

SERGEI ASCHWANDEN

LA RECONVERSION APRÈS LE SPORT

8 titres nationaux, 4 médailles européennes et 2 mondiales, plus 1 métal aux Jeux Olympiques de Pékin. Le palmarès du Judoka Sergei Aschwanden est des plus impressionnants. Pour vous, il revient sur sa carrière et surtout sur sa relation avec ses études.

- **Qu'est-ce que le sport vous a apporté dans votre vie actuelle ?**

Le sport m'a apporté énormément mais le premier sentiment qui me vient en tête est la joie. Pendant ces 18 années où j'ai pratiqué le sport de haut niveau, j'ai vécu des moments inoubliables, autant dans les victoires que dans les défaites mais également dans les moments difficiles tels que les blessures ou après ma défaite lors des JO d'Athènes.

J'ai appris dans le sport à chercher l'excellence, la persévérance, l'abnégation, la volonté, la modestie, le respect et le développement personnel. Toutes ces valeurs, je les applique désormais dans la vie de tous les jours mais surtout dans ma vie d'étudiant qui est l'un de mes projets les plus importants actuellement. La vie d'étudiant demande, comme dans le sport, beaucoup de discipline, de volonté et de persévérance. Je retrouve donc un petit peu de mon ancien univers dans ma nouvelle vie.



Sergei n'a pas oublié ses fans et enseigne maintenant à la nouvelle génération. © Olivier Bourqui

- **Vous avez obtenu votre baccalauréat en science économique. Comment avez-vous géré votre temps et votre passion pour le Judo tout en étudiant ?**

Quand je suis entré au gymnase en première année cela a été relativement facile. Les choses se sont gâtées en seconde lorsque les doses d'entraînements sont devenues plus élevées et qu'il a fallu beaucoup voyager.

Cependant, j'ai eu la grande chance d'avoir un directeur, Monsieur Jean-François Dubuis, qui était un passionné de sport et qui, surtout, a cru en moi.

Il m'a apporté sa confiance et m'a organisé un calendrier scolaire me permettant d'effectuer mes deux dernières années de gymnase en quatre ans. Grâce à cette planification, la conciliation entre le sport de compétition et les études devenait idéale et surtout possible. Sans l'aide et le soutien de mon directeur, je ne serais jamais parvenu là où je suis arrivé.

- **Que font la « Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu » et « Swiss Olympic » pour aider les jeunes athlètes à concilier leur sport avec leurs études ?**

La Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu est une fédération qui possède très peu de moyens. Malgré les énormes efforts fournis par les bénévoles dirigeant cette fédération, les attentes sont souvent déçues. Lorsque vous êtes un athlète professionnel vous avez automatiquement de grandes espérances envers votre fédération et il arrive souvent que vous soyez désillusionné. Une fois la réalité perçue, il ne vous reste plus que deux possibilités. Soit vous acceptez cette situation et vous essayez d'en tirer le maximum, soit vous vous plaignez mais cela ne vous avance à rien et vous perdez vos forces et votre temps.

“Swiss Olympic est l'un des soutiens financiers les plus importants pour les athlètes suisses.”

Cependant, la Fédération Suisse de Judo & Ju-Jitsu a eu le mérite d'engager un coach professionnel possédant d'énormes compétences, m'aidant ainsi à devenir un excellent athlète. Tout cela n'aurait pas été possible sans le soutien de Swiss Olympic. Cette aide a été vitale pour moi car elle a notamment financé mes déplacements à l'étranger. A titre d'information, nous étions entre 30 et 35 semaines par année en voyage, ce qui correspond à un budget de 40'000-55'000 CHF.

Finalement, Swiss Olympic est l'un des soutiens financiers les plus importants pour les athlètes suisses puisque notre système national ne possède pas une structure étatisée pour le sport de haut niveau...

- **Une fois votre bac en poche, vous vous êtes consacré uniquement à votre sport. Avez-vous eu des doutes ou des craintes avant d'opter pour une carrière sportive ?**

Pour être honnête, jamais.

Quand j'avais 13 ans, j'ai dit à mon père que je voulais devenir judoka professionnel et être le judoka suisse le plus titré. Mon père m'avait alors dit « ok, on y va... » et, depuis ce jour, j'ai eu un soutien inconditionnel de mes parents. Ils m'ont aidé à planifier mes études et mon sport jusqu'à l'obtention de mon baccalauréat. Une fois le titre en poche, il était clair que je me lancerais dans le sport professionnel.

- **Votre dernière réussite olympique a-t-elle eu un rôle dans votre décision de commencer des études universitaires et de vous retirer des compétitions internationales ?**

Non, ma décision d'arrêter le sport de haut niveau est due au fait que je n'avais plus la motivation de donner le 200 % à l'entraînement. Ma philosophie a toujours été la même, pratiquer le judo tant que j'étais prêt à tout donner, sinon je me devais d'arrêter.

Je suis de l'avis qu'il est «relativement» facile de réaliser une seule et unique performance extraordinaire mais la difficulté, dans le sport, réside dans le maintien d'un « top niveau » pendant 10 à 12 ans. Pour atteindre une telle longévité, un investissement total est impératif et je n'ai jamais voulu «juste participer», ma philosophie étant «donne-toi les moyens d'y arriver mais pour cela sois prêt à mettre la gomme...».

- **Pourquoi avoir repris des études universitaires après une brillante carrière sportive ? Vous aviez sans doute reçu pas mal de sollicitations du monde sportif ou des médias pour votre reconversion...**

Contrairement à ce que la plupart des gens peuvent croire, une fois que vous avez pris votre retraite sportive, l'intérêt médiatique diminue fortement. Un phénomène que j'ai pu observer durant ma carrière, grâce à mes deux défaites cinglantes lors des JO de Sydney et d'Athènes (défaite au 1er tour).



Dans le sport comme aux études, Sergei a pour philosophie de tout donner. © www.sergei.ch

Je suis plus que reconnaissant d'avoir perdu à ces deux olympiades car cela m'a permis de savoir que je devais organiser ma retraite sportive avec l'entourage qui m'est toujours resté fidèle tels que sponsors, manager, parents, amis, physiothérapeute, médecin, nutritionniste, psychologue, partenaires d'entraînement, swiss olympic, ...

Une fois les projecteurs éteints, il fallait retrouver une place dans cette nouvelle vie. Ainsi, j'ai décidé de retourner aux études. C'est un énorme plaisir que de pouvoir mettre de la théorie sur toutes ces expériences pratiques que j'ai pu vivre. Je savais qu'en allant à l'université, j'allais développer mes capacités intellectuelles qui me seront bénéfiques pour la suite de ma vie...

- **Comment avez-vous vécu cette année de cours en Sport et HEC ?**

C'était top. J'ai beaucoup souffert au début et, comme on le dit en bon français, «je ne touchais pas trop le puck». Cependant, à force de travail et de persévérance, j'ai réussi à comprendre tout ce qu'on me demandait.

Après une pause de 12 ans sans études, il faut un peu de temps pour se remettre dans le bain mais je l'admets, c'est très passionnant et j'apprends énormément de nouvelles choses que je peux appliquer dans ma vie de tous les jours.

J'apprécie tout particulièrement de pouvoir être avec autant de jeunes étudiants et l'atmosphère est vraiment sympathique, même si dès fois je n'arrive pas à suivre le rythme effréné de quelques étudiants entre sport, études et un peu de fiesta...

- **Après des années passées sur les tatamis, n'est-il pas compliqué de rester assis des heures sur les bancs de l'université ?**

Si, et il faut un peu de temps pour réussir à s'y habituer relativement bien.

J'ai trouvé un bon mélange en allant trois fois par semaine à 6h du matin au fitness. Cela me permet de lâcher les chevaux et de rester relativement calme pendant les cours...

Mes nombreuses activités à côté de mes études me permettent également de lâcher mon énergie pour me calmer. Je suis notamment directeur technique du Mikami Judo Club Lausanne qui se trouve avenue des Bergières 24 et je donne également des cours de Judo à la Bourdonnette dans un projet social nommé «équité» et des conférences.

“Dans les études, un travail rigoureux, sérieux et régulier donne une réussite assurée. Dans le sport de haut niveau, cela n'est pas le cas...”

- **Fut-il impossible pour vous de concilier votre vie d'athlète d'élite avec des études universitaires ? Ou est-ce plutôt votre philosophie de tout donner pour un unique objectif à la fois qui vous a décidé de vous consacrer uniquement à votre sport ?**

Tout dépend des intentions que l'on a dans le sport de haut niveau, personnellement mon objectif n'était pas de simplement obtenir une médaille dans un grand championnat. Je voulais rester dans les 10 meilleurs judokas du monde pendant 10 ans et remporter des médailles à tous les tournois et grands championnats.

Pour arriver à atteindre ces objectifs, il faut énormément de discipline et de volonté. Je devais m'entraîner 10 à 12 heures par jour, 6 jours sur 7. En ajoutant à cela, 30 à 35 semaines par année de déplacements à l'étranger, il était tout simplement impossible d'aller étudier.

Le judo est un sport qui demande de pratiquer avec des partenaires. Dans d'autres pays où le réservoir de combattants nationaux est beaucoup plus grand qu'en Suisse, les athlètes peuvent rester dans leur pays, donc faire du sport de pointe tout en étudiant...

- **Les études sont aussi faites de challenges et d'objectifs, tout comme le sport. L'athlète que vous êtes se reconnaît-il dans son nouveau statut d'étudiant ? Votre expérience sportive vous aide-t-elle dans vos cours ?**

C'est juste, les études c'est chaud. Il faut faire preuve de beaucoup de qualités pour pouvoir réussir et énormément de critères de réussite sont similaires au sport de haut niveau comme je l'ai déjà cité avant. Cependant, je pense que la différence fondamentale avec le sport de compétition est que, dans les études, un travail rigoureux, sérieux et régulier donne une réussite assurée. Dans le sport de haut niveau, cela n'est pas le cas, vous pouvez travailler comme un forcené, sérieusement et régulièrement mais cela peut tout de même capoter. Dans le sport de haut niveau, il n'y a aucune garantie. C'est ce qui le rend aussi passionnant et imprévisible.

- **La vie d'un étudiant est-ce plus facile que celle d'un sportif d'élite ?**

Oui

- **Si vous étiez le Conseiller fédéral à la tête du Département de la défense, de la protection de la population et des sports, quelle serait votre première décision envers le sport ?**

Ma première décision serait de nommer un ministre dédié uniquement au sport et à la culture et que son département devienne une unique entité.

La Suisse a tellement de jeunes motivés mais le gouvernement ne leur donne pas la possibilité de tenter leur chance dans le sport ou dans l'art. Ces jeunes ne reçoivent que peu de soutien, aucune garantie ne leur est donnée s'ils n'arrivent pas à percer au niveau international alors que, même s'ils ne deviendront pas des athlètes de top niveau, ils auront acquis une expérience qui leur sera profitable pour la vie de tous les jours...

- **Quel est votre prochain défi ?**

Réussir mon brevet de sauvetage. Je dois le faire pour pouvoir m'inscrire au cours de natation et le hic est qu'une pierre nage mieux que moi...

Sergei Aschwanden

Pour en connaître plus: www.sergei.ch