

Championne olympique de triathlon en 2012, Nicola Spirig bouclera une carrière exemplaire à la fin de la saison. Parmi ses plus grands succès: être parvenue à concilier carrière et vie de famille.

# «J'espère être une source d'inspiration féminine»

FLORIAN MÜLLER  
florian.muller@lematindimanche.ch

C'est un monument du sport suisse qui s'en va sans fracas. Nicola Spirig, 40 ans, double médaillée olympique de triathlon, s'apprête à dérouler ses dernières foulées, à pas de velours. Dans un sport parmi les plus complets et les plus exigeants, la Zurichoise aura réussi à rester au plus haut niveau de la compétition durant près de vingt-cinq ans. Et qui plus est à mener de front une vie familiale épanouie, en digérant trois grossesses pour à chaque fois retrouver son meilleur niveau. Avant de s'élancer pour le Marathon de Zurich ce dimanche, premier jalon d'une ultime saison qui la verra tenter de devenir la première femme à terminer un Ironman sous la barre des huit heures, la septuple championne d'Europe a pris le temps de raconter les ressorts de sa décision.

## Nicola Spirig, est-ce que vous venez de prendre la décision la plus difficile de votre carrière?

En fait, non. J'ai toujours eu conscience que cette décision allait tomber tôt ou tard. Dans le sport de haut niveau, ça fait partie du contrat: on sait qu'on n'atteindra pas l'âge légal de la retraite. Et qu'il faudra faire autre chose ensuite.

## Quand avez-vous songé pour la première fois à la retraite?

Je m'en souviens bien, c'était fin 2012. J'avais 30 ans et je venais de tomber enceinte pour la première fois. Déjà là, je me disais que je pouvais arrêter avec le sentiment du devoir accompli, ma carrière était déjà magnifique. Je l'aurais très bien accepté à l'époque, je pense. Alors de pouvoir prolonger de dix années supplémentaires, c'était vraiment du bonus. J'ai apprécié chaque instant, mais maintenant j'ai la conviction que c'est le bon moment.

## Il y a eu un élément déclencheur, qui vous a convaincue que le moment était venu?

Pas vraiment, la décision a grandi en moi naturellement. Deux ou trois fois au cours de ma carrière je me suis assise à table avec mon mari Reto (ndlr: Hug, ancien triathlète), pour déterminer s'il fallait dire stop, ou si on repartait pour un tour. Et puis il y avait cet objectif de disputer les JO de Tokyo en 2020, j'avais ça dans un coin de ma tête. Des Jeux qui ont finalement été repoussés d'une année à cause de la crise sanitaire. On s'est à nouveau assis à table avec Reto, et on a décidé de prolonger d'une année supplémentaire. Cette saison, j'ai encore quelques objectifs qui me tiennent à cœur, comme le «projet Sub8» (pour devenir la première femme à courir un Ironman sous les 8 heures) et puis ce sera fini.

## La retraite n'a jamais été un tabou pour vous, contrairement à beaucoup de sportifs...

Jamais, non. C'est toujours un horizon qui était présent. Peut-être parce que mon mari était aussi un sportif de haut niveau, de sept ans mon aîné, qu'il était déjà passé par là et qu'on en a beaucoup discuté ensemble. Ce dialogue m'a aidé à accepter l'inéluctable.

## Une fois que la décision était prise pour de bon, quel sentiment dominait dans votre cœur?

Le sentiment de prendre la bonne décision. Mais j'ai quand même dû mettre tout ça par écrit pour que ce soit clair dans ma tête: dans un e-mail à mon coach, pour lui annoncer la nouvelle, j'ai listé toutes les raisons pour lesquelles je pensais que le moment était venu. Lui voulait que je continue jusqu'aux JO de Paris en 2024, mais à la lecture de cet e-mail, il m'a dit que j'étais mentalement prête à arrêter. Ça m'a vraiment confortée dans ma décision.

## Après près de vingt-cinq années au plus haut niveau, arrivez-vous à vous réjouir

me réjouir de retrouver du temps pour les petites choses de la vie.

## Comme manger une fondue?

Je dois avouer que ça m'arrive déjà de temps en temps. (Rires.) Pas mal de copains m'ont déjà appelée pour me dire qu'ils se réjouissaient de boire un ou deux verres de plus que d'habitude avec moi.

## À vous entendre, votre carrière de sportive n'a jamais été faite de sacrifices, de privations?

Non, depuis mon adolescence, je n'ai jamais eu l'impression de renoncer à une partie de ma vie pour faire du sport de haut niveau. J'ai toujours vu ça comme un enrichissement. Vous n'imaginez pas le nombre de pays que j'ai visités, le nombre de personnes formidables que j'ai rencontrées grâce au sport. J'ai fait de l'hélicoptère, de la télévision, des galas de charité... Franchement, toute cette expérience cumulée, ça a bien plus de valeur pour moi que d'aller en soirée avec mes copines tous les week-ends. Je n'ai pas l'impression d'avoir raté grand-chose.

## Vous êtes parvenue à retrouver à chaque fois le plus haut niveau après la naissance de trois enfants. C'est votre plus grand succès?

C'est mon plus grand privilège! Parce que ça ne dépendait pas uniquement de ma volonté personnelle, il fallait que plein de pièces

«Si mon mari n'avait pas accepté de devenir un homme au foyer, de s'occuper à plein temps des enfants, je n'aurais pas pu mener ma carrière sereinement.»

Nicola Spirig



À 40 ans, Nicola Spirig a naturellement senti que le moment était venu, sans déchirure ni esclandre. Sandro Baebler

## Portrait-robot

**PROFIL**  
Nicola Spirig, 40 ans, née à Bülach (ZH). Triathlète, juriste et professeure de sport. Initiatrice du programme Kids Triathlon.

**CARRIÈRE**  
Championne olympique de triathlon à Londres en 2012, vice-championne olympique à Rio en 2016.

Cinq participations olympiques entre 2004 et 2021. Sept fois championne d'Europe. Éluée sportive suisse de l'année en 2012.

**FAMILLE**  
Mariée avec l'ancien triathlète Reto Hug depuis 2012. Ensemble, ils ont trois enfants: Yannis (9 ans), Malea (5 ans) et Alexis (3 ans).

## de votre nouvelle vie, ou est-ce la peur du vide qui domine?

De la peur, non. Je sais que beaucoup d'athlètes ont de la peine à retrouver cette tension, cette adrénaline que procure le sport de haut niveau, au moment de s'engager dans une vie plus «normale». Je ne prends pas ça à la légère, je sais que ça va me manquer. Mais ma situation est spéciale dans le sens où le sport n'a jamais pris toute la place dans mon quotidien. J'ai fait des études de droit, puis j'ai fondé une famille, j'ai créé une fondation. Quand des athlètes arrêtent la compétition, c'est parfois toute leur vie qu'ils doivent rebâtir pour trouver du sens. Ce n'est pas mon cas, parce que ma vie sans sport est déjà pleine de satisfactions. Je

de puzzle s'assemblent pour que ce soit possible. Si mon mari n'avait pas accepté de devenir un homme au foyer, de s'occuper à plein temps des enfants, je n'aurais pas pu m'entraîner sereinement. Les parents, les beaux-parents, tous ceux qui nous ont aidés à rendre ce projet de vie possible ont leur part de mérite dans ce chemin familial. C'est pour ça que je ne veux pas parler de succès, mais de privilège.

## Et la médaille d'or olympique, c'est un succès ou un privilège?

Ça, c'est clairement un succès! Mais là encore, je ne vois pas ça comme une consécration personnelle, mais comme la récompense pour un travail d'équipe. J'en suis fière de cette victoire, la plus grande de ma carrière, lors de JO fantastiques à Londres. Ces émotions resteront gravées dans mon cœur pour toujours.

## Concilier vie de famille et carrière, cela ne va pas de soi pour une femme, qui plus est pour une sportive de haut niveau. Pensez-vous que votre histoire est une source d'inspiration?

Pour notre famille, c'était le bon chemin. Il existe plein de manières d'organiser différemment la vie de famille. Ce qui est beau, c'est que les femmes ont de plus en plus la liberté de choisir: est-ce que je veux être à plein temps avec mes enfants, est-ce que je veux travailler à temps partiel, est-ce que je veux me concentrer à fond sur ma carrière? Dans ce dernier cas, j'espère pouvoir être une source d'inspiration féminine. Certes, c'est difficile, et il faut le plein soutien de son entourage, mais c'est possible. Beaucoup de femmes m'ont écrit pour me dire que c'était impressionnant à voir et que ça leur donnait des idées. Maintenant, ça ne veut pas dire que mon chemin est celui qui convient à toutes les femmes.