

ATHLETISME ET LONGE COTE

Du longe côte au lancer du poids, le grand écart de Margaux Brot

Championne de France de longe côte en juin, Margaux Brot a atteint la finale nationale du lancer du poids le 19 juillet. Elle s'épanouit dans ces deux disciplines très différentes.

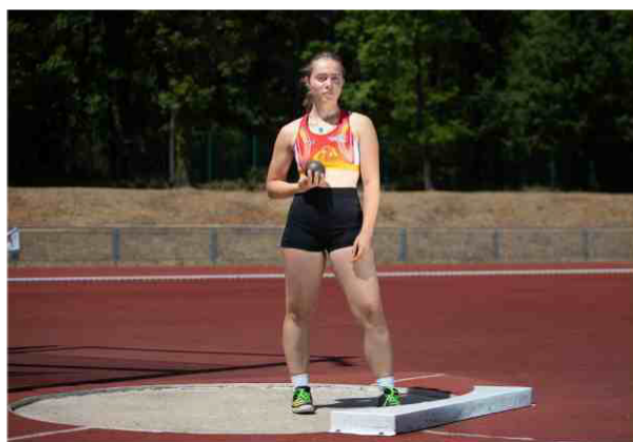
KÉVIN CABIOCH

k.cabioch@charentelibre.fr

A un âge où ses copines ne jurent que par le fitness, l'équitation ou la gymnastique, Margaux Brot fait preuve d'originalité. L'Angoumoisine de 17 ans s'illustre dans deux disciplines confidentielles que tout semble opposer. Sacrée championne de France cadette de longe-côte (200 m) le 7 juin à La Baule, la jeune athlète du G2A s'est dans la foulée hissée en finale du concours de lancer du poids U18 aux Championnats de France, le 19 juillet à Charléty (Paris).

Classée dixième du concours (9^e Française), elle y a établi un nouveau record personnel la veille en séries (12,38 m). Une superbe performance pour celle qui ne s'essaie à la discipline que depuis moins d'un an.

Fidèle à sa séance quotidienne



Margaux Brot a terminé 9^e du concours du lancer de poids des championnats de France en cadette. Céline Levain

d'athlétisme sous la houlette de son entraîneur Bertrand Corre, la pensionnaire de la section sport-études du lycée de l'Image et du

« En longe-côte, on travaille sur l'endurance ; au poids, sur le volume »

Son d'Angoulême (Lisa) aime agrémente sa préparation d'une cryothérapie très particulière. À Royan, où elle rejoint son père un week-end sur deux, elle troque le béton de l'aire de lancer pour le sable et l'océan.

Mais n'allez pas croire que ces marches athlétiques dans les vagues sont le secret de ses jets réussis. « Au contraire, j'ai perdu en explosivité », rectifie Margaux Brot. Si les deux activités sollicitent des groupes musculaires similaires — fessiers, abdominaux, épaules —, la logique physiologique reste opposée : « En longe-côte, on travaille sur l'endurance ; au poids, sur le volume. »

« On passe en mode survie »

Pas question pour autant de délaissier la mer. Cette discipline méconnue, découverte en famille en 2023, lui offre une bouffée d'oxygène iodé indispensable. « Je prends beaucoup de plaisir,

l'ambiance est vraiment excellente au club de Saint-Georges-de-Didonne », confie l'adolescente, désireuse de rajeunir l'image d'un sport trop souvent étiqueté « activité de seniors ». « Quand il y a de la houle, cela devient très physique. On passe en mode survie. »

Ancienne perchiste — dans le sillage d'un grand frère champion de France par équipes —, Margaux Brot a trouvé dans les rouleaux charentais un moyen d'évacuer la pression de la piste. Son abandon de la perche au profit du poids a agi comme un second déclic : « Je ne prenais plus de plaisir, je me mettais trop de pression. Le poids est bien plus convivial. Tous les lanceurs de la région se connaissent, se parlent, s'entraident. Il n'y a aucune rivalité malsaine. »

« Ce sport m'a transformée mentalement »

La future bachelière sait qu'elle devra sans doute faire des concessions si ses études supérieures l'éloignent des côtes atlantiques. Mais elle ne lâchera pas le lancer. « Ce sport m'a transformée mentalement, il m'a aidée à me sentir mieux dans ma tête et dans mon corps. »

Quant aux regards interloqués sur son association sportive atypique ? Sa réponse fuse, cinglante et libératrice : « Je n'en ai rien à faire de ce que pensent les gens, tant que je prends du plaisir. »