

## Audrey Moreau

Audrey Moreau, ceux qui fréquentent la salle de musculation ou les plateaux de lancers du Parc des Sport Charles Ehrmann la connaissent. Une jeune femme à la fois joviale et discrète, nature dans ses attitudes et qui se pose parfois des questions que d'autres ne se posent pas. Mais à quoi ça sert de lancer le disque ? Dans l'enfance, ses parents avaient pourtant déjà répondu : « à rien ! » Mais, ce sport, cette spécialité, a permis à Audrey de s'épanouir, de se connaître, de tisser des relations sociales, de se sentir bien avec son corps, de parfaire sa santé. Alors, ça ne sert vraiment à rien ? Et qui sait si dans l'obscurité d'un entraînement tardif, au détour d'un rêve semi-éveillé ça ne pouvait pas servir à décrocher la lune... ?



Audrey a 23 ans. Elle est originaire de la région de Nantes. Elle a passé son enfance à Oudon, puis à Pannecé, 2 villages dans lesquels « il y a plus de vaches que d'habitants » (Audrey). Ce sont les études qui l'ont amenée à venir sur la côte d'Azur. Après avoir fait L1 et L2 STAPS à Nantes, elle a voulu se spécialiser en APA (Activité Physique Adaptée). Il y avait une L3 APA à Nice et son copain de l'époque était lui aussi admis à Nice pour ses études, déjà 2 bonnes raisons pour s'éloigner du domicile parental. Ses études terminées, elle est restée à Nice pour y travailler dans le sport, une clinique de dialyse, puis se former et chercher du travail... dans la décoration intérieure. Tous les chemins mènent à Rome et les études de STAPS à toutes les professions.

Elle a commencé le sport assez tard. « Mes parents n'étaient pas pour l'activité physique car pour eux, ça ne servait à rien. Ce n'était

pas rentable (...) Il fallait bricoler ou jardiner pour apporter quelque chose à la famille. » Dans la famille d'Audrey, ce qui est utile et ce qui a de la valeur, c'est ce qui rapporte de l'argent ou ce qui permet de couvrir les besoins fondamentaux. Faire le jardin était utile. Faire du sport non. Cette définition restrictive de l'utile et de la valeur s'explique en partie par l'origine sociale. Le milieu familial dont elle est issue est modeste. Gagner de l'argent est fondamental. Mais si la « philosophie familiale » peut se comprendre, elle n'en est pas moins discutable. Déjà, ce qui a de la valeur n'est peut-être pas que l'utile. Et l'utile ne se limite pas à la satisfaction des besoins fondamentaux. Ce qui fait que nous sommes humains et nous fait dépasser notre condition animale, c'est justement le fait de chercher à satisfaire des désirs et d'autres besoins que les besoins fondamentaux. L'art, l'amour ou le sport ne sont pas utiles (au sens strict) mais ont de la valeur. Ils donnent du sens à nos existences et contribuent à faire notre humanité. En 3<sup>ème</sup>, Audrey avait besoin de prendre soin de son corps et de l'image

qu'elle avait d'elle-même. « En 3<sup>ème</sup>, j'avais un super prof d'EPS. (...) J'ai demandé à faire tous les sports UNSS du midi ». Audrey pratique le badminton, le rugby, la danse, l'athlétisme et le hand. Tous les midis, elle faisait quelque chose. Selon Freddy Paillard (le prof d'EPS du collège), « Audrey, à l'époque, à 14 ans, était une élève douée, intelligente à l'école (...) mais pas très, à l'aise en EPS ». Elle était en surpoids. Du coup, en athlé, elle s'est vite trouvée orientée vers les lancers. Elle a bien essayé le saut et la course mais sans succès. En fin de semaine, elle repartait chez elle avec un poids de 3kg et labourait le jardin familial à sa manière. « Travailleuse acharnée, déterminée, et leader sont ses principales qualités (...) à l'entraînement, il fallait gérer la quantité de travail, car elle voulait réussir tout de suite... » (Freddy).

Quand à la fin du collège, elle dit à ses parents qu'elle voulait faire de l'athlétisme, elle s'entend dire : « Oh la-la ..., on va devoir t'emmener tous les soirs faire du sport ?!! » Alors Audrey fait le forcing en leur faisant remarquer que le stade est à côté du lycée et que ça ne changera pas leur trajet mais juste l'horaire du transport. Audrey se trouve donc inscrite à l'ACPA, le club du pays d'Ancenis. Ce qui la motive n'est pas seulement le sport en lui-même. C'est aussi l'opportunité de sortir de chez elle.

Son papa a « un comportement un peu nocif. « Il tendait à nous enfermer à la campagne. » L'athlétisme revêt pour elle la valeur symbolique de l'indépendance. « Je rentrais le plus tard possible, vers 21h, je prenais ma douche, montais dans ma chambre et m'y enfermais ». A 15 ans, dès la seconde, Audrey s'entraînait tous les jours. Au club d'Ancenis, elle essaie d'autres disciplines mais en restant principalement orientée sur le poids puis le disque. Au fil des années, elle se spécialise dans le disque et se qualifie régulièrement pour les championnats pré-France.

Audrey est reconnue de tous ses entraîneurs successifs comme une bosseuse, appliquée

voir méticuleuse. Alain Guicharrousse, son coach d'Ancenis dit : « À l'entraînement Audrey est très concentrée. Elle ne perd pas de temps à l'entraînement. Elle applique les consignes et fait confiance à son coach. Elle analyse et est à l'écoute des conseils. » Yoan Rago, qui la coachera au NCAA un peu plus tard ira dans le même sens : « C'est une femme sérieuse, motivée et taillée pour s'entraîner grâce à sa volonté et son implication pour le travail. » Mais toute qualité à son revers. Être méticuleux à l'excès peut freiner la progression. « ... sa réflexion parfois trop poussée doit laisser place à de la simplicité pour lui permettre d'atteindre ses objectifs en terme de performance » (Yoan). Son amie et collègue d'entraînement, Charlotte, se moque gentiment : « Elle réfléchit à la position de l'orteil gauche pendant le premier quart de la demi-volte. Parfois trop dans le détail... » Selon Yoan il y a des répercussions sur la performance en compétition : « Audrey est perfectionniste, peut être parfois un peu trop, ce qui lui fait parfois oublier l'objectif premier d'une compétition : réaliser une performance et donc lancer loin !!! » La jeune femme est pourtant compétitrice. A ses débuts, elle pouvait parfois être friable en compétition. Freddy : « Elle



doutait beaucoup, avec une peur de décevoir, en se mettant une grande pression. » Mais par la suite, son psychisme prend le dessus. Alain, le coach Ancenien, nous livre son point de vue sur la question : « En compétition, Audrey est toujours très motivée. Un premier jet réussi ou raté peut toutefois la déstabiliser mais elle n'a pas besoin d'être chaperonnée. Un simple bon conseil de son coach ou d'une personne de confiance peut la remettre sur les rails en cas de doute. Audrey n'a pas besoin d'encouragement, elle sait organiser sa compétition et se donne à chaque jet à 100%. Quand elle est en confiance elle est imperturbable. »

Fin 2016, l'orteil gauche en parfaite santé et techniquement « au top » dans le premier quart, de la demi-volte, Audrey arrive à Nice. C'est pour elle l'occasion de mettre une distance avec la famille. « Nantes-Nice, en restant en France on pouvait difficilement mettre plus de distance... » (Audrey) A Ancenis, elle était dans un petit club. Elle avait trouvé le milieu familial qu'elle aurait aimé avoir dans l'enfance. En arrivant à Nice, elle se trouve un peu perdue, dans un club trop grand dans lequel elle était anonyme. Passer du statut de seul lanceur avec le coach à être lanceur parmi 15 autres dans le même groupe d'entraînement a été difficile. Mais, le temps a fait son travail. L'adaptation s'est faite progressivement. Et l'an dernier, Audrey établit son record avec 37m51 et pour la première fois se qualifie pour les championnats de France. Coté familial, l'an passé, Audrey a rompu les relations avec son père en dénonçant un comportement toxique. Les répercussions sur la famille ont été immédiates. Ses deux parents sont en cours de divorce. Libérée d'un poids trop lourd à porter (même pour une lanceuse) Audrey retrouve le goût de son sport. Les collègues d'entraînement y sont pour quelque chose. « Le groupe de Yoan est assez jeune et ça c'est super (...) Nordine qui fait office de papy du groupe n'a que 40 ans ! » s'enthousiasme Audrey.



La jeune néo-niçoise a pu tisser de solides liens d'amitié, notamment avec Charlotte et Marga. « On est d'autant plus heureuses d'aller à l'entraînement qu'on sait qu'on va se retrouver. » Si l'ambiance de groupe et les rapports humains sont importants dans la motivation d'Audrey, ils n'en sont pas le cœur. Le cœur, c'est le désir de performance. « J'ai

un esprit compétitif très fort. Même à l'école, il fallait toujours que j'essaie d'être la meilleure de la classe. » Elle avait toujours à l'envie de passer devant, mais pourquoi ? « Mes parents ne m'ont jamais soutenue à l'école (...) mon père n'est jamais venu me voir à une compétition (...) C'est mon prof de collège qui venait me chercher le week-end. » A l'époque du collège, le mercredi, Audrey devait faire 16km en vélo pour aller à l'entraînement. Ses parents faisaient ce qu'ils pouvaient pour la décourager de faire du sport. Selon elle, ses grands parents n'ont pas été plus présents. Aujourd'hui, elle est toujours en lutte avec ses parents pour leur faire accepter que sa sœur fasse du sport. Morgane a 12 ans et s'est vu refuser au nom de son manque de maturité : l'équitation, le hip-hop, les stages de multi-activités, l'athlétisme, mais aussi le piano, la guitare ... A croire que l'épanouissement des enfants est un grave problème. Ce manque de soutien et de reconnaissance, Audrey les a mal vécus. Comment pourrait-il en être autrement ? Mais, ce qui est rare à 23 ans, elle les a surmontés.



Elle a pris appui sur une situation peu avantageuse de l'enfance pour se construire un solide caractère. Elle a transformé ses fragilités en force.

Ses cadres de références, elle les a trouvées dans l'athlé. Dans le psychisme de l'adolescente qu'était Audrey, Freddy, son professeur d'EPS de collège, a pris ce rôle d'adulte référent. Et lorsqu'on n'a pas la reconnaissance de la famille, on recherche toujours, même si ce n'est que confusément, la reconnaissance d'autres personnes. Cette reconnaissance passe alors pour Audrey par la performance et la réussite scolaire. Cette mutation s'est si bien opérée qu'elle affirme

aujourd'hui, faire de l'athlé pour elle-même et ne plus avoir besoin de rechercher la reconnaissance à travers la performance. Elle a déjà recherché la reconnaissance de ses parents, mais ayant toujours été déçue sur ce plan, elle ne les recherche plus. Ses structures personnelles, psychiques sont en place et suffisamment fortes. Elle a confiance en elle. Sa recherche de performance est une recherche de dépassement d'elle-même. Elle dit « se battre contre le mètre ». Repousser les limites, aller chercher sa propre réalisation, au-delà de ce que la vie lui propose. N'est-ce pas ce qu'elle a toujours fait ? Il est rare de trouver de jeunes adultes malmenés dans leur jeunesse, capables aussi tôt d'une telle stabilité psychique. Son amie Charlotte la décrit comme une « femme forte qui se construit seule, qui avec beaucoup d'envie s'engage dans des projets aussi bien pro que perso, et qui travaille dur dans tous les domaines de sa vie (...) Audrey utilise rétrospectivement toutes ses expériences, bonnes ou mauvaises pour avancer de manière positive ». Les propos d'Alain convergent : « Elle avait cette force en elle qui la poussait à sortir de sa torpeur d'enfant pas très bien dans son développement physique et pas satisfait de sa condition sociale (...) Elle a pris en main son destin scolairement et socialement. L'athlétisme lui a permis de rencontrer d'autres possibilités d'orientation sociale et professionnelle (...) La compétition ne fait qu'entretenir cette volonté de vouloir toujours se fixer des objectifs de progrès. »

Ses résultats en compétitions ne sont pas encore ce qu'elle souhaiterait. Ce qu'elle y réalise ne reflète pas le potentiel qu'elle montre à l'entraînement. Pour aller loin au lancer, il faut être relâché, et elle ne l'est pas. Le petit stress normal dans toutes compétitions empêche les muscles de se détendre pour réaliser la performance attendue. A l'échauffement les jets partent bien et souvent mieux qu'à la compétition. Dès que l'enjeu est là, le relâchement et les repères visuels sont perturbés. Est-ce la confiance en soi qui n'est pas encore optimale ? Audrey n'est pas la seule lanceuse à avoir ce problème. Cela tient à la particularité de sa discipline. Parvenir à mettre toute la force et toute la vitesse en une fraction de seconde tout en gardant le relâchement nécessaire à l'amplitude et à la performance est une équation difficile à résoudre... L'objectif d'Audrey pour 2021 est de se qualifier aux championnats de France en tant que sénior. Et à plus long terme, son objectif est simplement de continuer l'athlétisme le plus longtemps possible pour garder son équilibre de vie. Ses études lui ont appris les bienfaits de l'activité physique pour la santé et le confinement lui a fait goûter à ce que serait son manque... inimaginable pour elle. Voilà 2 objectifs bien différents. Le premier, à court terme, est axé sur le sport performance et le second sur le sport santé. Le deuxième objectif vient contredire l'idée familiale selon laquelle le sport est inutile. Il est utile à la santé. Le premier, quand à lui est vraiment inutile. La performance, ça ne sert à rien. Et c'est ce qui fait sa beauté. Ça invite à ne pas en rester à n'être que ce qu'on a toujours été. A quoi bon vivre, si c'est pour n'avoir comme projet que d'entretenir et prolonger ce qui est ? Mais laissons Audrey traiter cette question à sa façon : « Dernièrement j'ai réfléchi à un truc : en soi qu'est-ce qu'apporte de lancer le disque ? C'est un geste unique qu'on apprend et qu'on ne reproduit jamais dans la vie de tous les jours. Ordinairement, j'aime m'investir dans des actions sociales (utiles). Mais là, ça n'a rien à voir avec le reste... à quoi ça sert ? Et pourtant, grâce à ça, j'ai beaucoup évolué sur le plan de la connaissance de moi-même, la gestion du stress notamment (...) Quand on est énervé ou un peu triste, après l'entraînement, tout est déchargé. Comme si tous les problèmes de la journée avaient été réglés alors que je n'y ai pas pensé de la séance. »



A quoi ça sert de lancer le disque ? En tant que c'est un sport, à satisfaire des besoins fondamentaux : être en bonne santé, bien gérer le stress. Et en tant qu'il est orienté vers la performance, à chercher le dépassement et la réalisation de soi. Il peut donc se trouver à la fois à la base et au sommet d'un projet de vie.

Souhaitons donc à Audrey de réussir ses objectifs à tous les étages !