

## VERENA MAYR

Si un groupe d'entraînement s'est distingué par ses résultats lors de la saison hivernale 2024, c'est bien celui des épreuves combinées coaché par Rudy Bourguignon. Du jamais vu au NCAA, parmi les athlètes d'un même groupe, deux ont pris une 5<sup>ème</sup> place lors des championnats du monde en salle, un garçon et une fille : Makenson Gletty, dont le portrait a déjà été fait dans cette rubrique, il y a quelques mois, et Verena Mayr qui a intégré notre club en septembre. Tout le monde au NCAA, connaît maintenant Makenson, mais très peu connaissent Verena. Cette dernière est une jeune femme Autrichienne, discrète, déterminée et très talentueuse. Qu'on en juge à ses résultats : plus de 6500 points à l'heptathlon. elle est capable de lancer le javelot à près de 50m, de sauter 1m80 en hauteur ou de courir un 800m en 2'07. Avec de telles performances, elle a obtenu une médaille de bronze aux championnats du monde, à Doha en 2019. Rendons-lui donc justice. Découvrons qui est Verena !



Verena a 29 ans. Elle est née à Gmunden en Autriche. Elle a vécu dans le foyer familial à Ebensee, un village proche, jusqu'à 14 ans. La famille est sportive. Parents et enfants pratiquaient notamment la gymnastique et la course. Le système scolaire Autrichien permet aux élèves de découvrir des activités sportives et artistiques l'après-midi, après les cours. Et c'est dans ce cadre que Verena a débuté le sport. Elle aimait essentiellement la natation et l'athlétisme. Mais durant les heures d'entraînement de natation, l'esprit n'étant occupé qu'à regarder et compter les carrelages du fond de la piscine, le temps passait trop lentement. L'athlé était finalement plus fun, plus divertissant. Pendant les vacances, Verena a voulu continuer les séances d'athlétisme dans le cadre d'un club. C'est là, qu'elle s'est prise au jeu.

Dans les jeunes catégories, Verena faisait surtout des courses longues. Elle essayait un peu tout à l'entraînement, mais ses parents l'emmenaient plutôt sur les cross et les courses sur route, parce qu'elle avait plus de qualités dans ces épreuves. Elle aimait aussi pratiquer d'autres disciplines de course, saut ou lancer en compétition, mais c'était secondaire. Vers 14 ans, elle a eu l'occasion de participer à un hexathlon. Elle n'avait aucun objectif de performance. Et à sa grande surprise, elle l'a gagné... A partir de là, elle s'est demandée pourquoi ne pas essayer de continuer dans ce domaine. La variété des épreuves permettait de prendre davantage de plaisir à l'entraînement, comme en compétition. Verena est de ce point de vue, un cas totalement atypique. Les épreuves combinées, qui plus est pour les femmes qui n'ont pas de 1500m à courir, exigent des qualités de puissance et d'explosivité, donc des fibres musculaires rapides, capables de développer de la puissance sans oxygène. Les coureurs longs développent, à l'opposé, des fibres lentes, disons plutôt des fibres endurantes qui travaillent avec l'apport d'oxygène. Faire des épreuves combinées, en venant des courses longues, est très rare. Les magasins de sports autrichiens ne proposent pourtant pas les échanges standards de muscles... Verena est un cas à part.



A 15 ans, notre austro-niçoise, se prenant de passion pour les épreuves combinées, décide de partir vivre dans la grande ville de Linz, pour pouvoir s'entraîner dans de meilleures conditions. Elle intègre une école de sport où elle rencontre son entraîneur Wolfgang Adler. Pas facile de quitter le cocon familial à 15 ans. Mais quand Verena est décidée à obtenir quelque chose, elle met toutes les chances de son côté. Elle se donne les moyens de réaliser ses projets. Il a fallu quelques années pour convertir les qualités de Verena en qualités explosives. Sa progression a été régulière. Verena n'était pas l'athlète la plus

douée, mais probablement la plus tenace. Elle a tout de même pu se qualifier, de justesse, pour les championnats du monde cadets. Elle n'y a pas brillé. Il lui a fallu trois essais pour passer la première barre en hauteur (1m45). Mais la jeune femme est persévérante et gravit les échelons un par un. En 2016, elle termine à la 7<sup>ème</sup> place des championnats d'Europe à Amsterdam. Une étape supplémentaire est franchie. Ce résultat l'a persuadée que les épreuves combinées étaient bien sa voie, qu'elle avait raison de s'engager dans cette spécialité. De ce fait, elle a obtenu un contrat avec l'armée. Un peu comme en France, l'Autriche offre à ses meilleurs athlètes des possibilités de contrats dans certaines administrations ou dans l'armée, qui laissent aux intéressés beaucoup de temps pour s'entraîner. Ses meilleurs résultats ne sont donc pas venus par hasard. Les conditions d'entraînement étaient bonnes. Trois ans après, en 2019, en trois semaines d'intervalle : elle bat le record d'Autriche 6591 points à Rattingen, puis prend la médaille de bronze aux mondiaux de Doha. C'était une bonne chose pour Verena d'obtenir ces résultats, car les contrats ne sont pas reconduits d'office. Il y a 12 places réservées aux athlètes autrichiens dans l'armée. Mais, il y a la nécessité d'avoir des résultats, car si d'autres athlètes deviennent meilleurs, le contrat n'est pas renouvelé et est proposé à un autre.

Après cette période faste, elle a connu des années difficiles. Aux jeux de Tokyo, elle était blessée et a dû arrêter toute compétition et entraînement intensif pendant un an et demi. Ses résultats étant liés au moins autant au travail qu'au talent, elle a vu son niveau baisser. Il a fallu retravailler pour revenir et préparer les jeux olympiques de Paris, son objectif. Son but est d'y prendre du plaisir. Elle n'a pas d'objectif de place ou de performance. Ce qui serait bien, serait déjà d'y être et de pouvoir donner le meilleur d'elle-même pendant ces deux jours, ce qui n'était pas le cas à Tokyo. Elle sait que chacun se prépare ardemment et ne peut pas contrôler ce que vont faire les autres. Il n'y a donc pas d'objectif de place.



Verena n'est pas quelqu'un qui attends la réalisation de ses objectifs. Elle est active, entreprend, se donne les moyens. Elle a décidé, de rejoindre en septembre 2023 le groupe de Rudy. Ce fût une décision difficile. L'expatriation, l'éloignement avec sa famille, et en particulier avec son mari sont difficiles. Son mari est resté à Lintz et, quand c'est possible, il vient la voir à Nice. Mais c'est une bonne décision, car aujourd'hui elle s'entraîne dans un vrai groupe d'épreuves combinées. Elle apprécie l'accueil chaleureux qu'elle a reçu ici, de la part du club comme du groupe. Ce n'était pas facile, car elle ne parle pas français. La communication a quand même été là. Une de ses craintes était que sa maison lui manque, son environnement, mais ce n'est pas vraiment le cas. On s'habitue vite au climat niçois, au soleil, à la mer et la montagne. Seuls sa famille et son mari lui manquent.

Après les jeux de Paris, elle prendra tout ce que l'athlé peut lui apporter. Elle voit les jeux et leur préparation comme le début d'une deuxième carrière. Désormais, c'est le plaisir avant tout. « J'ai commencé parce que c'était un plaisir pour moi » Ensuite, il y a eu les blessures et l'athlé ne lui apportait plus le bonheur escompté. Aujourd'hui, elle reprend plaisir : celui de courir, sauter et lancer, celui des échanges avec ses partenaires d'entraînement. Mais si à l'avenir ce n'était plus le cas, elle arrêterait. Pendant ses blessures, elle n'était pas prête à arrêter. Elle pensait qu'elle n'avait pas encore donné le meilleur d'elle-même. Il y a donc aussi, chez Verena, un souci de réalisation de soi à travers la performance. Elle ferait quand même de l'athlé si elle ne faisait pas de haute performance. On peut se réaliser quelque-soit le niveau de performance. Il n'y a pas besoin d'être numéro un mondial pour donner le meilleur de soi-même et se réaliser à travers un projet sportif. Ce qui importe c'est le dépassement de soi, c'est de faire ce qu'on n'était pas capable de faire au départ, voire ce qu'on n'aurait rétrospectivement pas pensé pouvoir faire un jour. Se réaliser soi-même, c'est paradoxalement, devenir un peu autre que ce qu'on était au départ.

Il n'y a pas d'incompatibilité entre le fait de prendre du plaisir et celui de donner le meilleur de soi-même. L'accomplissement d'une performance désirée, quelque-soit le niveau, est l'un des plus grand plaisir que puisse obtenir un athlète. Le tout, quand on veut obtenir un résultat est de ne pas oublier de prendre le plaisir aussi au quotidien, à l'entraînement et en compétition. Et ça, Verena ne l'oublie pas. Ses meilleurs souvenirs, ne sont donc pas ses meilleures performances. C'est davantage le temps passé avec les autres athlètes, en soirée de clôture de grands championnats, ou bien les dernières soirées de stage. Le temps passé avec les gens de son groupe, avec ceux qui l'accompagnent, sa famille et son mari... cela n'a pas de prix. Verena se déplace rarement seule aux compétitions. Martina, sa mère nous dit : « Pendant de nombreuses années, toute la famille était présente, presque tous les week-ends, aux compétitions. »



Pour faire une cinquième place aux championnats du monde en salle, après deux ans de blessures, il faut un caractère affirmé. Pour ne pas avoir cédé à la tentation de tout abandonner, pour avoir gardé ses objectifs en ligne de mire, pour avoir mis en place tout ce qui pouvait l'être pour recouvrer la santé, pour avoir retenu les leçons de l'expérience de la blessure, il faut être mentalement fort. Verena connaît ses qualités. A la question : quels sont tes principales qualités et tes principaux défauts, elle répond : Résiliente, tenace, « tête dure » ! Thomas, son mari nous dit : « Elle n'abandonne jamais. Adolescente, on disait à Verena qu'elle n'était pas l'athlète la plus talentueuse. Mais cela l'a stimulée encore plus et l'a finalement amenée aux jeux olympiques et à une médaille aux Championnats du monde. Même pendant cette grave blessure, où elle est restée hors de combat pendant près de deux ans, elle n'a jamais abandonné, a toujours continué à croire en elle. » Son côté tête dure, Verena l'a parfois jusqu'à l'excès. Elle se reconnaît volontiers trop têtue. Thomas, nous raconte avec humour qu'il faut parfois des événements traumatiques pour faire changer d'avis Verena. Il nous livre une anecdote : « Verena peut parfois être très têtue. Elle a toujours voulu que nos chats soient autorisés dans notre chambre. Jusqu'au jour où l'un de nos deux chats a amené une souris dans la chambre. Verena se réveilla nez à nez avec la souris. Elle a crié et la souris s'est cachée derrière le radiateur. Verena n'a pas pu dormir de la nuit. Depuis ce jour, la chambre est une zone interdite pour nos chats ! »

Malgré ce trait de caractère affirmé, Verena est plutôt une personne discrète et modeste. Martina, nous dit que déjà dans l'enfance, elle était réservée, qu'elle ne se mettait pas au premier plan. Peut-être cette réserve constitue-t-elle une limitation. Martina toujours : « Parfois elle est un peu trop réservée, plutôt timide y compris en compétition. Sa confiance en elle est peut-être parfois un peu trop faible.

Comme tout athlète de ce niveau, elle est perfectionniste. Thomas : « elle essaie de tirer le meilleur parti de tous les domaines : nutrition, psychologie, physiothérapie, récupération etc... » Mais ce qui est une qualité devient un défaut quand c'est excessif. Encore Thomas : « Parfois, elle se met en travers de sa propre voie lorsqu'elle essaie de tout faire



parfaitement. » Ce désir de perfection est sans conteste le signe de l'engagement de Verena dans son projet. « Verena est une jeune femme qui sait ce qu'elle veut (...) Elle poursuit ses objectifs, même dans des conditions difficiles. Je pense que c'est une de ses principales qualités. Et Thomas, son mari, est d'un grand soutien pour elle. » (Martina)

Les objectifs de vie de Verena ne se limitent pas au domaine sportif. Elle veut fonder une grande famille, dit-elle. Si ses enfants se licencient au NCAA, il faudra donc prévoir d'acheter un minibus supplémentaire ! Enfin, comme illustration du caractère de Verena et même comme témoignage de sa noblesse de caractère : elle veut aussi une carrière professionnelle, mais qui ne soit pas dû à sa carrière sportive. Elle veut une carrière dû à ses compétences. Peu de personnes disposant d'avantages, comme en disposent parfois les athlètes de haut-niveau, ont ce réflexe de ne pas vouloir profiter de toutes les opportunités qu'offre le sport, pour se faire une place dans la société. Le domaine professionnel n'est pas encore choisi, mais la kinésithérapie l'intéresse.



C'est une chance pour le NCAA d'avoir des athlètes du niveau de Verena qui s'entraîne au quotidien sur le parc des sports Charles Ehrmann. Cette chance pourra-t-elle perdurer ? Rien n'est moins sûr. Le parc des sports est régulièrement réquisitionné pour accueillir des événements divers. Les solutions de repli proposées par la mairie, probablement par manque de connaissance de notre sport, ne permettent pas de pratiquer l'athlétisme dans des conditions normales, par exemple sur une piste de 250m. Nous risquons à terme de perdre tous nos athlètes de haut-niveau. On dit pourtant de la ville de Nice qu'elle est une ville sportive. Mais ne l'est-elle que lorsque le sport est sous les feux des projecteurs ? N'est-elle sportive que pour des événements ?

Souhaitons néanmoins que nos élus sauront trouver les solutions qui s'imposent et que nos meilleurs athlètes, dont Verena, restent niçois. Souhaitons encore que Verena puisse donner le meilleur d'elle-même aux jeux olympiques de Paris, qu'elle puisse se construire un souvenir qui sera à jamais, pour elle, un des plus beaux et des plus structurants.

*Christophe Bourguignon*