

Zeitschrift: Revue suisse : la revue des Suisses de l'étranger
Herausgeber: Organisation des Suisses de l'étranger
Band: 39 (2012)
Heft: 5

Artikel: Une star qui a les pieds sur terre
Autor: Lettau, Marc
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-913018>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Une star qui a les pieds sur terre

Simone Niggli-Luder court carte et boussole à la main dans des forêts inconnues et trouve toujours le chemin le plus rapide avec une assurance époustouflante. Aux championnats du monde de course d'orientation 2012 en juillet à Lausanne, la sportive de haut niveau a prouvé une fois de plus qu'elle est la meilleure du monde dans cette discipline.

Par Marc Lettau

Voici comment se déroule une course d'orientation: les coureuses se rendent au point de départ. Elles sont placées deux par deux l'une devant l'autre. Dès que le signal de départ retentit, la coureuse s'empare de la carte mise à disposition et commence à courir. La carte représente une forêt qu'elle ne connaît pas et dans laquelle il lui était interdit de s'entraîner avant. Toute seule, boussole en main, elle cherche le plus vite possible les points de contrôle signalés sur la carte. Le chemin n'est pas balisé. Parfois, elle coupe à travers bois, parfois elle choisit de faire un détour, plus long mais plus rapide, en passant par les sentiers et chemins. Encore un dernier poste avant le sprint final d'arrivée. La compétition est finie lorsque Simone Niggli-Luder gagne une fois de plus la médaille d'or.

Âgée de 34 ans et originaire de Münsingen, la coureuse enchaîne les victoires avec une constance qui désespère ses adversaires. Elle a remporté tant de courses que même ses fans ne s'y retrouvent plus et se contentent de tenir le compte de ses titres de championne du monde. Après une pause bébé l'année dernière, elle a retrouvé son rythme d'avant: aux championnats du monde de Lausanne, elle s'est hissée trois fois sur

la première marche du podium. Elle a gagné en sprint et en longue distance et a remporté la course de relais avec Judith Wyder et Ines Brodmann. Cette professionnelle hors du commun cumule ainsi vingt titres mondiaux.

Trois fois sportive de l'année

À Münsingen, où elle habite, on s'est de toute évidence habitué au succès de cette résidente de marque. Une fête en son honneur avait même été organisée avant le début des championnats du monde. La commune assure qu'elle «est toujours aussi brillante» après la naissance de ses jumeaux. Au cas où, Münsingen aurait toujours pu fêter les trois médailles d'or que la coureuse avait déjà remportées cette année aux championnats d'Europe en Suède: ce qui n'arrive pas non plus tous les jours!

Dès l'arrivée de la championne à la fête de Münsingen, on comprend ce que le public apprécie tant chez elle: l'héroïne n'arrive pas en berline. Aucun cheval n'est étrillé ni aucune calèche décorée. Simone Niggli-Luder et son mari Matthias arrivent à vélo, avec leur fille de trois ans Malin et leurs jumeaux Anja et Lars dans la carriole. La famille est venue à la fête comme si elle était partie faire les courses. La sportive de haut

niveau qui enchaîne les victoires en forêt se comporte au quotidien avec un naturel incontestable.

Le public l'applaudit sans défiance car si elle cherche le succès, elle ne s'en délecte pas pour autant. Simone Niggli-Luder est consciencieuse, assidue, authentique, elle a bien les pieds sur terre et sait garder le sens des réalités. «Rien ne laisse supposer qu'elle se donne un genre» déclare Marcel Schiesse, président de la Fédération suisse de course d'orientation, avant d'ajouter: «Elle est vraiment comme ça.» Elle ne le contredit pas non plus: «Je ne dois heureusement jamais faire semblant.» On la croit volontiers.

Simone Niggli-Luder a été élue sportive suisse de l'année en 2003, 2005 et 2007. C'est la sympathie qu'elle attire au-delà du sport qui lui vaut cette reconnaissance. Ses études en biologie sont déterminantes dans son mode de vie actuel. Loin de se contenter de parler d'interaction sensible et naturelle avec la nature, elle s'efforce d'agir réellement pour préserver l'environnement. Elle habite avec sa famille dans une maison à énergie positive construite selon de stricts critères écologiques et qui produit plus d'énergie que la famille n'en consomme. Elle œuvre également pour des projets d'aide au développement en Afrique et se révèle là aussi une ambassadrice crédible. En tant que future biologiste, elle a elle-même étudié en détail la casside, un coléoptère qui se nourrit avant tout de chardon et pourrait être utilisé un jour comme herbicide naturel. Il n'est pas étonnant que le célèbre «Prix nature» du développement durable lui ait été dé-

cerné au printemps dans la catégorie «Porteur d'espoir».

Une sportive aux multiples casquettes

Les succès de la championne font presque oublier que la course d'orientation (CO) est une discipline secondaire en Suisse, pratiquée activement par quelque 10 000 Suisses. Ce nombre est toutefois en hausse grâce à «l'effet Niggli», comme le confirment les entraîneurs de la nouvelle génération. Le nombre



Sur la ligne d'arrivée, coupe du monde à Lausanne



Avec son conjoint et leurs enfants lors de la fête en son honneur à Münsingen

de jeunes qui s'intéressent à ce sport augmente, notamment chez les filles. C'est logique: la championne impressionne par ses multiples casquettes. Elle mène de front et sans difficulté ses responsabilités de sportive, modèle, mère et biologiste active. Mais elle relativise: « Les apparences sont trompeuses. J'ai toujours eu des doutes, et j'en ai encore. » Rien que d'être à la fois sportive de haut niveau et mère est un défi ardu: « Avec trois jeunes enfants, on atteint parfois aussi nos limites. Pour une sportive de haut niveau, ce serait déjà bien de pouvoir avoir des nuits complètes. » Elle n'a pourtant pas tardé à retrouver la force de s'entraîner après la naissance des jumeaux: « Les entraînements ne me prennent pas d'énergie, ils m'en donnent. Ce sont des parenthèses dans le quotidien, des moments de déconnexion. » Mais la vraie difficulté, c'est toujours de « distinguer la

sportive de la mère ». Dans la mesure du possible, elle essaie de séparer les rôles pour être vraiment là pour ses enfants quand elle est avec eux et vraiment poursuivre ses objectifs sportifs quand elle s'entraîne.

Les mères championnes de sport sont souvent en conflit avec l'image habituelle de leur rôle: elles doivent expliquer leur ambition de sportive. Simone Niggli-Luder: « Je sais ce que c'est que de devoir se justifier. Je connais aussi l'inquiétude qui en résulte. » Aujourd'hui, elle aimerait bien plus souvent « être abordée comme une mère de trois jeunes enfants et ne pas être cantonnée à la sportive de haut niveau ». Elle n'est pas la seule mère qui travaille. Elle souhaite aussi rester sincère sur sa vie de famille: « Si je me contentais de mon rôle de mère, je ne serais pas satisfaite. Je me pose évidemment des questions sur ce qu'est une bonne mère.

L'image des mères qui doivent être disponibles en permanence est prépondérante dans notre société, bien que beaucoup d'entre elles aient appris par expérience qu'elles sont plus paisibles et sereines si elles parviennent à prendre du temps pour elles. Ce qui est aussi mieux pour l'enfant. »

Résistante, rapide et fûtée

Le public et les médias applaudissent les succès sans se soucier des conflits de rôles. Emballé par les prestations de la « Golden Girl », le « Tages-Anzeiger » de Zurich s'est même réjoui d'avoir trouvé le nouveau sport national en Suisse et pense que la CO correspond à l'essence même du peuple suisse. Alors qu'en lutte, on assiste à une démonstration prémoderne de force pour la frime, en course d'orientation, les sportifs réunissent tout ce que l'on attend du Suisse parfait: « Ils sont résistants et avancent vite mais de manière réfléchie. Ils allient justement une condition physique idéale à l'intelligence, cette dernière s'exprimant en lien avec un produit de qualité suisse: les cartes géographiques. » On a ainsi à l'œuvre une espèce qui « s'astreint à une discipline et va de l'avant à travers les embûches du monde moderne, avec ambition, mais toujours avec loyauté ».

Cette définition grossière n'est pas dénuée de sens. Si la carrière de Simone Niggli-Luder est brillante, la discipline qu'elle exerce est souvent perçue comme peu excitante et pas très glamour. Selon d'autres sportifs moqueurs, les coureurs de CO seraient mornes et enclins à l'ascèse, ce seraient des sortes de trappeurs intellectuels qui pratiqueraient du sport avec extravagance dans un sociotope plutôt isolé du monde.

La course d'orientation n'est pas dénuée d'émotions

Mieux vaut s'enquérir auprès de l'intéressée. Simone Niggli-Luder, êtes-vous l'emblème d'un sport ennuyeux, intellectuel et donc sans émotions? « Absolument pas. Sans émotions, ça ne marche pas. » La coureuse doit faire appel à tous ses sens lorsqu'elle est en forêt: « Pendant une course, je passe par tous les stades émotionnels, avec des hauts et des bas. On fait des erreurs et il faut se ressaisir. Je dois donc rester très concentrée, ignorer les impressions qui viennent perturber mes pensées. » C'est ainsi qu'elle a mis le doigt sur le cœur de ce sport, sur ce qui la fait vibrer: « La course d'orientation se distingue sans aucun doute par le fait qu'elle oblige

à contrôler aussi bien l'aspect physique qu'émotionnel: courir le plus vite possible tout en s'orientant dans un environnement inconnu. La particularité, c'est qu'il faut prendre des décisions en permanence. On ne s'ennuie jamais.»

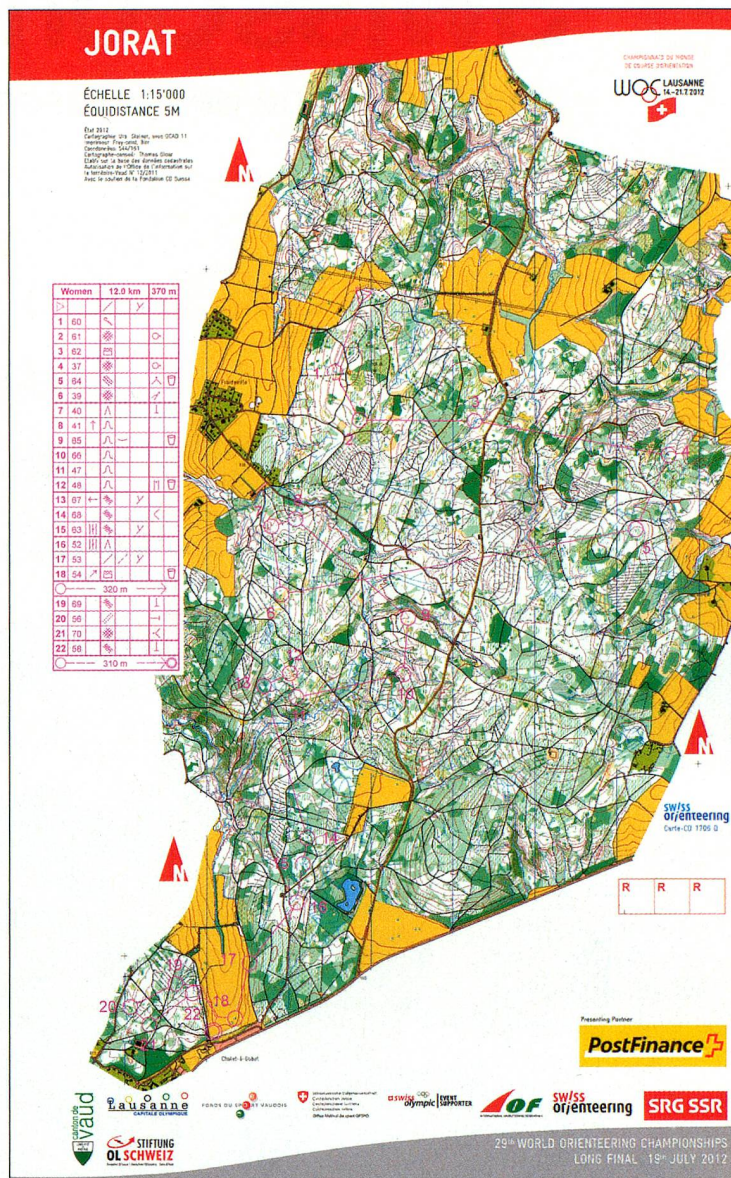
Elle n'arrive pas pour autant à redorer totalement l'image de cette discipline. Elle admet qu'il est parfois difficile pour les débutants de trouver leurs repères. Cette année, la Haute École de Lucerne a d'ailleurs mené une étude sur le «sociotopie de la CO» et prouvé qu'il n'est pas totalement erroné de parler d'une petite élite faisant du sport en forêt: 64 % des personnes pratiquant la course d'orientation sont diplômées d'une haute école ou d'une université, 50 % sont propriétaires et plus de 30 % prennent les transports en commun. Selon l'étude, ce qui les motive le plus dans la CO, c'est le contact avec la nature, les relations avec les collègues, et aussi le fait d'être seul dans la forêt et de ne pouvoir compter que sur soi-même pendant la compétition.

Revenons au sport et à notre experte. Tous ceux qui n'ont pas le sens de l'orientation et sont accros au GPS aimeraient bien savoir si la championne a un secret. Trouve-t-elle son chemin dans un environnement inconnu grâce à une intuition hors du commun? Simone Niggli-Luder: «Parfois, on devine là où se trouve le poste par intuition. Mais l'expérience et l'habitude font la différence. Personnellement, je préfère pouvoir me fier entièrement à la carte de CO.» En compétition, un «sixième sens» entre en jeu dans les derniers mètres avant le poste. «C'est là que je commence à devenir nerveuse.» En bref: «J'ai besoin d'une carte précise. L'intuition, ce n'est pas vraiment mon truc.» Au quotidien, sa capacité d'orientation se limite à savoir où sont le nord et le sud: «C'est tout.»

Applaudissements pour la 5e place

La majorité des personnes qui n'a pas le talent de notre championne se console – et elle aussi d'ailleurs – avec le fait qu'elle gagne certes souvent, mais pas tout le temps. Aux

Une carte du championnat du monde à Lausanne



Championnats du monde de 2012, elle n'a remporté que trois des quatre médailles d'or en jeu. Elle a fait une grave erreur dans une discipline, la course de moyenne distance, très exigeante sur le plan technique. Elle a lutté contre un retard irrattrapable pour arriver à la cinquième place. Mais cela ne lui a pas valu moins d'applaudissements que d'habitude: apparemment, on a besoin d'une contre-performance de temps à autre pour mieux supporter les succès de ceux qui ne font presque jamais d'erreur. On l'a même

remerciée de son erreur lors de la fête en son honneur à Münsigen. On lui a dit qu'elle est importante parce qu'elle montre que, même pour elle, collectionner les médailles d'or ne va pas de soi, parce que la manière dont elle s'est battue pendant la course suscite l'admiration et parce que cette faute la rend plus proche des amateurs, pour qui l'erreur est quotidienne: se tromper rend humain.

Simone Niggli-Luder a elle aussi été surprise par ces réactions. En plein échec, elle a reçu des paroles de réconfort et de reconnaissance: «Une défaite montre clairement qu'il faut vraiment se battre pour décrocher une victoire. La prestation réelle n'en est que plus visible.» Mais quiconque cherche les erreurs de Simone Niggli-Luder sera déçu: même lorsqu'elle se trompe, c'est avec perfection.

MARC LETTAU est rédacteur à la «Revue Suisse»

RACINES SCANDINAVES

La course d'orientation, ou CO, a pris forme en tant que sport au début du 20e siècle en Scandinavie. C'est là que la popularité de la CO est la

plus grande, mais depuis des années, les meilleurs coureurs et coureuses suisses sont toujours parmi les premiers lors des championnats du monde. Dans le cadre du

projet de promotion de la CO «Scool», en place depuis dix ans, 250 000 élèves ont déjà appris à s'orienter à l'aide d'une carte et d'une boussole.