

Horizon Paris 2024 : Sokhna Lacoste, détours et promesses

La sprinteuse née au Sénégal apprivoise le 400m depuis l'âge de 13 ans, une distance qu'elle adore et qui sublime ses qualités physiques en fin de course. De son itinéraire tumultueux entre l'Afrique et l'Europe, elle tire une force dont seules les années définiront l'étendue.



Introvertie à la ville, Sokhna Lacoste est une dure au mal sur la piste. (A. Mounic/L'Équipe)

Elle a cette insouciance de la jeunesse quand elle sourit, des griffures plein les jambes et son dossard toujours accroché à la brassière. Quelques heures après avoir remporté la finale B du 200m des Championnats de France en salle, à Miramas, en février dernier, elle descend en sautillant les marches en béton de l'édifice pour les besoins de la séance photo improvisée. « Lacoste », lit-on sur le dossard qu'elle ôte rapidement, comme le nom de son mari et entraîneur, Bastien.

Sokhna Lacoste (prononcer « Sor-na ») est née Diop, le 25 août 2000, au Sénégal. Il n'y a pas de vol direct entre Kaolack et Angoulême, où elle vit depuis plusieurs années, alors la spécialiste du tour de piste a fait du chemin. Si la sprinteuse est née au Sénégal, elle l'a quitté à un an pour la Gambie, pays limitrophe, où elle est ensuite élevée, avec son frère, par sa grand-tante. Vers l'âge de 9 ans, la famille revient au Sénégal pour une année, avant de rejoindre la Catalogne où ses parents ont trouvé du travail. Pendant deux ans, la petite Diop s'émerveille de vivre en Europe, apprend le catalan, s'inscrit à l'athlétisme. Cette nouvelle vie prend fin avec le divorce de ses parents.

Du Sénégal à Angoulême

Retour au Sénégal. Mais les papiers espagnols sont toujours valides et le coup de pouce d'un ami de la famille, marié et père de six enfants, va permettre aux Diop de revenir en Europe, à Angoulême, un an plus tard. Ils atterrissent dans un modeste logement social qu'ils partagent à onze. Sa mère se démène et trouve un studio de 25 mètres carrés pour que le petit noyau familial puisse repartir de zéro. Un environnement sain dans lequel l'athlète trouve peu à peu ses marques, à l'école, où la littérature est longtemps un casse-tête avant qu'elle obtienne 19 à l'oral du bac, et sur les stades.

Les stades car, au Sénégal, Sokhna a goûté à l'athlé. Les sauts, les haies, plus tard les cross, le 1000m, ce n'est pas son truc. Le 400m, si. Un beau jour, à 13 ans, un coach lui en a fait courir. *« J'ai fait 1'00, j'étais minime première année. Il m'a dit "voilà, c'est vraiment ta course". Je l'avais gardé dans un coin de ma tête même si je n'avais pas le droit d'en faire en France, il fallait attendre que je sois cadette. »* Discrète, timide, la jeune fille n'a donc jamais perdu le 400m de vue et va faire tourner les jambes sur une petite piste. C'est un groupe qui la repère et l'invite à rejoindre le club de la ville, sur un autre stade. Elle y rencontre Bastien Lacoste, alors athlète. Coup de foudre réciproque.

Le coureur de 400m, qui se destine à être entraîneur, repère vite le talent de la jeune femme. Adjoint de l'ancien entraîneur du groupe dans lequel s'entraînait Sokhna, Bastien Lacoste devient son coach à part entière l'an passé, au moment du premier confinement. Un soutien indéfectible pendant la longue procédure d'obtention de ses papiers français, finalement décrochés in extremis le matin des séries du 400m aux Championnats de France juniors 2019, qualificatifs pour les Europe. Il est aussi son mari, depuis bientôt deux ans.

2019 est d'ailleurs l'année où Sokhna Lacoste a explosé, passant de 54"50 l'année précédente à 52"93. À 20 ans, son record s'élève maintenant à 52"48. C'était en finale des Championnats de France, en septembre dernier à Albi. Une course qu'elle remporta malgré la présence de cadres du 4x400m bleu, Amandine Brossier ou Déborah Sananès, loin de leur meilleure forme. L'athlète et le coach n'étaient pas dupes, mais quand même, le ton était donné. Au début du mois, Sokhna Lacoste était d'ailleurs la deuxième relayeuse aux Relais Mondiaux, où sa prestation remarquable en série a aidé la France de se qualifier pour les Jeux de Tokyo.



Sokhna Lacoste travaille beaucoup sur son placement. (A. Mounic/L'Équipe)

Visuellement, ne pensez pas à une Allyson Felix, à la foulée ample. Son bassin part en arrière, ses épaules tirent vers l'avant, ses genoux montent peu. *« Elle a cette foulée que je qualifie d'africaine, il y a beaucoup de cycle arrière, pointe son coach, qui a sondé athlètes et entraîneurs du continent concerné pour savoir si et comment corriger. Ils me disaient qu'à chaque fois, les athlètes se pétaient. Sokhna étant jeune, j'ai pensé qu'on pouvait tenter, qu'elle aurait le temps de revenir. »* Confiante, l'athlète donne son feu vert, et malgré quelques lésions bénignes, le résultat est visible. *« Ça n'a plus rien à voir », estime le coach. « Il y a encore beaucoup de boulot », juge celle qui s'émerveille devant la technique si propre de la championne olympique Shaunae Miller-Uibo ou de la Britannique Dina Asher-Smith, championne d'Europe du 100m et du 200m.*

Cycle arrière, ischios forts et système nerveux infatigable

« Mon corps s'est formé comme ça, tout changer est difficile. » « On n'en fera pas la plus belle coureuse du monde, acquiesce son mari, mais on va trouver l'équilibre entre ses points forts et ses points faibles. » Car ce fameux cycle arrière est en même temps l'un de ses points forts. La sprinteuse a développé des ischio-jambiers très solides. Ajoutez-y un système nerveux plus endurant que la normale et la jeune femme a d'excellents atouts sur la distance.

« À la fin du 400m, la fréquence et la longueur de notre foulée se réduisent, explique Bastien Lacoste. Sokhna a une foulée plus petite, certes, mais ça tourne toujours aussi vite. Son système nerveux ne fatigue pas trop alors que tout le reste lâche. On l'a vu en finale à Albi, elle tombe vers l'avant, mais elle arrive à passer sa jambe devant tellement vite qu'elle peut maintenir la vitesse grâce à ça. On le voit chez d'autres athlètes mais il faut aller chercher à très haut niveau. » Un atout qui peut également peser, à terme, dans l'enchaînement des tours en grand championnat.

« Elle manque beaucoup de force à la fin, c'est pour ça qu'elle ne fait pas 48" », note aussi l'entraîneur. Depuis l'automne, Sokhna Lacoste a donc démarré la musculation, pour optimiser sa progression. De son parcours de vie, sur lequel elle est pudique, elle garde une capacité à se faire mal, à aller au bout d'elle-même, quitte à faire des hypoglycémies en chambre d'appel ou des malaises à l'arrivée, incapable d'articuler un mot pendant 40 minutes.

Objectif pour 2024, le palier des 50 secondes

C'est cette marge de progression immense, dans tous les secteurs de performance, qui pousse le couple à viser haut et les observateurs à y croire malgré l'écart béant - plus de deux secondes - qui la sépare encore des toutes meilleures. La sprinteuse longiligne (1,72m, 57kg) a d'ailleurs mis de côté ses études d'infirmière pour se consacrer à l'athlétisme, et même si elle a toute confiance en l'homme de sa vie/entraîneur, elle garde la main sur son projet.

Pour franchir le cap des 50 secondes, elle s'est « mise en mission commando », s'entraîne tous les jours, a un kiné, un préparateur mental financé par la FDJ via la Fédération française. « Les 50 secondes, c'est un palier très important si on veut faire du très haut niveau, constate-t-elle. Après, il faut se laisser le temps, travailler. Et j'espère que d'ici 2024, ce palier sera franchi. »

Même son de cloche chez son mari, ambitieux mais prudent. « On n'a pas de limite mais on ne va pas dire que Sokhna prétend à quelque chose parce qu'elle n'a que 20 ans et que sa foulée peut être meilleure ». S'il prend très au sérieux la séparation des rôles, il veut aussi la faire rêver. À courir sur les traces de Marie-Jo Pérec, icône nationale du tour de piste et double championne olympique sur la distance.

« Je lui ai dit : "imagine Paris 2024, au moment où le speaker présente les coureuses, tu seras la seule Française dans la course, tout le stade se mettra à crier"... ça donne de bonnes jambes. Il y aura un supplément d'âme. » Celui qu'on cultive sur les chemins escarpés.