

MAGDALENA DE SAINT-JEAN

UNE FEMME HORS NOR

Magdalena de Saint-Jean est la reine des cycloportives depuis trois ans. Une performance unique quand on sait que cette femme de 40 ans doit composer avec un métier prenant et l'éducation de 4 enfants! Par F. Pondévie

Pour comprendre la personnalité de Magdalena de Saint-Jean, il suffit de l'observer quelques minutes. Un physique sculpté pour le sport, le regard déterminé et le désir perpétuel d'aller au bout de ses défis. À l'évocation de son parcours, on se demande d'où elle tire son énergie pour mener de front toutes ses activités alors que logiquement, une seule d'entre elles suffirait déjà à occuper largement le commun des mortels.

LES ORIGINES

Magdalena de Saint-Jean est originaire de la Pologne, un pays où elle va grandir avant de s'exiler en France. Enfant, elle participe à quelques compétitions de course à pied (trail) et elle est vite repérée pour ses aptitudes naturelles. « Mes parents n'ont jamais accepté que j'aille plus loin car au début des années 80, c'était encore le système communiste qui détectait les sportifs de manière très précoce pour les prendre en charge ». Retournant régulièrement dans son pays, pendant les vacances, avec ses filles, elle ne peut s'empêcher d'emmener un vélo pour rouler tous les jours. « L'avantage c'est qu'il fait jour dès 4 heures du matin, alors on part rouler très tôt, avec mon ami, pour être de retour vers 9h et profiter ainsi des enfants et de la journée. Bon, c'est tout plat donc ce n'est pas

le plus intéressant, mais au moins on s'entretient ! »

LA VIE PROFESSIONNELLE

Lorsqu'elle entame ses études pour devenir docteur en ophtalmologie, Magdalena est surtout attirée par la recherche. Elle travaille très dur, réussit à décrocher son diplôme d'ophtalmologiste mais ne réussira pas à concrétiser son but ultime. « J'ai tout fait pour y arriver, en publiant de nombreux articles sur les recherches que je faisais, partant même un an, en 2004, avec trois de mes filles pour me perfectionner, aux États-Unis, mais ça n'a pas suffi. Pour décrocher un poste, il y a aussi le côté politique qui joue et je n'ai pas été choisie. J'ai donc dû me résoudre à m'installer dans le privé et à travailler en cabinet ». Depuis 2005, elle se partage entre deux cabinets à Marseille. Elle enchaîne les semaines de 45 heures de travail, auscultant en moyenne près de 150 patients et réalisant aussi des opérations chirurgicales. « Il faut être présent tous les jours car la concurrence est rude à Marseille, même si cela me fait 90 km de voiture (A/R) à chaque fois, car je vis à Aix-en-Provence ».

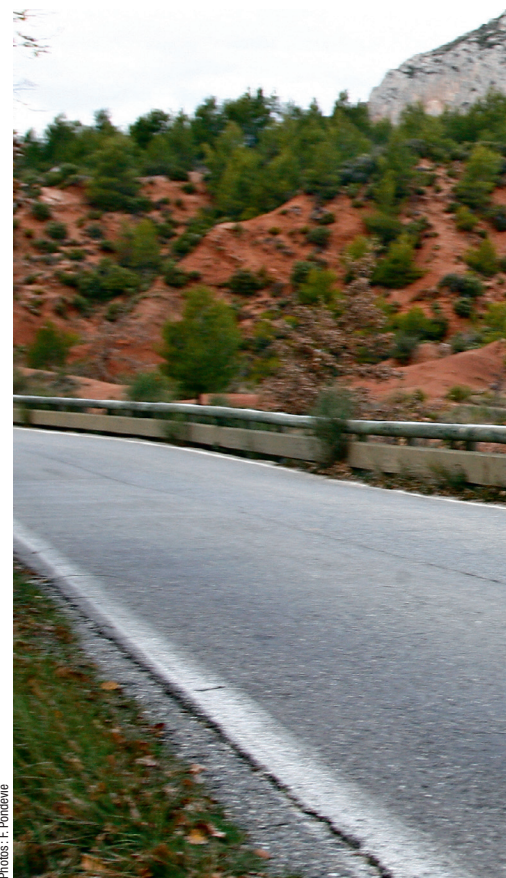
LA VIE DE FAMILLE

Clara, 12 ans, l'aînée, suivie d'Alexandra et Céline, 11 ans, deux sœurs jumelles et de la petite dernière, Astrid, 6 ans, composent la « tribu »

de Magdalena. Quatre filles qui ne tarissent pas d'éloges sur les performances de leur maman. « Elle est trop forte et à l'école, je suis fière de parler d'elle à mes copines, même si elles ne me croient pas toujours ! » explique Alexandra. « Le problème est qu'il n'y a plus de place sur la cheminée pour les coupes et qu'elle est aussi souvent absente », continue Céline. L'envie de prendre la « roue » de sa maman ? « Ah non, le vélo c'est vraiment trop dur ! » lance Clara, mais Alexandra « aurait envie d'en faire ». Pour Magdalena, déjà très prise par son travail, s'éloigner de ses filles pour s'entraîner ou faire une cycloportive « est très culpabilisant, je l'avoue. C'est du temps en moins à leur consacrer mais j'ai aussi ce besoin impérieux de rouler ».

LES DÉBUTS EN VÉLO

Lorsqu'elle vivait à Paris, jusqu'en 2004, Magdalena ne faisait pas de vélo mais se rendait chaque jour à la salle de sport pour évacuer le stress. En s'installant dans le Sud, elle commence à rouler avec son compagnon, Max, et se prend tout de suite au jeu. « Elle s'accrochait comme une forcenée et ne supportait pas d'être lâchée dans une côte » explique-t-il. « Elle en pleurait presque et me suppliait de la laisser au moins arriver une fois en tête en haut d'une bosse ». Mais bien vite, elle troque son vieux Columbus en acier



Photos: F. Pondévie

pour un modèle plus performant et se met à progresser rapidement. « J'ai besoin de mettre un challenge dans tout ce que je fais », explique-t-elle. « Désormais dans le monde du vélo, mon seul but est d'arriver au plus haut de ce que je suis capable de faire ». En 2007, elle se lance dans les cycloportives avec d'emblée d'excellents résultats.

36 HEURES DANS LA VIE DE MAGDALENA

► MERCREDI

8h : Magdalena s'octroie une matinée dans la semaine pour aller pédaler. Elle part pour 3 heures de vélo dans la Montagne Sainte-Victoire.



13h : Après le vélo, elle enchaîne avec son travail d'ophtalmologiste dans son cabinet marseillais.



20h : Elle retrouve ses enfants à Aix-en-Provence pour une soirée en famille.

► JEUDI

7h : Avant sa journée de travail, Magdalena s'astreint à une séance d'home-trainer.



RME



Dès qu'elle le peut, Magdalena part s'entraîner dans la région d'Aix.

QUELQUES CHIFFRES

- MAGDALENA DE SAINT-JEAN
- ✓ 40 ans, 1,69 m, 54 kg
 - ✓ 3 fois vainqueur de l'Étape du Tour (2008 à 2010) avec en 2010 une 44^e place au scratch à 30 minutes du vainqueur.
 - ✓ 32^e au scratch de la Marmotte, en moins de 7 heures.
 - ✓ 23^e au scratch de la Scott-1000 Bosses
 - ✓ 9^e au scratch des Bosses du 13 (parcours de 164 km).
 - ✓ 4^e au scratch de la Midi Libre Cycl'Aigoual.

L'ENTRAÎNEMENT

Ses victoires se construisent dans le travail, la souffrance et la totale maîtrise de son sujet. Mais étant novice en matière d'entraînement, elle fait rapidement appel à un coach. « Dans le but de m'améliorer, de connaître mes limites et de cerner mes points forts et points faibles », explique-t-elle, « J'ai besoin de programmes

d'entraînement détaillés et précis. Sans ça, je suis perdue ! ». Son ami Max révèle même que c'est l'élève parfaite pour tout coach. « Elle ne rechigne jamais à la tâche et il faut même la freiner car elle ferait sans cesse plus que ce qu'on lui demande ! ». De même, elle essaye systématiquement de repérer les parcours des cycloportives auxquelles elle

participe pour la première fois. « Je stresse énormément avant le départ et dans les jours qui précèdent l'épreuve. Je me mets une pression énorme ».

LE CYCLOSPORT

Son palmarès, depuis 2008, est éloquent. Hormis deux ou trois épreuves, elle a terminé la trentaine de cycloportives, auxquelles elle a participé, à la première place chez les femmes ! Une performance qui est due à une abnégation sans limite sur le vélo et un entraînement de plus en plus pointu. Elle fait le bonheur du Team Scott Vélo 101, en 2008 et 2009, avant de rejoindre le Team Ekoï de Jean-Christophe Rattel en 2010. Dans les cycloportives, cette grande stressée a horreur des départs « où cela frotte beaucoup » et a dû aussi faire face à des compagnons de route parfois peu ravis de voir quelle était toujours dans les roues. « Je me suis déjà fait « engueuler » parce que je ne roulais pas assez devant ou bien on essayait de me lâcher car ma présence gênait ». Heureusement ce n'est pas la majorité des cyclistes et beaucoup sont ravis de l'aider, quand ils le peuvent, notamment parmi ses coéquipiers.

SES PERFORMANCES

Quand on domine autant les débats, surtout dans le vélo, la suspicion s'invite souvent dans la discussion. À ce sujet, Magdalena est très claire. « En trois ans de cycloport, je n'ai été contrôlé qu'une fois, et encore, c'était sur la base du volontariat. J'aurais préféré d'ailleurs l'être plus souvent pour enlever toute idée de

tricherie ». Dans son esprit, le dopage n'est absolument pas compatible avec sa manière de concevoir le sport. « Quel est l'intérêt ? Professionnellement et familialement, je suis comblée et le vélo est un plus dans ma vie. Je souhaite aller au plus haut de mes capacités sans recourir à des substances illicites ». Max précise, en plus, que Magdalena « n'a aucune culture cycliste et ne connaissait même pas toutes les histoires qui concernent Lance Armstrong ».

L'AVENIR

En 2011, Magdalena va continuer à participer à plusieurs cycloportives dont l'Étape du Tour. Elle va aussi se tester sur des manches de Coupe de France avec l'élite féminine. « À 40 ans, ma progression est forcément limitée, mais c'est un nouveau challenge et une autre motivation pour moi de découvrir ce type de course. On verra bien ce qui se passe ». Pour l'accompagner dans cette démarche, elle a changé d'entraîneur, elle sera notamment suivie par l'ancien pro, Nicolas Frisch. Elle a décidé de se mettre à la musculation pour acquérir un peu plus de force, notamment dans les sprints. Elle aura cependant du mal à augmenter ses charges de travail, vu son emploi du temps très chargé et cherchera donc plus à optimiser les 10 heures (l'hiver) à 14 heures (l'été) hebdomadaires qu'elle consacre au vélo.

SA PERSONNALITÉ

Magdalena le dit elle-même, « j'ai besoin de me mettre des challenges dans tout ce que j'entreprends » mais aussi qu'elle est « une insatisfaite permanente ». Ces deux réflexions résument le moteur de sa vie. Même si elle semble en perpétuelle incertitude, cette apparence cache en fait une femme déterminée, qui va de l'avant et révèle surtout un caractère hors norme. Sur de nombreux aspects, on peut la comparer à Jeannie Longo, qu'elle a d'ailleurs rencontré en 2009, lors du Challenge du Vercors. L'année 2011 devrait encore être l'année de Magdalena de Saint-Jean ; et pourquoi pas, vu ses résultats, être la première femme à remporter une cycloportive au classement scratch ? Même si elle n'y croit pas, ses performances peuvent laisser augurer du contraire. C'est tout le mal qu'on lui souhaite ! ■



10h : Au bloc opératoire, elle enchaîne les opérations en chirurgie ambulatoire.



18h : Rendez-vous avec son coach pour une séance de musculation et de tests physiques.