

J'aime évoluer sous la PRESSION

► TEXTE: LIONEL GRILLOT ► PHOTOS: MANUEL BLONDEAU / AOP PRESS



À 28 ans, la Béarnaise de Montpellier s'apprête à disputer sa troisième Coupe du Monde, après celles de 2010 et de 2014 en France. Animée, comme toutes celles qui ont fini sur le podium à Jean-Bouin, d'une tenace envie de revanche, elle s'est préparée comme jamais. Viscéralement attachée à sa région mais épanouie dans sa vie héraultaise, Élodie s'affiche aussi comme une pure quinziste, ce qui est rare à son poste de trois-quarts centre.

EN BREF

- 28 ans ; née le 13 avril 1989 à Pau (Pyrénées-Atlantiques)
- 1,66m; 68kg
- Poste: Centre
- Clubs: Gan OR (1997-2004), Lons Béarn Pyrénées (2005-2008), Montpellier HR (2008 à aujourd'hui)
- Palmarès: 5 fois championne de France à XV avec Montpellier (2009, 2013, 2014, 2015, 2017), 2 victoires dans le Tournoi avec l'équipe de France (2014 et 2016) dont un Grand Chelem en 2014, 3^e de la Coupe du Monde à XV en 2014.

SES DÉBUTS

« Le rugby comme une évidence »

« Je suis l'ainée d'une famille où tout le monde joue au rugby, sauf ma mère. Mon père, boxeur, a fait un peu de rugby en fin de carrière. Mes trois jeunes soeurs jouent à la Section Paloise. Quant à mon frère Benjamin, d'un an mon cadet, il a commencé le rugby un an avant moi. J'ai fait un peu de gym avant mais juste cinq séances en fait et ça m'a suffi (rires). J'ai aussi et surtout beaucoup pratiqué le ski comme toute ma famille, là encore. J'en ai fait sérieusement, trois ans de compétition, mais j'ai arrêté pour me consacrer au rugby. D'autant que si j'ai la passion du sport en général, le sport individuel ne me plaît pas trop. Le rugby, ça a commencé à la maison, dans le jardin où on jouait à se plaquer. Plaquer, j'adore vraiment ça. Jouer au ballon aussi. En fait, tout me plaît dans le rugby. J'ai accroché tout de suite. À Gan, où j'ai commencé, j'étais la seule fille et mon père était fier. Il m'a entraînée des mini poussins aux minimes mais je n'avais pas de passe-droit pour autant. Je "ramassais" le moment venu comme n'importe quel autre. Fille ou garçon, c'était pareil pour lui. Mais je voulais prouver et ça se passait super bien avec les garçons. J'étais même la fille qu'il ne fallait pas toucher. Si quelqu'un appuyait un peu trop un plaquage, par exemple, on me défendait immédiatement. Mais, en fait, j'étais un peu garçon manqué. »

SES RACINES

« Fière d'être Béarnaise »

« Je suis Béarnaise avant tout. Etre Béarnais, c'est être une personne tête mais avec le cœur sur la main. Je me suis exilée à Montpellier (*sic*) mais je revendique mon origine. Le Béarn, c'est une superbe région, avec de belles villes, de beaux paysages, où le rugby est roi, comme chez moi, à Gan, un petit village où on fait du bon vin de Jurançon. J'y retourne dès que je peux voir ma famille, surtout à Noël en fait. On est bien situé géographiquement, avec la montagne à côté pour pratiquer le ski, la côte landaise où j'ai passé une partie de mon enfance. J'ai joué à Lons. C'était blindé tout le temps, les supporters se déplaçaient même avec nous et je garde un souvenir indélébile de notre titre de championnes de France à la Roche-sur-Yon en 2006. Car les Béarnais ne font pas semblant pour fêter un titre... J'ai eu du mal à quitter ma région. Que ce soit pour rejoindre le Pôle Espoirs de Jolimont, à Toulouse, ou, surtout, pour partir à Montpellier. C'était en 2008, les dirigeants du club m'ont contacté pendant les épreuves du bac et je n'étais pas fan à l'idée de partir. Mes parents m'ont conseillé de tenter l'expérience, alors j'ai fini par accepter, à contrecoeur. J'en ai même pleuré, même si aujourd'hui je ne regrette rien car c'était le bon choix. Cela m'a permis de passer dans une autre dimension sportive et d'acquérir la rigueur. Mais remporter le Grand Chelem dans le Béarn, à Pau, en 2014, devant ma famille et mes amis, m'a rempli de fierté et de joie comme jamais. »



SON CHOIX SPORTIF

« Quinziste de cœur »

« On m'a proposé de rejoindre la structure à 7 à Marcoussis mais j'ai décliné la proposition. Hors de question d'abord de venir vivre à Paris et je ne pense pas que la discipline du 7 me corresponde. Je connais le 7, j'en ai fait avec le club, je me suis même régalee avec les copines car c'est l'opportunité de tenter des choses techniquement mais je vois ça comme un amusement, tout en sachant que c'est très exigeant physiquement. En fait, je me considère comme une vraie quinziste. Ce qui me plaît, c'est de faire jouer autour de moi, de devoir prendre des décisions et des initiatives avec peu de temps de réaction. J'aime disposer de peu d'espace autour de moi car je préfère évoluer, excusez-moi de l'expression, dans le "bordel" et sous la pression. Le poste à XV que je préfère, c'est celui de centre. J'ai pourtant commencé ma formation en 9. J'ai ensuite essayé plein d'autres postes, à l'ouverture et à l'arrière mais là, on attend vraiment trop longtemps avant d'avoir le ballon. En ne rejoignant pas les copines du 7 à Marcoussis, je suis certainement passée à côté de quelque chose mais je n'ai pas de regret. J'ai apprécié le spectacle des Jeux de Rio mais j'aurais préféré que ce soit à XV. Maintenant, peu de trois-quarts de l'équipe ne viennent pas du Sevens (*ndlr: elle est même la seule*). Autant dire que pour s'améliorer et rester compétitive, cela m'a contraint, de mon côté, à bosser encore davantage.»

SA VIE PROFESSIONNELLE

« Épanouie dans mon métier »

« J'ai toujours eu la passion du sport et j'ai commencé une licence STAPS (*ndlr: sciences et techniques des activités physiques et sportives*). Mais bon, la physiologie ou la psychologie, pfff... J'ai enchaîné en passant mon DE (*diplôme d'Etat d'éducateur sportif*) à Montpellier et j'ai eu la chance d'être embauchée par le club dans la foulée. Et depuis 2011, je suis donc éducatrice sportive et responsable de la section du lycée Mermoz. Cela représente 90 jeunes rugbymen répartis sur trois catégories d'âge, allant de la seconde à la terminale, et c'est la seule section sportive de ce type rattachée à un club professionnel. On dispense un enseignement sportif, rugby, mais pas uniquement. Je suis ces jeunes sportive-

ment, bien entendu, mais aussi scolairement. Chaque semaine, on fait le bilan avec les enseignants sur l'évolution de chaque jeune. On s'occupe aussi de tout l'aspect relationnel avec les parents, puisque nos jeunes sont en internat la semaine. C'est très intéressant et j'ai vu passer quelques espoirs internationaux en équipe nationale de jeunes ou au Pôle France (*Galletier, Devergie, Labouteley, etc...*). Ca se passe super bien avec eux en général car ils savent que je suis internationale de mon côté donc je sais de quoi je parle. Il y a du respect entre nous. Ce qui fait qu'entre le rugby, qui me prend de plus en plus de temps, surtout cette saison, et le boulot, je n'ai guère de temps pour faire autre chose.»

L'ÉQUIPE DE FRANCE

« Des hauts et des bas »

« J'ai connu ma première sélection en 2009, j'en compte maintenant 65 (*ndlr: dans le top 10 des internationales françaises les plus capées*) et j'ai le vertige quand je vois l'évolution de la pratique féminine. J'ai commencé avec deux entraînements par semaine, et ça me suffisait largement, pour arriver à deux entraînements par jour avec pas mal de travail physique. J'ai connu le meilleur, avec deux victoires dans le Tournoi dont un Grand Chelem parachevé à Pau en 2014, mais aussi le moins bien, avec de lourdes défaites quand on rencontrait les Anglaises. J'ai eu ma dose de blessures, en 2011 puis en 2013. La première fois, on prend ça de manière assez cool; la seconde, c'est plus dur, même si ça permet de travailler sur soi-même. C'est frustrant, on passe par des moments compliqués car il faut repartir de zéro avec l'impression parfois que l'on n'y arrivera jamais. La seconde fois, je voulais revenir pour la Coupe du Monde 2014 et j'ai réussi. Quatre ans auparavant, on va en demi-finale mais nous n'étions prêtes ni techniquement ni physiquement, au point de se retrouver menées 31-0 à la mi-temps par les Néo-Zélandaises. Et on ramasse encore pour la 3^e place face aux Australiennes... En 2014, en revanche, on commence au CNR, à Marcoussis, dans un petit stade mais une super ambiance. On se retrouve sollicitées par les médias comme jamais, ça fait plaisir et ça rend fière. Ensuite, on a les phases finales à Jean-Bouin et là, c'est la récompense. La Marseillaise reprise par tout le stade, c'est énorme. On finit troisièmes, c'est un beau souvenir mais aussi un immense regret car on aurait peut-être pu être championnes du monde cette année-là.»

LA COUPE DU MONDE

« 2017, la bonne année ? »

« Et été, la Coupe du Monde sera belle si on arrive à produire du jeu, à prendre du plaisir à jouer ensemble et à parachever notre aventure humaine car on s'entend super bien. Je souhaite que ça se ressente sur le terrain, au point que l'équipe de France devienne une barrière infranchissable. On a le même style

de groupe qu'en 2014, alors qu'il y a eu un renouvellement, mais les filles qui sont arrivées ont compris directement ce qu'on attendait. Tout le monde se met au service du collectif et les concessions initiées avant la Coupe du Monde 2014 sont acceptées sans regret, alors qu'elles sont de plus en plus importantes. On a fait des

stages vraiment durs, physiquement intenses, où ça pique, à jeun à 6 heures du matin parfois, mais personne n'a lâché et chacune se sera donnée comme jamais auparavant. On a aussi bénéficié depuis le début de l'année d'un préparateur physique externalisé. Travail de force à partir de beaucoup d'haltérophilie, travail sur l'explosivi-

té et la vitesse aussi. Quand on finit par avoir les gestes, on se régale tellement on a l'impression de voler sur le terrain. Je n'imagine pas que tout ce travail puisse avoir été fait pour rien... Maintenant, on ne se leurre pas. On tombe dans un groupe sans équipe faible (*Australie, Japon et Irlande à domicile*) et si l'on veut aller au bout,

il faudra tout gagner. On n'a pas le droit à l'erreur mais si on sort de notre poule, tout sera permis. Après la Coupe du Monde, je ne sais pas encore ce que je ferai. On travaille comme des acharnées, on aura sûrement besoin de se relâcher un peu derrière et je me donnerai le temps de la réflexion pour savoir ce que j'ai envie de faire...» ▲