vélo non-stop. Ce qui me fait peur, c'est le dénivelé de 7000 mètres. Ce qui sera nouveau pour moi, c'est la gestion du sommeil. Je partirai à 4h du matin, je roulerai toute la journée et toute la nuit.

Les influenceurs

On a eu la chance de faire un défi avec Inoxtag en juin 2023 : *Trois heures pour ramasser un million de mégots*. On était à Marseille et il est venu sur notre village. Ses vidéos touchent des gens, surtout des jeunes, que nous ne touchons pas. Quand on a fait notre défi avec lui, il y avait une foule dingue avec plein de jeunes qui voulaient le voir. Ça nous a permis de les sensibiliser et de les faire participer au ramassage de mégots. Ils venaient avec leur bouteille et découvraient qu'il y en avait partout. Si on met un poisson dans une bouteille d'eau avec des mégots, il meurt en 2 ou 3 jours. Donc imaginez l'impact de 40 000 mégots par minute qui finissent par terre. J'aime beaucoup aussi l'influenceur Boris Becker. Un jour, il est venu sur une de nos collectes de mégots et les ramassait en dansant du hip-hop.

Les réseaux sociaux

Pour moi, les réseaux sociaux sont aussi un piège. Il y a des gens dont le travail est de chercher comment nous rendre encore plus addictes aux réseaux sociaux. Je passe du temps à faire des choses que j'aime ou avec ma famille. Et derrière les réseaux sociaux, il y a des gens dont le but est de prendre mon temps. Je n'ai aucune notification sur mon téléphone, j'ai des limites quotidiennes de 30 min sur chacun des réseaux. Au début, je me suis beaucoup mis sur LinkedIn pour entretenir une communauté professionnelle. J'aime bien aussi créer du contenu, je ne prends pas le temps de le faire aujourd'hui, mais lors du tour du monde



à vélo, on faisait le montage d'un épisode toutes les semaines pour YouTube et notre page Facebook avait 1 000 000 d'abonnés.

Médiatisation

Quand on imagine un défi, on réfléchit toujours à sa médiatisation. Le but même d'une aventure est lié à ce que l'on va donner à voir à un moment et à une prise de parole. Si je collecte des mégots dans mon coin, je n'intéresserai pas les médias. Si je fais un défi où je raconte l'histoire du mégot qui descend la Seine, là, je peux prendre la parole. Donc on écrit un communiqué de presse dans lequel on résume avec des éléments de langage notre aventure pour qu'ils puissent les reprendre. Jusqu'à présent c'est plutôt bien transmis parce que la façon dont on imagine le défi est faite pour attirer tel ou tel média. Par exemple, avec le défi nage Marseille-Barcelone, on cible les fumeurs qui regardent plutôt des journaux télévisés. Mon but est de passer des messages écologiques à travers le sport parce que le sport parle d'émotions, il fait vivre des moments cools ou des moments durs. Il permet d'exprimer des émotions et de créer des choses dont on n'a pas l'habitude quand on parle d'écologie !

Défi Lac Titicaca

Nous sommes trois nageurs : Théo Curin, Malia Metella et moi. C'est une traversée de 110 km, en tirant un bateau de 400 kilos dans une eau à 12°, à 3800 mètres d'altitude. Le 6^e jour, on est pris dans une tempête en plein milieu du lac. Nous sommes le seul bateau, on ne voit rien d'autre que d'énormes éclairs qui tombent tout autour du bateau, des nuages noirs et ténébreux, dans un bruit puissant à glacer le sang, dans des creux de vague d'1m50. Notre petit bateau est le seul objet métallique à 10 km à la ronde et on se dit que l'éclair peut nous foudroyer à tout moment. On passe une nuit horrible parce qu'on est habité par ce sentiment-là. Le lendemain, on décide de naviguer toujours près de la berge. Théo me dit alors qu'il veut raccourcir le défi. Malia, qu'elle veut continuer. Que faire dans ce genre de moment ? Je leur ai dit qu'on ne prendrait aucune décision sous le coup de l'émotion. On s'est demandé comment chacun se sentait pour comprendre les ressentis et les besoins. Souvent on a juste besoin d'un espace dans lequel on peut communiquer. Un an plus tard, je me suis formé à la communication non violente parce que dans une aventure, la plupart des difficultés qu'on rencontre, ce n'est pas un bateau qui casse mais des problèmes humains, qu'on peut débloquer avec quelques techniques de communication non violente.

La peur

La traversée Marseille-Barcelone est un relais jour et nuit entre 5 nageurs. Il faut enfiler la combinaison mouillée sur le pont du bateau à 3 h du matin et sauter dans l'eau sans rien voir. La première chose qu'il faut réussir à faire, c'est de complètement

chasser toutes ses pensées pour nager une heure et demie dans la nuit. Le jour arrive et mon père me dit qu'un dauphin me suit. Tout le monde s'extasie. Mais en fait, ce n'est pas un dauphin, mais un petit requin qui vient voir ce qu'il se passe. A partir de ce moment, c'était un peu plus compliqué de sauter à l'eau la nuit et de lâcher prise. J'ai fait des recherches sur le type de requins qu'il y a en Méditerranée. Celui qui nous a suivi pendant 2 ou 3 jours, était un requin d'à peine 1m50, pas très menaçant. En nageant, j'ai vu beaucoup plus de bateaux de pêche que de requins et c'est lui qui doit avoir peur. Ça a vraiment renversé mon rapport aux requins. L'homme ne l'intéresse pas, il n'est pas bon pour lui, donc par curiosité il venait voir ce qu'il se passait. J'ai une nage peu élégante donc je l'attrais comme un animal en détresse.

« Le sport fait vivre des moments cools ou des moments durs. Il permet d'exprimer des émotions et de créer des choses dont on n'a pas l'habitude quand on parle d'écologie ! »

Les risques

Aujourd'hui, pour chacun des défis, je prévois différents scénarios pour définir les risques et savoir comment réagir : un scénario code rouge signifie que ta vie est en jeu, un scénario code orange signifie qu'il y a un problème grave mais que ta vie n'est pas en péril. C'est l'explorateur polaire Alban Michon qui fonctionne de cette manière pendant ses expéditions parce que c'est hyper compliqué d'avoir des secours. Pendant le tour du monde à vélo, on était un peu livré à nous-même mais on avait un téléphone satellite avec un bouton de SOS pour prévenir au moins nos parents et nous localiser. Une fois je suis tombé et mes éraflures s'infectaient parce qu'on était dans un climat extrêmement humide. Je suis allé voir un médecin local. Après, on a suivi une formation pour avoir les bons réflexes, recoudre une plaie, faire un bandage... On a décidé de placer à bord du bateau un défibrillateur et de se former à son utilisation. Quand c'est très grave, il faut simplement penser au rapatriement...

La préparation

Avec la fonte des glaciers, il y a beaucoup de lacs qui apparaissent. J'ai proposé à un glaciologue de faire un défi : moi je nage dans un de ces lacs de glaciers où l'eau est à 0° et lui parle de la beauté de ces lacs. Il m'a répondu que si on montrait des belles images de ces lacs, on donnerait envie à d'autres personnes d'y aller, alors que ces milieux doivent être préservés. Il faut être vigilant sur l'intérêt de certaines démarches et pour cela, il faut s'entourer des bonnes personnes et experts sur chacune des thématiques.

Certains projets d'explorateurs sont de vrais projets comme l'expédition *Tara Océans*, qui fait le tour du monde à la voile et héberge des scientifiques à son bord depuis 10 ans. D'autres, sous prétexte de recherches scientifiques, vont faire le tour du monde en avion ! Un indicateur d'une bonne éco-aventure, c'est mettre 50% de la préparation du défi sur la compréhension des enjeux écologiques. Une bonne préparation n'est pas seulement un entraînement à la nage et de la musculation.

Préparer le retour

Quand on termine un défi, c'est parfois difficile. On l'a préparé pendant deux ans, on s'est entraîné tous les jours, avec des moments où il faut se lever à cinq heures du matin pour nager et, même si c'est difficile, on a tellement envie de faire ce défi, qu'on y va. Quand il est accompli, ça crée un vide. On se lève le matin sans trop d'objectifs, sans avoir besoin de nager, on perd un peu le goût du quotidien. Quand on prépare un défi, on prépare toujours le retour pour faire des choses qui font envie en rentrant comme faire une tournée de conférences dans les écoles, écrire, faire un autre sport. Je vais me mettre à l'escalade et j'ai déjà repéré des parois et lignes de crêtes qui me donnent envie. Je vais donc retrouver cette envie parce que je l'ai calquée sur autre chose. Le retour est hyper important à anticiper. Dans le futur, si je me lance d'énormes défis, je me ferai probablement accompagner par un psychologue pour anticiper le retour.

« Utilisez ce que vous vous aimez faire pour porter ce monde-là »

L'avion

Je m'oblige à prendre l'avion seulement une fois tous les 5 ans. Quand Théo m'a proposé le défi sur le lac Titicaca, j'avais déjà pris l'avion pendant mon tour du monde à vélo. Je me disais qu'un aller-retour Pérou-Paris consommerait tout mon budget carbone d'une année. Mais, si je travaillais pendant un an avec des associations pour mettre en place des solutions pour une activité moins polluante sur le lac Titicaca, ça équilibrerait mon impact carbone. J'ai déjà eu la chance de beaucoup voyager. J'en ai donc moins besoin que d'autres personnes, comme les jeunes qui n'ont pas encore voyagé. Faire trois jours à Barcelone avec un aller-retour en avion, ça n'a aucun sens. Mais voyager, aller voir d'autres cultures, c'est hyper important. Pour les prochains défis, je pense être beaucoup plus sur terre ou sur des trajets plus longs, comme une traversée de l'Atlantique à la voile. J'essaie de réduire d'au moins 20% tous les ans mon empreinte carbone.

Véhiculer des valeurs

Écoutez bien vos rêves et dites-vous que vous avez la capacité de les réaliser. À votre âge, je ne savais pas du tout ce que j'avais envie de faire et je ne pensais même pas qu'il était possible de vivre des aventures. Au départ, j'avais juste envie d'aller courir 10 km ! Je me suis rendu compte que j'aimais ça et que le sport, c'est mon truc ! Je discute avec des magiciens qui utilisent la magie pour parler d'écologie, avec des gens qui font vraiment ce qu'ils aiment pour véhiculer des valeurs. Utilisez ce que vous vous aimez faire pour porter ce monde-là. Le monde va complètement changer et si on ne bouge pas, on va être mal. Je pense que vous en êtes bien conscients. En revanche, on n'est pas suffisamment conscient des changements que ça demande dans notre quotidien pour arriver vraiment à respecter ce monde.

Regards des lycéens animateurs de la rencontre

Une sensibilisation divertissante

La rencontre avec Matthieu Witvoet était à la fois divertissante et instructive. Pédagogue, il nous a bien expliqué ses aventures et ses idées, avec un vocabulaire que l'on comprenait tous. Il a approfondi chaque sujet et sortait un peu du cadre de la question pour redonner à chaque fois le contexte. Parmi les moments qui nous ont marqués, il y a son expérience avec Inoxtag, sa traversée du lac Titicaca à la nage et quand il a expliqué comment faire de la communication non violente au moment où ils ont failli abandonner la traversée. On a découvert un nouveau profil de nageur, quelqu'un qu'on ne connaissait pas. Nous n'avions jamais entendu parler de lui et de ce qu'il fait. Ça nous montre un peu ce qu'il se passe dans le monde et dans le domaine de la natation. C'est une rencontre qui apporte de la motivation et de la sensibilisation sur des thématiques qui nous concernent, que l'on soit nageur ou pas. Il n'est ni moralisateur, ni dogmatique. Il ne dit pas aux gens de faire comme lui ou de vivre comme lui. Il sensibilise et nous a transmis des informations utiles. Le public était d'ailleurs attentif et a bien participé aux échanges parce qu'il nous a régulièrement interpellé. Quand il a fallu préparer la rencontre, la recherche documentaire ne nous a pas beaucoup intéressé, même si on sait qu'il faut le faire. Elle a pris son importance quand on a vraiment réalisé ce qu'on allait faire et avec qui. Ce qu'on a aimé dans la préparation, c'est de s'entraîner à l'interviewer, comme un jeu de rôle. Merci Monsieur Witvoet de cette expérience enrichissante.

Elèves de la classe de seconde option EPS, section voile et section natation, du lycée André Maurois de Deauville



@ Mathias Potier

Matthieu Witvoet en quelques dates

- ♦ **1994** – Naissance au Mexique
- ♦ **2017** – Tour du monde de 18 000 km à vélo avec son cousin à la rencontre des solutions innovantes face aux déchets plastiques : bioplastiques, consigne, recyclage, etc.
- ♦ **2019** – Traversée du Détroit de Gibraltar à la nage avec sa compagne Chloé Léger, pour sensibiliser sur la pollution plastique en Méditerranée
- ♦ **2021** – Descente de la Seine à la nage, de Paris jusqu'à la mer (380 km) à 4 nageurs et organisation du record du monde de collecte de mégots
- ♦ **2022** – 32 km à la nage autour du lac d'Annecy afin de sensibiliser sur la sécheresse et l'eau virtuelle
- ♦ **2022** – Traversée du lac Titicaca dans la cordillère des Andes à la nage en autonomie avec Théo Curin et Malia Metella pour sensibiliser sur la pollution du lac
- ♦ **2023** – Traversée de la Méditerranée à la nage de Marseille à Barcelone à 5 nageurs pour sensibiliser à la pollution des mégots de cigarette

Rencontre animée par les élèves de la classe de seconde option EPS, section voile et section natation, du lycée André Maurois de Deauville (14).

Préparation de la rencontre et retranscriptions : Delphine Ensenat
Conception graphique et mise en page : Laurent Lebiez