



La pépite nancéienne Dior Delophont a renoué ce dimanche avec la compétition.

Le point avec son entraîneur Louis-Félix Labridy.

Nancy. Ce début de saison hivernale était attendu. Dior Delophont allait-elle continuer sur cette même ligne de progression qui a propulsé, en septembre dernier, la cadette dans le cercle très fermé des membres de l'équipe de France senior? Une pige d'exception aux côtés des Lemaître, Lavillenie and co, pour la Nancéienne qui n'avait pas encore 16 ans... Depuis dimanche et sa reprise avec la compétition compilée deux titres en deux sauts (1m70 à la hauteur et 5m81 à la longueur), l'oiseau rare de l'ASPTT Nancy semble continuer à déployer ses ailes. Décryptage de cette reprise avec le mentor de Dior, Louis-Félix Labridy :

Plus long que haut

« La hauteur est une déception car Dior vaut beaucoup mieux. A l'entraînement elle saute plus haut. Il y avait une petite erreur technique qu'elle n'a pas su régler. C'est une question d'attaque de barre pas assez verticale, mais c'est un épiphénomène, d'ailleurs elle n'était pas contente d'elle. Tout l'inverse de la longueur, ce qui prouve qu'elle a le potentiel pour les sauts » .

Le changement

En quelques mois, la Nancéienne a changé. Quoi de plus naturel à son âge. Ainsi continue-t-elle de grandir, ce qui est loin d'être un handicap selon son coach : « Elle est à 1m84 et a dépassé ses parents. Ça peut changer les repères et la synchronisation, mais Dior est intelligente et s'en sort bien. Elle a aussi pris naturellement en muscle sur les jambes, et c'est très bien pour la pratique. Côté musculation, nous travaillons uniquement le gainage, élément nécessaire en athlé ».

Ordre de priorité

Loin de négliger ses études, la lycéenne avouait il y a peu que son ordre de priorité plaçait l'athlétisme en troisième position, après ses études et le piano (elle est primée au conservatoire). Des considérations acceptées par Louis-Félix Labridy : « On s'entraîne trois heures par semaine, en temps normal il faudrait doubler ses heures d'entraînement, mais je respecte son choix ».

La suite

« On va aller vers les épreuves combinées, mais ça demande de l'investissement. Dimanche prochain, on fera les haies et le triple en guise de préparation. Au-delà de cet hiver, l'objectif de l'année sera de toute façon les Mondiaux cadets, a priori à la hauteur où Dior a les minima dans les jambes (NLDR: 1m75) et en épreuves combinées si les résultats tombent » .