

L'ENTRETIEN DU MOIS

AU-DELÀ DE LA CHAMPIONNE DU MONDE AUX NOMBREUX TITRES... QUI EST VRAIMENT SANDRA ?

- Un parcours dans la foulée d'une athlète...
- Quand les revers préparent les médailles de demain...
- Entraînement et contraintes : « remporter une course, c'est la partie visible de l'iceberg ! »
- « S'entraîner, c'est comme construire une maison ou assembler un puzzle... »
- « L'ALCP, c'était un état d'esprit et des personnalités qui m'ont permis de grandir sportivement et humainement... »
- « Le dopage, c'est une perversion de la finalité du sport »
- « J'ai été élevée dans une famille où la discrétion et l'humilité sont des valeurs... »
- « Transmettre aux enfants la notion de l'effort est aujourd'hui beaucoup plus difficile... »

Un entretien
avec Sandra Lévénéz...

« A l'image de mon parcours jusqu'à présent, je n'ai vraiment rien de prémédité pour l'avenir, hormis ces prochains championnats du monde en Australie... »

Pour l'heure, je suis toujours aussi passionnée, et je n'ai pas de phase de régression sur le plan physique. Le jour où cela viendra, je ferai du sport autrement : je reprendrai mon métier, m'investirai sans doute dans l'encadrement d'un club, et ferai une activité physique d'entretien.

Paradoxalement, le fait de savoir que je suis plus près de la fin de ma carrière que du début me donne une grande liberté d'esprit et un plaisir accru », nous a confié Sandra Lévénéz.

Ses titres de championne – régionaux, nationaux, internationaux – ne l'ont jamais changée ! Sandra Lévénéz vous accueille avec la même simplicité franche et directe, le regard droit et l'expression chaleureuse mais sans manières qui ont toujours été les siens...

Les mots de même sont pesés, les questions et les réponses soupesées, la pensée recherchant manifestement avec rigueur sa juste expression, dans un souci de l'exactitude.

S. Lévénéz n'aime pas davantage le discours emphatique et prétentieux que l'exposition prolongée aux feux médiatiques.

Bretonne d'ici, elle a hérité du tempérament breton la ténacité

tête et l'instinctive discrétion, la nécessaire modestie ; et de ses valeurs familiales une naturelle humilité.

Mais regard, paroles et attitude traduisent également une volonté d'acier, la détermination de l'athlète qui a appris à se battre – d'abord contre elle-même – à s'affronter aux difficultés, à l'effort... et aux autres dans une compétition sportive où ces deux termes conservent tout leur sens : lutte loyale et sportivité d'esprit.

Voici un regard aux multiples perspectives porté sur une carrière sportive semée de titres, aussi riche que la personnalité de la femme qui les a remportés.

■ Voudriez-vous vous présenter brièvement ?

« C'est sans doute la question à laquelle il est toujours le plus difficile de répondre ! Que dire ?... »

J'ai 35 ans, et suis aujourd'hui enseignante d'EPS (Education Physique et Sportive), détachée de l'Education Nationale pour pratiquer un sport de haut niveau, le duathlon – dans le cadre de la Fédération Nationale de Triathlon – et cela me permet de m'y consacrer à plein temps, d'optimiser l'entraînement, la récupération, et participe de la performance, parce qu'en sport de haut niveau, elle se joue aujourd'hui sur des détails.

Mais j'ai aussi eu la chance d'enseigner en collège et en lycée pendant 8 ans, de 2005 à 2013, dans diverses régions. Je suis passionnée par mon métier, et le fait de savoir que ce métier m'attend, le jour où j'arrêterai le sport de haut niveau, est également un confort, un repos sur le plan mental.

J'habite maintenant près de Rennes, mais je suis née à Carhaix, où je reviens souvent, car mes parents habitent à Kergloff. J'y ai fait toute ma scolarité. Après avoir obtenu le Bac ES en 1997, j'ai intégré la fac, à St-Brieuc, pour devenir professeur d'EPS. J'ai obtenu le CAPES en 2005.

J'ai un frère, Jérémie, qui est aussi un sportif et avec qui je m'entends très bien depuis toujours...

J'ai donc fait du sport depuis mon enfance, mais toujours très librement, par passion, sans aucune contrainte de la part de mes parents, qui m'ont introduite dans cette pratique sportive sans jamais me pousser à la compétition ou à la performance, sans pression de leur part. Et je pense que cela a été quelque chose de très important pour ma « carrière » sportive... »



Sandra Lévénéz (au centre) médaillée d'or, sur le podium des championnats d'Europe de Duathlon, le 25 avril dernier en Espagne...

■ ***Vous pratiquez le sport de compétition depuis votre enfance... Le sport est-il votre vie ? Que représente-t-il pour vous ?***

« En termes de temps et d'activité, il m'occupe à 100 %, c'est vrai. Je ne fais pas autre chose... »

Si cela ne risquait pas d'être pris péjorativement, je dirais que c'est mon métier. Mais le sport reste pour moi un plaisir, même si le statut dont je bénéficie actuellement m'oblige à la performance.

Je vis tout cela très bien. C'est à la fois un challenge au quotidien et une passion. Je me lève le matin pour aller m'entraîner comme d'autres pour aller travailler. Je compare souvent l'entraînement quotidien à une maison que l'on construit : on pose les fondations de la saison durant l'hiver, et on continue étape par étape jusqu'aux objectifs de l'été, les compétitions...

Tout cela m'accapare beaucoup, ce qui fait que les sorties sont assez limitées. Je veille à ne pas me coucher trop tard, à manger de façon équilibrée (etc.). Mais j'ai la chance d'avoir des amis très compréhensifs, qui ne me tiennent jamais rigueur de partir avant la fin d'une soirée, ou de décliner une invitation... »

■ ***Voudriez-vous nous raconter vos tout débuts dans cette carrière sportive ?***

« J'ai débuté à l'âge de 8 ans, à l'U.S. Kergloff, en jouant au foot donc. J'y ai fait mes « premières gammes », en occupant différents postes sur le terrain, et en terminant gardienne de but.

A 11 ans, au collège Beg Avel de Carhaix, j'ai découvert la course à pied, le cross, et j'ai eu la chance de rencontrer des professeurs d'EPS passionnés par leur métier : nous les appelions à l'époque Monsieur et Madame Le Gall, Madame Brabant, Monsieur Perrot – j'oublie certainement d'en citer d'autres – et je les appelle aujourd'hui par leurs prénoms !

Ils nous inspiraient le respect, et surtout ont su me transmettre leur passion... Combien de fois sommes-nous restés à l'heure de midi nous entraîner – avec Yves-Pierre Le Gall ou un autre d'entre eux – parce qu'ils prenaient sur leurs heures de pause pour nous préparer en vue d'un championnat de France scolaire qui approchait...

Avec d'autres filles, nous formions aussi à l'époque un groupe de vraies copines, qui avaient plaisir à évoluer ensemble. C'était une aventure collective. »

■ ***Les médias montrent le plus souvent l'aspect spectaculaire, les réussites et les exploits des champions... Mais plus rarement le travail opiniâtre de l'entraînement solitaire, les exigences et contraintes, voire les souffrances du sportif de haut niveau... Voudriez-vous en dire quelques mots ?***

« Remporter une course, comme celle du championnat d'Europe de duathlon le mois dernier, c'est effectivement la partie visible de l'iceberg!... Ou je dirais, pour moi, la cerise sur le gâteau... Parce que ma grande satisfaction dans l'obtention d'un titre comme celui-là, c'est aussi d'avoir mené à terme un projet élaboré au fil des mois. Je suis heureuse d'avoir gagné, bien sûr, mais j'attache aussi beaucoup d'importance à la façon dont j'y suis parvenue : ces mois d'entraînement au quotidien, cette construction d'un édifice, ou d'un puzzle dont on essaie de rassembler toutes les pièces afin de pouvoir s'exprimer à 100 % le jour J !

L'entraînement devient alors un jeu, et je ne le vis pas du tout comme une contrainte. Mais cela est dû à ma situation, comme je l'ai évoqué : je sais que le jour où je voudrai arrêter, où je ressentirai une lassitude, j'aurais vécu de belles choses et il sera temps de passer à autre chose, tout simplement... »

■ ***Quelle discipline de vie, quel entraînement régulier vous êtes-vous imposés – et vous imposez-vous toujours ?***

« Je m'entraîne « sur le terrain » 20 à 25 heures par semaine – voire un peu plus selon les périodes de l'année, les stages... – ce qui représente plusieurs heures par jour, généralement réparties sur deux sessions : une le matin et

une l'après-midi ou le soir, avec des phases de récupération ensuite.

Je m'entraîne à Rennes, en m'entourant de personnes avec qui j'aime m'entraîner, et en ayant choisi de fonctionner avec l'aide d'une coach, qui est elle basée à Montpellier : elle établit mon programme de progression et m'envoie chaque semaine un plan d'entraînement hebdomadaire...

Etant quelqu'un d'un peu psychorigide, je le suis à la lettre, et s'il prévoit 3 heures de vélo tel jour, je les fais qu'il pleuve ou qu'il vente... et même s'il pleut à verse.

On « prend son courage à deux mains », et même si l'on a moins de plaisir à s'entraîner ce jour-là, il faut y aller ! Bien sûr, il est plus facile de s'entraîner par beau temps que sous la pluie, mais c'est très secondaire.

M'en remettre à une coach pour la planification minutieuse de mon entraînement me permet de me décharger de beaucoup de questions et d'avoir en retour un regard extérieur sur ce que je fais.

Je ne suis pas sans cesse à me demander si j'en fais assez, ou si je n'en fais pas trop, ou si je fais bien ou mal...

Je serais capable d'établir un programme d'entraînement pour quelqu'un d'autre, et j'aime cela, mais j'ai peur de manquer d'objectivité, de lucidité quand il s'agit de moi...

Cette planification de l'entraînement se fait en fonction des objectifs que l'on se fixe sur l'année. Cette année, par exemple, il était basé pour moi sur ces championnats d'Europe en Espagne, en avril, et sur les championnats du monde qui auront lieu en Australie, au mois d'octobre. »

■ ***Qu'en est-il de la diététique : vous contraignez-vous là aussi à une discipline rigoureuse ?***

« Je mange vraiment de tout, mais évitant ce qui est trop gras à l'approche des compétitions. Par contre, l'hiver, je mange un peu plus gras, car il ne faut pas être trop « affûté » – comme nous le disons – quand on va faire plusieurs heures de vélo par 0°C dehors.

L'on imagine souvent que l'athlète de haut niveau se prive beaucoup en matière de nourriture, alors qu'en réalité, il mange de tout, mais moins... »

■ ***N'avez-vous pas parfois aspiré à autre chose, une autre existence ? La lassitude ne vous a-t-elle jamais gagnée ?***

« Non. J'ai toujours fait les choses assez naturellement : le foot au début, puis la course à pied quand j'ai découvert que cela me plaisait vraiment. Puis, quand la priorité a été de passer le CAPES, j'ai arrêté totalement la compétition pendant 8 mois.

Après cela, j'ai commencé à faire un peu de vélo, et constatant que pratiquer course à pied et cyclisme ensemble était quelque chose de sympathique, je me suis orientée vers le duathlon. »

■ ***Votre père, qui a pratiqué le marathon et a toujours évolué dans le monde du sport, a longtemps été votre « sparring partner » – et plus encore. Comment avez-vous vécu cela ?***

« Très bien, parce qu'il ne m'a jamais poussée, forcée... Il me suivait dans mes déplacements, et je savais qu'il était là pour m'aider ; et il savait quand intervenir ou ne pas intervenir, quoi dire à quel moment... C'était une richesse pour moi, et l'on vit de bons moments à se rappeler tout cela !

J'ai toujours considéré que la présence de mes parents dans ces moments était une chose normale et bonne. C'était une présence reconfortante, même si je ne les sollicitais pas beaucoup : je savais qu'ils étaient là si j'avais besoin de leur aide, de leur présence... »

■ ***Qu'est-ce que la famille pour vous ?***

« Nous ne sommes pas une grande famille, mais elle est très importante pour moi. C'est le socle. J'ai coutume de dire que pour être performant en sport il faut d'abord être « bien dans sa tête », comme l'on dit. Et c'est essentiel.

On peut être aussi bien entraîné que possible, si l'environnement n'est pas favorable, si l'on a des problèmes, des inquiétudes... on ne réussira pas.

Savoir ma famille heureuse et en bonne santé, la savoir proche de moi (etc.), tout cela a été fondamental pour mon parcours sportif. »

■ **L'ALCP a été votre « port d'attache »... Que représente-t-elle pour vous ? Qu'y avez-vous vécu ?**

« De très grandes choses sur les plans humain autant que sportif ; tout est lié. En commençant à 11 ans, j'étais loin de me douter de ce que j'y vivrais par la suite !

L'ALCP, c'était un état d'esprit... Ce pouvait être 50 accompagnateurs présents sur une compétition pour un seul athlète qualifié ! C'étaient des moments très forts dans le partage, l'émotion...

Et c'étaient des personnalités comme Henri Perrot, André Allanic, Milo Boulanger, Pierre L'Haridon, Guy Jaffré ; sans oublier celles et ceux que j'ai déjà cités ; et tous ceux qu'il me faudrait encore mentionner, et qui se reconnaîtront ! Ces gens avaient de vraies valeurs. Ils m'ont permis de grandir, non seulement sportivement, mais humainement. Après cela, c'était facile d'avancer... »

■ **Comment voyez-vous son avenir ?**

« Je ne suis peut-être pas la mieux placée pour parler de l'avenir de l'ALCP ! Elle s'est bâtie sur l'investissement de professeurs d'EPS, ce que je suis aujourd'hui... Je lui dois beaucoup et je ne sais pas si je pourrais lui rendre la pareille dans les années à venir, ce qui me chagrinerait un peu, d'autant que mon père en assume la présidence...

Malgré ses moyens aujourd'hui limités, l'ALCP a encore fait une belle saison hivernale cette année. Et même s'il est devenu très dur pour les bénévoles de repartir chaque année, le club tourne toujours.

Carhaix possède un « potentiel » de jeunes sportifs, auxquels l'ALCP donne la possibilité de s'exprimer, mais il est vrai que, comme partout, trouver des bénévoles qui s'investissent à fond devient de plus en plus difficile... »

■ **Vous vous êtes orientée vers le duathlon depuis plusieurs années – et avez donc été médaillée d'or aux championnats du monde voici un an précisément, et à nouveau championne d'Europe voici trois semaines... Pourquoi le choix de cette discipline ?**

« Ce n'était en rien calculé. Comme je l'ai dit, j'avais commencé à faire un peu de vélo. Puis, j'ai pris une licence un peu « pour voir »... L'association vélo et course à pied – et même natation puisque je côtoie des triathlètes – me va très bien.

J'ai, par exemple, été blessée assez souvent quand je ne faisais que la course à pied, et le fait d'avoir ainsi varié la pratique m'a permis d'éviter cela, de progresser et de développer des qualités nouvelles... Aujourd'hui, j'aime vraiment beaucoup le vélo ! »

■ **Quelles sont ses exigences particulières ?**

« C'est un effort beaucoup plus long que celui exigé par le cross, où je courais pendant 20 à 25 minutes. En duathlon, au niveau international, c'est 2 heures d'effort. On enchaîne 10 km de course à pied, 40 km de vélo, puis à nouveau 5 km de course à pied.

La stratégie de course est différente : gestion de l'effort, mais aussi stratégie d'alimentation pendant la course, ce qui n'existait pas en cross où celle-ci se jouait durant l'avant-course...

L'une des difficultés du duathlon est la reprise de la course à pied, à la descente des 40 kilomètres à vélo : les muscles doivent se réhabituer à un effort différent... »

■ **Avec l'âge, le sportif gagne en expérience, en stratégie... mais perd souvent en capacité de récupération ?**

« C'est un peu vrai... Mais je ne m'entraîne plus de la même façon depuis que je fais du duathlon, si bien que je ne ressens pas tellement cela.

Il est vrai que le jour où l'on n'a pas « de bonnes jambes » – comme cela a été mon cas aux derniers championnats d'Europe en Espagne – on sait mieux se mobiliser mentalement, et courir davantage « avec la tête ». Peut-être n'aurais-je pas été capable de le faire il y a quelques années. J'aurais peut-être perdu pied en voyant que mes jambes ne répondaient pas bien, sans parvenir à trouver d'autres « armes » pour aller chercher la victoire.

Mais oui, les étapes par lesquelles je suis passée me

sont effectivement très utiles aujourd'hui ! »

■ **Parvient-on toujours à élucider le pourquoi d'un « jour sans » – selon l'expression souvent employée – lorsque l'on analyse sa course a posteriori, ou cela semble-t-il parfois irrationnel ?**

« Il y a un peu des deux ! Avant ces championnats d'Europe, durant tout l'hiver, j'étais vraiment au mieux physiquement, comme je ne l'avais sans doute jamais été... »

Puis, le jour de la course, plus de « répondant » !

Il y avait le déplacement, la fatigue du voyage, le stress de la course. La façon d'aborder les courses est forcément différente lorsque vous êtes championne du monde. Vous avez une certaine pression « sur les épaules »...

A moi d'intégrer tout cela pour être performante aux prochains championnats du monde en Australie ! »

■ **Votre palmarès est désormais bien fourni !... Quels sont les titres dont vous êtes le plus fière ?**

« Le titre de championne du monde, l'année dernière, a été une grande satisfaction. Je courais après – sans jeu de mots – depuis 2009 où j'avais été sur le podium, mais sans décrocher le titre suprême... »

Au registre des émotions fortes, mais bonnes, je suis bien obligée de citer cette toute dernière course des championnats d'Europe à Alcobendas, près de Madrid, parce que j'ai réussi à trouver la solution pour aller gagner malgré ma soudaine mauvaise forme physique...

Mais mon premier titre de championne de France, à la Courneuve en 1997, reste aussi parmi mes tout meilleurs souvenirs : c'est une grande émotion personnelle que de gagner à 18 ans, en junior, un titre de championne de France !

Mais c'était aussi un grand moment collectif, avec tout un car d'accompagnateurs de l'ALCP... Je vous laisse imaginer l'ambiance à la Courneuve. Nous avions « colonisé » le parcours de cross !

Encore avant, il y avait eu le titre de championne de France en scolaire par équipe, avec Sandra Quélen, Céline Le Coq, Emilie Le Mat et les autres... »

■ **Combien de titres avez-vous remportés ?**

« Je me suis toujours refusée à établir un décompte précis. Cela n'a pas d'importance en soi ! »

■ **Et de toutes ces années de compétition et de pratique sportive, quels sont les meilleurs souvenirs ?**

« Au-delà des titres, les grands souvenirs sont aussi tous ces moments d'émotion partagés avec les amis du club, que ce soit dans le passé comme en 1997 ou encore cet hiver, à Merdrignac pour le titre de championne de Bretagne de cross : les encouragements d'avant et d'après-course, tout cet excellent partage... »

■ **Quels ont été les moments les plus difficiles ?**

« J'aurais du mal à en ressortir un particulièrement, mais ce sont surtout les courses où « on passe à travers », comme l'on dit.

Et il faut relativiser ces moments-là. Ils m'ont toujours permis de progresser, de gagner d'autres courses par la suite. Il faut analyser les raisons de l'échec pour aller de l'avant.

Cela m'est arrivé très tôt, quand j'étais toute jeune sportive, et je pense que c'est ce qui m'a permis de « grandir » et de continuer le sport. Les échecs rendent service ! »

■ **Votre déjà longue fréquentation des milieux sportifs, vous a-t-elle amenée à modifier vos pensées premières sur ceux-ci... ? Avez-vous connu des désillusions... et certaines illusions se sont-elles envolées ?**

« J'ai eu la chance – et j'ai encore aujourd'hui la chance, en duathlon – de côtoyer des gens de valeur, comme ma coach, qui véhiculent des valeurs humaines, qui sont importantes à mes yeux.

En duathlon et triathlon, nous avons la chance d'évoluer dans un milieu humainement sain. On y rencontre des gens avec qui l'on a plaisir à échanger, à partager !

Nous avons rarement l'occasion d'être au contact d'autres disciplines. »

■ **Quels exemples vous ont marquée et ont été pour vous de précieux encouragements ? Si vous deviez citer quelques noms de sportifs dignes d'être soulignés, quels seraient-ils ?**

« Etant venue au duathlon assez tard, j'avais passé l'âge où on a des « idoles » ou des modèles.

Mais en revenant sur mes premières années de cross et d'athlétisme, je citerais Marie-Pierre Duros, championne du monde de 3 000 mètres en salle – en 1990 ou 1991 – athlète bretonne de référence, dont j'appréciais la façon de courir...

L'ALCP avait organisé un championnat régional de cross où elle était venue en spectatrice. Cela vous marque quand vous êtes gamine ! Aujourd'hui, c'est une amie avec qui je discute...

Mais je voudrais ajouter que tous ces championnats départementaux, régionaux et nationaux que l'ALCP a organisés à Carhaix ont été une vraie chance pour moi. Cela décuplait leur intérêt... Peu d'athlètes ont la chance d'avoir un club organisateur à cette échelle !

En sport comme dans la vie, l'on a toujours des personnes qui nous inspirent et nous aiguillent. Je mentionnerais en premier lieu mes parents, puis tous ceux qui m'ont entourée et que j'ai évoqués. »

■ **Aimeriez-vous que vos enfants fassent « du sport » et de la compétition ? Les y pousseriez-vous ?**

« Je reste dans l'optique qu'ont eue mes parents envers moi : non pas « pousser » un enfant, mais faire en sorte qu'il trouve une activité physique qu'il aime pratiquer. Le sport doit être avant tout une activité que l'on a plaisir à faire. Et si le reste doit venir, cela viendra... mais la performance ne doit pas être une finalité en soi. Je préfère voir quelqu'un venir heureux à l'entraînement, avec de moindres qualités et résultats, que d'avoir quelqu'un qui recherche la performance mais vient à reculons...

Et je crois qu'il est difficile d'avoir du talent sans aimer ce que l'on fait. »

■ **Sport, argent et dopage sont de plus en plus mêlés... Quel regard portez-vous sur ces tristes réalités ?**

« Je ne sais pas par quels mots traduire mon sentiment vis-à-vis de ces affaires. J'en suis à la fois comme « blasée », résignée, pessimiste... Et aucun de ces mots n'est vraiment juste.

Je ne comprends pas cette démarche. On fait du sport pour soi... Or là, en se dopant, on le fait pour se mettre en avant, pour se montrer, pour démontrer sa supériorité... C'est un autre état d'esprit.

Le sport n'a jamais été pour moi un vecteur de promotion personnelle, ou autre. A la base, quelqu'un qui se dope fait du sport pour de mauvaises raisons. C'est une perversion de la finalité du sport... »

■ **Vous êtes également professeure d'Education Physique et Sportive : les enfants et jeunes d'aujourd'hui vous paraissent-ils aussi intéressés par le sport que l'étaient ceux de votre génération ? Comment faites-vous pour les inciter à « bouger », les mobiliser pour l'effort ?**

« Je ne vais pas faire le procès des jeunes d'aujourd'hui !... Mais je dirais que la notion d'effort est aujourd'hui beaucoup plus diffuse qu'elle ne l'était dans mon enfance, et que les sources d'attraction sont plus variées. Ils ont plus de mal à choisir, à trouver et à se concentrer sur une activité...

Il faut parvenir à transmettre cette notion d'effort, mais c'est beaucoup plus difficile qu'autrefois. Il faut travailler différemment.

La notion d'effort est très largement tributaire de la personne elle-même, de son « vécu ». Et il faut trouver en chacun ce qui peut le mobiliser. Il n'y a pas de recette toute faite. Mais c'est un travail de recherche intéressant. La satisfaction du métier n'est pas du tout dans l'obtention de performances, mais dans le fait de parvenir à intéresser un enfant à pratiquer une activité sportive, et de le voir s'épanouir, se révéler dans celle-ci... »

■ **Le « monde » du virtuel et des écrans – jeux vidéo, Internet, (etc.) – n'est-il pas un péril, en cela aussi, pour les jeunes générations ?**

« Il est certain qu'Internet et les écrans ont aussi constitué une révolution en ce domaine-là. Ils ont construit un autre monde que le nôtre pour les enfants : là où nous avons du temps libre consacré à des activités extérieures, à bouger, ils sont assis devant des consoles, des ordinateurs... »

■ **P. Daninos écrivait avec humour voici déjà bien des années qu'il y avait en France des dizaines de millions de sportifs, car est sportif dans notre pays celui qui suit les matchs de football ou autre, sans jamais faire du « sport » lui-même ! Pour vous qu'est-ce qu'un sportif ? Et qui ne l'est pas ?**

« Etre sportif, c'est tout simplement faire une activité physique bonne pour soi, dans laquelle on a plaisir à s'investir.

Après cela, « être sportif » est forcément une notion relative, et variable selon les personnes. On pourrait définir plusieurs catégories de sportifs. »

■ **Votre modestie et votre simplicité sont unanimement saluées par la presse comme par ceux qui vous connaissent et vous côtoient... Quels sont les secrets ou les racines de cette discrétion et de cette humilité ?**

« Je pense que je les dois d'abord à mes parents. Mon frère et moi avons été élevés dans une famille où la discrétion et l'humilité étaient et sont des valeurs.

Je ne dirai jamais assez que je n'aurais pas pu avoir de meilleure famille que celle que mes parents m'ont donnée !

Après, cela se cultive, mûrit dans un environnement où l'on choisit de vivre : je n'irais pas nouer de relations avec des gens dont je perçois qu'ils ne partagent pas mes valeurs profondes.

Je respecte les opinions et les choix de chacun, et suis ouverte à tous, mais sans forcément vouloir fréquenter des personnes dont les valeurs ne me conviennent pas. »

■ **Carhaisiens et Centre-Bretons ont largement suivi et soutenu votre parcours de championne... Comment avez-vous perçu et vécu ce fervent soutien ?**

« J'en ai toujours été surprise. Et je le mesure surtout après les courses, encore aujourd'hui, au nombre de messages qui me sont envoyés ! Internet a du bon en cela...

Ce soutien m'a beaucoup apporté, et j'en suis toujours impressionnée ! »

■ **Et maintenant... Quel avenir voyez-vous s'esquisser pour vous ? Ou voulez-vous dessiner pour demain ?**

« A l'image de mon parcours jusqu'à présent, je n'ai vraiment rien de prémédité, hormis ces prochains championnats du monde en Australie.

Je sais que je ne suis pas à l'abri de la lassitude : peut-être n'aurai-je plus la même motivation dans 6 mois, ou au contraire aurai-je toujours cette « motivation de cadette » que j'ai encore aujourd'hui ?

L'on m'a demandé récemment jusqu'à quel âge je comptais continuer. J'ai répondu : « Jusqu'à 39 ans ». Pourquoi 39 ans ? Parce que je ferai peut-être un blocage psychologique à 40 ans ? Mais la même question m'avait été posée à 30 ans, et j'avais répondu que je me donnais encore 2 ou 3 ans...

Pour l'heure, je suis toujours aussi passionnée, et je n'ai pas de phase de régression sur le plan physique. Le jour où cela viendra, je ferai du sport autrement : je reprendrai mon métier, m'investirai sans doute dans l'encadrement d'un club, et ferai une activité physique d'entretien.

Paradoxalement, le fait de savoir que je suis plus près de la fin de ma carrière que du début me donne une grande liberté d'esprit et un plaisir accru. »

(Entretien recueilli par Samuel Charles)