



Photo : Eric Huynh

Start d'un 100m historique

Des Jeux aux Masters : rencontre avec la nouvelle recordwoman du monde de la course reine

Ça y est, c'est fait ! Le 25 janvier 2015, elle a une nouvelle fois écrit une page de la natation mondiale en devenant la première quinquagénaire à nager le 100 mètres sous la minute. Elle, c'est Marie-Thérèse Fuzzati.

Quinze jours avant son exploit planétaire la sociétaire du CN Paris a accepté de se dévoiler en toute simplicité. Véritable globe-trotter, Marie-Thérèse a posé ses valises il y a trois ans dans la capitale française, dans laquelle elle a trouvé un co-con chaleureux au sein de son club parisien.

Avec humilité et humour, rencontre avec cette grande dame de la natation !

Avant toute chose, voici quelques repères sportifs sur le parcours de cette grande championne :

Championnats d'Europe :

1981 à Split, Yougoslavie (Finale B sur 100 NL)
1983 à Rome, Italie (Finale B sur 100 NL)
1985 à Sofia, Bulgarie (Finale sur 100 NL)
1987 à Strasbourg, France (4^e sur 50 NL)

Championnats du Monde Universitaires :

1985 à Kobé, Japon (finale 100 NL)
1987 à Zagreb, Yougoslavie (Argent au 50 NL)

Championnats du Monde :

1982 à Guayaquil, Equateur (finale B au 100 dos)
1986 à Madrid, Espagne (Bronze au 50 NL)

Jeux Olympiques :

1984 à Los Angeles, Etats-Unis (finale 4x100 4Nages)
1988 à Séoul, Corée (finale B au 50 NL)

Marie-Thérèse, ton parcours et ton palmarès sont élogieux, comment es-tu passée de la natation Elite à la natation Maîtres ?

De 1986 à 1988, j'ai suivi la natation en Universitaires au Canada en parallèle avec les compétitions pour mon club genevois (Genève Natation 1885) et l'équipe suisse. Puis, j'ai complètement coupé. Mon rêve était de découvrir l'Australie. Je suis alors partie avec mon sac à dos pendant 4 mois pour parcourir ce grand pays. Après avoir réalisé ce périple, je suis rentrée en Suisse pour suivre un doctorat de biologie.

Je n'ai plus pratiqué de natation pendant de longues années, mais je me suis essayée au triathlon (dur dur !) et surtout à la voile qui m'a donné l'occasion de rencontrer mon mari, un grand passionné de sports.

En 1997, nous sommes partis en Italie pour des raisons professionnelles. En 2004, une nageuse Maîtres de mon entourage avait pris connaissance de mon parcours en natation et m'a convaincue de m'inscrire dans son club. Nous avons passé une très belle saison, l'ambiance était très sympathique. Sans pression et dans une bonne camaraderie, nous nous sommes préparés

pour les Championnats d'Italie où nous avons remporté le relais 4x50 NL mixte. La saison suivante, des nageurs trop sérieux sont arrivés et l'état d'esprit a changé. C'était devenu trop stressant, ça ne me convenait plus et j'ai arrêté de nager en Maîtres.

J'ai continué à "nageoter" toute seule sans grande conviction, en parcourant 1 000 m par-ci, 1 000 m par-là, juste pour la forme, pendant que j'attendais que mon fils finisse ses entraînements de water-polo. Je dois avouer que je n'ai pas la détermination nécessaire pour nager toute seule sans l'émulation d'un groupe.

En 2012, direction Paris. Nouveau déménagement pour le travail. Mon mari, Nicola, qui ne peut pas se passer de sport, et surtout de natation rigoureusement avant 7 heures le matin, a rapidement trouvé une piscine proche de chez nous. Il s'agissait de celle du CNP. Nicola allait s'entraîner régulièrement le matin avec le groupe de triathlètes sous la houlette du coach, Jean-Marc. Souhaitant que je reprenne le sport, il avait repéré des créneaux d'entraînement le midi pour moi. Il s'est informé auprès de Jean-Marc, qui lui précisa que le niveau serait plus élevé que celui du groupe du matin. Nicola lui assura que je devrais pouvoir suivre ; il m'appela ensuite tous les jours à 11h30 précises pour me demander si je comptais me rendre à la piscine. J'ai fini par céder pour « avoir la paix » ; j'envisageais faire juste quelques séances car je n'avais pas envie du tout de repartir pour les compétitions. Il m'a fallu deux mois pour me réhabituer aux entraînements. Que c'était dur ! L'ambiance est tellement sympa et conviviale dans le groupe du CNP que le retour à la compétition s'est fait naturellement. Désormais, je nage trois midis par semaine à raison de 3 km par séance.

Il est clair que le plaisir de nager est essentiel pour toi, et que tu ne veux plus te mettre de pression, néanmoins en passant C6 depuis le 1^{er} janvier, n'as-tu pas des objectifs chronométriques ?

Oui, en effet je recherche désormais le plaisir avant les chronos. Pourtant, en reprenant les compétitions, je me suis surprise à ressentir les mêmes émotions qu'avant en

chambre d'appel et derrière le plot.

Pour l'anecdote, en nageant aux championnats de France à Chartres en 2013, je n'avais pas en tête les records internationaux. Le matin, j'avais nagé 26''91 au 50 NL (record d'Europe). Annick Valibouze, une nageuse du groupe, avait repéré que le record du monde était de 26''59. Le soir, nous devons nager ensemble le relais 4x50 NL Mixte que je devais terminer. Annick est allée voir notre Coach, Momo, pour lui suggérer de me mettre au start du relais. Plus tard, dans la journée, Momo est venu m'annoncer la permutation et me rassurer : « Bon, Marie-Thérèse, pas de pression, hein ! » Bien leur en a pris à tous les deux, puisque j'ai réalisé 26''53 en établissant mon premier record du monde Maîtres.

En changeant de catégorie, les records du monde C6 des 50 NL et 100 NL sont accessibles, je verrai. Même si je n'aime plus me mettre la pression, il y a une barre qui me tient à cœur. Depuis mon retour à la compétition avec le CNP, j'ai nagé plusieurs 100 NL en bassin de 50m, en réalisant la minute. Mon rêve serait de réussir au moins une fois à casser cette barre en grand bain, mais avec l'âge, c'est un challenge qui devient de plus en plus difficile.

Parmi les objectifs, il y a aussi des relais que j'ai plaisir à nager. Ils m'apportent beaucoup d'émotions. Lors des championnats de France à Paris, nous avons battu la marque européenne du 4x50 NL dames, ce fut un merveilleux moment. Un nageur seul ne fait pas le résultat d'un relais. La cohésion est indispensable. Ce sont des épreuves très fortes et chargées d'émotions. Revivre de tels moments de partage me plaira beaucoup.

Connais-tu le fonctionnement de la natation Maîtres en Suisse ? Est-il le même qu'en France ?

J'ai récemment participé aux championnats de Suisse Maîtres. Il n'y en a qu'un par saison en petit bassin. La Suisse est un petit pays et la natation Maîtres est encore en train de se développer. Une différence entre les deux fédérations se situe au niveau de la validation des records. Ayant participé à ces championnats suisses sous les couleurs de mon club français, mes performances n'ont pas pu être homologuées en tant que records de Suisse. Cela peut être frustrant car en France je suis "l'Helvète" et en Suisse... je ne sais pas trop ce que je suis ! Pour compléter le cadre, je suis née d'une mère allemande et d'un père espagnol !

Lorsqu'on te croise sur les bords des bassins, tu dégages une incroyable sérénité. Quel est ton secret ?

C'est surtout une impression, car à l'intérieur, les émotions sont bien présentes avec les mêmes sensations de l'époque qui reviennent une fois derrière le plot.

Pour moi, nager est une vraie soupape, c'est une libération. Nager me fait du bien. Lorsque je me mets à l'eau, j'oublie tout. J'ai aussi la chance d'avoir une technique fluide et un style relâché dans l'eau qui pourrait donner une impression extérieure de sérénité. Je crois surtout que l'entourage et l'environnement du club y sont pour beaucoup. Dans le groupe du CNP, il y a une belle ambiance, pas de stress, pas de compétition entre les nageurs ; c'est très convivial tant à l'entraînement qu'en compétition. C'est essentiel pour être serein.

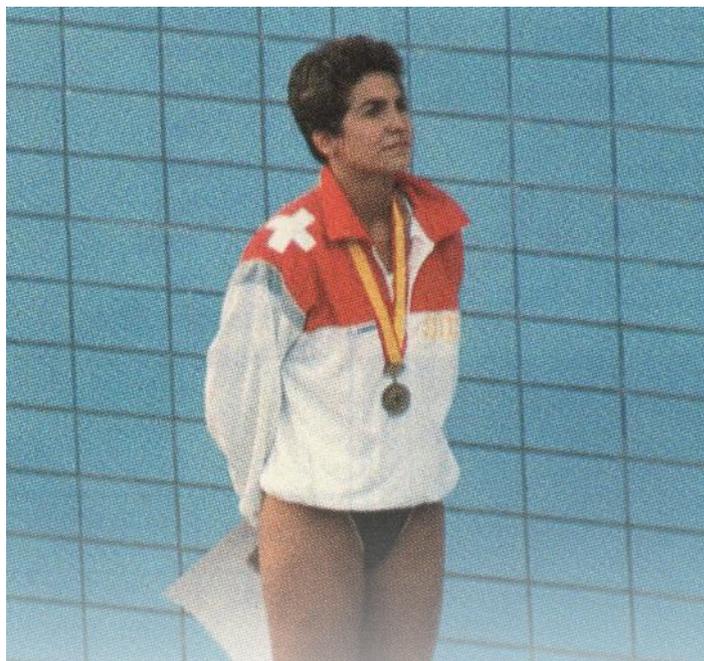
Tu excelles incontestablement sur le sprint mondial en NL, et pourtant, sur la saison dernière, on t'a vue nager du 4 nages et des 400. En dehors du sprint NL, quelle épreuve préfères-tu ?

Plus jeune, je nageai surtout le 100 dos (jusqu'en 1984) et le 100 NL (puis le 50 NL à partir de 1986 avec son ajout en championnats). Maintenant, il est vrai que je diversifie mes épreuves. Comme je regarde bien moins le chrono, j'ai moins peur et je me fais plaisir à nager des courses très différentes. Je dois avouer qu'un 200 4 Nages en grand bassin m'a fait très mal.

Je nage aussi beaucoup plus intelligemment depuis que je suis en Maîtres. Plus jeune, j'avais régulièrement des coups de bambou sur mes 100m. Maintenant, je gère les courses différemment et les finis mieux... même si les bambous arrivent encore quand j'essaie de trop bien faire.

Est-ce difficile d'allier ton activité professionnelle, ta famille et le sport ?

Non pas du tout, mes enfants sont grands et indépendants désormais et je travaille à domicile comme consultante pour un Institut de Recherche en Italie. Je me suis établi un planning pour m'organiser professionnellement dans lequel j'ai inséré trois entraînements hebdomadaires. Le fait de nager à midi me permet d'être à la maison le soir et nous essayons toujours de dîner tous ensemble, seul moment de la journée où nous sommes tous réunis. Mon mari aime aussi beaucoup le sport, après tout c'est lui qui m'a poussée à recommencer. En fait, nous sommes tous engagés dans différentes activités sportives et donc chacun comprend les besoins des autres. Tout cela me permet de concilier tous les pans de ma vie.



« Cette photo est celle de mon podium des Championnats du monde de Madrid en 1986. Sportivement et personnellement, ce fut le moment le plus intense de ma carrière. Mes parents avaient fait le déplacement pour me voir nager. C'était une des premières fois que mon père revenait à Madrid, sa ville natale, depuis qu'il avait fui l'Espagne durant la guerre civile. Ma mère, tellement submergée par l'émotion, n'a pas pu assister à ma finale. C'était une joie et une fierté de décrocher ce podium mondial en Espagne avec mes parents. »