

Marie Josée Bovele Linaka

Marie Josée Bovele Linaka est une fille plutôt discrète et gentille. Si ses performances sont déjà connues de beaucoup, sa personnalité ne l'est pas. On la voit parfois en salle de musculation ou sur les aires de lancers, par son jeune âge plutôt suiveuse que meneuse, malgré ses performances hors-norme. Qui est Marie Josée ? Qu'est-ce qui la fait lancer ? Quel est le moteur de sa motivation ?



Marie Josée Bovélé Linaka a 17 ans. Née à Nice, elle est issue d'une famille relativement sportive. Le papa est un ancien boxeur et la sœur a déjà goûté à l'athlétisme. Mais c'est au tennis qu'elle a fait ses premiers pas dans le sport, à 4 ans. « Tout petite, je voulais être professionnelle au tennis ». C'était son rêve d'enfant, et son modèle était Serena Williams. Mais pour devenir Serena Williams, il fallait qu'elle travaille le physique. Alors, à 8 ans, sur les conseils de son père, elle a commencé l'athlétisme dans le but d'améliorer

sa condition physique. Selon son coach, Yoan, en débutant « elle a fait plusieurs années un peu en retrait avec très peu d'entraînement ». Comme tous les jeunes, elle a démarré avec la pluridisciplinarité : saut, lancer et course. Ses résultats sur les lancers étaient exceptionnels et elle a commencé à se spécialiser au lancer du poids à 14 ans, en battant le record de France de sa catégorie. Aujourd'hui, le tennis est devenu le sport numéro 2, sa priorité c'est désormais le poids. Non seulement le tennis coûte cher, mais Marie Jo commence à se trouver dans son sport. « Je trouve qu'il y a plus d'ouverture en athlé qu'au tennis » (Marie Jo). Yoan pense « qu'elle souhaite en vivre, progresser en terme de performance et trouver du plaisir à venir au stade. Le lancer de poids est frustrant. C'est l'engin le plus lourd et donc celui qui va le moins loin. » Selon Yoan, cette spécialité souffre d'une image « grossophobe ». Ce qui n'est pas simple pour une jeune femme. Mais, son coach la soutient. « Je suis là pour essayer de l'accompagner et faire en sorte qu'elle s'épanouisse avant toute chose ».





Elle a pourtant eu de bons résultats au tennis, mais avec le covid, c'était difficile. Moins de matchs et donc perte des repères. « Maintenant en athlé, je prends du plaisir... » Elle ne s'imaginait pas pouvoir avoir un vrai projet sportif uniquement sur le poids. Comment imaginer que lancer cette petite boule de métal soit autant sujet à interrogation, demande autant de travail technique et autant de qualités physiques. Ce qui a décidé Marie Jo, c'est, entre autres, le record de France minime battu alors qu'elle ne s'entraînait pas beaucoup : 15m74. En cadette, avec le poids de 3kg, elle a lancé à 16m40, à l'occasion de sa première sélection internationale, meilleure performance française

2021 alors que la 2^{ème} perf n'est qu'à 14m71, soit près de 2m derrière. Une telle différence permet de mesurer la domination outrageuse de la lanceuse niçoise. En junior, au poids de 4kg, elle vient de débiter sa saison avec un jet à 13m62 ce qui la place déjà dans les 20 meilleures françaises toutes catégories alors qu'elle est junior et n'a fait qu'un concours au 4kg... Marie Jo n'est probablement pas encore consciente de tout son potentiel. Elle n'est peut-être pas assez tournée sur elle-même pour ça. Elle n'est pas quelqu'un qui aime se mettre en valeur avec des perfs ou des titres. Yoan la juge parfois « trop cool en compétition » et parfois un peu stressée. C'est pourquoi on a lancé « une collaboration avec un préparateur mental cette saison. On instaure des routines échauffement. (...) Elle est encore jeune et manque encore d'expérience ». Selon Yoan, c'est une « super gamine » à mi-chemin entre « insouciance et sérieux ». Elle est à une période où l'enfance et la maturité se côtoient. Elle est « en recherche de perfection dans son geste » et en même temps manque parfois des séances de façon injustifiée.

Marie Jo paraît aussi parfois un peu décalée. Il lui arrive de faire ses compétitions sans savoir exactement à quelle compétition elle participe. Elle ne « s'occupe pas de ça », elle préfère rester concentrer sur ce qu'elle a à faire. « Je viens, je fais mon travail et après je pars. » (Marie Jo). Aussi Yoan nous confie : « Autre chose incroyable c'est son expression aux bons moments : pas d'éclat de joie au moment d'avoir battu le record de France minime, ni au double titre de championne de France cadette poids et disque (...) quand d'autres sont en larmes d'être juste finaliste. »

Marie Jo n'est pas venue d'elle-même sur les terrains de sport. « Au début, c'était mon père qui me poussait. Il m'accompagnait un peu partout, au tennis, à l'athlé... (...) Il voulait que je réussisse en sport, parce que le sport c'est quelque chose qui gagne bien. Mais j'étais têtue. Je ne prenais pas les entraînements au sérieux (...) Mais maintenant, c'est moi-même qui m'engage. Mon père ne me dit plus rien. » L'autonomie venant, son coach est confiant en son avenir sportif. Il croit en les possibilités de sa lanceuse. « Les années suivantes, vont, je l'espère, ajouter de la régularité à l'entraînement ainsi qu'un investissement encore plus important. » (Yoan)

En dehors de l'athlé, Marie Jo a deux centres d'intérêts. « A part le sport, je vais à l'école et à l'église. » Pour l'instant, elle n'a pas de vrai projet à l'école. Elle est en première STMG. Elle compte sur une notoriété liée à l'athlétisme pour créer une entreprise. « L'école c'est bien pour ne pas rester à la maison. Si tu restes à la maison, tu manges beaucoup. L'école c'est bien parce que ça te fait sortir. C'est vrai qu'après l'école dès fois on est fatigué... mais... » Mais l'école, pour Marie Jo, comme le sport, ça remplit la vie... Quant à sa croyance, elle lui procure de la force, du courage et une confiance en elle. Sa croyance lui permet de savoir qu'elle réussira ce qu'elle entreprendra, que ce soit dans le sport ou à l'école. Une telle croyance est à double tranchant. Il est vrai que ceux qui croient en ce qu'ils font, pour quelque raison que ce soit, ont plus de chance de réussir que les autres. Cette croyance en notre bonne étoile apporte une force psychologique supplémentaire. Par contre, il ne faut pas que la croyance en l'intervention divine se substitue au travail qui est à accomplir soi-même pour réussir. Cette croyance s'est installée au cours de son enfance. « Quand j'étais petite, j'esquivais toujours l'église. Mais avec le temps, avec le corona aussi, j'ai compris que je ne peux pas réussir toute seule ».

Ses objectifs sont donc pour l'instant sportifs, d'après Marie Jo, ce sont les coachs et les dirigeants qui les lui ont donnés. Elle les accepte tout en n'oubliant pas que son projet à la base, c'était le tennis. Ce rêve subsiste dans un coin de sa tête. « Peut-être qu'avec le lancer de poids, je peux être connue et je ne sais pas ce que ça peut faire pour le tennis... » Il n'y a personne qui a réussi à combiner ces deux sports en même temps. Même si désormais elle privilégie l'athlé, c'est une idée qui lui plait bien. Elle se verrait bien être la Serena Williams des pistes d'athlétisme, ou la Marie Josée Pérec des courts de tennis. En athlé, elle se projette jusqu'aux jeux olympiques. Peu importe lesquels.



Le sport pour Marie Jo n'est pas qu'un moyen de se réaliser. C'est aussi, elle le sait déjà, probablement un moyen de voyager dans les années à venir. Ce qu'elle n'aurait peut-être pas eu l'occasion de faire souvent autrement. C'est encore un moyen de créer des liens sociaux. Elle peut ainsi rencontrer des gens, communiquer, s'ouvrir au monde. Yoan :



« Depuis l'an dernier elle est un peu plus présente et commence à s'ouvrir au reste du groupe, à communiquer bien plus qu'avant ». Marie Jo est une personnalité plutôt discrète, mais qui est capable de mettre l'ambiance quand elle est en confiance. En signe d'ouverture, elle a avoué à Yoan la véritable raison de sa blessure aux ischio-jambiers d'il y a trois ans : Ce n'était pas une glissade à la montagne (version officielle de l'époque), mais en faisant un grand écart en soirée, en voulant danser devant tout le monde ! Les personnalités discrètes cachent souvent des désirs d'extraversion ! On peut penser que si elle sait s'ouvrir et extérioriser davantage ses émotions, ses désirs et notamment celui de performer, cela pourrait lui être utile en compétition. Marie Jo est une gagnuse, même si ça ne se voit pas. Peter, son papa, nous confie que lorsqu'elle était enfant, elle détestait la défaite !

Le NCAA compte parmi ses licenciés, l'un des plus grands espoirs de l'athlétisme français. Une athlète, qui, si elle continue « sur sa lancée » pourrait devenir l'une des meilleures lanceuses de poids au monde. Il est bien entendu trop tôt pour estimer ses chances de réussite. Elle a déjà le physique, du talent et un encadrement sportif solide pour évoluer, un encadrement, coach et club, qu'elle remercie pour leur soutien sans faille. Marie Jo a à peine commencé à travailler pour réaliser cette prouesse. Il lui reste du chemin à parcourir. Alors, souhaitons-lui, toute la réussite dont elle aura besoin pour devenir cette grande championne.