

MORGANE AUSELLO

Morgane Ausello est une athlète plutôt discrète. Au sein du Nice Cote d'Azur Athlétisme, peu la connaissent. Pourtant... membre de l'équipe 1 en interclub, elle a terminé 4^{ème} des championnats de France nationaux en 2016. Pourtant... elle s'entraîne tous les jours et quelquefois même deux fois par jour. Pourtant... elle couvre près de 100km par semaine, parfois avec son groupe d'entraînement, parfois seule. Mais qui est Morgane ? Que fait-elle ? Morgane est marcheuse.



Si on rencontre quelquefois des sprinteurs exubérants et démonstratifs, des sauteurs haranguant le public, demandant la claque, des lanceurs bombant le torse pour affirmer leur toute puissance, les marcheurs sont quasiment tous humbles et discrets. Un hasard ? Non. La discipline est suffisamment marginalisée par les médias, les clubs et notre fédération pour qu'il soit impossible de se survaloriser par la pratique de la marche athlétique. Aussi, la discipline rendrait difficile cette stratégie. Les démonstrations de force et les tentatives d'intimidation des adversaires ne suffiraient pas à prendre un avantage psychologique décisif. Pas d'esbroufe chez les marcheurs. A la marche, tout peut arriver. Etre le meilleur est loin de suffire à garantir la victoire. Les aventures gastriques et olympiques de Yoann Diniz en 2016 en témoignent. On marche, on souffre et on se tait. Morgane est de ceux-là. L'effort de longue durée rend humble.

Mais alors, qu'est-ce qui fait marcher Morgane ? La marcheuse du NCAA est née à Nice. Elle a 24ans. Dans ce monde, elle n'est pas arrivée seule. Il y avait aussi Julia, sa sœur jumelle. Niçoise de souche (les Ausello font partie des premières familles niçoises), elle a passé son enfance dans les collines de Colomars. La famille est sportive. Sa mère et sa sœur aînée ont été gymnastes, sa jumelle a pratiqué 12ans le karaté et son père est triathlète. De 6 à 11 ans, elle pratique plusieurs sports : La gym, le karaté avec Julia, le tennis, la natation puis arrête le sport. Et ce n'est qu'à 17 ans, qu'elle reprend une activité physique. Au début, « j'allais courir avec mon père qui préparait le triathlon. Mais j'avais besoin de plus d'encadrement. A la fac, j'ai rencontré Benoit Huet (coach sprint) qui m'a présenté Dominique Eche (Entraîneur de course longue et de marche). Au départ, je n'avais aucune prétention de compétition ni de résultats. Je voulais juste courir avec un encadrement. » Elle débute par la

course dans le groupe de Dominique. « Je n'ai couru que 2 mois. Je n'avais pas le patrimoine génétique qui permet d'être bonne. Je n'ai pas de vitesse, pas de force, pas de détente... »

Sa découverte de la marche a été anecdotique. L'athlète du NCAA a le sourire aux lèvres en se remémorant ce moment : « Un soir à Vauban, il faisait froid. On était très couverts. Pendant l'échauffement, j'ai eu chaud. J'ai voulu aller au vestiaire. Dominique m'a dit « dépêche-toi ». Je suis partie instinctivement en marchant vite. Quand je suis ressorti des vestiaires il m'a dit, je vais te mettre à la marche. »

La première séance a été laborieuse. « Je comptais faire quelques kilomètres sur la « prom » et il m'a fait faire 18 bornes. Le lendemain j'avais l'impression d'avoir pris des coups de batte de baseball dans les mollets et les jambiers. Mais j'y suis retournée ». Et aujourd'hui ça fait 6 ans que Morgane marche... « La course, ce n'était pas fait pour moi. C'est paradoxal, mais quand je cours, j'ai l'impression de me trainer, alors que quand je marche j'ai l'impression de voler. Pourtant les pieds ne décollent pas du sol. » Depuis quelques années, elle s'est spécialisée dans le 20km. Un peu moins de deux heures d'effort. Mais depuis 2016, les préjugés sexistes reculant d'un pas de plus, le 50km s'est ouvert aux femmes. « C'est dommage que le 50km n'ait pas été ouvert aux femmes avant, mais maintenant c'est une bonne chose de faite pour la parité. » Avec un record à 1h54 sur le 20km et un profil plutôt « diesel » et hyper-endurant, Morgane peut espérer de belles performances sur le 50km. La quantité d'entraînement ne lui fait pas peur. Elle participera à son premier 50km en octobre prochain.



Après une forte progression la première année et quelques autres de stagnation, Morgane a passé un pallier et a établi son record sur 20km en 2016. Et il est perfectible. C'est à la fois son meilleur souvenir mais aussi sa pire course. Au meeting international de Rio Major (Portugal), « j'ai pris deux cartons rouges au bout de 4 km. Je voyais Dominique qui se demandait si j'allais pouvoir finir. » Ces avertissements l'ont freinée. Les juges guettaient les athlètes dans les virages où il est plus difficile de respecter les critères techniques. En marche, c'est comme en formule1, il faut ralentir dans les virages serrés. « A la base je devais rester sur une allure dans la 1^{ère} moitié de course puis accélérer. Et j'ai dû rester sur la même allure toute la course. »

Manager d'un Mac Donald, elle s'entraîne ou bien seule le matin ou bien avec le groupe d'entraînement le soir, selon son emploi du temps professionnel. Quand elle est en congé, elle fait deux séances dans la journée. Pour accepter une telle charge d'entraînement, bien entendu il faut aimer ce qu'on fait. Elle préfère néanmoins s'entraîner sur la « prom » que sur la piste. « J'ai l'impression d'être un hamster à tourner sur le stade. » Sur la promenade des anglais, elle suscite la curiosité, parfois des questions, des encouragements, quelques petites moqueries, des imitations. Elle ne reste pas insensible, mais ne semble pas outrée. Malgré l'exigence de la discipline, les marcheurs ne sont pas très reconnus. La marche est une discipline peu prisée. Morgane se fait l'avocate de son

sport : « Il est dommage que la marche ne soit pas plus mise en avant dans les clubs. Notamment chez les enfants. J'encourage vivement les jeunes catégories à faire de la marche. Il y a des athlètes qui ne savent pas ce que c'est. Aux interclubs, la moitié des inscrits ne sont pas de vrais marcheurs. Un jour, quelqu'un m'a dit "je suis lanceur. On m'a appris à marcher sur le parking d'autoroute en venant". » La marche occupe une place centrale dans sa vie. Mais elle ne le vit pas comme un sacrifice. « Je préfère aller m'entraîner que d'aller à un anniversaire ». Sa sœur jumelle en témoigne « L'athlé passe souvent avant sa famille ». Son sport n'est pas qu'une activité importante. C'est un moyen d'affirmer son identité. « La marche fait partie intégrante de ma vie. Je ne suis pas Morgane si je ne marche pas. C'est ce qui me fait me lever tous les matins. »



Dominique, Alain (son père) et Julia sont unanimes pour dire que la découverte de la marche athlétique est l'un des événements marquant de sa vie. « Elle avait besoin de trouver quelque chose qui lui soit propre et personnel. Lorsqu'elle a dit qu'elle allait faire de la marche (...) ça a été une façon de s'affirmer. Je fais ce que je veux, ce qui me plaît. Ça lui a permis de se démarquer des autres. D'affirmer une particularité. » (Dominique). « La marche m'a aidé à m'épanouir, à grandir. Ça m'a donné un rythme de vie. Ça m'a structuré dans les études et le travail. C'est plus qu'un sport. » C'est structurant au niveau de l'organisation du temps et aussi du psychologique. On apprend à préparer une épreuve, à gérer le stress qui va avec, à rebondir après un échec, à se remettre en question ...etc. Mais la pratique du sport ne suffit pas à elle-même. L'encadrement, les partenaires d'entraînement sont essentiels. Dominique et Inès Pastorino (sa partenaire d'entraînement, championne de France 2013) sont très importants pour elle.

« Dominique m'a beaucoup aidé. Il m'a pris par la main. A la marche on va faire ça. Un sportif ça peut se permettre de faire ça. Il y a eu des épreuves, permis, 1^{er} boulot... il a toujours été présent (...) Dominique m'a permis de me construire. C'est à la fois mon entraîneur, mais c'est aussi mon psy, mon père, mon frère, mon confident ». Une seule tête mais beaucoup de casquettes ! Ce rôle multiple du coach s'explique. Selon Dominique, qui ne va pas jusqu'à endosser le rôle de père, « l'entraîneur doit prendre l'athlète dans sa globalité. » C'est une athlète certes, à un certain moment mais c'est aussi une personne avec une vie extra-sportive. « Et ce qui fait la performance pour nous

en athlète, ce sont tous ces paramètres qui font la personne. » (Dominique). A la marche on passe par toutes les émotions : joie, déception, colère, engouement. Fatigue, énergie extrême, épuisement... etc. « Dominique m'a déjà vu dans tous mes états. »

L'entente avec Inès est aussi importante pour Morgane. En marche, on est souvent seuls. La cohésion du groupe est fondamentale. Par son groupe, Morgane est perçue comme une fille sérieuse mais qui aime rigoler. Elle contribue à mettre la bonne ambiance. La régularité en fait un pilier du groupe de Dominique. Morgane a de l'admiration pour Inès « C'est une chance incroyable que j'ai eu de m'entraîner avec elle. En 2013 c'était la meilleure et pourtant très accessible (...) Pour moi, s'entraîner avec Inès à l'époque, c'était comme si on proposait à un petit footballeur de s'entraîner avec Zidane. » Selon Dominique cette admiration pour Inès n'est pas un problème. « Elle continue à



l'admirer, mais elle ne fait pas de complexe. Elle travaille en sachant qu'elle n'a pas le même niveau, mais ce n'est pas un frein. Inès a été accueillante avec elle. Elles sont heureuses de se retrouver et de partager des moments sportifs, mais aussi extra-sportifs. Inès confie : « C'est ma copine. Elle a beaucoup d'humour, c'est quelqu'un de très ouvert et de joyeux (...) J'apprécie de pouvoir passer du temps avec elle. »

Quand on demande à l'entourage et à Morgane elle-même quels sont ses qualités et défauts, les réponses se ressemblent et Dominique les résume : « C'est une personne courageuse qui manque de confiance en elle. » Du côté des qualités on retrouve : Motivée, persévérante, travailleuse, humble, courageuse, fiable, attachante, généreuse, empathique. Dominique en cite une autre plus technique : « Elle a un physique qui lui permet par le travail d'avoir plus de puissance que la moyenne. »

Et du côté des défauts, le trait dominant est le mental fragile, le manque de confiance en soi. « Je me dénigre. Je n'ai pas l'impression d'être à la hauteur (...) Je me mets trop en question. Je vois trop ce qui ne va pas. » Morgane se sous-évalue. « Je me freine en compétition (...) Je ne reproduis pas ce

que je fais à l'entraînement. » La pratique du sport est importante pour elle, mais les résultats aussi. « C'est pour ça que je me handicape. Je veux tellement faire des résultats qu'au final c'est une pression. » On imagine alors aisément que plus l'objectif qu'elle se fixe est élevé, plus la pression l'est aussi. Au retour des championnats de France 2017, Dominique nous confie : « Hier elle a fait une perf de son niveau. Elle espérait mieux. Du coup, elle se dépréciait après l'épreuve. » Inès la voit « trop concentrée sur les autres et pas assez sur elle. Elle veut toujours faire plaisir, elle a peur de décevoir. » Cette tendance en compétition colle très bien avec le côté empathique de Morgane. Son père la voit comme « trop gentille, très, voire trop généreuse ». Pourquoi vouloir faire plaisir jusque dans la compétition ? Pourquoi tant de générosité ? Peut-être simplement pour s'assurer l'amour de ceux à qui elle veut faire plaisir.

A l'entraînement, elle a besoin d'un chrono en permanence. « Je ne m'entraîne pas au feeling. J'ai besoin d'auto évaluation. Besoin de contrôle (...) Je suis consciente que ça me handicape plus qu'autre chose. Parfois, je fais de meilleurs temps sans le Garmin. » L'objectif lorsqu'on veut tout mesurer à l'entraînement est parfois de se rassurer, de vérifier qu'on est bien au niveau qu'on s'impose. Mais, au final ça peut avoir l'effet inverse. On peut être bridé, inquiet voir déstabilisé ou fatigué avant la compétition. L'entraînement n'est pas une compétition. Ce n'est pas le moment de s'évaluer. C'est davantage celui de la préparation et du contact avec les collègues.

Cette fragilité psychologique ne fait pas pour autant de Morgane une personnalité effacée. Son caractère est bien trempé. Alain va même jusqu'à la voir entêtée. « On ne lui fait pas changer d'avis facilement (...) Elle a voulu être autonome très tôt. » Dominique lui reconnaît une liberté de ton avec lui. « Elle dit ce qu'elle veut. » Et surtout, « quand elle aime, elle aime. » Alain nous rapporte une anecdote attendrissante.

A l'âge de 11 ou 12ans, « Elle était tombée amoureuse de Jean Baptiste Maunier, la vedette du film « les choristes ». Elle a vu le film plusieurs fois. Le film dure 1h30. A la fin, elle connaissait le film par cœur avec toutes ses répliques. Quand elle aime c'est jusqu'au bout ! ».

On peut penser que ce côté entier de Morgane, cette tendance « jusqu'au boutiste », conviendra bien à l'épreuve du 50km. Il faut du courage pour se préparer à une telle distance. Inès le lui reconnaît et lui souhaite d'aller au bout de ce projet. Cette aptitude au dépassement de soi, ce goût pour l'effort fait aussi l'admiration de ses parents. Morgane est consciente qu'elle tient peut-être là son graal : atteindre « son haut-niveau ». « Le 50 me correspond peut être mieux. Il faut se dépasser sur le plan physique et sur le plan mental. J'ai envie de passer la ligne d'arrivée et m'écrouler après. Au moins, je serai allé au bout de ce que je pouvais faire. »

Ch

