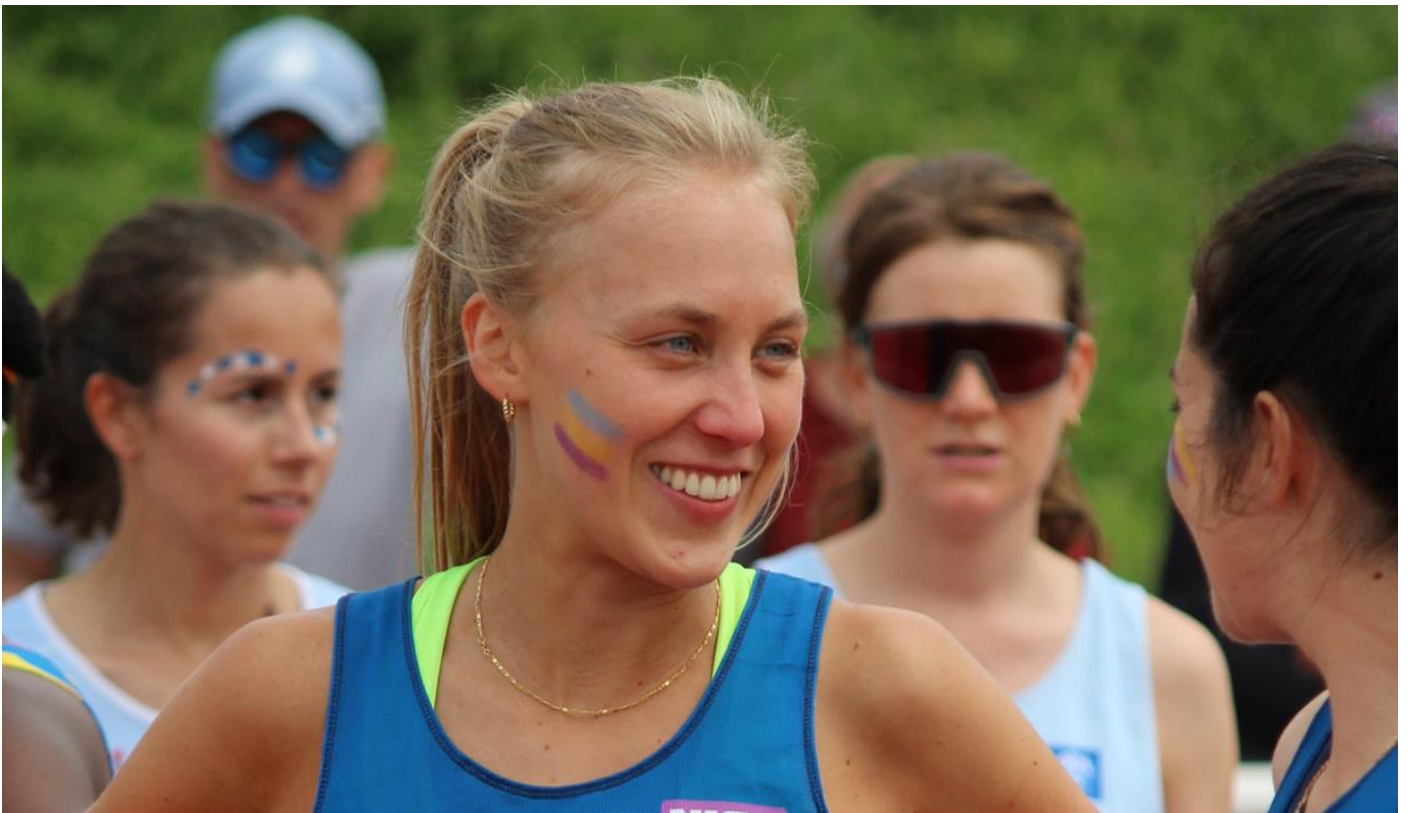


## MARTE LIEN JOHNSEN

L'athlétisme est un sport individuel. Pourtant, il n'a pas d'effet que sur les individus. Comme beaucoup de sports, il est créateur de liens sociaux. En permettant à des personnes d'origines sociales différentes de se côtoyer, il contribue à la paix sociale. En permettant à des personnes d'origines culturelles différentes de se connaître, il est également, quand les pouvoirs politiques n'en font pas leur instrument, un vecteur de paix entre les nations.

Le NCAA, accueille en son sein, des athlètes d'horizons différents. L'athlète dont il sera question ce mois-ci, licenciée à Antibes, vaut la peine d'être connue, non seulement pour ses origines étrangères, mais pour sa personnalité. Elle n'a que 23 ans, son sourire est encore dessiné par les traits de l'enfance, mais par sa culture, par son éducation familiale et ses valeurs, elle porte en elle une sagesse qu'on attribue habituellement aux plus âgés. Elle vient de Scandinavie et s'appelle Marte Lien Johnsen.



Elle est née en Norvège, à Trondheim, au nord d'Oslo. Vu de Nice, cela ne va pas de soi ; mais oui, il y a encore un nord après Oslo... Elle y a passé toute son enfance. Elle a découvert le sport presque dans le berceau. Toute la famille de Marte est sportive. La jeune femme est la

quatrième d'une famille de quatre enfants. La maman et les autres enfants de la fratrie faisaient tous des compétitions de course d'orientation, de ski de fond, ou de biathlon quand elle était petite. Elle a suivi le mouvement dès l'âge de dix-huit... mois ! Lorsque Marte a dit : dix-huit mois, l'auteur de ces lignes a cru que sa (bien excusable) maîtrise approximative du français l'avait conduite à confondre les « ans » et les « mois ». Eh bien non. Non seulement Marte a appris, presque en même temps, à marcher et à skier, mais elle parle très bien le français ! La précocité de l'activité sportive tient à la famille de Marte. Bjorn, le papa dit : « Dans cette famille, le sport est devenu naturel pour nous tous, et pour Marte également. Je crois que nos quatre enfants ont appris à se sentir mieux (physiquement et mentalement) lorsqu'ils sont en activité et font

du sport. En tant que parents, nous avons essayé d'apprendre à nos enfants qu'il est amusant d'être en activité, et cela a été sur une base volontaire pour chacun d'eux. » Marte a donc commencé par le ski de fond au club de « Byåsen Idrettslag », et a vite bifurqué vers ce beau sport qu'est le biathlon. Elle a découvert la course à pied relativement tard. Ce qu'elle regrette parfois, pensant qu'elle aurait peut-être été encore meilleure en commençant plus tôt. Mais laissons Bjorn nous commenter la transition de sa fille : « Marte était une très bonne athlète de biathlon dans le top 10 junior. Elle a remporté quelques médailles du championnat norvégien. Elle était aussi à un niveau national assez élevé en course d'orientation. À 19 ans, elle est tombée malade et n'a pas pu faire d'entraînement ni de



compétitions pendant un an, au moment où l'épidémie de covid a commencé. Ceci, et le fait qu'elle a découvert qu'elle avait baissé de niveau pendant sa maladie, a rendu difficile pour elle la reprise du biathlon. Au lieu de cela, elle a commencé à courir beaucoup. Et quand elle a vu ses résultats s'améliorer, ça l'a motivée. » Elle a fait ses premières compétitions de trail et de route, en Norvège, peu de temps avant de venir s'installer en France. Elle est arrivée dans notre région azurée en septembre 2022, pour ses études. Elle étudie à Sophia Antipolis, pour devenir ingénieur en informatique et sécurité digitale, et va soutenir une thèse de master en Norvège l'an prochain. Ce n'est donc qu'en

arrivant en France qu'elle a découvert l'athlétisme traditionnel, sur piste. Selon Bjorn, Marte a beaucoup aimé la façon dont elle a été accueillie par le club d'Antibes. Son adaptation au club et au groupe d'entraînement de Florian Brunelet (son coach) a été rapide. Florian : « Malgré la barrière de la langue, les échanges avec le groupe et moi-même sont réguliers et sympathiques. À l'entraînement elle est très à l'écoute, volontaire et dynamique. Avec un tel niveau, elle court la plupart du temps avec les garçons et s'y intègre parfaitement bien. » Avant les séances, il paraît même que son accent anglais fait des émules, et maintenant, tous se souhaitent avec humour « bon chance » avant de commencer. Il est difficile de trouver des défauts à Marte. Mais Florian en voit un. En compétition, « elle veut toujours battre le coach !!! » Compte tenu du niveau de Marte et des progrès qu'elle a fait dans le son groupe, elle finira sûrement par y parvenir !



Marte n'est pas une sprinteuse. Elle va presque à la même vitesse du trois au quinze kilomètres. Elle a un record à 9'50s au 3000m et à 16'25 au 5km route. Et dans les deux cas, on est à 3'17 au 1000m. Autrement dit, Marte est très endurante. Elle a aussi fait 34'23 au 10km, ce qui, pour une débutante, la place d'emblée 41<sup>ème</sup> au bilan français sur plus de 65000 amatrice de course sur route qui s'y sont essayé cette année. Elle aimerait, un jour, essayer le marathon, sans toutefois rechercher de performance ; essayer juste pour le « plaisir ». Les sprinteurs du club comprendront difficilement.



Ses qualités d'endurance, lui viennent probablement de son passé de skieuse. Dans sa catégorie d'âge, elle a fait seconde des championnats de Norvège de biathlon. Elle était à la limite des sélections en équipe nationale sénior. Et on sait que les skieurs de fond font partie des sportifs qui, avec les coureurs cyclistes, développent le plus leur VO2max. Heureusement pour nous, vers l'âge de 18 ans, au retour d'une pause liée à une mononucléose, elle a découvert qu'elle courait bien. On peut imaginer que les gens ne soient pas facilement enclins à courir en

Norvège. Il est impossible de s'entraîner l'année complète sur les routes. La moitié du temps, la neige et la glace recouvrent l'asphalte. Mais, Marte s'est mise à courir quand même. Et elle aime ça. A son arrivée en France, elle s'est inscrite au club d'Antibes. Elle a été étonnée par l'engouement pour les courses sur route en France. Il y a beaucoup plus de participants qu'en Norvège. La qualité n'est pas toujours au rendez-vous, mais la quantité oui. En Norvège, elle n'avait jamais gagné de course. Et elle a gagné sa première course en France : « courir pour une fleur ».



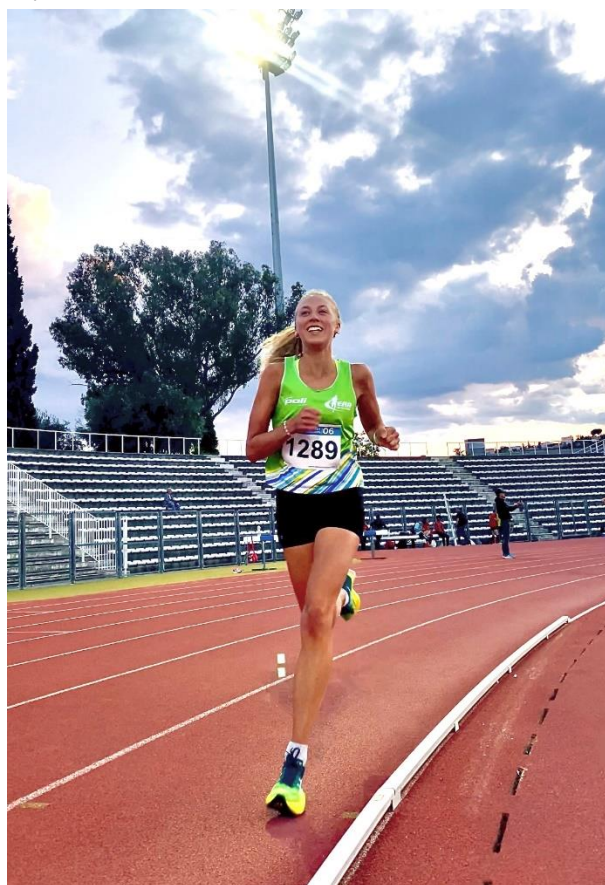
Il y avait 3000 concurrents au départ. Son objectif cette année est de courir les championnats de Norvège début juillet, à l'occasion de son retour. Ce sera une première pour elle. Elle courra sur 5000m et 10000m et aimerait faire moins de 16'12 au 5000m car elle voudrait également courir aux universiades en Chine. Mais la concurrence sera rude et la sélection difficile à obtenir...

Marte est surprenante par ses performances, mais plus encore par sa personnalité. D'abord, elle n'est pas qu'une sportive. Elle a d'autres projets dans la vie : coacher en course ou au biathlon. En Norvège elle encadre déjà des femmes qui veulent courir et des jeunes au biathlon. Elle prépare des diplômes en informatique, « c'est une bonne branche qui donne beaucoup d'opportunités ». Elle vend également des voitures électriques en Norvège (une marque suédoise qui n'est pas vendue en France pour l'instant). Elle se verrait bien se charger de l'importation ! Mais sa personnalité, n'est pas remarquable que pour ses activités et ses projets de vie. Elle est remarquable pour le sens qu'elle donne au sport, à la compétition, aux



performances, ou encore aux relations humaines. Pour elle, « c'est important d'être en activité, d'être en plein air plutôt que rester à la maison. Quand on est en activité, c'est peut-être parfois dur sur le moment, mais après on se sent bien. C'est bon pour le psychisme. Si tu le fais en groupe, ça permet aussi de développer des relations ». Pourquoi alors chercher la performance ? Pour tester les limites, pour avoir un sentiment

de maîtrise de soi. Bien sûr, on entend souvent ce discours, mais la plupart du temps, il s'agit d'un discours de surface qui sert à masquer d'autres raisons de faire du sport et des performances. On entend parfois des sportifs tenir ce discours pour s'en convaincre eux-mêmes, mais qui en réalité ressentent une grosse pression avant les compétitions parce que ce qu'ils recherchent, c'est avant tout une valorisation, un embellissement de leur propre image. Chez Marte, ce discours, c'est du vécu. Elle est au départ des courses totalement décontractée. La compétition, c'est d'abord un plaisir. « Moi, j'aime sourire avant la course ». Il est important pour elle de séparer la performance du résultat. « Je peux être première ou dernière, mais si je suis contente de ma performance, c'est bien !!! ». Elle recherche donc bien la performance, mais d'abord le plaisir. Elle veut se sentir heureuse de courir. « Le principal n'est pas de terminer premier ou deuxième, mais d'être content de soi ». Marte aime les compétitions, surtout en trail, pour le plaisir d'être dans la nature, ou parfois sur route. Les compétitions sur piste, rendent souvent les gens nerveux à cause des exigences chronométriques. Alors, elle préfère souvent courir en trail. Il n'y a pas qu'en compétition que le plaisir est primordial. Un entraînement parfait est un entraînement dont le programme laisse une marge de liberté pour ne pas amoindrir le plaisir. Le plan ne doit être qu'une ligne directrice. Et le mieux est de pouvoir s'entraîner deux fois dans la journée, quand on veut, ou une seule fois si le désir de faire la deuxième séance n'est pas là. Autrement dit, laisser faire le désir pour guider partiellement l'entraînement. Parce que l'esprit qui ressent ou pas ce désir de courir, et le corps qui a à gérer la fatigue, sont étroitement liés.



Ce côté épicurien, ouvert à la vie et totalement détendu, elle l'a aussi dans tous les autres domaines. Elle est optimiste à propos de sa vie future. Elle ne doute pas de sa réussite. Elle se voit bien vivre avec un pied en Norvège et un pied en France. Marte apprécie notre région. C'est la première fois qu'elle sort de Norvège. « Je suis chanceuse avec cette région et ce pays (...) La communauté du sport m'a beaucoup aidée. » Marte est une personne qui voit toujours le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Par exemple, elle a dû arrêter tout entraînement pendant cinq mois en 2020, à cause de la mononucléose. Ce qui, chez la plupart de ceux pour qui le sport a autant d'importance, pourrait n'être vécu que comme une énorme frustration, est vécu différemment par Marte : « C'était difficile, mais quand même assez relax. Quand j'ai repris, il y avait plus de plaisir. » L'esprit et le corps se sont ressourcés. Cet état d'esprit, qui ne relève pas que d'un discours de surface, est une réelle marque de sagesse, ce qui est rare chez une personne aussi jeune. Sa personnalité est assez surprenante.

Son père décrivant son enfance, dit : « Marte était une petite fille calme et assez timide. Cela a progressivement changé depuis ses quinze ou seize ans, et maintenant, elle aime parler avec les gens et attirer l'attention ». Bjorn voit sa fille être devenue « courageuse (...) très indépendante et mentalement forte ». Effectivement, Marte est forte. Quand elle se pose des objectifs, elle se donne les moyens et finit toujours par les atteindre. Mais contrairement à beaucoup, si elle a les yeux rivés sur l'objectif, elle apprécie le chemin qui l'y mène. Elle sait aussi jouir du présent. Son amie Sophie donne son point de vue : « Elle est lumineuse, spontanée et curieuse de découvrir de nouveaux endroits, de nouvelles petites ruelles, de nouvelles saveurs... Elle rend les gens foncièrement heureux (...) Elle sait prendre le temps d'écouter les gens et aime partager les choses qui lui tiennent à cœur. » Sa façon de vivre



son sport en découle. Sophie : « Marte fait du sport avant tout pour le plaisir et les sensations que ça lui procure. Elle aime beaucoup partager des moments simples avec les gens, comme aller courir en petit groupe et papoter. Et si un joli coucher de soleil est présent à ce moment-là ...elle prendra le temps de s'arrêter pour le contempler ! » Selon son amie, Marte aime sentir son cœur battre très fort après un entraînement. Cela fait partie des sensations qu'elle préfère !

Marte est une jeune femme exceptionnelle, une sportive de haut-niveau, capable de sagesse malgré son jeune âge. Elle est une incarnation de la joie de vivre, toujours heureuse, toujours souriante, un sourire à faire chavirer un paquebot... Et elle a décidé pour l'an prochain, même si elle passe le plus clair de son temps en Norvège, de revenir périodiquement sur la Côte d'Azur, entre autre, pour courir pour l'ERA Antibes et le NCAA.

*Christophe Bourguignon*