



Champion de France de Nationale 2 en titre, l'année où il avait retrouvé les sautoirs au sortir de longues galères, Samuel Lauret a échoué à la quatrième place de cette même compétition le week-end dernier. À Tomblaine, le perchiste de l'Entente Athlétique Mondeville-Hérouville a dû se contenter de cinq mètres. Pas illogique compte tenu de la préparation totalement tronquée qu'il a connue.

Celui qui détient le record de ligue avec 5m40, franchis en 2012, sait qu'il n'avait **« pas les armes »** pour

faire beaucoup mieux, quand bien même le titre ne s'est joué qu'à 5m15.

« J'avais repris la course une semaine plus tôt après m'être blessé au mollet suite au meeting de Forbach,
explique le Mondevillais.

Je n'avais pas de repères et j'étais un peu fatigué, puisqu'on met actuellement des hydroliennes à l'eau. »

La particularité de Samuel Lauret, c'est ce double cursus mêlant athlétisme et vie professionnelle. Chef de projet dans l'hydrolienne près de Bordeaux, le perchiste a pris du recul sur sa pratique sportive.

« Pour qu'il y ait équilibre, il faut avoir plusieurs activités,
assure-t-il.

L'entraînement, c'est du plaisir. Quand tu sors du travail et que tu vas sauter, tu es heureux. Le schéma athlé, kiné, étirements, nutrition pousse le narcissisme et l'égoïsme d'une personne. Travailler en même temps permet de reconsidérer les choses. Tu peux envier les mecs qui sautent 5m80 ou 6m, mais eux ne travaillent pas. Le travail et le sport apportent sagesse et calme. Je suis moins énervé, je relativise. Avant, j'étais un peu arrogant. Je ne m'en rendais pas compte. Quand tu prends un peu de hauteur sur tout ça, tu te dis que la vie est belle. »

Samuel Lauret en équilibre

Écrit par Aline Chatel

Mercredi, 29 Juillet 2015 21:25

Une philosophie de vie qui fait accepter plus facilement les aléas et les difficultés. Samuel Lauret s'est arrêté à 5m20 cette saison, le 10 mai aux interclubs. Plus souvent, l'athlète de 27 ans a dû se contenter des 5 mètres, contraint de jongler avec un corps parfois récalcitrant. « **C e n'était pas une vraie saison,** estime-t-il.

Quand je dresse le bilan, il y a du positif et du négatif. Le positif, c'est que je finis par du saut à la perche, en compétition et à la bataille. J'ai pris du plaisir à sauter. Le négatif, c'est que l'organisme ne suit pas la charge de travail et d'entraînement. »

Après une longue traversée du désert consécutive à une accumulation de blessures, Samuel Lauret a renoué avec l'essentiel. Mais au regard du titre de champion de France de Nationale 2 décroché la saison dernière avec un bond à 5m30, alors qu'il n'affichait que quatre sorties au compteur, l'exercice écoulé peut laisser un léger goût d'inachevé.

«

Il va falloir que j'optimise mon mode de vie parce que j'ai envie de continuer. La saison prochaine sera plus sympa. J'aurai peut-être un entraînement en moins par semaine. Ce sera plus léger mais je serai plus précis dans ma préparation de course. La technique est là, maintenant il faut que j'améliore la liaison course/impulsion. »

De quoi envisager de belles perspectives pour la suite...