

Ancien skieur devenu nageur, Bastien Murith s'est lancé dans la course aux Jeux paralympiques 2028

# L'homme qui ne lâche jamais

« PASCAL DUPASQUIER

**Natation** » Ce qui est bien, avec Bastien Murith, c'est qu'avec lui, il n'est jamais besoin d'aller chercher midi à quatorze heures. Toujours disponible, toujours le sourire, toujours ce même enthousiasme, cette même détermination... Et si l'exercice serait trop réducteur tant le Fribourgeois de 29 ans est multifacettes, le définir en une seule phrase apparaît comme une évidence: l'homme qui ne lâche jamais rien.

Et parce que Bastien Murith est aussi un homme de défi et qu'une fois celui-ci posé, il met tout en œuvre pour le relever, on peut lui faire confiance quand il dit vouloir décrocher son billet pour les Jeux paralympiques 2028 de Los Angeles, en catégorie natation. Et ce, dix ans exactement après son accident l'ayant cloué sur un fauteuil roulant... Tout un symbole pour le Morlonais, pour l'homme qui ne lâche rien. «Je ne vois pas ce qui pourrait l'en empêcher», confirmait d'ailleurs son entraîneur bernois et ex-nageur de classe mondiale Ivo Staub, en avril dernier, sur le site redbull.com.

## Mauvais plongeur

Los Angeles 2028, les anges de la réalité pour Bastien Murith. Le jeu de mots est facile, mais l'ex-espoir du skicross devenu tétraplégique après un mauvais plongeon dans un lac n'est pas homme, non plus, à poursuivre des chimères. «De par mon père, mes oncles, j'ai toujours baigné dans le sport. En plus du ski qui est toujours resté ma priorité, j'ai testé un peu tout ce qui pouvait être testé. J'ai fait beaucoup de VTT, de volley, de foot... Mais aussi de la gym, du badminton, du tennis», énumère-t-il dans sa liste non exhaustive. Puis de souffler: «Le sport, c'est un moteur, j'ai besoin d'avoir un objectif, c'est ça que me fait avancer.»

On a beau chercher. Dans son appartement en ville de Berne aménagé pour son handicap et où il vit en totale autonomie: pas vraiment de traces de son passé de skieur. D'abord dans la branche «ski alpin» où, en qualité d'espérance de Swiss-Ski, il a fréquenté le Centre national de performances de Brigue. Ensuite dans la branche du skicross, où le Gruérien fourbissait ses armes en Coupe d'Europe avant ce maudit après-midi du 31 juillet 2018. «Au début, je n'avais pas trop le manque de ski, j'avais d'autres choses à penser», confie-t-il en allusion à ses dix mois passés à la Clinique romande de réadaptation à Sion. «Mais dès qu'il y a eu les premières Coupes du monde de skicross en décembre, ça m'a manqué.»

Bastien Murith se fait alors cette promesse: handicap ou



Bastien Murith entend tout mettre en œuvre pour nager dans le bassin olympique de Los Angeles 2028. Charly Rappo

non, il remontera sur des skis. «Cent quarante-quatre jours après mon accident, avec Jérôme Desbiolles (l'ancien skieur veveysan devenu entraîneur junior, ndlr) pour m'accompagner, j'ai pu reskier (dans un ski-bob, ndlr). Mentalement, c'était très important pour moi», sourit-il doucement. Puis de s'exclamer: «Le ski, c'était ma vie avant. J'ai

**«Dans l'eau, je n'ai pas de chaise, pas de ski-bob, pas de vélo spécial» Bastien Murith**

tout de suite repris du plaisir, mais quand je suis parti en week-end à Saas-Fee avec l'équipe de Suisse paralympique pour faire un essai, je n'ai pas aimé.»

La confession a de quoi surprendre... «Mon problème, c'est que je viens du monde pro du ski alpin et du skicross, se justifie-t-il. Je ne dis pas ça de manière

négative, mais j'ai trouvé qu'à Saas-Fee, ce n'était pas assez professionnel. C'est normal, comment gérer un groupe avec des skieurs qui ont des handicaps complètement différents? Il y avait une femme qui était aveugle, un hémiparalysé, moi en ski-bob...» Il le dit aussi: «J'en avais également marre d'aller sur les glaciers, de me lever à

5 heures du matin. J'adore le ski avec les copains, mais je n'ai plus cette même volonté... En plus, j'avais besoin de quelqu'un pour me sortir du télésiège, pour me relever si c'était plat et que je tombais. Et comme je suis assez indépendant...»

## Besoin d'un but

Employé au siège de Swiss-Ski à Muri, Bastien Murith part alors en quête d'un nouvel élan sportif: «C'était en 2020. J'avais mon rythme de vie: travail, physio, sport à côté. Je m'entraînais comme avant, mais je n'avais pas de but et la compétition me manquait.» Vient alors le Covid, une période difficile. «J'étais enfermé à la maison, se souvient-il. Dès que je finissais de bosser, je me mettais sur mon vélo et je faisais 50 kilomètres par soir. Je faisais aussi des haltères...» Et de répéter: «J'ai ressenti le besoin d'avoir un but.»

Le pragmatisme a guidé son choix. «Le rêve de tout sportif, c'est d'aller aux JO, sourit-il. Je me suis connecté sur le site de Swiss Paralympic et j'ai déroulé la liste. J'ai cherché un sport individuel mais, c'était important pour moi, un sport qui m'était inconnu.» La natation est apparue comme une évidence. «Dans l'eau, je n'ai pas de chaise, pas de ski-bob, pas de vélo spécial, expose-t-il. Dans l'eau, mon corps peut évoluer comme avant. C'est ça que je trouve intéressant. En plus, je suis totalement indépendant, je peux aller à la piscine tout seul.»

## Marge de progression

Parti d'une feuille totalement blanche, Bastien Murith a su faire preuve de résilience. «J'ai pris contact avec Swiss Paralympic, qui m'a donné le numéro de l'entraîneur des nageurs. A ce moment-là, je n'avais aucune technique, j'avais juste regardé des vidéos», rigole-t-il, avant de poursuivre: «Tout est allé très vite. J'ai eu l'entraîneur au téléphone, il m'a proposé de faire un test à la piscine, j'ai commencé à m'entraîner en 2021 et en mars 2022, j'ai participé à ma première compétition.»

Si son niveau n'est pas encore suffisant pour espérer voir Los Angeles en 2028, le Gruérien (qui s'aligne sur 50 m nage libre, 50 m dos, 50 m brasse, 100 m nage libre et 100 m dos) le sait: sa marge de progression est grande. «J'aimerais vraiment participer à des Jeux et je vise Los Angeles dans quatre ans. Mais comme le sport paralympique a cet avantage de pouvoir durer plus longtemps, je me dis que, si ça ne joue pas cette fois, je pourrais repartir pour un nouveau cycle de quatre ans.» Et de souligner en riant: «Par contre, je ne vais pas faire ça toute ma vie non plus.» »

## «Je suis le grand-papa qui commence l'armée»

**Bastien Murith suit actuellement l'école de recrues pour sportifs d'élite à Macolin. Une première victoire pour lui.**

Bastien Murith figure parmi les 46 jeunes hommes et 24 jeunes femmes qui, depuis le 28 octobre, suivent l'école de recrues pour sportifs d'élite à Macolin. Une première reconnaissance pour celui qui, depuis la fin du mois d'août, a quitté son emploi à Swiss-Ski pour monter sa propre cellule d'entraînement. «En février 2023, PluSport (l'organe fédérateur du sport-handicap en Suisse, ndlr) m'a proposé de faire l'école de recrues pour sportifs d'élite à Macolin. J'ai tout de suite accepté», glisse le Morlonais, avant de retracer le cheminement à suivre pour un athlète en

situation de handicap: «Tu dois passer par ta fédération qui te met sur la liste des candidats. Nous étions 130 inscrits pour 70 places. J'ai reçu l'annonce que j'étais pris en février 2024...» Bastien Murith en rigole encore: «Quand je suis allé à la séance d'information, ils avaient tous 18 ans. Je me suis senti comme le grand-papa qui commence l'armée.»

**Outre le fait d'avoir dû** se procurer une paire de souliers de sortie noirs (les baskets et sneakers n'étant pas tolérés), le Gruérien de 29 ans ne ressent pas trop le poids du «militaire» sur ses (larges) épaules de nageur: «J'en suis à ma cinquième semaine, tout se passe bien», se félicite-t-il avant de redérouler le film de

sa vie sous les drapeaux. «Durant les trois premières semaines, nous avons reçu une formation militaire. Ensuite, nous avons eu des formations sur le management de carrière. Ce sont des séances qui durent deux heures, le reste de ta journée, tu peux la consacrer à l'entraînement. Les infrastructures sont belles, que ce soit la piscine ou le fitness, elles sont adaptées à mon handicap. Tout répond à mes attentes.»

Le soldat Murith retrouvera la vie civile le 14 mars prochain. «Pour le moment, je profite de l'opportunité qui m'est offerte. J'apprécie également le fait d'être avec d'autres sportifs. Echanger, voir comment ça se passe dans les autres fédérations, c'est très enrichissant», termine-t-il. » PAD