

# Coup de pouce aux champions de l'UNIL

Ajla Del Ponte a reçu le Prix des sports de l'UNIL pour sa capacité à mener de front sa carrière d'athlète internationale et ses études en lettres. La jeune femme, ainsi que le rameur Augustin Maillefer et Maud Jayet, à la voile, bénéficient du statut de sportif d'élite UNIL.



Ajla Del Ponte se prépare pour les qualifications aux Championnats du monde d'athlétisme qui auront lieu au Qatar du 28 septembre au 6 octobre 2019. F. Imhof © UNIL

## Noémie Matos

Ambiance de folie lors du meeting international d'Athletissima à Lausanne le 5 juillet 2018. L'équipe féminine suisse pulvérise le record helvétique au relais 4 x 100 mètres (42 secondes 29). Parmi les quatre athlètes victorieuses figure Ajla Del Ponte, étudiante en fin de Bachelor d'histoire et d'italien. Le Prix des sports de l'UNIL lui a été remis à la rentrée 2018 pour souligner ses réussites sportive et universitaire. « Cela m'a beaucoup touchée. Recevoir cette récompense montre que la Direction croit en moi et que les efforts que je fais sont valorisés », sourit la Tessinoise de 22 ans. Elle fait partie des 67 sportifs bénéficiant

de mesures d'aménagement des études instaurées en 2013 par la Direction de l'Université et l'Institut des sciences du sport. Cette aide permet aux étudiants sportifs de haut niveau de réaliser leur bachelor en répartissant les cours sur maximum 12 semestres et d'effectuer leur master à temps partiel. Les projets sportifs de chacun sont régulièrement évalués.

Le Lausannois Augustin Maillefer, membre de l'équipe suisse d'aviron, a entamé en septembre 2018 son Master en enseignement du sport, tout en s'entraînant dans la baie de Vidy et dans le canton d'Obwald sept jours sur sept. « Répartir mes études sur plusieurs années, ça change tout. On peut aussi faire le contraire,

en prenant un maximum de cours sur une période. Quand j'ai su que j'allais devoir me faire opérer à nouveau du poignet, j'ai blindé mon semestre de printemps 2017 avec 50 crédits », raconte le sportif de 25 ans, désigné ambassadeur pour les Jeux olympiques de la jeunesse 2020 à Lausanne.

Quant à Maud Jayet, elle explique passer 220 jours par an sur sa voile, « en blocs d'entraînement, souvent aux Etats-Unis, en France, en Espagne... ou sur le Léman ». Grâce à sa neuvième place aux Championnats du monde au Danemark cet été, Maud Jayet a pu qualifier la Suisse aux Jeux olympiques de Tokyo 2020. Lorsque la Vaudoise de 22 ans regagne la terre

ferme, elle passe presque tous ses jours à l'Université, où elle est inscrite en Bachelor de droit.

## Pas un bachelor au rabais

Les athlètes d'élite de l'UNIL naviguent avec aisance entre les auditoires et leur entraînement. De là à dire que le dispositif d'aide améliore leurs performances, il n'y a qu'un pas, qu'Ajla franchit. « Pour mes deux premières années de bachelor, j'étudiais à 100% et je m'entraînais à 100%. Je révisais parfois pour les examens jusqu'à 3 heures du matin ! Pas très bon pour la santé, autant mentale que physique... se rappelle l'athlète, qui ne connaissait pas encore les mesures de soutien. J'en bénéficie depuis l'année passée et désormais, j'ai plus de temps pour travailler mes cours, me reposer, voir le physiothérapeute et ainsi éviter des blessures. » Elle a amélioré ses records personnels et a même réalisé la troisième meilleure performance suisse de l'histoire au 100 mètres, le 1<sup>er</sup> juillet 2018 (11 secondes 21).

Les trois sportifs affirment que le corps enseignant accepte bien l'aménagement de leur plan d'études, la plupart du temps du moins. « Quand un professeur se montre compréhensif, lorsque je dois par exemple me déplacer à l'étranger, je me sens redevable et du coup je travaille au maximum pour son cours, constate Augustin Maillefer. Je n'ai pas l'impression d'avoir obtenu un bachelor au rabais. J'ai passé les tests et j'ai montré ma présence du mieux que je le pouvais. »

## Gestion du stress

« C'est dommage que l'audio des cours ne soit pas enregistré, ce serait un énorme coup de pouce », souligne Maud Jayet. Un avis partagé par la sprinteuse et le rameur. Les trois athlètes comptent alors sur la solidarité de leurs camarades, qui leur transmettent leurs notes. Tous trois sont clairs sur un point : lorsqu'ils ont une échéance, ils font tout pour la respecter. Lors des sessions d'examen, qui coïncident souvent avec les grosses compétitions, les sportifs s'adaptent le mieux possible, quitte à rentrer en urgence de compétition pour passer les tests.

« Cette vie est stressante, mais ça me stresserait bien plus de ne pas avoir de perspective de carrière à côté de la voile. Je sais qu'en cas de pépin je ne serai pas au stade zéro au niveau professionnel », nuance Maud Jayet. L'aménagement des études s'assortit d'un accompagnement mental, dans le cadre du Centre de recherche en psychologie de la santé, du vieillissement et du sport de l'UNIL. « Je suis



Prochaine étape pour Augustin Maillefer: les Mondiaux d'aviron en été 2019 en Autriche afin de se qualifier pour les Jeux olympiques de Tokyo. F. Imhof © UNIL

vraiment bien entourée, mais il faut que je travaille encore ma gestion du stress. J'ai tendance à trop vouloir en faire pour mes études et mon sport », confie Ajla Del Ponte.

Pour la suite, Augustin Maillefer vise le top huit des mondiaux d'aviron en été 2019, afin de se qualifier pour les Jeux olympiques de 2020. Les deux jeunes femmes rêvent également d'une finale olympique à Tokyo.



Maud Jayet a réalisé son meilleur score personnel en décrochant la neuvième place aux Championnats mondiaux de voile en été 2018. F. Imhof © UNIL

## SOUTIEN AMÉLIORÉ

Le programme d'aide aux étudiants sportifs d'élite a bénéficié de quelques mises à jour depuis 2018, que détaille le professeur Denis Hauw, président de la Commission de sélection des étudiants sportifs d'élite : « Les candidats ne sont plus obligés de détenir une carte Swiss Olympic, ce qui signifiait de déjà faire partie des meilleurs athlètes suisses, pour bénéficier des aménagements. Plusieurs études montrent que les sportifs se situant au niveau qui précède l'accès au niveau élite ou superélite ont aussi un grand besoin d'un accompagnement. » De plus, celui qui dirige aussi le Centre de recherche en psychologie de la santé, du sport et du vieillissement a veillé à faire connaître le programme auprès des clubs sportifs de la région lausannoise, ainsi qu'à améliorer la reconversion aux études des athlètes qui terminent leur carrière sportive, avec l'aide de son premier assistant Vincent Gesbert. Denis Hauw conclut : « Les étudiants sportifs d'élite sont intéressants pour les professeurs. Ils sont toujours motivés, débrouillards et ont beaucoup d'énergie à revendre. »