

ALLONNES

# Xavier Leherissier : « Prendre de l'expérience et se faire plaisir »

L'Allonnaise Nawa Adama s'apprête à participer aux championnats du monde d'athlétisme Virtus en Pologne. Son coach de la JSA Xavier Leherissier évoque cette nouvelle échéance.

**M**algré une blessure au mollet contractée il y a plusieurs semaines, la jeune athlète allonnaise Nawa Adama participera aux championnats du monde d'athlétisme Virtus du 7 au 14 juin à Bydgoszcz-Torun (Pologne). Son coach de la JSA Xavier Leherissier évoque sa préparation et ses objectifs pour cette nouvelle échéance.

**Le Maine Libre : Pouvez-vous nous parler de cette série de blessures qui handicape Nawa Adama depuis le début de l'année ?**

**Xavier Leherissier :** « Après une entorse de la cheville survenue lors des championnats d'Europe en mars, Nawa avait coupé trois semaines pour se soigner. Elle a ensuite enchaîné avec un excellent stage de l'équipe de France au CREPS de Reims où elle semblait avoir complètement récupéré. Malheureusement, cette blessure au mollet contractée à l'entraînement arrive au plus mauvais moment, et malheureusement, il n'y a pas vraiment d'explication. Cela peut dépendre de beaucoup de choses : la fatigue, un déséquilibre alimentaire, un échauffement trop léger ou bien les séquelles d'une blessure mal soignée sont des facteurs à risque pour une athlète de haut niveau ».

**Quels seront les objectifs de Nawa Adama lors de ces championnats du monde ?**

« Nawa est à l'arrêt depuis presque



L'athlète allonnaise Nawa Adama (à gauche) espère récupérer rapidement de sa blessure pour défendre les couleurs tricolores.

Photo: Le Maine Libre

trois semaines. Elle a simplement participé à des séances de renforcement musculaire et d'entretien. Il est donc très compliqué de se projeter et de fixer des objectifs crédibles. Elle est qualifiée sur les épreuves du 100 m et 200 m et sur les relais en équipe du 4x200 et 4x400. L'important sera de prendre de l'expérience et de se faire plaisir. Il faudra surtout

chasser définitivement la mauvaise expérience des championnats d'Europe de mars où Nawa avait été disqualifiée sur le 60 m et chuté sur le 4x400m. »

**Vous semblez miser beaucoup plus sur les championnats de France du 1<sup>er</sup> au 4 juillet à Vichy ?**

« À son retour de Pologne, nous

aurons trois grosses semaines pour bien préparer les championnats de France. Elle sera alignée sur le 200 m et le 400 m. Si Nawa récupère bien physiquement, il y aura de belle chose à faire à Vichy. Théo Guillois, un autre athlète de la JSA, sera également au départ du 800 m et du 1 500 m. Il aura lui aussi de réelles chances de médailles. »