

Des Jeux aux Masters : Rencontre avec Bénédicte Duprez, sélectionnée olympique de Mexico (1968)

Une des chefs de file de la natation française à la fin des années 1960, Bénédicte Duprez est depuis plus de vingt ans maintenant une figure emblématique de la natation Maîtres française. On la retrouve régulièrement dans les piscines de France et sur les plus hautes marches des podiums internationaux des Maîtres.

Rencontre en toute simplicité avec la double championne du Monde C8 en titre sur 100 et 200 dos.

Photo : Eric Huynh



1962 : L'équipe de France

Bénédicte, raconte-nous en quelques mots ton parcours en équipe de France.

J'ai intégré l'équipe de France de 1962 à 1968 avec les Jeux Olympiques de Mexico.

A 15 ans, je suis devenue championne d'Europe au 100 dos. Le podium était d'ailleurs particulièrement étonnant car nous étions 3 Françaises dessus.

Mon autre plus beau souvenir date de juin 1968 à Vichy.

A 17 ans, j'ai réalisé 2'27"9 au 200 dos, ce qui établissait le record d'Europe, alors détenu

par Kiki Caron. Avec ce temps-là, je devenais une vraie chance de médaille française pour les Jeux Olympiques quelques semaines plus tard.



Deux championnes dossistes : Bénédicte et Christine Caron

Palmarès aux Championnats de France

Championne de France hiver du 100 dos en 1967 (1'08"2), en 1968 (1'08"3) et en 1973 (1'09"50)

Championne de France été du 200 dos en 1968 (2'28"4)

1968 : Les Jeux de Mexico

Justement, comment as-tu vécu les Jeux de 68 ?

Très mal. Je garde un très mauvais souvenir de ces Jeux. Je me suis qualifiée en finale du 200 dos, mais j'y ai réalisé une contre-performance. Le contexte et le cadre étaient aussi très oppressants, il avait même fallu que nous apprenions à marcher au pas. Nous n'avions pas nos entraîneurs, ni nos familles à nos côtés. Du haut de mes 17 ans, c'était difficile.

Est-ce la raison pour laquelle tu as mis un terme à ta carrière sportive ?

Non. Nous étions la première équipe de France à nous entraîner en vase clos au pôle de Font-Romeu pendant de longs mois avant les Jeux. A mon retour en France, je voulais reprendre mes études et rattraper mon retard. Pas question de n'être qu'une nageuse. Mais, cela n'a pas été aussi simple. De retour au mois d'octobre, les lycées ne voulaient pas me reprendre. C'est par l'intermédiaire de la fédération de gymnastique qu'une solution a pu être trouvée ; elle consistait, hélas, à me faire redoubler ma seconde. J'étais tellement vexée que j'ai mis les bouchées doubles et ai réussi à obtenir mon bac l'année suivante en première.

Et puis, je n'ai pas non plus arrêté de nager. D'ailleurs, en 1973, lors des VII^{es} championnats universitaires à Moscou, je suis remontée sur le podium derrière deux Américaines. Cette compétition m'a laissé de bien meilleurs souvenirs que les Jeux de Mexico.

En 2017, les Mondiaux Masters sont prévus à Mexico, penses-tu d'y aller pour prendre ta revanche ?

Non, pas du tout. D'ailleurs, cet été, lors des Mondiaux de Montréal, j'ai retrouvé l'Américaine Jane Swagerty-Hill qui a remporté le 50 dos devant moi [NDLR : Bénédicte a remporté les 100 et 200 dos à Montréal]. Elle non plus ne veut pas retourner à Mexico, car elle garde, elle aussi, un mauvais souvenir des Jeux de Mexico et même de la piscine. Pour l'anecdote, elle, c'est de la mauvaise odeur de la piscine dont elle se souvient.

1994 : L'aventure Masters

A quelle occasion, t'es-tu mise à la natation Maîtres ?

Ma fille, Ariane, est sourde. Lors des entraînements, c'était devenu compliqué pour elle de comprendre les consignes de l'entraîneur. Alors, j'allais nager dans la ligne d'à côté dans le public et je lui transmettais les paroles de son coach. Très vite, en me voyant nager, il m'a proposé de nager chez les Masters. C'est comme cela qu'à la

quarantaine j'ai repris le chemin de l'entraînement ; j'ai alors eu la chance de retrouver Jacques Duchemin, le coach de ma jeunesse, qui cèdera ensuite sa place à Jean-Philippe Andraca dans les années 90.

Sans aucun doute, tu as l'un des plus grands et des plus étoffés palmarès français des nageuses maîtres. Multi-championne du Monde Masters, multi-recordwoman du monde, quel est ton meilleur souvenir maître dans toutes ces performances ?

C'est un souvenir de 30 ans ! Le 27 mars 1994, lors du meeting de Deauville, j'ai nagé mon 200 dos en 2'36"89. Ce souvenir est précieux car ce temps correspond en fait à celui que j'avais réalisé lors de ma finale à Mexico. Renager, à 41 ans, ce temps qui était une contreperle en 1968 m'a procuré beaucoup de satisfaction d'autant qu'il s'agissait alors du record du monde C4.

Elite ou Masters ?

En venant de la natation élite, avais-tu des préjugés sur la natation Masters ?

Non, aucun.

As-tu accroché tout de suite à l'esprit Maîtres ?

Oui, bien sûr.

Te manque-t-il quelque chose dans la natation 'Maîtres' que tu avais en natation Elite ?

Non, il ne manque rien dans la natation Maîtres. J'espère même que l'état d'esprit ne va pas changer. Le gros atout de la natation maître est de ne pas se prendre au sérieux et de nous permettre de pratiquer notre passion avec beaucoup de convivialité.

Que conseillerais-tu à un ancien international qui hésiterait à se remettre à l'eau en Masters ?

Ce serait top en effet de revoir des nageurs comme Michel Rousseau renager et « vieillir » avec nous. Il n'y a pas d'âge pour continuer à vivre avec sa passion. Il faut y aller pour se faire plaisir et ne pas tenir compte des performances qui se dégradent naturellement en prenant de l'âge.

Question piège, que penses-tu de la présence des nageurs N1 sur le circuit Masters ?

Je ne suis pas pour. Un nageur Maîtres, c'est quoi ? C'est un nageur qui a une vie professionnelle, une vie familiale, une vie plus du tout axée sur la natation. Le soir, il arrive à l'entraînement, il se pose et pose ses sacs, il oublie ses problèmes et se détend avec ses camarades de piscine. Sa séance de natation est une parenthèse, une bouffée d'oxygène dans sa semaine. Comment rivaliser contre des nageurs 'Elite' dont la natation reste un objectif et qui organisent leur semaine pour l'atteindre ? Et puis ce n'est déjà pas facile de voir les chronos régresser avec l'âge. On n'est pas vraiment à armes égales.

Peux-tu comparer tes émotions quand tu es derrière un plot des championnats du Monde Masters à celles que tu avais derrière un plot quand tu participais aux championnats internationaux Elite autrefois ?

Mes émotions sont identiques. Je suis la même quel que soit le bassin ou le plot de départ et donc mes émotions aussi. Pour l'anecdote, lors d'une compétition de sport scolaire, nous étions à la lutte une camarade de club et moi dans la dernière longueur du relais. C'était une compétition sans enjeu entre nos deux lycées : le lycée

Hélène Bouchez et le lycée Paul Valéry. Pourtant, nous étions à fond, pas moins que pour une compétition internationale. Ça s'est fini à la touche. Une course reste une course.

2014 : Le quotidien

Saurais-tu nous donner les secrets de ta longévité ?

Difficile. D'abord, je dirais qu'on n'a plus besoin de nager des kilomètres et qu'il faut accepter de diminuer les doses d'entraînements. On n'est plus tout jeune, il faut accepter de se ménager.

Ensuite, le plus important est de relativiser ses performances. Il ne faut pas avoir peur mais accepter que nos chronos régressent avec l'âge.

Comment arrives-tu à garder ta motivation intacte ? Ton groupe, ton coach, ta famille y sont-ils pour quelque chose ?

Oui, mon entraîneur y est pour beaucoup. Un entraîneur est quelqu'un de très précieux pour un sportif et surtout pour un Maître. Tristan [NDLR : le coach de Bénédicte à l'USM Malakoff] sait être présent au bon moment, il a su aller me chercher ou me secouer dans mes périodes difficiles. Un entraîneur maître doit aussi savoir relativiser les performances de ses nageurs et de son groupe. Et ça, Tristan le fait bien.



Belle moisson lors des derniers mondiaux de Montréal

Bénédicte entourée d'Hervé Durand, président de l'USMM et de son coach, Tristan Wagner

Combien de fois t'entraînes-tu actuellement ? Combien de fois le faisais-tu en élite ?

Je ne m'entraîne plus que deux fois par semaine à raison de 2,5 km environ par séance. Autrefois, je nageais deux fois par jour, mais ça fait bien longtemps que c'est fini. Par contre, je marche beaucoup dans la semaine. D'ailleurs, je vais bientôt partir en séjour où nous marcherons entre 6 et 7 heures par jour. J'aime beaucoup.

Fais-tu de la PPG ? As-tu un régime particulier ? un suivi médical ?

Non, aucune PPG, aucun régime particulier. Depuis peu je me mets aux étirements non par choix mais par nécessité. A l'époque, nous n'avions pas, en équipe de France, tout le suivi d'aujourd'hui (pas de kiné, pas de préparateur physique, etc). Il y a peu, un problème de hanche m'a amenée chez le kiné ; cette dernière a été surprise d'apprendre que je ne m'étirais pas, un mauvais pli que j'ai pris. Du coup, je m'y mets sur le tard. Elle m'a même donné des exercices spécifiques pour mes jambes.

Que t'apporte la natation dans ton quotidien ?

C'est une bouffée d'oxygène. Ça me permet de m'aérer la tête et d'oublier mes problèmes du quotidien.