

ACTUALITÉS

COMME UN POISSON DANS L'EAU



Entretien avec Raphaëlle Schlienger, Sportive de Haut Niveau en natation, en 4ème année BB aménagée.

"La décharge de cours est aussi une décharge mentale, car quand je pars en compétition, je coupe complètement avec mes études. Lorsque j'ai des temps creux dans la journée, j'en profite pour réviser mes cours et quand je pars à l'entraînement le soir, je sais que ce sera le dernier effort de la journée, alors je peux tout donner."

Raphaëlle, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Bonjour, j'ai 21 ans, bientôt, 22. J'ai longtemps vécu à Porto Rico, mais j'ai fait mon collège/lycée à Tours avant mon entrée à l'INSA. J'ai intégré l'INSA après mon bac, en filière SCAN, non aménagée.



Tu es sportive de haut niveau en natation, comment a débuté ton histoire ?

J'ai commencé à nager à l'âge de 8 ans, je vivais à Porto Rico et j'avais un accès facile à la mer et à la piscine. Ce n'est qu'en 4ème que je me suis lancée dans la compétition de haut niveau. Je faisais partie du collectif régional et j'ai commencé à participer à plusieurs compétitions, comme les championnats de France jeunes et par catégorie, des sélections nationales (Equipe de France), avec beaucoup de déplacements, mais je ne bénéficiais pas d'aménagement de scolarité. Côté palmarès, j'ai notamment obtenu 10 titres dans la ligue UGSEL (l'équivalent de l'UNSS des lycées privés) en 4 ans : 50m et 100m crawl, 100m dos, ce qui a largement fait la fierté de mon lycée (rires).



Comment se déroule ta carrière depuis ton entrée à l'INSA ?

Juste avant d'entrer à l'INSA, j'ai eu des blessures récurrentes à la clavicule et cela me pesait de plus en plus. J'ai donc dû faire un choix sur le déroulement de mon premier cycle, et j'ai décidé de me concentrer sur ces deux années de prépa et de ne pas l'aménager, pour intégrer la filière SCAN. J'ai aussi diminué ma charge d'entraînements à 2 à 3 séances par semaine. Mais le coach de mon club, Stéphane Anani de Villeurbanne Natation, a beaucoup travaillé avec moi sur ma technique de nage, m'a fait basculer de mes courses de prédilection, à savoir les distances courtes (50 et 100m) à du sprint long (100m, 200m et 400m). Les douleurs ont alors disparu et j'ai retrouvé petit à petit un bon niveau, c'est pourquoi j'ai intégré Biosciences avec le statut SHN et l'aménagement qui va avec. La 1ère année aménagée m'a permis de rattraper le haut niveau. Mais en septembre 2017, j'ai eu une nouvelle blessure à l'épaule, ce qui m'a coupée dans mon élan. J'ai dû me soigner et tout recommencer.



Cet été, tu as plutôt bien réussi, n'est-ce pas ?

Oui, c'est vraiment génial. J'ai participé aux championnats de France promotionnels (c'est l'antichambre de l'élite). Le but de ce genre de compétition est de performer pour intégrer les élites (les 40 meilleurs dans chaque course). **Je me suis classée 3ème du 50m nage libre en baissant mon temps d'1 dixième, 1ère du 100m nage libre en baissant mon temps de 8 dixièmes et en passant pour la première fois sous les 59", 1ère du 200m nage libre en baissant mon temps d'environ 2,5 secondes, et 3ème du 400m en abaissant mon temps de plus de 3,5 secondes ! Ces résultats me font bondir de la place de 80ème française à 39ème au 200m et 60ème au 100m, et me qualifient pour les Championnats de France Elite qui ont lieu fin novembre.** Ces championnats étaient pour moi un objectif avant même mon arrivée à l'INSA, et ils m'ont toujours glissé entre les doigts à quelques centièmes de secondes, ou à quelques places près. Enfin nous y sommes arrivés !

Vu mon nombre d'entraînements constant depuis 2 ans, je ne pensais pas pouvoir progresser autant d'un coup, même si j'avais des grandes attentes pour ces championnats puisque j'avais senti que je passais un palier à l'entraînement, surtout depuis la fin de cette année (qui m'a enlevé une grande charge de travail et m'a permis de me concentrer davantage sur mes entraînements).



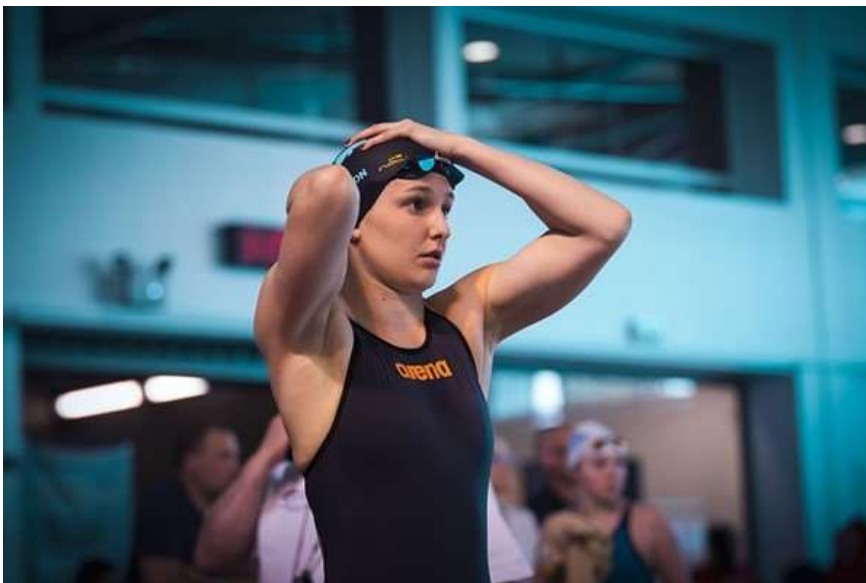
Peux-tu nous expliquer comment s'organise ton temps entre tes études et ta pratique sportive ?

Ma charge d'entraînement est assez importante. Je passe 2 heures dans l'eau tous les jours sauf le dimanche, et 1h15 supplémentaire les vendredis et quelques mardis en période de charge. Ensuite, j'ai 3 séances d'1 heure de musculation par semaine, et les rendezvous médicaux selon les besoins. C'est pour assurer ce travail que la compréhension et la bienveillance des enseignants est primordiale, ainsi que l'aide fournie par les autres élèves. Tout le monde est sensible à mon double projet et me comprend, je sens qu'être sportif est un plus. Cette aide, au-delà des dispositifs d'aménagement me soulagent considérablement. La décharge de cours est aussi une décharge mentale, car quand je pars en compétition, je coupe complètement avec mes études. Lorsque j'ai des temps creux dans la journée, j'en profite pour réviser mes cours et quand je pars à l'entraînement le soir, je sais que ce sera le dernier effort de la journée, alors je peux tout donner. Je peux prendre le temps de manger sain, d'avoir des vrais temps de récupération et ce confort de vie est très important pour un sportif.



Parle-nous de ta passion pour la natation. Tu comptes les carreaux quand tu nages ?

Ça m'arrive, parfois (rires). Tout d'abord, on pourrait penser que la natation est un sport individuel, mais c'est faux. On s'entraîne à plusieurs, on est comme une famille envers qui on tient ses engagements. Quand je nage, je me vide la tête, j'essaie toujours de m'améliorer, de progresser et de tendre vers un idéal. Il faut se dépasser pour réussir, parfois même quand on pense qu'on n'y arrivera jamais, et puis on travaille, c'est un éternel recommencement, et ça paye à la fin. C'est un incroyable sentiment de fierté. J'aime aussi le bon côté de l'esprit de compétition : on représente son club, sa région ou son pays, on a un objectif en tête et on donne tout pour y arriver. Le sport procure des sensations fortes et me fait vivre de grandes émotions, tant dans la réussite que dans l'échec, et ça me fait grandir.



Quels sont tes projets à court et moyen termes ?

Sur le plan sportif, grâce aux championnats de Juillet j'ai été qualifiée pour les championnats de France Elite qui auront lieu en Novembre prochain (2018). Je vais donc m'entraîner intensément pendant les 2 prochains mois avec une nouvelle organisation dans le club du groupe élite qui devrait m'aider à profiter d'un élan collectif pour continuer à travailler dans les meilleures conditions. Je vais aussi participer à des compétitions intermédiaires de meilleur niveau que ce que je connaissais jusqu'à présent. Il faut apprendre à ne pas se décourager ou se crisper si on nage le dernier. Ensuite, j'ai une nouvelle phase de qualification en mars 2019 pour accéder à l'Elite, mais cette fois-ci, en grand bassin. Côté études, je vais finir ma 4ème année et trouver un stage si possible dans le domaine de la R. & D. dans la santé, ou dans les matériaux améliorant les performances sportives. Je suis encore très ouverte, mais j'aimerais trouver un métier qui m'amuse autant que mon sport, pourquoi pas proche du domaine de la natation et du sport en général.

Quel est ton meilleur souvenir sportif ?

A 16 ans, quand je suis passée pour la première fois sous la minute en grand bassin. J'étais en compétition la veille, et j'ai vraiment fait un mauvais temps, j'ai beaucoup pleuré. Le soir, j'ai regardé un reportage sur Usain Bolt, et ça m'a littéralement remotivée. Le jour de la compétition, j'étais outsider, dans l'un des derniers couloirs, et j'ai touché le bout de la ligne... La première... En 59"97. Ces 3 centièmes ont représenté tellement de bonheur ce jour-là !



Un petit mot de la fin ?

Mieux vaut être le dernier des premiers que le premier des derniers? (Rires)



Date de publication:

Mercredi, 26 septembre, 2018