

RENCONTRE

CHAMPIONNE DE L'ONDE

Vingt-cinq ans après avoir raccroché, Muriel Hermine retrouve la compétition. Un défi certes, mais avant tout du plaisir, et une démonstration qu'il n'y a pas d'âge pour se surpasser.

PAR CATHERINE ROUILLÉ-PASQUALI

A 50 ans, certains se sentent déjà sur le bord du chemin. D'autres se jettent à l'eau pour relever de nouveaux défis. C'est le cas de Muriel Hermine qui prépare les championnats du monde de natation de Kazan (Russie) d'août prochain, dans la discipline qui l'a fait connaître, la natation synchronisée. Une plongée dans le grand bain, avec lequel elle renoue avec un plaisir immense. « En retrouvant le contact de l'eau, j'ai eu le sentiment de revenir chez moi, dit-elle avec un sourire rayonnant. Retrouver cette sensation de fluidité, glisser dans cet élément dans lequel je me suis construite est assez magique ! Je n'imaginai pas à quel point le corps pouvait exprimer des souvenirs que l'on croyait oubliés... » Cette mère de deux enfants, devenue coach et conférencière en entreprise⁽¹⁾, s'était pourtant éloignée des bassins depuis plus de quinze ans. Mais l'été dernier, une hernie discale la cloue au lit. Pour s'en remettre, lui dit son médecin, une seule solution : nager ! Elle souhaite que ce retour dans les bassins soit utile aux autres. « Il me fallait utiliser le sport non pas comme une finalité mais comme un moyen d'exprimer des messages positifs à une société en manque de repères. » Dans un monde difficile, en proie aux doutes et aux blocages, elle côtoie des gens en souffrance, souvent démotivés ou en situation de burn-out. Reprendre la compétition

1963
Naissance au Mans

12 titres de championne de France
4 titres de championne d'Europe

1986
médaille de bronze aux mondiaux de Madrid

1991
Sirella, premier spectacle aquatique, suivi de Crescend'O (1997) et de Freedom (2003)

2013
Publie Le Défi d'être soi (éd. Eyrolles)

2015
participe aux mondiaux de Kazan

est un moyen de montrer qu'un mental de champion permet de se réaliser. « Je veux leur dire que l'on peut avoir 50 ans et envie de se confronter aux autres. J'aimerais montrer que l'on peut se réaliser pleinement dans cette tranche de vie qui est en réalité un nouveau départ. Et expliquer à ceux qui doutent qu'ils peuvent croire en eux. »

CULTIVER SES TALENTS

À la cinquantaine, poursuit-elle, on a réalisé déjà beaucoup de choses et on a un regard plus apaisé sur la vie. On a pris des claques mais on a su transformer nos échecs. Et elle sait de quoi elle parle. L'univers de la compétition est un milieu difficile, qui oblige à aller au bout de soi, à se remettre en question. Des Jeux olympiques de Séoul, en 1988, où elle s'est retrouvée « seulement » à la quatrième place sur le podium, elle garde un souvenir douloureux. « À 24 ans, j'avais envie de raccrocher. J'étais fatiguée, je m'entraînais sept heures par jour. Je n'avais plus la flamme ! Mais la pression de mon entourage, sportif et familial, était trop forte, je n'ai pas pu assumer cette décision. » Un enseignement qu'elle a mis dix ans à digérer mais qu'elle partage désormais comme une expérience de vie. Avec le temps, elle comprend que pour avancer, il faut s'appuyer sur ses propres talents, sur ses forces plutôt que sur ses faiblesses. La motivation que cela procure ne peut qu'engendrer du positif. « Pour ce qui me

PASCAL POTIER / VISUAL PRESS AGENCY



concerne, c'est l'eau qui m'a permis de me réaliser, dans l'univers du sport tout d'abord, puis artistique, avec la réalisation de spectacles aquatiques. » Pourquoi se priverait-elle de cet élément régénérant ?

Muriel n'est pourtant pas née dans un milieu marin. Tourangelle de souche, elle a certes grandi sur les bords de la Loire mais c'est un peu court pour façonner ce destin de « petite sirène », comme on l'appelait alors. « Petite, mon grand-père m'amenait au bord de la mer où j'adorais me baigner. Mais mon rêve d'alors, c'était de devenir danseuse à l'Opéra de Paris. » Las, elle est trop grande pour intégrer le ballet et ses parents l'inscrivent... à la piscine. À 14 ans, elle entre en équipe de France. Aujourd'hui, elle a repris l'entraînement. Trois heures par jour, dans la piscine de Levallois-Perret. Un défi, d'autant qu'elle n'a pas que cela à gérer. Des enfants à élever, un travail à assurer. « Je ne veux plus me lever pour aller m'entraîner ; je ne veux rien sacrifier dans ma vie de femme », nous dit-elle. Quand on lui demande, éberluée, comment elle arrive à tout concilier, elle répond que c'est une question d'organisation. « Il faut apprendre à planifier, à déléguer. » Son entourage la soutient. Après les inéluctables « Tu es folle maman » et « Tu es folle, ma fille », ils sont désormais tous derrière elle. D'autant qu'elle continue à s'investir beaucoup dans l'association J'ai un Rêve, qu'elle a créée en 2003 pour venir en aide aux adolescents en difficulté.

CRÉER AUTREMENT

Le cap des 50 ans, c'est un nouveau départ, certes. Mais physiquement, on fait comment ? Elle confirme : « Oui, on est plus fatigable, on met un peu plus de temps à récupérer », mais l'entraînement fait des miracles. Le corps réagit positivement. « Je suis en pleine période de ménopause et des inconforts qui vont avec. Pour les soulager, je suis suivie par un acupuncteur formidable. D'ailleurs, poursuit-elle, l'énergie de la procréation est toujours en nous, elle s'est simplement transformée. On meurt peut-être à ce qu'on était pour mieux renaître à autre chose. C'est le temps de l'épanouissement personnel. » Je ne sais pas si vous êtes prêtes à vous présenter dans les bassins pour un ballet aquatique de 2 minutes 30, dont la moitié en apnée. Mais tendez l'oreille... La musique qui l'accompagne dans ce défi est le *Stabat Mater* de Vivaldi. Il fait des miracles, paraît-il. ♦

1. murielhermine.fr, cliquer sur « Coach en entreprise ».

« L'énergie de la procréation est toujours en nous, elle s'est juste transformée »