

PAR
NICOLAS HERBELOT,
À MELGAÇO
(PORTUGAL)
ET VIGO (ESPAGNE)

PHOTOS
VINCENT MERCIER/
L'ÉQUIPE



30



FINOT AU GRAND GALOP

Alice Finot était ingénieure automobile et envisageait une carrière de cavalière quand elle a fait irruption sur le tard, à 30 ans, sur la scène internationale du demi-fond, en 2021. Ses progrès fulgurants sur 3 000 m steeple en font l'une des rares médaillables françaises aux Mondiaux qui s'ouvrent ce samedi à Budapest, un an avant les JO de Paris. On l'a rencontrée chez elle, en Espagne, pour comprendre cette trajectoire étonnante.



PENDANT PLUSIEURS ANNÉES, ELLE A COMBINÉ TRAVAIL D'INGÉNIEURE AUTOMOBILE, ENTRAÎNEMENTS D'ATHLÉ, D'ÉQUITATION ET VIE DE COUPLE

Le 5 mars 2021, pour sa première sélection en équipe de France, à 30 ans, Alice Finot surprend en remportant l'argent européen en salle sur 3 000 m (ci-dessous) à Torun, en Pologne. Depuis sept ans, la Française vit et s'entraîne à Vigo, en Espagne.

Le vent qui soufflait dans les grands ormes bordant le stade de Melgaço, la ville la plus au nord du Portugal, est tombé en fin d'après-midi en même temps que le soleil déclinait sur le Minho, petit fleuve frontière avec la Galice voisine. Quand le gardien des lieux a vu des étrangers fouler sa belle piste ocre, il a appelé son responsable qui, dans un français parfait, l'a rassuré et nous a lancé : « Vous êtes là pour Alice ? Formidable ! Elle m'a prévenu, elle est en chemin... » Alice a tout planifié. Car Alice est très organisée. Et très décidée. Un peu pressée, aussi. La combinaison d'une formation d'ingénieure et d'une carrière d'athlète pro embrassée sur le tard, quand la Franc-Comtoise expatriée en Galice s'est parée d'argent européen en salle sur 3 000 m, en mars 2021, à Torun, en Pologne. Alice Finot venait de fêter ses 30 ans, c'était sa première sélection en équipe de France, elle débarquait comme un husky dans un jeu de quilles et ça a fait jaser. Un temps « affectée », elle préfère désormais s'en « moquer ». Elle sait où elle veut aller et que le temps lui est compté.

En ce début août, alors que Madrid étouffe dans une canicule à 40 °C, la température est presque deux fois moins élevée dans ce coin verdoyant et vallonné, à une heure de vol de la capitale espagnole. Idéal pour qui s'adonne au demi-fond. « C'est bien que vous soyez venus, vous allez comprendre





pourquoi je n'ai aucune raison de partir.» Il est 19 h 30 et la Française vient de débarquer avec son petit orchestre pour une drôle de répétition : quatorze tours de piste de 400 m en 70 secondes chacun, entrecoupés d'une minute de récupération. Il y a là son coach Manuel Martinez Ageitos, un an de plus qu'elle seulement, « coureur à peu près du même niveau qu'Alice » selon lui, « en fait plutôt un peu moins » selon elle, rigolarde. Entraîneur dans l'âme, Ageitos a passé très jeune les trois niveaux de diplômes proposés par la Fédération espagnole et s'occupe des jeunes de l'école d'athlétisme du Celta Vigo. Son groupe élite, lui, n'est pas très élitiste. Y figure néanmoins Pedro Vazquez, douzième du 3 000 m de l'Euro moins de 20 ans à Jérusalem, ce matin-là. « Les autres en ont fini avec leur saison », sourit Ageitos. À part Finot, bien sûr, la soliste de la troupe, qui tourne comme un métronome.

« Alice aime bien ce genre de séances, confie le coach, yeux et idées clairs, chrono en main. Elle trouve ce rythme, un peu plus rapide que celui de la compétition, confortable. » Ses trois sparring-partners du jour beaucoup moins, qui succombent peu à peu et ne pourront bientôt plus accompagner la queue de cheval lancée dans son galop effréné. Heureusement, il reste Bruno, son compagnon, triathlète amateur, qui maintient la cadence pour la tracter sur son vélo. « À pied, je ne pourrais pas suivre Alice à cette vitesse-là, sourit-il. Déjà qu'à vélo... » Le couple s'est rencontré à Taïwan, où Finot avait décidé de finir ses études d'ingénierie industrielle par un semestre au contact des méthodes asiatiques. Là-bas, les

deux sportifs s'étaient mis au défi d'un semi-marathon de masse qu'elle avait remporté en 1 h 41'. De là à imaginer la suite, il y avait plus qu'un océan à traverser. De toute façon, sa préférence allait alors toujours à l'équitation.

Elle avait 13 ans quand un prof d'EPS de son collège d'Héricourt, en Haute-Saône, l'a incitée à courir le cross... qu'elle a gagné, mais la jeune Finot participait déjà à des concours hippiques de niveau national depuis deux ans. « À 13-14 ans, je faisais les Championnats de France avec mon poney Shetland et à 15 ans, du concours complet, saut d'obstacles, cross et dressage avec ma jument, raconte-elle. Je partais des week-ends entiers avec ma malle et tout mon équipement pour les trois disciplines. Je suis née là-dedans, dans une ferme de 20 hectares avec des chevaux, des vaches... et des écuries à nettoyer tous les jours. » Elle faisait bien de l'athlétisme en club à côté mais sa tête était « ailleurs ». « Pendant mes études, j'ai fait faire un poulain à ma jument pour qu'il arrive à maturité (4-5 ans) pour des compétitions, une fois diplômée. » Quand elle décide de rejoindre Bruno en Galice, « parce que l'endroit est idyllique », elle trouve un boulot au Centre Technologique de l'automobile de Galice (CTAG), « parce qu'à Vigo, c'était soit le poisson soit Stellantis », et elle emmène dans ses bagages son poulain nommé *Belvy*, « parce que la vie est belle ».

Bruno l'accueille avec un chiot, *Lobo* (loup), un husky, avec lequel elle court la campagne. Si elle s'inscrit au Celta à la rentrée 2016, c'est juste dans l'idée de faire des courses

« JE FONCTIONNE AVEC DES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES, ATTEIGNABLES, LÀ C'EST L'INGÉNIEURE QUI VOUS PARLE » Alice Finot

populaires sur route. Quand Ageitos lui demande combien de jours elle veut s'entraîner par semaine, elle répond : « Tous les jours ! » Il a tiqué, encore ignorant du phénomène qui venait de lui tomber dessus. « Pendant plusieurs années, je travaillais, puis j'allais à l'entraînement courir, puis je montais *Belvy*, puis je faisais ma vie de couple, dit-elle. C'était très orchestré. » Mais c'était trop. Vu ses progrès en course, Manuel convainc Alice de faire de la piste pour rapporter des points au club lors des Interligues. L'athlète se qualifie pour les Championnats d'Espagne en 2017 puis pour les Championnats de France en 2018, où elle se classe troisième du 1500 m. Et début 2019, elle ramène *Belvy* chez ses parents. Par pragmatisme : « Quand je faisais mes études à Sceaux, j'habitais Fontainebleau, la capitale du cheval, j'aurais pu aller beaucoup plus loin avec ma jument là-bas. Mais ici, ça restait du loisir. J'aime tout optimiser pour arriver à mon meilleur niveau dans un domaine. J'ai essayé de le faire en équitation, dans mon travail et en athlé. Mais les trois en même temps, ça ne marchait pas. »

Deux en même temps non plus, d'ailleurs. « En 2019, je suis rentrée dans un cercle de blessures, j'étais beaucoup trop stressée à cause du travail. J'ai demandé à aménager mes horaires. » Un premier sacrifice financier de 35 % de réduction de salaire, selon elle. Mais le temps d'en bénéficier, de courir le semi-marathon de Barcelone en 1h13'26" début 2020, le Covid la scotche chez elle, où elle s'en remet à son home trainer et aux pauses pipi de *Lobo* pour prendre l'air. Fin 2020, elle glane son premier titre de championne de France sur le steeple et participe à son premier stage national à Font-Romeu. Trois mois après, c'est l'explosion à Torun, mais elle se blesse de nouveau dans la foulée et prend une nouvelle décision radicale. « J'ai pris le risque d'arrêter de travailler, un gros pari après six ans d'études et cinq ans dans un domaine qui semblait mon avenir. Mon agent m'a trouvé un contrat avec Nike, qui compensait, mais j'étais dans une situation de faiblesse avec ma blessure. Il fallait que je me

fasse vachement confiance à ce moment-là. Et que je sois ultra motivée. »

Les insinuations sur ses performances l'y ont alors aidée. Des coaches français ont questionné son émergence et sa progression rapide dans un sport qui, comme le cyclisme, doute volontiers des performances. La trajectoire de Finot est incontestablement atypique et donc difficilement lisible avec des modèles classiques. Mais, deux ans après, le soufflé semble retombé. La Fédération française loue l'investissement de l'athlète et se félicite du suivi noué avec elle, sportivement et médicalement, comme avec son test HRV (Heart Rate Variation) qui mesure quotidiennement au réveil son taux de fatigue et son assimilation des séances. « Après Torun, j'ai demandé à l'AFLD (*Agence française de lutte contre le dopage*) de me mettre dans le groupe cible, dit Finot. Je me suis dit que si j'allais aux JO de Tokyo, je n'avais pas envie de revivre la même chose. » Elle est désormais, dit-elle, souvent contrôlée. « Je suis du soir, je vis à l'heure espagnole, mais les contrôleurs sont, eux, du matin », rit-elle. Elle s'est aussi alors dit qu'elle prendrait sa revanche en revenant encore plus forte l'année suivante. Ça pressait. Avec son employeur, Finot avait en effet négocié un congé sabbatique de quatorze mois. À la fin de l'été 2022, soit sa carrière pro était lancée,

soit elle redevenait ingénieure. En battant trois fois le record de France du 3000 m steeple pour le faire descendre à 9'14" en remportant sa série des Mondiaux à Eugene, elle gagne son pari. Peu lui importe d'avoir coincé en finale et chuté dans la dernière rivière, un joli soleil d'ailleurs, elle trace désormais sa route.

« Au début, il n'y avait que Manuel et moi, se souvient Finot. J'avais l'image du coach qui sait tout mais il ne pouvait gérer que l'entraînement. Je suis donc allée chercher les personnes qui me font du bien pour construire mon équipe. Je suis au cœur de mon projet, du sur-mesure, donc on ne tergiverse pas. Il y a aussi ma maturité. Je suis là parce que je sens que c'est ma place, que je dois tout miser maintenant et pas plus tard. À 20 ans, je n'aurais jamais osé imposer des choses à des mecs du double de mon âge. Quelle fille fait ça à 20 ans ? Aujourd'hui, je peux et je le fais. » Dans un mélange de feeling, comme quand elle tape



Finaliste des Mondiaux 2022 sur 3000 m steeple, Alice Finot s'était classée dixième après avoir chuté dans la dernière rivière.



Alors qu'elle a épuisé tous ses sparring-partners, Alice Finot poursuit sa séance d'entraînement en suivant Bruno, son compagnon qui, à vélo, lui donne le rythme.

dans les tapas sur une terrasse de bord de mer en précisant que sa diététicienne lui dit annuellement que tout roule, et de rationalité : « Je fonctionne avec des objectifs spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et temporels, là c'est l'ingénieure qui vous parle. » En clair, les JO de Paris n'étaient pas un moteur au départ. « Je veux que ça reste du plaisir plus qu'une motivation, insiste-elle. Je pense qu'à la fin de ma carrière, je reviendrai à la sensation, des marathons ou des trails. Quand on est pro, on peut un peu perdre l'essence de ce qu'on fait. Courir avec des amateurs remet les choses en place. »

Depuis sept ans, Alice et Bruno habitent Pontareas, à mi-chemin entre Vigo et la frontière portugaise. Le stade de Melgaço n'est qu'à vingt minutes. « Idéalement, on ferait tous les entraînements à Vigo, dit Finot, mais on n'a pas le droit d'y utiliser un vélo, ni le couloir 1, pour ne pas abîmer la piste. Ici, on peut, mais la piste est dure, il y a un risque de se blesser, on ne vient donc que quand je suis prête, en préparation terminale. » En l'occurrence celle des Mondiaux, qui s'ouvrent ce week-end à Budapest. Les ambitions de Finot y seront élevées. Cet été, elle a encore abaissé son record à 9'10'', ce qui en fait la septième femme la plus rapide au monde actuellement. Ageitos pense qu'elle a même 9'05'' dans les jambes. Il dit que ses qualités premières sont sa vitesse et sa force. Elle le corrige : « Et la *cabessa* (la tête), surtout la *cabessa* ! » Manuel se fie aux progrès de sa protégée. Raconte notamment une séance récente de 3x1 000 m en 2'45''-2'45''-2'42'',

avec des récupérations de quatre et huit minutes, quand elle ne pouvait faire que les deux premiers 1 000 m l'an passé. « Mais à Budapest, ça dépendra du type de course, prévient-il. Si c'est tactique, Alice peut espérer quelque chose car elle finit fort. Mais si ça va très vite, je pense qu'il y a encore des filles intouchables. Descendre sous les 9 minutes, c'est un autre monde, mais peut-être pour l'an prochain... » Finot deviendrait alors à coup sûr une candidate à la médaille olympique à Paris. On ne parierait pas contre elle.

Le lendemain, on s'est retrouvé dans Vigo, rue des Olympiques, devant le stade d'athlétisme de briques rouges du Celta, juste en face du grand stade de foot Balaidos. Sur l'un des murs, il y a une belle fresque athlétique, dont un podium olympique, sur lequel on lui propose de faire semblant de monter. « Bon bah, tant qu'à faire, je vais sur la première marche », a mimé Alice en rigolant. On l'a ensuite accompagnée à la salle de musculation voisine. « J'ai beaucoup progressé en force mais je ne fais pas de muscu lourde. Je vois des copines soulever plus de 100 kg. Pas moi, pas pour du steeple. » En revanche, pour transférer l'activation du muscle dans un usage pédestre, elle va toujours courir après. Sur piste, parfois avec des haies en guise de barrières, ou sur route. Là, c'était 5x60 m en moins de 10 secondes en côte, dans une rue voisine. Puis un footing de 12 km le long de la rivière qui descend jusqu'à l'Atlantique, puis à l'ombre fraîche des pins, le long des criques. Pour Alice, on n'est plus très loin du pays des merveilles. ● nherbelot@lequipe.fr