



HABITANT

## Valérie Giros

Depuis 1997, Valérie Giros est Quevillaise. Le 27 janvier dernier, elle est la première française à réussir un Icemile, une discipline qui consiste à nager 1609 mètres dans un eau à moins de 5 degrés.

*Publié le 03 juin 2021*

Membre du club de natation Les Vikings de Rouen depuis 9 ans en parallèle de son métier d'éducatrice spécialisée, cette challengeuse dans l'âme a participé à plus de 82 compétitions en nage libre, brasse, papillon ou sur le dos.



*Un jour au club, lorsque je nageais dans le bassin extérieur de l'Île Lacroix en plein hiver, j'ai rencontré Alexandre Fuzeau qu'on surnomme Ice Doc. Ice fait référence au fait qu'il nage dans des eaux froides et doc, à son métier, docteur. Avant de faire sa connaissance, je savais ce qu'était l'Icemile mais je n'avais jamais essayé. C'est une discipline très pratiquée dans les pays nordiques mais peu connue en France. Le but est de parcourir 1609 mètres dans une eau à 4°C.*

*Cela demande beaucoup d'entraînement et une certaine préparation physique pour habituer le corps à être en hypothermie. Comme Alexandre a vu à l'entraînement que je n'étais pas frileuse, il m'a proposé de l'accompagner nager au lac de Bédanne, il y a environ 3 ans. À notre arrivée, l'eau était à 8°C seulement mais ça m'a tout de suite plu parce que j'aime me dépasser. Depuis, nous partageons la même passion et puisqu'il est médecin, ça me rassure. Lors de mes entraînements, lui ou ma mère sont toujours présents car être seul dans une eau si froide peut être dangereux en cas de malaise. En général, je me rends deux fois par semaine au lac de Bédanne ou à la piscine de l'Île Lacroix et si non je m'immerge dans mon bac à récupérateur d'eaux pluviales. Parfois je nage, parfois je reste statique mais si la température de l'eau est inférieure à 5°C, je ne reste pas longtemps.*

*Lors de mon premier Icemile, au lac de Bédanne le 27 janvier dernier, l'eau était à plus de 5°C, donc trop élevée pour la compétition, alors on est allé dans l'Eure à la base de loisirs d'Iton. J'ai parcouru 1680 mètres en 34 minutes et 46 secondes mais lors des cinquante derniers mètres, je ne pouvais plus mettre la tête dans l'eau tellement j'avais froid. Je n'arrivais pas à finir mais j'ai retrouvé la motivation grâce à mon fils. Je devais continuer pour lui montrer que rien n'est acquis et que tout est possible si on s'entraîne dur. Une fois sortie de l'eau, j'étais totalement désorientée alors je me suis réchauffée dans la voiture de mes parents en buvant un thé.*

---

Malgré la crise sanitaire qui complique ses entraînements, Valérie Giros est plus motivée que jamais à nager en eau froide.



**VILLE DE PETIT-QUEVILLY**

Hôtel de ville  
Place Henri-Barbusse - BP 202  
76141 Petit-Quevilly Cedex  
02 35 63 75 00