

## AURELIEN FABREGUETTES

Aurélien est un lanceur de disque du Nice Côte d'Azur Athlétisme. Une paisible montagne de 1m94 pour 110kg. Ceux qui croisent son chemin en parlent souvent comme quelqu'un de tranquille, placide, calme, cool... Mais les apparences sont parfois trompeuses. Il y a des montagnes en lesquelles sommeille un volcan. Pour lancer le disque à plus de 51m, la placidité ne suffirait pas. Selon Mathilde, lanceuse du NCAA, « Aurélien est un compétiteur. Il a la rage de vaincre et des revanches à prendre. » Mais de quelle revanches parle Mathilde ?



En décembre prochain, Aurélien aura 21 ans. Centrafricain d'origine, il a passé sa jeunesse à Alès dans le Gard. En 2013 il a été admis au CREPS de Boulouris et prend sa licence au NCAA par la même occasion. Depuis septembre 2015 Aurélien réside à Nice. Il a commencé l'athlétisme à l'âge de 6 ans, après un bref passage par une autre activité sportive, qu'il aurait été difficile de deviner sans qu'Aurélien nous le confie. « En 2001 ma mère m'a mis à la danse. Je détestais ça (...) Je n'ai pas fait une année complète. Un jour ma mère m'a ramené des chaussons roses,

des ballerines ; et là je n'ai plus jamais voulu en faire ! » On peut supposer qu'à 6 ans, le lanceur n'était pas si grand et ne pesait pas 110kg. Mais il est difficile de résister au comique de la situation et de l'imaginer avec son gabarit d'aujourd'hui en ballerines roses... On peut penser que le disque avec ses voltes a quelque chose à voir avec la danse, mais Aurélien n'est pas d'accord. Le jeune homme a fini par avoir gain de cause et a suivi son frère au club local d'athlétisme.

Au début, comme tous les enfants, il pratique un peu toutes les disciplines mais déjà il préférait le lancer. En cadet, il s'oriente sur les poids, le disque et le marteau. Mais « à Ales rien est possible en lancer. C'est un club de demi-fondeurs. ». Il n'y a pas d'entraîneur qui lui convienne. « Je préférais (alors) aller ramasser des châtaignes que de m'entraîner. » Son frère Joël était depuis 2008 au CREPS de Boulouris. Porté par l'admiration qu'il a pour lui, Aurélien construit son rêve : rentrer lui aussi au CREPS. La saison 2013 constitue pour lui son meilleur souvenir d'athlétisme. « Je battais mon record à toutes les compétitions tellement j'étais motivé pour rentrer au CREPS. » Mon frère m'envoyait des vidéos de Youtube pour apprendre. C'est mon frère et Youtube qui m'ont vraiment entraîné cette année-là. » Il termine alors 4<sup>ème</sup> des championnats de France dans les 3 disciplines (Disque, poids et marteau). Le podium vu de l'extérieur n'était pas ce dont il rêvait, mais bingo ! Aurélien est pris au CREPS.



« En arrivant à Boulouris, j'ai rencontré Mr Pelgas et j'ai choisi le disque. » C'est à la fois le début d'une relation humaine enrichissante et d'une aventure sportive. Près de 60 ans les séparent et une passion les réunit. Aurélien a un profond respect pour son coach et même de l'admiration. « Je crois que je ne changerai jamais d'entraîneur (...) On le trouve tellement fort que ça impose le respect ». Jacques ne se contente pas de donner des consignes, il les rend intelligibles. « Ce que j'aime bien avec Mr Pelgas, c'est qu'à chaque fois qu'on fait quelque chose, il nous explique pourquoi. On ne se contente pas de s'entraîner bêtement. » Jacques : « Je lui explique la biomécanique du mouvement. Il écoute et essaie d'appliquer ». Il veut lancer loin mais Il analyse. Son coach le trouve « Besogneux (...) très déterminé (...) rigoureux et réfléchi (..) un studieux qui veut réussir. »

Autant de sérieux n'est possible que parce que l'athlète trouve du plaisir à l'entraînement. Entraîner exige des compétences techniques, mais pas seulement. L'entraîneur est aussi un animateur de son groupe, il crée de la motivation pour ses athlètes. De ce côté Jacques n'est pas en reste. Les meilleurs souvenirs à l'entraînement d'Aurélien, ce sont : « les concours de lancer de kettlebell avec Monsieur Pelgas. Pendant un moment, ils faisaient ça une fois par semaine. Il y avait tout le monde, les lanceurs de poids, de disque, de marteau, les garçons comme les filles. Tout le monde se défie, se charrie. Avec Dean notamment, c'était



vraiment sympa. » Les conditions étaient réunies pour faire de bonnes performances. Alors les résultats suivirent. Il fait ses premiers podiums en championnat de France. Une deuxième place l'hiver 2014, la même chose en 2015 avec une sélection en équipe nationale en prime. Aurélien participe à un match mais fait une bulle. « Les allemands étaient trop impressionnant pour moi » dit-il en souriant. L'été 2015, il obtient une 3<sup>ème</sup> place aux championnats de France junior. Mais ce résultat ne satisfait pas Aurélien. Il le vit comme l'un de ses principaux échecs : « Je voulais seulement gagner. Je me sentais fort. Je me sentais capable de faire 55m. Je suis passé à côté. Pour moi c'était un échec, Mr Pelgas venait rarement en

compétition. Cette fois, il avait fait le déplacement. J'étais déçu d'être 3<sup>ème</sup> alors qu'il était présent. » On sent à ses propos le désir de faire plaisir à son entraîneur. Ce qui peut être une source de motivation mais aussi une pression supplémentaire à gérer. En 2017 le lanceur obtient une 3<sup>ème</sup> place l'hiver et une seconde en période estivale assortie d'une qualification pour les championnats de France élite.

Dans notre énumération, il manque 2016. Pas de résultats en 2016 ? Un titre de champion de France universitaire, mais rien en fédéral. Ça a été une année de transition. Deux ans après avoir réalisé son rêve « entrer au CREPS », il en est ressorti par la petite porte. Dans un moment d'agacement ou de mauvaise humeur dont il n'est pas coutumier Aurélien a giflé un pensionnaire du CREPS. La

sanction est tombée sans faire dans le détail : exclusion du CREPS. Dans l'un des poèmes de Kipling on trouve : « Si tu peux voir détruire l'ouvrage de ta vie et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir (...) tu seras un homme mon fils ». Eh bien, Aurélien est bien un homme. Il lui a fallu un an pour s'en remettre, trouver d'autres repères, une autre organisation et ... « apprendre à faire cuire des pâtes ». Aurélien est venu s'installer à Nice. René, le père d'Aurélien remercie le NCAA de lui avoir trouvé une chambre universitaire. Il s'est alors souvent entraîné seul. Dean lui apporte néanmoins une aide précieuse. Témoignage de Mathilde : « Il s'entraîne seul et je l'admire vraiment pour ça. On se retrouve souvent dans la salle de musculation, le rendez-vous de tous les lanceurs. Il est toujours de bonne humeur et prêt à aider son prochain. Il rigole énormément pendant les entraînements mais il sait garder son sérieux aux moments propices. Tout le monde l'adore ! » Sa détermination a été mise à l'épreuve et il a su résister. René le considère comme le plus africain de la famille, à la fois détendu, souriant mais indépendant et têtu. « Il croit toujours en ses chances à chaque compétition. »



Lors de la saison 2016-2017, Aurélien a repris sa collaboration avec Jacques Pelgas. Il est toléré au CREPS une fois par semaine où il peut faire le point technique avec son entraîneur. Ce fût une bouffée d'oxygène pour lui, d'où la reprise des résultats et un nouveau record personnel en 2017 (51m44). Jacques « Il vient une fois par semaine avec Frédéric Dagée et Lolassonn Djouhan », respectivement meilleur lanceur de poids et meilleur lanceur de disque en France actuellement. Aurélien est admiratif de ses aînés et compte bien les imiter. L'objectif de cette année : « j'aimerais passer un cap. Je ne veux plus seulement faire des grandes compétitions, je veux les gagner. Je pense à la coupe d'Europe de lancers longs. Avec 55m ça peut passer. » Jacques en convient, l'objectif est à 55m.

Aurélien a un autre projet : « Je suis en STAPS. J'espère continuer sur un master en préparation physique et réathlétisation ». Il travaille d'abord par nécessité. Il sait que l'athlé ne permet pas de vivre. « Si il n'y avait que moi, je ne ferais que ça (de l'athlé). C'était mon défaut à Boulouris. Le BAC c'était un fardeau pour moi. En STAPS c'est différent. On parle de muscu, d'entraînement, de psychologie... » Du coup, il travaille et prend aussi du plaisir à étudier. C'est son sport qui l'a conduit aussi à s'intéresser à la préparation physique. Michel Masségia qui l'a eu comme étudiant affirme qu'il est sérieux et qu'il a développé un sens critique, et s'est découvert un attrait pour les sciences de la vie (anatomie descriptive et fonctionnelle et physiologie de l'exercice).

Depuis que je suis né, toute ma vie tourne autour de l'athlétisme. Presque toute la famille en a fait. Sur ses six frères ou sœur seul un frère n'a jamais pratiqué l'athlétisme. Sa sœur jumelle fait du marteau. Quand j'étais petit, la punition chez moi, c'était : « privé d'entraînement ! Et ça marchait bien » dit-il en souriant !



« Même mon père est passionné par l'athlé. Il s'intéresse aux résultats, aux bilans, aux règlements...etc. A la maison, à table si on ne parle pas d'athlé c'est qu'on ne parle pas. » A Alès c'était important pour lui d'avoir des résultats. « J'étais fan de mon frère. Mais je voulais faire aussi bien que lui ». René nous confie « Il a toujours rêvé

d'arriver au niveau de son frère. » Aurélien : « Je voulais être à la hauteur ». Quand quelqu'un faisait un podium, il était affiché partout : en fond d'écran de l'ordinateur, sur le frigo, en photo partout. » Pour exister à la maison, « il fallait être sur le frigo ! » Le lanceur nous conte une anecdote : « Mon père a horreur du Ketchup. Il dit que c'est une cochonnerie. Mon frère et moi on adorait ça. » Du coup il y avait la carotte : « Si tu bats ton record de tant de mètres, je t'achète tant de tube de ketchup. » Aurélien, il reste à espérer qu'en lisant cet article les responsables du club ne chercheront pas à remplacer ton aide annuelle par du Ketchup !

Selon Jacques, « Aurélien a beaucoup d'admiration pour son père. Il a reçu une très bonne éducation. » Et le papa suit de près ce que fait son fils. « Des fois, je pars en compétition sans le dire à mon père, mais il connaît souvent les résultats avant que je le lui dise (...) Cette année, il m'a fait la surprise de venir aux

championnats de France. Ça m'a aidé. Je ne pouvais pas ne pas faire de résultats. » Aurélien reconnaît qu'il recherche « inconsciemment » la fierté paternelle. Il se pourrait que le « inconsciemment » ne soit que l'expression d'une pudeur de ses sentiments. « Aux France élite il était là et je n'ai pas réussi. Ça m'a déprimé. » Une mauvaise performance change son estime de soi. « Je suis très mauvais perdant. Même en jouant à pierre-feu-ciseaux je veux gagner ».

La sortie du CREPS a touché Aurélien. L'année d'après, en 2016, il voulait impérativement être performant pour retrouver et reconstruire une bonne image de lui-même et par la même occasion le moral. Cela n'a pas été possible. Les podiums de 2017 lui ont alors fait énormément de bien. Cette altercation, cette gifle infligée par Aurélien à l'une des internes du CREPS, qu'elle qu'en soit la cause



est surprenante, car elle ne colle pas du tout avec la personnalité d'Aurélien. Ce n'est pas un bagarreux ni quelqu'un qui cherche à s'imposer par la force. Il apparaît aux yeux de tous comme un garçon toujours gentil et souriant. Jacques : « Sur le plan affectif, il est un peu timide, pas expansif, humainement très attachant (...) Il est bien dans le groupe. Il sait faire preuve d'un certain humour. Ou encore en parlant des interclubs : « Très discret, dans l'esprit de camaraderie, il est à l'aise avec les jeunes de son âge. Il est apprécié des autres, notamment des filles. Mathilde le confirme : « Aurélien est adorable, vraiment. Je le perçois un peu comme un ours : physiquement impressionnant mais avec un cœur énorme. (...) il est toujours là pour aider son prochain. Il est présent dans les bons et les mauvais moments. » Michel Masségia dit de lui que « malgré les excellents résultats sportifs FFA et FFSU, il a toujours gardé face à son entourage sa modestie et sa simplicité. » Ou encore, « ce fut l'un des premiers à venir me rendre visite cet été, à l'hôpital Pasteur suite à mes complications rénales et cardiaques ». Aujourd'hui, Aurélien encadre des jeunes au NCAA. « Chaleureux dans ses relations, il a su montrer au jeune public encadré ses aptitudes dans la transmission de valeurs autres que celles se rapportant à l'athlétisme. »

Quand son auteur en prend conscience, les fautes (et les sanctions qui les accompagnent), sont les passages obligés du chemin qui mènent de l'enfance à la vie d'adulte. C'est la raison pour laquelle il convient de pardonner à un jeune. Les erreurs quand elles sont rectifiées, sont, dans tous les domaines, ce qui permet de progresser et d'atteindre l'excellence. Aurélien a pris le meilleur des chemins. En espérant que ce portrait contribue à ce que cela soit connu et reconnu de tous.