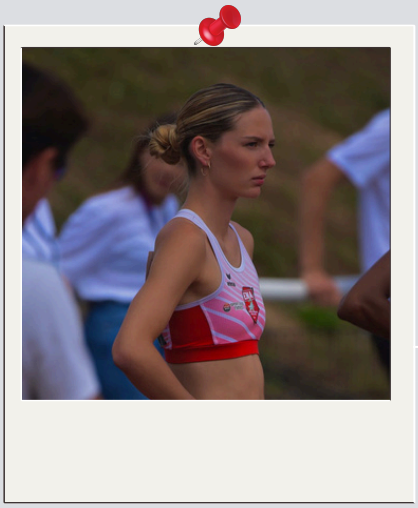


Lou-Anne POUZANCRE HOYER

ATHLÈTE DE HAUT NIVEAU EN ATHLÉTISME ENA

Présentation et parcours :

Je m'appelle Lou Anne POUZANCRE HOYER, j'ai 20 ans, je viens d'un petit village à côté de Nîmes. J'ai commencé le sport très jeune avec de l'équitation, puis cela fait maintenant six ans que je pratique l'athlétisme.

Pourquoi avoir choisi de pratiquer l'athlétisme ?

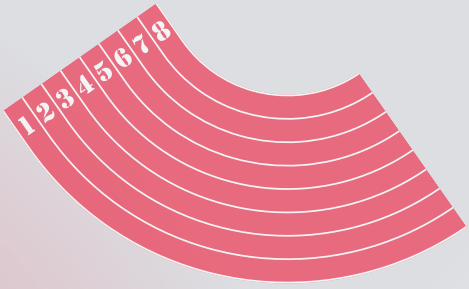
Ma petite sœur en faisait avant moi, elle faisait du cross-country, je voyais qu'elle gagnait plein de médailles, et donc j'ai voulu faire pareil. J'ai commencé le cross-country mais j'étais nulle donc j'ai décidé de faire du sprint.

Pratiquer le sport de haut niveau était-il votre objectif de départ lorsque vous avez commencé ?

Non, pas vraiment je ne me suis jamais mis ça en tête, ça suit son court. Actuellement je ne peux pas dire que c'est du haut niveau car il y a plusieurs échelons. Ça m'a amené là aujourd'hui mais ce n'était pas l'objectif de départ.

Pourquoi avoir choisi de partir aux États-Unis ? Ce choix était-il scolaire , sportif ou les deux ?

Les deux, pendant mon année du bac je ne savais pas quoi faire j'étais perdue. Je voulais faire du droit donc je me suis renseignée et il était impossible de rester en France avec les entraînements.
Aux États-Unis j'ai réussi à obtenir une bourse, les emplois du temps sont aménagés. Actuellement, je fais un bachelor de communication avec une mineure en journalisme.



Comment avez-vous vécu votre arrivée aux États-Unis ? Comment votre adaptation s'est-elle déroulée ?

C'était très compliqué au début, mon niveau d'anglais était très bas, je suis de fin d'année donc tout quitter à 17 ans c'est dur, je n'étais encore qu'un bébé. Les trois premiers mois j'étais perdue, le système est très différent heureusement qu'il y avait des français là-bas. L'adaptation fût longue, j'ai hésité à rentrer au bout d'un an mais j'ai pris la décision de rester et au bout d'un an ça allait beaucoup mieux.

A quoi ressemble une journée type dans votre peau ? (Nutrition, entraînement...)

Oui ! Alors ça diffère beaucoup. Aux États-Unis je me lève vers 7h30, j'ai cours de 8h à 11h. Mon appartement se situe à 200 m de l'université, je vais en cours après je rentre manger puis j'ai entrainement de 14h à 16h. A 16h je vais chez la psychologue du sport pendant une heure et puis musculation jusqu'à 17h30 environ trois fois par semaine. Et enfin, kiné jusqu'à 19 heures où je fais de la récupération et des soins.

Tous ses aménagements sont donc en partenariat avec l'Université ?

Oui, c'est ça en fait je courre pour l'Université et en contrepartie, elle me paie mes études, mes courses, mon appartement. Tous les aménagements sont au même endroit et tous les aménagements sont faits grâce à l'Université.

Est-ce que vous arrivez à vivre de l'athlétisme ?

Non, je ne pense pas que beaucoup de monde puisse vivre de l'athlétisme c'est compliqué. Depuis que je suis aux Etats-Unis et grâce aux Etats-Unis j'ai pu éviter de travailler durant mon cursus sportif et scolaire mais si j'arrêtais l'école, je serais obligée de travailler pour payer mon logement et mes frais.

D'après vous, quelles sont les qualités pour être une bonne athlète ?

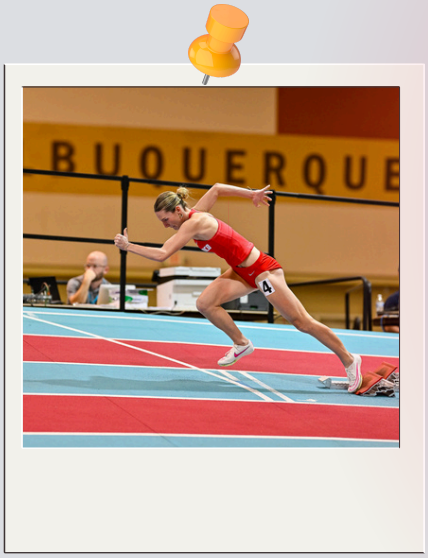
La régularité c'est le premier point, être tous les jours à l'entraînement, faire ce qu'on te dit même si cela ne te plaît pas forcément. L'enthousiasme aussi, aimer ce que tu fais, moi par exemple tous les jours je vais à l'entraînement avec envie.

Pouvez-vous nous raconter le meilleur souvenir de votre carrière ?

J'ai une jeune carrière quand même, mais il y en a deux, le premier c'est ma sélection en équipe de France pour les Championnats d'Europe l'été dernier.
Et j'ai fait une médaille nationale aux Opens de France l'an dernier aussi.

Comment se déroule une année pour vous ?

Moi je pars aux Etats-Unis mi-août et je rentre un mois en décembre, en hiver je m'entraîne avec mon coach Victor à Nîmes sous le maillot de l'ENA, même aux Etats-Unis toutes mes performances comptent pour le club. Après je retourne aux États-Unis jusqu'à mi-mai et puis je courre l'été en France pour l'ENA.



Quels sont vos projets et perspectives pour l'année 2024 ? Et pour l'année à venir ?

J'ai déjà fait une belle saison aux États-Unis et un bel hiver en France. Jai battu tous mes records et j'ai été listée. Là, j'ai les championnats élites qui arrivent la semaine prochaine donc une finale ça serait le top, et après j'ai les Championnats de France espoirs où je vise le titre. Je fais du 400m.

Un conseil pour une jeune fille qui voudrait commencer à pratiquer ?

L'athlétisme est une discipline très ouverte où tout le monde peut pratiquer, il y a du saut, du sprint, du long, c'est un sport mi-individuel, mi-groupe. C'est un sport très chouette qui peut plaire à beaucoup.