



## Décathlonien souple & passionné

*Il enchaîne les médailles comme les épreuves. Pour autant, ce qui l'anime, c'est la passion du sport, tout simplement. Entretien avec un amoureux de l'entraînement qui a de précieux conseils à prodiguer.*



**Louis, vous avez commencé le sport à quel âge?**

Au berceau! J'ai débuté par le basket à 6 ans, en Bretagne, et je n'ai jamais arrêté. Beaucoup de natation, ping-pong, course à pied... Le sport, c'est ma vie. Ça a tout conditionné. Il a par exemple suffi que mon entraîneur me dise une fois que la cigarette était mauvaise pour le corps, ça a suffi à ce que je ne fume jamais. C'était parole d'évangile.

Alors je suis un compétiteur,

bien sûr, mais mon plaisir est dans la pratique.

**Le décathlon arrive quand dans votre vie?**

A l'âge de 59 ans. Comme je me blessais fréquemment en courant, de nombreuses personnes m'ont conseillé de me mettre au décathlon. Et c'est devenu...

**Une drogue?**

Non, parce que je maîtrise toujours ce qui m'arrive. J'ai besoin de garder le contrôle de ce qui me concerne. Par conséquent, j'apprécie d'avoir la terre et mes pieds ou l'eau et mes mains, sans intermédiaire, comme une moto par exemple ou un vtt.

**Et à partir de quand avez-vous commencé à reporter des titres en décathlon?**

J'ai remporté 6 titres. La première année non, car j'ai fait une

erreur au javelot, j'ai obtenu un 0. Il n'a jamais voulu se planter. Pourtant j'étais en tête. Par la suite, j'ai remporté 4 titres de Champion de France, le dernier en septembre, et des titres en heptathlon, en salle, et en individuel.

**Comment êtes-vous parvenu à être performant aussi rapidement?**

Malgré l'âge, j'ai gardé mon explosivité et je suis resté très souple. Je me tue à le répéter aux gens que j'entraîne au club d'athlétisme de Suant Palais: le secret à partir de 55 ans, c'est de garder sa souplesse. Sans ça, on régresse. Il faut faire en sorte de garder l'amplitude de tous ses mouvements, grâce à des exercices d'assouplissement. Pour ma part, j'en fais tous les jours depuis 10 ans.

**Vous pensez que ça fait la différence?**

Clairement. Prenons le 110 mètres haies par exemple. C'est l'épreuve qui fait la plus peur, où l'on se blesse souvent. Cette peur, elle est très présente chez les gens qui craignent



leur aisance, leur souplesse. Grâce au travail de souplesse que j'effectue quotidiennement, je n'ai plus peur. C'est essentiel dans des disciplines comme le saut en longueur, en hauteur, à la perche. Si je tombe, je tombe légèrement, sans me blesser. Il faut savoir que l'on commence à perdre sérieusement sa souplesse dès l'âge de 40 ans.

**Une discipline parmi les 10 que vous affectionnez particulièrement ou, au contraire, que vous aimez moins?**

Je les aime toutes! Ce qui est passionnant, c'est l'aspect technique, différent selon les épreuves. Et la concentration qui est exi-



gée à chacune d'elles. Je n'ai pas de capacités physiques incroyables. Quand je suis sur le podium, je suis quasiment toujours le plus petit. Mais j'ai de bons résultats dans chaque discipline.

**Baucoup d'entraînement, forcément ?**

Je prends mon pied à chaque discipline travaillée. Je m'entraîne 5 à 6 fois par semaine - mon épouse m'impose de garder une journée de repos (rires) -, mais les séances sont courtes. En 1h, je fais le nécessaire, pas davantage. En plus de cela, j'ai mes séances journalières d'assouplissement et de musculation, indispensables arrivé à un certain âge si l'on ne veut pas fondre.



gée à chacune d'elles. Je n'ai pas de capacités physiques incroyables. Quand je suis sur le podium,

je gagnais un décathlon. C'est un sport qui apporte un bien-être formidable au quotidien, dans la mesure où l'on cherche à s'améliorer et à mettre en place le nécessaire pour y parvenir. A partir de 35 ans, on change de catégorie tous les 5 ans. Ça permet de se confronter à des gens qui possèdent globalement les mêmes capacités physiques.

L. Simon

**Peut-on se mettre au décathlon du jour au lendemain?**

J'encourage tout le monde! C'est une discipline fantastique. Si l'on ne présente aucune incapacité particulière, on peut se lancer. Encore que, me concernant, j'ai été opéré des deux tendons des épaules il y a 5 ans. Le premier en jouant aux raquettes à la plage, le deuxième un an après. Aujourd'hui, j'ai tout récupéré. Et un an après l'opération, je



## Louis Clotour

J'AIME... J'AIME PAS !

**Sportif préféré?** Plein!

**Qualité:** la maîtrise

**Défaut:** trop passionné peut-être

**Humain préféré:** mon épouse

**Réincarnation?** En Henry de Monfreid

**Magazine préféré:** j'en lis peu

**Resto préféré:** Chez Bob, St Palais

**Dieu?** J'y crois, mais je ne le comprends pas toujours

**Livre de chevet:** les livres d'explorateurs

**Whisky ou Perrier?** Whisky

**De gauche ou de droite?** Pragmatique et humain

**Statut:** marié

**Age:** 67 ans

**J'habite:** Saint Palais /Mer



LA COMPAGNIE OCEAN PRESENTE

# QUOI ENCORE ?

**La PASSERELLE - Mascobers**

10 14 Nov à 20h30  
Réservation - 06 64 87 93 09

Comédie de Gérard Dufour  
Mise en scène de Tugéval Rio  
Assistant William Bressand  
avec  
Thierry Mjchaud - Françoise Fumeron  
William Bressand  
Micheline Taxier - Laëtitia Collet