

Valette (NMA) a soigné sa préparation

JO de la Jeunesse à Nankin. La cadette nantaise a bien préparé son affaire en amont d'un 100 m haies très ouvert.



Laura Valette début juin en Azerbaïdjan pour les sélections des J.O. actuels.

« Il n'y a pas d'avions de chasse US cette année », estime en préambule Nicolas Trouvat. En clair, l'entraîneur de Laura Valette sait qu'il y a un beau coup à jouer pour sa protégée en Chine à l'occasion des Jeux Olympiques de la Jeunesse (athlètes âgés de 15 à 18 ans) qui s'ouvrent samedi à Nankin (début des épreuves d'athlétisme mercredi 20 août).

Une préparation méticuleuse

Pas de hurdleuses en moins de 13"00, comme aux derniers Mondiaux juniors avec Kandell Williams (19 ans) créditée de 12"89 (haies 84 cm). Le titre olympique sur les haies 76 cm (finale samedi 23 août à 3 h du matin, heure française, 9 h à Nankin), devrait se rapprocher chronométriquement de ceux de la première édition à Singapour en 2010 (13"34) et des championnats du monde cadets 2011 à Lille (13"28 pour... Kandell Williams). Dans les cordes de Laura Valette dont le récent record personnel (13"38) l'a placée au 2^e rang mondial 2014 derrière l'Allemande Klaudia Sorok (13"32).

« La concurrence est à 13"40 et Laura est régulière à ce niveau, poursuit le coach de l'ASPTT Nantes sprint. Pour sa dernière course, elle a réalisé 13"43. Ses chronos vont encore descendre. S'il est du

voyage, Nicolas Trouvat ne fait pas partie du staff de l'équipe de France et devra se contenter d'un rôle de spectateur. Elle est très bien entourée avec Philippe Leynier qui était déjà à Bakou lors des sélections européennes en juin, mais l'essentiel a été effectué à Nantes. »

Jusqu'à la veille du départ en Asie (avant-hier), le duo du Nantes Métropole Athlétisme n'a rien négligé et soigné une préparation méticuleuse. Décalage horaire inclus avec notamment une séance à 3 h du matin, climat chaud (plus de 30 degrés) et humidité dans l'air (plus de 70 %) anticipés lors de passages obligatoires au hammam avec exercices physiques à la clé.

« Relaxation, respiration et écouter ses sensations », admet l'intéressée qui « a hâte d'y être ».

Confiant, Nicolas Trouvat fait valoir « la grande force de caractère » de son athlète. À ce stade de compétitivité, Laura Valette, 17 ans, a en effet le répondant nécessaire pour arriver à ses fins.

Rectificatif. Dans notre portrait de la triathlète Morgane Riou, paru le 8 août, nous tenons à préciser que cette dernière n'est pas gradée de l'Armée de terre au sein de la Direction Générale de l'Armement, mais ingénieure de l'armement.