



Nafi Thiam affirme qu'elle n'a pas vu passer les Jeux de Tokyo. "Tout a été si vite !"

lagement. Pendant des mois, je n'ai été qu'une athlète focalisée sur un objectif. Il fallait mettre tout le reste de côté afin de demeurer concentrée et de se préparer au mieux. Et sur le podium, je peux respirer parce que je suis championne olympique et que j'ai le droit de redevenir un être humain.

#### **Vos vacances ont, donc, été particulièrement méritées...**

Elles m'ont fait un bien fou. J'en avais particulièrement besoin. Elles n'ont, pourtant, pas été plus longues que les autres années, mais j'ai pu ressentir le plaisir de faire les choses dont j'avais envie. Cela m'avait tellement manqué.

**Vous avez particulièrement apprécié vo-**

#### **tre séjour au Pérou.**

Disons que je voulais découvrir l'histoire de ce pays. J'adore voyager et il y a tant de destinations où j'aimerais aller: en Islande, au Cambodge, au Vietnam, retourner en Amérique du Sud. Mais bon, là, j'ai repris l'entraînement.

#### **Pensez-vous déjà aux Jeux de Paris ou est-ce trop tôt ?**

Je les ai forcément dans un coin de la tête. Mais je ne peux pas m'entraîner en ne pensant qu'à eux. Si tu te focalises déjà sur un événement qui n'a lieu que dans trois ans, tu finiras par déprimer. Il faut se mettre des balises, se fixer des objectifs à plus court terme.

**Voyez-vous ces Jeux 2024 comme l'apo-**

#### **thèse de votre carrière ?**

Dans le sport, c'est très difficile de faire des plans. Peut-être que dans deux ans j'aurai pris ma retraite (rires). Plus sérieusement, j'espère que, dans trois ans, on sera débarrassés de toutes ces mesures strictes, que l'on pourra faire la fête. J'espère voir des stades pleins à craquer à Paris.

#### **On vit en pleine pandémie depuis bientôt deux ans. Qu'est-ce qui a été le plus dur pour vous pendant cette période ?**

Forcément, d'un point de vue sportif et organisationnel, la pandémie ne m'a pas vraiment facilité les choses mais comme tout le monde. Je pense que les difficultés que j'ai rencontrées ne sont pas spécialement en rapport avec la pandémie. C'est surtout les problèmes physiques que j'ai connus ces deux dernières années qui ont été difficiles à gérer, à l'entraînement mais aussi mentalement. C'est cette accumulation qui a été pesante, pour moi, durant la préparation. Il y a eu peu de moments où j'ai vraiment pu apprécier de m'entraîner sans douleur et sans souci.

#### **Estimez-vous avoir réussi à vous adapter facilement à la situation ?**

Disons qu'on a essayé de faire avec ce contexte difficile! Au niveau des entraînements, ce fut un peu compliqué, surtout au tout début de la pandémie. J'ai dû installer des appareils de musculation dans mon garage, faire pas mal de trajets jusqu'à Louvain-la-Neuve pour avoir la possibilité de m'entraîner. Ne pas avoir de compétitions, ne pas avoir d'objectifs, ne pas avoir de contacts avec les 'collègues' à l'entraînement, faire tout toute seule, ne pas voir ses amis et sa famille: tout cela, c'était difficile bien sûr. Mais au final on s'est adaptés tant bien que mal et, une nouvelle fois, je trouve que ce n'était pas le plus difficile à gérer pour moi.

#### **Qu'avez-vous appris, peut-être sur vous-même, durant cette période ?**

J'ai trouvé des choses qui pouvaient m'aider à gérer l'aspect physique de ma pratique. J'ai changé un peu la méthode de travail en collaboration avec une équipe médicale qui est vraiment devenue ma référence maintenant et qui m'a permis d'améliorer plein de choses, de régler pas mal de soucis, de me renforcer et de me redonner confiance dans ce corps qui m'a lâchée à plusieurs moments. Et pour le reste, au niveau mental, j'ai aussi trouvé des petites choses qui pouvaient m'aider à relâcher un peu la pression.

## Objectif suivant: les Mondiaux

**L**a double championne olympique de l'heptathlon est de retour à l'entraînement depuis le lundi 8 novembre dernier.

#### **Avec quel état d'esprit avez-vous retrouvé l'entraînement ?**

Simplement en étant contente, avec envie! J'étais heureuse de revoir les copains à l'entraînement mais j'ai vraiment la volonté de reprendre tout doucement. Et de profiter un peu des séances sans me mettre tout de suite la pression, sans directement être focalisée sur tel ou tel championnat. Des échéances, on sait qu'il y en a chaque année de toute façon! C'est d'ailleurs un peu ça le problème.

#### **La prochaine échéance, quelle est-elle ?**

Eugene. C'est le prochain objectif! C'est pour ces championnats du monde (NdLR: du 15 au 24 juillet aux États-Unis) que je veux être prête. L'indoor n'est pas un objectif. Comme chaque année, je n'ai pas envie de m'ajouter du stress et de me dire que je dois être prête pour la saison en salle. Je ferai peut-être l'une ou l'autre compétition, mais l'objectif, c'est vraiment l'été.

#### **Ces Mondiaux n'arrivent-ils pas trop vite après les deux saisons éreintantes que vous venez de vivre ?**

Oh, chaque année c'est un peu la même chose! Je voulais déjà prendre une année plus *light* il y a quelque temps mais le Covid a gâché mes plans. Et puis je me connais aussi, j'ai vraiment envie d'aller à Eugene et de montrer de quoi je suis capable. Au niveau timing, je n'ai pas de pression. Je pourrai être prête pour les championnats du monde.

#### **Au contraire des stages, difficiles à organiser par les temps qui courent ?**

Oui, c'est assez compliqué, surtout par rapport au budget. On veut un endroit pas trop cher mais les prix sont très élevés partout. On n'a toujours pas d'endroit pour le stage de janvier mais on cherche activement! On aimerait être fixés la semaine prochaine.

L.M.