

À BLOCK!

PRÉSENTE

Vivre selon ses
valeurs comme
**CLÉOPATRE
DARLEUX**

Le parcours inspirant
d'une championne de handball
pour défendre ses convictions
au quotidien

LE DUC 

Figure incontournable du handball, Cléopâtre Darleux brille en tant que gardienne de but de l'équipe de France. Aujourd'hui maman, elle est l'une des rares athlètes à être revenues au plus haut niveau de la compétition après avoir accouché, et milite pour lever le tabou de la maternité chez les sportives. Dans cet ouvrage, elle partage son parcours et sa philosophie de vie pour ne faire aucune concession sur les valeurs qui l'animent et les concilier avec une carrière exigeante. Laissez-vous inspirer par :

- » **son histoire, ses principes et sa détermination à les défendre :** sa jeunesse parmi sa fratrie nombreuse, ses débuts en handball puis son évolution, son attachement à Brest, son rôle de maman, ses engagements multiples : les valeurs de justice et d'équité qu'elle prône au quotidien.
- » **son entraînement de championne** (motricité, renforcement musculaire, souplesse, étirements), mais aussi **ses routines bien-être** pour être toujours au sommet sans perdre cet équilibre qui lui permet de rester fidèle à elle-même.
- » **les petits plaisirs qui la ressourcent et lui procurent son incroyable énergie :** écriture, voyages, bonnes adresses, passions extra-hand, recettes coup de cœur.

AVEC CLÉOPATRE, DÉCOUVREZ COMMENT DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET NE RIEN LÂCHER !

Championne du monde 2017, vice-championne d'Europe 2020, championne olympique 2021... l'impressionnante carrière de **CLÉOPATRE DARLEUX** est jalonnée de récompenses internationales. Son engagement pour les droits des sportives et pour la planète se poursuit auprès des jeunes générations, avec qui elle partage les valeurs du sport (travail, esprit d'équipe, solidarité). Elle a été décorée de la Légion d'honneur en 2021.

ÀBLOCK! est un média dédié au sport qui fait bouger les lignes (ablock.fr). Un média stimulant, motivant qui s'est donné pour objectif d'inspirer les femmes (et les hommes !) et de les inciter à pratiquer un sport, mais aussi à s'imposer, à abattre les barrières de genre, à combattre les clichés, à lutter contre ces freins souvent inconscients qui nous contraignent dans le but de mieux se réaliser, de développer leur confiance en elles et en eux, de leur donner l'envie d'entreprendre dans tous les domaines de leur vie. Car le sport est un moyen d'émancipation. Du regard des autres, de son propre regard, de la peur aussi qui nous cloue sur place quand on veut changer quoi que ce soit dans nos vies. Le sport est une clé qui ouvre des portes insoupçonnées.

20,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2607-8



9 791028 526078

editionsleduc.com

LEDUC

ÀBLOCK!



Rayons :
Sport, bien-être

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration de Valérie Domain
Photographies de Cléopatre Darleux : Catherine Delahaye
Set-design : Amélie Callier Broyer
Illustrations et photographies des recettes : AdobeStock
Édition : Céline Haimé
Design couverture et maquette : Caroline Gioux

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-2607-8

**Vivre selon ses
valeurs comme**

**CLÉOPATRE
DARLEUX**

**Le parcours inspirant
d'une championne de handball
pour défendre ses convictions
au quotidien**

LE SPORT EST UNE CLÉ, JE VOUS FAIS UN DOUBLE ?

**Par Valérie Domain*,
fondatrice du média ÀBLOCK!**

On a tou-te-s des premières fois, des dates qui nous façonnent. Et le sport fait souvent partie de ces moments forts. Dans mon cas, il y en a surtout eu trois : la première fois que j'ai pu courir un 10 kilomètres, la première fois que j'ai réussi à faire un poirier et la première fois que je suis parvenue à monter à la corde lisse.

Toutes ces premières fois ont eu lieu l'année de mes 50 ans.

J'en tire plusieurs enseignements : il n'y a pas d'âge pour pratiquer ou commencer le sport ; on n'imagine pas ce qu'on est capable de faire ; ces petites choses, ces petits riens, peuvent bouleverser une vie.

Quand j'ai dû écrire un nouveau chapitre de mon existence, c'est le sport qui m'a remise debout. Le sport est un moyen d'émancipation.

*. Valérie Domain est la fondatrice et directrice de la publication du média digital ÀBLOCK!. Le sport qui fait bouger les lignes (ablock.fr). Elle est journaliste depuis plus de vingt ans. Grand reporter dans la presse écrite, elle a aussi lancé gala.fr avant de rejoindre aufeminin.com puis nouvelobs.com à des postes de direction éditoriale. Valérie Domain est également l'auteurice d'une dizaine de livres.

De tout. Du regard des autres, de son propre regard, de la peur aussi qui nous cloue sur place quand on veut changer quoi que ce soit dans nos vies. Le sport est une clé qui ouvre des portes insoupçonnées.

Ce sport a été si présent, si indispensable, dans ma deuxième partie de vie, qu'il m'est apparu comme une évidence de partager cette expérience. Mais aussi, et surtout, de proposer aux femmes qui, comme moi, un jour, ont eu ce même déclic, de témoigner pour en pousser d'autres à pratiquer et à connaître ces émotions, ces bouffées d'endorphines ! Un cercle sportif vertueux en quelque sorte.

Ainsi est né ÀBLOCK!, un média digital (ablock.fr) stimulant, motivant. Un outil qui donne la parole aux sportives, qui incite à l'action afin de trouver en soi des ressources pour se réaliser et ainsi pouvoir davantage s'imposer dans toutes les sphères de sa vie.

La collection ÀBLOCK! développée avec les éditions Leduc est sur cette même ligne éditoriale à forte sensibilité féminine, même si nous n'excluons pas d'y accueillir des hommes, nos partenaires, pas nos adversaires.

Dans ces ouvrages vrais et inspirants, vous tenez l'un d'eux entre vos mains, la parole est généreuse, les routines sans artifices. Nous ne sommes pas dans le monde des influenceuses et influenceurs, mais dans celui de celles et ceux qui ont découvert dans le sport bien plus que ce qu'elles ou ils imaginaient et le partagent avec nous. Ces confidences sont un cadeau. De ceux qui nous aident à bouger, à nous transcender.

Avec cette collection, on vous embarque encore et toujours dans des histoires de vie et de sport. C'est musclé et tellement inspirant !

Soyons ÀBLOCK !

SOMMAIRE

Introduction	11
MON CAHIER D'HISTOIRES	15
MON CAHIER D'INSPIRATIONS	87
MON CAHIER D'EXERCICES	179
Encore un mot.....	233
Remerciements.....	235
Table des matières	238



Je te dédie ce livre à toi,
Olympe, mon rayon de soleil.
Tu as changé ma vie.

INTRODUCTION

Il n'est pas toujours facile de se retourner sur son passé. Il n'est pas toujours aisé de se raconter. Ce livre est un condensé de vie. J'ai choisi de me dévoiler à travers mon enfance, ma carrière sportive, mais aussi mon quotidien de femme parce qu'il me semble important, aujourd'hui, de donner de la voix et cela passe par de l'émotion, de l'humain, du partage.

Donner de la voix, pour moi, c'est défendre des valeurs qui me sont chères, des causes qui me tiennent à cœur. Le sport féminin, le droit des femmes, l'environnement, j'ose m'engager. C'est vrai, je manque de temps pour entrer véritablement dans l'action, mais ça viendra...

Par le biais de mes souvenirs, mon parcours, ma routine sportive et ma façon d'appréhender l'existence, j'aimerais également pouvoir inspirer d'autres femmes à se sentir bien dans leurs baskets. J'ai toujours eu pour ambition de devenir la meilleure version de moi-même. J'ai la chance, je crois, d'avoir en moi cette rage de vaincre, et le sport m'a permis de la mettre en scène.

Se battre pour être la meilleure, c'est l'essence même du sport lorsqu'il est pratiqué à haut niveau. Mon mari, Noël, vous dirait que je suis parfois dans le « trop » parce que mon exigence envers moi-même est forte, c'est néanmoins un moteur puissant lorsqu'on a pour objectif de réaliser ses rêves.

Lorsque j'étais petite fille, entourée d'une tribu de frères et sœurs, de cousines et de cousins, j'avais déjà cette volonté de me distinguer et de me challenger. J'ai toujours eu horreur de la défaite, elle me

terrorise. Et c'est quelque chose qui me colle à la peau, un fil rouge dans ma vie, et vous comprendrez sans doute mieux pourquoi lorsque vous lirez ce livre.

J'ai donc déposé ici des bribes de mémoire, des joies, des interrogations, des doutes, des victoires, des échecs, mais aussi ce qui me fait vibrer, bouger, me dépasser. Quelques pans de ma vie que vous ne connaissez pas, agrémentés d'exercices de yoga ou de renforcement musculaire... tout ce que je pratique au quotidien. Et j'ai plaisir à penser qu'ils vous aideront à vous mettre en mouvement.

Dans ma carrière, comme ailleurs, il me reste beaucoup à faire, à apprendre, à gagner. Je suis gardienne de but de l'équipe de France de handball, je suis championne olympique, mais je suis aussi une fille, une femme, une épouse, une maman, une copine... C'est ça aussi que je souhaite partager avec vous. On se parle après ?



**Première
partie**

**MON
CAHIER
D'HISTOIRES**



« TU ME VOIS ? TU ME VOIS ? »

Je porte le prénom d'une reine. Cette reine d'Égypte antique que les historiens décrivent comme une femme de caractère, une ambitieuse et une séductrice. De ces qualificatifs, si je devais n'en retenir qu'un, je prendrais « caractère », dans le sens où, depuis toute petite, j'ai toujours eu un fort tempérament. Je n'avais pas d'autre choix : je suis née au cœur d'une tribu, entourée de deux grandes sœurs et de deux petits frères, tous avec un an d'écart. C'est une place particulière. Au milieu de cette fratrie, j'ai parfois ressenti de la solitude et un désir, très vite, de me faire respecter.

Le plus souvent, nous étions soudés. Très complices, nous jouions beaucoup, mais je me souviens aussi des chamailleries : lorsque je me disputais avec mes sœurs, Ellie et Léa, il m'arrivait d'aller me venger sur mes frères, Marceau et Pablo. J'avais donc un sacré caractère, je savais me défendre, je disais ce que je pensais, j'avais toujours besoin de m'affirmer. Quand ma mère nous filmait, je passais mon temps à répéter : « Tu me vois ? Tu me vois ? » J'avais soif d'attention.



*« Quand ma mère nous filmait,
je passais mon temps à répéter : "Tu me vois ?
Tu me vois ?" J'avais soif d'attention. »*

Chez nous, c'était un joyeux brouhaha. Nous étions dans les années 1990 mais, à la maison, l'ambiance était plutôt aux *seventies*. Tout comme l'une de ses sœurs, mon père était un artiste – il vendait ses tableaux à Paris lorsqu'il était jeune –, son métier était peintre en lettres : il peignait les phrases, les mots, sur des affiches, des enseignes. Ma mère, qui avait cumulé des petits jobs en centres aérés et cantines, s'était arrêtée de travailler pour nous élever et aidait mon père à la peinture. La vie avait des airs de bohème.

Dans cette maison aux volets verts, typiquement alsacienne, située à Wittenheim – je suis née et j'ai grandi dans le Haut-Rhin – qui avait appartenu à mes grands-parents, nous poussions au même rythme que les végétaux de ce vaste jardin qui abritait des plantes et des arbres de toutes sortes, surtout des rosiers, passion de ma mère, mais aussi des bouleaux, des bambous, des noisetiers et cerisiers, un prunier quetsche, un acacia géant... davantage une forêt qu'un jardin ! Je me souviens parfaitement de son allée pavée, de sa cascade et de sa petite mare, c'était un endroit féérique.

Il y avait du monde tout le temps, beaucoup d'enfants. Mon père en avait quatre d'un précédent mariage, plus grands que nous, environ dix ans de plus, mais qui prenaient eux aussi de la place ! Ils adoraient la musique et avaient formé un groupe, l'un était batteur, l'autre jouait de la guitare, un autre chantait... Et puis, il y avait aussi les enfants de mes tantes, bref, on était souvent une douzaine de gamins à courir partout et moi, dans tout ça, je cherchais à me faire remarquer. D'ailleurs, si je fais le parallèle aujourd'hui entre ces moments en famille et sur le terrain, il y a cette même volonté d'être mise en lumière dans un collectif qui peut vite te happer.



Être mise en lumière, ça voulait aussi dire briller. J'étais une très mauvaise perdante, je m'énervais quand je perdais à un jeu – aujourd'hui encore, mais je m'améliore ! –, je pouvais faire la tête, bouder dans un coin. J'allais même jusqu'à tricher un peu, mais je n'avais pas un mauvais fond, j'avais juste envie de gagner, c'était l'objectif. Je préférais tricher que de vivre l'échec. En tout cas, je me donnais toujours à fond pour réussir.

Ce fut notamment le cas lors des Jeux olympiques qu'avait organisés ma maman à la maison. Un drôle de souvenir ! Je venais de fêter mes 7 ans et ma mère avait eu l'idée de faire les J.O. en famille alors que se déroulaient ceux d'Atlanta (les vrais !) en 1996. J'ai une montagne de vidéos et j'adore les regarder !

On avait pratiqué le judo auparavant donc on avait tous des kimonos : la finale, c'était ma grande sœur contre un certain... David Rouillé (*alias* David Douillet, bien sûr !) joué par mon père. On avait des épreuves de gym, on dansait, on était notés par le jury familial et ma mère nous interviewait à chaque fois, c'était très rigolo. Il y avait aussi de l'escalade : j'adorais monter sur le toit, on pouvait grimper sur le mur de la maison facilement et marcher dessus. Mes petits frères, eux, avaient une épreuve de force : ils soulevaient leurs tracteurs jouets... Il y avait aussi la séquence plongeon grâce à deux piscines gonflables positionnées côte à côte, on y a fait des plats mémorables !

Parallèlement, on suivait les J.O. à la télé. Mon père adorait le sport, il regardait tout. Nous, on faisait des allers-retours entre dedans et dehors, les copains du quartier venaient nous rejoindre... Car la maison était un lieu de fêtes, de retrouvailles, mes parents avaient un grand atelier de cent cinquante mètres carrés où ils faisaient leur peinture et où, nous, on faisait nos boums : on se déguisait, c'était festif.

Mon quotidien de petite fille, c'était donc une multitude de fêtes et de réunions de famille en musique, des vacances en bande – parfois désorganisée ! –, des jeux à n'en plus finir comme dans une cour de récré et cette volonté farouche d'exister.



« Si je fais le parallèle aujourd'hui entre ces moments en famille et sur le terrain, il y a cette même volonté d'être mise en lumière dans un collectif qui peut vite te happer. »

DU TERRAIN À LA CAGE

Nous étions toujours en mouvement, créatifs, hyperactifs, des enfants qu'il fallait canaliser. Dans une famille nombreuse, le sport est souvent ce qui permet de défouler les troupes. Mais il n'est pas entré dans nos vies par hasard, il était déjà là bien avant nous : mon grand-père faisait du handball, ma mère y jouait depuis toute jeune et mon père, qui a aussi pratiqué le hand, était président d'un club de foot. C'est d'ailleurs sur un terrain que mes parents se sont rencontrés. Le stade était accolé au gymnase et l'ex-femme de mon père pratiquait le hand avec ma mère, c'est comme ça qu'ils se sont connus. Mais mon histoire d'amour à moi, avec le handball, n'a pas débuté tout de suite.

Je devais avoir 3 ou 4 ans la première fois que mes parents m'ont inscrite dans un club. C'était pour faire de la GRS, de la gym rythmique et sportive. La GRS, c'était à la fois pratique – le club était à côté de la maison – et tendance : en 1993, la gym était à la mode. On y allait entre sœurs, j'aimais bien l'ambiance mais aussi faire des roues, je m'amusais beaucoup. Sauf qu'on n'était pas comme les autres : trop bien bâties, pas assez fines, sans doute trop grandes déjà et pas suffisamment gracieuses. La gym, ça n'a donc pas duré longtemps, on est vite allées vers d'autres sports plus « physiques » comme le judo et le tennis. Mais je n'ai pas accroché. Je crois que ce qui me manquait, c'était le collectif. Après tout, j'avais toujours connu la vie en communauté !

Lorsque ma sœur Léa, qui avait alors 8 ans, a commencé le hand, je l'ai accompagnée. Au début, j'avais simplement envie d'être avec elle, je venais parfois aux matchs et ça m'amusait de jouer avec le ballon sur le terrain, et c'est là que tout a commencé.

Ma mère pratiquait encore le hand dans cette même salle et mon père venait régulièrement nous voir puisqu'il était dans le club de foot juste à côté. On regardait les matchs et, après, on jouait au ballon. Ça nous plaisait. Ce ne sont donc pas nos parents qui nous ont poussées à faire du hand, on a adoré tout de suite. Mes plus beaux souvenirs viennent de cette période-là : ma jeunesse sur les parquets avec Léa puis Ellie qui nous a rejointes un peu plus tard. On participait à des tournois dans une ambiance familiale, tout tournait autour du handball, cela nous permettait d'avoir une activité commune entre filles quand les garçons, jouaient, eux, au rugby. On avait tous trop d'énergie !



*L'équipe de Wittenheim des moins de 10 ans.
Ma grande sœur Léa est à ma gauche et ma grande copine
Marlène à gauche du coach.*

*« Ma sœur était gentille et calme,
j'étais un feu follet. »*

Je ne me suis pas dit alors qu'il s'agissait de mon sport de cœur, j'aimais juste beaucoup ça. J'attendais avec impatience le week-end pour y aller, j'aimais par exemple participer à des tournois sur herbe. Chacun des parents nous emmenait à tour de rôle, et on s'est fait une foule de copines, créant peut-être plus de liens avec elles qu'avec celles de l'école. Mes meilleures amies étaient au hand. Pourtant, au début, c'était dur parce que, du haut de mes 7 ans, je jouais avec des plus grandes que moi, et ce jusqu'à mes 12 ans. En plus c'était mixte et les garçons étaient plus forts, plus nombreux. Jusqu'à ce qu'on soit davantage de filles et qu'on puisse constituer une équipe. À partir de ce moment-là, tout a été plus facile, plus fluide. J'avais grandi, donc je jouais majoritairement avec des filles de mon âge – dont ma grande copine Marlène – et comme on avait toujours pratiqué avec des garçons, mais aussi avec mes grandes sœurs, on avait un bon niveau.

J'ai toujours vu ça comme un avantage d'être avec des gars ou des plus grands que soi, ça permet de progresser plus vite. De cette époque mixte, j'ai plutôt des souvenirs de bonne ambiance. Je ne me souviens pas qu'il y ait eu de problèmes avec les garçons et, même s'ils avaient ce côté conquérant et une grande confiance en eux qui nous laissaient peu de place, nos coachs savaient gérer ça. En même temps, j'avais déjà mon sacré caractère, je ne me laissais pas faire. Et puis, ma sœur Léa, qui avait un an de plus que moi, jouait très bien. Toutes les deux, on formait un drôle de duo : elle était gentille et calme, j'étais un feu follet.

Ce qui m'a aussi marquée, ce sont nos premiers maillots, le fait de choisir nos numéros. Ils étaient trop grands, ça nous faisait des

robes, mais on s'en fichait. Quand j'étais chez les moins de 12 ans, j'aimais bien marquer des buts, j'étais flanquée du numéro 7. Ensuite, quand j'ai commencé à jouer avec les plus grandes, j'avais le numéro 1 car, à partir de ce moment-là, j'étais souvent gardienne, je faisais une mi-temps dans les buts et une autre sur le terrain. Lorsque tu es gardienne, tu peux généralement choisir entre les numéros 1, 12 ou 16 et j'avais choisi le 1 car j'aimais bien l'idée d'être numéro 1 !

« Seule dans cette cage - j'ai coutume de dire qu'il s'agit d'un poste individuel dans le collectif -. je ressentais une sorte de pouvoir, celui d'arrêter les ballons et d'avoir un réel impact sur le score. »

On me demande souvent pourquoi j'aime autant être dans les buts, mais je n'ai pas vraiment de réponse. Au collège, quand je faisais partie de l'équipe de hand, les profs m'y mettaient volontiers car je n'avais pas peur du ballon. Mais ce n'était pas le poste qui me plaisait le plus. Je préférais être sur le terrain, marquer, faire des passes, courir et j'étais plutôt efficace. Pour autant je savais qu'on gagnait davantage quand j'étais dans les buts. J'y étais performante, je me sentais décisive. Seule dans cette cage – j'ai coutume de dire qu'il s'agit d'un poste individuel dans le collectif –, je ressentais une sorte de pouvoir, celui d'arrêter les ballons et d'avoir un réel impact sur le score. Peut-être ce poste m'offrait-il ce que je cherchais continuellement, ce besoin de reconnaissance, d'attention, comme lorsque je me plantais devant la caméra de ma mère : « Tu me vois ? Tu me vois ? »