

Augustin Maillefer : Sa troisième participation aux Jeux olympiques en point de mire

Après une longue pause due à une blessure au poignet qui lui a coûté la saison 2017, le Lausannois Augustin Maillefer est définitivement de retour sur la scène internationale de l'aviron, comme à l'époque de ses deux titres mondiaux en M23 et de ses deux participations aux Jeux olympiques en quatre de couple mais désormais Augustin rame en pointe.

La deuxième place gagnée en finale B des Championnats du monde de Linz, après une course fantastique avec ses coéquipiers Joel Schürch, Paul Jacquot et Markus Kessler équivaut à l'attribution d'une place qualificative pour les Jeux olympiques de Tokyo en 2020 pour SWISS ROWING en quatre sans barreur.

Dans cet interview, Augustin révèle comment il évalue en particulier sa situation dans le projet du quatre sans barreur et comment il juge l'aviron suisse en général.

En 2018, le projet du quatre sans barreur a démarré, relativement tardivement en vue du grand événement qui aura lieu deux ans plus tard à savoir, les Jeux olympiques de Tokyo ?

Ce projet était ambitieux déjà simplement par le fait que contrairement au 4x, il n'y avait pas d'héritage à faire fleurir. Il fallait quasiment commencer depuis le début. Ça change de l'Angleterre ou de l'Australie qui ont des 4- au top niveau mondial depuis des années et qui ne font « que » perdurer la tradition. Nous, on a souvent eu au sein du bateau des divergences d'opinion quant à comment faire avancer le bateau, qu'est-ce qui est essentiel, qu'est-ce qui relève du détail, par quel point technique commencer,



Photo: FISA

etc... Par exemple: «Est-ce l'instabilité du bateau qui gêne ma poussée ou au contraire est-ce ma mauvaise poussée qui crée l'instabilité?». On a dû apprendre sur le tas et pour Anne-Marie ce n'était pas toujours évident de mettre tout le monde d'accord.

A cela s'ajoute le fait que le projet a démarré tard à cause de nombreuses blessures. Le groupe de pointe était censé prendre ses marques en 2017 déjà. Un 4- suisse a enfin pu être aligné en course pour la première fois aux Européens 2018 et ce n'était pas brillant. A ce moment-là, il restait une année avant les mondiaux qualificatifs pour les JO, le bateau était scotché et moi je n'étais même pas encore de retour en équipe suisse. En effet, on peut dire que le 4- a eu un départ tardif.

Des défections suite à des blessures, à la recherche de la régularité et de la répartition optimale des places dans le bateau ont longtemps caractérisé le projet. Une certaine incertitude a-t-elle également surgi auprès des équipiers ?

L'incertitude nous a accompagné toute la saison. Il y a eu beaucoup d'obstacles sur l'ensemble de la saison. Certaines de nos mésaventures relèvent de la malchance, d'autres auraient dû être évitées. Pour chaque athlète du groupe pointe, c'était une saison difficile. Globalement, notre saison s'est plutôt située du côté de l'incertitude et de la frustration. Ça nous aurait donné plein d'occasions d'avoir une mauvaise entente entre coéquipiers, mais même dans les pires moments on arrivait souvent à se marrer. J'ai toujours eu confiance en mes coéquipiers. Maintenant, le bateau est qualifié et il n'y a plus que des échos positifs, ce qui n'est pas une mauvaise chose mais ça ne représente pas la réalité de notre saison. Après, c'est vrai qu'on a réussi à sortir les deux bonnes courses au bon moment, le 4- est qualifié pour Tokyo et il faut s'en réjouir!

Malgré tout, l'objectif de la qualification pour Tokyo a été atteint, à la surprise de beaucoup de non-initiés. Egalement à la tienne ?

De l'extérieur, ça a dû beaucoup surprendre. Les gens se basent sur les classements des coupes du monde et se créent aussi des classements imaginaires en superposant les temps des éliminatoires. Il est vrai qu'on n'était pas favoris, mais la réalité des courses est différente. Tout comme les coaches et mes co-équipiers, j'étais convaincu qu'il y avait moyen d'obtenir la qualification. Les dernières semaines avant les mondiaux, il y a eu des jours où le feeling dans le bateau était extrêmement bon. La question était plutôt de savoir si on allait être capable de reproduire ça lors d'un vrai championnat avec le stress et la pression. Le fait qu'on puisse ramer décomplexés sous la pression en finale B était la partie cruciale, le résultat n'était alors plus qu'une conséquence. Grâce à notre saison décevante, on était en quelque sorte habitué aux scénarios difficiles et ça a peut-être joué en notre faveur au final.

La participation à la finale B a suscité un véritable effet «wow». On a eu l'impression qu'avec l'écart qui se creusait

sur des bateaux performants tels que celui de l'Allemagne, qu'une brèche s'est véritablement ouverte. Qu'as-tu ressenti après avoir atteint cet objectif?

Une forte et belle émotion! Une satisfaction personnelle mais aussi une satisfaction d'équipe. On avait partagé assez de défaites ensemble, c'était bon de partager la joie de cette 8^e place qui était pour nous comme une victoire. On a bien fêté ça ensemble!

Quelles sont les qualités individuelles de chaque rameur de votre 4- (c'est-à-dire Joel Schürch, Paul Jacquot, Markus Kessler et toi-même)?

On a tous le kit de base de l'athlète d'élite avec en prime un peu d'humour. Voici plutôt une caractéristique de chacun.

Joël: Joël ne se censure absolument pas quand il s'agit d'aviron. L'ex poids-léger dit les choses telles qu'elles lui viennent à l'esprit. Ça peut vexer certains. Lui, il reçoit extrêmement bien les critiques et ne les prend pas personnellement. A partir de là, il n'y a plus de tabous, chacun explique à l'autre à quel point il rame mal et on peut

alors faire des corrections techniques bénéfiques et de façon efficace.

Paul: Paul est mauvais perdant et cette saison de défaites lui a laissé un goût amer en bouche. Linz y a remédié mais pas complètement. Il est sûrement le plus compétitif du bateau. Orienté vers la victoire, il est prêt à remettre complètement en question son mouvement d'aviron pour le bien du bateau. Même si sa remise en question se termine souvent par au final pousser le plus fort possible jusqu'à l'épuisement total. Son goût de l'effort et de la performance n'est plus à prouver.

Markus: Markus, ou «l'homme le plus gentil au monde». Il est très positif et harmonise l'équipe. Quand les autres sont sur le point de s'engueuler, Markus est là pour calmer le jeu. Certains pensent à tort que sa douceur est une faiblesse. Je suis persuadé que son potentiel s'exprime très bien en équipe. Ça fait depuis qu'on est junior que j'apprécie le travail d'équipe avec lui.

Moi: Peu importe comment se déroulent mes saisons, j'ai toujours le pic de forme →

FREUDE AM WASSER im Sport



Fachgerecht im Haus

Unternehmensleitung
Stefan Wildhaber
 eidg. dipl. Haustechnik-Inst.
 Gallus Wildhaber Stv.

Top Team Sanitär Telefon 071 626 40 50
 Thurgau-Zürich Mobil 079 300 57 41
 8570 Weinfelden info@topsan.ch

TOP Team
 Installations GmbH **SANITAER**

au moment voulu et ça me permet de sortir les bonnes courses au bon moment. Mes coéquipiers auraient sûrement une réponse plus amusante à cette question...

Quelle est l'importance de savoir que la qualification pour Tokyo 2020 est déjà assurée et ne pas devoir passer par la guillotine de la régates de qualifications au printemps 2020 ?

On parlait d'incertitude, avoir la qualification dans la poche change la donne. On a un but réel en ligne de mire, tout n'est plus hypothétique. Si le bateau ne s'était pas qualifié, je me serais posé la question de si ça valait la peine de subir encore un hiver à Sarnen jusqu'à la régates de qualif de Lucerne; si garder mon appartement à Lucerne était raisonnable; si terminer mon Master cette année était une option, etc... Avec la qualification, j'ai la certitude que miser sur l'aviron pour 2020 est un bon choix.

Comment se déroulera ton entraînement en hiver prochain, sur quels points mettras-tu l'accent pour gagner ta place dans le bateau ?

Je vais faire de mon mieux pour ne pas devoir attendre l'été pour avoir de bonnes sensations sur l'eau, contrairement à mon habitude. Ça me donnera plus de plaisir à m'entraîner durant l'hiver et ça m'évitera de me faire des frayeurs aux trials. De façon générale, il va falloir tout bosser; le physique, la technique et le mental. Il n'y a aucun aspect où je suis « trop fort » pour me permettre de le laisser de côté. J'espère que l'attribution des places dans le 4- ne sera pas faussée par des blessures chez qui que ce soit.

A l'époque, tu avais été assez habitué à la victoire en quatre de couple..., pour être ensuite écarté à cause d'une blessure. Comment as-tu surmonté cette phase, qu'en as-tu retiré ?

Le 4x était champion du monde M23 en 2013 et 2014. En élite, nos meilleurs résultats étaient: un top 5 mondial, une 3^e place à la World Cup Lucerne et une 7^e place aux JO de Rio. On était sur la bonne voie mais encore loin d'être « habitués à gagner » en élite.

De mars à juin 2016, avec un plâtre au bras pour que ma greffe osseuse du poignet se consolide, j'ai fait du vélo indoor et de la course à pied. Malgré l'imminence des JO

de Rio et le risque de perdre ma place dans le 4x, c'était une chouette période. J'étais de retour avec ma famille à Lausanne, je voyais beaucoup plus ma copine et je participais à des compétitions de course à pied (notamment 46^e aux 20 km de Lausanne en 1h18). Dans la foule de coureurs, il y avait un coureur trop grand et trop lourd avec un plâtre au bras...

C'est après ces deux mois de « pause » qu'on s'était présenté mal préparés en 4x à la Coupe du monde de Lucerne et qu'on avait bluffé tout le monde avec notre médaille de bronze. C'était un beau moment, ça nous avait donné de l'ambition pour Rio.

Ton retour ne s'est pas effectué en quatre de couple mais dans le nouveau projet de pointe en raison notamment des bonnes perspectives de Barnabé Delarze et Roman Rööslé dans le projet du deux de couple, ce changement a-t-il été difficile ?

Avant d'aller à Rio, on s'était déjà assis autour d'une table avec Christian Stofer pour parler des années après Rio. J'avais déjà annoncé que je voulais me retirer un petit moment de l'équipe suisse et que l'idée d'un projet de pointe m'intéressait. Ensuite en 2017 et 2018, Nico performait bien en 1x et Roman et Barnabé performaient bien en 2x. Moi je revenais d'une vie universitaire et je n'avais pas touché une barre de muscu depuis Rio, il fallait que je fasse mes preuves. Ça semblait logique de ne pas reformer le 4x, d'autant plus qu'il y avait besoin de monde pour le 4-.

Comment es-tu perçu et comment l'aviron suisse est-il perçu en Suisse romande à la suite de ta qualification ?

Dernièrement, je portais moins la casquette du rameur mais plutôt celle d'ambassadeur pour les Jeux Olympiques de la Jeunesse, Lausanne 2020. Avec la qualification à Linz et mes potentiels 3^{es} JO, on reparle à nouveau d'Augustin Maillefer le rameur. Je ne pense pas que ça va changer grand chose pour moi, la Romandie a toujours été bienveillante à mon égard.

Pour ce qui est de l'aviron suisse, on en a parlé de plus en plus dans les médias, surtout grâce aux bons résultats de Barnabé et Frédérique lors de ces trois dernières saisons sans oublier le titre olympique de Lucas. Même si les médias romands sont souvent maladroits quand il s'agit d'aviron, ils per-

mettent de faire connaître notre sport. L'aviron suisse n'a sûrement jamais reçu autant d'attention que ces derniers temps en Romandie et il en ressort l'image d'une équipe suisse forte.

Comment juges-tu l'élargissement du cadre national par rapport aux années précédentes ?

Le cadre national s'est vraiment agrandi, surtout chez les juniors et les M23. En revenant à Sarnen après deux ans d'absence, il y avait beaucoup de visages qui m'étaient inconnus. Le niveau de la relève est bien monté. On n'est plus surpris de voir un bateau junior ou M23 sur le podium mondial alors que dans mes années c'était rarissime. Je pense qu'il y a une bonne émulation.

Que t'inspire les succès constants de la relève (v. notamment cette année aux Championnats du monde M23 et Championnats d'Europe M23 et aux Championnats juniors) qui remporte régulièrement des médailles ?

C'est une nouvelle ère de l'aviron suisse avec cette nombreuse relève qui connaît déjà le succès mondial. Je suis content pour eux et je souhaite que ça les motive pour la suite. J'espère juste que leur intégration précoce ne les empêche pas de trouver un équilibre entre sport et formation professionnelle.

Quel entraîneur t'as le plus impressionné au cours de ta carrière (et qui t'a procuré le plus de soutien) ?

L'entraîneur qui m'a le plus soutenu sur le long terme est sans aucun doute Arnaud Bertsch, le coach du LSA. Encore aujourd'hui, il se rend toujours disponible quand j'ai besoin de lui. Même si nos avis divergent souvent, il est en quelque sorte ma référence et j'aime entendre son avis.

De 2013 à 2016, le 4x était coaché par Edouard Blanc et c'est l'entraîneur qui m'a vraiment mis en contact avec mes sensations en bateau. C'est avec lui que j'ai atteint le plus haut niveau technique. On lui doit notre ticket en 4x pour Rio.

Anne-Marie Howald a pris les commandes du 4- début 2019. Elle avait alors du pain sur la planche. Elle est impressionnante par son dévouement et sa motivation. Après nos courses à Linz, c'était peut-être elle la plus heureuse de tous!

Il y a eu bien sûr plus que trois bons coaches sur mon parcours. Il y a aussi eu des coaches

qui m'ont impressionné par leur bêtise. Malgré ça, je pense que chaque coach, bon ou mauvais, avait quelque chose à m'apprendre.

Quelle est ta situation actuelle par rapport à tes études?

J'ai terminé mon Bachelor à l'université de Lausanne après Rio durant ma convalescence et je fais maintenant mon Master en sciences du sport en enseignement avec l'informatique comme seconde branche. L'Unil, de par mon statut de sportif d'élite, me laisse plus d'années pour terminer mon Master.

Comment t'organises-tu actuellement pour coordonner la formation/professionnelle et le sport d'élite?

Pour la saison prochaine, je ne suis inscrit qu'aux cours qui ont lieu le lundi. Le reste du temps je serai à Sarnen et n'aurai de toute façon pas le temps ni l'énergie d'étudier. Il y a bien un moment où il faudra que j'aille à l'uni le reste de la semaine pour obtenir mon Master, mais je laisse ça pour l'année post-olympique. Je commence aussi mon

travail de Master qui portera sur les probables différences psychologiques entre skiffiers et rameurs de bateau d'équipe. Être à Sarnen plutôt qu'à Lausanne ne sera donc pas un obstacle à ce travail. Merci aux rameurs de répondre prochainement à mes questionnaires avec enthousiasme!)

Quelle est la situation avec les entreprises qui te sponsorisent et te soutiennent?

Quelles sont-elles? Je crois que tu as un groupe de soutien, peux-tu nous en parler?

Les soutiens principaux viennent de l'Aide sportive suisse, du Fonds du sport vaudois et de l'Armée. Je suis sponsorisé par Bourquin Nutrition. Ce partenariat a beaucoup de valeur ajoutée pour moi puisque je peux bénéficier de conseils en nutrition, de bilans de santé et de produits sportifs. Je pense que chaque rameur devrait s'intéresser à son alimentation. J'ai aussi été soutenu par l'association COOKIE qui m'a notamment présenté le nutritionniste, orienté vers un bon psychologue du sport et attribué un précieux parrainage sportif. Je suis désor-

mais moi aussi parrain pour une jeune athlète dans cette association. Au niveau des lunettes de soleil, Adidas me fournit depuis de nombreuses années. Pour ce qui est du groupe de soutien, on l'a commencé ensemble avec mon frère Jérémy sous la forme du site web MailleferRowing.ch. On y publiait nos actualités, les gens pouvaient nous faire des dons, on organisait un apéro annuel, on envoyait des cartes postales et des calendriers avec les meilleures photos de la saison. Ça a bien fonctionné. Depuis les JO de Londres, Jérémy ne rame plus et je continue le site web seul. Je prends toujours la peine d'y écrire des articles. Tout seul, j'ai moins le temps et l'énergie pour prendre soin de mes bienfaiteurs comme lorsqu'on était deux pour le faire. J'en profite donc pour les remercier eux ainsi que ma famille, mes proches, mes donateurs, mes sponsors, le Lausanne-Sports Aviron et tous les autres bienfaiteurs qui n'ont pas été cités ci-dessus.

*Interview: Jürg Trittbach
(traduction Max Schaer)*

**VON SPITZENSport
BIS TRAININGSORT**

Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:
Mit unserem Gewinn von rund 360 Millionen
Franken unterstützen wir Jahr für Jahr
über 15'000 gemeinnützige Projekte
aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.
Mehr auf swisslos.ch/guterzweck

SWISSLOS
für eine reichere Schweiz

© Anndi Pöl, Bem