

NATASCHA Badmann

LÉGENDE BIEN VIVANTE

Rien ne prédestinait Natascha Badmann au statut d'athlète de haut niveau et à ses 6 victoires à Hawaii qui ont égrené sa glorieuse carrière. De milieu modeste, en surpoids, maman célibataire très jeune, elle a pourtant réussi à mettre toutes les chances de son côté et à s'imposer comme une des plus grandes de notre sport, au même niveau que les Paula Newby-Fraser, Chrissie Wellington, Mirinda Carfrae ou sa compatriote Daniela Ryf. Nous l'avons rencontrée.

Par Gaël Couturier





« N'essaie pas seulement d'être plus fort ou plus forte que les autres. Concentre-toi surtout à être le plus fort ou la plus forte que TU peux »

TriMag : Vous avez participé récemment au Wings for Life World Run (*). On sait que Red Bull est votre sponsor, mais pourquoi est-ce si important pour vous ?

Natascha Badmann : Ah mais j'ai plein de bonnes raisons ! La première, c'est que j'avais participé à cet event lors de la toute première édition, en mai 2014, et que j'avais vraiment passé un bon moment. Bon, et puis c'est quand même pour une noble cause, ce qui n'est pas rien. Alors oui, c'est pour mon sponsor mais et après ? Vous savez, les gens, nous tous, nous avons pour habitude de croire que tout est acquis. On a deux jambes, on marche, on court, c'est normal ! Et bien non, ce n'est pas forcément normal pour tous ! Imaginez un instant que vous perdiez l'usage de vos jambes. C'est une idée intéressante, et pour le moins intense ! Participer à un event qui aide la recherche pour guérir les blessures de la colonne vertébrale, c'est suffisant pour moi, et ça devrait l'être pour vous aussi vous ne croyez pas ? C'est ça la générosité ! C'est le fait de participer à une course de renommée mondiale, qui certes fait la promo d'une marque, mais qui surtout permet de rassembler des fonds pour faire avancer la science. Participer à ce genre d'événement, celui-là ou un autre, c'est faire quelque chose de plus important que nous. Ça dépasse notre petit quotidien

et ça permet de bien se remettre les idées en ordre. Dans ce cas, tout l'argent récolté est reversé à la recherche médicale sur les situations de handicaps liés à la colonne vertébrale. Vous connaissez sûrement le principe : tout le monde démarre en même temps, les gens sont connectés à travers toute la planète grâce à une application. Et on s'amuse beaucoup ! Moi je prends chaque année beaucoup de plaisir avec ce truc ! Leur tag c'est #runforthosewhocant, autrement dit courez pour ceux qui ne le peuvent pas. On peut y participer tout seul dans son coin ou bien rejoindre des groupse qui se créent près de chez vous. Mais le plus sympa dans tout ça c'est qu'on est tous connecté via Instagram et les stories des uns et des autres.

TriMag : Votre suprématie s'étale entre la période Paula Newby-Fraser (7 victoires à Hawaï) et puis la nouvelle génération qui arrive à l'époque, emmenée par Chrissie Wellington (4 victoires à Hawaï) et Mirinda Carfrae (3 victoires à Hawaï). Laquelle de ses trois filles vous a le plus impressionnée et pourquoi ?

Natascha Badmann : C'est une question trop difficile. Elles m'ont toutes autant impressionnée, chacune avec ses particularités propres, cela s'entend. Paula, d'abord, bien sûr. Parce que c'était la première. A cette époque, faire de l'Ironman c'était débile (rires). Je l'avais lu dans le journal, en Suisse. C'était sa première interview. Après, Chrissie, je ne l'ai malheureusement jamais rencontrée personnellement car j'ai eu cet accident de

vélo assez grave sur le parcours de Kona quand elle s'est elle-même lancée à Hawaï la première année, en 2007. Il m'a fallu 5 ans pour me reconstruire et c'est durant ces années-là qu'elle a explosé. Quant à Miranda, c'est encore celle que je connais le mieux. Nous avons couru ensemble de nombreuses fois. J'ai longtemps admiré – et j'en avais peur aussi – son style absolument génial en course à pied et puis ses grosses grosses performances sur le bitume. Je l'aime beaucoup parce qu'elle est très généreuse et puis aussi vraiment très sympa, très accessible comme championne !

TriMag : En remontant l'histoire du sport plus près de nous, on arrive sur une époque également très intéressante. C'est celle de la domination de votre compatriote Daniela Ryf (34 ans) face à des filles du même âge : Anne Haug (39 ans), Laura Philipp (34 ans), Emma Pallant-Browne (32 ans), Sarah Crowley (39 ans) ou encore Heather Jackson (38 ans), Linsey Corbin (41 ans) et Sarah True (40 ans). Vous pensez que l'on est en train d'observer, malgré elle, la fin de carrière de Daniela Ryf ? Comme vous à votre époque, elle est très forte à vélo. Vous la croyez capable de revenir au sommet et remporter un voire deux prochains Ironman World Championships qui vont se succéder cette année à un rythme de enfer ? Elle aura quand même forte concurrence. Dites-nous franchement !

Natascha Badmann : Moi je ne pense pas que Daniela soit en difficulté. C'est drôle comme vous voyez les choses vous parfois les Français non ? Elle ne gagne pas toujours, elle a des saisons qui sont parfois plus difficiles, donc sa carrière est terminée, c'est une athlète en chute libre...c'est ça votre analyse ? Les athlètes de haut niveau ne sont pas des machines. Il faut arrêter avec ce mythe, même sur Ironman. Dans tous les cas, quoi que vous en pensiez, moi je n'étais pas en acier, j'avais des hauts, j'avais des bas. Nous sommes tous plus ou moins vulnérables. Je comprends néanmoins ce que vous dites. Daniela, à une époque, était très dominatrice, un peu comme les autres filles que vous avez citées plus haut. Mais cela ne veut pas dire qu'elle est un monstre et qu'elle sera toujours un monstre. Je ne



pense pas qu'il faille attendre des super-athlètes, ceux qui dominent leur sport à un moment donné, qu'ils soient absolument infaillibles en permanence. Cela n'a pas trop de sens à mon avis. Et d'ailleurs, ces petites faiblesses des uns et des autres parfois, n'est-ce pas ce qui rend le sport plus passionnant pour les spectateurs et vous, les critiques ? Nous verrons bien lors des prochains Mondiaux, mais n'est-ce pas plus intéressant quand plusieurs champions sont là, et que les dés ne sont pas jetés avant la bataille ? D'un mois à l'autre, d'une course à l'autre, les résultats peuvent être bien différents et c'est justement ce qui rend le sport toujours très passionnant. Pour en revenir plus précisément à votre question sur la carrière de Daniela, moi je pense qu'elle est au contraire pile là où elle aimerait être. Elle sait ce qu'il en coûte d'être en haut de la hiérarchie mondiale. Elle sait ce qu'elle vaut et elle sait ce qu'elle veut. La période du COVID n'a été simple pour personne. Les athlètes ont tous dû subir des états de santé plus ou moins fébriles, les vaccins, les conséquences diverses sur le physique mais aussi le mental. Revenir à un état de courses qui ressemble à ce que nous vivions avant ce raz de marée va nous montrer ceux qui sont les plus résilients, les plus forts dans la tête, les plus ambitieux aussi, ceux qui sont prêts à tout. Les compétitions ne font pas tout. Ce qui compte c'est être à 100%. C'est d'avoir le feu en soi ! Et moi je crois que Daniela en est le parfait exemple.

TriMag : Mais justement, quelles sont ses forces et ses faiblesses à votre compatriote Daniela Ryf selon vous ?

Natascha Badmann : Et bien je crois que son expérience de la victoire est sa force. Mais c'est une question qu'il faudrait lui poser. Je n'ai jamais aimé lire dans la presse ce que les autres filles pensaient de moi à l'époque. Posez-lui donc la question !

TriMag : Est-ce que vous êtes coach d'athlètes professionnels ? Si oui, lesquels ? Si non, aimeriez-vous coacher ou conseiller Daniela Ryf ?

Natascha Badmann : J'adorerais coacher des triathlètes. Transmettre ce que je sais, ce que j'ai appris à haut niveau, ce serait vraiment quelque chose qui me procurerait beaucoup de plaisir. Mais pour le moment, je mets surtout mon expérience d'athlète de haut niveau au service de managers dans les entreprises. Je m'exprime devant un parterre de businessmen et de businesswomen qui ont envie de faire des rapprochements entre le monde du haut niveau sportif et celui des affaires. Dans le sport comme dans les affaires, il existe des outils qui sont très proches les uns des autres. Je leur explique comment gagner, pourquoi, quand. J'ai aussi quelques triathlètes, des groupes d'âge. Mais je n'ai aucun professionnel.

TriMag : La force mentale est quelque chose qui vous a beaucoup caractérisé durant votre carrière. Vous le dites vous-même : vous n'étiez pas physiquement la plus douée de votre génération mais vous étiez forte dans la tête. Quels sont les trucs et astuces de votre préparation mentale de ces années 2000 que vous pourriez partager avec nous ?

Natascha Badmann : Pour moi, la préparation mentale était aussi importante que la préparation physique. Peu d'athlètes, aujourd'hui, accordent une place équivalente à ces deux sources de la performance. Qui s'entraîne quotidiennement mentalement ? Personne. C'est bien dommage. Toni, (Toni Hasler, son entraîneur et son mari, ndr) me répétait souvent que je pouvais réaliser tout ce que je voulais. Mais il me fallait pour cela y travailler très dur. Aujourd'hui, ➔

« En tant que mère, vous serez bien meilleure avec votre enfant si parvenez à vous caler du temps pour aller vous entraîner ! »

les scientifiques savent beaucoup mieux comment fonctionne notre cerveau. Nous avons des études scientifiques qui montrent que les idées peuvent nous rendre malade, que le stress que l'on génère dans sa propre tête peut à terme nous tuer. Mais on sait aussi, fort heureusement, que l'inverse est aussi vrai. C'est comme quand on regarde un verre d'eau partiellement rempli. Certain le voit à moitié vide. D'autres le voient à moitié plein. Les deux ont raison. C'est aussi une question de personnalité. La force mentale chez un champion c'est très, très important. C'est vraiment, pour moi, ce qui peut faire la différence, et je ne saurais que recommander à tous de s'en préoccuper, peu importe le niveau, groupe d'âge ou pro. Pour ceux qui ne vivent pas loin de la Suisse, Toni fait des séminaires sur cette question (**). Nous avons aussi des camps d'entraînement où nous parlons beaucoup de cet aspect de la performance, mais aussi de l'importance de la nutrition (***).

TriMag : Si nous ne disons pas de bêtises, vous avez eu votre fille lorsque vous n'aviez pas encore 18 ans. Vous êtes donc la preuve qu'il est possible d'être une maman (avant) et d'avoir une carrière sportive professionnelle riche et

complète (après). C'est ça le secret : être mère avant tout, jeune, et ensuite faire sa carrière ? Quels sont les conseils que vous donneriez à une jeune maman triathlète aujourd'hui ?

Natascha Badmann : Oui, j'étais très jeune. J'étais aussi très malheureuse car mon petit ami de l'époque est parti sans se retourner. Il m'a laissée toute seule élever ma fille. Tout cela, c'était avant de démarrer ma carrière sportive. Ce n'était pas une époque de ma vie très facile. J'avais aussi pris du poids et les régimes ne fonctionnaient pas. Je ne m'en sortais pas. C'était un cercle vicieux permanent. Et puis j'ai rencontré Toni. Lui m'a remis en selle. Il me disait de manger, de ne pas craindre de manger. Je l'ai tellement aimé pour ça ! Il me disait de manger mais il me disait aussi de m'activer, de faire du sport. Intensément. Au départ, je n'étais pas très enthousiaste. Je l'avoue. Mais je me suis accroché. J'ai commencé à prendre de plus en plus de plaisir. Toni était là, à mes côtés. J'étais lancée. Le conseil que je donne toujours aux jeunes mamans c'est d'aller chercher leurs rêves. En tant que mère, vous serez bien meilleure avec votre enfant, ou vos nombreux enfants, si parvenez à vous caler du temps pour aller vous entraîner. Vous serez plus calme, plus détendue, radieuse : meilleure maman et

meilleur athlète ! On ne peut rêver mieux ! Aujourd'hui, pour les pros, il y a le PTO qui vous verse un salaire pendant votre congé maternité ! Alors il ne faut surtout pas se priver de faire des bébés !

TriMag : En 2007 à Hawaï vous faites une terrible chute à vélo. Vous vous blessez gravement à l'épaule, notamment, et c'est la fin de votre carrière au sommet. Quelles sont les leçons de vie que vous tirez de cette expérience douloureuse ?

Natascha Badmann : Je me suis souvent comparée à un pommier. D'abord, j'ai été une graine qu'on a plantée dans la terre. J'ai grandi chaque année. En 2007, l'arbre que j'étais était rempli de pommes et j'étais dans le meilleur état de forme de toute ma vie. J'ai gagné l'Ironman d'Afrique du Sud et terminé dans le top 10 au scratch. À l'été, j'ai brisé le record du monde du 70.3 qui tenait depuis 13 ans. En allant à Kona je me sentais au top, invincible. Mais j'ai subi un crash qui m'a laissée sur le carreau, littéralement sur le bitume. Quand je me suis réveillé après mon opération, je ne pouvais même pas lever le bras pour appuyer sur la sonnette et demander de l'aide. J'ai cru que j'avais tout perdu. J'ai mis du temps pour arrêter de me plaindre et remonter la pente. Je passais mon temps



à me demander pourquoi tout ça m'était arrivé à moi, et je ne pouvais me résoudre à y croire. J'étais stressée. J'étais malheureuse. Et puis j'ai réalisé qu'il me fallait être reconnaissante, que j'avais en réalité tout ce que je voulais. Alors je me suis remise au travail. Je voulais renouer avec la sensation de la ligne d'arrivée. Bien sûr comme dans toutes les histoires de ce type, les médecins vous disent toujours que vous n'allez pas y arriver. Bien sûr. Et comme dans toutes les histoires de ce type, vous y parvenez. Il m'a fallu de nombreuses années pour revenir sur Ironman. Et puis en 2012 je suis revenu à Kona et j'ai fini 6ème. C'était comme une victoire. Je re-gagnais Kona !

TriMag : Que pensez-vous de l'Anglaise Lucy Charles ? N'est-ce pas elle la future Paula Newby-Fraser, la nouvelle Chrissie Wellington, Mirinda Carfrae ou Natascha Badmann ?

Natascha Badmann : Je pense qu'elle va marquer le temps de son empreinte. C'est sûr. Elle est exactement ce dont notre sport a besoin. Elle va encore beaucoup faire parler d'elle. D'autant qu'elle n'est pas seule. Il y a un team très fort tout autour d'elle. Elle va vite. C'est le moins qu'on puisse dire.

TriMag : Dernière question, sur les garçons cette fois. Vous en pensez quoi, de Jan Frodeno ? Quelles sont ses forces et ses faiblesses selon vous ? Et quel est son adversaire qui va mettre un terme à sa carrière ?

Natascha Badmann : Encore une question qui m'énerve ! Vous lui en voulez à Jan ou quoi ? Je suis sûr qu'il y a beaucoup de pros hommes qui aimeraient battre Jan Frodeno ! Ou même « mettre la fessée » à l'autre phénomène du moment, Lionel Sanders. Mais la vraie question pour moi c'est qui EST CAPABLE de s'imposer des entraînements comme ces deux-là ? Qui est si motivé qu'il accepte de prendre des risques dans ses entraînements pour passer un cap, quitte à tout perdre sur une course ? Qui ? Qui est capable de prendre au sérieux sa récupération ? Qui a fait les efforts nécessaires pour avoir un matériel irréprochable ? Qui travaille sur sa préparation mentale ? Qui maîtrise à 100% sa nutrition sportive ? Qui sait rester calme quand les enjeux sont énormes ? La vraie question, c'est celle-là : qui est capable de performer au max dans tous ces petits détails tout au long de l'année pour être au maximum du top le jour J, qui ? Je n'ai pas la réponse mais il y a bien une chose que nous savons tous : Jan Frodeno est capable de tout cela. Il l'a déjà prouvé. ●

En bref

Natascha Badmann

Suisse

55 ans, 1m65

Palmarès :

1ère européenne à remporter Kona (1998)

6 victoires à Hawaï sur l'Ironman World Championship (1998, 2000, 2001, 2002, 2004, 2005)

4 victoires en championnat du monde de duathlon

11 victoires Ironman au total (6 à Hawaï, 4 en Afrique du Sud, 1 en Californie)

Sponsors : Red Bull, Oakley, On

Infos : www.9stunden.com

(**) <https://www.toni-hasler.ch/sport-seminare>.

(***) <https://www.nataschabadmann.ch/trainingcamps>