

Marie-Lise Ranchin

L'athlétisme étant un sport peu valorisé socialement, financièrement, médiatiquement, qu'est ce qui fait courir, sauter ou lancer les athlètes ? Qu'est-ce qui fait venir sur le stade les entraîneurs et dirigeants ? Ce sont les questions qui reviennent ici au fil des portraits. Marie-Lise Ranchin est coach de sprint pour le NCAA et en même temps ex-athlète de haut-niveau. Les motivations du coach et de l'athlète sont-elles différentes ? Y-a-t-il une continuité entre l'investissement d'un athlète dans son sport et la fonction d'entraîneur ? Quelle motivation peut faire qu'un athlète devienne coach ?



Marie-Lise a eu 32 ans dimanche dernier. Elle est née à Yamoussoukro en Côte d'Ivoire, pays qu'elle a quitté à l'âge de 2 ans. Elle n'en garde aucun souvenir. Elle a été adoptée par un couple français avignonnais et a vécu toute son enfance là-bas. Marie-Lise ne se sent pas le besoin de se ressourcer en retournant sur sa terre natale. « Je ne ressens pas cet appel des racines ». Les racines les plus profondes ne sont toujours pas celles du lieu de naissance.

Elle découvre le sport dans l'enfance. Elle pratique notamment la gymnastique et le rock acrobatique. Son frère et sa grande sœur sont aussi sportifs. La grande sœur est même devenue prof d'EPS. Mais Marie-Lise n'a pas suivi la même voie. S'occuper de gens qui n'ont pas vraiment envie de faire du sport ne l'intéresse pas. Le coaching sportif vers lequel elle a préféré se tourner, s'il est moins sûr sur le plan

financier, offre cet avantage de ne pouvoir travailler qu'avec des sportifs motivés. La gym à haut niveau étant devenue un assez contraignant pour son âge, elle finit par opter pour l'athlé. Le stade était à côté du lycée et les enfants de son parrain étaient inscrits au club d'athlé. Une qualification aux championnats de France scolaire (des écoles privées) a alors achevé de la convaincre de se mettre à l'athlé. Marie-Lise termine 2^{ème} du triple saut sans s'être jamais entraînée. Elle se licencie donc au club d'Avignon (CASA), auquel elle restera fidèle toute sa carrière. Lorsqu'elle arrive au club elle essaie la vitesse. Elle pratique conjointement le sprint et le triple saut au niveau national pendant plusieurs années. Les traumatismes occasionnés par les rebonds l'ont ensuite conduite à se concentrer sur la vitesse. Marie-Lise court alors sur 100m et 200m, mais brille davantage sur la ligne droite. Elle fait trois podiums en championnats de France et une sélection en équipe de France junior. Elle réalise alors 11s87 sur 100m, 24s47 sur 200m et 7s53 sur 60m. De beaux résultats

en junior et espoir, et pourtant, quand on lui demande quels sont ses records, elle ne s'en souvient pas : « Ça me paraît tellement loin... c'était une autre vie. (...) J'ai fait le choix d'arrêter. Il faut l'assumer. »

En 2012, elle a pris la décision d'arrêter l'athlétisme. Elle a bien essayé de cumuler entraînement et profession. Marie-Lise est coach sportifs, diététicienne et professeur de fitness. Pour un athlète, exercer un métier dans lequel on fait du sport est souvent préjudiciable. Entre les séances, il faut se reposer. Et elle est vite tombée en surentraînement. Elle a alors essayé de s'entraîner moins mais les résultats n'ont pas été bons. Il fallait faire un choix entre être sprinteuse et être coach sportif. Ce fût un choix de nécessité. On ne vit pas du sprint. « J'avais besoin de sécurité ». Le besoin de sécurité peut se comprendre. Chacun en a un minimum besoin. Mais pour elle, ce besoin est accru. Marie-Lise fût une enfant adoptée. L'adoption s'est bien passée. Mais son père adoptif est décédé lorsqu'elle avait 4 ans. Sa mère s'est donc retrouvée seule



a-à devoir faire face aux besoins de la famille. Elle est aujourd'hui reconnaissante envers sa famille adoptive de lui avoir donné un toit et de l'avoir nourri. Mais Marie-Lise a grandi avec l'idée qu'il ne faut pas qu'elle dérange. Elle avait à l'idée, que sa mère devait assumer seule un projet prévu pour deux, donc plus lourd qu'attendu. Elle pensait ainsi avoir une vraie chance d'avoir été adoptée et ne donnait pas me droit perturber le milieu familial. Du coup, dans l'enfance elle s'efforce d'avoir toujours de très bons résultats en classe, d'être irréprochable se sentant redevable, et ne pouvant demander plus, voire devant demander moins, que les autres enfants de son âge. Elle a l'impression diffuse de devoir grandir sans



filets. Elle ne s'est pas toujours sentie épaulée lors des différentes épreuves de sa vie d'enfant puis d'adolescente. Aucun contrôle du travail scolaire, pas d'accompagnement pour s'installer lorsqu'elle a commencé ses études supérieures. Elle avait le sentiment de pouvoir être sans rien au moindre faux pas. La sécurité matérielle et l'autonomie était donc pour elle une priorité. Elle a aujourd'hui rompu avec une partie de sa famille adoptive, mais garde d'excellents contacts avec son frère et son parrain. Au fond, même si ce sentiment d'insécurité n'a pas été facile à vivre, ça l'a forgée. Elle se dit maintenant que ça a été une chance. Cette situation lui a donné de la force et l'a rendue apte à faire face à bien des situations

Aujourd'hui, Marie-Lise vit bien de son métier, elle s'est fait une place dans le milieu du sport et fitness de la côte d'Azur et s'y épanouit. La satisfaction de faire un métier passion, de pouvoir en vivre et d'être devenue propriétaire de son logement a fini par lever son besoin de sécurité. Cela la console de son arrêt des compétitions et lui ouvre d'autres perspectives. Elle a des projets. Elle souhaite augmenter ses heures de travail dans les entreprises. Selon Marie-Lise, la population française n'est pas en très « bonne santé ». C'est une véritable

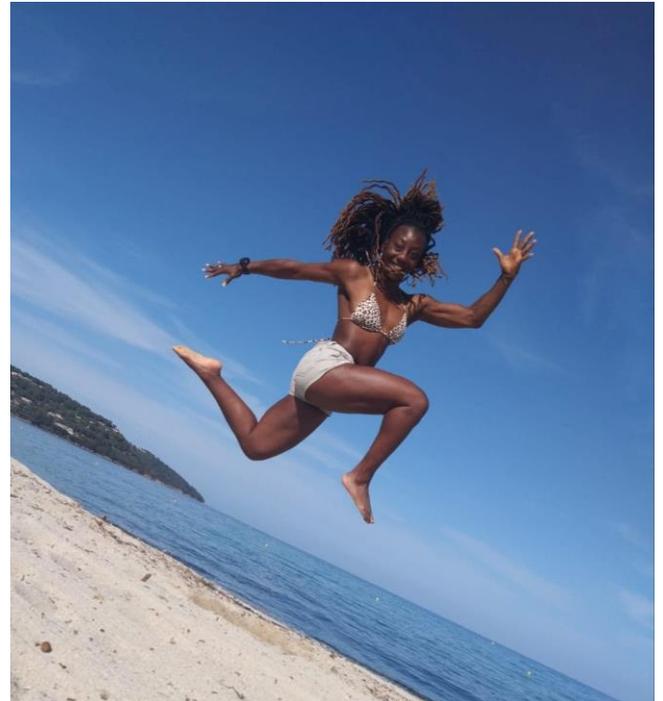


mission de santé publique qu'elle se donne. Introduire davantage le sport dans les entreprises permettrait aux gens de faire du sport plus régulièrement. Ses connaissances et l'expérience qu'elle a acquise dans l'athlétisme de haut-niveau lui servent aujourd'hui. Le rapport à la souffrance, le ressenti, les blessures, autant de choses qu'elle a apprises comme athlète et qui lui permettent une meilleure compréhension de ce que ressentent ou de ce que vivent ses clients. A l'inverse, son métier lui donne quelques atouts supplémentaires pour coacher ses athlètes. Selon Timothée, l'un des sprinteurs encadré par Marie-Lise, elle est de bons conseils que ce soit pour les séances ou pour la vie autour : processus de récupération, alimentation etc...

De sa carrière, elle garde comme plus beau souvenir, sa finale aux championnats de France Elite à Bercy. A une époque où la fédération faisait le choix intelligent de rendre les championnats de France nationaux qualificatifs pour les élites, Marie-Lise s'y était qualifiée et avait même réussi à passer en finale en battant son record à deux reprises lors de ce championnat. Elle termine 8^{ème} et dernière de sa finale et est apparue devant les caméras de télévision comme la plus satisfaite de sa perf après l'arrivée !

Malgré un travail qui lui prend du temps, elle garde du temps sur les créneaux du soir pour pouvoir entraîner au stade Vauban. Entraîner des athlètes n'est pas ce qui est le plus rentable pour un coach sportif, mais ça permet des gratifications d'une autre nature. Ce qui intéresse

Marie-Lise n'est pas forcément d'avoir des athlètes de haut-niveau, mais d'avoir des athlètes qui sont passionnés par leur sport, qui sont assidus et qui parviennent à progresser. L'intérêt de pratiquer l'athlé pour Marie-Lise n'était pas de dépasser l'autre, mais de se dépasser soi. Même si en championnat, on peut être intéressé par le classement, ce qui importe, c'est de faire mieux que soi-même, faire mieux que ce qu'on n'a jamais fait. Partager cette réussite avec un athlète est une gratification qu'aucune rémunération ne peut remplacer. C'est peut-être là que se situe la réponse à la question posée au début de cet article. L'athlète cherche à se dépasser lui-même, pour des



raisons qui tiennent peut-être à la fois à la nature humaine et à sa propre histoire, et le coach est celui ou celle qui va l'accompagner et partager avec lui la réussite, ou l'échec de ce projet. Passer de l'un à l'autre exige donc de passer d'un projet personnel à un projet de partage mais dont le but est finalement le même, le dépassement d'une situation existante.

Puisqu'elle place désormais son métier au centre de ses préoccupations, pour Marie-lise, l'athlé n'est pas, ou plus, le centre de sa vie, mais reste tout de même un pilier. Son activité d'entraîneur est fondamentale pour elle. Et pour preuve de son intérêt constant pour ce sport, elle envisage aussi un retour à la compétition dans la catégorie master. Elle espère pouvoir y consacrer un peu de temps d'ici deux ou trois ans, quand son développement



professionnel encore en cours lui demandera un peu moins de travail. Si les blessures ne s'en mêlent pas, on pourrait donc revoir Marie-Lise derrière les starting-blocks prochainement ! Mener les deux de front exigera une capacité d'organisation et d'investissement sans compter. Et ce sont des qualités qui ne lui font pas défaut. D'après Nicolas De Saint Rémy le directeur sportif du NCAA : « C'est une super animatrice, débordante d'énergie. Elle sait communiquer son énergie à ses athlètes ». Timothée le confirme : « Elle donne énormément pour ce sport, pour ses proches (...) elle est motivante ». Timothée éprouve de l'admiration pour sa coach. Il l'a vu en compétition sur 100m il y a quelques années et est « resté « bouche bée devant une telle énergie et une telle puissance. » Enfin, d'après lui, sa coach ne manque pas de joie de vivre puisque son énergie ne manque pas non plus lorsqu'il s'agit de danser toute la nuit !

Le Nice Cote d'Azur Athlétisme comporte de nombreux groupes de sprint. Entre ceux de ses clubs partenaires d'Antibes et Valbonne et les trois groupes existants du Parc des sports Charles Ehrmann, Marie-Lise a pu se faire sa place en constituant et entraînant un groupe sur le stade Vauban. Nicolas souligne les capacités d'adaptations dont Marie-Lise a dû faire preuve pour y réussir. Le stade est très fréquenté par le public et y réaliser des séances de sprint n'est pas toujours facile. Mais le calme et la détermination de notre coach du NCAA associés à ses compétences et sa fiabilité, reconnus de ses athlètes comme de la direction du NCAA, ont eu raison des conditions de la pratique au stade Vauban. Elle s'y est implanté et a constitué un bon groupe d'athlètes.



L'ex athlète en Marie-Lise n'a rien perdu de son amour pour l'athlé. Par nécessité, elle donne la priorité à son développement professionnel, mais sa motivation principale s'est reportée sur ses athlètes. Le NCAA bénéficie de ce transfert et dispose aujourd'hui d'un groupe de sprint bien structuré au stade Vauban. Espérons néanmoins avoir aussi l'occasion de revoir bientôt notre ivoiro-avignonnaise du NCAA, le chrono dans la poche et les pointes aux pieds.