

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)

Le jeudi 10 février, Adam Siao Him Fa est arrivé à la 14^e place.
À l'issue de sa prestation, il a déclaré: « ?Ces premiers Jeux étaient
Adam Siao Him Fa ! Non, au contraire, je suis plutôt impatient et excité
 de découvrir la plus grande compétition au monde. C'est mon rêve d'enfant.
 Je me suis arraché et j'ai pris du plaisir. Je n'ai aucun regret. Même si j'ai
 chuté sur le dernier quadruple, j'e me suis détendu à partir de ce moment-là.
Adam Siao Him Fa : Déjà, à l'âge de 5 ans, j'ai toujours regardé
 patinage à la télévision. Je trouvais génial de faire des sauts aussi haut,
 et j'en rêvais jour et nuit?! Petit à petit, j'ai compris que les Jeux
 olympiques entraînent sur une musique de Daft Punk.
 participant m'obsède?! En 2016, j'ai été 10^e aux Jeux olympiques de la
 jeunesse, ouvert aux 15-18 ans. Depuis, ma motivation a décuplé?!
[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](#)

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

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.

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.