

## 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 jeu d'10 février, Adam Siao Him Fa est arrivé à la 14<sup>e</sup> place.**

À l'issue de sa prestation, il a déclaré : « **Ces premiers Jeux étaient vraiment très importants pour moi, au contraire, je suis plutôt impatient et excité de participer à la plus grande compétition au monde. Même si j'ai commis des erreurs, si tout n'était pas parfait, je me suis donné à fond.** »

**Depuis quand en rêves-tu ?**

Je me suis attaché et j'ai pris du plaisir. Je n'ai aucun regret. Même si j'ai commis des erreurs, si tout n'était pas parfait, je me suis donné à fond. Depuis que j'ai commencé à patiner à l'âge de 5 ans, j'ai toujours regardé les Jeux olympiques de patinage artistique et j'ai toujours rêvé de participer à ces Jeux olympiques. C'est mon rêve d'enfant.

**Le voici en entraînement sur une musique de Daft Punk :**

participer m'obsède ! En 2016, j'ai été 10<sup>e</sup> aux Jeux olympiques de la jeunesse, ouvert aux 15-18 ans. Depuis, ma motivation a décollé !

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

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que les 24<sup>es</sup> 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.

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](https://www.1jour1actu.com)