

Les supermamans ont laissé leurs craintes au vestiaire



● Les sportives de haut niveau redoutent moins de mettre leur carrière entre parenthèses en devenant mères. Mais franchir le cap n'est pas toujours évident.

CYRILL PASCHE
cyrill.pasche@lematindimanche.ch

«Beaucoup de gens pensent que devenir maman met aussi un terme à votre carrière. La mienne n'a fait que commencer par la naissance de mon premier enfant.» Shelly-Ann Fraser-Pryce est l'une des femmes les plus rapides de la planète. Médaille de bronze aux Jeux olympiques de Rio en 2016 avec un chrono de 10''86 sur 100 m, la Jamaïcaine a égalé le meilleur temps mondial de l'année 2019 (10''73) à sa première course majeure après son retour à la compétition. Dix-huit mois seulement après avoir accouché de son premier enfant.

Si fonder une famille pendant une carrière de haut niveau était auparavant tabou, les athlètes féminines craignent de moins en moins de franchir ce cap. La période post-JO - entre deux cycles olympiques de quatre ans - étant généralement la plus propice. «Pour avoir des enfants, j'étais prête à prendre le risque de ne plus jamais retrouver mon niveau, explique la triathlète Nicola Spirig, devenue mère pour la première fois en 2013. Je m'étais préparée à cette éventualité après mon premier accouchement. Mais j'étais déjà championne olympique (ndlr: en 2012 à Londres), je pouvais me permettre de prendre ce risque sans avoir de regrets.» La Zurichoise de 37 ans n'a pourtant rien perdu de sa forme physique. Rencontrée la semaine dernière à Saint-Moritz où elle prépare sa cinquième participation aux JO,

elle semble aussi affûtée que par le passé. Son retour à la compétition (le 7 juillet à Hambourg), seulement douze semaines après avoir accouché de son troisième enfant, a été une réussite. «Il y a toujours cette part de doute lors d'une grossesse. Non seulement le corps se transforme, mais l'état d'esprit peut aussi évoluer. Il n'est pas garanti qu'une athlète ait toujours la même envie et détermination après un accouchement. Chez moi, cela n'a jamais été le cas, le feu sacré est toujours en moi, même si ma priorité, désormais, est le bien-être de ma famille.»

«J'aurais volontiers laissé mon mari être enceinte»

Nicola Spirig, mère triathlète

Pour certaines athlètes, le désir de fonder une famille ne suffit pas à gommer la crainte de ne plus être performantes après une longue absence maternité. Un sentiment qu'a connu la Néo-Zélandaise Valerie Adams, double championne olympique de lancer du poids, avant de devenir mère pour la première fois en octobre 2017. «Pour des athlètes professionnels, s'éloigner de son sport pendant une année entière a quelque chose de terrifiant», a-t-elle avoué au magazine spécialisé *Spikes*.

Nicola Spirig, en toute franchise, admet pour sa part «qu'elle aurait volontiers laissé son mari être enceinte à sa place si cela avait été possible». Pour une athlète de très haut niveau, la transformation du corps - cet «outil de travail» - n'est pas forcément une expérience évidente à vivre. «Certaines femmes aiment être enceintes, avec tous les changements que cela implique, d'autres pas du tout. Je n'ai pas honte

de dire que j'ai fait partie de ces dernières, même si j'aime évidemment mes enfants par-dessus tout.»

Maude Mathys, la multiple championne de course en montagne, a très vite retrouvé ses sensations après son premier enfant. «Le premier mois a toutefois été très difficile. Au début, je pensais que je ne réussis plus jamais à courir comme avant, raconte la Broyarde de 32 ans. Après avoir franchi ce palier difficile, j'ai explosé tous mes records. On peut dire que ma carrière a réellement décollé après ma grossesse.»

La grossesse les rend plus fortes

Mère de deux enfants, Paula Radcliffe, ex-marathonienne anglaise de 45 ans toujours détentrice du record du monde depuis 2003, a aussi amélioré ses performances après avoir eu son premier enfant. Dix mois après un accouchement de 26 heures qui lui a valu une fracture du sacrum et d'un os du bassin, elle remportait le marathon de New York en novembre 2007, avant de défendre sa couronne l'année suivante. «Après un bébé, les sportives de haut niveau se sentent plus fortes, gèrent mieux le stress, a noté Carole Maître, gynécologue et médecin du sport à l'INSEP, à Paris. Le fait d'avoir un enfant permet de prendre de la distance, d'avoir moins de pression, d'acquiescer une certaine maturité.»

Les changements physiques qui s'opèrent chez les sportives lorsqu'elles attendent un bébé peuvent être exploités. La capacité aérobie - soit celle de soutenir un effort prolongé - d'une femme enceinte augmente de 20 à 30% dès le deuxième mois et peut perdurer jusqu'à un an après l'accouchement, a observé la gynécologue française. L'essentiel étant de continuer à pratiquer une activité physique afin de limiter la prise de poids et de conserver les capacités musculaires et cardiovasculaires. Avant l'arrivée de son premier enfant, Maude Mathys s'est ainsi entraînée de ma-

De gauche à droite et de haut en bas: la marathonnienne Clémence Calvin et son fils Zaccaria, la sprinteuse jamaïcaine Shelly-Ann Fraser-Pryce et son fils Zyon, la triathlète Nicola Spirig et son fils Yanis, la lanceuse de poids Valerie Adams et sa fille Kimoana.

Abdülhamid Hosbas/
AFP/Anadolu Agency
Maxime Schmid
DR

nière adaptée jusqu'à deux jours avant l'accouchement. Nicola Spirig, en évitant les charges trop intenses, a toujours entretenu sa condition physique à raison de deux séances quotidiennes (au lieu de trois) durant chacune de ses trois grossesses. «Mentalement, je me sentais beaucoup plus fraîche après ma pause maternité d'une année en 2015-2016, se souvient Maude Mathys, qui espère désormais se qualifier pour les JO 2020 en marathon. Durant ma grossesse, j'ai même pu me forger une musculature. C'est ce qui m'a permis de revenir rapidement. J'étais vraiment prête et motivée pour reprendre à la compétition. Et puis mes capacités en aérobie s'étaient améliorées pendant la première année qui a suivi l'accouchement.»

Se maintenir en forme durant la grossesse avait toutefois «le don d'agacer, se rappelle Valerie Adams. Je postais des vidéos lorsque je m'entraînais et des personnes me disaient que j'allais tuer mon bébé. C'est de l'ignorance de leur part. Les gens doivent comprendre que l'activité physique fait partie de la vie d'une athlète. Il suffit d'adapter les entraînements.»

La Néo-Zélandaise, qui s'entraînait à Ma-colin sous les ordres de l'entraîneur suisse Jean-Pierre Egger, est entre-temps devenue mère de deux enfants. Ce qui ne l'empêchera pas de viser une troisième médaille d'or aux JO de Tokyo en 2020. «Par le passé, j'étais très égoïste, a confié la lanceuse de poids de 34 ans. En tant qu'athlète, tout est moi, moi, moi... Mais la vie, c'est bien plus qu'être une athlète. Trop souvent, les femmes ont peur de mettre leur carrière entre parenthèses pour avoir un enfant. Je ne voulais pas arriver à la fin de la mienne et devoir me dire: «J'ai toutes ces médailles, mais je suis seule...» Kimoana, sa fille née quatorze mois après sa médaille d'argent aux JO de Rio, lui a redonné un sens des perspectives et un équilibre. «Elle m'a montré que la vie, c'est bien davantage que le sport».