

MARIAM KOSTANIAN

Mariam Kostanian vient de prendre la 3^{ème} place du championnat de France de 10km chez les juniors. Elle est licenciée au Nice Cote d'Azur depuis septembre dernier. Jeune fille discrète, 18 ans, mais déjà personnalité atypique, Mariam est connue pour ses performances en cross et en demi-fond, mais aussi pour son parcours scolaire et universitaire, pour parler cinq langues couramment et surtout pour son célèbre vélo jaune ! Si un jour vous voyez, quelqu'un venir au Parc des Sport Charles Ehrmann depuis Nice centre en vélo (10km), faire une séance de fractionné et repartir en vélo pour aller jouer au badminton, tout en sachant qu'elle est déjà allé courir une heure et demi le matin et qu'elle suit un double cursus universitaire... soit vous rêvez, soit c'est Mariam.



La demi-fondeuse néo niçoise est née à Berlin. Allemande, mais aussi à moitié polonaise par sa mère, elle passe toute son enfance à Berlin. La ville est connue pour être une cité culturelle et artistique de premier plan. Mariam est, à son image, très ouverte, cultivée malgré son jeune âge. Elle s'intéresse à tout. Elle découvre le sport d'abord par le tennis et la danse. « C'était pour s'amuser ». Et toujours pour le plaisir, elle découvre la course à pied avec son frère, David. Elle commence réellement l'athlétisme à l'âge de 13 ans dans un petit club berlinois. L'ambiance était familiale. « On était un club particulier. On s'entraînait dur mais l'ambiance était très décontractée. » Au début elle fait un peu de tout : Du poids, de la longueur, du javelot... « Le poids et le javelot ce n'était pas trop mon truc... ». Avec ses 1m55 pour 45 kg, il aurait été étonnant que ce le fût. Elle s'oriente ensuite sur le demi-fond. Elle passe par le 800m-1500m et le cross. Troisième du championnat national allemand de cross en cadette,

37'06 au 10km à 16 ans, 10'09 au 3000m, Mariam a de belles références. Aujourd'hui, elle s'est vraiment spécialisée sur les courses longues. « Plus c'est long, mieux c'est pour moi (...) J'aimerais améliorer mes chronos sur le 10km et le semi-marathon. » Clément Rubecchi, l'un de ses deux coachs, raconte qu'elle a découvert le marathon à 16 ans grâce à sa prof de philo qui lui a donné un dossard pour le marathon de Berlin. Et elle l'a fait ! Lorsqu'on demande à Mariam quels sont ses meilleurs souvenirs, même si sa médaille de bronze en cross en fait partie, ce ne sont pas des compétitions qui lui viennent d'abord à l'esprit, mais des stages. « Les camps d'entraînement qu'on faisait à Berlin (...) c'était en forêt, près d'un lac... » L'important pour elle, c'est le plaisir.



Sa saison 2018 a bien commencée. En cross, elle gagne tout, y compris les championnats interrégionaux lors desquels elle met près d'une minute à sa poursuivante. Mais les championnats de France ont été plus difficiles. « J'avais l'impression que j'avais un malaise dans les deux derniers kilomètres. » Impression confirmée par son autre coach, Nicolas de Saint Rémy : « Elle est très sensible. La veille du championnat de France de cross, j'avais fait un discours pour motiver les athlètes en disant qu'on n'a pas traversé la France pour courir à 99%. On doit être à 100%. On n'a pas le droit de lâcher quoique ce soit (...) Elle s'est mise en grande difficulté car n'étant pas rapide, elle a un peu manqué son départ. Elle

s'est trouvée environ 70ème après 300m de course. Elle a fait un effort colossal pour revenir en tête de course. J'ai cru qu'elle allait gagner... Mais ensuite elle a payé son effort. Elle s'est retrouvée en grande détresse. Elle a terminé les 2 derniers km en situation de défaillance. Elle titubait, n'y voyait plus rien. Elle a rallié la ligne d'arrivée en ne pensant qu'à ne pas décevoir, ne rien lâcher, ne pas s'arrêter. »

Mais avec Mariam, la déception passe vite. Car elle n'est pas obnubilée par ses chronos ou par ses résultats. Son principal moteur reste le plaisir. Clément nous confie qu'aux Interclubs, elle a fait un 3000m et a pris plaisir à la compétition par équipe. « L'athlé par équipe c'est super ! ». Elle était contente de faire partie du NCAA. Rentrée à 1h du matin, le lendemain elle est allée faire un trail à Falicon. N'ayant pas d'autre moyen de locomotion elle y est allée en vélo (9km de montée !). Clément : « Avec elle, il ne faut pas être dans une planification carrée. Il faut lui laisser un peu de liberté pour qu'elle fasse ce qu'elle aime. C'est une athlète créative. C'est nécessaire pour elle. »



De son propre aveu, Mariam aime « se mettre dans le rouge ». Elle aime se mettre au défi, se mettre dans des situations difficiles afin d'avoir à faire face et à progresser. L'an dernier, elle a déposé un dossier pour obtenir une bourse internationale. Elle ne s'attendait pas à l'avoir. « S'ils choisissent mon dossier, autant en profiter pour voyager un peu (...) Si j'étais restée là-bas, j'aurais fait une année sabbatique. » En Allemagne, il est courant de faire une pause d'un an après le BAC. Le dossier a été choisi. Elle ne connaissait pas la Côte d'Azur. Elle a choisi Nice parce qu'il y avait une double licence philo-psycho. « J'ai pensé aussi que ce serait bien d'être quelque part un peu paumé. C'est l'occasion d'apprendre des choses. » Mariam avait toujours vécu avec ses parents. Elle découvre un autre style de vie et apprend à gérer toutes les démarches administratives. « Ça change d'être loin de sa famille. » Nicolas : « Elle fonctionne par défi. Elle n'est pas fixée sur la perf. » L'athlétisme est un défi, celui de se surpasser. Et c'est la même chose dans les études. « Elle aime se mettre en difficulté. Elle est exceptionnelle par rapport à ça. C'est une athlète d'exception, pas athlétiquement mais humainement. »

Mariam mène de front les études et le sport de haut-niveau, mais à l'inverse de la plupart des sportifs de haut-niveau, le plaisir est primordial dans les deux cas. Elle aime courir et ne s'en prive pas. « Elle court tout le temps. « Quand il y a des récupérations où on peut marcher, elle court quand même (...) Ce qui lui plait, c'est de partir le dimanche sans savoir où elle va aller. Elle court parfois matin et soir, mais pas pour s'entraîner. Plutôt pour s'aérer » dit Chloé, sa camarade d'entraînement. Elle fait de l'athlétisme sans objectif déterminé à long terme. Elle n'a pas d'autre objectif sportif qu'améliorer ses chronos. « Je

prends les choses comme elles arrivent. » Elle fait des études sans savoir vraiment sur quoi cela va déboucher. Vit-t-elle au jour le jour ? « Je me dis que c'est bien de faire quelque chose qui m'intéresse. Je préfère ça plutôt que m'orienter tout de suite sur un métier alors que je ne sais pas ce que je veux faire. C'est trop compliqué de choisir tout de suite. Les notes ne suffisent pas (...) J'aime la philo et les lettres, mais j'aime aussi les sciences et aussi le dessin et l'art. En fait, il y a trop de trucs qui m'intéressent ! » Dans sa scolarité, alors qu'elle est allemande et polonaise, Mariam a choisi d'étudier dans un lycée français. Pourquoi aller dans ce lycée français ? « Parce qu'il a une bonne réputation. Il y avait beaucoup de matières artistiques. » Elle n'est pas du genre à choisir la facilité. Si on peut découvrir davantage,



apprendre plus, pas d'hésitation. Mariam, à 18 ans, parle couramment français, allemand, polonais, anglais et espagnol... « Quand tu tapes sur internet le nom d'un athlète du niveau de Mariam, tu vois des résultats ou des photos d'athlétisme. Mais quand tu tapes celui de Mariam, tu vois des remises de prix universitaire. Ça me bluff » (Nicolas)

Quelle place occupe l'athlétisme dans sa vie ? « C'est important, je ne pourrais pas m'arrêter d'un coup. Tous ceux qui font du fond le savent (...) J'aime juste le fait de courir. Courir m'aide à réfléchir. » Ça déstresse. Ça équilibre. Si courir est un besoin, quel est le sens de la recherche de la performance ? « De nature, je ne suis pas dans la concurrence. Je préfère collaborer que d'être dans la concurrence. Je préfère chercher à m'améliorer. Les chronos ça vient après le plaisir de courir. » Mais elle reconnaît tout de même avoir besoin de concurrence pour faire des chronos, quoiqu'elle n'aime pas ça. Les émotions qu'on a pendant les compétitions, sont quelque chose d'unique. En quoi est-ce important d'améliorer son record ? « C'est une question très difficile car il y a des jours, où on se demande même pourquoi on court. Quand on fait des séances très difficiles. On se demande si on n'est pas un peu maso (...) Mais j'aime parfois me mettre en dehors de ma zone de confort. Je ne serais pas satisfaite de moi-même si je ne me mettais pas dans le rouge de temps en temps. Le fait de s'y mettre permet d'apprendre pour la vie. Ça entraîne le mental. »

- « Qu'est ce qui suscite de l'émotion dans ton sport ? »

- « Le rapport avec les autres. Le fait de s'entraîner et souffrir ensemble, ça soude. »

Chloé, dit « Elle fait des super chronos mais est très modeste. Elle s'intéresse à ce qu'on a fait après les compétitions. Elle rigole tout le temps et est toujours de bonne humeur. » Mariam n'est pas centrée sur elle-même et sur ses performances. C'est rare chez les sportifs de haut-niveau. C'est une personnalité aussi ouverte à la culture qu'aux autres.

- « Elle paraît discrète, mais elle s'intègre bien dans le groupe. Ce n'est pas quelqu'un d'exubérant, mais elle est présente. » (Clément).

- « Elle intègre même des athlètes qui viennent d'arriver » (Nicolas).

Les souvenirs d'athlétisme ne se construisent pas forcément sur les stades. « Quand on faisait



les camps d'entraînement, on faisait des balades en forêt la nuit. Ça fait des souvenirs. » Et ça fait des amis. « J'ai rencontré certaines de mes meilleures amies pendant les compétitions. Concurrentes en compétitions et amies après la course ». Sa sœur, Sara confirme «elle est aussi très sympa (...) et elle trouve toujours beaucoup d'amis ». On ne s'en étonnera pas.

Si les relations humaines sont importantes pour Mariam, elle court néanmoins pour elle-même. « On ne court pas pour quelqu'un ou pour un chrono, sinon ça suscite des émotions négatives. Il ne faut pas avoir le devoir de réussir. (...) Ça fait trop de pression de la part d'entraîneurs, parents ou de soi-même. La pression peut vite devenir malsaine. Ça dépend beaucoup de l'encadrement. Il y a des caractères qui ne supportent pas l'échec. Ce qui est important est de garder le plaisir » (Mariam). L'athlète du NCAA semble avoir un peu toutes les qualités. Elle a pourtant quelques défauts. David la voit parfois impatiente. L'impatience est un défaut qui caractérise souvent ceux dont le désir d'entreprendre est très fort. Elle se reconnaît aussi désorganisée : elle fait toujours ses dissertations à la dernière minute. Pas étonnant quand on aime « se mettre dans le rouge ». Ne travaille-t-on pas plus efficacement quand on est sous la pression du temps ?



Laissons le mot de la fin à son frère David pour décrire cette jeune femme atypique pour laquelle il éprouve de l'admiration : « Elle a eu le meilleur bac et le meilleur abitur (bac allemand) du lycée, ce qui est vraiment un « truc de fou ». Elle a couru le marathon à 17 ans, et avec un bon temps ... Elle est devenue un très bonne athlète et actuellement elle se débrouille très bien aussi en tant qu'étudiante (...) Je me souviens qu'une fois on a fini une course de 5km en forêt où tout le monde du club n'en pouvait plus. Mariam a bien sûr finie 1^{ère} des femmes. Mais elle a décidé de faire également les 10km vingt minutes après le 5km. Et elle a encore fini à la première place (...) alors au fond, je suis content qu'elle soit ma sœur. »