

Lucille : du bronze et un mental d'acier

En s'adjugeant la médaille de bronze du 5 000 m de marche athlétique des championnats de France sur piste, Lucille Molist confirmait sa 3e place aux championnats de France en salle fin 2017. « C'est une grande surprise car je ne m'attendais pas à être à ce niveau. Je n'y pensais pas lorsque j'ai commencé », confie la jeune cadette de l'Entente Athlétisme Gillonnay La Côte. La jeune lycéenne a débuté la pratique de la marche il y a seulement trois ans : « J'ai toujours fait du sport. J'ai décidé d'essayer l'école d'athlétisme en 5e pour rejoindre mes amis qui pratiquaient déjà. Je cherchais une discipline qui me convenait et je me suis tournée vers la marche ».

Une progression fulgurante

Conscient de ses aptitudes, le marcheur Fernand Rabatel la prend sous son aile. Deux mois après, elle s'aligne sur une première compétition : « C'était un 2 000 m. Je

n'avais pas la technique et je ne savais pas gérer la distance ». Mais sans grande concurrence, elle décroche sa première médaille. C'est le déclic. Elle décide alors de s'entraîner plus sérieusement et d'être plus assidue pour combler ses manques. Basculant par hasard sur le 3 000 m, elle augmente les distances à l'entraînement, diminue la vitesse, se prépare physiquement. La recette paie vite. Lucille engrange podiums et records. Parmi ses plus belles expériences : sa participation à une rencontre qualificative pour les championnats d'Europe, aux côtés des meilleures spécialistes françaises. Lors de cette compétition, malgré une blessure à la hanche, elle bat son record personnel.

Pour arriver à ces résultats, elle participe à quatre ou cinq entraînements hebdomadaires, complétés par des séances de renforcement musculaire. Un rythme dense parfaitement géré par la jeune lycéenne qui se destine plus



Une nouvelle médaille de bronze pour Lucille Molist au 5 000 m des championnats de France.

tard à des études de médecine : « Je suis habituée à être efficace. Cela nécessite de la rigueur de l'organisation ». Et d'avoir un « mental d'acier », conclut son entraîneur.

Seulement 17 ans et déjà des records

Domiciliée à Champier, Lucille Molist est âgée de 17 ans. Elle est en terminale S et se destine à des études de médecine.

Cela fait maintenant 5 saisons qu'elle est licenciée à l'Entente Athlétisme Gillonnay La Côte, filiale de la section athlétisme du CS Bourgoin-Jallieu.

Elle pratique la marche depuis seulement 3 ans.

Elle détient pourtant de nombreux records dans son club, toutes catégories confondues, notamment sur le 3000 m avec 14m58s80. Mais également sur le 5000 m avec 25m17s67 et 54m22s sur le 10 000 m

sur route. Au français, dans la catégorie cadette elle est sur 5000 m et 510 km.

Son entraîneur, Fernand Rabatel est très fier : « Je suis un entraîneur heureux et comblé. C'est la première fois que j'en ai une athlète à ce niveau. Je me régalais de nous travailler dans un climat de confiance réciproque. Lucille donne tous les moyens pour atteindre ses objectifs, ce qui explique sa remarquable progression et sa réussite exceptionnelle. Elle est un leader et un exemple pour les jeunes du club ».



Lucille entourée de son père, athlète au club, de sa mère pratiquant l'athlétisme en loisir et de ses frères.