«Avec mon entraîneur, c'est **"Nage et tais-toi!"**»

2011 a été l'année de la reconnaissance pour Swann Oberson, championne du monde de natation en eau libre. En 2012, la Genevoise rêve d'or olympique. Entre sacrifices, souffrance et exaltation, elle se livre à cœur ouvert.

La Suisse s'est découvert l'été dernier une nouvelle héroïne: Swann Oberson. Cette athlète longiligne de 1 m 83, véritable marathonienne des flots, est la première Helvète à remporter un titre de championne du monde en natation. Un exploit exceptionnel qui en appelle d'autres. Et pourquoi pas cet été à Londres pendant les Jeux olympiques?

A 25 ans, la championne dispose des atouts nécessaires pour réussir sa quête du métal précieux. Elle est d'ailleurs prête à tous les sacrifices pour progresser. Et même à s'exiler en Allemagne pour travailler sous la houlette d'un des meilleurs (et des plus tyranniques) entraîneurs au monde.

Pas vraiment étonnant quand on connaît un peu Swann Oberson. Si au premier abord, son allure féline et ses yeux bleu océan attirent les regards, c'est très vite son état d'esprit qui retient toute l'attention. Une vraie Genevoise avec un tempérament et une gouaille bien trempés. Une femme déterminée qui s'est fixé un but et se donne les moyens de l'atteindre. A tout prix. Non pas pour décrocher des millions. Mais juste pour le plaisir du sport et du dépassement de soi. Des valeurs que nous apprécions et auxquelles nous nous identifions à *Générations Plus*. Raison pour laquelle nous avons décidé de soutenir financièrement Swann Oberson en 2012 et de la suivre pas à pas dans sa préparation.

En cette année qui débute à peine, nous vous invitons à faire connaissance de cette Lionne astrologique (26 juillet 1986), doublée d'un Tigre dans l'horoscope chinois, mais qui semble avant tout née sous le signe du dauphin lorsqu'elle évolue dans un bassin...

2011 a été une année extraordinaire. Championne du monde, vous y pensiez?

En 2011, je n'avais qu'un seul objectif: me qualifier pour les Jeux olympiques de Londres. La règle était simple, il fallait terminer dans les dix premières, lors de la course des dix kilomètres de Shanghai aux championnats de monde. Le 21 juillet 2011 était un jour préparé par tous les compétiteurs depuis trois ans.

Pour me porter chance, Elena Nembrini, mon entraîneur en équipe nationale, m'a offert dix trèfles à quatre feuilles. Ils sont collés dans mon agenda à tout jamais. Et ils ont plus que joué leur rôle, puisque j'ai fini neuvième, la qualification en poche.

Mais ce titre de championne du monde est unique...

Cette qualification pour les JO avait à elle seule valeur de médaille. Vous vous rendez compte, après Pékin, j'ai la chance d'aller aux JO pour la deuxième fois de ma vie.

Cet objectif atteint m'a complètement libérée pour la course des cinq kilomètres, trois jours plus tard. J'ai pris des risques en décidant de sauter des ravitaillements sur la fin. Et cela a été payant.

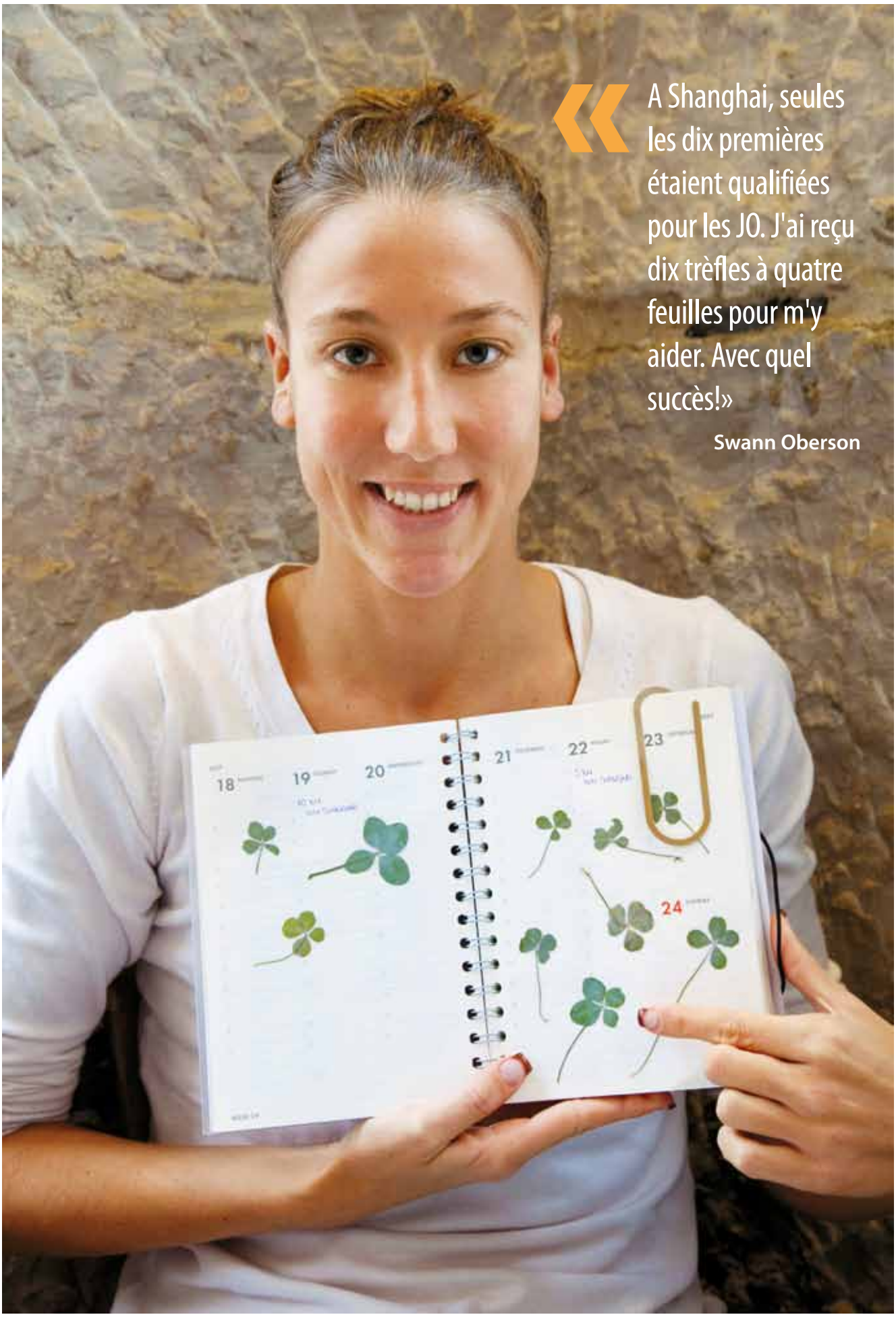
Ces jours à Shanghai ont été parmi les plus beaux de ma vie. Sur le podium, j'ai pensé à ma grand-mère décédée qui était une de mes plus grandes fans, à ma famille, à tous ceux qui m'ont soutenue. J'ai aussi eu une pensée pour Francis Crippen, un nageur qui s'est noyé le jour même de mon premier succès en Coupe du monde à Dubaï.

Parmi toutes ces pensées, il y en avait une toute particulière pour Elena Nembrini?

Officiellement, Elena est mon entraîneur national depuis dix ans. Nous avons tout vécu ensemble. Les beaux moments aux JO de Pékin ou aux Mondiaux de Shanghai. Les plus difficiles, aussi. Elle m'appelle quand ça ne va pas. Elle vient me voir en Allemagne si j'y suis mal. L'hiver dernier, je doutais. J'envisageais même de tout arrêter. Elena a su me convaincre de continuer. C'est ma deuxième maman.

Magnifique relation. Et tout ça, juste par passion, pour l'amour du sport...

Elena a beau être entraîneur national, elle n'est pas rémunérée. La natation est un sport sans grands



Wollodja Jentsch

Wollodja Jentsch

Carte de visite

Swann Oberson
Née le 26 juillet 1986 à
Chêne-Bougeries, Genève.
Taille: 1 m 83 Poids: 66 kg.

Palmarès

20 titres de championne Suisse élite.
2008: 6e aux Jeux olympiques de Pékin sur 10 km.
2010: victoire en Coupe du monde à Dubaï sur 10 km.
2011: championne du monde à Shanghai sur 5 km.

Entraînement

15 à 20 kilomètres de nage par jour.
2 entraînements par jour en piscine.
Sauf dimanche et jeudi matin.
1x par jour: condition physique.

moyens. Elena n'est pas une professionnelle du sport, elle vit de son travail de maîtresse d'école. Elle est juste défrayée quand elle m'accompagne sur une grande compétition internationale. Sinon l'immense majorité de l'année, elle prend sur ses congés pour m'aider.

Je pense que ces rapports exceptionnels sont dus à la nature même de mon sport. La nage en eau libre a été admise voilà quatre ans pour la première fois aux JO. C'est une compétition récente qui rassemble en fait une grande famille de passionnés. On organise parfois des camps d'entraînement avec diverses nations. On se retrouve régulièrement sur le circuit de la Coupe du monde. C'est un sport tellement dur qu'il ne peut que créer des liens forts entre tous les participants.

Vous êtes une des candidates à la victoire des JO, une des meilleures nageuses de votre spécialité. Mais à quel prix? Vous avez tout sacrifié à ce sport: école, études, vie normale…

A Genève, l'option «sport-études» ne fonctionne malheureusement pas. A 15 ans, j'ai dû choisir: l'école ou la compétition? Je serai éternellement reconnaissante à mes parents qui m'ont toujours aidée et encouragée dans mes choix. Mais, de toute manière il n'y a pas d'alternative: vivre la haute compétition ne peut se faire qu'au détriment d'une vie «normale».

Vous n'avez pas peur pour l'après-compétition?

La saison 2011 a été fantastique. Mais c'est vrai qu'auparavant, j'ai eu des périodes de remises en question. Il y a un moment où j'ai même carrément douté. Je me suis dit: qu'est-ce qui se passe si je rate ma qualification, si je ne suis pas suffisamment compétitive? Et si j'échouais tout? A 25 ans, je dois aussi penser au futur.

Et alors?

J'ai décidé de me présenter à la maturité fédérale. J'ai été sur internet pour m'inscrire en candidate libre, j'ai acheté des livres et je me suis mise au travail. Cela a été une très grosse année d'efforts. J'ai passé les écrits, une semaine avant les championnats d'Europe, et les oraux, une semaine après. Et j'ai aussi réussi à décrocher ce titre...

Donc 2011 a été définitivement une année magnifique. Le titre mondial, la maturité fédérale. Maintenant, je sais que, je continue ou non le sport après les JO, j'ai les papiers qui me permettront de faire l'université en éducation physique et plus tard aussi enseigner l'italien, une langue que j'aime.

Pour progresser, vous avez souvent dû vous exiler: l'Italie, le Tessin. Là, vous êtes en Allemagne avec un entraîneur plus qu'exigeant...

En Suisse, à Genève, j'ai toujours eu des personnes compétentes pour s'occuper de moi et des installations sportives adéquates. Mais, à mon niveau, je m'entraîne quasiment seule. Il n'y a pas d'émulation, de rivalité, de solidarité de groupe quand il s'agit de trouver l'énergie pour faire encore l'effort supplémentaire.

A Würzburg, près de Munich, où je me suis installée, j'ai rencontré un des meilleurs entraîneurs du monde, Stefan Lurz. Il est dur, intransigeant. Il s'acharne sur les athlètes, me traite comme une moins que rien. Avec lui, c'est «Nage et tais-toi!».

Il faut presque être masochiste pour accepter de tels traitements?

Oui, il faut supporter la souffrance. À l'entraînement, je pleure parfois, tellement c'est dur. Il m'arrive d'être découragée. Je me dis: quelle folle, j'en ai marre

de tous ces sacrifices. J'ai appris à vivre avec les douleurs et les crampes. Que ce soit au repos, à l'entraînement ou en course. Quand cela arrive, je serre les dents, je continue de «m'arracher» et j'attends que ça passe. Au moins, quand on est en groupe, on sait qu'on n'est pas seule: nous souffrons tous ensemble. Les succès sont à ce prix. Et même si c'est pénible, exigeant, cela reste une école de vie unique.

Stefan Lurz peut être un tyran, mais il est aussi quelqu'un de formidable. Comme je n'ai pas d'argent, ni de soutien sponsor suffisant, il a été d'accord de m'entraîner, sans que je paie. Il m'a juste demandé de nager pour le SV Würzburg 05 lors des compétitions interclubs.

Vous savez, j'ai beau faire partie des «top» athlètes de Swiss Olympic, cela couvre juste le loyer de ma chambre et de ma nourriture. Et encore, j'ai de la chance de vivre en Allemagne, où la location mensuelle n'est que de 480 euros (env. 580 fr.).

Vous vous imaginez déjà sur la ligne de départ à Londres, dans une eau peut-être fraîche?

Tout le monde sait que je préfère des températures d'eau plutôt élevées. Mais à mon niveau, je n'ai plus le droit de m'arrêter à ce genre de détails. À Londres, dans le lac de Hyde Park, on risque bien de connaître une des courses les plus rapides et serrées de l'histoire. Pendant deux heures, il faudra pousser à fond. Et à la fin, tenir, tenir, tenir dans le sprint final: ne pas craquer.

En eau libre, il n'y a pas de temps morts. Tout le monde est à bloc du début à la fin. Quand on se ravitaille, le plus rapidement possible, on nage sur le dos et après à nouveau à bloc. La moindre erreur est fatale. Si vous perdez le contact avec le groupe de tête, c'est fini. Vous ne revenez plus devant.

Vous êtes au sommet, mais comment est née cette vocation pour la natation?

Par hasard. Quand j'étais toute petite, mes parents voulaient faire le tour du monde à la voile. Condition sine qua non de maman: savoir nager. J'ai donc commencé avec les bébés nageurs. Le tour du monde s'est arrêté plus vite que prévu: ma mère souffrait du mal de mer. Moi, en revanche, j'ai continué mes cours à l'école de natation de Genève.

Jeune, j'étais bonne, mais pas forcément le modèle hyperdoué. Une de mes forces, c'est que j'ai eu une progression constante. Ce qui m'a permis de ne pas me griller physiquement.

Vous venez d'une famille de sportifs. Votre oncle maternel, Jacques Michaud, a même remporté une étape du Tour de France en 1983 entre l'Alpe d'Huez et Morzine. Il a été l'exemple à suivre?

Même si nous sommes très «famille», je ne crois pas que mon oncle ait eu une influence sur mon propre parcours... Je n'étais pas née quand il a gagné. Mais génétiquement, visiblement, ça marche bien. En fait, ce sont surtout mes parents avec leur esprit de famille et l'amour du sport qui m'ont conduit à m'épanouir dans la natation.

Et puis, j'ai de la chance. Mon fiancé pratique le marathon à son niveau. Il comprend mes sacrifices, me soutient. Il vit à Genève, mais je sais qu'il est toujours présent pour moi. Le mois dernier, je devais rentrer d'Allemagne jusqu'en Suisse en voiture. Il m'a fait la surprise de prendre l'avion pour me rejoindre le soir avant pour rentrer avec moi et que je ne fasse pas tous ces kilomètres en solitaire sur les routes. Cela aussi, ça mérite une médaille.

Propos recueillis par Jean-A. Luque

Soutenez Swann avec *Générations Plus* et rejoignez-la aux Jeux olympiques à Londres

Générations Plus a décidé de sponsoriser Swann Oberson en 2012 et de la soutenir dans sa quête olympique. Pour être encore plus efficace, outre notre aide financière directe, nous avons décidé d'ouvrir un compte postal pour recevoir les dons des abonnés.
Si comme nous, vous avez envie d'aider Swann, n'hésitez pas à envoyer vos dons au compte postal suivant:

Société coopérative Générations
Swann Oberson
12-406725-7

En guise de remerciements, chaque donateur recevra une photo dédicacée de Swann Oberson. De plus, un tirage au sort permettra à deux privilégiés d'être invités à Londres au mois d'août, pour rejoindre Swann Oberson et assister à sa course olympique.