

# MARCO BIGONI



Marco Bigoni est un jeune hurdleur italien de 19ans. Arrivé au Nice Cote d'Azur Athlétisme en septembre dernier avec sa compagne, Sofia Bonicalza (également athlète), Marco a intégré le groupe d'Emmanuel Mistral. S'il n'est pas encore connu de tous dans le club, il le sera inévitablement dans les mois qui viennent. C'est un athlète de haut-niveau, demi-finaliste des derniers championnats d'Europe junior. Il a toutes les caractéristiques des champions en devenir : des qualités naturelles de vitesse et de souplesse, un tempérament de compétiteur et une attitude rigoureuse qui ne rechigne pas devant le travail. L'athlète a décidé de s'installer en France et de rejoindre notre

club pour apprendre le français et progresser dans son sport.

Marco est né à Milan. Il y a passé toute son enfance. Toute sa famille est milanaise. Dès l'enfance, c'était un garçon vivant, « joyeux et toujours en mouvement, il aimait jouer dehors avec les autres enfants » nous confie son père, Umberto. C'était aussi un garçon inventif, « dans les montagnes avec son frère Luca, ils s'amusaient à construire des maisons dans les arbres, et à inventer des jeux qui pouvaient durer des jours entiers (...) Ses premières courses ont été sur la plage et depuis... il ne s'est jamais arrêté. »

Après avoir testé la natation, Marco a commencé l'athlétisme à 9 ans à l'occasion d'une compétition scolaire. Menant de front athlétisme, natation et même basket pendant quelques temps, il a vite opté pour l'athlé. « Je préfère les sports individuels (...) Je suis compétiteur et en équipe pour moi c'est difficile. Si quelqu'un n'est pas assez engagé, ça ne me plait pas. » Quand on est déterminé à réussir, on ne veut compter que sur soi-même. Marco ne veut pas avoir à compter sur les autres. Il a débuté par



plusieurs disciplines : demi-fond, lancers de vortex puis vitesse et haies. Il a choisi de se spécialiser sur les haies en minime. Il a gagné son premier championnat d'Italie en minime 2 sur 100m haies. Ce fût un tremplin pour lui. Ce premier résultat lui a donné une confiance imperturbable en lui-même et une grosse motivation. Il est ensuite devenu quintuple champion d'Italie (minime2, cadet 1 et 2 puis junior 1 et 2), sélectionné pour les championnats du monde cadets puis juniors et enfin, avec pas mal de regrets, seulement demi-finaliste des championnats d'Europe junior... Marco revenait d'une blessure aux ischio-jambiers et ne pouvait pas pousser trop fortement sur les appuis, il est tombé sur la demi-finale dans laquelle il y avait le plus de vent de face (-4,2m/s). C'était mission impossible.

Ses records personnels sont de 13s87 sur les haies-cadet et 13s80 sur les haies-junior. Cette année, les haies vont encore monter d'un cran et passer à 1m 06. Selon Manu (son coach), l'objectif de la saison est de faire moins de 14s avec cette nouvelle hauteur de haies. Pour Marco, l'objectif est de faire une bonne saison indoor et de réaliser 13s70. Le coach est prudent et l'athlète à faim de performance.

Chacun joue bien sa partition... Il est vrai que Marco a encore une belle marge de progression. Deux points sont à améliorer : Le départ et la fin de course. Manu y voit « un souci de force. Les muscles sont volumineux mais il a un déficit de force qui peut expliquer le problème de résistance et de mise en action. »

Les premiers mois, l'adaptation en France a été un peu difficile, surtout pour la langue. Marco est un aventurier. En tout et pour tout, il n'a fait que 20h de cours de français l'an dernier. A l'école il faisait espagnol en 2<sup>ème</sup> langue. Il connaît donc à peine la langue mais émigre en France et s'inscrit en fac. On imagine bien à son arrivée les difficultés de communication

pour lui comme pour son coach. « Quand je discute souvent avec la même personne, je finis par m'adapter et comprendre. » Ce fût le cas avec Manu qui note de gros progrès : « Il y a 8 mois, il ne parlait pas un mot de français. Maintenant il n'ose pas toujours parler mais il comprend tout. Je le vois même commencer à sourire à mes vanes pourries. C'est qu'au niveau apprentissage du français ça avance ! » Malgré ces obstacles linguistiques, l'intégration dans le groupe d'entraînement se passe bien. Manu : « Au début, Je pensais qu'il était timide. J'en ai discuté avec lui, mais en fait non. Il n'est pas timide du tout. Il était un peu en retrait parce qu'il ne comprenait pas tout ce qui se disait. Quand ça rigolait, il ne savait pas si ça rigolait de lui. » Audrey, sa collègue d'entraînement confirme : « Marco est perçu comme quelqu'un de très calme, et plutôt introverti au premier abord, mais qui a pris ses marques et reste toujours ouvert à la discussion avec les autres, malgré la barrière de la langue, c'est quelqu'un de très sympathique et de gentil. »



Les autres le respectent par sa stature d'athlète de haut-niveau, son sérieux à l'entraînement et ses qualités athlétiques. Manu : « Il est hyper impliqué et hyper appliqué. » Il est à 100% investi de la première seconde à la dernière seconde de l'entraînement et du premier jour au dernier jour de la semaine. Je n'en ai pas encore parlé avec lui mais je pense qu'il est sérieux aussi sur les « à côté ». Quitter sa famille et quitter son pays, c'est un vrai effort. Outre le projet de parler français, il y avait cette partie sportive qui était importante (...) Il veut se donner les moyens de réussir. » A son implication vient s'ajouter « une vraie intelligence motrice. Malgré la difficulté de communication pour l'instant (je ne parle pas un mot d'anglais ni d'italien), quand on lui demande quelque chose, il se passe tout de suite quelque chose, il essaie (...) Il fait tout sans rechigner malgré qu'il soit espoir et doté d'une expérience athlétique. » Sofia, sa compagne, affirme : « Sportivement il est déterminé, jamais satisfait des compétitions qu'il a fait. Il dit toujours qu'il peut faire mieux. Il ne peut jamais louper un entraînement ». Ses qualités n'échappent pas à ses collègues. Audrey : « En séance, il fait son boulot sans se plaindre (...) Il n'est pas fan d'aérobic, mais il le fait très bien. Après les séances d'aérobic, il a juste besoin de prendre cinq minutes pour s'allonger, respirer et essayer de ne pas mourir! (...) Ses nombreuses qualités techniques et sa précision impressionnent beaucoup. Il a une grosse capacité de concentration. » Cette détermination et cette rigueur sont ce qui lui a permis de participer aux championnats d'Europe l'été dernier. Sofia : « L'an dernier il s'est blessé l'hiver. Il n'a pas fait les compétitions en salle. Il a fait tout ce qu'il a pu pour revenir vite ». Il est allé voir les médecins, physiothérapeutes,



kiné et... « Il a pu faire une saison estivale et faire la demi-finale des championnats d'Europe junior. » Selon Umberto « cette expérience l'aurait rendu encore plus conscient de lui-même et de ses forces. Il a fait face à ces situations avec maturité et engagement, déterminé à toujours vouloir améliorer. » Si Marco a bien un objectif de saison, il n'a pas d'objectif à plus long terme. Il prend les années les unes après les autres. « Je ne sais pas quel est l'objectif final. Je souhaite me créer un contexte d'athlète de haut niveau (...) après, chaque année je me fixe un objectif différent. » Dans le cadre de la réalisation de ce contexte, Marco a trouvé un bon club et un coach à la fois compétent et disponible. « Ici l'entraînement est différent. En Italie, l'hiver on fait du lactique tout le temps on ne faisait pas de vitesse ou de haies. Du coup la saison indoor était difficile. Là-bas beaucoup d'entraîneurs font ça. » Le jeune hurdeur semble ne pas regretter le changement. En Italie, j'avais un bon coach mais qui avait trop de monde à coacher. Il s'occupait de plusieurs disciplines, y compris les lancers. En plus il

habitait loin.» L'un des objectifs en venant ici était de pouvoir combiner études et athlétisme. En Italie, il n'y a aucun aménagement pour les sportifs. En France, il a obtenu le statut d'athlète de haut-niveau, ce qui lui permet d'avoir des facilités pour s'entraîner et partir en compétition.

Pour quitter son pays et s'aventurer à faire ses études dans un pays dont on ne connaît pas la langue, on peut imaginer que son sport revêt pour lui une importance capitale. « C'est la chose la plus



importante dans ma vie avec les études. Je cherche un équilibre entre les deux. » Quand on demande à Marco pourquoi ce sport est si important pour lui, il est un peu pris au dépourvu. « Je ne sais pas pourquoi mais j'aime ce sport. J'aime courir. » Mais après réflexion : « L'athlète sert pour la vie. C'est une école. Les choses qu'on doit affronter en athlétisme on les rencontre aussi dans la vie. Surmonter les échecs par exemple ou affronter le stress. » Ce que j'apprends en athlétisme je l'utilise dans la vie. Il est vrai que l'athlète se prête bien à ça car c'est un sport individuel. L'athlète est contraint à s'assumer pleinement. Umberto pense que « Le sport a été et est décisif pour Marco, pour sa formation personnelle et physique, pour grandir en tant que personne. Le sport l'a rendu plus conscient de son caractère, de ses défauts et de toutes ses qualités. » Néanmoins, le rôle du sport dans le développement personnel d'un athlète n'explique pas la recherche effrénée de performances.

Pourquoi vouloir des résultats ?

-« Avoir des résultats est une satisfaction pour moi. »

- « Seulement pour toi ? Seul sur une île déserte, tu ferais de l'athlétisme ? Tu essaierais de battre tes records ? »

- « je ferais de l'activité physique, du sport. J'irais courir. »

- « Alors pourquoi ne te contentes-tu pas d'avoir une activité physique ? Pourquoi recherches-tu les performances ? Parce que tu n'es pas seul ? Parce qu'il y a les autres ? »

- « Oui, je pense. Je veux aussi que les autres personnes regardent ce que je fais. La recherche de performance est aussi une manifestation de l'égo. On veut montrer qui on est. Mais c'est quand même plus pour moi que pour les autres. »

Un athlète qui ne fait pas de compétition, d'abord pour son entourage, est un athlète mentalement plus fort. A trop vouloir plaire aux autres, beaucoup se créent une pression qu'ils sont ensuite incapable de supporter. Marco n'a pas besoin de ça, ni pour faire de l'athlé, ni pour plaire aux autres. Marco est aimé de son entourage. Son père nous dit : « il est très sensible et attentif aux gens qui l'entourent. » Sofia nous conte : « On a un groupe d'amis à Milan. Il y en avait deux qui étaient en couple et qui se sont séparés. Le garçon était son collègue d'entraînement et la fille une amie aussi. Marco a été très disponible pour chacun des deux. » L'amitié est pour lui une valeur fondamentale. Ses meilleurs souvenirs d'athlétisme se rapportent aux histoires d'amitiés qui se sont tissées dans son club et en équipe nationale italienne. Il est d'un naturel joyeux, attentionné et créatif qui fait de lui quelqu'un d'agréable à côtoyer.



Marco est sur le chemin de la haute performance. Souhaitons-lui de pouvoir récolter les fruits de tout ce qu'il met en œuvre pour réussir. Son changement de vie semble déjà payer. Il s'est déjà bien adapté à sa nouvelle vie d'athlète et d'étudiant. Sofia apparaît heureuse pour lui : « Il avait vraiment besoin de changer de cadre d'entraînement. Sa nouvelle vie semble lui convenir ». Et en prime : « En Italie, il n'aimait pas l'école. Maintenant Je le vois content et relax dans les études. » Voilà des conditions qui pourraient lui permettre de franchir tous les obstacles sans trébucher.

CB