

La championne guyanaise du javelot Alexie ALAIS a son plan pour aller aux JO de Tokyo



Autoportrait d'Alexie Alaïs durant son passage express chez elle en Guyane. · ©AA.

Opérée du genou en octobre 2020. Sélectionnée pour les JO en juillet 2021 ? Le pari défie toutes les lois de la médecine. Sauf que la numéro 1 française du javelot Alexis Alaïs y croit dur comme fer. La Guyanaise a même de l'avance sur son plan d'attaque. Retour à la compétition en vue.

Nicolas BOUIGUES · Publié le 7 avril 2021 à 11h02

"N'oubliez pas que votre genou gauche ressemblait à un vrai chantier en octobre. Afin de terminer le travail, une nouvelle intervention chirurgicale est recommandée." Tels sont les mots récents du Docteur Alain Mandrino, le ponteninois qui a opéré Alexie Alaïs en octobre 2020. Cette deuxième intervention serait certes moins importante mais nécessite un mois de convalescence. Quatre semaines d'arrêt. À trois mois des [Jeux Olympiques](#) ? Inenvisageable pour la Guyanaise. En octobre prochain, pourquoi pas. Mais pas maintenant. Impossible. Car la célèbre guerrière de l'athlétisme est passée en mode commando depuis de nombreux mois. Elle pense être prête pour le grand rendez-vous de l'été au Japon. Alexie Alaïs a déjà pu bénéficier des soins et des conseils des kinésithérapeutes du [CERS](#) pour une rééducation optimale. Sauf que le célèbre centre médical de Saint-Raphaël estime qu'il faut un an pour revenir d'une telle blessure. Protocole officiel. La Guyanaise a donc dû s'adapter. Et choisir d'autres options si elle veut faire mentir les statistiques.

La guerrière a son plan de bataille

Pour réaliser son rêve, [Alexie Alaïs](#) a carrément créé une armée. Son armée. Qui comprend bien sûr ses deux entraîneurs, [Magali](#) et David Brisseault. Mais également Khélil Baba Aissa, un kinésithérapeute du sport qui la suit depuis six ans. À eux quatre, ils ont inventé l'entraînement-rééducation. *"Je m'entraîne deux fois par jour. Tout en suivant en parallèle un gros programme de rééducation. On mesure régulièrement mon niveau de douleur et on réadapte le programme chaque semaine. C'est très minutieux."*

Depuis quelque temps déjà, la Guyanaise recourt normalement. Sans gêne. Dans cette véritable épreuve contre-la-montre, elle sait qu'elle peut aller plus vite que le temps. À une seule condition : qu'Alexie ne soit plus considérée comme une athlète blessée. *"Je n'ai pas besoin de traitement de faveur. Je ne veux plus qu'on se focalise sur mon genou. Je suis revenue à un entraînement normal. En janvier, je ne dépassais pas 80 lancers de javelot sans élan à l'entraînement. Aujourd'hui, j'en enchaîne 200 avec course d'élan. Donc tout va bien."*

La force du mental chez Alexie

Tout va bien chez la lanceuse de javelot car son corps en réparation est toujours soutenu par un mental impressionnant. Ainsi lorsqu'Alexie a repris les lancers avec course d'élan, elle a éprouvé une logique appréhension. Peur de revivre le traumatisme. De ressentir à nouveau cette douleur violente. Insoutenable. Alors pour s'en sortir, la Guyanaise n'a pas hésité à consulter une psychologue du CERS. *"Avec elle, j'ai fait une séance d'EMDR, une thérapie oculaire qui permet de désamorcer les blocages liés à un traumatisme précis. Ça fera peut-être sourire certains mais j'ai réalisé cette séance, le lundi et le lendemain, l'appréhension avait disparu !"*

La thérapie fut d'autant plus efficace qu'Alexie Alaïs travaille depuis longtemps l'imagerie mentale. Toute seule. Cette technique de préparation psychologique a fait ses preuves. Elle permet à l'athlète de s'entraîner... mentalement. *"Je ne pourrais plus vivre sans. J'ai besoin de visualiser dans ma tête, un beau lancer ou une belle trajectoire. Ça me permet de franchir des caps. Même si c'est très prenant. La nuit par exemple, je peux vous dire qu'en ce moment, mon esprit chauffe..."*

L'heure du retour approche

Depuis octobre 2020, Alexie Alaïs n'a qu'un seul but : revenir sur les stades, s'exprimer en compétition. Les championnats de France auront lieu à la fin du mois de juin. La Guyanaise devrait disputer une ou deux compétitions avant cela. Reste juste à savoir quand. *"Quel sera le bon moment ? Je pense que ma coach Magali le sentira avant moi. Elle le verra dans mes attitudes à l'entraînement. Et Magali me dira simplement que je suis prête à réenfiler un dossard."*

Seul handicap dans ce pari de la qualification olympique 2021 : le huis clos imposé. *"C'est vrai que je lance beaucoup avec le public. Je ressens son énergie. Ça va être bizarre sans lui."*

La Guyanaise a effectivement de grandes chances d'effectuer son retour à la compétition devant des tribunes vides. *"J'ai besoin de crier, de me mettre dans*

un état pas possible. C'est comme ça que je vais chercher de grosses performances. Tant pis, que voulez-vous, rigole-t-elle. Les organisateurs me prendront pour une folle !"