

NICOLA SPIRIG

"VOIR AUTRE CHOSE..."

La championne olympique 2012 s'était offert un nouveau challenge cette année : courir chez elle, à Zürich, le marathon des Championnats d'Europe d'athlétisme, après avoir remporté, à Kitzbuehl, un 4^e titre de championne d'Europe en triathlon. Qualifiée grâce à des minimas réalisés en 2h42:52, Nicola s'est montré à son avantage le Jour J, pour finir, dans la douleur, 24^e de la compétition, avec un nouveau record personnel « explosé » de plus de 5 minutes, en 2:37:12. Nous l'avons interrogée sur cette expérience, et sur son avenir dans sa discipline de prédilection, le triathlon.

Recueilli par Luc Beurnaux
Photos : Kirsten Stenzel, JM Mouchet

Nicola, comment s'est déroulé ce marathon ?

C'était un régal que de pouvoir courir ces Championnats d'Europe chez moi. Le public a été fantastique, l'ambiance incroyable. C'est une expérience vraiment inoubliable pour moi !

Es-tu satisfaite de ta course ?

J'avais décidé de prendre tous les risques, puisque je savais que je n'aurai aucune chance de médaille. Je suis donc partie avec le groupe de tête, même si je savais que je ne pourrai pas tenir à ce rythme tout le long. Sur le premier semi, j'étais plutôt bien. Le parcours était technique et vallonné, on est passé en 1h13:25 au premier semi, mon nouveau record personnel ! Ensuite, ça s'est compliqué pour moi, j'ai dû laisser partir le groupe de tête, et ralentir. La deuxième moitié a été très dure, et heureusement qu'il y avait le public pour m'encourager à tenir jusqu'à la ligne d'arrivée ! Mais j'ai quand même réalisé mon meilleur temps sur la distance, je suis donc pleinement satisfaite !

Pourquoi avoir visé ce marathon, juste après le titre olympique et la naissance de ton fils ?

Je recherchais un nouveau challenge, quelque chose de différent à vivre. Je n'avais jamais couru de marathon, et avec les Europe qui se déroulaient chez moi, j'ai trouvé que c'était un objectif idéal pour essayer quelque chose de nouveau, et progresser en tant qu'athlète. Courir davantage et rouler un peu moins m'a aussi permis de passer plus de temps en famille, et j'ai beaucoup moins voyagé en préparant cet objectif.

Tu as raté ta qualif' pour le 10 000m des Europe. Mais tu as fait les minimas pour le marathon. Avais-tu prévu cela ou voulais-tu courir sur les deux distances ?

Les minimas du 10 000m étaient fixés à 33:30, un temps que j'aurais pu facilement atteindre avant les Europe, puisque j'avais déjà fait 15:54 sur 5000m peu de temps avant. Mais j'étais déjà qualifiée pour le marathon, et j'aurais dû courir la qualif' du 10 000m un mois et demi avant les Championnats d'Europe. Je n'ai



pas voulu compromettre mes chances sur marathon, et n'ai pas voulu perdre de l'énergie à aller faire un 10 000m hors de mes frontières. Celui que j'ai couru, en Suisse, était trop lent, j'ai dû courir la moitié de la distance toute seule. Réussir les minima était donc impossible dans ces conditions. Mais j'étais déjà satisfaite : mon but était seulement de vivre quelque chose de nouveau, et le marathon m'offrait cette possibilité. Me sachant qualifiée pour le marathon, je n'ai pas vraiment cherché à doubler sur le 10 000m. Et la fédé suisse n'a finalement pas délivré de wild card sur le 10 000m, donc je me suis contenté du marathon.

J'imagine que ce n'est pas la même chose de préparer un 10 000m et un marathon ? Comment as-tu organisé tout ça ?

J'ai rallongé mes sorties en prévision du marathon. Et cela m'aurait été bénéfique en cas de qualif' pour le 10 000m également. La difficulté, c'est que je ne suis pas capable de courir aussi longtemps que les vrais marathoniens. Je suis tout de suite arrêté par les blessures si je cours trop. Si bien que j'ai profité de mes séances de natation et de vélo pour trouver un équilibre, rallonger mes séances sans risques de blessures, et finalement courir beaucoup moins que les marathoniens. Durant ma prépa, je nageais

autant que d'habitude. Je courais davantage, entre 80 et 140km par semaine. Par contre, j'ai considérablement baissé le volume en vélo. Et j'ai passé une partie du mois de juin, tout le mois de juillet et début août en altitude, à St Moritz.

Comment ton coach a réagi quand tu lui as dit que tu te lançais sur marathon ?

Je ne m'en souviens pas trop, mais il sait que je suis une athlète qui a besoin constamment de nouveaux challenges. Il aurait d'ailleurs pu avoir cette idée lui-même... Même si je pense qu'il aurait préféré me voir sur 10 000m...

Es-tu la même athlète qu'avant ta grossesse ? As-tu constaté des changements, des adaptations à faire ?

Il y a eu beaucoup de changements après ma grossesse. Mes priorités ont changé, mon fils est devenu ma priorité N°1. Le triathlon reste ma passion, mais passera toujours après ma famille désormais. Je sais désormais qu'il y a des choses plus importantes dans la vie qu'une séance d'entraînement ratée. Au niveau physique, je me sens plus forte, du moins pas amoindrie par ma grossesse. L'entraînement est différent, surtout parce qu'il doit être organisé en fonction de ma famille désormais.

Comment as-tu organisé ta saison pour être compétitive à Kitzbuehl et Zürich ?

Demandez donc à mon coach (sourire). Une fois que j'avais posé mes objectifs, c'était à lui de programmer l'entraînement afin que je sois prête à ces deux dates...

Qu'est-ce qui est le plus dur : être une triathlète de courte distance, ou une marathonnienne ?

L'effort est le même à mes yeux. Tu donnes le meilleur de toi dans les deux cas. Le marathon était plus difficile pour moi car je savais que je ne pourrai pas courir autant qu'il le fallait en préparation. Pour un triathlon olympique, tu n'as pas à faire autant de km en préparation. Tu dois simplement être rapide dans les trois disciplines, et être capable de sprinter après 2h d'effort intense.

Penses-tu que tu aies la bonne morphologie pour le marathon ?

Non, pas du tout. J'ai trop de muscles sur le haut du corps (merci la natation, sourire), et mes tibias sont fragiles, ils cèdent quand je cours trop. Je savais tout ça, mais c'était un beau challenge à relever. J'ai toujours voulu courir un marathon. Et j'ai appris beaucoup durant les mois de préparation, des enseignements que je vais pouvoir utiliser dans mes futurs triathlons !

Penses-tu pouvoir encore faire mieux sur marathon ?

Oui, je pense que je peux encore gagner quelques minutes. Mais je n'appartiendrai jamais au gotha des marathoniennes

Comment les athlètes suisses t'ont-elles accueillie dans le groupe ?

Plutôt bien. J'ai fait plusieurs séances avec la meilleure marathonnienne suisse, Maja Neuschwander. Elle a couru déjà en moins de 2h30, c'était donc très enrichissant de partager des séances avec elle. Les autres, je les ai rencontrées sur les courses, et je connaissais déjà Magali Di Marco-Messmer puisque c'était elle-aussi une triathlète. On s'est plutôt bien entendu, et toutes ensemble, on a essayé de donner le meilleur de nous pour le classement par équipes du marathon (ndr : la Suisse a terminé 5^e du classement des nations).

J'ai lu que certaines équipières considéraient que tu avais eu un traitement de faveur, grâce à ton statut de championne olympique...

Aux Europe de Zürich, j'ai clairement montré que j'étais ce jour-là la 2^e athlète suisse la plus rapide du moment. Ce qui veut bien dire que ma sélection était pleinement justifiée.

Penses-tu que ton exemple peut encourager les marathoniennes à inclure dans leur programme des séances de natation et de vélo ?

Tout dépend de la capacité de chacun à encaisser la charge en course à pied. La course à pied, cela restera toujours le meilleur moyen de préparer un marathon. Mais si ton corps n'est pas capable de faire 240km par semaine comme les meilleurs le font, alors nager ou rouler peuvent t'aider à acquérir de l'endurance, et à récupérer.

Tu as gagné la WTS de Cozumel seulement 7 mois après la naissance de ton fils. Est-ce que la compétition t'a manqué durant cette période ?

Non, pas tant que ça. Mais après la grossesse, cela m'a fait du bien quand même de renouer avec l'exercice, de retrouver la ligne, et de pouvoir de nouveau être compétitive !

Que penses-tu du sport durant la grossesse ? C'est assez controversé, quelle est ton expérience personnelle ?

Si tu n'as pas de problème durant ta grossesse, et si tu suis quelques principes (comme celui de ne pas faire trop d'intensité), je pense que le sport n'a rien de dangereux



Spirig à Zürich lors du marathon des Championnats d'Europe d'athlétisme qu'elle bouclera en 2h37'12", son nouveau temps référence.



JO Londres 2012

pour une femme enceinte. Moi, je continuais à m'entretenir. Mais je ne faisais pas de vélo en extérieur pour éviter les risques d'accident, et à pied, j'y allais tranquillement...

Depuis 8 ans, Brett Sutton s'occupe de toi ; peux-tu nous dire ce qu'il t'a apporté ?

Il a tout simplement fait de moi une meilleure athlète. Avec lui, je suis devenue championne olympique, quatre fois championne d'Europe, entre autres. Pour cela j'ai besoin d'un super environnement autour de moi, et Brett en fait partie, c'est une des pièces maîtresse de mon succès !

On le dit très « dur » avec ses athlètes. Ton avis ? Est-ce que cela te convient comme méthodes ?

En fait, il traite les athlètes en fonction de leurs qualités et défauts. Il s'adapte à chacun. On a beaucoup de discussions, d'échanges ensemble lorsqu'on n'a pas la même vue sur une séance ou autre. Mais chacun accepte le point de vue de l'autre, et on se respecte énormément mutuellement.

Maintenant, tu vises Rio 2016. Quel sera ton programme jusque là ?

Simplement faire mon retour sur la série mondiale l'an prochain, et me qualifier pour Rio.

Tu n'as jamais gagné de titre mondial en senior. C'est prévu pour 2015 ou 2016 ?

Ce ne sera pas ma priorité. Et cela dépend beaucoup du calendrier que je suivrai, vu que je ne veux pas voyager trop loin, et passer du temps en famille. Et allez savoir, je peux aussi me trouver de nouveaux challenges d'ici là (sourire). Qui sait...

Que penses-tu de tes principales adversaires pour Rio ? Est-ce qu'il y en a une que tu redoutes particulièrement ?

Je suis consciente qu'il faudra que je sois encore meilleure à Rio que je ne l'ai été à Londres si je veux avoir une chance de gagner une médaille. J'ai commencé à travailler dans cette voie après les JO de Londres, et j'ai trouvé ce challenge intéressant. Comme je ne peux pas agir sur ce que feront – ou pas – mes adversaires, je préfère me concentrer sur mes performances, mon entraînement, plutôt que sur celles des autres, pour progresser encore, et être capable de tout donner le Jour J.

Et l'après Rio, l'as-tu envisagé ? Magali Messmer à 43 ans, est encore compétitive sur marathon. Cela te donne-t-il des idées ?

Je n'ai pas encore fait de plan. Il y a tellement de choses à faire dans une vie, on verra bien ce qui se passera !

> NICOLA SPIRIG EN BREF

- Née le 7 février 1982 - Suisse
- En couple, un enfant, Yanis, 1 an
- Job : Professeur de sport
- Entraîneur : Brett Sutton
- Palmarès :
- Championne olympique 2012
- 4 X championne d'Europe 2014, 2012, 2010, 2009
- Vice-championne du monde 2010
- 7 victoires en Coupe du monde ou Série mondiale
- Championne du monde junior 2001
- Championne de Suisse du 10 000m 2014
- Triple championne de Suisse du 5000m



Après le semi-marathon, Nicola décrochera du groupe de tête, pour finir dans la douleur, encouragée par un public acquis à sa cause.

“Je sais désormais qu'il y a plus important qu'une séance d'entraînement ratée”