

# « On ne devient pas une star en faisant de la gymnastique »

Championne du monde et championne d'Europe aux barres asymétriques, Nina Derwael a fait récemment entrer la gymnastique dans le cercle très fermé des sports qui comptent en Belgique. Et pour cause, puisqu'elle portera une bonne partie des espoirs de médailles belges dans un an aux Jeux olympiques de Tokyo.

Rencontre avec la version flamande de Nafissatou Thiam.

ENTRETIEN : MARTIN GRIMBERGHS

**Fin de l'année dernière, moins d'une semaine après votre titre mondial de Doha, vous décrochiez l'édition 2018 du Trophée national du Mérite sportif, la plus ancienne récompense sportive belge. Comme Merckx, Ickx, Henin, Clijsters ou Thiam avant vous. Vous réalisez que vous faites désormais partie, à 19 ans, des légendes du sport belge ?** C'est tellement bizarre de vous entendre dire ça. Ça fait écho à ce qu'un copain de classe (NDLR : *Nina Derwael suit actuellement des études en project management*) me confiait récemment : « Nina, quelle chance tu as d'avoir déjà réussi ta vie à 19 ans. » Comme si je n'avais plus de pression à subir pour le reste de ma vie et que tout ce que je ferais à l'avenir serait à considérer comme du bonus. Ça me fait rire, parce que je ne vois évidemment pas du tout les choses comme ça. J'ai 19 ans, et, dans les faits, je fais juste de la gymnastique. Un sport assez peu médiatisé qui me permet de ne pas être reconnue dans la rue. Au quotidien, quand je m'entraîne, je suis une gymnaste comme les autres. Clairement,

on ne devient pas une star en faisant de la gymnastique artistique.

**A Rio, en 2016, vous aviez terminé 19<sup>e</sup> du concours général après avoir loupé la finale des barres asymétriques, votre agrès de prédilection, en raison d'une cotation jugée par beaucoup d'observateurs comme trop sévère. C'est de cette frustration-là qu'est née la championne du monde de Doha ?**

C'est en tout cas après les Jeux de Rio que j'ai pris confiance en moi. C'est au Brésil que j'ai compris que je ne devais pas avoir de complexe par rapport aux autres. J'ai vu qu'il y avait de la place pour moi dans le monde de la gymnastique. Et de fait, je crois que la cotation d'une prestation dépend parfois de celui qui l'effectue. En l'occurrence, c'était ma première année senior, j'étais la petite Belge que personne ne connaissait et j'avais été versée dans la première subdivision du premier agrès. Ce sont toutes ces choses-là qui ont fait qu'on n'a peut-être pas regardé ma performance avec

les mêmes yeux que pour les autres. Sur le moment, je ne m'en rendais pas compte. J'étais fière d'avoir fait mon maximum. Tellement heureuse d'être aux Jeux. Et puis, j'étais encore jeune (*sic*), je me disais que j'avais encore tout le temps de faire mieux après. Par contre, quand j'y repense maintenant, clairement, ça pique un peu. Je vois ça comme une occasion ratée.

**Une année préolympique, c'est forcément aussi une année de préparation. Vous avez notamment décidé de renoncer à l'Euro de Szczecin, en avril dernier, pour travailler un nouvel exercice aux barres et ainsi hausser de deux dixièmes le degré de difficulté de votre note de départ. Une vraie nécessité en vue des Jeux ?**

Oui, si je veux concourir pour les médailles aux Jeux, c'est indispensable d'augmenter ma note de départ et d'encore améliorer mon exécution. C'est là-dessus que je bosse entre 30 et 35 heures par semaine. Sans vacances. Sans jours *off*, ou presque. Le but : présenter

un nouvel exercice au Championnat du monde de Stuttgart en octobre prochain et qualifier l'équipe féminine pour les Jeux. Pour moi, c'est super important qu'on puisse y aller ensemble avec ces filles qui sont aussi mes amies. Sans elles, les Jeux n'auraient pas la même saveur.

**A vous entendre, on est loin en Belgique des scandales sexuels qui ont secoué la gymnastique aux Etats-Unis, des entraînements à marche forcée en Russie, des usines à champions en Chine. Aucun autre sport que la gymnastique n'a été soumis à tant d'esclandres. Pourquoi toujours la gym ?**

Ici, je vous rassure, on est à mille lieues de ce qui se passe en Russie, en Chine ou aux Etats-Unis. Moi, contrairement à certaines, j'ai choisi de m'entraîner dur dès mes 11 ans. J'ai voulu arrêter des dizaines de fois parce que j'étais épuisée, énervée, mais je n'ai jamais eu l'impression qu'on me forçait la main. Ici, quand ça ne va pas, quand vous avez l'impression d'être au bout du rouleau, vous pouvez parler avec un psychologue, par exemple. Depuis les Jeux, je n'ai jamais fait autant appel au mien. Pour gérer ma concentration, le stress, ma souffrance aussi. Donc oui, la gymnastique, c'est dur, mais tous les sports pratiqués à un haut niveau sont durs. Ce qu'exige la gym, que ne demandent peut-être pas d'autres disciplines, c'est d'accepter de faire beaucoup de sacrifices très jeune. Le fait est que si vous n'arrivez pas tôt à maturité dans la gym, vous ne pouvez pas réussir puisqu'on nous demande d'atteindre notre meilleur niveau entre nos 16 et nos 22 ans.

**Des carrières si courtes que les Jeux de Tokyo que vous disputerez l'an prochain, à 20 ans, pourraient déjà**

**être vos derniers... Vous n'avez jamais peur en pensant à ce à quoi ressemblera votre vie d'après ?**

On peut voir ça autrement. J'ai 19 ans, je n'ai jamais bu un Coca-Cola, encore moins une goutte d'alcool et je travaille depuis des années avec une diététicienne qui contrôle tout ce que je mange. Je ne m'en suis jamais plaint, c'est ma vie. Mais quel plaisir de me dire qu'après la gymnastique, j'aurai encore droit à une vie normale. Que je pourrai être une étudiante lambda, aller faire la fête avec des copains... C'est comme avoir une deuxième vie. Parfois, je me dis que je me téléporterais bien après Tokyo 2020. Mais avec des médailles autour du cou !

**Paris 2024, ce sera donc sans vous ?**

Non, je n'ai pas dit ça, mais je ne me projette pas jusque-là. Avant Paris 2024, il y aura les championnats du monde à Anvers en 2023. Ça, ce serait vraiment chouette de pouvoir une fois évoluer à domicile. Mais tout ça, c'est encore si loin. Vous imaginez, j'aurai 23 ans ! →

→ **L'âge de Simone Biles lors des prochains Jeux de Tokyo. Qu'est-ce qui vous sépare encore aujourd'hui de la championne américaine aux 14 médailles d'or aux Championnats du monde et aux quatre titres olympiques à Rio qu'on dit imbattable ?**

Je mesure 1,70 m, donc je dirais 25 centimètres (*pires*). Vous savez qu'on a une règle entre gymnastes ? C'est qu'il ne faut jamais se comparer à Simone Biles. Sinon, c'est mal parti. Entre nous, on se dit aussi que les 4<sup>es</sup> devraient recevoir une médaille avec Biles en compétition. Elle est réellement hors concours. Comme sur une autre planète, je ne sais pas comment elle fait. On dit que même en tombant, elle gagnerait encore. Pour

revenir à ma taille, je n'ai jamais vraiment pris ça pour un désavantage. Dans la vie de tous les jours, c'est même plutôt agréable de ne pas avoir un physique de gymnaste. Mais là, étant donné que j'ai encore pris 1,5 cm cette année, il est temps que cela s'arrête. En compétition, c'est particulier, je fais une tête de plus que tout le monde. Et dans la pratique, je crois que ça m'empêche de faire certaines choses, mais, il faut être honnête, ça me permet aussi de faciliter mes transitions entre les barres.

**Vous avez vraiment commencé la gymnastique à 2 ans et demi ?**

Ce n'était pas de la gymnastique au sens propre du terme. C'était surtout un exutoire. Il paraît que j'avais beaucoup trop d'énergie en moi et une hyperactivité à satisfaire. Du coup, la gymnastique s'est presque imposée comme un choix par défaut parce que c'était un des seuls sports où on pouvait inscrire des tout-petits. J'ai aussi fait de la danse jusque 6-7 ans, mais après on m'a demandé de faire un choix parce qu'on voulait que je m'investisse plus dans la gym.

**Quand on est petit, on a envie de se défouler, de courir partout. Or, on le sait, la gymnastique artistique est un sport incroyablement exigeant. Ça ne vous a jamais frustrée en tant qu'enfant ?**

Je crois que la frustration est inhérente à la gymnastique. L'un ne va pas sans l'autre. Aujourd'hui encore, je peux achever un entraînement en larmes parce que j'ai calé sur un exercice. Nerveusement, c'est très compliqué à 19 ans, alors vous imaginez il y a dix ans... J'ai toujours été une grande pleurnicheuse, mais c'est vrai que c'est sans doute lié

## BIO EXPRESS

- **2000** Naissance le 26 mars, à Saint-Trond.
- **2011** Arrivée au sport-études de Gand.
- **2015** Sacrée championne de Belgique junior de gymnastique artistique.
- **2016** 19<sup>e</sup> des JO de Rio au concours général individuel de gymnastique artistique, elle devient la meilleure gymnaste belge de l'histoire des Jeux.
- **2017** Médaille d'or aux barres asymétriques lors des Championnats d'Europe à Cluj-Napoca, en Roumanie.
- **2017** Médaille de bronze aux barres asymétriques lors des Championnats du monde de Montréal.
- **2018** Médaille d'or aux barres asymétriques et médaille d'argent à la poutre lors des Championnats d'Europe de Glasgow.
- **2018** Championne du monde aux barres asymétriques à Doha. Premier titre mondial de l'histoire de la gymnastique belge. Première gymnaste à obtenir le Trophée national du Mérite sportif.

au fait qu'on nous demande d'effectuer très jeune des choses qui peuvent nous paraître au-delà de nos forces. Cela demande un *self control* immense, ce que je n'ai pas toujours eu et que je travaille encore aujourd'hui au quotidien.

### **A quel âge avez-vous compris que vous aviez un petit quelque chose en plus que les autres ?**

Quand on m'a demandé à 11 ans, un an plus tôt que prévu, de rejoindre le sport étude de Gand. Il paraît que j'avais du potentiel (*rires*). Mes parents étaient dubitatifs, ils voulaient que je reste une année de plus à la maison, mais j'ai insisté parce que je savais que c'est ça que je voulais faire. Parfois, je me demande ce qu'aurait été ma vie si je n'avais pas pris cette décision. J'aurais sans doute eu une vie « normale »...

### **Huit ans plus tard, vous êtes, avec Nafissatou Thiam, la plus grande chance de médaille belge pour**

### **Tokyo. L'année va être longue ?**

J'ai un immense respect pour Nafi et surtout, je la remercie d'être là avec moi, pour diviser en deux cette pression. On va dire qu'on se partage les responsabilités Nord/Sud, elle et moi (*rires*). C'est chouette en tout cas de se dire que nous sommes aussi deux femmes à représenter l'image de la Belgique à l'étranger. ▣