

« Mon rapport au sport a complètement changé »



PANATHLON CLUB  
YVERDON-LES-BAI



Nadine Blanchard a été plébiscitée par la section yverdonnoise du Panathlon, qui lui a remis le Prix 2024, assorti d'un chèque de 2000 francs.

### HALTÉROPHILIE

Nadine Blanchard s'est vu décerner le Prix panathlonien 2024 par la section d'Yverdon. Longtemps éloignée de la compétition en raison d'une blessure, l'Yverdonnoise songe à sa reconversion.

TEXTE ET PHOTO : LUCAS PANCHAUD

Au top de sa forme, Nadine Blanchard enchaînait les concours nationaux et internationaux. L'Yverdonnoise a même grimpé à plusieurs occasions sur les podiums, en devenant vice-championne de Suisse de sa catégorie de poids à trois reprises entre 2017 et 2019.

Jusqu'à ce qu'une rupture complète du tendon d'Achille, contractée lors d'un entraînement d'athlétisme, ne vienne stopper net sa progression, dans le courant de l'année 2021.

Alitée durant de nombreux mois, la Nord-Vaudoise n'a pu se remettre à marcher sans béquilles qu'un an et demi environ après son opération. La faute à une erreur médicale, qui

a prolongé sa convalescence: «J'ai encore des douleurs aujourd'hui, parfois même au repos. Forcément, cela a eu un énorme impact sur ma récupération. Maintenant, j'ai systématiquement mal quand je m'entraîne, ce qui fait que je ne peux plus reproduire les efforts à la même fréquence qu'auparavant.»

De plusieurs dizaines d'heures de sport par semaine, celle qui est actuellement en train de terminer un Master en management du sport à l'Université de Lausanne, est aujourd'hui passée à deux séances hebdomadaires.

### La voie du coaching

«Mon rapport à la performance et au sport en général a complètement changé. Lorsque notre corps devient notre outil de travail, et que notre objectif principal est la performance, on est tenu de faire énormément de concessions. Lorsque j'ai été forcée d'arrêter de pratiquer, j'ai perdu presque tous mes repères. Heureusement, j'ai pu compter sur mes proches pour me soutenir. Bien sûr, j'ai toujours envie de faire de la compétition, mais je suis bien consciente que rien ne sera plus comme à l'époque.»

Nadine Blanchard a donc dû chercher des alternatives pour continuer à exercer dans le milieu de son sport favori. Naturellement, l'ancienne membre de l'Urakan Crossfit de Montagny s'est dirigée vers le coaching. C'est aujourd'hui au sein du Club Lausannois d'Haltérophilie, où elle s'entraîne, qu'elle transmet son savoir aux pratiquants désireux de s'orienter vers la compétition.

«J'ai toujours été très pointilleuse en ce qui concerne la technique. Beaucoup de gens viennent d'autres sports et ne sont pas forcément familiers avec les mouvements spécifiques de notre discipline. Je fais de mon mieux pour les guider afin qu'ils puissent éviter la blessure. 60 à 70% d'une bonne performance résident dans la maîtrise de l'exécution des mouvements. C'est une vérité qui peut s'appliquer partout, mais surtout dans les sports de force.»

### Ambassadrice féminine

Dans un milieu majoritairement fréquenté par la gent masculine, Nadine Blanchard a parfois dû jouer des coudes pour se faire sa place. Ambassadrice de la Ville de Lausanne aux derniers Jeux olympiques de Paris, elle a d'ailleurs fait de cette

thématique l'angle majeur de son mémoire.

«Je souhaite explorer l'influence du genre sur le dopage dans les sports de force, d'un point de vue sociologique. Ce sont des sujets qui me tiennent particulièrement à cœur, en tant que femme et en tant qu'athlète.»

Son stage au Service des sports de Lausanne, réalisé dans le cadre de ses études, est, lui, venu renforcer sa volonté de s'orienter vers l'événementiel: «Je participe actuellement à la mise sur pied des prochains 20 km de Lausanne. C'est une expérience riche. J'adore le fait de voir de l'intérieur tous les détails qui constituent la tenue d'une telle manifestation. Rien n'est plus gratifiant, à mes yeux, que de voir des gens heureux le jour J.»

Récompensée par le Panathlon pour son investissement en tant qu'athlète, coach et donc ambassadrice, la sportive de 26 ans évoque le passé avec un brin de nostalgie: «Je suis très reconnaissante d'être ainsi mise en lumière. Pour moi, c'est la légitimation de tous les efforts que j'ai consentis, durant plusieurs années, avant, pendant et après ma blessure. Avec le recul, referais-je les mêmes sacrifices? Sans aucun doute, mais certainement en mieux.»