

# NICOLAS MARIE-LOUISE

Avec l'engouement que suscitent les courses hors-stade, l'athlétisme est l'un des sports qui compte le plus de licenciés de plus de 40 ans. Si la plupart d'entre eux sont des adeptes des courses longues, quelques-uns résistent à la tendance pour s'adonner aux plaisirs de l'athlétisme classique. Sauter, lancer ou sprinter à plus de 40 ans, est un peu plus difficile car les risques de blessures sont plus importants. Nicolas Marie Louise est membre du NCAA depuis 2016, il est vétéran et a le plaisir d'être encore et toujours sprinteur. On comprend bien la motivation pour les courses longues chez les vétérans. C'est un moyen d'être en contact avec la nature tout en préservant la santé. Mais quelle est la motivation des sprinteurs vétérans ? Qu'est-ce qui fait courir Nicolas ?

Nicolas est né il y a bientôt 50 ans à Orléans où il a passé les 25 premières années de sa vie. Il a découvert le sport assez tôt. Il a commencé par le tennis, le judo, le vélo et basket entre autres. Son frère Michel le décrit comme un inconditionnel de l'effort physique. « A 12 ans, passionné de BMX il adorait sortir rouler dans la boue sous des pluies torrentielles. Il était heureux de revenir trempé et plein de boue. Je n'ai jamais compris ça ! » L'école, ce n'était pas sa tasse de thé. « Il préférait jouer, courir, faire du vélo, grimper dans les arbres, fabriquer des choses, avec ce qui lui passait sous la main, il aimait aussi démonter ou casser beaucoup de choses neuves pour les reconstruire à son goût; en mieux paraît-il ! » (Michel). Une caractéristique définit Nicolas dès l'enfance : Une énergie débordante et un gout prononcé pour la



vie et le jeu, et non pour les contraintes. A 13 ans, il rencontre l'athlétisme. Et c'est le coup de foudre ! Michel se souvient qu'il avait pris l'éternel Carl Lewis comme modèle : « Carl faisait partie de la famille, il en parlait tous les jours. » Comme le grand Carl, Nico a essayé la longueur. « A l'école, je sautais loin et mon prof d'EPS m'a envoyé vers un club d'athlétisme ». Nicolas s'est rapproché des 7m dans les jeunes catégories, puis à la demande de son coach, s'est essayé au sprint. Ses qualités de sprinteur court semblant, selon lui, assez limitées, la puissance notamment, il est rapidement passé au 200m et 400m. Sur 400m, Nicolas est passé une fois sous les 48s et sur 200m il a réalisé 21s14. Il fût régulier en 21s60 en junior et espoir. En fin de catégorie espoir, une déchirure aux adducteurs a mis un terme

à sa carrière prometteuse. Une cicatrice fibreuse l'empêchait de continuer à s'entraîner. Aussi, la blessure est arrivée à un moment où il démarrait une carrière professionnelle de commercial. Aujourd'hui, Nicolas nourrit quelques regrets. A cette époque, les opérations se faisaient un peu moins facilement que maintenant. Il aurait bien aimé voir où pouvait le mener sa passion pour le sprint. Mais, les regrets, les échecs dans la jeunesse, ne sont-ils pas la source de la motivation des vétérans ? Il est difficile de répondre pour tous, mais il se pourrait que ce soit vrai pour Nicolas.



A l'âge de 25 ans, il est parti en Martinique pour y travailler et y aura 2 garçons. Il y retrouve le goût du sport. Avec l'arrêt de l'athlé, Nico se met au VTT de descente. « J'ai cassé tout ce qu'on pouvait casser : clavicule, genoux, poignet... ». Puis il est passé au trail et à l'ultra trail. Un sprinteur sur des courses de 60km et plus, c'est déjà assez rare... Mais il a participé aussi deux fois à la diagonale des fous. Une course légendaire qui se dispute à la réunion sur 166km et près de

10 000m de dénivelé. Une course qui porte bien son nom mais qui lui va bien. Nicolas est un teigneux. Laurie, sa partenaire d'entraînement aujourd'hui, le qualifie de battant et d'acharné. « Malgré les blessures ou d'autres soucis, il revient toujours ! » (Laurie). Michel dit : « Il est difficile, voire impossible de le démotiver, dès lors qu'il a un objectif en tête et dans n'importe quel domaine. C'est plutôt une belle qualité. » Belle qualité certes, mais qui a ses revers. Nicolas dit encore aujourd'hui : « Je ne fais pas ce que je n'ai pas envie de faire ». Notre sprinteur niçois reconnaît volontiers son mauvais caractère (occasionnel) : « Je n'écoute pas quand je n'ai pas envie d'écouter. » Son frère nous livre une anecdote : « Je sais que je ne dois pas le suivre dans ses délires, mais un jour ou j'ai dû manquer de lucidité, nous avons une vingtaine d'années et j'ai accepté de le suivre un été en Auvergne, pour grimper le Mont Dore en VTT. Comme il était apparemment trop facile de le faire par les sentiers, il a décidé que nous le ferions par le chemin le plus court, c'est à dire tout droit avec les vélos sur le dos .... Je l'ai haï ! »

Mais sa passion pour le trail a dû elle aussi s'arrêter net. Une maladie génétique touchant le foie, oblige Nicolas à arrêter les efforts de longue durée. Il décide alors de réduire la distance et se remet au sprint. Après quelques mois de réapprentissage, il participe aux championnats d'Europe open réservé

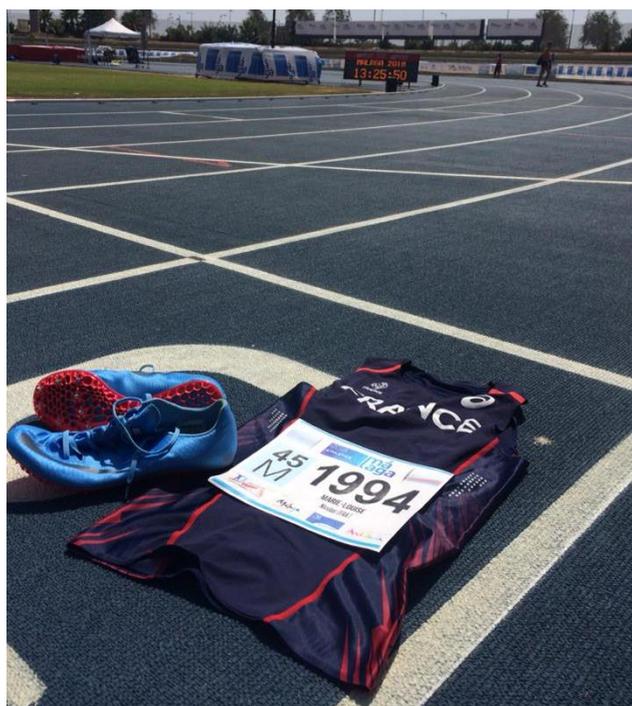


aux vétérans et fait un chrono honorable de 25s69. Le pied était à nouveau à l'étrier. Sa pathologie congénitale ne pouvant pas être traitée aux Antilles, il vient habiter Nice en 2016. Il intègre alors le groupe d'Alain Zamboni. Et le revoilà sur le chemin de nouveaux objectifs de compétition. Le 400m n'est plus dans son viseur. C'est une épreuve qui fait mal. La motivation de Nicolas ne va plus jusque-là. Il estime avoir passé l'âge et n'avoir plus la santé pour faire du 400m. Par contre, à l'approche de la cinquantaine, il ambitionne de faire de bons résultats dans la catégorie 50-55 sur 100m et 200m. Un chrono en moins de 24s lui plairait bien ! Quand on connaît l'athlétisme, la difficulté de ce sport, les sacrifices qu'il exige pour parvenir à un bon niveau, on peut s'étonner de voir des vétérans, renommés « masters » à la mode anglophone, chercher à performer. Quand on est jeune athlète, ce qui motive c'est notre rêve de voir notre niveau s'améliorer, nos records exploser. Mais qu'est-ce qui fait rêver un vétéran ? Ne pas trop perdre années après années ? Ne serait-ce pas un triste rêve ? Pour comprendre ce qui fait courir les vétérans, il faut admettre qu'il y a d'autres objectifs à la pratique de la compétition que l'accomplissement d'un rêve. Pour Nicolas, le moteur premier c'est le plaisir. « Le sprint, c'est grisant (...) Tu vas à l'entraînement parce que tu as encore de belles sensations, une belle énergie. Tu sais que tu vas te « fritter » avec les jeunes ». Mais quel sens cela a de défier les jeunes ? Se prouver qu'on est toujours vaillant ? Soit, mais pourquoi faire ? Derrière le désir de « se fritter » avec les jeunes, n'y a-t-il pas un refus du temps qui passe et qui nous fait vieillir ? Un désir d'éternité ? Selon Nicolas, si c'est là notre seule motivation, la réalité nous rattrape vite. Passé 40 ans, on perd de l'élasticité, de la masse musculaire, on se blesse plus facilement et les performances finissent de toute façon par baisser. Mais c'est un grand plaisir de rester actif, de côtoyer des jeunes et de faire



du sport. Et puis, tous les cinq ans, une fenêtre de deux saisons s'ouvre pour prendre des titres car on est devenu le plus jeune de sa catégorie. On peut comprendre cette motivation. Mais, n'est-ce pas là une attitude enfantine ? Vouloir les médailles dans son quartier ou dans sa catégorie d'âge ? N'est-ce pas un désir narcissique de reconnaissance qui pourrait ramener

le Masters à un gamin ? Nicolas réponds sans demi-mesure : « Mais, on reste tous d'éternels gamins. J'aime jouer. J'aime réagir vite au départ. (...) C'est du jeu et du plaisir. » Même en vétéran, on joue à l'athlé comme on faisait la course en cours de récréation à l'école primaire. Et c'est ça qui est bien ! Aussi, comme les enfants on peut aimer les récompenses et la reconnaissance. Nico a ressenti une « émotion incroyable à monter sur un podium international en relais avec l'équipe de France Masters aux championnats d'Europe en 2019. Mais, faire de l'athlé en vétéran a encore un autre sens pour lui. « Faire de l'athlétisme c'est une revanche sur la vie. » Nicolas est malade est risque de devoir être opéré et greffé du foie à tout moment. Donc, ce qui est pris est pris. On fait ce qu'on peut pour arracher à l'éternité des instants de bonheur, de joie et de plaisir. L'athlé occupe une place centrale dans sa vie. Le goût de l'effort, la capacité de se préparer pour le jour J, sont des éléments extrêmement importants et structurants pour lui. Et puis, « j'aime la gagne ! » affirme-t-il joyeusement.



Cet « amour de la gagne », Nicolas cherche à le transmettre dans son groupe d'entraînement. Nicolas est comme un second coach au sein du groupe, une aide précieuse pour Alain. Il a « un rôle de papa pour certains et de grand frère pour d'autres » (Alain). Ses jeunes camarades d'entraînement en témoignent aussi: Ridha : « Dans le groupe, il a ce rôle de grand frère. Il a toujours de bons conseils, il nous motive. Il apporte sa bonne humeur, mais aussi son expérience. Sa motivation et son envie de toujours performer forcent le respect. C'est un vrai pilier de ce groupe. » Laurie précise : « Il est très axé sur tout ce qui est technique et qualité plutôt que quantité. Il complète bien les conseils

d'Alain ». Son rôle s'assimile un peu à celui du capitaine dans les équipes de sport collectif. Il stimule les troupes mais peut parler au coach, au nom de tous les autres. Laurie : « C'est un bon partenaire pour râler auprès d'Alain quand les séances sont difficiles. » Au de-là de ses qualités de soutien pour Alain et ses athlètes, il apparait aussi unanimement comme une belle personnalité, un gars apprécié. « C'est une personne sur qui l'on peut compter c'est un ami » (Alain). « C'est quelqu'un d'extrêmement droit, de gentil, d'attentionné et juste » (Ridha). Ses collègues et protégés aiment néanmoins le taquiner sur ses petites manies. Il attache notamment une attention particulière à sa tenue vestimentaire et en particulier à ses chaussettes. Elles sont parait-il toujours assorties avec soin et rangées précautionneusement dans un filet, lui-même dans un sac de sport aussi ordonnée que la garde-robe d'une princesse. On savait déjà que la qualité première d'un sprinteur est d'avoir du pied. Eh bien il semblerait que rangé dans une belle chaussette il se conserve bien... Mais au-delà de son amour des chaussettes, Nicolas aime son sport. Il aimerait s'investir davantage dans la vie du NCAA. Il s'est fait élire au comité directeur en 2019/20 mais

voyageant tous les mois dans les DOM pour son travail, il n'a pas trouvé le temps d'y mener quelque action que ce soit. Il y reviendra quand son activité professionnelle (le coaching d'entreprise) lui en laissera le temps. Il aimerait une meilleure valorisation de son sport, notamment dans les médias. « Quand on voit que sur l'équipe 21, seule chaîne de sport gratuite en France, il y a plus de pétanque que d'athlétisme, ça me révolte (...) On sait que les médias sont importants dans le sport. Et le résultat de ces choix médiatiques, c'est des athlètes de très haut-niveaux qui vivent avec moins que le smic. L'athlétisme est un sport de base et aussi un sport noble qui récompense par les efforts. Du coup, beaucoup de jeune athlètes désertent l'athlé et se tournent vers des sports qui génèrent plus de reconnaissance ».



Nicolas est une personnalité appréciée dans le groupe d'Alain Zamboni. Alors, en attendant qu'il ait du temps à consacrer au développement global de son sport et de son club, souhaitons-lui de rester encore jeune d'esprit pour continuer à prendre plaisir à courir, à relever des défis quels qu'ils soient et à s'éclater dans les compétitions vétérans, et de rester suffisamment rapide et explosif pour défier les plus jeunes.

Christophe Bourguignon