



Rencontres citoyennes



Marie-José Pérec

20 septembre 2023 - Caen

La triple championne olympique d'athlétisme **Marie-José Pérec** a échangé avec de jeunes sportifs normands sur sa carrière et le sport de haut niveau.



© Pierre Galliot, Région Normandie

« Être sportif de haut niveau, ce n'est pas la vie normale »

Courir

J'ai grandi en Guadeloupe et j'habitais près d'une rivière. Je passais beaucoup de temps à la pêche aux écrevisses. Je bougeais beaucoup, je grimpais aux cocotiers, je courais à droite à gauche. J'ai toujours aimé courir et à l'école primaire on avait remarqué que j'étais la plus rapide. Au lycée, ma professeure de sport m'a fait courir un 60 m et a cru que son chrono était cassé parce que j'ai été très rapide. Elle m'a proposé de participer à une compétition de l'UNSS durant laquelle j'ai battu tout le monde au 100 m. J'ai commencé comme ça à 16 ans. C'est très tard pour démarrer une carrière. J'ai été propulsée de la Guadeloupe au bois de Vincennes à l'INSEP pour participer aux championnats de France.

fonctionnement quotidien concentré presque uniquement sur son entraînement, sa nutrition, sa récupération.

« Si je ne gagnais pas, j'avais l'impression que le message que j'avais à passer était inaudible. Il fallait donc que je sois la première. »

Choisir

J'ai mis beaucoup de temps à enclencher cette nouvelle manière de vivre et il m'a fallu quatre ans pour accéder à la haute compétition. Quand on est jeune, le plus difficile est de prendre la décision de se lancer dans une carrière sportive. Notre entourage n'est pas uniquement sportif et quelques fois on est tiraillé entre cette direction et celle des amis qui proposent une toute autre vie. C'est difficile d'embrasser un

Le racisme

Aujourd'hui, la parole s'est libérée sur le racisme. Mais quand je suis arrivée à Paris au milieu des années 80, les gens nous ramenaient toujours au fait qu'on devait « rentrer chez nous ». On disait des antillais qu'ils faisaient toujours la fête, qu'ils étaient toujours en retard, qu'ils étaient nonchalants. Je pense que tous mes résultats sont un peu liés à ma volonté de changer la vision des gens sur la population antillaise et africaine, de montrer qu'on était capable de faire quelque chose. J'étais vraiment habitée par cela et ça

me donnait beaucoup d'énergie. J'avais le sentiment d'être la voix de ceux qui n'en avaient pas. Si je ne gagnais pas, j'avais l'impression que le message que j'avais à passer était inaudible. Il fallait donc que je sois la première.

Un modèle

Cette manière d'être et de penser m'a été inculquée par ma grand-mère quand j'étais enfant. Elle écoutait beaucoup les combats de boxe de Cassius Cley (Mohamed Ali) à la radio, qui pour moi est le plus grand champion de tous les temps. Ce qu'elle aimait, ce n'était pas la boxe, mais ce grand personnage qui s'est battu pour la cause noire aux États-Unis. C'est quelque chose qu'elle nous a inculqué juste en écoutant la radio et c'est de là que vient cette envie de bien faire les choses.

Un défi

En France, personne ne voulait m'accompagner dans mon rêve de faire un doublé aux JO (200 et 400 m). On me disait que c'était impossible, que personne ne l'avait fait. J'ai décidé de partir aux États-Unis pour construire quelque chose auquel je croyais et j'ai trouvé une bonne oreille auprès de ce coach américain, John Smith. Au départ, il n'avait pas envie de m'accompagner car il n'entraînait que les hommes et disait ne pas savoir comment entraîner les femmes. Il ne voulait pas. Alors j'ai pris un billet d'avion et je suis allée à Los Angeles. Finalement, il m'a laissé faire une séance d'entraînement avec son équipe de sprinters, les plus grands sprinters de la planète, et a vu ce que je pouvais apporter au groupe.

« Le sport doit rester le sport et on ne doit pas l'utiliser pour faire de la politique ou pour faire passer ce genre de messages. »

Politique

C'est difficile pour moi de revenir sur les JO de 2000 à Sydney. Je suis arrivée en Australie avec l'état d'esprit et le fonctionnement que je connaissais. Mais la recette que j'avais pour les JO de 92 et 96 n'a pas fonctionné. Ceux de Sydney étaient différents car très politiques. L'Australie avait choisi Cathy Freeman, une athlète aborigène, pour allumer

la flamme olympique et pour montrer au monde que les problèmes qu'ils avaient eu entre eux étaient résolus. En temps normal, il y a énormément de pression et de tension aux JO. Là, c'était quelque chose de fou et j'ai explosé en vol. J'ai été broyée par ce système. Quand je vivais à Los Angeles, Cathy Freeman était une amie. On a été happées dans une histoire bien plus grande que nous. Le sport doit rester le sport et on ne doit pas l'utiliser pour faire de la politique ou pour faire passer ce genre de messages.

Arrêter

Après Sydney, ça a été la descente aux enfers. J'ai mis beaucoup de temps à me sortir de ça. J'ai essayé de préparer les championnats du Monde à Paris parce que je ne voulais pas m'arrêter là. J'ai continué à m'entraîner. Je me suis fait mal au dos et je n'ai pas pu faire les championnats du Monde. Il m'a fallu un an pour dire que je n'étais plus sportive de haut niveau. C'est très difficile de se sortir de ça, de le dire, de s'exprimer devant les gens. Sur les conseils d'un journaliste, je suis allée au journal de 20h de TF1 pour m'obliger à en parler et pour tourner la page. Là, j'ai vraiment prononcé cette phrase, avec le sentiment que ça ne faisait pas partie de moi : « je ne suis plus sportive de haut niveau.

Une vie normale

Je suis partie dans l'humanitaire pendant quelques années. Aller dans les orphelinats, mettre ses mains dans le cambouis et faire des choses concrètes avec le sentiment d'apporter quelque chose aux gens, m'a aidé à me déconnecter du sport. Puis avec *Les étoiles du sport*, j'ai commencé à discuter avec les jeunes, à partager mon parcours. J'ai trouvé un autre équilibre dans ma vie, j'ai donné naissance à un petit garçon. Tout ça fait qu'on se réalise d'une autre manière et qu'on apprend à vivre la vie normale.

Préparation mentale

Quand je suis rentrée sur le stade pour ma première finale olympique, il y avait 80 000 personnes. Il y avait une pression de folie. Au fur et à mesure que j'avancais vers les starting blocks, j'avais l'impression que mon cœur allait se sauver et la peur ne me quittait pas. J'osais à peine lever les yeux pour regarder le stade et j'avais les jambes en coton. À un moment, j'ai repensé à ma grand-mère qui m'avait dit qu'en Guadeloupe, des écrans géants étaient installés sur les grandes places de toutes les villes. Et cette fameuse rivière de mon enfance est

arrivée. J'étais derrière mon start et je pensais à cette rivière. Puis j'ai entendu le bruit de l'eau couler. Au fur et à mesure, mon cœur a ralenti. Quand il y a eu le départ, j'étais libérée. Dans toutes les compétitions suivantes, j'allais chercher cette rivière, ce bruit de l'eau qui coule et qui détend.

Préparation physique

Aux Etats Unis, j'étais à l'université UCLA de Los Angeles. Sur beaucoup de choses, ils étaient très en avance : j'avais un nutritionniste dès 1992 ; un préparateur physique en 1996 ; des séances en piscine quand j'étais blessée et accès à des salles de musculation hallucinantes. On faisait déjà de la récupération avec de la cryothérapie et un kiné venait chez moi chaque semaine. Tout le groupe d'athlètes fonctionnait de la même manière.

Avancer

Quand mes amis de France et de Guadeloupe venaient me voir à Los Angeles, au début j'ai été happée par la fête et les visites. Mais je préparais les Jeux Olympiques. Alors un jour j'ai écrit au rouge à lèvres sur mon miroir de salle de bain « 48 secondes ». Quand tu vois ce « 48 secondes » tous les matins, quand tu sais ce que ça représente comme boulot et quand tu es partie de France pour faire des résultats, alors tu mets tes baskets tout de suite et à 6 heures du matin tu vas faire tes 7 km pieds nus sur la plage. Quand tu arrives sur la plage, tu es soulagée et fière parce que tu es à l'endroit où tu dois être.

« Gagner des médailles n'est pas suffisant, il faut trouver quelque chose de plus profond que ça »

Les doutes

Il m'est arrivé d'avoir envie d'arrêter mais je défendais tellement une idée, une cause, que c'était difficile de prendre une décision comme ça car mon message passait par la compétition. Dans le sport de haut niveau, il y a des moments très durs où l'on se demande si on va tenir, si ça vaut le coup... Il faut se remobiliser en sachant pourquoi on fait ça. Gagner des médailles n'est pas suffisant, il faut trouver quelque chose de plus profond que ça.

Les entraîneurs

J'ai changé d'entraîneur quand je considérais que je ne pouvais plus aller plus loin avec lui, quand je cherchais quelque chose d'autre. Quand, je suis allée voir Jacques Piasenta, il était le plus grand technicien en France sur l'athlétisme. Mais je l'ai quitté après les JO de Barcelone (1992) parce qu'à l'approche de la compétition, je me rend compte qu'il a peur. Il était bon toute l'année mais le jour J c'était la personne qui me transmettait le plus de stress. Avant la finale, le coach et les athlètes américains écoutaient de la musique et faisaient une « petite danse ». C'était si irréal par rapport à notre stress et notre peur. Les deux athlètes américains ont été champions olympiques et ont battus les records du monde de ces deux épreuves. Ça m'a donné envie d'avoir une autre approche de la compétition pour gagner dans la joie et la bonne humeur. Ce qu'ils vivaient, c'est ça le sport et c'était ce que je voulais.

Un exploit

Pour moi, l'exploit sportif c'est France 98 au Stade de France. Toute la population suivait ce grand événement. On avait le sentiment qu'après il aller se passer quelque chose avec cette ferveur Black Blanc Beur. Ça ne s'arrête pas uniquement au match et à la finale. Ça va beaucoup plus loin que ça, ça touche les gens et ça transforme une population. Un exploit sportif transforme la vie des gens.

Budapest 2023

Je suis très étonnée qu'on dise qu'on n'a pas de résultats aux championnats du Monde, tout simplement parce qu'au regard de l'histoire de l'athlétisme, nous ne sommes jamais rentrés à la maison avec dix médailles des championnats du Monde ou des JO. On le voit dans des sports comme le judo et l'escrime mais on n'a jamais eu ces résultats en athlétisme.

Détecter

Aujourd'hui, j'ai le sentiment qu'on fait moins de sport à l'école. On a « désathlétisé » le cours d'EPS avec des sports plus fun comme l'Ultimate. On ne détecte plus les enfants à l'école et la majorité des fédérations n'a pas les moyens d'aller les détecter. On ne peut plus fabriquer de grands sportifs. En Jamaïque tous les enfants font de l'athlétisme en primaire. Ensuite, on les dispatche sur les sports selon leurs résultats. En Slovénie, dès les petites classes, on explique aux enfants ce qu'est le sport de haut niveau et on leur donne le goût



© capture vidéo Culture et Nature

de l'effort. Nos résultats sont ceux que l'on mérite, ils sont à la hauteur de ce qu'on fait pour les athlètes. Si on veut des médailles, il faut changer notre manière de voir l'athlétisme.

Accompagner

Il faudrait donner plus de moyens aux fédérations. Avec le mouvement olympique, de nombreuses régions sont dynamiques dans l'accompagnement des sportifs. Elles accompagnent 600 athlètes, c'est énorme mais insuffisant. Il faudrait que ce soit plus large et partir d'un peu plus loin. On aurait sûrement de meilleurs résultats. Ça fait une vingtaine d'années que je vais vers les jeunes avec *Les étoiles du sport*. On essaie d'accompagner, de former, de donner envie de vivre cette belle aventure. On raconte ce que l'on a vécu, ce que l'on a appris pendant ces années. C'est important pour les anciens sportifs de haut niveau de vous parler et de vous raconter nos parcours pour que chacun puisse faire sa route.

Regards des lycéens animateurs de la rencontre

« Une rencontre qui donne confiance et envie de performer »

C'est important que nous connaissions les personnes qui étaient sur les pistes avant nous, de connaître les grands sportifs. On avait la pression de lui parler alors que quatre mois avant on ne savait qui elle était. Quand on a compris qui elle était, ça faisait longtemps qu'on n'avait pas autant stressé, même pour des compétitions importantes. Ça fait du bien de ressentir ça. Quand elle est arrivée, elle nous a directement mis à l'aise. On l'imaginait beaucoup plus impressionnante. Quand le public est arrivé, nous étions stressés. Quand elle a commencé à parler, sa présence nous a tranquilisés.

Elle a un gros mental. Son parcours montre qu'on peut commencer un sport à n'importe quel âge. Si on a un don et qu'on travaille à côté, on peut performer, on peut réussir dans ce qu'on fait. Quand elle racontait qu'elle

Paris 2024

Les athlètes qui vont vivre les Jeux Olympiques chez eux en France vont vivre le meilleur de leur vie. Faire les jeux, c'est déjà un truc de fou, mais les vivre à la maison, c'est encore différent. Ce serait bien que ces jeux puissent transformer notre société, donner envie aux gens d'inscrire leurs enfants dans des clubs ou de faire de l'activité physique. Ça va être une grande fête mais il faut que ça apporte quelque chose de différent à la société.

Maternité

Dans l'athlétisme, c'est en train de changer. Ça a commencé avec l'américaine Allyson Felix qui avait perdu son sponsor parce qu'elle attendait un bébé. Elle s'est cachée pendant des mois mais elle a été très active pour le dénoncer et son sponsor a été obligé de changer sa communication. Ça commence à bouger. Dans le sport collectif, on propose des contrats pour que les femmes puissent s'arrêter pour avoir un bébé. Les choses évoluent, pas assez vite, mais c'est enclenché.

Dopage

On peut faire du haut niveau sans se doper. Ma grand-mère m'a toujours dit : si tu fais du sport naturellement, c'est toi, c'est ta qualité. On part d'un point A pour arriver à un point B. En se dopant, ce chemin là ne t'appartient pas, ce n'est plus toi, c'est autre chose.

avait les jambes en coton juste avant les start aux Jeux Olympiques et qu'elle s'est souvenue de la rivière et des moments où elle pêchait, on a eu l'impression de vivre le moment avec elle. Elle a su trouver les mots pour parler de Sydney devant 250 jeunes qui ne la connaissaient pas. Elle ne s'est pas cachée, elle a trouvé les mots pour décrire ce qu'elle a ressenti.

Parfois, quand on échoue à une épreuve le matin, on n'a plus la motivation pour faire les épreuves de l'après-midi. Mais quand on entend son parcours, qu'on entend qu'elle n'a jamais baissé les bras, ça nous donne envie de réussir.

Elijah Pasquier, sauteur en hauteur ; James Curcio, sprinter ; Jade Argyre, sprinteuse ; Romane Pillet et Sarah Verlac, heptathlониennes



© Pierre Galliot, Région Normandie

Marie-José Pérec en quelques dates

- ♦ **1968** - Naissance en Guadeloupe
- ♦ **1988** - Premier titre de championne de France en battant le record de France du 400m
- ♦ **1991** - Championne du Monde du 400m à Tokyo
- ♦ **1992** - Championne Olympique du 400m aux JO de Barcelone
- ♦ **1995** - Championne du Monde du 400m à Göteborg
- ♦ **1996** - Championne Olympique du 200m et 400m aux JO d'Atlanta
- ♦ **2000** - Départ précipité des JO de Sydney avant la compétition
- ♦ **2004** - Arrêt de sa carrière professionnelle
- ♦ **2007** - Diplôme en management sportif à l'école de commerce l'Essec
- ♦ **2008** - Publication de son livre « *Rien ne sert de courir* »
- ♦ **2012** - Présidente de la ligue d'athlétisme de Guadeloupe jusqu'en 2016
- ♦ **2020** - Nommée « *Légende du sport* » par le Musée national du Sport
- ♦ **2023** - Chroniqueuse pour l'émission *Aux Jeux, citoyens !*

Rencontre animée par 5 élèves du lycée Val de Seine de Grand-Quevilly et membres du Pôle espoirs d'athlétisme au Centre Régional Jeunesse et Sport de Petit-Couronne : Jade Argyre, James Curcio, Elijah Pasquier, Romane Pillet et Sarah Verlac.

Préparation de la rencontre et retranscriptions : Delphine Ensenat

Conception graphique et mise en page : Laurent Lebiez