

MANON EPLE

Manon Eple est arrivée au NCAA en septembre dernier. Kiné fraîchement diplômée, elle débute sa carrière professionnelle près de Nice, à Cagnes-sur-Mer. C'est une recrue de choix pour le club. Avec un chrono de 2'06''53, Manon fait partie des meilleures françaises sur 800m. Pourtant, lorsqu'au hasard d'une conversation, on lui demande si elle est sportive de haut-niveau, elle ne sait pas quoi répondre. « Pour moi, un sportif de haut-niveau, c'est quelqu'un qui a eu des sélections. (...) Ma mère dit que je suis une sportive de haut-niveau mais, je ne sais pas. » Eh bien, c'est maman qui a raison. En 2016, Manon termine 9^{ème} des championnats de France élite, 20^{ème} au bilan et 15^{ème} française pour près de 3000 filles classées sur 800m. Pourquoi un tel décalage entre le discours et les faits ? Pourquoi cet excès de modestie et cette timidité ?



Née à Vesoul il y a 24 ans, Manon est arrivée sur la côte d'Azur à Gattières à l'âge de 3 ans. Dès l'enfance, elle s'essaie au tennis, à la GRS, à la danse et au cirque où elle s'adonne aux joies de la contorsion et du monocycle. Mais, alors qu'elle était en classe de première S, une amie lui propose de venir avec elle à l'entraînement d'athlétisme sur le stade de Cagnes-sur-Mer. Elle est tout de suite conquise. « L'ambiance était vraiment bonne. On rigolait bien. » Elle décide de continuer. Elle est alors junior 1^{ère} année et axe ses efforts sur la préparation du 200m et du 400m. Manon se prend rapidement au jeu : « Je comptais les jours avant de pouvoir retourner à l'entraînement. » Pour sa première année, elle se qualifie aux championnats de France sur 400m avec un chrono de 59''13. Mais elle ne se satisfait

pas de peu. « Les résultats n'étaient pas assez bon, je suis passée dans le groupe d'Eric pour préparer le 400m et le 800m. » Eric, c'est Eric Carbone, son actuel coach et conjoint.

Les résultats viennent vite : 2'15'' dès la première année sur 800m. Manon progresse régulièrement et quelques années après, en 2014 elle réalise 4'26'' au 1500m. En espoir, elle s'offre un premier podium au championnat de France. Forte de 3 participations en championnats élite dont une finale en salle, avec un record en 2'06'' sur 800m (réalisé en 2016), elle est l'une des valeurs montantes du double tour de piste en France. En 2016, elle manque néanmoins la finale du championnat de France élite estival pour quelques centièmes. Pour Manon, c'est un échec. Mais, elle s'en relèvera à coup sûr. La jeune femme ne manque pas d'ambition. Elle se donne comme objectif d'intégrer l'équipe nationale d'ici 2020. Quatre ans pour gagner sept ou huit secondes, c'est un beau challenge. Mais 2020, c'est aussi une année olympique. Voilà un objectif bien ambitieux pour une athlète timide. On touche à l'un des paradoxes de la personnalité de Manon. La timidité de la biche et la hargne de la lionne.

La parole des proches va dans ce sens. Eric la pense « introvertie mais déterminée ». « Elle n'a pas peur d'avoir mal, pas peur du lactique. » Myriam, sa mère, la voit comme une « introvertie qui ne se laisse pas faire ». Manon se juge elle-même « timide » et Alhiane, son collègue d'entraînement, en fait une « guerrière ». Son manque de confiance en elle-même lui pose parfois problème. « Je ne vais pas facilement vers les gens. Beaucoup me voient comme renfermée ou hautaine. » En réalité, elle adore communiquer. Mais, il lui faut un temps pour se sentir à l'aise. Elle se définit même comme empathique. D'où le choix professionnel. « J'ai choisi ce métier pour pouvoir aider les gens. J'aurais aimé être médecin. » Mais les études sont plus difficilement compatibles avec l'entraînement.

Eric nous confie qu'en traversant la salle de musculation où il y a du monde « Elle dit bonjour tout bas. Du coup après, elle ne sait plus si elle doit revenir dire bonjour ou non... » Quand on demande à Manon, d'où vient cette timidité, elle répond à demi-mots « Peut-être que ça se rapporte à l'histoire avec mon père... ».

Manon est soutenue par sa famille, surtout par sa mère, son beau-père, Thierry et Michèle, la mère d'Eric. Mieux que ça, ce sont d'inconditionnels supporters. Après son titre universitaire de 2012, dit Myriam, « on l'a attendue avec une banderole à l'aéroport ». Elle est jugée par sa maman comme « généreuse de cœur, altruiste. Elle pense aux autres avant de penser à elle ». Lorsque sa mère a rencontré Thierry, Manon avait 3 ans. Elle trouve un bouquet de fleurs sur la table et interroge sa mère. « Qui a apporté ce bouquet ? ». Myriam lui répond. Et un peu plus tard, lorsque Thierry vient, elle se jette dans ses bras en lui disant : « Merci d'avoir apporté des fleurs à maman. ». Manon entretient une relation forte avec sa mère. « On est très proches, voire fusionnelles (...) Thierry la soutient énormément. Ses frères et sœurs sont fiers d'elle. » (Myriam). Mais son père est absent. « La dernière fois que j'ai vu mon père, j'avais 9 ans. » Elle a essayé de le contacter depuis, mais il ne répond pas. Freud, le fondateur de la psychanalyse, disait que la timidité était la peur de l'abandon. Un état normal de la petite enfance qui peut rester présent à l'âge adulte lorsqu'un problème reste à dénouer. Allez savoir s'il dit vrai...



Le besoin de reconnaissance peut être l'une des origines du désir. Et, en athlétisme, celle-ci est parfois difficile à obtenir. « J'ai difficilement vécu mes années d'étude. Pas trop de soutien dans mon sport de la part des enseignants ou de la direction. » L'école ne permettait aucun aménagement d'emploi du temps pour permettre à Manon de s'entraîner au mieux. « Pas trop d'amis non plus. Je ne faisais pas les soirées. » Donc, difficile aussi côté relationnel. Aujourd'hui, elle travaille et ce n'est pas totalement mieux. « On ne me prend pas vraiment au sérieux. Quand on me demande mes perfs, les gens ne savent pas à quoi ça correspond ». Selon elle, ce qu'il faudrait pour obtenir cette reconnaissance, c'est une sélection en équipe de France.

Comme pour beaucoup d'athlètes de haut-niveau, le sport est au centre de la vie de Manon. « Tout tourne autour. » Elle a le soutien de Pierre Ivaldi, directeur du centre E3S de la clinique Saint Jean où elle travaille. L'emploi du temps professionnel est adapté pour qu'elle puisse s'entraîner de manière optimale. Les sorties sont limitées. Elle fait attention au sommeil et à l'alimentation, mais sans en faire une obsession. Cette place centrale qu'occupe son sport, la demi-fondeuse la justifie de plusieurs façons : « J'aime ça, c'est un plaisir. » Le 800m en athlétisme est pourtant une épreuve qui évoque davantage la douleur que le plaisir. Mais il y a des satisfactions au bout. « Lorsque je suis en forme, la performance s'accompagne de bonnes sensations (...) L'athlé me permet de vivre ma vie à fond, de ne pas avoir une vie quelconque. Je ne veux pas avoir une existence ennuyeuse. (...) Ça apporte du piment dans la vie. Et ça permet de rencontrer du monde. »



Et comme pour tout athlète, ça apporte aussi de la reconnaissance. Quand on pose à Manon l'incontournable question : « De qui souhaites-tu avoir la reconnaissance ? » La réponse est double. D'abord négative : « je ne le vois plus mon père (...) Si un jour je passe à la télé, peut-être qu'il me verra, qu'il regrettera et pensera qu'il a loupé quelque chose. » Puis, positive : « j'aimerais que ma mère et mon beau-père soient fiers de moi. » Ça, on peut penser que c'est acquis... Quand on demande à Myriam quelles sont les qualités et défauts de sa fille, elle répond : « Elle a été une enfant très facile, agréable, souriante, à l'écoute des autres, franche. Même son adolescence a été

facile. (..) Un jour, elle a tout de même claqué la porte et j'ai pensé : enfin, elle est normale ! ».

Quand on insiste auprès de Myriam pour connaître les défauts, la maman, qui n'a peut-être pas été sportive de haut niveau, maîtrise tout de même la technique de la reprise de volée : « Je souhaite une fille comme ça à tout le monde. ».

L'athlétisme occupe aussi une place importante dans sa vie affective puisque son coach, Eric, est aussi son conjoint. Quelle différence cela fait-il pour une athlète d'être entraînée par son compagnon ?

Eric : « Je vois tout de suite si quelque chose ne va pas. On fonctionne avec les fréquences cardiaques de repos. » Ce qui permet de contrôler à la maison si l'athlète est fatiguée. Et Eric est kiné lui aussi. C'est donc une triple casquette qu'il porte : Compagnon, entraîneur et kiné. Selon Manon « C'est plus facile. Il sait quel mot dire pour me re-booster quand ça ne va pas. » La proximité entre le coach et l'athlète a du bon, mais pas seulement. « Quelquefois, je me permets de râler quand je n'arrive pas à faire quelque chose, en technique notamment car je n'aime pas trop ça. » La barrière qui sépare souvent le coach de l'athlète se trouve traversée. Eric confirme : « Les séances techniques sont difficiles. Elle n'aime pas parce qu'elle n'y arrive pas. Du coup on se prend la tête la dessus. »

« Après, c'est une motivation supplémentaire. Je ne veux pas le décevoir. Je sais qu'il fait beaucoup de sacrifices lui aussi. Il me dit toujours : « tu ne cours pas pour moi », mais pour toi. Mais, je ne peux pas me permettre de faire les choses à moitié. » Est-ce une pression supplémentaire pour l'athlète ? « Un peu oui, mais je sais que quoique je fasse il ne sera pas déçu si je me donne à fond. »

Et Manon se donne à fond. Elle est perfectionniste à l'extrême. Elle veut appliquer le plan à la lettre. « Je suis un peu frustrée quand je ne peux pas finir une séance. » Le coach confirme et nuance : « Elle veut suivre son plan. Elle supporte mal l'adaptation. Mais elle devient capable de s'arrêter quand ça ne va pas. Elle a pris en maturité. » L'athlète est rigoureuse. « Elle est dynamique. Elle est très impliquée dans ce qu'elle fait » (Alhiane). Et cela ne date pas d'hier. Dans les études son souci de la perfection lui mettait la pression. « Elle s'ajoutait des exercices pour préparer ses devoirs de maths. » (Myriam).



Quand on demande à Manon quels sont ses meilleurs souvenirs d'athlé. Elle reparle de ses premières années dans le groupe d'entraînement d'Eric à Cagnes. « C'était moins strict, on s'amusait. L'entraînement dans le cadre d'un groupe, c'est différent. » Elle regrette cette ambiance. Aujourd'hui elle s'entraîne souvent seule ou avec Alhiane, son unique partenaire d'entraînement. Elle fait aussi quelques séances en commun avec le groupe de Clément Rubechi. Bien sûr, elle aime aussi ce qu'elle fait maintenant, cette approche plus rigoureuse de son sport. Mais, elle aimerait retrouver cette ambiance de groupe. Eric souhaite reconstituer un bon

groupe sur Nice. Vus les résultats de Manon, le sérieux et la passion qui animent les deux, on peut supposer que leurs vœux seront rapidement exaucés. Elle précise qu'elle souhaiterait travailler avec un groupe de garçons. « Avec des filles de la même spécialité, il y a trop de pression. » En quoi est-ce plus gênant de s'entraîner avec des filles ? « Je veux toujours être devant. Si je ne le suis pas, je perds vite confiance en moi. » L'entraînement avec d'autres filles est donc comme une compétition où perdre peut être humiliant. Cela peut être épuisant à la longue, on le conçoit. « Après, si c'est quelqu'un qui a une spécialité différente de la mienne, ça me gêne moins. »

Peut-être reste-t-il un peu de chemin à faire à Manon pour accepter de ne pas être en compétition à l'entraînement et ne pas assimiler la défaite à l'humiliation. Eric confirme : « Elle manque de confiance. Elle a toujours besoin d'être rassurée. (...) Elle a peur de ses adversaires. Elle se sous-estime. » Ce chemin restant à parcourir, ce travail sur soi, impliquerait la reconnaissance de sa propre valeur. Le jour où Manon acceptera de reconnaître et de dire qu'elle est une athlète de haut-niveau, elle n'aura peut-être plus peur de perdre. Car même les plus grands champions connaissent ou ont connu la défaite.

Ch