

ALESSIA ZARBO

Le 12 septembre dernier, une niçoise a été sacrée championne de France Elite sur 5000m. Hors-mis par les spécialistes du demi-fond niçois, Alessia Zarbo n'est pas connue des autres athlètes du NCAA. Pour cause, formée à l'ERA Antibes, elle s'est expatriée aux Etats-Unis pour y mener ses études. Chronologiquement, son départ a correspondu avec la fusion sportive de l'ERAA et du NCAA. Du coup, on ne l'a pas vu souvent à l'entraînement au Parc des sport Charles Ehrmann. Son titre de championne de France Elite n'est pourtant pas son premier fait d'arme. A 19 ans, elle cumule déjà quatre titres de championne de France, une médaille en championnats d'Europe et un record de France. Alessia, est donc une pointure. Mais qui est-elle ?



Née à Antibes où elle a passé toute sa jeunesse. Elle est issue d'une famille relativement sportive. Son petit frère fait du vélo à haut-niveau, sa petite sœur de la gym et sa mère nage. Son père, bien qu'il ait fait un peu d'athlé plus jeune, n'est pas spécialement sportif. Mais il est, selon Alessia, très investi dans la carrière sportive de sa fille.

Elle a commencé très jeune par la natation. Mais le côté répétitif de ce sport ne lui convenait pas. La lassitude s'installant, elle passe au triathlon dès l'âge de 9 ans. Et c'est par le biais du triathlon qu'elle découvre la course à pied. Elle n'est pas issue de l'athlé traditionnel. Elle n'a jamais lancé un javelot ni franchi une haie ou plié une perche. Au triathlon, elle s'est vite aperçue qu'elle rattrapait tout le monde après le vélo, sur la partie course. Son père, Giuseppe, nous raconte qu'à l'occasion d'un cross UNSS en 6ème : « Elle a tout juste onze ans et s'élance avec près de 300 filles de 6e et 5e sur l'hippodrome de Cagnes sur mer. Et là, elle arrive première ! Jusqu'ici, elle avait gagné pas mal d'aquathlons (natation et course à

ped), je pensais qu'elle était surtout forte en natation mais là j'ai réalisé qu'elle avait peut-être qqch de plus (...) Même si en apparence, c'est un peu par hasard qu'elle s'est mise au triathlon à neuf ans puis plus tard à la course à pied, au fond elle serait arrivée à cette trajectoire d'une manière ou d'une autre. Même si, sans le sport, elle aurait bien grandi, aujourd'hui, la course à pied fait partie d'elle ». Alors, puisque telle était peut-être sa destinée, en 2013, elle se décide à rejoindre l'Espérance d'Antibes et se consacre à la course. Mais la « culture tri » ne l'a jamais quittée, elle continue à faire du vélo tous les jours et à aller nager 2 ou 3 fois par semaine. Tout en s'entraînant prioritairement pour la course, elle remporta le titre de championne de France de duathlon en 2018...



Alessia en minime courait le 1000m et sur la route. En cadette, elle est montée sur 3000 puis sur 5000 en junior. « Je n'ai jamais couru un 800m de ma vie et je n'ai couru qu'un seul 1500m. » C'est une expérience qui la tente néanmoins, mais les blessures ne lui ont jamais laissé le temps de préparer une saison en prenant le temps. Souvent dans le rush pour être prête à temps, elle a dû aller à l'essentiel pour elle : les 3000 et 5000m.

Alessia est douée. Les résultats sont venus vite. Dès sa première année cadette, elle se surprend à gagner le championnat de France de cross, cette discipline qui regroupe les spécialistes de quasiment toutes les distances du demi-fond de l'hexagone. Une autre victoire, sur 3000m la propulse en équipe nationale pour aller remporter le festival olympique de la jeunesse européenne. On ne peut pas rêver de meilleur départ pour une carrière sportive. L'année suivante, elle récidive sur 3000m et monte sur le podium des championnats d'Europe. Plus récemment, la néo-niçoise a battu le record de France junior du 5000m avant de remporter le titre national en élite sur la même distance malgré des conditions de préparation difficiles liées à la pandémie de covid-19. Préparer une compétition dont on ne sait pas vraiment si elle aurait lieu, était un problème, mais moins important qu'affronter des adversaires alors qu'elle n'avait pas couru en concurrence ces

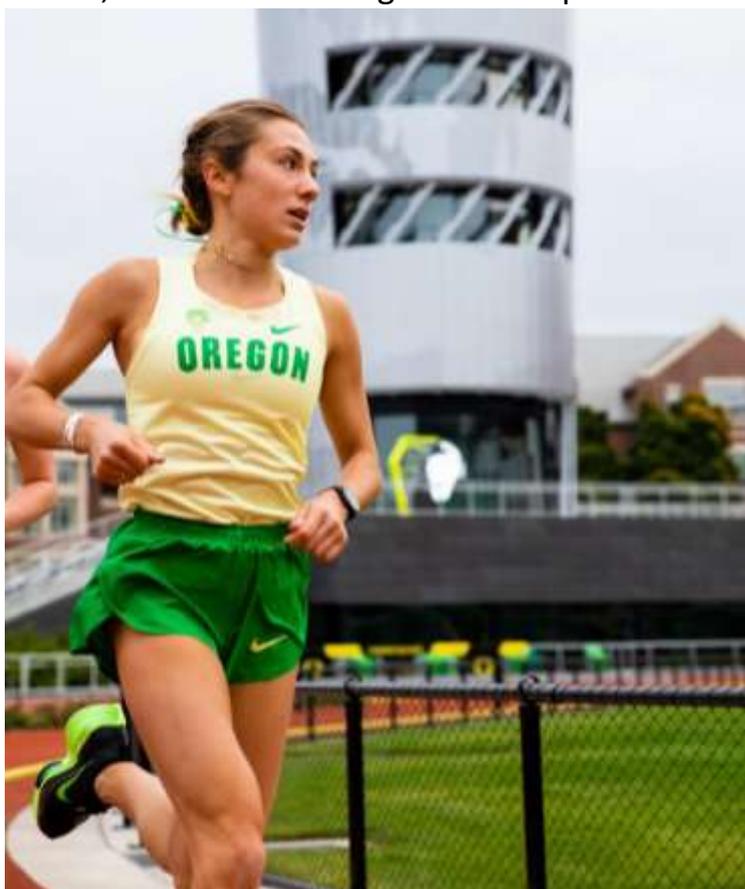
deux dernières années, et même quasiment pas couru du tout. Alessia revenait de blessure (syndrome de l'essuie-glace, puis double fracture de fatigue au bassin). Si l'athlète antiboise est très douée, elle travaille aussi beaucoup. Et le corps peine parfois à suivre le régime qui lui est imposé. Une saison blanche en 2019 pour blessure, puis une saison blanche jusqu'en août 2020 pour cause de pandémie, et la voilà alignée sur des compétitions régionales pour se qualifier aux championnats de France élite. Sa victoire à ce championnat sera pour elle un souvenir inoubliable. Elle ne s'attendait pas à gagner. Elle visait quand même un podium mais surtout voulait savoir où elle en était. Ce sont les victoires inattendues qui marquent le plus. Revenir après deux ans de blessure exige une force de caractère et une détermination peu commune. Son coach Antibois, Ludovic Beaugrand, en témoigne : « Alessia est très investie dans ses entraînements depuis le début. Elle (...) met tout en place pour atteindre les objectifs qu'elle se fixe. » Estelle, son amie d'enfance nous confie : « Alessia est une personne déterminée qui sait ce qu'elle veut comme a pu le montrer son départ aux USA à l'âge de 18 ans pour réaliser son double projet : s'entraîner à haut niveau et réaliser de belles études. » Alessia est reconnue par son entourage comme étant très organisée. « Dans sa carrière sportive, (...) elle ne loupe jamais un entraînement et a une vie saine » (Estelle).



Mais une détermination excessive peut se transformer en défaut. Alessia se voit elle-même manquer de souplesse. « Je peux être têtue. » L'Antiboise ne sait pas toujours changer ses plans quand ce serait nécessaire. « Je vais parfois être dure avec mon corps et quand je ressens une douleur... je me dis que puisque j'avais prévu ça aujourd'hui, je le fais. »

Ce petit défaut est illustré par Ludovic : « L'année dernière, un samedi matin, sur la dernière séance avant le sélectif des championnats d'Europe de cross, Alessia réalise une séance très costaud. Le lendemain, elle m'annonce au téléphone qu'elle ne peut plus courir ! Elle m'explique qu'elle s'est fait mal au genou le vendredi soir en allant chercher un sac de pommes de terre au sous-sol. Elle ne m'a rien montré le samedi lors de la séance. Elle a tout pris sur elle parce qu'elle ne voulait pas que j'annule la séance ! »

Lorsqu'on interroge Alessia sur ses souvenirs de compétitions, seuls de bons moments lui reviennent à la mémoire. « J'avais la chance de pouvoir m'entraîner avec un entraîneur personnel, du coup j'avais la chance de ne pas aller en compétition lorsque je n'étais pas prête et ou quand je ne le voulais pas. A Antibes, Alessia faisait tout ce qui était athlé et course à pied avec Ludovic, mais aussi des séances avec son club de triathlon en natation et en vélo. Mais si les conditions d'exercice de son activité sportive étaient si bonnes dans le sud de la France, pourquoi aller aux Etats-Unis ? » Je suis partie aux Etats Unis en septembre 2019 pour pouvoir continuer athlé et études en parallèle. Ça aurait été possible en France où on voit de plus en plus de structures qui le permettent. Mais, depuis l'âge de 15 ans je tenais à faire cette expérience et n'ai jamais remis en question ce projet. Je n'ai jamais explorée d'autres possibilités.» La réalisation d'un tel double projet exige non seulement la force de caractère nécessaire à tout sportif de haut-niveau, mais aussi une organisation optimale. Son aptitude à s'organiser fait l'admiration de ses parents et de son amie Estelle. Alessia est issue d'une école internationale, elle a fait le lycée au CIV de Valbonne. Et partir à l'étranger pour continuer ses études lui semblait aller de soi. Elle est aujourd'hui à Eugene dans l'Orégon, là où se dérouleront les championnats du monde 2021. « On a une infrastructure extraordinaire ici. Je m'entraîne dans un groupe de seize filles, une coache et une assistante coach. ». L'adaptation s'est faite très vite. Son anglais en arrivant était correct sans être extraordinaire. « Mais, ça ne m'a pas gêné pour m'intégrer dans la vie de tous les jours. Les gens sont très ouverts et je ne suis pas la seule internationale ici. »



Elle n'a pas vu de grandes différences entre les façons d'entraîner en France et aux Etats Unis. Néanmoins « dans la même journée, voire dans la même séance, on va faire des choses rapides et d'autres lentes, et toujours des récupérations actives. On fait aussi beaucoup plus de renforcement aux Etats Unis. On fait parfois jusqu'à deux séances de renforcement dans la même journée : chevilles, fessiers, squats, fentes avec des poids légers. Et en plus de ça, on fait deux séances de musculation par semaine. Pour moi, ce sont les plus grandes différences. »

A court terme, l'objectif d'Alessia est de continuer à gagner en vitesse. On parle ici, non d'une vitesse pure, mais d'une vitesse relative à sa distance de compétition, une vitesse aérobie. « Même si je monte en distance, je veux gagner en vitesse, sans me blesser. » Pour cette

année, vue la situation sanitaire, il est difficile d'envisager cette saison. « Idéalement, j'aimerais au moins faire un 10 000m. J'aimerais aller aux championnats d'Europe et faire mes premières compétitions aux Etats Unis. L'objectif sur ces grosses compétitions serait alors de bien courir, faire des courses propres ». A plus long terme, ses objectifs sont ambitieux. « Je ne suis pas la seule à penser à Paris 2024... » Mais le sport n'est pas son seul horizon. « Scolairement, je fais un diplôme en business, je me spécialise en entrepreneuriat. Mon père a une société en comptabilité et finance. Idéalement, j'aimerais reprendre ça plus tard et la développer dans le marketing et l'événementiel. Mais pour l'instant, je privilégie l'athlétisme. J'aime beaucoup les études et j'y pense toujours. » Quel place le sport occupe-t-il alors dans la vie d'Alessia ? Pourquoi fait-elle de l'athlétisme ? « Pour la satisfaction. Quand j'étais blessée, arrivée à la fin de la journée, je n'étais pas satisfaite. C'est comme si je n'étais pas productive, alors que j'avais pourtant fait plein de choses dans la journée. » Cette insatisfaction ne venait pas de l'impatience à reprendre pour préparer sa saison, car même après avoir renoncé à sa saison, elle continuait à la ressentir. Et au-delà de la satisfaction d'exercer une activité physique, en quoi la performance est-elle importante ? Ce qu'elle recherche c'est toujours de faire mieux. Faire mieux, ce n'est pas forcément battre son record. « En toute compétition, on peut trouver quelque chose qu'on a mieux fait que la fois précédente » (technique, tactique, économie de course etc...). » Selon Alessia, l'éducation qu'elle a reçue est passée par là. « Mon père qui est parti de rien est arrivé là où il en est aujourd'hui en cherchant à faire toujours mieux. Et on peut dire qu'il a réussi sa vie ».



Mais cette satisfaction personnelle ne serait rien sans le partage. Ce qui lui suscite le plus d'émotion dans son sport, c'est aussi « la satisfaction, de se sentir vivante, soi-même,

heureuse et fière de soi ». Et cette satisfaction est d'autant plus forte qu'elle est partagée avec l'entourage. « Il y a tellement de gens bienveillants autour de moi... mes coachs, ma famille, mon père... ».



Cette bienveillance, Alessia la renvoie aussi à son entourage. Estelle : « Alessia est une personne très attentionnée. (...) Par exemple, elle aime faire plaisir à sa famille et ses amis à travers la cuisine (...) en écrivant des lettres ou mots aux personnes qu'elle aime. Après un voyage, elle offre souvent à sa famille et ses amis des petites attentions personnalisées. Pour les anniversaires également (...). Il ne lui manque pas d'idées quand il s'agit de faire plaisir (...) elle veut le bonheur des autres. » La jeune femme a à la fois un tempérament volontaire et une sensibilité à fleur de peau. « Elle peut vite se laisser dépasser par les émotions. » (Estelle). Ses parents la voient aussi parfois extrême dans ses émotions. « Capable de voir

tout en noir ou tout en rose sans modération ! » Selon Estelle, « Alessia dans l'enfance était une petite fille souriante, joyeuse, calme et plutôt discrète. Elle était déjà sportive et aventurière ». « Enfant, elle était très facile, très enjouée » (Giuseppe). Cette sensibilité émotionnelle d'aujourd'hui ne serait-elle pas alors une résurgence de l'enfance ? C'est la faculté des enfants de pouvoir passer rapidement du rire aux larmes. L'avenir le dira...

La force de caractère, la détermination dont témoigne Alessia, viennent-elle uniquement de l'exemple familial et de son tempérament émotionnellement débordant ? Alessia nous confie : « J'ai été très mince, dépressive et au bord de l'anorexie (...) pendant quasiment deux ans. De 2016 à 2018. Ça n'a pas été facile pour ma famille tous les jours. C'est aussi pour ça que je suis très proche d'eux aujourd'hui. Ça m'a définitivement construite et renforcée. J'ai appris de mes erreurs. Aujourd'hui, je n'en retiens que du positif. » Il est très rare de sortir aussi vite d'un épisode anorexique. Et le fait d'avoir gagné ce combat lui donne probablement une grande force.

C'est en tous cas l'idée d'Estelle : « Le départ au États-Unis lui a fait vraiment du bien et a engendré un changement positif dans son comportement général et notamment face à l'alimentation et aux entraînements. Je pense que cette période l'a rendue plus forte et lui a permis de mieux se connaître. Cela explique donc en partie sa mentalité de battante, son envie de se dépasser et sa détermination dans tout ce qu'elle entreprend. » Mais le papa voit autre chose que cette expérience du combat contre l'anorexie aurait apporté à sa fille : « une fois le problème résolu, cette épreuve lui a apporté plus d'humilité et d'humanité, car elle a réalisé qu'on a tous des fragilités et qu'on doit avoir de l'empathie envers les autres. »





Alessia est une belle personne. Elle se dit aujourd'hui fière de porter le maillot du NCAA. « Il y a une super équipe et une super structure. Ils sont un soutien important ». Alors, maintenant que nous connaissons mieux Alessia, qu'elle se le dise, le NCAA est fier de la compter dans ses rangs et de heureux de pouvoir l'intégrer à son équipe pour les prochains interclubs !

Christophe Bourguignon