

## INES PASTORINO

Inès Pastorino est sans conteste la meilleure marcheuse actuelle du Nice Côte d'Azur Athlétisme. Morgane Ausello, sa collègue d'entraînement championne de France 2018 du 50kms, dont un portrait a déjà été fait sur le site du NCAA, ne cachait pas son admiration pour Inès. Dimanche 17 mars 2019, Inès a été sacrée à son tour championne de France, mais du 35kms. Le 35kms était la distance sélective pour la coupe d'Europe sur le 50kms. Inès est donc à nouveau championne de France et sélectionnée en équipe nationale 18 mois après avoir donné naissance à sa fille Eva. Championne de France à nouveau, car la niçoise n'en est pas à son premier titre. Elle a déjà été 7 fois championne de France par le passé. Elle n'est pourtant pas vétérane pour avoir un palmarès si étoffé. Elle a 26 ans et encore un avenir prometteur devant elle.



C'est une enfant du pays. Elle est née à Nice et a passé toute sa jeunesse avec sa famille à Blausasc dans l'arrière-pays. Sa sœur aînée, Aurélie, témoigne de l'énergie qu'elle déployait déjà dans l'enfance : « Petite, je me souviens qu'elle courait tout le temps, c'était impressionnant. On habite en haut d'une côte et à chaque fois qu'on allait se balader, elle se mettait à courir. » Inès, encouragée par ses parents, fait du sport depuis le début. Elle passe par la danse classique, le tennis et la natation. Appréciant ses participations au cross du collège, elle décide de passer à l'athlé et arrive directement au NCAA. Elle est alors benjamine.

Comme tous les athlètes de cet âge, elle commence par la multi-activité. Elle aimait le sprint et le demi-fond. Le lancer ne convenait pas à son gabarit et le pied n'était pas assez fort pour les sauts. Elle ne voulait pas particulièrement marcher. Mais, elle aimait les disciplines d'endurance. Une copine la sollicite et elle teste. Elle rencontre alors Dominique Eche qui deviendra son coach de toujours. L'essai lui a plu et elle est restée. La marche lui convient car à la partie endurance vient s'ajouter une partie technique. Elle aime la gestuelle de sa discipline.

Au début, les progrès ont été rapides. Les résultats ont contribué à la motivation. Inès : « Au départ, ce n'est pas une discipline très ludique, mais Dominique avait créé un petit groupe sympa. Il y avait une émulation. » Elle s'est vite spécialisée. A partir de cadette, Inès était

marcheuse à 100%. En cadette déjà : elle obtient un premier titre de championne de France sur 3000m. Puis pas moins de 3 titres en junior et 7 sélections en équipe nationale. Elle finira 6<sup>ème</sup> des championnats d'Europe et 13<sup>ème</sup> des championnats du monde junior. A partir de la catégorie espoir, la série continue mais elle participera davantage aux compétitions séniors. Elle obtient plusieurs secondes places aux championnats de France élite,



puis le titre sur 20kms en 2015. En 2016, elle arrête momentanément la compétition pour donner naissance en 2017 à Eva. Cet heureux évènement lui permettra de comprendre et aborder différemment son sport, mais ne changera rien à son désir d'y réussir. « Depuis que je suis maman, je vois l'entraînement d'une autre façon. Je relativise. Par rapport aux perfs, on rencontre souvent des athlètes insatisfaits de ce qu'ils font. Ils ne sont jamais contents « j'aurais pu faire mieux ». Mais avec la grossesse, je réalise qu'il faut savoir apprécier ce qu'on fait. C'est dur d'atteindre un niveau, alors quand on l'atteint il faut savoir apprécier. C'est normal de vouloir toujours faire mieux, mais... ça m'a permis de relativiser ». Les années passent vite. Dépêchons nous d'être heureux ! Il y a toujours des raisons de penser qu'on aurait pu faire mieux, une petite douleur, des conditions météo etc... Mais se focaliser là-dessus, c'est passer à côté du plaisir et ça gâche le sport. « Le retour après la maternité a été difficile. Il faut prendre le temps. » C'est justement ce qu'Inès n'a pas fait. Elle a accouché en Août et repris en octobre. En mars, elle fait les Frances mais abandonne. Elle n'était pas prête. Elle a commencé à retrouver des sensations aux interclubs, mais ensuite elle se fait mal au psoas. Elle se donne pourtant l'objectif de participer à un 50kms en octobre en Allemagne. Elle y fera une grosse perf : 4h43. Ça constitue alors le record de France de la discipline qui

venait d'être ouverte aux femmes un an auparavant. L'objectif pour Inès cet année, c'est la coupe d'Europe en Mai et la réalisation des minimas pour les championnats du monde de Doha : 4h30. C'est faisable. C'est Inès qui a le meilleur temps français sur 50kms, la réalisation du minima devrait suffire à la qualifier. Inès ne veut pas refaire les mêmes erreurs que l'an dernier. Depuis la reprise après la grossesse, elle s'est blessée plusieurs fois : tendinite au tenseur du fascia lata, blessure au psoas... L'erreur a été de vouloir vite faire des kilomètres alors que le corps n'était pas prêt. Quand on prépare le 50kms, il est important d'être en bonne condition physique pour réaliser ses objectifs. Elle s'est donc adjoint les services de Karim Tahri (préparateur physique) pour se renforcer musculairement. L'entraînement est forcément quantitatif. Elle s'entraîne 6 à 7 fois par semaine au stade, sur la promenade ou au col d'Eze. Les terrains d'entraînement sont donc assez variés. Elle fait quelques séances avec Morgane, mais elles n'ont pas toujours les mêmes horaires. Inès travaille comme agent de développement dans un club de patinage. Du coup, elle organise elle-même son emploi du temps. L'entraînement prend du temps. Les sorties sont longues. Il n'est pas facile d'allier son emploi avec sa pratique sportive. Aussi, si concilier le travail et l'entraînement est déjà compliqué pour n'importe quel athlète, la gestion du temps est d'autant plus difficile pour Inès qui doit trouver aussi du temps pour s'occuper de sa fille. L'aide de ses parents et de la nounou sont précieuses et l'organisation de la semaine impérative. Inès reconnaît qu'elle court tout le temps, ce qui est un comble pour une marcheuse... Tous ces sacrifices n'ont qu'une raison d'être : L'objectif sportif est prioritaire.



Mais pourquoi ? Pourquoi tant de sacrifices ? Pourquoi consacrer autant de temps et d'énergie pour un sport qui n'apporte pas ou peu de valorisation (l'athlétisme en général et la marche en particulier) ? La réponse de la jeune femme à cette question est d'abord hésitante : « Parfois je me pose moi-même la question. Pourquoi je fais tout ça ? Surtout quand j'ai repris après l'accouchement, parfois j'étais seule à l'entraînement. Pourquoi je fais ça alors que je pourrais être avec ma fille ». C'est une question qu'on se pose d'autant plus qu'en marche il y a peu de compétitions dans l'année. Quand on prépare un 50kms on n'en fait pas dix dans l'année. Du coup, on peut très vite passer à côté d'une saison ou d'un objectif. Ce sont des mois de réparation avec

beaucoup de sacrifices, il ne faut pas se loucher sur sa compétition. Mais au final, la raison de ce déploiement d'énergie est de l'ordre de l'accomplissement, de la réalisation de soi. « Je pense que tant que je sais que je peux progresser je n'arrêterai pas. J'ai envie de voir jusqu'où je suis capable d'aller. Je n'ai pas envie d'avoir de regret plus tard. J'aime la compétition (...) j'aime la marche. Je le fais pour moi. C'est ma passion. » C'est ce défi qu'elle se lance à elle-même qui lui permet de surmonter toutes les difficultés. « Il y a des jours où on n'a pas envie. Quand il fait froid, ou il pleut, ou avec la fatigue... mais je me raccroche à mes objectifs. Si je veux réussir, je dois aller à l'entraînement. »

La détermination, la persévérance, la volonté d'obtenir ce qu'elle veut constituent sans doute la qualité numéro un de la marcheuse. Dominique la sait « dotée d'un sacré tempérament de battante. Même dans les moments difficiles (...) elle a du caractère. » Emilie Menuet (membre de l'équipe de France la voit « sérieuse et travailleuse (...) Inès ne lâche rien jusqu'à la ligne d'arrivée. En 2012 au championnat de France du 20kms, nous étions aux coudes à coudes jusqu'au dernier kilomètre, j'avais pris quelques mètres d'avance et je suis tombée juste devant la ligne, Inès n'a rien lâché et est passée première sur la ligne, c'était un souvenir super original et marquant pour toutes les deux ! » Cette volonté de réussir, l'a contrainte à s'organiser pour pouvoir tout mener de front. Dominique en témoigne : « Elle a un grand sens de l'organisation en optimisant ses temps, entraînement, vie sociale et privée, et ce depuis son plus jeune âge, elle ne laisse que peu de place au hasard. » Le talent ne doit pas qu'aux prédispositions naturelles. Inès est une bosseuse. Sa sœur Aurélie résume bien cet aspect de la personnalité d'Inès :



« méticuleuse, combative, endurante mais pas seulement sur le plan sportif, elle a un fort mental, rigoureuse qui va au bout des choses (...) tout est cadré chez elle. »

Si elles lui sont indispensables, la réalisation des objectifs d'Inès n'exige pas que de la motivation et de la rigueur. Elle en est consciente. Elle est consciente de ce qu'elle doit à ceux qui l'entourent. Cela commence par le club. Le club est important pour elle. « Ils m'ont toujours soutenu depuis le début. J'ai eu des périodes où j'étais moins performante, mais ils ne m'ont jamais lâchée. Pour partir en compétition notamment, ils ont toujours dit « oui ».

Même pour le 50 kms. Je me suis demandé s'ils allaient accepter de prendre en charge le déplacement alors que je n'avais pas fait de résultats depuis un moment et qu'on a construit ce projet en 2 mois. Ils ont dit « oui » sans hésiter... Ça m'a beaucoup aidé. Aussi quand j'étais blessée, ils ont toujours été là ». Le soutien indéfectible de son coach lui est aussi très important. Elle a toujours été entraînée par Dominique. « C'est devenu plus qu'un entraîneur.



C'est comme un 2<sup>ème</sup> papa. C'est lui qui m'a fait découvrir la marche et qui m'a transmis sa passion. Maintenant je suis autonome, mais il y a toujours un échange ». Cela peut s'expliquer à la fois par le fait qu'elle ait globalement toujours eu des résultats satisfaisants et par l'une de ses qualités : la fidélité. Laissons Dominique en parler : « Il m'est difficile d'être objectif. J'entraîne Inès depuis l'âge de ses 13 ans et j'ai tellement partagé de moments heureux : les victoires, les titres, les réussites dans ses études, ses diplômes, son mariage, la naissance de sa fille, et d'autres plus difficiles : périodes de doutes, de remise en question sur le plan sportif et personnel. Elle m'a choisi comme témoin de son mariage. Je l'ai vu grandir, de jeune adolescente à jeune adulte, murir, s'affirmer et savoir se fixer des objectifs et se donner les moyens de les atteindre. Elle est appréciée pour sa discrétion, sa simplicité, sa bienveillance, son empathie, sa sensibilité et sa fidélité dans ses amitiés. Elle ne fait jamais état de son statut d'athlète de haut niveau, de ses titres. Elle est foncièrement honnête et déteste la tricherie. Elle n'est pas jalouse de la réussite de ses concurrentes en mettant un point d'honneur à gagner à la régulière et en respectant scrupuleusement les règles. Elle veut comprendre avant d'agir ou décider. Autant d'attitudes que j'ai observé dans quasiment tous les domaines de sa vie, du moins de ce que j'en connais. » Dominique n'est pas le seul à voir en Inès une personne droite et honnête. Emilie la pense « généreuse, marrante, sensible et à l'écoute (...) Inès est tout d'abord une de mes meilleures amies. C'est une femme très gentille, dévouée pour sa famille et ses amis, très sérieuse, ambitieuse, et attachante. » Etre bien entouré est une

condition nécessaire du bonheur de chacun et aussi une condition de la réussite quand on est sportif de haut-niveau. La niçoise a besoin de son équilibre familial pour être performante. « Je ne pourrais pas faire que de la marche. C'est important pour moi d'avoir un équilibre. » Si on

mise tout sur une chose, on risque l'overdose et l'échec en compétition dû à la pression excessive d'avoir toute la vie qui repose sur la réussite sportive.

Cet ensemble, cette détermination alliée à l'équilibre, à sa fidélité à son coach et son club en fait une personne attachante. Inès est appréciée de ceux qui la côtoient. Elle se juge elle-même peu expansive, mais avec un bon rapport aux autres. Quand on lui demande quels sont ses meilleurs souvenirs d'athlétisme, elle fait référence à ce rapport aux autres. Ainsi en première place figure « les stages et les compétitions en équipe nationale. Parfois on ne se souvient plus des chronos qu'on a fait en compétition mais on se souvient de ce qu'on a partagé avec les autres. On est assez liés. » C'est aussi dû au fait que la discipline est dure. C'est dans les disciplines les plus dures et les moins reconnues qu'il y a le plus de cohésion. (Epreuves combinées, lancers, marche etc...). On voit parfois des sprinteurs qui « se la pètent » ou se toisent avant les départs. On ne voit jamais ça chez les combinards ou les marcheurs. Cette importance du rapport aux autres qu'évoque Inès, Emilie Menuet (membre de l'équipe de France) la juge parfois excessive. « Son principal défaut est peut-être de ne pas vouloir faire de mal aux gens et du coup de s'oublier, de penser plus aux autres qu'à son propre bien. » L'altruisme peut-il être un défaut ? C'est un débat philosophique. Le bien est peut-être de trouver l'équilibre entre l'égoïsme et l'altruisme. Cet équilibre serait alors : être juste. Se considérer soi-même comme un autre, ni plus, ni moins.

Cette détermination et cet équilibre qui caractérisent Inès laissent pourtant apparaître quelques failles. La championne estime manquer de confiance en elle. En s'exprimant sur ce sujet elle fera un lapsus et dira qu'elle manque de confiance dans la marche et dans le sport. Elle parle du sport au lieu de la vie. Ce lapsus témoigne peut-être de l'intérêt qu'elle porte au sport. « C'est dans ma nature. J'ai toujours été réservée, j'ai toujours douté de mes capacités. » Pourtant Inès est une compétitrice. Comment expliquer ce paradoxe ? La marche est ce par quoi, elle prend confiance en elle-même. C'est actuellement le moyen fondamental de son accomplissement personnel. Par la marche et la réalisation de ses



DD Casale

performances, d'une personne réservée elle devient une personne affirmée. C'est le moyen par lequel elle prend sa place dans le monde. La conduite d'un projet sportif n'est pas un travail, mais ne relève pas non plus du loisir. C'est une construction de soi.



Concluons avec son coach. « Il lui arrive parfois d'hésiter à faire des choix même les plus anodins, comme entre deux marques de shampoing ce qui nous fait rire ! » La difficulté à choisir peut témoigner d'une fragilité, voire d'une pression due à la peur de se tromper, mais pour Inès tout doit être réfléchi avant de décider. Elle sait mener sa barque. Et, « depuis qu'elle s'est mariée et surtout depuis qu'elle est maman, elle est plus posée, sereine, heureuse. Elle relativise beaucoup plus face aux événements. Elle ne râle plus pendant les entraînements ! Elle est ancrée dans le présent et prend le temps d'apprécier la vie et ses réussites. J'ai beaucoup de respect pour la championne et énormément d'affection pour la personne. Je vis notre relation entraîneur-entraînée, comme une belle aventure humaine partagée. » Et nous espérons tous que cette aventure mène Inès aux championnats du monde de Doha cet été...

Christophe Bourguignon