

TALENT... TRAVAIL... TRIOMPHE !

Ou : « Paul et le sport à trois temps ! »

Paul a fait ses débuts à l'Entente des Mauges à l'âge de 11 ans lors de sa rentrée en 6^{ème}. Mais dès 2009, il avait déjà fait ses preuves dans nombre de courses organisées par le club, ce en parallèle de ses saisons de football : le Championnat des Mauges de cross, les Coteaux de l'Èvre, les 10km de Cholet ont été pour lui l'occasion de réaliser de nombreux podiums et autant d'étapes pour, finalement, sur les conseils de sa tante, bénévole dans le club, adhérer au club à la rentrée 2012.

Naissance d'une passion

« J'ai tout de suite accroché car j'adorais les entraînements on faisait plein d'épreuves car à cet âge-là on touche à tout lors des entraînements mais j'ai vite arrêté le cross pour faire du sprint. » déclare le futur champion. Et très vite sont arrivées les premières compétitions avec... leurs lots de médailles ! Les Départementaux de Saumur sont alors le révélateur du potentiel de Paul qui a enchaîné toute une suite d'épreuves en compétitions jusqu'à la « découverte » de la perche ce 15 février 2014, jour du record du monde de Renaud LAVILLENIE !

« Là, j'ai adoré faire de la perche et on m'a informé qu'Alexis Ménard donnait des entraînements le samedi midi, j'ai donc sauté sur l'occasion pour pouvoir faire de la perche. Puis arrivé en minimes 1 j'ai pu m'entraîner avec Jacky Bouyer car on m'avait dit que les haies et la perche étaient complémentaires et que l'entraîneur de haies était très bon. Et comme pour la perche j'ai adoré ! ».

L'été 2015, Paul (minime1 et minime 2) se révélera athlète complet, passant de 2,90m à 3,80m à la perche et améliorant ses performances sur le 50m haies de plus d'une seconde (de 8"44 à 7"27) !

Les années se suivent... de mieux en mieux !

Un nouveau – grand - pas est franchi en 2016 avec l'entrée de Paul au lycée de La Colinière à Nantes. Le lycée NDBN à Beaupréau avec ses offres de pratique de l'athlétisme avait fait hésiter Paul, mais la proposition d'Alain DONIAS, entraîneur de perche du pôle Espoirs d'intégrer ce lycée avec des horaires aménagés l'a emporté.

« Alors que j'étais en minimes 2 lors d'une compétition au stadium Pierre Quinon à Nantes en 2016, Alain Donias l'entraîneur de perche du pôle Espoir m'a dit que si je voulais il y avait un lycée qui proposait du sport études

à Nantes avec des horaires aménagés. Dans ma tête pouvoir faire de l'athlétisme en horaires aménagés c'était le rêve ! La semaine suivante, j'ai posé ma candidature pour rentrer en section scolaire sport-études et j'ai été pris. Encore mieux que j'espérais car, comme j'avais fait un super résultat sur le 100m haies (13'39) je suis rentré dans le pôle Espoirs. À partir de là ça a été un rêve devenu réalité de pouvoir faire de l'athlétisme tous les jours et avoir des horaires aménagés. »

Plus haut, plus vite, plus fort...

La rentrée scolaire 2016 sera marquée par de grands changements : deux entraîneurs s'occuperont de Paul, Richard CURSAZ pour les haies et Alain DONIAS pour la perche.

Puis en 4 mois, Paul progressera de 41cm à la perche – de 3,80m il passera à 4,21m – ce qui lui permettra de participer à ses premiers championnats de France.

Le passage en cadets s'avérera plus délicat pour ce qui est des haies : mais la hauteur de celles-ci et les intervalles modifiés ne l'empêcheront pas, malgré tout, de réaliser 8"36 sur le 60m haies.

Les succès s'enchaîneront alors au cours du printemps et de l'été 2017 : à la perche, Paul passera de 4,30m à 4,70m (Interclubs à Saumur) et sur les haies, il battra aussi ses records, passant de 14"70 à 14"02 (Championnats de France UNSS).

On oubliera les championnats de France de l'été 2017 à Dreux... « Catastrophiques ! », dicit Paul, qui ne réalisera à cette occasion que 4,70m à la perche et 14"80 sur les haies.

Avec la rentrée de septembre-octobre 2017 et le passage dans la catégorie « cadets 2 », Paul franchira de nouvelles crêtes : *« Je passe de 8"36 à 7"80 sur le 60m haies et de 4,70m à 5m à la perche l'hiver, et, surtout, je*



deviens champion de France de perche et vice-champion de France sur 60m haies avec en prime une sélection en équipe de France ! C'était tout simplement un rêve éveillé. »

Puis la suite de la saison au cours de laquelle Paul commencera à s'orienter plus nettement vers les haies verra notre talentueux athlète accéder au niveau européen avec un record sur 110m haies établi à 13"31.

Une chute malencontreuse en demi-finale mettra hélas un terme provisoire à cette irrésistible ascension et à cette expérience exceptionnelle...

Un tournant pour gravir de nouveaux sommets !



Après avoir privilégié les haies et délaissé quelque peu la perche, Paul fera le choix durant l'hiver 2018-2019 de ne concourir que sur les haies. Mener de front les entraînements et compétitions dans les deux spécialités devenaient très difficile...

Junior 1 en cette saison hivernale, Paul sera sélectionné pour participer aux Championnats de France en salle et réalisera 7"87 sur le 60m haies avec une 5^{ème} place.

À l'issue de cette compétition, Paul déclarera : *« Ça m'a vraiment montré l'exigence du haut niveau sur les haies et cela m'a montré que j'allais être obligé de modifier des choses dans mon hygiène de vie comme la nourriture et le sommeil car les entraînements ne sont pas suffisants si je voulais faire du haut niveau... »*

Et ces modifications dans son rythme de vie seront « payantes » : lors des championnats de France à Angers (été 2019), Paul fera 2^{ème} en 13"60 sur le 110 haies, puis décrochera une sélection aux championnats d'Europe Juniors – *« [sa] plus belle compétition »* - où il

obtiendra une 3^{ème} place en 13"64. *« C'était magique »* dira-t-il !

Et au bout de la ligne droite LE sommet en vue !

Encore plus motivé que jamais pour la saison de juniors 2 (2020), Paul se fixera l'objectif de participer aux... Championnats du Monde Juniors !

Entre temps, le bac S en poche depuis juillet 2019, Paul revient sur ses 3 années passées au lycée La Colinière à Nantes : *« Interne au lycée, pouvoir bénéficier du sport-études pendant ces 3 années a été top ; cela m'a permis de vivre des moments incroyables avec tous les autres athlètes de la section, en plus de mes titres de champion de France UNSS obtenus au cours de ces 3 années. »*

2020, une année plutôt... « -VID » !

Avec la rentrée à la fac' de Sciences de Nantes en septembre 2019 les « choses » deviennent plus compliquées puisque Paul ne bénéficie plus d'horaires aménagés.

Sur le plan sportif, la saison hivernale sera malgré tout une bonne saison : juniors 2, notre étudiant décrochera une 2^{ème} place sur 60m haies grâce à ses 7"71 réalisées au championnat de France « Jeunes ».

Et puis « le » virus viendra contrecarrer tous les plans élaborés pour l'été 2020.

Paul dans la « cour des grands » !

La saison estivale 2020 se limitera aux deux seuls mois d'août et septembre de cette année bien vide avec, quand même, une première participation aux Championnats de France Élite à Albi où Paul se « frottera » aux « fameuses haies hautes », les haies seniors (1,06m). Sélectionné en finale B, il établira un record personnel à 13"93.

J.O. annulés mais... la flamme est toujours là !

À l'issue de cette saison estivale très « compliquée » à cause de cette épidémie, et au terme d'une année qui aurait dû, rappelons-le, voir se dérouler en août les Jeux Olympiques à Tokyo, laissons, en conclusion, la parole à Paul : *« Depuis septembre 2020, j'ai changé de formation et suis inscrit en Prépa' intégrée à Polytech' de Nantes, une école d'ingénieurs qui me permet d'avoir des horaires aménagés et de faire une année en 2 ans.*

[Finalement, je dirais que] cette saison a été très enrichissante. Ça motive pour faire encore mieux les saisons prochaines !!!

Pour terminer, juste [encore] un merci au club, à Jean-Luc, à Alexis et à Jacky car c'est en partie grâce à eux que j'ai pu réaliser tout ça. »

