



VIS MA VIE

Une traversée du désert de quatre ans, provoquée par la maladie. L'Ajoulote Lise-Marie Henzelin, cycliste de cyclo-cross habitante de Bressaucourt, n'était plus montée sur un podium depuis décembre 2017 lorsqu'une opération inespérée, en mars 2021, lui permettra d'entrevoir une lueur d'espoir. Reprenant ses entraînements rendus impossibles jusque-là, elle décrochera « la marche » en janvier de cette année, se classant 3e du championnat de Suisse de cyclo-cross à Steinmaur, dans la catégorie Elite. Portrait d'une battante.

Nous la retrouvons dans son cabinet de thérapies naturelles aux portes de Porrentruy, une maison au bord de la route avec arrière-cour, en plein travaux. La petite taille de Lise-Marie Henzelin est inversement proportionnelle à cette luminosité qui semble l'entourer comme un halo. Le personnage originaire de Bonfol n'est pas avare en sourires. Mais son sérieux et sa concentration sont immédiats, à partir du moment où elle entreprend de parler d'un sujet précis. Et elle s'exprime calmement, avec précision, ce qui dénote une pensée équilibrée. « J'ai choisi le cyclisme parce que c'est un sport individuel. Je suis quelqu'un de solitaire. En compétition, je me bats contre les autres, mais aussi et surtout contre moi-même. Pour moi, l'entraînement est un plaisir, la compétition un jeu. » L'intérêt de Lise-Marie pour le vélo remonte à l'enfance. Elle vient d'une famille de cyclistes. Sa maman et son frère ont même fait de la compétition, son oncle a été semi-professionnel. Mais sa passion pour le deux-roues devait réellement s'installer à l'adolescence. « Je suis un peu un casse-cou, admet-elle. J'ai pratiqué pas mal de sports différents avant d'en arriver au cyclisme. Je faisais surtout du foot. Mais vers mes quatorze

ans, j'ai dû faire un choix : parfois, j'avais par exemple un match le matin et une course de vélo l'après-midi ! Mes parents m'apportaient de gauche à droite... »

Pas de regret quand on donne le maximum

L'entourage de notre athlète a joué un rôle primordial dès le départ. « J'ai atteint un véritable équilibre grâce à mon entraîneur Claude Willemain, sans oublier ma famille qui m'accompagne quasiment partout où je me rends en Europe. Ce soutien affectif et moral fait que j'ai acquis une véritable stabilité et que j'ai trouvé ma place. » Les séances d'entraînement se déroulent au quotidien, la journée de repos est exceptionnelle : un jour de pause toutes les deux ou trois semaines.



Lise-Marie Henzelin

OU LA LEÇON DE COURAGE

La nouvelle saison venant de commencer, Lise-Marie « aborde un très gros bloc de travail », avec deux séances d'entraînement par jour. Elle oscille entre le VTT et le vélo de route, avec plusieurs fois par semaine la course à pied et des séances de musculation et de gainage (renforcement des muscles abdominaux et dorsaux). « A l'entraînement, je suis toujours à 100%, assure notre athlète. Et à chaque compétition je donne mon maximum. Je ne peux pas faire plus. » Lise-Marie estime qu'en ce domaine comme ailleurs, il n'y a pas lieu d'avoir des regrets quand on a donné son maximum. « Vous savez, j'ai vécu un certain nombre de choses, dit-elle. Bien sûr, je vise le podium, mais là n'est pas le plus important. Le plus important, c'est le travail bien fait. Plus jeune, j'étais souvent déçue – peut-être parce que je n'étais pas bien encadrée, je n'avais pas l'entraîneur qu'il me fallait à ce moment-là. »

Un coach en or

La jeune femme ne tarit pas d'éloges au sujet de son coach actuel, qui la suit depuis plusieurs années. Et l'on comprend : le Jurassien est tout aussi bon technicien qu'il est fin psychologue. Ses plans d'entraînement s'adaptent quasiment au jour le jour à la situation psychosomatique de l'athlète. « Claude a une grande capacité d'analyse et il ne mâche pas ses mots, dénote Lise-Marie. Il est respectueux et il ne flatte pas. Il prend notamment en considération le fait que je suis une femme et que je passe par des cycles menstruels, avec tout ce que cela implique. Beaucoup d'entraîneurs ne considèrent pas cet aspect physiologique de la femme, c'est un grand problème dans le milieu sportif d'élite. Pas seulement dans le cyclisme ! La plupart des entraîneurs imposent un programme hebdomadaire, souvent mensuel, qu'il faut suivre à la lettre. En les forçant de la sorte, beaucoup de femmes athlètes souffrent de lourdes conséquences. Avec Claude on s'appelle quasiment tous les jours pour faire le point : la journée du lendemain est adaptée à mon état physique et mental. Parce qu'on a beau s'entraîner tout ce que l'on veut, si la tête ne suit pas, rien ne suit. » Lors des problèmes de santé qui surviendront fin 2017, le rôle quasi paternel de Claude Willemin auprès de Lise-Marie Henzelin devait s'être avéré tout aussi fondamental que le soutien de sa famille, sans oublier celui de Blaise, son compagnon. Le coach ne s'est pas détourné de l'athlète, lorsque son avenir sportif semblait de plus en plus compromis. Au contraire...

Voyage au bout de la nuit

C'est une réaction allergique à un médicament qui allait marquer le début d'une « descente psychologique aux enfers », ponctuée par des problèmes digestifs et une douleur sourde et permanente au niveau du bas ventre. « Après mon podium en décembre 2017, j'ai commencé à ne plus pouvoir faire le moindre effort physique sans devoir m'arrêter à cause des douleurs, raconte la jeune femme. Il m'était même

impossible de courir 15 minutes ! Je ne compte plus le nombre de médecins que j'ai contacté alors, mais tous affirmaient que 'je n'avais rien'. Un athlète qui décide de mettre un point final à sa carrière, ça relève de son choix ; moi, je n'ai jamais décidé d'arrêter la mienne. Ma tête avait envie de continuer, mais mon corps s'y refusait. Dans une telle situation, on se dit qu'il est impossible de revenir, et qu'il faut faire son deuil du sport. Mais il m'était impossible de m'y résoudre. »

L'impact psychologique de ce qui se profilait a été considérable sur la cycliste. Voyant son avenir d'athlète s'évanouir elle tombe en dépression et « passe trois ans à souffrir inutilement » – jusqu'au jour où, fin 2020, une médecin à l'Universitätsspital à Bâle décide étonnamment de pousser l'analyse. Par rapport aux symptômes, celle-ci suspecte d'abord une endométriose. Mais elle découvre soudain la présence d'un myome – une tumeur bénigne (constituée de fibres musculaires) logée dans l'abdomen. L'opération a lieu début 2021, et soudain la douleur s'évanouit. Le jour se lève, Lise-Marie doit tout reprendre à zéro. Son coach, lui, est toujours là. Celles et ceux qui l'aiment aussi. Une volonté d'acier, doublée de « la simple joie de remonter en selle, de sentir ses jambes courir librement », lui permettront de retrouver son niveau en un temps record et d'atteindre un podium en janvier 2022. « Le fait d'avoir été au fond du gouffre m'a beaucoup appris, témoigne Lise-Marie. J'ai toujours été une battante, mais aujourd'hui, je relativise beaucoup plus les vicissitudes de la vie. »

Pablo Davila



Lise-Marie Henzelin
30 ans
Porrentruy
Coureuse cycliste