

Test probant pour Lacoste

Sokhna Lacoste (G2A), la championne de France du 400m, a couru un 250m puis 150m samedi à Angoulême en vue des qualifications pour l'équipe de France de relais.

Il régnait comme une atmosphère de compétition samedi midi au stade de Saint-Cybard à Angoulême, où Sokhna Lacoste y effectuait un test important. Faute de compétitions pour cause de pandémie, la FFA a dû innover pour décider de la sélection du relais 4x400m français, pour les mondiaux de relais, qui auront lieu dans trois semaines en Pologne. Initialement, il devait y avoir un test à l'INSEP sur 350m le 18 avril. Mais World Athletics (NDLR: l'organisme en charge des compétitions internationales) voulait la liste des sélectionnés dès cette semaine, le test est tombé à l'eau. À la place, un test a été imaginé, avec un 250m et un 150m, entrecoupés d'une minute de récupération, afin de reconstituer virtuellement l'effort du tour de piste. Le tout, devant être réalisé entre le 8 et le 10 avril.

Après réflexion, Bastien Lacoste, mari et entraîneur, en concertation avec l'athlète, ont choisi le samedi, en raison des conditions climatiques clémentes.

Confirmation: la championne de France 2020 du 400m tient la forme. Elle a impressionné sur le 250m avec un chrono de 29"78. Pour les non initiés, ce sont des bases de moins de 24 au 200m. Pour rappel, Sokhna Lacoste, en progrès en vitesse, a couru 23"69 en salle cet hiver, sur le 200m. Forcément, le 150m a été un peu plus pénible, en 21"10, soit 14 secondes au 100m. Le tout cumulé, donnant 50"88, ce qui peut laisser entrevoir qu'elle est actuellement plus forte que l'été dernier, lors de son titre. Bien entendu, il ne s'agit pas de dire qu'elle vaut moins de 51 secondes, mais



Samedi, à Léonide-Lacroix, Sokhna Lacoste (G2A) a impressionné sur le 250 m avec un chrono de 29"78.

Photo Quentin Petit

moins de 52 semble envisageable, dans un avenir proche. D'autant que son 250m, certes engagé, a été couru avec une fluidité intéressante, qui ressemble plus à une coureuse de 400m qu'à une coureuse de 200m.

«Elle est plus forte que l'année dernière»

Un test qui a pleinement satisfait Bastien Lacoste: «Le but du jeu, c'était de sortir un chrono sur le 250m, comme elle a une bonne base de vitesse. On aurait pu faire une tactique différente, en essayant de gérer les deux courses, car on n'avait pas de consignes de la fédé-

ration, sur ça. L'été dernier, elle a prouvé qu'elle savait finir fort ses 400m.»

Le jeune entraîneur, de nature souvent prudente, a fait part de sa confiance quant aux dernières semaines d'entraînement. «On a fait un cycle hivernal basé sur la vitesse, ce qui s'est vérifié cet hiver, on le voit avec ce 150m encore un peu juste. Elle finit ses courses parce qu'elle est capable de passer au 200m à l'aise, grâce à sa base de vitesse. Elle est plus forte que l'année dernière, il faut le dire. Il y a plusieurs séances clés, quatre pour être précis, qu'elle a réalisées plus vite qu'avant d'être championne de France. Maintenant, il n'y a pas de

compétitions».

En n'oubliant pas l'essentiel: «Le but du jeu, c'est d'être en pic de forme en août, cela ne sert à rien d'être au top de sa forme aujourd'hui», poursuit Bastien Lacoste.

Mais l'être un minimum car ce relais, dans trois semaines, revêt d'une grande importance pour l'équipe de France. Les huit nations finalistes seront qualifiées aux Jeux. Le vol pour Tokyo aura pour étape la Pologne, où il faudra composer le billet. Pour accomplir le rêve olympique.

La liste des athlètes retenues pourrait être communiquée ce lundi.

Étienne GOURSAUD