

KAREN LUX

Dans toutes les équipes interclubs, il y a certaines disciplines pour lesquelles il est recommandé de ne pas avoir de trou, notamment les deux disciplines techniques qui apportent beaucoup de points : la perche et les haies hautes, deux spécialités dans lesquelles il est difficile d'improviser. Pour pallier à nos difficultés dans ce domaine, en septembre 2022, les cigognes ont apportés au NCAA une athlète performante sur le 100m haies : Karen Lux, une « hurdlease » arrivée tout droit de son Alsace natale. Karen est une personnalité attachante, positive, à la fois joyeuse et consciencieuse. Pour bien débiter l'année 2024 et avoir l'optimisme nécessaire à toute entreprise, vous êtes invités à la découvrir au fil de cet article.



Karen est une jeune sénior de 22 ans. Elle est née à Wissembourg. N'ayant vécu qu'au pays de la choucroute et du Kouglouf, elle est restée très liée à sa région d'origine. Mais, puisqu'il faut bien, parfois, quitter ce qu'on aime pour découvrir d'autres horizons, Karen est arrivée à Nice en octobre 2022. Son attachement à l'Alsace est devenu plus profond avec l'éloignement. L'amour s'accroît avec le manque. Et sa famille est là-bas.

Aussi, quand on sait tout le soin qu'apportent les alsaciens à leurs marchés de Noël, on comprend que la nostalgie devait être forte pour Karen il y a quelques semaines. La période de Noël n'a pas la même saveur en Alsace et sur la Côte d'Azur. Histoire de décor et d'ambiance. Mais, qu'on ne s'y trompe pas, notre « hurdlease » néo-niçoise apprécie quand même sa terre d'accueil, « sinon, je ne serais jamais venue ici ! » dit Karen. Son

choix de venir nous rejoindre a des raisons d'être : un projet professionnel. Elle est venue passer un DU danse avec pour objectif de travailler dans ce domaine avec des personnes âgées.

Enfant, elle a justement commencé par la danse tout en faisant de la musique. Mais, vers 10 ans, au CM2, elle a suivi une copine qui s'était inscrite au club d'athlé. Elle s'est retrouvée pour la première fois sur un stade. C'était une enfant pleine d'énergie. Un caractère « bien trempé » et « têtu » selon Christian et Elisabeth, ses parents. Elle avait tendance à fédérer autour d'elle. « Elle était toujours entourée et appréciée d'un grand cercle d'amis, garçons et filles » (Christian et Elisabeth). Et, puisque le corps et l'esprit s'entendent souvent bien, en primaire, elle courait plus vite que certains garçons. L'athlé était le sport qui lui fallait pour se dépenser. A l'entraînement, Karen a fait pas mal de marteau et de perche en débutant,

puis des haies, du sprint et du triple saut. Elle ne s'est spécialisée sur les haies qu'en cadette. C'était déjà une bonne athlète. Dès cette catégorie, elle se qualifiait régulièrement aux championnats de France.

Quand on demande à Karen quels sont ses records, elle...ne les sait pas précisément. Elle a fait 8s29 sur 60m haies et 13s54 sur 100m haies l'an dernier. Ce qui lui a permis de terminer seconde et troisième aux championnats de France en salle des moins de 23 ans puis sur piste. Karen n'est pas axée sur les chiffres. « Quand je fais un record, j'en prends conscience et je suis contente et fière. Mais je ne le retiens pas ». Elle a la sensation de progresser et la satisfaction de concrétiser ce dont elle est capable, mais elle ne fait pas vraiment attention au chrono en lui-même. Karen et l'athlé, c'est une relation du quotidien, une histoire d'amour peut-être, mais pas une histoire de chiffres. Pourquoi le serait-ce ? Son but n'est pas d'être sur les tablettes, ni de laisser une trace. « Courir après un chrono, je n'aime pas. » Ce qui compte, c'est ce qui est vécu. Les chiffres ne sont qu'une infinitésimale partie de ce vécu.

Ses meilleurs souvenirs sont des souvenirs du collectif de son ancien club, Alsace Nord Athlétisme, des moments de partage. Elle se remémore avec plaisir les coupes de France sur 4x100m haies. « On a fait deux podiums ! » Et ce sont aussi les stages en cadette et junior. « On allait toujours à Cervia sur la côte adriatique de l'Italie. On mangeait trop bien, il y avait la pinède à côté ». Les souvenirs de chacun ne sont pas des restitutions fidèles du passé. Ce sont des constructions que nous nous faisons qui donnent du sens à notre passé et à notre présent, des



interprétations subjectives qui constituent notre histoire, le roman de notre vie. Et des passages importants du « roman de la vie de Karen » ont pour décor le club Alsace Nord Athlétisme, ses athlètes et dirigeants et ce lieu vécu comme paradisiaque de la Cervia. Malgré toute cette période qui lui est chère, la médaille d'argent de l'hiver 2023 l'a aussi beaucoup marquée. « C'était la première individuelle ! ». Karen commence-t-elle à écrire une autre page de son roman ?

Le changement de région a aussi été un changement de vie. Elle est sortie du cocon familial et doit tout gérer elle-même. Ce fût un changement d'environnement sportif : « Quand j'étais en Alsace j'étais très proche de mon coach ». Il était comme un membre de la famille. « En arrivant ici, je savais que je n'allais pas pouvoir avoir une relation similaire avec le nouveau coach, Manu Mistral, parce que je ne le connaissais pas, qu'il est une personne différente avec une autre personnalité. Mais en même temps, ça lui a beaucoup apporté. » Il



a d'autres compétences, une autre façon de travailler. Ma façon de voir le 100m haies a changé (...) De même que le groupe et la structure ont beaucoup contribué à ma progression. Avant je m'entraînais quasiment seule, le coach était aussi le président. Ici, c'est une autre organisation. »

Quand on lui demande quels sont ses principaux échecs, il s'en suit un grand silence. Puis : « Je n'échoue pas. Il y a une période où je pensais que j'échouais, c'est quand j'étais plus jeune. J'étais souvent frustrée de bien m'entraîner et de souvent me blesser ou d'être malade avant les compétitions (...) Il y avait comme une boucle qui se répétait. Il semble que ce soit terminé. C'était des années particulières (...) Avant, quand j'avais mal quelque part, je m'en fichais un peu. Maintenant, j'anticipe davantage ». Karen met tout en œuvre pour ne pas échouer. Elle fréquente notamment désormais les kinés et les ostéo ! Mais sa réponse va plus loin. Elle n'échoue pas, d'une part parce qu'une défaite n'est pas un échec, et d'autre part parce qu'elle ne se donne plus d'objectif. « Avant je me disais que ce serait bien que je fasse un jour un podium ». Et en 2023, elle l'a fait deux fois alors qu'elle ne savait pas si en arrivant à Nice elle s'engagerait autant dans l'entraînement. Du coup, il lui est difficile de se fixer de nouveaux objectifs. « Aujourd'hui, je ne rêve plus de médaille et de podium. Je cours pour le plaisir. Je suis contente d'aller à l'entraînement. » Cependant, « on est pas encore en période de compét. Je ne sais pas si je le vivrai encore comme ça quand approcheront les compétitions. »

L'athlé occupe une grande place dans la vie de Karen. Mais ça l'est devenu progressivement, au fil des années, sans que ce soit un réel choix. Ça a été intégré naturellement dans sa vie quotidienne. En arrivant dans la région, elle a un peu plus pris conscience de cette place, car elle devait tout organiser elle-même. Cette place centrale lui convient, mais elle regrette de n'avoir plus le temps pour, par exemple : de jouer de la flûte traversière, ... Elle aurait parfois envie de s'entraîner moins pour faire d'autres choses. Mais l'idée est presque culpabilisante. Elle est consciente du fait qu'elle aurait moins de résultats et cela la culpabilise. La culpabilisation l'étonne un peu. Pourquoi culpabiliser quand on n'a pas d'objectif de haut niveau ? Elle pourrait lever le pied. Mais... elle ne le fait pas. « Quand quelque chose est bien en place dans ma vie, j'ai du mal à en changer ».



Faire de l'athlé, « c'est pour me défouler, comme c'était lors de mes débuts. Quand je suis blessé, quand je suis trop statique, ça ne va pas. J'ai mes amis, j'y rencontre du monde (au stade) (...) Le sport, c'est aussi pour se faire du bien. Il y a un déploiement de possibilités du

corps quand on fait de la vitesse. J'aime la sensation de vitesse et me dire que c'est moi qui produit ça ! » Selon son ancien coach, Bernard Woltz : « Pour Karen faire du sport en général et de l'athlétisme en particulier est avant tout un plaisir, mais également une façon de s'exprimer. » Peut-être pourrait-on y ajouter, un moyen de se réaliser.

Si son sport est un plaisir, elle aimerait en revanche qu'il soit parfois moins exigeant. Elle aime la régularité demandée par l'entraînement, ça donne un rythme de vie. Mais parfois c'est trop pour Karen. « Ça exige une discipline de vie parfois trop pesante ». Ce ressenti est peut-être lié à un trait de caractère : Karen a une fâcheuse tendance à vouloir tout organiser, cadrer et planifier. Cela peut paraître une qualité, mais à l'excès, c'est aussi un défaut. Elle se dit elle-même parfois « trop rigide ». Elle se met la pression en se donnant le devoir de tout faire dans les temps. Alors elle fait d'interminables listes de choses à faire sans toujours prioriser ce qui est le plus important.



A côté de son sport, ce qu'aimerait Karen, c'est développer un projet qui permette de travailler avec des personnes isolées, voire alitée ou qui ne peuvent plus se déplacer. Faire faire du sport avec ceux à qui ça ne viendrait peut-être pas à la pensée de pouvoir en faire un jour. Ce projet correspond bien à sa personnalité et à ses valeurs. Elle est naturellement tournée vers la bienveillance, voire l'assistance. D'où lui viennent ces valeurs ? Sa famille est très croyante et lui a transmis ces valeurs chrétiennes. Mais chrétienne, Karen ne l'a pas été tout de suite. Sa famille, par souci de respect de la liberté de conscience de chacun, ne baptise pas les enfants avant qu'ils soient en âge de le choisir par eux-mêmes. Quand elle était au collège, elle ne se sentait pas très bien avec elle-même. Puis, il y a eu un changement... Elle a rencontré Dieu. Elle dit vivre une relation avec Dieu. Elle s'est, par conséquent, faite baptisée en 2021. Ça a changé sa façon de comprendre la vie et aussi d'aborder le sport de compétition. Elle relativise davantage et donne un autre sens à son sport préféré. Plus question de rêver de sommets, mais juste vivre le présent, prendre plaisir. Ces parents corroborent cette analyse en estimant que « sa foi en Dieu lui permet de vivre les situations (stressantes) avec confiance. »

Est-ce la confiance en elle-même que lui procure sa croyance ? Ou bien une nature particulièrement ouverte sur les autres ? Karen est une personnalité qui déborde de joie de

vivre, nous disent Elisabeth et Christian. Son esprit positif tend à lui faire vite digérer les défaites et son humilité à ne pas s'enflammer lorsqu'elle réussit.

Son ancien coach, Bernard, la voit également toujours « souriante, humble, sensible », mais aussi « un peu tête en l'air ! » Une légende dit en effet qu'elle oublie régulièrement ses affaires sur les stades qu'elle fréquente !



La saison 2024, s'ouvre maintenant pour Karen. Elle sera un atout non négligeable pour l'équipe d'interclub du NCAA, tant pour ses performances que pour sa personnalité. Souhaitons-lui de continuer sa progression toujours dans le même esprit. Et si les adhérents du NCAA veulent connaître Karen, qu'ils n'hésitent pas à aller lui parler, mais il est inutile de lui demander pas ses derniers chronos, elle ne les connaît pas !

Christophe Bourguignon