



CYRIELLE DUHAMEL, ADS ET CHAMPIONNE DE NATATION

« Mon objectif : me qualifier pour les jeux olympiques lors des championnats de France qui se dérouleront en décembre. »

BONJOUR CYRIELLE, QUI ES-TU ET QUELLES SONT TES MISSIONS AU SEIN DE LA POLICE ?

Je m'appelle Cyrielle Duhamel, j'ai 20 ans et je suis ADS depuis novembre 2019. Je suis une sportive de haut niveau, membre de l'équipe de France de natation.

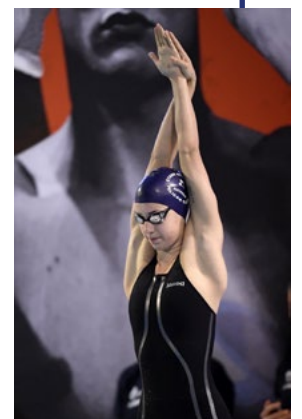
Je me prête aux actions de communication, opérations d'animations décidées par le ministère de l'Intérieur en accord avec mon calendrier sportif. J'ai déjà eu l'occasion de travailler avec l'UPREC en intervenant dans un lycée ainsi qu'à la mission locale de l'Artois, à Béthune. J'aime beaucoup partager mon expérience et mon parcours. Ma mission est également de promouvoir l'image de la police nationale sur les compétitions nationales et internationales auxquelles je participe.

QU'EST-CE QUI T'A DONNÉ ENVIE DE RENTRER DANS LA POLICE ?

Au-delà de mon intérêt pour la convention ADS sportive de haut niveau, j'ai toujours voulu intégrer la police. En effet, depuis toute petite je suis attirée par l'uniforme et ce qu'il représente. Mon grand frère va rentrer en école de police pour devenir gardien de la paix en septembre et j'ai deux cousins policiers : l'un est ADS, l'autre est gardien de la paix. Mon grand-père était dans l'armée de l'air à Doullens. On aime beaucoup l'uniforme dans la famille ! (rires)

QUELS SONT TES PROJETS PROFESSIONNELS ?

J'ai pour projet de devenir à mon tour gardien de la paix. Cela devra attendre encore un peu car pour l'instant il m'est difficile de concilier le suivi de la scolarité en école de police compatible avec le nombre d'heures d'entraînements que j'ai dans l'eau et encore moins avec mon calendrier sportif. Je passerai donc mon concours après ma carrière de sportive. En attendant, c'est une très grande fierté pour moi de pouvoir représenter et valoriser l'institution au travers de mon sport.



A QUEL ÂGE AS-TU COMMENCÉ LA NATATION ?

J'ai commencé la natation très jeune. Ma mère étant maître nageur, je pouvais traverser le grand bassin de Lens dans le sens de la largeur, âgée de tout juste trois ans. Les gens qui me regardaient faire avaient peur pour moi ! (rires) J'ai découvert l'univers aquatique en tant que bébés nageurs et à l'âge de sept ans, au vu de mes quelques facilités dans l'eau, mes parents ont décidé de m'inscrire en club. Comme j'ai deux grands frères et que je suis la petite dernière de la fratrie, j'ai voulu faire comme eux et j'ai commencé à m'entraîner trois fois par semaine. A ce moment-là, j'étais loin d'imaginer le parcours sportif que j'allais réaliser jusqu'à aujourd'hui. Je me souviens d'ailleurs d'une discussion avec ma maman, à la piscine, lorsque j'avais 6 ans. Je lui avais demandé quelle était la plus grande compétition de natation qui existait. Elle m'avait répondu que c'était les jeux olympiques alors je lui ai immédiatement dit que je voulais les faire !



PARLE-NOUS DE TON PARCOURS SPORTIF ?

En 2014, j'ai intégré la section sportive du collège George Sand à Bethune. Cette année-là je me suis qualifiée à la COMEN et j'ai fini deuxième au 400 mètres 4 nages, en Israël. En 2016, je me suis qualifiée aux championnats d'Europe junior en Hongrie. En 2017, j'ai décroché ma première médaille européenne aux 400 mètres 4 nages et peu de temps après, la médaille de bronze aux championnats du monde junior, à Indianapolis, aux États-Unis. J'ai participé au championnat d'Europe petit bassin et grand bassin en 2018. Cette même année, j'ai remporté la médaille de bronze des jeux olympiques de la jeunesse à Buenos Aires. Cette année, je suis championne de France du 100 mètres brasse et vice championne de France du 200 mètres 4 nages.

QUELLE EST TA SPÉCIALITÉ ?

Ma spécialité est le 4 nages. C'est-à-dire que je parcours quatre fois la même distance en nageant chacune dans un style différent. L'ordre des nages à respecter est toujours le même (papillon, dos, brasse et nage libre). C'est une des spécialités les plus exigeantes de la natation. C'est celle qu'il faut travailler le plus lors des entraînements.



COMBIEN D'HEURES D'ENTRAÎNEMENT CELA REPRÉSENTE-T-IL PAR SEMAINE ?

En temps normal et hors COVID, je m'entraîne 22 heures par semaine dans le bassin. S'ajoutent à cela les exercices de musculation et la préparation physique générale qui représentent environ cinq heures supplémentaires. En cette période de reprise, je m'entraîne 18 heures dans l'eau et 3h30 en dehors.



QUELLES CONSÉQUENCES LA CRISE SANITAIRE LIÉE AU COVID-19 A T-ELLE EUE SUR TES PROJETS SPORTIFS?

L'année 2020 a été un peu particulière. Les jeux olympiques ont été reportés à l'année prochaine et durant cette longue période de confinement, je n'ai pas pu nager. Mon dernier entraînement a eu lieu le 17 mars et je n'ai pu reprendre que le 2 juin. Au total, je suis restée 3 mois sans nager. C'est dur !

Cela fait maintenant 7 semaines que je nage à nouveau et je dois dire que je suis cassée ! (rires) Mon entraîneur m'avait fixé 8 semaines d'entraînements intensifs pour retrouver mon niveau. La semaine dernière a été particulièrement éprouvante physiquement, je le ressens mais ça paye. J'ai retrouvé mon niveau. Il me reste encore une semaine d'entraînement avant de partir en vacances !

QUELS SONT TES PROCHAINS RENDEZ-VOUS SPORTIFS ET TES OBJECTIFS ?

Le calendrier n'est pas encore très précis à cause du Covid mais mon objectif est de me qualifier aux jeux olympiques en décembre, lors des championnats de France. J'ai plusieurs possibilités dans l'année pour me qualifier et je tenterai ma chance à chaque fois que je le pourrai.