

## ATHLÉTISME

## « Tournée vers 2021 »

**ANGOULÊME** Championne de France du 400 m, Sokhna Lacoste savoure sa progression. Celle qui rêve de briller aux JO de Paris 2024 espère vivre une première expérience au Japon avec le relais 4 x 400 m

« Sud Ouest » Comment avez-vous vécu ce second confinement ?

**Sokhna Lacoste** Je sortais de deux semaines de régénération avant ce confinement et celui-ci a été plus facile à vivre que le premier au printemps. Avec mon statut d'athlète de haut niveau, j'ai pu avoir accès aux structures sportives. J'ai pu m'entraîner sur les pistes, en musculation mais aussi chez moi, comme c'était le cas au premier confinement. En ce moment, je bosse le foncier pour préparer la saison en salle qui, j'espère, pourra se tenir.

Justement, quelle vision avez-vous des premiers rendez-vous de 2021 ?

On ne sait pas trop où l'on va pour l'instant. Je sors d'un stage avec l'équipe de France et pour le moment, plusieurs championnats seraient maintenus pour fin février. C'est notamment le cas des championnats de France et potentiellement des Europe qui devrait voir lieu à Torun (Pologne). Le but de courir en salle, c'est de retravailler sur la fin de l'année. Tout ce que l'on fera cet hiver, c'est en prévision de l'été. Cette période « salle » nous permet aussi de faire des tests afin d'adapter au mieux la préparation car la saison 2021 s'annonce particulière avec un pic de forme qu'il faudra conserver plusieurs mois.

Pensiez-vous autant progresser cette saison ?

J'ai beaucoup bossé, certainement plus encore que les saisons précédentes. Au niveau du chrono, je savais que je battrais mes records mais je ne pensais pas que les concurrentes seraient aussi loin des leurs. En début de saison, je pensais qu'un podium aux championnats de France était envisageable. J'ai su bien me préparer et j'ai saisi l'opportunité en améliorant mon record de cinq dixièmes (52'48"). Le pre-



« Il va falloir tenir la bonne forme d'avril à juillet afin d'être performante », sait la sociétaire du Grand Angoulême Athlétisme (G2A), âgée de 20 ans. PHOTO ANNE LACAUD

mier confinement, avec Bastien (Lacoste, son mari et entraîneur, NDLR), nous l'avons pris comme une chance. Alors que les athlètes nationaux n'avaient plus accès à l'INSEP et aux pôles, nous avions à la maison tout à disposition, que ce soit pour la musculation où des parcours propices. Cette préparation « artisanale » ainsi que les meetings d'avant-championnat ont permis de construire ce titre. Cela démontre également que j'ai une grosse faculté d'adaptation.

Que retenez-vous de votre titre de championne de France ?

Sur le moment, j'étais hyper heureuse mais depuis, je suis passé à autre chose. Je suis tournée vers 2021 et l'objectif, c'est de participer aux Jeux olympiques de Tokyo dans le relais 4 x 400 m. La première étape sera de le qualifier sur une compétition officielle mais aussi de faire des chronos susceptibles d'accrocher le wagon des quatre titulaires. En octobre, nous avons justement eu un stage équipe de France où on

nous a clairement expliqué les règles du jeu. Il va falloir tenir la bonne forme d'avril à juillet afin d'être performante.

Que représentent les Jeux olympiques pour vous ?

C'est un rêve de pouvoir y participer. Je me souviens que les premiers que j'avais suivis, c'étaient ceux de Londres en 2012. J'avais 12 ans, je vivais en Espagne et je commençais tout juste l'athlétisme. Pour être à Tokyo, il faudra

## EN 2020

## Son statut a évolué

L'année 2020 aura permis à Sokhna Lacoste d'être sacrée championne de France. Un nouveau statut qui a aussi permis à l'athlète charentaise de changer de catégorie. « C'est l'effet télé, s'en amuse Lacoste. Beaucoup de gens ont regardé mes courses aux France et leur regard a changé. » Un boom qui n'étonne pas la Charente et son club du G2A où Sokhna Lacoste continue d'être considérée comme « une athlète nationale prometteuse » et surtout l'une des fers de lance du club angoumois. D'origine sénégalaise, Sokhna Lacoste n'en oublie pas ses racines. « Au Sénégal, tout le monde est très content et fier de moi. À chaque course retransmise, ils sont tous devant leur écran. Le Sénégal représente d'ailleurs la moitié de mes "followers" sur les réseaux sociaux. » Enfin du côté de ses rivaux mais aussi partenaires de relais, difficile de jauger une évolution : « On se croise principalement sur les compétitions. C'est malgré tout important de garder une bonne ambiance et une osmose en vue du relais. »

mériter sa place et donc faire descendre les chronos. Je n'ai que 20 ans et participer aux JO l'été prochain est un objectif mais j'ai aussi dans un coin de ma tête ceux de 2024, qui auront lieu à Paris. D'ici là, j'aurais progressé et gagné en maturité. J'espère pouvoir y performer devant le public français. Car dans mon esprit, Tokyo est une étape pour Paris 2024.

**Christian Herlin**