

BIOGRAPHIE à lire →

Depuis mon enfance, j'ai baigné dans le sport de haut niveau avec mon père. Pour ma part, j'étais plutôt une « touche-à-tout », j'ai dû pratiquer à peu près tous les sports qu'une petite fille était autorisée à faire : Gymnastique Rythmique, Natation, Football, Patinage Artistique, Handball, Danse, mais je prenais beaucoup de plaisir à pratiquer ces différents sports sans jamais y accrocher vraiment, avoir ce fameux petit déclic. Il a fallu attendre mon entrée en 6^{ème} pour que mon professeur d'EPS, détecte en moi, une véritable aptitude à courir. J'ai adoré ça. J'ai donc commencé à participer aux différentes compétitions d'Athlétisme UNSS, puis mes parents voyant que cela me plaisait vraiment, et que cette fois ci, j'avais l'air de mettre enfin fixée, décidèrent de m'inscrire au club d'Athlétisme l'AC CANNES. Le seul problème c'est que l'on me demandait lors des jours d'entraînements de participer à différents ateliers tels que : les haies, le javelot, les sauts etc... Mais moi, je voulais simplement courir. J'y aller deux fois par semaine. Après quelques temps, on m'a laissé faire uniquement du demi-fond ; de toute évidence, je n'étais pas taillée pour les autres disciplines de l'Athlétisme et elles ne m'intéressaient pas plus que ça, non plus. J'ai rapidement commencé à participer à des compétitions sur piste et cross, j'adorais ça. Souvent, on me disait que j'avais un fort potentiel, j'avais un cœur qui battait lentement et j'avais une énorme amplitude cardiaque, mais j'étais une grosse fainéante, je voulais courir sans me faire mal, en plus j'étais gourmande, en pleine puberté, bref je pesais 60 kilos pour 1m67, "pas génial pour courir vite et longtemps". Je n'avais pas la maturité d'esprit nécessaire pour comprendre qu'il fallait être sérieuse et assidue pour obtenir des performances dans le demi-fond. J'étais plutôt « gâteaux Petits Prince et chocolat », bref le plaisir avant tout. Durant une courte période, j'avais enfin décidé de m'entraîner un peu plus sérieusement avec mon père et de perdre du poids pour enfin, exploiter mon potentiel et voir si j'étais capable de faire un réel résultat. Je me suis donc entraînée trois mois, 4 fois par semaine sérieusement, j'avais réussi à perdre 6 kilos, et je me rappelle qu'après cette période « commando » j'avais remporté plusieurs courses et terminé en cadette 2^{ème} année Vice Championne Régionale de Cross derrière Sophia BELMADAMI et devant Patricia JOSSO qui était à l'époque la star montante du demi-fond français. Les Gioletti, Testud, Josso, Navetti (décédée), Beloeil... étaient des exemples de ma génération pour moi à cette époque, mais je n'avais pas eu la même prise de conscience que ces filles, sur le fait que je pouvais faire aussi bien qu'elles. Je n'avais toujours pas envie de m'entraîner et je laissais donc de côté mon potentiel inexploité pour quelques années, puisque je décidais d'arrêter et de profiter de ma jeunesse et de finir mes études. Aujourd'hui, je suis la seule qui continue à courir, je n'ai sûrement pas brûlé toutes mes cartouches durant mon adolescence, de ce fait je ne regrette rien en mes choix du moment, la vie est ainsi faite, il n'y a pas de hasard, nos choix, nos rencontres écrivent notre destin.

À 20 ans, je m'exile en Angleterre 7 ans là où j'ai, on va dire, "jogger". À cette époque, je fais de grosses crises d'asthme, plusieurs hospitalisations à mon actif d'ailleurs. Puis lors de mon retour en France 1998, je donne naissance à un magnifique petit garçon « Bryan ». 1999, je vis une séparation sentimentale, c'est dur avec un bébé de trois mois dans les bras. Je me rapproche de ma famille qui est pour moi depuis toujours mon arbre de vie, celui de tous mes repères quand cela ne va pas, ils m'insufflent énergie et courage. Là, les choses s'accélèrent: je perds du poids, ma mère court avec sa copine Carole, moi je reprends la course grâce à elle. Au départ, un simple défi. Elle doit participer au semi-marathon de Cannes 2000, je décide de le faire aussi. Je m'entraîne et fais uniquement des footings. Je suis une novice dans le domaine. Le jour "J" je mets mon dossard. Je ne sais pas ce qu'il se passe ce jour-là durant la course, mais je prends conscience de mon potentiel, de ce que je n'ai jamais réellement voulu exploiter, la maturité nécessaire pour aborder la compétition. Les épreuves difficiles de la vie que je ne citerai pas m'ont donné une force mentale que je ne soupçonnais pas en moi. Peut-être était-ce un rêve utopique qui sait, mais, durant toute cette course, je souffre et pourtant je veux aller plus vite. Je sens qu'il y a un déclic en moi, celui d'apprendre à souffrir pour réussir, celui de dire tu dois essayer, c'est là... C'est maintenant... Bref, je termine ma course en 1h35, le chrono je m'en fiche, je ne sais pas vraiment ce qu'il veut dire, mais l'envie de revenir dans la course et de plus dans la course sur route qui s'était tant développée en quelques années, s'est révélée à moi.

Je signe à l'ACC. Mes chronos sur 10kms commencent à descendre, 39, puis 38, puis 37, mais je stagne et l'ambiance n'y est pas géniale. Je rencontre alors, un coach Joseph MAGGIORE du Martigues Sport Athlétisme qui me recrute et m'entraîne. Mon chrono est régulier à 36. Là, je participe au Championnat de France de 10 Kms à Alès 2001, j'y subis un contrôle anti-dopage par tirage au sort, pourtant je ne suis que 36^{ème} !! Bien entendu j'y vais avec mon dossier médical, les clubs où j'étais passée savaient que j'étais asthmatique, mais personne ne m'avait dit que les règles avaient changées, qu'il fallait déposer une AUT auprès du Bureau Médical Fédéral. Bref, je prends un avertissement public et une disqualification de l'épreuve, pour prise thérapeutique justifiée de Salbutamol (ventoline) mais dossier non déclaré au préalable. Je ne m'étendrais pas sur ce passage-là, inutile.

Puis, lors d'un 10kms à Draguignan en 2001, un ex-athlète de haut niveau et entraîneur me remarque. Il est persuadé que je peux faire nettement mieux que 36 sur 10 Kms. Cette personne c'est Tony Martins (recordman de France du 10000m en 27'22), il me fait passer un cap et je tombe mon chrono à 33'43 en Mai 2002. Des tensions s'installent entre Tony et moi, et cela devient difficile entre nous deux. Là, à nouveau tout s'accélère, les performances tombent, je vais de plus en plus vite. Je suis approchée par André Blanc du SCO SAINTE MARGUERITE - section Elites Femmes sur l'épreuve de Marvejols Mende qui me demande de signer dans ce club dès septembre 2002, ce que je fais immédiatement. Mon entraîneur devient Joseph MAHMOUD, qui restera mon entraîneur et ami jusqu'à aujourd'hui.

Juillet 2002 je commence à avoir des douleurs sous l'avant du pied droit, on détecte un NEVROME DE MORTON et une bursite de l'avant-pied, là je ne le sais pas encore, mais ma vie et ma carrière vont bientôt basculer dans le cauchemar. Je me fais soigner pour cette pathologie, je vais voir les meilleurs et là, on me traite par anti-inflammatoires et infiltrations de cortisone à répétition. Je me dois de tenir impérativement des objectifs fixés par le club. Je travaille dans le club en tant que Chargée de Communication et tous les jours, on nous répète les mêmes objectifs à tenir, puis que les places dans l'équipe élite sont chères. La concurrence y est rude et j'avais tant travaillé pour y arriver, il ne fallait pas que je lâche maintenant, je n'écoutais plus mon corps, j'outrepassais la douleur mentalement en dissociant mon corps de mon esprit, les douleurs étaient parfois insupportables, je courrais les doigts de pieds repliés dans ma chaussure, afin de me soulager et je ne disais rien, je ne voulais absolument pas perdre ma place. À cette époque, j'aurais du parler de ma souffrance à Joseph MAHMOUD, mais je ne le connaissais pas encore assez bien et j'étais impressionnée d'être entraînée par un si grand champion, je devais savoir souffrir pour y arriver. J'étais une chanceuse. Je ne m'étendrais pas sur le névrome de Morton avec bursite d'avant pied, c'est horrible, les douleurs sont terribles (www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/nevrome-5299.html). A cette époque, si l'on m'avait bien conseillé et proposé l'ablation de celui-ci j'aurais dit oui tout de suite car tout ce que j'ai vécu après découle de ce passage-là de ma vie. Tout le monde connaît la suite de mon parcours, mon contrôle positif au France de cross long 2003. Bien entendu, je n'aurais jamais participé à ce championnat si j'avais su que je pouvais être positive à un test, et mettre en danger ma réputation, ma carrière qui s'annonçait sous de bons augures. Malheureusement je fais partie des gens qui garde des traces dans le corps durant des lustres dans le corps par rapport à la moyenne des gens, je n'avais donc pas éliminé tous ces anti-inflammatoires et toutes ces infiltrations à répétition.

Là, il y a eu une déferlante médiatique, un acharnement que même Maradona lui-même n'a pas vécu. Je ne comprenais plus ce qu'il se passait, je n'avais rien fait de grave sauf, ne pas avoir déclaré ma pathologie au préalable. Je l'avoue, nouvelle erreur de ma part, mais bon, moi j'étais athlète, mon président et mon médecin auraient du y penser pour moi, à chacun son rôle. J'avais déjà à penser au boulot et à faire mon entraînement, je ne pouvais pas tout gérer. Toute la presse déferlait sur moi et mes parents, mais qui étais-je pour subir un tel traitement médiatique et surtout avant même d'avoir été jugée et incriminée de quoi que se soit officiellement? Il y avait ce fameux Championnat du Monde à Paris, il fallait faire un exemple, j'étais suffisamment connue et je ne coûtait rien à la Fédération, j'étais le cas parfait, de plus mis en avant comme une récidiviste !!! J'ai aussi beaucoup apprécié la liste des produits dont m'ont incriminé les journalistes et la FFA, ils ont su utiliser les définitions très scientifiques qui font peur comme: corticostéroïdes pour simple cortisone!!! C'est sur ça fait peur, on se dit mais qu'a-t-elle pris, quelle honte !!! Des stéroïdes !!! Sauf que c'était une simple infiltration d'ALTIM dans un pied malade. Pour l'ATENOLOL, ça je n'ai toujours pas compris d'où ça sortait, aucune explication ! En plus ce produit figurait sur la liste des produits dopants, mais interdit

uniquement dans les sports de concentration, car il ralentit le cœur considérablement. Ce jour-là, le jour de ma médaille de bronze, sans ce produit dans mes urines, j'aurais dû en toute logique, aller encore plus vite, ai-je donc raté un titre qui sait !!! C'est à mourir de rire... Je savais que je gêrais à cette époque pas mal de monde, j'avais eu pas mal de petites alertes, de menaces aussi, il y avait des enjeux financiers, des places à prendre, et je peux vous assurer que derrière mon histoire, il y a eu acharnement et manipulation, jusqu'à des documents falsifiés par des hautes instances sportives, des enquêtes bafouées, la présomption d'innocence non respectée et des tas d'autres choses que je tairais afin de ne pas ranimer toute ma colère et haine à ce sujet.

Un tribunal compétent a cassé la décision de la FFA pour vices de formes dans les deux procédures disciplinaires, violation de la présomption d'innocence et manque d'éléments crédibles sur cette affaire. Puis cela a été autour du CPLD (Centre de Prévention et de Lutte contre le Dopage) à Paris de me juger, ils ont également reconnu qu'il n'y avait jamais eu intention de pratique dopante, ni dopage et de ce fait, ont également débouté la FFA dans leur demande. Mais cela faisait déjà 11 mois que je galérais avec cette lourde procédure. Les stress que l'on m'a fait vivre, le choc émotionnel vécu, mon nom traîné dans la boue, j'avais tout perdu boulot, club, la méchanceté des gens qui vous accablent sans savoir, j'en ai développé un cancer au sein et j'ai dû être traitée durant 8 mois par chimiothérapie et radiothérapie.

Que l'on vienne me parler de protection de la Santé Publique comme on aime si bien le faire en France, là nous avons eu un magnifique exemple de l'aide que peut amener aux athlètes notre grande Fédération Sportive. Du coup ma carrière a été stoppée pour un moment, même si j'avais gagné. Quand j'ai vu tous les autres cas de dopages par la suite j'ai quand même bien rigolé, car là on pouvait parler de cas de vrais dopages: Nandrolone, EPO et toute l'artillerie du parfait tricheur, pourtant ces athlètes ont été protégés pendant des lustres par la FFA et d'autres personnalités, on ne les a pas cassés comme moi. Je vous invite à lire un livre du journaliste Eric Maitrot « Les scandales du sport contaminés », vous comprendrez beaucoup de choses après lecture de celui-ci, il y a deux vitesses en France, les athlètes protégés et ceux sacrifiés.

J'ai salement morflé en 2003, malgré ma victoire auprès des tribunaux et instances vraiment compétents. Ils y sont arrivés à me couper les ailes, comme ils le souhaitaient, mais les ailes, elles... repoussent tôt ou tard...

En 2005, je reprends la compétition avec le NCAA, c'est Claude Buissière qui m'entraîne. Je reviens rapidement à un bon niveau car en 4 mois je re-signe une perf de 34.12 sur 10 Kms, mais la charge de l'entraînement, que je m'inflige (je cours avec la rage au ventre, grosse erreur, dans la haine, on ne fait rien de bon), avec mon corps fatigué par tant d'épreuves et la

maladie traversée, ainsi que tous les gens qui m'ont fait et qui continuent à me faire du mal gratuitement, ont eu encore raison de moi, une tendinite Achilléenne, venait frapper à ma porte alors que je revenais au plus haut niveau en décrochant une nouvelle sélection en Equipe de France pour le Championnat du Monde de Montagne 2005 à Wellington. Là, les douleurs devenant trop importantes, je me blessais dès mon retour fin 2005. Je suis opérée par le Dr FRANCESCO à Marseille, pour une Tendinopathie d'insertion et ostéotomie du calcanéum (<http://www.maitrise-orthop.com/viewPage.do?id=871>). Je fais 6 mois de rééducation au CERS de St Raphael et je reprends l'athlé, mais les douleurs persistent, je ne comprends pas, je vais plusieurs fois consulter le chirurgien qui me dit que c'est normal, que je dois évacuer la douleur imprimée en 2005. Bref, il me néglige et arrive à faire croire que c'est dans ma tête. Il me dit que je peux forcer et là fin 2006 le tendon s'arrache de l'os une nouvelle fois, lors d'une compétition. Je suis désespérée, car je sais ce qu'il se passe. Je décide cette fois ci de m'en remettre à des gens de confiance, je contacte en urgence le Dr Cohen du CERS, qui va me mettre en relation avec le Dr Eric Rolland et le Professeur Sailland à Paris (Hôpital de La Salpêtrière), ils vont pratiquer sur moi une opération mécanique, après 14 jours de réflexion, car mon pied est si abimé, mon tendon si fibrosé, de plus, ils vont manquer de peau pour refermer la plaie. Bref, une très lourde opération en perspective. A ce moment-là, je savais que l'athlé s'était sûrement fini pour un long moment. Au fond de moi, dans une toute petite partie de mon cœur, je voulais garder l'espoir, cette petite flamme qui brûle et qui vous dit ça va revenir, tu y arriveras, ne baisse pas les bras. Seulement je n'étais pas au bout de mes peines, après cette deuxième opération et 6 nouveaux mois de rééducation, j'allais contracter une décalcification au pied et une algodistrophie fin 2007... Pourtant, jamais l'envie de courir et de revenir ne m'avaient quitté, j'avais juste rangé ça dans une partie de mon cœur fermée à double tour.

J'ai eu droit à tous les traitements possibles pour ce genre de pathologie, je vous prie de croire que mon tube digestif et mes organes de digestion n'étaient pas à la joie, d'ailleurs aujourd'hui j'en souffre encore. Bref, malgré tous les efforts des médecins, rien ne réussissait, je ne pouvais plus me chausser, ni même marcher, avoir une vie normale. Là, je me suis dit "ça y est ma fille cette fois ci, c'est fichu, tu dois tourner la page et vaquer à d'autres occupations." Je me rappelle qu'Avril 2008 je crois, j'avais croisé Ingrid Lopergolo et son ami à l'aéroport de Nice, et nous avons échangé quelques mots, son ami médecin, m'avait dit que l'algo était d'origine neurologique, donc une histoire dans la tête, un blocage par rapport à une situation que l'on n'avait pas acceptée. Le lendemain, je décidais d'arrêter mes piqûres de Calcine de saumon qui me rendaient malade comme un chien et qui en plus ne me servaient finalement à rien.

L'été 2008 passé, fin août, je rencontrais un ami, Patrick Viera à Cannes, nous avons discuté de nous et de nos bobos de sportifs. Je lui ai donc dit que pour moi le sport en général c'était fini, que j'avais dû tirer un trait sur l'Athlétisme définitivement. Il me proposait, le lendemain

de se rencontrer chez notre ami commun José COBOS. Là, il est arrivé accompagné du célèbre préparateur physique Tiburce DAROU. Patrick lui avait raconté mon histoire et cela avait intéressé ce monsieur, que je connaissais de réputation. J'ai donc eu une conversation avec Tiburce le jour même, il savait déjà tout sur mon parcours, mon passé et dossier médical. Il ne me promettait pas non plus la lune, mais d'essayer de m'aider. Il m'a organisé une préparation physique spéciale, car je n'avais plus de muscles. Depuis que je ne faisais rien, tout avait fondu, puis nous avons travaillé sur la technique de course sur tapis de façon à solliciter le moins possible mon tendon. Nous y sommes allés « step by step », c'est quelqu'un de formidable, il a su me redonner confiance et m'aider à oublier mes douleurs. Jamais je n'oublierai ce que cet homme m'a apporté, je pouvais remarcher et me chausser comme je voulais. Quel bonheur! et ça n'allait pas s'arrêter là, car mi-novembre 2008, je faisais mon retour sur la terre ferme, mon premier jogging en nature sur le plateau de Vaugrenier à Antibes, OUAHOU!!! quel moment! même si j'en ai chié, c'était magique, plus de douleur, je pouvais courir comme n'importe qui, avec sérénité. Puis à ce moment-là, Tiburce a passé le flambeau à Joseph Mahmoud pour la partie technique de mon sport. Le retour est difficile car cela fait tant de temps sans courir, tant de médicaments à éliminer, mais je prends du plaisir. Je sais que pour revenir à mon meilleur niveau, il va me falloir du temps, mais je garde le cap et je m'accroche, tout en relativisant et en restant à l'écoute de mon corps, j'ai beaucoup appris depuis ces années, et je sais que cette fois ci c'est la bonne, plus d'embûches que du bonheur.

Je vais finir par des remerciements pour tous les gens qui m'ont encouragé durant cette impasse et continuent à le faire lors de mes entraînements actuels, si j'oublie quelqu'un que l'on ne m'en veuille pas, mais tant de choses se sont écoulées... Merci à ma famille, mes parents et mon fils, mes amis Stéphane Minet, Me Hervé CHEVEAU, Gérard Lopez, Ingrid Lopergolo, Gilles Tilly, Anthony, Fanny, Allal, la famille RACCAH, mon coach Joseph Mahmoud et sa compagne Erika, l'ensemble du groupe demi-fond de l'AC CANNES emmené par Alain SEGURA, Cédric, et maintenant ma partenaire d'entraînement Loubna, mon club l'OM et son Président Raymond, le Team Athletic Aix en Provence, Jean Pascal SANCHEZ de la boutique ATHLETIC PLANET et tous les autres que je porte dans mon cœur.