

SACHA ALESSANDRINI

Sacha Alessandrini est arrivée au Nice Côte d'Azur Athlétisme en septembre dernier. Qui est Sacha ? Ne s'entraînant pas à Nice mais au CREPS de Boulouris, elle n'est souvent connue des membres du club que par ses performances. Vice-championne de France du 100m haies cadette, moins de 12s au 100m et 7s59 au 60m...



Sacha a 17ans. Elle est née à Nantes et a passé les premières années de sa vie à Noirmoutier. Elle est arrivée dans la région toulonnaise avec sa famille à l'âge de 6 ans. Un an plus tard, elle découvre l'athlétisme au hasard d'une fête du sport. « Mes parents ont remarqué que

je n'allais qu'aux endroits où il fallait courir. Ils m'ont donc fait essayer l'athlétisme. » Elle est alors inscrite au club de La Seyne sur Mer (CSMS) où elle apprendra les bases de son sport. Des années passées là-bas, elle garde un très bon souvenir. Comme pour tous les jeunes de cette tranche d'âge, « Il y avait l'attrait de l'athlé et aussi les copines ». Elle y pratique des jeux athlétiques. En parallèle, elle s'essaye au tennis, au hand-ball, à la danse et au trampoline. Mais c'est l'athlétisme qui lui plait le plus. A la danse, « le jour de sa première représentation, elle n'a jamais voulu sortir du vestiaire » nous raconte Tania, la maman de Sacha. Il y avait peut-être un peu de timidité, toute la famille était là. Mais elle n'était pas dans son élément. En athlé, c'est différent. « Elle a l'esprit de compétition (...) Elle aime jouer à la course avec tout le monde. (...) Un jour, son oncle s'est fait un claquage en relevant le défi à la plage ! » (Tania)

En minime 1, elle commence à s'orienter sur la vitesse et les haies, mais aussi sur les sauts en hauteur, en longueur et à la perche. Avec ses 50kg pour 1m66 les lancers n'étaient pas pour elle. L'orientation s'est faite à la fois par goût et avec les résultats. A cette période, elle se donne déjà un objectif : rentrer au pôle espoir à Boulouris. La détermination est une de ses qualités et ça a commencé très tôt.

L'objectif est réussi. Elle rentre au pôle en cadette première année. Elle passe en même temps à l'AJS La Garde où elle restera deux ans. Elle se spécialisera véritablement sur le sprint et les haies avec son entrée au pôle. Elle y rencontrera Laurence Bily, cadre de la fédération, qui se chargera de l'entraîner. Le départ pour le CREPS est un événement marquant pour Sacha. Savoir se débrouiller seule à 15 ans, cela n'allait pas de soi. Son intégration s'est bien passée : « J'ai été tout de suite bien accueillie par les gens qui étaient avec moi. » Ils étaient tous dans la même situation. Des liens se sont créés.

Il faut dire que pour ne pas s'entendre avec Sacha, c'est difficile. D'après Emmanuel, son père, la jeune sprinteuse « a la faculté de souder les groupes (...) Une capacité à vivre avec les autres ». Tania, dit qu'elle « s'entend facilement avec tout le monde. Qu'elle apaise les tensions. » Même quand elle était petite, il n'y avait « pas de dispute de sœurs. Sacha sait laisser tomber quand ce n'est pas essentiel. Pas d'histoire avec les copines. » De son point de

vue de camarade d'entraînement, Marvin René, membre de l'équipe de France, confirme en la trouvant « détendue, toujours souriante et de bonne humeur ». Au CREPS, elle s'entend bien non seulement avec les autres athlètes, mais le courant passe bien avec Laurence aussi. Les résultats viennent vite. Participation au Festival Olympique de la Jeunesse Européenne en 2015, puis vice-championne de France sur 100m haies et finaliste des championnats d'Europe cadette en 2016. Des records dans la catégorie cadet qui forcent l'admiration : 8s58 et 13s53 sur 60m haies et 100m haies.



C'est à l'entrée de la catégorie junior qu'elle décidera finalement de rejoindre le NCAA. Un grand club permet d'être aidé pour se déplacer en compétition et offre des possibilités de belles courses en interclubs. Sa saison 2017 sera consacrée au 100m plat et au relais. Les progrès sont au rendez-vous dès l'hiver : 7s59 sur 60m puis 11s80 sur 100m en ce début de saison, 46s43 au 4X100m avec le NCAA. Son objectif est de faire un podium aux championnats de France et d'obtenir une sélection pour les championnats d'Europe junior.



Quand on demande à Sacha, malgré son jeune âge, quels sont ses meilleurs souvenirs d'athlétisme, elle parle de ses sélections en équipe nationale. « Il y a une bonne entente (...) Tout le monde s'encourage (...) et il y a le plaisir de représenter la France ». Ses meilleurs souvenirs sont liés à la compétition. Elle aime la compétition. Il y a un stress mais c'est un bon stress. C'est un plaisir. Et quand elle ne réussit pas ? « Je me dis que je pourrai me rattraper. Parce que c'est ça aussi la compétition. Ce n'est pas toujours réussir. » Ses objectifs à plus long terme sont ambitieux : « Les jeux olympiques ». 2020 ou 2024 ? Peu importe. Haies ou plat ? « J'hésite. J'ai toujours fait des haies, mais je me suis plus concentrée sur le 100m cette année. Je vois que ça marche bien (...) Je n'ai pas de préférence. »



La sprinteuse a une marge de progression. Elle est jeune et encore perfectible. Elle estime devoir encore travailler sa technique et améliorer sa souplesse et sa force. Marvin pense qu'elle doit travailler l'endurance et progresser en aérobie.

Sacha est à fond dans son sport. L'athlé occupe une très grande place dans sa vie. « J'ai quitté ma famille pour l'athlé (...) C'est quand même beaucoup. » Beaucoup de sacrifices, de temps et d'énergie consacrés. Mais son haut degré d'investissement n'exclut pas la préparation de son avenir professionnel. La jeune femme passe le BAC ES cette année et souhaite travailler dans la petite enfance. « J'aime bien les enfants. Je me suis toujours occupée d'enfants. » Elle s'est d'abord occupée spontanément de Clara, sa petite sœur. Tania nous confie : « Sur la plage, elle

voit un groupe d'enfants, elle arrive et organise tout. » Avoir un projet professionnel, s'investir dans le travail scolaire était une condition (de) pour son arrivée au CREPS. Emmanuel était d'accord mais « si elle ne laisse pas tomber les études (...) Il y a la crainte qu'il n'y ait plus rien derrière si elle arrête le sport. »

Au final, son sport n'est pas un frein pour les études, mais une source de motivation. Tania : « Ça lui donne une grosse détermination pour le reste (école). L'athlé n'est pas un métier. Il faut donc aussi construire le reste. » Sacha l'a compris. L'équilibre entre ces deux projets est indispensable aux athlètes pour se donner toutes les chances de réussir. Réussir l'après carrière bien sûr, mais aussi réussir ses compétitions. Celui qui n'a pas d'autre projet que de

réussir en athlétisme, se met non seulement socialement en danger, mais se met une pression supplémentaire pour ses compétitions. L'athlète qui s'aligne au départ d'une course sans avoir assuré ses arrières sociaux, sait qu'il n'a pas le droit d'échouer sans quoi il perd ses aides et ses sponsors. Il perd ses revenus, si maigres soient-ils. Cette pression supplémentaire conduit souvent à l'échec.

Sacha a la chance d'être bien entourée. Techniquement par Laurence, mais aussi affectivement par sa famille qui la supporte. Emmanuel nous confie « on ne met aucune pression au niveau du sport. Je vais la voir. Je lui montre que je suis content quand elle progresse, mais la famille est un refuge. Si elle fait une mauvaise perf, elle sait que ça ne changera rien à notre relation. »



La jeune fille est déterminée dans son objectif de performance. Malgré son jeune âge, elle sait ce qu'elle veut et n'est pas influençable. Selon Tania « Elle a été très vite autonome. Dès l'enfance, elle jouait des heures en se racontant des histoires. (...) Si elle voulait aller quelque part, on ne pouvait pas lui faire changer de chemin. » Emmanuel ajoute : « Elle ne s'occupe pas de ce que peut penser son entourage. Elle est étanche à tout ça. » Elle est capable de rigueur et de discipline. Mais, une fois qu'elle a choisi une voie, ces deux qualités ont leur revers. Paradoxalement, d'après Emmanuel, cela donne parfois « un côté un peu trop obéissant » à Sacha. Elle a des difficultés à s'opposer. A la Seyne, elle a été incapable de parler à son coach pour lui dire qu'elle voulait partir au CREPS. Est-ce un esprit de discipline exacerbée ? Ou juste une peur de décevoir l'entraîneur ? Heureusement, la maturité venant, on peut supposer qu'elle saura de mieux en mieux affirmer sa personnalité et s'autoriser à communiquer sur elle-même.

Lorsqu'on pose la question à Sacha, de savoir quelles sont ses principales qualités et principaux défauts en compétition, la réponse est aussi ambivalente. « J'ai du mental », puis « Je manque de confiance en moi en compétition ». Comment comprendre ce paradoxe ? Avoir du mental, n'est pas qu'une affaire de compétition. En athlétisme, il faut aussi du mental pour s'entraîner régulièrement. C'est un travail dur. Sacha est une bosseuse. Elle ne rechigne pas à la tâche. En compétition par contre, le mental nécessite souvent de la confiance en soi. La confiance en soi, la jeune sprinteuse essaie de l'acquérir en se faisant aider d'un préparateur mental. Mais, comment peut-on dire avoir du mental en compétition tout en manquant de confiance en soi. Sacha, comme tous ceux qui doutent d'eux-mêmes, a besoin de se prouver quelque chose. Et c'est ce qui la pousse à la bagarre. Se battre sans retenue pour se prouver sa valeur à soi-même.

Ce double aspect de la personnalité de Sacha peut se comprendre par son vécu. Elle est la deuxième d'une fratrie. Elle a deux sœurs entre lesquelles elle a dû tant bien que mal se faire une place. Johanna, la sœur aînée, avec laquelle il y a très peu d'écart, est dotée d'une personnalité plutôt extravertie qui a pu en imposer à Sacha. La troisième, Clara, est valorisée par son aisance à l'école. « Sacha est très attachée à son père » (Tania). Il était marin et donc souvent absent quand elle était enfant. Il est probable que Sacha recherche, entre autres, la reconnaissance de son père au sein de la famille. À côté de deux sœurs valorisées par leurs aptitudes à l'apprentissage, Sacha a été reconnue comme dyslexique. Le travail scolaire lui demande donc plus d'efforts. Cette difficulté l'a obligée à élaborer d'autres stratégies pour compenser et donc à acquérir une rigueur de travail et une ténacité devenues aujourd'hui les atouts de sa réussite sportive.



Le sport apparaît alors comme le vecteur de cette reconnaissance que ne lui apporte pas toujours l'école. « Le CREPS lui a fait du bien. Elle avait un peu de mal à trouver une valorisation. Le CREPS l'a valorisée. » (Emmanuel) « L'athlétisme a engendré de l'admiration et donc de la confiance en elle. Ça lui a servi aussi pour l'école. » (Tania) Quand on demande à Sacha ce qui est, selon elle, à l'origine de sa motivation, elle n'évoque pas cette source possible mais reconnaît tout de même qu'elle aimerait beaucoup faire plaisir à ses parents.

Souvent, les athlètes en quête de valorisation sont mentalement fragilisés par cette situation, d'où le manque de confiance en soi qui est ressenti. Par contre, peu d'entre eux trouvent comme Sacha les moyens de surmonter les obstacles au point de faire du mental un atout : Pourquoi tu veux des résultats ? « Je suis mauvaise perdante. J'aime gagner. ». On peut penser qu'en plus du côté tenace et pugnace de Sacha, l'amour que ses parents lui ont donné y est pour quelque chose dans cette aptitude à surmonter ces obstacles.

Des obstacles, il n'en sera pas question pour Sacha cette année. L'objectif est d'être performante sur le 100m plat et au relais et d'aller en juillet à Grosseto (Italie) disputer les championnats d'Europe junior. Souhaitons-lui d'y faire parler sa détermination de compétitrice et d'y briller. Sacha, le NCAA est avec toi !

