

## QUESTIONS POUR UNE CHAMPIONNE

**Vos objectifs?** Il y en a toujours énormément: les championnats d'Europe, puis Rio. J'y pense déjà beaucoup. La période de qualification commence cette année. J'aimerais bien aussi courir un marathon vite (*sourire*). Et il y a l'ironman.

**Et le Triathlon de Nyon?** Une date difficile, cette année encore. A Nyon, j'ai un souvenir particulier: c'était le championnat suisse, je voulais tellement le gagner, j'étais première avec une autre fille, et c'était très, très, très chaud. Ma tête voulait gagner, mais mon corps était mort. C'est la première fois que j'ai dû arrêter, l'ambulance est venue, c'était très impressionnant pour moi. ● FLOS

# SPO RTS

PROPOS RECUEILLIS PAR  
FLORIAN SÄGESSER  
sports@lacote.ch

Sans se prendre la tête, Nicola Spirig prend le temps, naturelle et sympathique. En visite à Morges, pour les mérites sportifs, la championne olympique évoque sa vie depuis cet éternel 4 août 2012 à Londres. Sa maman l'accompagne, mais reste en retrait. «Elle déteste être sur les photos», sourit la Zurichoise de 33 ans, en se préparant à repartir le lendemain à 6h pour Gran Canaria et son camp d'entraînement. Tête-à-tête sans chrono.

### Deux ans et demi après votre médaille d'or olympique, pensez-vous encore à ce finish incroyable?

Je ne m'assois pas à la maison en repensant à cette fin de course. Mais oui, il y a toujours des moments où je me le remémore, où l'on me remontre les images. Ces souvenirs vont rester.

### De là à totalement bouleverser votre carrière, votre vie?

Ce titre n'a certainement pas changé ma vie entière, mais à quelque part, oui, il a bouleversé ma carrière. Le triathlon demeure un sport marginal, mais tout le monde sait qu'être championne olympique est quelque chose de spécial, de rare. Pour moi, en tant qu'athlète, c'est plus facile maintenant.

### L'intérêt des médias, des sponsors, le regard des gens: tout cela a dû s'intensifier. Pouvez-vous, par exemple, faire vos courses tranquillement?

Ça a changé. Avant, les personnes qui me connaissaient étaient plutôt des amateurs de triathlon. Dorénavant même la grand-mère à la piscine me reconnaît. Mais si je mets tout en perspective, la naissance de mon fils (*ndlr: Yanis, deux ans*) a davantage bouleversé ma vie.

### Votre rapport à la notoriété?

Je vois cela comme une chose positive. En tant qu'athlète pro, je suis dépendante des médias et des sponsors. Même si, parfois,



Dans l'espace lounge du Casino de Morges, Nicola Spirig évoque sa vie: «Ce qui m'aide, c'est d'avoir des buts, pas les souvenirs.» CÉDRIC SANDOZ

ce serait plus agréable si je pouvais sortir sans parler à tout le monde. Mais en Suisse, ce n'est pas franchement un problème.

### Jeune, le triathlon a fait son entrée aux Jeux en 2000. Une médaille olympique, était-ce vraiment un rêve?

Oui, sûrement. Ce n'était pas un rêve quand j'avais six ans. Je voulais faire du sport, et ne pensais pas aux Jeux. Quand le triathlon est devenu discipline olympique, j'étais déjà une bonne junior, je connaissais toutes les athlètes. Elles n'étaient pas tant meilleures que moi. J'ai regardé les Jeux de

Sydney et j'ai donc eu le rêve d'y aller. Après ceux d'Athènes, je songeais à une médaille. Et depuis ceux de Pékin, la médaille était clairement un but.

### Quand on devient championne olympique, l'entraînement, les moments durs, de souffrance, sont-ils plus faciles à encaisser?

Oh non (*rires*). L'entraînement reste dur, car comme athlète, je veux m'améliorer. Ce qui m'aide beaucoup, c'est d'avoir un but, pas les souvenirs. L'objectif, à l'image des championnats d'Europe à Genève cette année, me motive énormément.

### Mais ce titre, en termes de confiance, cela doit vous donner une force incroyable...

Oui, c'est vrai. Cela renforce ta confiance. Tu te sens fière, mais quand même, ce n'était qu'un jour et maintenant, la vie continue. Cela ne veut pas dire que tout ira bien lors des prochaines compétitions. Les championnats d'Europe, les prochains Jeux olympiques sont des jours nouveaux. Les athlètes ne dorment pas, tout le monde travaille, idem pour moi.

### Ce titre: facile à réaliser, à digérer et à passer à autre chose?

Non, ce n'était pas facile. Huit

minutes après la course, c'était la cérémonie puis les médias, la fête avec les fans, des cérémonies dès mon retour en Suisse: des choses exceptionnelles à vivre, de nouvelles expériences mais pas de temps pour m'asseoir et penser à ce que j'avais accompli. De temps en temps, je disais à Reto (*ndlr: Hug, son mari*): «Eh, je suis championne olympique», et on a ri parce que c'était fou!

### Même maintenant, deux ans et demi après, on en reparle encore...

Oui, cela – l'expérience, la satisfaction d'avoir atteint ce but –

va rester. Mais il y a d'autres priorités maintenant, d'autres compétitions, d'autres buts. Et je suis maman (*sourire*).

### Effectivement, depuis ce 4 août 2012, beaucoup de choses se sont passées pour vous: un bébé, le marathon des Européens à Zurich, et le retour au triathlon. Était-ce prévu?

On ne peut pas planifier la famille comme ça. On a eu de la chance. J'avais tout planifié dans les moindres petits détails jusqu'à la ligne d'arrivée des Jeux olympiques, et rien après. Je connaissais la course de Londres, ce que je devais manger au petit-déjeuner même des mois avant. J'étais concentrée sur cette course uniquement. C'est pourquoi je n'ai rien prévu après, car je ne savais pas si j'allais arrêter.

### Quand on atteint le rêve ultime, l'or olympique, est-ce facile de se refixer de nouveaux buts, de nouveaux rêves?

Non, ça ne l'est pas. C'est l'une des raisons pour laquelle je ne voulais rien fixer après les Jeux: si j'arrêtais ou si je continuais car, pour continuer, tu as besoin de beaucoup de motivation et d'autres buts et je ne savais pas si j'allais avoir cette motivation. Mais, pour moi, la chose intéressante dans le sport, c'est rechercher mes limites. Le marathon des Européens de Zurich était ainsi une expérience extraordinaire. Aujourd'hui, le sport reste toujours ma passion, mais la famille est ma priorité numéro un. Au quotidien, je m'entraîne toujours beaucoup, mais un peu moins qu'avant. Je dois m'organiser, être davantage flexible.

### Quelle leçon principale le sport vous a-t-il apporté?

Il y a beaucoup de leçons, que je peux aussi utiliser dans ma vie quotidienne. C'est cela que je veux transmettre aussi aux enfants: travailler pour un but, être capable de gagner mais aussi de perdre. Mon enfant, ce n'est pas important s'il aime le sport, ou quel sport il va pratiquer, mais je veux lui montrer ce que le sport peut lui donner. ●

PUBLICITÉ

**SIGNY**  
MODE  
JOYEUSES PÂQUES!

1200 PLACES GRATUITES  
FACILE D'ACCÈS ET SANS ATTENTE

LA POSTE BANCOMAT COOP

Lu-Je : 9h - 19h • Ve: nocturne 9h - 21h • Sa : 9h - 19h • Hypermarché : tous les jours à 8h30

**SIGNY**  
CENTRE