



L'ÉPOQUE • LOISIRS

Vis ma vie de sirène : « Nager comme un poisson, c'est quelque chose d'incroyable »

Par Marine Dumeurger

Publié hier à 18h00, modifié à 09h43

Lecture 5 min.

Article réservé aux abonnés

[Offrir l'article](#)

REPORTAGE | Le « mermaiding », ou le fait de se mouvoir dans l'eau comme l'être fabuleux, grâce à une queue de poisson en polystyrène, les fait frétiller. Jeunes filles ou femmes mûres, elles s'adonnent à cette pratique en plein boom, qui nécessite une bonne condition physique.

Etre une sirène n'est pas toujours facile. D'abord, il faut réussir à enfile sa queue, un fondamental, qui peut peser jusqu'à 15 kilos selon les modèles.

Ensuite, il faut se mouvoir, les jambes captives, pour rejoindre la mer. Tout cela, le visage maquillé, l'allure gracieuse, même sous l'eau, malgré tous ces efforts. Qu'importe, car pour Ingrid Fabulet, être sirène est un art. Haut de bikini en forme de coquille Saint-Jacques, les eaux bleu clair du golfe du Morbihan en guise de décor, la jeune femme prend la pose et sourit pour le cliché. Fleurs de tiaré piquées dans ses très longs cheveux bruns, peau pailletée impeccable, elle évite de trop bouger tant le petit rocher sur lequel elle se tient assise est inconfortable. Sa longue queue de sirène turquoise, bronze et doré scintille comme sardine au soleil.

En ce début du mois de juin, la scène attire forcément les regards et un groupe de retraités s'arrête, interloqué. « *Tiens, je ne savais pas que les sirènes existaient !* », dit en rigolant l'un d'eux. La conversation est engagée ; Ingrid, habituée, se présente : « *Bien sûr. Je suis la sirène de Vannes.* » Et tandis que le sexagénaire s'approche pour prendre une photo, Ingrid redispose ses mèches chahutées par la brise et retire les petites algues venues coller le silicone de son costume.

Ingrid Fabulet est une adepte du « mermaiding », une activité qui consiste à incarner une sirène. C'est-à-dire à revêtir une queue de poisson, puis poser ou nager, selon les goûts. Venue des Etats-Unis, la pratique se développe en France ces dernières années, où l'on recense une poignée de sirènes professionnelles, deux écoles et quelques clubs de natation qui proposent l'expérience.



Cours de nage sirène en mer avec des jeunes filles, avec la professeure Julie Niergot, à Quiberon (Morbihan), le 7 juin 2023. THÉOPHILE TROSSAT POUR « LE MONDE »

Outre-Atlantique, les premières sirènes font leur apparition au début du XX^e siècle, notamment au cinéma ou dans des parcs aquatiques. Ainsi, dans les années 1950, le parc Weeki Wachee Springs, en Floride, devient célèbre pour son ballet aquatique de sirènes. Soixante-dix ans plus tard, elles seraient environ un millier à exercer aux Etats-Unis. Mises à l'écran dans la série documentaire *Sirènes de métier*, sortie sur Netflix fin mai en même temps que la nouvelle version de *La Petite Sirène* de Walt Disney, elles se produisent dans des aquariums géants, lors d'anniversaires ou d'événements, leur notoriété grandement accrue par les réseaux sociaux.

Lire aussi : [« La Petite Sirène » : Disney à l'heure de la nostalgie kitsch](#)



Parmi les passionnées françaises, Ingrid Fabulet est une pionnière. En 2016, la jeune femme, alors âgée de 26 ans, gagne la première édition du concours Miss Sirène France, avant de remporter le titre mondial. « *En France, personne ne connaissait ce prix. J'ai surtout fait du démarchage pour le présenter* », relativise-t-elle. Originnaire du Morbihan, la Bretonne aux boucles d'oreilles en forme de coquillage explique cette passion par son attachement à la mer, qu'elle écume depuis toute petite : « *Enfant, mon père avait un bateau, il m'a appris à plonger, j'étais toujours dans l'eau.* »

Nager avec les requins

Après une licence de lettres, Ingrid Fabulet crée son entreprise dans l'événementiel et fréquente le monde de la nuit. Elle est danseuse, anime des bars, des boîtes, des salons, en France comme à l'étranger. C'est à l'île Maurice, où elle participe à un show dans la piscine d'un hôtel, qu'elle rencontre sa première sirène. Elle s'appelle Ambre, une Française partie vivre en Angleterre. « *Elle avait besoin d'aide afin d'enfiler son costume. Je suis tombée amoureuse du personnage.* »

Quelques années plus tard, Ingrid ajoute des prestations sirène à son offre. Aujourd'hui, elle n'en vit pas, mais se produit régulièrement dans des salons professionnels, des campings ou lors de soirées privées. Surtout – sa plus grande fierté –, elle anime avec deux collègues le bassin océan Indien de l'Aquarium de Paris. Une vingtaine de minutes où elle nage parmi les requins zèbres et les raies léopards. « *Lorsque je plonge, j'oublie tout. Je rentre dans ma bulle. L'eau soigne le mental et le corps. Je m'y sens tellement bien.* »

Même si, pour réaliser son rêve – devenir sirène à temps plein –, Ingrid mise plutôt sur l'étranger, Dubaï ou l'Asie. Là-bas, ce genre de performances séduit un large public, « *avant-gardiste* », estime-t-elle, avec une pointe de regret au sujet de l'état d'esprit français, qu'elle juge moins réceptif. Car, à ses yeux, incarner une sirène n'a rien de décoratif et s'apparente à une forme de féminisme. « *Elle est l'incarnation de la femme forte, séductrice, enchanteresse et mythique. Elle engloutit les hommes et ne se laisse pas faire.* »



La queue de sirène pèse jusqu'à 15 kilos, selon les modèles. Cours de nage sirène à Quiberon (Morbihan), le 7 juin 2023. THÉOPHILE TROSSAT POUR « LE MONDE »

A quelques kilomètres de là, sur la grande plage de sable de Quiberon, eaux cristallines sous le soleil de juin, c'est une autre ambiance. En ce mercredi après-midi de juin, Julie Niergot aide ses quatre jeunes élèves à enfiler leur queue de sirène en polyester au-dessus de leur monopalme et de leur combinaison. Il fait chaud comme en plein été mais les eaux bretonnes restent fraîches. A la vue des tenues écaillées et fluo, les petites filles âgées de 8 à 12 ans ont les yeux qui scintillent. Certaines attendent la leçon depuis des jours.

« Je suis maître-nageuse et il y a une passion pour l'eau que j'adore transmettre », explique la prof de 35 ans. Son déclic a lieu avec une enfant aquaphobique. *« Nous sommes allées voir un spectacle de sirène par hasard, et ça l'a complètement débloquée. »* Quelques années passent et, en 2020, Julie ouvre à Quiberon son école de sirène Swim With Me. Elle y propose des cours à destination des enfants, comme ce mercredi après-midi. Pendant une demi-heure, les filles vont jouer ensemble dans les vagues, onduler, faire le poirier la queue hors de l'eau, ou observer au masque les poissons défilier, devant deux goélands impassibles. Dans le groupe, Emma, 12 ans, pratique depuis deux ans, en piscine ou en mer selon la saison, et s'enthousiasme. *« Nager comme un poisson, c'est quelque chose d'incroyable. »*

Travail et discipline

Mais le personnage de la sirène ne fait pas seulement rêver les enfants. Loin de là. « *J'ai été surprise par le nombre d'adultes intéressés* », confirme Julie. A côté des cours en piscine, pour enfants ou adultes, l'été, elle organise des week-ends découverte en mer, dans les îles bretonnes, ou des « mermaid parties ». Ce sont le plus souvent des enterrements de vie de jeune fille, ou des binômes mère-fille qui veulent passer un moment ensemble.

C'est par ce biais que Nathalie, 57 ans, a découvert le mermaiding. Cette pratique lui a tellement plu qu'elle s'y adonne désormais, même sans sa fille. « *J'aime bien l'eau, c'est ludique, ça m'a permis de reprendre le sport. Et puis l'habit est plaisant* », explique-t-elle, une queue de sirène à la place des pieds, au bord de la piscine.

Il y a aussi Morgane, la trentaine, avocate en reconversion, revenue de l'étranger vivre dans sa Bretagne natale. Adeptes de surf et de sport nautique, elle a participé à un stage avec Julie et les deux sont devenues amies. « *Ensemble, on part en exploration. J'aime le côté sportif, l'apnée, la monopalme, et la tenue est fun* », détaille-t-elle avant de se faufiler en naïade entre les algues de l'océan.

Car, sous le costume, la nage sirène est exigeante. Elle nécessite de se déplacer sous l'eau en ondulant, les pieds joints dans la monopalme, tout en contrôlant sa respiration, en apnée dynamique. « *C'est beaucoup de travail et de discipline*, confirme Ingrid qui, à l'époque de son titre, s'entraînait tous les jours. *Il faut gérer la profondeur, la pression, la flottabilité et maintenir son cardio.* »



Nager mais aussi flotter comme une sirène est une activité physiquement exigeante. Ici à Quiberon (Morbihan), le 7 juin 2023. THÉOPHILE TROSSAT POUR « LE MONDE »

Dans la communauté des sirènes françaises, les pratiques diffèrent. A Crozon, le groupe des sirènes Morganez assume sa fantaisie. L'association a été créée l'an passé afin de fédérer les sirènes du Finistère, leur permettre de se retrouver lors de séances photo, et de partager leur expérience. Depuis, elles sont les bienvenues à la piscine de Telgruc-sur-Mer, où elles peuvent nager avec leur queue, ce qui n'est pas permis partout.

« En général, nous sommes entre six et huit », détaille par téléphone Nadège Fretti, 35 ans. Après une perte de poids importante, cette dernière a trouvé dans le mermaiding « un moyen de [se] réappropriier [son] corps et d'oser le montrer ». Avec ses amies, elle a construit son univers. « Mon nom de sirène, c'est Juno, comme la plage du Débarquement, car ma grand-mère sirène a guidé les bateaux alliés jusqu'à Juno Beach pendant la guerre. » Une façon pour cette infirmière de décompresser et d'échapper au quotidien. « J'ai pas mal de responsabilités, explique-t-elle. Quand je deviens sirène, je laisse les problèmes de côté. Les courses à faire, la voiture tombée en panne... Tout ça n'a plus d'importance. Je suis dans une bulle de paix. »