



LA DREAM TEAM MSL

MSL SOUTIENT SES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Sur la piste d'Estelle Raffai

Estelle Raffai court vite. Tout le temps. Sur la piste, elle court après le chrono pour gagner les précieux centièmes qui font toute la différence et qui pourraient bien la mener jusqu'aux JO Paris.

Dans la vie aussi, elle court. Estelle Raffai jongle entre les entraînements quotidiens, ses études et son travail. Avec 19 sélections en équipe de France pour laquelle elle a déjà décroché l'or, l'argent et le bronze, l'athlète mammésienne d'adoption, soutenue par MSL, fait partie des meilleures de sa catégorie.

Enfant, Estelle courrait plus vite que les garçons. C'est comme cela qu'elle a été repérée dans la cour de son centre aéré aux Ulis (91) alors qu'elle avait à peine 8 ans. Par hasard dit-elle. Un coup de pouce de sa bonne étoile peut-être. La bonne étoile d'Estelle, la bien nommée. Elle avoue ne pas avoir ressenti l'appel de la vocation. Petite fille, elle ne rêvait pas de devenir la nouvelle Marie-Josée Percec ou la prochaine Murielle

Hurtis figures tutélaires du sprint français aux records toujours inégalés. Des légendes qu'elle évoque aujourd'hui le regard tantôt rêveur, tantôt pétri d'admiration.

En CE2, on l'inscrit à la gym, à la danse et puis ce sera l'athlé. Les prédispositions se confirment. Et en 2015, à 17 ans elle remporte son premier titre : championne de France cadette. Ce sésame en poche, elle intègre le pôle espoir de Fontainebleau et s'entraîne aux côtés de champions au CNSD où elle poursuit ses études et devient pensionnaire.

CHRONOS EN OR

« C'est à ce moment-là que c'est devenu vraiment sérieux », confie-t-elle. Dès lors, elle s'entraîne sans relâche sous la houlette de son coach Alex Ménal, ancien sprinteur dans l'espoir qu'un jour cela paye. Et ça marche. D'abord sur 100 et 200 mètres. Son point fort : le départ. Explosive, Estelle part très vite. « Cette année-là, j'ai fait ma première sélection en équipe de France chez les jeunes. J'ai ensuite été sélectionnée chaque année ». C'est le début d'une belle série. Japon, Bahamas, Colombie, Europe : la jeune Estelle va user ses semelles sur les stades du monde entier.

En 2016, en Pologne à Bydgoszcz, elle décroche le bronze sur le 200 mètres aux championnats du monde junior en individuel et monte sur la deuxième marche du podium dans le relais 4x100m. En 2017, à 19 ans, elle décolle aux mondiaux de Londres. Elle est alors la plus jeune de l'équipe de France et passe brillamment les séries. Ce jour-là, elle enregistre le troisième meilleur chrono français de tous les temps sur 200 mètres commente Christine Arron sur France TV. « Je suis allée en demi-finale. C'était énorme, se souvient Estelle. C'était ma première sélection en senior, dans la cour des grands. Il y avait Usain Bolt



Ce jour-là, elle enregistre le troisième meilleur chrono français de tous les temps sur 200 mètres.

à ces championnats ! ». En 2019, après une saison « pas folle » de son propre aveu, bien meilleure en position d'outsider qu'en favorite, elle est sélectionnée de justesse pour les championnats d'Europe espoir. « Là, j'ai créé la surprise. J'étais fière de rapporter une médaille d'argent à la France », raconte-t-elle. Cette même année, en mai, elle décroche la médaille d'or en relais 4 x 200 aux mondiaux de Yokohama au Japon en 1'32"16. Avec ses coéquipières, dont Carole Zahi championne appartenant comme elle au pôle espoir bellifontain avec laquelle elle s'entraîne encore aujourd'hui, elles devancent les Chinoises et les Jamaïcaines.

HORS PISTE

Estelle a le vent en poupe. Elle a un manager, est sponsorisée par Nike, et obtient son BTS en management commercial. Et puis... la crise sanitaire, les stades vidés de leurs supporters, une méchante blessure, des chronos en berne : l'envie de tout lâcher la saisit. « 2022, fut ma pire année. Je me consacrais pourtant à 100% à l'athlé. Je m'entraînais 2 fois par jour. Mes chronos étaient nuls. Pour la première fois, je n'ai pas été sélectionnée » se remémore-t-elle. Mais Alex Ménal, son coach, ne l'a jamais lâchée. « Il a tout connu. Les hauts, comme les bas. Quand j'ai fait cette année catastrophique, il était là à mes côtés. Il m'a appris qu'il faut savoir rebondir. Se réinventer et y croire ».

NOUVEAU DÉPART

L'autre point fort technique d'Estelle Raffai ce sont les virages, dans lesquels elle « gère ». En 2023, le virage est double. Avec Alex Ménal,

elle tente un nouveau départ, sur une nouvelle distance : le 400 mètres. « Le 100 mètres, c'est la vitesse pure. Le 200 mètres, ma discipline préférée, il faut aller vite, mais on a plus de temps pour déployer sa foulée. Sur le 400 mètres, si on court à fond, à la fin on craque. Il faut plus jauger. Il y a plus de stratégie » indique Estelle.

Pour pouvoir tenir la distance, l'entraînement est plus dur. Muscu, enchaînements de 300 et de 150 mètres, courses en côte... « Sans le groupe du pôle espoir, je ne sais pas si j'arriverais à enchaîner les

Bio express

1998	naissance à Longjumeau
2015	Intègre le pôle espoir de Fontainebleau
2016	vice-championne du monde junior du relais 4x100 m
2019	championne du monde du relais 4x200 m vice-championne d'Europe junior 200 m
2021	championne de France 200 m



Estelle Raffai lors des championnats de France, en 2023.

séances. On s'entraîne. Ça tire vers le haut, confie-t-elle ». Se faire mal à l'entraînement, vaut le coup. Avec un premier record personnel de 52"62" sur 400 mètres, les résultats sont au rendez-vous. L'année dernière, elle est du voyage pour les mondiaux de Budapest. Remplaçante, elle ne court pas – un sujet qui fâche – mais la dynamique est enclenchée. Estelle Raffai a trouvé un nouvel équilibre grâce à son double projet mêlant athlétisme et esthétique. Elle qui aime à changer souvent de look – des cheveux, jusqu'au bout des ongles – prépare un brevet professionnel au CFA de Saint-Mammès, et travaille dans un institut de beauté local.

OBJECTIF PARIS 2024

« En 2022, je n'avais plus vraiment d'objectif. L'année 2023 je l'ai abordée autrement. Avoir deux activités bien distinctes dans la journée, ça permet de ne pas penser qu'à ça. Si jamais ça ne se passe pas bien en athlé, j'ai le travail. Et inversement ». Et des objectifs pour 2024, elle n'en manque pas. « L'objectif final, c'est les JO. Mais avant ça il y a les entraînements, les compétitions, les championnats de France. Une étape après l'autre. Aux jeux, c'est pareil. Si je suis sélectionnée, il faudra y aller étape par étape. La série. La demi-finale. La finale et essayer de faire un podium. »

Le verdict tombera en juin. MSL qui la soutient depuis septembre sera à ses côtés, tout comme on l'espère sa bonne étoile ! Go Estelle ■



Au pôle espoir, Estelle s'entraîne tous les jours au sein d'un groupe mixte d'une vingtaine d'athlètes de tous niveaux. Parmi eux des championnes comme Carole Zahi, reine du 100 mètres ou Diana Iscaye, championne d'Europe 2023 du 400 mètres.