

EMMA MONTOYA

Emma Montoya n'a que 20 ans, mais est déjà l'une des meilleures coureuses de 400m qu'ait connu le club, déjà été médaillée aux championnats de France sur 200m, déjà championne de France junior du relais 4x100m et tout juste rentrée de son année universitaire aux Etats Unis, elle est venue assurer le 400m pour le 2^{ème} tour interclub. Quelle est donc sa spécialité ? 100m ? 200m ? 400m ? Elle est aussi tentée par le 400m haies... Sprinteuse universelle ? C'est souvent en interrogeant le passé qu'on voit quelle direction prend l'avenir. De où vient Emma?



La sprinteuse du NCAA est née à Nice et a passé sa jeunesse à Saint Laurent du Var puis à La Gaude où sa famille s'est installée. Elle est née dans un milieu familial de sportifs, et plus précisément dans une famille de triathlètes. Sa mère, son père et son frère font du triathlon et ce dernier à très haut niveau puisqu'il a été sacré champion du monde junior en 2014. Emma a commencé le sport par la GRS, puis simultanément l'escalade et inévitablement... le triathlon. Dans les traces de son champion de frère aîné, elle gagne toutes ses compétitions. Mais, elle rencontre des problèmes avec son coach de natation et décide de changer d'aiguillage. « Je n'aimais que courir » affirme-t-elle. On imagine bien les problèmes que ça pouvait poser au coach de natation... Emma a la course dans le sang. D'après Catherine, sa mère, « elle est passée du quatre pattes à la course sans passer par la case marche ».

Alors, naturellement, elle passe à l'athlétisme avec le désir de faire du cross. « Quand je suis arrivée, j'ai fait un stage avec Franck (Melin). Il m'a dit qu'il fallait faire de l'heptathlon. Je ne

voulais pas. J'ai fait du poids, du javelot, de la hauteur... » Et contre toute attente, au final ça lui a plu. Il en est du sport comme d'autres choses. Spontanément, on n'aime souvent que ce qu'on connaît déjà. Ce sont les expériences nouvelles, les rencontres et la découverte d'autres domaines qui nous font changer et évoluer. Arrivée pour faire des courses longues, elle dit avoir perdu son endurance lorsqu'elle a commencé l'hepta. « On ne faisait plus de courses longues ». Un an après ses débuts avec Franck et Isabelle, elle a commencé à s'entraîner avec Nicolas Monot et Emmanuel Mistral. Lorsque ce dernier a dû changer de discipline pour n'entraîner que le sprint et les haies, elle a fait le choix de le suivre sur ces disciplines. Il s'agissait plus du choix d'un coach que du choix d'une discipline. « Je ne voulais pas quitter Manu. Vu que je n'étais pas mauvaise sur 200m, j'ai fait des haies et du sprint. La hauteur me manquait mais je ne voulais pas changer de coach. »



Ses résultats ne lui ont pas donné tort : Dès cadette, elle fût vice-championne de France du 200m en salle et 3^{ème} l'été sur la même distance. Puis en junior, elle termine vice-championne de France sur 400m et championne de France du relais 4x100m avec l'équipe junior du NCAA.

Depuis deux ans, Emma suit ses études aux Etats-Unis, du coup elle est entraînée par un coach américain

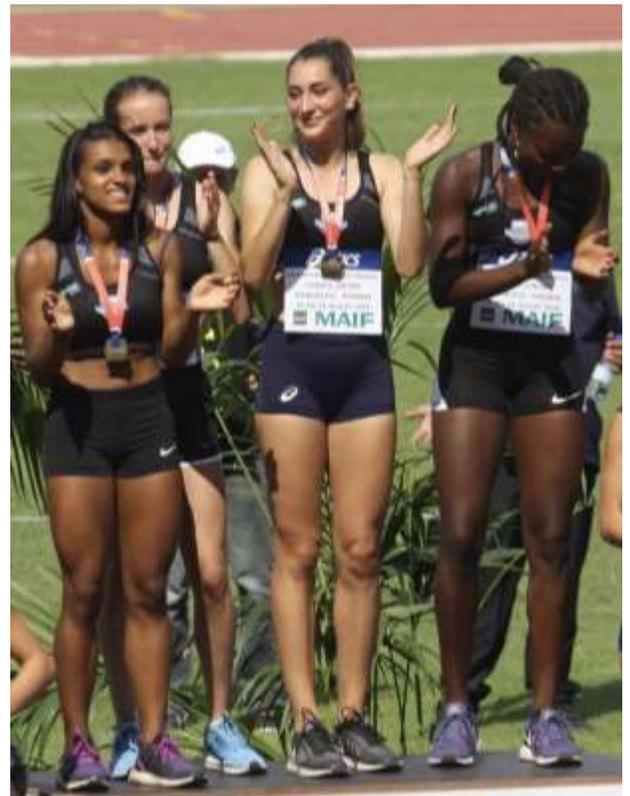
à l'université de Boston. Elle s'est spécialisée sur 400m depuis son départ aux Etats Unis. Manu néanmoins continue à être son coach référent lorsqu'elle rente en France. Quoiqu'elle puisse s'enorgueillir, pour sa première année sur la distance, d'un podium aux championnats de France et d'un très bon chrono, ce passage sur 400m ne se fait pas sans mal. Le 400m est une épreuve qui demande des qualités physiques particulières, mais aussi un mental particulier pour partir vite alors que l'épreuve dure près d'une minute. « Cette saison, j'ai un problème. Je ne pars pas au 400m. Je me dis : « pars ! », mais...impossible, même si je le veux. Je fais des négatifs split (...) pourtant, je n'ai pas peur d'avoir mal à la fin. » Emma est une athlète très singulière de ce point de vue. Elle n'a jamais mal à la fin d'une course, que ce soit en compétition ou à l'entraînement. « Ça ne m'est jamais arrivé d'avoir mal à la fin. Ça étonne tout le monde. Manu le sait, mon coach me demande pourquoi je ne suis jamais fatiguée (...) Si Manu en fin de séance me demande si je suis fatiguée, je dis non. Alors il me donne un 250m à fond en plus pour voir si je fais un bon temps. Je fais un bon temps et il me redemande après si je suis fatiguée et je dis encore non. Personne ne comprend... » Ce n'est donc pas à cause de la peur de la douleur qu'elle ne part pas. Emma a pris de bonnes résolutions et commence une préparation mentale avec Jonathan Bel Legroux, préparateur mental partenaire du NCAA. Le stress d'Emma en compétition peut être fort. Manu : « cela m'est déjà arrivé de me faire vomir sur les chaussures à l'entrée de la chambre d'appel. » Selon Yvan également, « elle se met trop

de pression en compétition parce qu'elle doute de ses capacités. Je pense qu'elle ne réalise pas assez les qualités qu'elle a. Et elle a aussi cette peur de décevoir son coach, Manu. » On peut penser qu'Yvan donne une déjà une piste pour résoudre ce problème de pression en compétition. Courir pour ne pas décevoir, est-ce se placer dans les meilleures dispositions pour réussir ? L'envie de gagner n'est pas la peur de perdre (et de décevoir).

Pour ne pas perdre de temps, elle envisage aussi de changer de spécialité en passant sur 400m haies, histoire de changer de repères. Sur cette distance, il y a quelques places à prendre. Dans son université américaine pour matcher en division 1, il faut faire 51s au 400m. Sur les haies à 58s ça passe, ce qui lui paraît plus accessible.

Les meilleurs souvenirs d'Emma sont en compétition. L'un d'eux était aux Etats-Unis, pendant la conférence. « Ce sont comme les interclubs là-bas, mais entre universités. » Elle a d'abord fait la hauteur, puis elle a enchaîné tous ses records : « 55s20 au 400m j'avais gagné. Puis, dix minutes après j'ai fait mon record sur 200m 24s21. J'ai marché 200m après mon course de 400m et je me suis mis dans les starts. J'étais toute tremblante. J'ai dit à mon coach que je n'y arriverais pas. Je suis partie dernière, je n'arrivais pas à pousser. Puis, je les ai toutes doublées et j'ai gagné pour un centième (...) J'ai fait mon record de quatre dixièmes. Après on a fait le 4x400m et un 100m... » On peut supposer que les coachs gaulois qui liront ces lignes penseront inévitablement : « Ils sont fous ces américains... » Il y a effectivement de quoi méditer sur les effets des surcompensations immédiates qu'il est possible d'obtenir sur un tel enchaînement d'épreuves. Si cette compétition est mémorable pour Emma, elle ne constitue pas son souvenir le plus cher. Son premier podium aux championnats de France lui a donné l'occasion de partager des émotions avec son coach, ce qui a ses yeux, a le plus de valeur. « Je n'étais pas venu pour faire un podium. Je suis parti sans prise de tête. En arrivant, j'ai vu Manu, il était au-dessus, en face de l'arrivée. J'étais 2^{ème} derrière Marine Mignon. J'ai vu la fierté dans ses yeux. Il était trop content. J'étais plus content de le voir heureux que de ma performance. Je n'ai même pas calculé mon temps. » Manu confirme qu'il était étonné de ne pas lire immédiatement la satisfaction sur le visage d'Emma. « Pas vraiment consciente de ses qualités, sa réaction après sa première médaille nationale a été : 'ouais, c'est bien'. Avec un simple sourire. N'allez pas penser qu'elle est blasée ou hautaine ! C'est que oui, elle est arrivée, a couru à fond et fini 2^{ème}. Point. Le fait d'être vice-championne de France ne l'a pas ému plus que ça. »

Ses meilleurs souvenirs sont en compétition, mais ce n'est pas parce que seule la performance l'intéresse.



Au-delà de la fierté d'avoir réussi, elle aime son sport pour deux autres raisons : la relation avec son coach et celle avec le groupe d'entraînement.

La relation athlète-coach est une relation spéciale lorsqu'il s'agit de préparer un objectif de haut-niveau. L'athlétisme est un sport individuel, ce qui permet d'éviter la relation d'autorité quasi militaire qu'on trouve parfois dans les sports collectifs. L'excellence exige que l'athlète se trouve en confiance et donc dans une relation de respect mutuel dans laquelle chacun a sa partition à jouer. Au-delà des principes, Emma évoque une relation de quasi empathie, une relation dans laquelle la communication est immédiate : « Avec Manu, c'est spécial. Il me comprend vraiment. C'est super rare. J'ai eu plein de coachs dans différents sports ou au piano. J'ai aussi mon coach aux Etats Unis, mais ce ne sera jamais Manu. Je ne peux pas vraiment l'expliquer. Ça ne s'explique pas. »

La relation avec le groupe et avec les autres athlètes est aussi importante. Selon son coach, Emma est devenue un cadre du groupe : « Les 'petits' cadets qui arrivent dans le groupe la connaissent et sont contents de s'entraîner avec quelqu'un de son niveau (...) Ce n'est pas elle qui a changé, c'est plutôt le regard des autres par rapport à son palmarès, son niveau de performance, et au fait qu'elle soit maintenant Espoir. Alors les plus jeunes la voient comme une athlète d'expérience, un modèle. La relation avec les autres athlètes fait de la difficulté, du stress et de la souffrance à l'entraînement ou en compétition un plaisir. « J'ai mes meilleurs



amis à l'athlé, pas seulement dans le groupe ou le club, même dans d'autres clubs. On s'entraide, on s'adore. « En fait à l'athlé, j'aime tout ! »

Le départ aux Etats-Unis a donc été une petite rupture pour Emma. Elle a dû se séparer provisoirement de son coach, du groupe d'entraînement et de sa famille. Elle a dû apprendre à se débrouiller seule pour tout et s'adapter à un nouveau système scolaire, à une autre culture et à une autre façon de s'entraîner.

« Aux USA les séances sont différentes. C'est un jour résistance vitesse et un jour sprint (...) On fait deux séances de muscu par semaine, le matin avant d'aller en cours (...) On a des compétitions tous les weekends de janvier à mai. » Les compétitions estivales viennent prendre la suite des compétitions indoor sans interruption. « On a un pic de forme en mai, au moment de la conférence. Les autres compétitions, les salles surtout sont comme des entraînements. » L'entraînement est moins quantitatifs et plus qualitatif. Ce n'est pas 2 ou 3 fois 300-250-200 à des allures déterminées, mais 3x300m à fond. Le coach siffle tous les 50m pour donner des objectifs de vitesse. « Ça m'aide à avoir le bon rythme. » Mais, plus étonnant : « Même en compétition il siffle ».

Selon ses parents, l'athlé occupe une belle place dans la vie d'Emma, mais pas toute la place. « Elle fait bien la part des choses, les études restent sur le devant de la scène. » Emma : « Ma vie, ce n'est pas l'athlé. Ma vie ce sera mon métier. » Et son métier, ce sera vétérinaire. Elle le sait depuis toujours. « C'est un but dans ma vie depuis que je suis toute petite. En maternelle déjà, j'adorais les animaux et la nature. Depuis que je suis petite, je veux faire véto. » Ses parents nous confient : « N'ayant jamais vécue en ville, et notre mode de vie aidant, elle a développé une passion pour les animaux et la nature. Pour Emma, La cause animale et la protection de la nature sont de vrais sujets de conscience (...) Petite déjà elle connaissait toutes les races de chien, à chaque rencontre canine dans la rue, pas du tout timide, elle discutait avec le maître pour en savoir plus... Dès qu'elle a su parler, elle nous a demandé d'avoir un chien ...Pour ses 10 ans, on a craqué. Depuis, sa petite Zoé prend une grande place dans sa vie.



Emma avait même prévu d'arrêter l'athlé après la terminale pour se consacrer à ses études. Avec son départ aux Etats Unis, elle a eu la possibilité de combiner ses études de vétérinaire et son sport. C'est l'une des raisons qui l'a poussé à partir là-bas. En France, ça aurait été difficile. Il lui reste aujourd'hui 7 ans à faire pour être vétérinaire. Les études sont longues car il n'y a pas d'hyper spécialisation pour les animaux. Il faut avoir les connaissances de toutes les spécialités médicales et paramédicales à la fois. Il faut être médecin généraliste, mais aussi du radiologue, dentiste ou cardiologue. Au total c'est entre neuf et douze ans d'études. Mais, s'expatrier n'est pas un problème pour la jeune sprinteuse. Son choix s'explique aussi par son attirance pour la culture américaine, une culture dans laquelle la solidarité ne s'exprime pas par des lois imposant la protection sociale, mais dans les rapports interindividuels : « Aux Etats Unis, les gens s'entraident beaucoup. A l'université par exemple, dès qu'on a besoin d'aide on trouve facilement quelqu'un ravi de nous guider. Ils sont très souriants et toujours prêt à faire plaisir. » Cependant, Emma regrette de ne pas voir les Etats Unis se soucier plus d'écologie. On peut penser que c'est alors la contrepartie logique des systèmes politiques individualistes. L'écologie n'est pas un problème individuel, mais collectif. Emma revendique son individualisme. Hors-mis le relais, elle n'aime pas les sports collectifs. « Si quelqu'un fait mal, ça va m'énerver ». Du coup, elle ne supporte pas qu'on fasse à sa place. « Je veux tout faire moi-même. Je sais que si c'est moi qui le fait, ce sera fait selon mon idée de la perfection. » Défaut ou qualité ? Les deux probablement. Cela peut à la fois être un frein dans les relations sociales et une force dans l'accomplissement de soi. » Son rêve serait aussi de voir ses parents la rejoindre dans sa vie future, par exemple à Hawaï : un pays de nature dans lesquels les paysages et la vie lui plaise. « On peut tout faire la bas. Il y a la mer et la montagne... » On comprend donc que pour Emma, si l'athlétisme lui est cher, ce

n'est pas tout. « L'athlé est important pour équilibrer avec les études : études le matin et labo l'après-midi. L'athlé me permet de faire une pause entre les deux. » De ce fait, elle n'affiche pas d'objectifs démesurés : « Passer un jour sous les 53s au 400m serait une satisfaction personnelle, ou aussi me qualifier pour les championnats des Etats Unis en D1. » Pour y parvenir, Emma se donne à l'entraînement. A l'entraînement je fais toujours de bons temps et si à la compétition je ne le fais pas, je suis déçue. Elle a de l'admiration pour des jeunes femmes de son âge qui parviennent à faire des performances de très haut niveau. Une américaine de 20 ans vient de faire 49s80 au 400m et une autre 10s75 au 100m. Aimerais-elle susciter elle aussi de l'admiration ? Lorsqu'on lui pose la question, Emma répond : « Oui, de mon coach (...) Avec Manu, J'ai l'impression qu'on travaille ensemble à la réalisation d'une performance ». La reconnaissance de son coach est capitale pour Emma : « Quand je cours je me dis qu'il ne faut pas qu'il soit déçu. Parfois tout simplement s'il est content, je suis contente. » Court-elle pour lui ? « Presque. Si je fais une mauvaise perf mais il me dit que c'est normal, alors ça me va. Mais si comme aux championnats de France où je fais 2ème et je vois qu'il est déçu parce que j'aurais pu gagner, j'étais déçue alors que j'étais 2^{ème} !!! » Yvan : « Elle se soucie beaucoup de l'avis de son coach sur la course qu'elle réalise en compétition, limite à



vouloir réaliser des chronos pour lui à certains moments, surtout lors de championnats nationaux. » Ce rapport de dépendance au jugement du coach est contre-productif pour tout athlète. Quelques soient les qualités techniques et humaines du coach, on peut penser qu'une telle dépendance, génère des pressions inévitablement difficile à gérer. S'il est déjà difficile de courir pour soi, courir pour un autre, redouter la

déception de l'autre est à coup sûr une source de stress. Par son rapport à son coach, Emma montre un petit côté enfantin. Mais ce côté enfantin, n'est pas qu'une faiblesse. Il lui donne aussi une grande force. Comme tous les enfants, elle ne doute pas de son aptitude à réaliser ses rêves, rêves qui remontent d'ailleurs à l'enfance au moins pour l'un d'entre eux : devenir vétérinaire. Son innocence fait qu'elle ne dévie pas de sa trajectoire et que sa détermination à mener à bien ses projets est sans faille. Manu : « Emma est une belle personne. Elle est simple et gentille. Elle a également un certain caractère et sait faire preuve de ténacité. » Elle le dit elle-même : « Je suis passionné par ce que je fais. Je me donne à fond pour réussir. Au lycée, on me disait que je n'arriverai pas à faire véto. Mais...je suis un peu entêté. » Yvan abonde dans le même sens : « C'est une battante. Pour elle, une séance où elle n'a pas "souffert", n'est pas une séance où elle a l'impression de progresser ».

Ce côté lui donne aussi de l'enthousiasme. Manu : « Au début, je la voyais comme une petite princesse (pas dans le sens péjoratif du terme) qui vivait dans le pays des bisounours. Je la trouvais vraiment 'décalée'. J'ai rapidement compris qu'en fait, elle était juste contente de venir à l'entraînement, sans ambitions de performance ni d'objectifs précis. » Cet enthousiasme est confirmé par ses parents qui voient en elle « un être bienveillant, généreux, charismatique (...) C'était une enfant très gaie, pétillante et super active, peu de gens savent

qu'elle est très créative, enfant elle faisait du dessin, des stages de peinture, de tags, elle jouait du piano. » Enfin, cette innocence fait qu'elle n'a pas de tabou. Elle ne se soucie pas des jugements extérieurs. Lorsqu'on lui demande quelles sont ses qualités, elle réfléchit puis dit : « Je recherche une qualité... pas un truc débile du genre « je suis drôle ». En général, lorsqu'on pose une telle question, les interviewés cherchent une qualité qui pourraient les valoriser mais ne disent pas leur démarche. Emma pense tout haut sans se soucier de ce qu'on peut en penser... et pour le coup, c'était assez drôle !

Ce côté enfantin est compensé par un enseignement qui lui a été induit par une expérience récente. En se rendant à un entraînement, elle a été victime d'un accident de la route. A cause d'une crevaison, Elle a percuté un poteau et la voiture s'est retournée puis a continuée à descendre la route de La Gaude, mais sur le toit... « Les airbag n'ont pas marché. J'ai continué à glisser. La voiture a pris de la vitesse sur le toit. Et elle s'est écrasée sur moi. » Elle était coincée dans l'habitacle. Elle s'est vu mourir. Elle a pris conscience qu'elle était vivante en entendant la musique. « J'avais du sang partout. Il n'y avait rien de grave, mais c'était impressionnant. Les gens autour de moi étaient affolés ». Son coach témoignant de la gentillesse de son athlète nous raconte qu'il a reçu alors un appel : « 'Manu je suis désolée, je ne pourrais pas venir ce soir j'ai eu un accident.' Je lui demande si ça va, elle me dit : 'pas trop, la voiture est sur le toit, j'ai du verre dans les mains mais ça va aller les pompiers arrivent...' Elle avait pensé à me prévenir et à s'excuser auprès des copines de ne pas être là... » Avec cet évènement, « les compétitions, ce n'est que du bonheur (...) Deux jours après je suis allée aux championnats de France. Je me suis dit : prend juste du plaisir ». Le contact avec l'idée de la mort lui permet de relativiser, de rétablir une hiérarchie des priorités, de ce qui vaut la peine et ce qui ne le vaut pas. Du coup, elle fait tout ce qu'elle aime. Et ce qui a de la valeur pour Emma c'est d'abord: « : la santé de mes proches. Qu'ils puissent faire ce qu'ils aiment. Le but de la vie c'est le bonheur. »



Comme beaucoup de jeunes de son âge, Emma est une personnalité déjà bien marquée mais encore en pleine formation. Elle apparaît comme paradoxale : déterminée mais avec des fragilités, un petit côté enfantin mais avec une conception de la vie relativement mûre. C'est une athlète pétrie de qualités qui pourra performer au meilleur niveau quand elle se mettra moins de pression en compétition, quand elle courra pour gagner, pour elle-même et non par peur de perdre et de décevoir.