

**PORTRAIT - LAURA VITALE-PÉRILLARD**

# Il était une fois, une sirène

 Texte : **P. Duperrex**

 Photo : **J. Hertig**

**Pourriez-vous imaginer rencontrer une créature fabuleuse de mythes et de légendes ? C'est bien ce qui nous arriva à l'aube d'un matin de décembre où un mystérieux brouillard enveloppait la région d'une cotonneuse étreinte glacée.**

Nous nous immergeons dans le hall du Grand-Hôtel des Rasses baigné d'une douce ambiance de Noël et demandons à pouvoir rencontrer la sirène. « La sirène ? Oh oui, je crois qu'elle est là ce matin. Vous savez elle voyage, elle va même parfois en Égypte » nous glisse le directeur en nous gouvernant vers le bassin.

Quelques dames se relaxent dans l'eau tempérée, contemplant le spectacle offert par la créature marine qui ondule avec grâce à leur côté. Un large sourire aux lèvres, la belle femme-poisson nous tend la main par-dessus le bord de la piscine; les présentations sont faites.

Laura Vitale-Périllard pratique le mermaiding (voir encadré). Elle est donc bel et bien humaine. Mais la magie est présente dans les yeux et dans la force de volonté de cette fri-bourgeoise de vingt-huit ans, installée à Sainte-Croix avec sa fille et son fils (quatre et huit ans).

« Vous savez, les rêves peuvent devenir réalité » déclare Laura. Le 13 janvier 2016 elle revêt pour la première fois le costume qui la transforme en sirène. Elle n'était pas retournée dans une piscine depuis dix ans. Elle avait même peur de l'eau, traumatisée par



**Laura Vitale-Périllard. Elle vit sa passion pour le mermaiding comme un rêve.**

une mauvaise expérience. Mais son attrait pour les créatures féeriques la pousse à affronter son angoisse; aujourd'hui elle ne pourrait plus se passer du barbotage. Cette intarissable passionnée nous explique que le sirénisme a amélioré son hygiène de vie: moins de cigarettes, meilleure alimentation, exercice physique et mental. « Le yoga m'aide à me poser et à laisser les problèmes au dehors. Cela me donne la force mentale pour rester en apnée plus longtemps » explique-t-elle.

### Un podium au concours national

Après quelques mois d'entraînements quotidiens, la jeune mère au foyer, encouragée par ses amies et sa

coach, se présente au concours de Miss Mermaid Switzerland 2016. Elle y terminera seconde dauphine ex-aequo. Quelle joie: « Tout s'est fait étape par étape en battant toujours mes records personnels » raconte-t-elle. Il faut préciser que cette activité demande de nombreuses compétences. Certes il y a l'aspect théâtral avec le costume, le maquillage et l'attitude de modèle photo -Laura n'est pas une débutante en matière de shooting- mais il faut également fournir de grandes performances en apnée. « Les premières fois je ne pouvais tenir que quelques secondes sans respirer » explique cette ex-grande fumeuse. Et puis il s'agit aussi d'onduler sous l'eau sur la plus longue distance possible (certaines

nageoires en silicone peuvent peser plus de treize kilos). Enfin il faut de la créativité car les démos de figures et la personnalisation des costumes sont aussi évaluées par le jury.

### De quoi rêvent les sirènes ?

Laura souhaite continuer de profiter de l'eau avec ses enfants et pouvoir aller plus souvent en mer. Elle imagine aussi suivre les formations nécessaires pour donner des cours et promouvoir le mermaiding.

Et le concours de Miss Mermaid Switzerland 2017 ? Modeste, elle déclare en souriant: « Je ne me suis pas encore décidée. Mais c'est vrai que la compétition est stimulante. Je trouve génial le mélange des différentes disciplines, car il ne s'agit pas que de beauté. »

Et après tout, il faut oser, c'est ainsi que les rêves peuvent se réaliser; Nous avons bien rencontré une sirène.

### Le Mermaiding ou Sirénisme

Cette discipline aquatique consiste à évoluer avec une monopalmes en fibre de verre glissée dans un costume de nageoire. Ouverte à toutes et tous sans discrimination, cette activité travaille le physique et l'esprit. La souplesse et la musculature sont renforcées comme pour la nage papillon ou la natation synchronisée. De plus, le mental joue un grand rôle car l'apnée est utilisée pour réaliser des figures ou évoluer sous l'eau. Afin de tenir longtemps sans respirer, le lâcher-prise, la détente, la confiance en soi et la sérénité sont essentiels.

Ce sport comporte différents aspects qui peuvent être développés selon les envies. Plusieurs cours se sont ouverts pour sirènes et tritons débutants (notamment à Thônex, Etoy ou Neuchâtel). Il est également possible de demander un cours privé à la piscine du Grand-Hôtel des Rasses.

Pour plus d'informations sur la toile :  
[www.metisphere.ch](http://www.metisphere.ch)  
[www.spectacle-aquarelle.ch](http://www.spectacle-aquarelle.ch)  
[www.mermaidapnoeacademy.com](http://www.mermaidapnoeacademy.com)

### Records d'apnée personnels

**En dynamique :**  
63 mètres en ondulation

**En statique :**  
02 min. 40 sec.