

« Je n'ai rien vu venir »



Ph. Catherine Cabrol

Chartres, samedi 5 décembre 2009. Malia Metella, tout juste débarquée de Paris, vient de se faire piéger par une nuée de fans à l'entrée de l'Odysée, la gigantesque piscine chartraine qui accueille les championnats de France en petit bassin. Tranquillement, la Guyanaise prend le temps de signer tous les papiers, tee-shirts et objets insolites que les passionnés de natation lui tendent. Sans se précipiter, avec sa décontraction coutumière, Malia répond aux questions, même les plus farfelues. Elle adresse un sourire aux uns et aux autres, sans jamais refuser de poser pour une photo. L'ancienne sprinteuse vedette de l'équipe de France est comme ça : abordable, disponible et profondément humaine. Elle a beau avoir trusté tous les podiums de la planète, disputé deux Jeux Olympiques et empoché une pléiades de breloques internationales, la fille de Cayenne est toujours aussi avide de rencontres et d'échanges. Une aubaine pour nous, puisque Malia a accepté d'être l'invitée spéciale de *Natation Magazine* pour ce dernier numéro de l'année 2009.

Malia, ça fait quoi d'être retraitée des bassins ?

Je n'ai plus le même rythme de vie. Je dispose de plus de temps libre pour voir mes amis, mes proches et pour mes études de journalisme. En fait, j'ai un emploi du temps très chargé (rires)... Je ne regrette cependant pas les sacrifices consentis pour la natation : j'ai voyagé, rencontré beaucoup de gens, vécu des émotions intenses.

Vous n'avez pas redouté ce brutal changement de vie ?

Non car après les championnats du

monde de Rome je n'étais plus motivée. Je n'avais plus envie de me remettre à l'eau. Fin septembre, j'ai compris que je ne reviendrais pas. Mais je ne me suis pas retrouvée démunie, je poursuis mes études de journalisme.

C'est important d'avoir des projets lorsque tout s'arrête ?

C'est capital d'avoir une activité en parallèle. C'est tout de même un gros changement, donc le mieux c'est de ne pas passer de tout à rien ! Et puis je reste proche du milieu de la natation, d'autant que mon frère Medhi est nageur.



Après avoir nagé à l'Insep sous l'égide de Jean-Lionel Rey, Malia Metella a rejoint Toulouse et Frédéric Barale en 2006

Ph. DPP/Stephane Kempinaire

Comment se passe vos études de journalisme ?

Super bien. Je suis à l'IEJ (Institut Européen de Journalisme) et je me spécialise en radio et en télévision. La presse écrite ce n'est pas trop mon truc (rires)... J'ai plus de facilités en télévision, notamment en natation, mais je dois encore progresser pour développer mon expertise avec plus de précision.

Et sportivement, vous nagez encore ?

Non, plus depuis les Mondiaux de Rome. Je fais du footing de temps en temps, mais c'est léger. Fin novembre, j'ai accompagné le team Adidas dans une grosse séance cardio et j'ai pris plaisir à me dépenser physiquement. C'était intense, mais bon (rires) ! Il va falloir que je trouve le temps de faire du sport.

En 2009, l'équipe de France féminine a connu un sérieux renouvellement générationnel. Laure Manaudou a pris sa retraite, au même titre qu'Esther Baron, Céline Couderc, Alena Popchanka et Sophie Huber. Cela ne vous inquiète pas ?

Non, c'est la fin d'un cycle. C'est normal dans le sport de haut niveau, et même

nécessaire. On a vécu de belles choses ensemble, on ne les oubliera jamais. J'espère d'ailleurs que la nouvelle génération saura s'inspirer de notre expérience (silence)... Je ne suis vraiment pas inquiète, les filles qui arrivent sont performantes. Elles ont leur caractère et elles veulent mordre dedans à pleines dents.

Quel est le plus beau souvenir de votre carrière internationale ?

Les Jeux Olympiques d'Athènes, sans hésitation (sourire) ! Deux jours avant ma médaille d'argent sur 50 m, je suis effondrée d'avoir fini quatrième du 100 m. Ca se joue à trois dixièmes ! Je suis déçue, mais en même temps ça me donne la force et l'énergie de rebondir. Après le 100 m, je sais que je vais monter sur le podium du 50 m. Je le sens au fond de moi-même.

Et quelle est votre plus grosse désillusion ?

Ma blessure au thorax, fin 2005. Pendant un an et demi j'ai souffert. En compétition j'étais fatiguée, à l'entraînement j'avais mal, cela a été vraiment dur à surmonter. Mentalement cela m'a endurci car il fallait perpétuellement que je dépasse la douleur

physique et surtout, il ne fallait pas lâcher !

A quoi était due cette blessure ?

Sans doute à un excès de fatigue... Lorsque les résultats s'enchaînent, tu ne veux pas interrompre la dynamique. Tu te dis : « Tant que ça marche, je continue ». Mais lorsque tu atteints tes limites physiques, ton corps te dit « stop, je n'en peux plus ! ». Il est impératif de se programmer des pauses, même quand on a la sensation que tout va bien. Je pense d'ailleurs qu'Alain Bernard a fait le bon choix en allégeant son programme cette saison. Il va souffler, se régénérer physiquement et mentalement.

Avez-vous conscience d'avoir, avec Laure Manaudou, décomplexé la natation française en décrochant des médailles olympiques aux JO d'Athènes ?

C'est vrai que nous avons certainement provoqué un déclic, mais il faut rester humble. La dynamique était lancée et puis c'est surtout Laure qui a changé les mentalités. Elle a montré que la victoire était envisageable. Elle m'a aidée à y croire ! A Athènes, après son titre sur 400 m, je me suis dit que je

Alain Bernard m'a dit qu'il avait puisé de la force dans ma médaille d'argent olympique.

(suite page 14)