

# J'aime sentir mon corps qui va vite

« *Un boulot qui me plaît, un sport qui m'épanouit, une famille qui me soutient...* », c'est ainsi que se définit **Myriam Soumaré**, Championne d'Europe du 200 m à Barcelone. Elle rend compte ici de sa trajectoire et de ses sensations.

**Pourquoi le sport ?** J'ai réellement décidé d'en faire en seconde pour trouver un moyen d'épanouissement à côté des études. Ma grande sœur en faisait, c'était ce qui me semblait le plus accessible, je sentais que j'avais des facilités dans ce domaine.

**Pourquoi la course, alors ?** J'ai testé la hauteur et d'autres activités athlétiques, mais c'était en sprint que j'étais la plus performante. Il y avait un bon groupe au club d'athlétisme, une super entente, un bon encadrement qui nous facilitait énormément les choses au point qu'il assurait même des heures de soutien en math ou en français après les cours. Et puis rapidement, de la découverte de ce sport à 2 à 3 séances d'entraînement par semaine j'ai vite progressé. L'ambiance était déterminante, on avait l'impression constante de se faire plaisir.

**Vous avez l'air de dire que le sport doit rester un plaisir, mais pour atteindre votre niveau il faut consentir un entraînement difficile, n'est-ce pas contradictoire ?**

C'est vrai que dans les séances on bosse dur mais ça n'empêche pas de « délirer » avec les copines. On se concentre sur soi et on est avec les autres quand même. C'est pour ça que je préfère les sports individuels aux sports collectifs. En athlétisme si on échoue on ne peut s'en prendre qu'à soi, on n'a pas la tentation ou l'excuse d'en renvoyer la responsabilité aux autres. Le reste c'est l'ambiance générale qui va faire que tu peux accepter des efforts que tu n'aurais peut-être pas consentis toute seule.

**Pouvez-vous décrire des sensations qui vous procurent du plaisir ?** À l'entraînement, quand je suis fière de moi à l'issue d'une grosse séance, quand je parviens à réaliser ce qui m'est demandé, quand je sens que je progresse, ou encore en compétition quand le coach est satisfait de ma performance... C'est lié à la perception de ce que je fais et de ce qu'en pense mon environnement.

En course c'est plus compliqué : quand je cours, je réfléchis beaucoup : la position du pied, du bassin, l'action des bras... en sprint je n'ai pas vraiment le temps de profiter, en fait on ne voit rien, même pas les spectateurs, mais j'aime quand le corps répond à la commande, j'aime sentir mon corps qui va vite.

**Vous avez dit dans une interview vouloir vous rendre utile, en quoi le sport vous sert-il pour cela ?**

J'ai grandi dans une cité du Val d'Oise dans la région parisienne, dans ce contexte parfois difficile j'ai décidé de me prendre en main. Je suis aujourd'hui une femme accomplie. Par le sport j'ai réussi à m'épanouir, du coup je m'en sers pour aider quelqu'un à faire quelque chose, et pourquoi pas du sport. Ma notoriété fait que plein de jeunes du coin sont venus à l'athlétisme, j'espère qu'ils suivront une bonne trajectoire qui les rendra heureux. Quand je vois ça, le boulot que je fais, ma famille qui est très présente, j'aime ma vie ! ♦

Propos recueillis  
par Jean-Pierre Lepoix

# Construire une foulée d'athlète !

**Assia El Hannouni**, athlète handisport française, a remporté sur le 400 m et 200 m, 8 médailles d'or et 2 médailles d'argent sur 3 olympiades. À Londres elle bat le record du monde au 200 m en réalisant : 24" 46/100

**Qu'est-ce qui vous conduit à courir ?**

J'ai toujours été passionnée par l'athlétisme, le fait de perdre progressivement la vue m'a encouragé à m'impliquer dans le sport pour essayer de dépasser ce que je vivais. Un éducateur m'a aiguillé vers un club d'athlétisme et j'ai commencé à pratiquer. Au départ, je retournais au club essentiellement pour continuer de voir les personnes qui faisaient du sport avec moi. Le groupe est très important pour la motivation. Mais progressivement, je me suis prise au jeu de courir et d'essayer de continuer, de progresser et de toujours réduire mon temps de quelques millièmes. Sans doute que le fait de gagner régulièrement mes courses m'a d'autant plus encouragé à continuer à pratiquer.

**Pouvez-vous revenir sur votre épreuve ? Quelle différence avec celle des valides ?**

Il n'y a aucune différence, la seule différence c'est que je cours avec un guide, toutes les réglementations sont les mêmes que celle de la FFA. Le guide va me demander de plus suivre la courbe sur le virage, il va m'emmener à mieux positionner ma course et mon corps pour bien prendre le virage. La technique de course est la même.

**Comment vous êtes-vous entraînée ?**

Au départ j'avais une foulée naturelle, le premier travail a été de construire une foulée d'athlète. Nous réalisons un nombre conséquent d'entraînements juste parfois pour gagner quelques millièmes de seconde. Il est important que l'entraîneur soit à l'écoute, qu'il prenne le temps de comprendre ce que l'athlète ressent. Mon entraîneur m'a permis d'évoluer justement en prenant le temps de bien m'expliquer, de me parler, de réaliser le geste avec moi.

Mais le plus important dans la réalisation d'une performance, c'est le mental. Par exemple dans la chambre d'appel on se retrouve face à ses adversaires, si vous n'avez pas fait de travail sur vous-même, vous pouvez perdre tous vos moyens. Cette préparation est déterminante dans la construction de la culture d'un athlète de haut niveau. ♦

Propos recueillis par Bruno Cremonesi