

Ancien champion de natation, José Yerly est entraîneur à Fribourg Natation. Rencontre avec un survivant

«La natation m'a sauvé la vie»

Victime d'une méningo-encéphalite en 2005, José Yerly est aujourd'hui entraîneur.
Alain Wicht



BIO EXPRESS

Famille

Né le 27 juillet 1981. A grandi à Farvagny. Ses parents, André et Bernadette, étaient infirmiers. Trois frères et sœurs. Célibataire. Habite à Fribourg.

Formation

Master en lettres (latin et histoire) à l'Université de Fribourg. CAS en gestion de documentation. Archiviste. Entraîneur à Fribourg Natation. A été plusieurs fois champion fribourgeois de natation. Mais aussi champion suisse master.

Hobbies

La natation et le sport en général. SSC

« STÉPHANIE SCHROETER

Fribourg » «J'peux pas j'ai Motta». Avec cette phrase sur son tee-shirt, José Yerly annonce d'entrée la couleur. Il aime la Motta, il adore la Motta, il vit Motta, il respire Motta. Comme beaucoup d'habitues, cet ancien champion de natation est fan de la piscine de la Basse-Ville, dont il a quand même réussi à sortir entre deux brasses et trois entraînements afin de répondre à nos questions. De toute façon, mieux vaut s'habituer puisque la Motta a fermé hier ses portes. Réouverture en mai prochain, si tout va bien. José, ses lunettes et ses bons conseils seront fidèles au rendez-vous, c'est certain... D'autant qu'il fait partie des organisateurs des championnats romands de natation espoirs qui auront lieu en juin 2021...

José, la Motta vient de fermer. Comment vous sentez-vous? (Longue hésitation ponctuée d'un léger soupir). Cette fin, c'est toujours une tristesse...

C'est le pire moment de l'année pour vous? Il faut relativiser quand même mais ce n'est pas facile... En plus, le Coronavirus a retardé l'ouverture de la piscine alors, quand il a été possible de se baigner à nouveau, c'était une forme de

libération. Le problème, c'est nager à l'intérieur après des mois à l'extérieur et puis, à Fribourg, on n'est pas très gâtés en la matière... En plus, nager dans un bassin qui mesure le quart de celui de la Motta! Si vous me demandez quel est mon rêve, je vous répondrai que ce serait de nager toute l'année dans un grand bassin. Et avec des horaires illimités, toute la journée. Comme à la Motta!

Dites-nous, finalement, qu'est-ce qui vous plaît tant à la Motta?

Lorsqu'il m'arrive d'avoir un peu de temps, pas assez pour nager, je vais à la Motta, juste pour faire un tour. La Motta, c'est une ambiance. Il y a des gens qu'on ne voit que là-bas. Et puis, le cadre est magnifique. J'y mange tous les vendredis midi avec une équipe d'anciens nageurs de Fribourg Natation.

Quand avez-vous commencé à nager?

A l'âge de sept ans.

C'était votre souhait?

Non. Ce sont mes parents qui, comme beaucoup de parents, souhaitaient que je sois autonome à la piscine. C'est comme ça que j'ai commencé les cours de natation. Sauf que je n'aimais pas ça. Ils m'ont un peu forcé à continuer pour que je puisse me débrouiller.

Et le déclic, c'était quand?

Quand je suis passé dans le groupe axé sur la compétition qui est, en fait, celui que j'entraîne aujourd'hui. Je devais avoir 11-12 ans et j'ai croché. La passion est ensuite arrivée surtout grâce à une entraîneuse, Patricia Brühlhart.

Nager, c'est un besoin?

C'est un plaisir plutôt. Une envie. Quand je nage, je suis heureux.

Dans les lacs, les mers aussi?

Non, je ne suis pas un grand fan de la nage en eau libre. Même si je participe, en principe, aux 12 Heures lacustres à

Estavayer-le-Lac. Mais moi, j'aime la piscine.

«Quand la Motta ferme ses portes, cette fin, c'est toujours une tristesse...»

José Yerly

Vous avez remporté plusieurs compétitions. Quelles qualités faut-il avoir pour être un champion de natation?

Il faut beaucoup de motivation. Il faut énormément d'entraîne-

ment, des kilomètres passés dans l'eau pour s'améliorer de très peu. Il faut donc une grande force mentale et une résistance à la douleur aussi.

Votre carrière a été brutalement interrompue à la suite d'un problème de santé. Comment l'avez-vous vécu?

J'ai développé une méningo-encéphalite à caractère herpétique, une maladie virale assez grave qui provoque une inflammation cérébrale. C'était en 2005. Cette maladie peut être fatale. Je me considère donc comme assez chanceux. Surtout d'être en vie parce que j'ai développé diverses complications,

j'aurais pu mourir plusieurs fois peut-être durant mon hospitalisation qui a duré sept mois! Je pense aussi que si je n'avais pas eu cette condition physique due à la natation, et le mental du compétiteur, je ne m'en serais pas sorti aussi bien. La natation m'a sauvé la vie! Je relativise dès lors beaucoup, ce qui ne veut pas dire que je ne râle jamais.

Que vous a appris cette maladie dans votre activité actuelle?

De prendre un peu plus le temps. Et puis, relativiser comme je le disais. J'ai notamment dû réapprendre à nager lorsque j'étais à la SUVA à Sion (clinique romande de réadaptation, ndlr). C'était aussi sympa car je donnais des conseils aux physiothérapeutes de la SUVA à Sion.

Et puis, vous êtes devenu entraîneur à Fribourg Natation?

J'ai d'abord repris les entraînements lorsque je suis sorti de l'hôpital mais j'étais moins bon, évidemment. J'ai arrêté de nager mais j'ai continué à être entraîneur, ce que je faisais déjà. J'aime l'enseignement, je trouve ça très gratifiant. Et très motivant. Il faut s'adapter aux gens, qui sont tous différents. Je ressens la même chose lorsque je surveille les devoirs dans une école primaire de la ville. Je me sens hyperutile et ça, c'est supercool! »

LES LUNETTES MAGIQUES

«Ces lunettes, ce sont des lunettes de natation. Vous avez les mêmes? Je parie que non! Il suffit de jeter un œil pour constater qu'elles sont adaptées à ma vue. J'ai les mêmes mais pour l'intérieur. Je dois quasiment en changer chaque année car l'élastique se casse. Elles me permettent de bien admirer la cathédrale et les falaises quand je nage à la Motta. Nager le soir, voir le coucher de soleil sur la cathédrale, c'est vraiment très joli... Et elles me rendent bien service. Je participe à une ou deux compétitions par année dans la catégorie master et une fois, lors du championnat suisse à Coire, mes lunettes se sont cassées juste avant que j'entre dans le bassin, dont l'eau était un peu laiteuse... Depuis, je prends toujours trois paires avec moi.» SSC

