

4/01/2019 05:07 | [Sports](#) | [POITIERS](#)

## Lucas s'éclate au poids

### Il n'a que 16 ans et Lucas Deranton (MACC Lusignan) s'est illustré de fort belle manière dimanche au Creps de Poitiers. Record départemental en prime.

Lucas Deranton, dans la catégorie des cadets, a remporté facilement l'épreuve du poids dans sa catégorie avec un jet à 13,86 m. Cette distance brute n'est peut-être pas évocatrice mais pourtant, il s'agit du nouveau record départemental chez les jeunes. « Ça fait depuis deux ans à peu près que j'ai commencé à lancer le poids, explique l'intéressé. J'étais sprinteur à la base mais une blessure m'a freiné et j'ai décidé de me mettre à cette discipline, ça m'a plu et donc j'ai continué. »

#### Les championnats de France dans le viseur

Bien lui en a pris, puisqu'il s'agit d'une révélation avec une performance à la clé. Le précédent record était détenu par un sportif bien connu, Maxime Maugein, avec une marque à 13,81 m. Pour le jeune athlète du MACC Lusignan, c'est une fierté. « C'est un décathlonien, il a d'autres records à son actif, mais c'est un peu comme un honneur de lui prendre ce record. Je le connais peu, c'est un bon athlète, humble. »

Passer d'un effort des jambes à un effort des bras, même si dans les deux cas il faut avoir une technique qui oblige l'athlète à être complet dans sa musculature, ce n'est pas chose aisée. Y compris pour un jeune qui change de discipline et qui ne peut pas faire de la musculation trop tôt. « J'ai commencé il y a un an à la salle de sport pour faire du renforcement et j'en fais beaucoup désormais. En dehors de mes entraînements je fais du poids et aussi de la course pour rester dynamique sur mes jambes. » Si le sprint garde une place particulière pour lui, il ne s'agit pas à court terme de retrouver la compétition. L'objectif de Lucas Deranton, c'est le poids. Sa performance du week-end lui donne d'ailleurs de grandes chances d'accéder aux France pour engranger de l'expérience. « J'ai envie d'être dans les huit premiers pour aller chercher la finale. » Les ambitions ne sont pas démesurées parce que, lucide, le jeune athlète pense d'abord à sa progression. « Il me reste encore pas mal de travail technique mais aussi sur le renforcement musculaire pour pouvoir être bien gainé, pousser sur les jambes et les bras. »

Enfin, il garde un mot pour son coach mélusin, Jean-Jacques Vézien. « Ça fait un an et demi que je travaille avec lui et ça se passe très bien, dans un club qui fonctionne parfaitement. Ça s'est toujours bien passé pour moi. » Tout semble aller dans le bon sens pour le jeune Lucas Deranton, un nouveau talent à suivre dans la Vienne.



Lucas Deranton lors de sa tentative synonyme de record départemental. (Photo cor., Stéphane Glesaz)

Cor.: Clément Finot