

5 QUESTIONS À... CAMILLE LAUS

Sur la piste, rien ne l'arrête. 6ème du relais 4 x 400 mètres féminin aux championnats du monde en salle en 2022 avec les Belgian Cheethas, l'équipe belge dont elle est une des fondatrices, Camille Laus vit par et pour la vitesse. La jeune athlète nous a parlé de sa passion pour la course, de ses routines pour garder l'équilibre et de ses secrets de bien-être.



Quand avez-vous découvert votre talent athlétique ?

"Je cours depuis que je suis toute petite. J'ai toujours adoré ce sentiment de vitesse, c'est une sensation absolument magique. Et j'ai toujours été très compétitive, à l'école je voulais déjà battre les garçons. Mon premier souvenir de course remonte je pense à la troisième maternelle. Nous faisons des allers-retours dans la cour avec une copine et j'ai ressenti ce plaisir intense qui ne m'a plus jamais quitté. Par la suite, j'ai commencé à gagner tous les cross scolaires. J'ai été repérée à 14 ans et j'ai découvert un autre plaisir, celui de la piste."

Comment vivez-vous les exigences de l'entraînement et du haut niveau ?

"L'hygiène de vie nécessaire dans le sport de haut niveau peut être parfois pesante. Il faut avoir une vraie discipline alimentaire, il faut s'hydrater très régulièrement, il faut gérer la récupération physique. Mais tout cela doit aussi se faire en maintenant un



certain équilibre. Pour moi, ce ne sont pas des sacrifices, parce que j'ai des objectifs clairs en tête et que je sais qu'il faut concéder ces efforts pour les atteindre."

Votre entourage compte-t-il beaucoup dans vos performances sportives ?

"Le 400 mètres est une discipline qui demande un engagement à 100 %. Il y a beaucoup de déceptions, beaucoup de douleurs, beaucoup de travail. Mais on en veut forcément toujours plus. Cinq minutes après une course, je veux déjà repartir, améliorer ma performance, me dépasser. Le soutien de ma famille et de mes amis compte énormément. Ils me portent et me motive, ils sont toujours là pour moi. Quand je suis en déplacement à l'étranger, ce qui arrive plusieurs fois par an au fil des compétitions, je garde toujours le contact par téléphone avec mes proches, c'est un élément essentiel de mon équilibre."

Vous vous ménagez des moments particuliers pour vous ressourcer ?

"À la fin de la saison, en octobre, nous avons une pause assez longue, d'environ six semaines. J'ai personnellement vraiment besoin de cette coupure, de tout arrêter, complètement, et de remettre à zéro les tensions accumulées pendant l'année. Cela me fait du bien de ne plus avoir à penser à m'hydrater, de ne plus suivre le rythme des horaires de repas ou de kiné... Je cours quand même un peu pour l'entretien mais je



décompresse surtout mentalement et physiquement. Cela dit, au bout de cinq semaines je ressens en général un manque et j'ai envie de repartir sur la piste !"

Qui est le plus rapide, votre chien, Winston, ou vous ?

"Sur 30 mètres, Winston pourrait sans doute me battre, il va vraiment très vite. Après, il ne tient pas la longueur... C'est un bouledogue anglais, il est âgé de huit ans mais il est encore en forme. Mes moments avec lui sont des moments de pure détente. C'est un compagnon indispensable pour moi. Quand je bois un café, après une de nos promenades, il se met à côté de moi et il goûte même parfois la mousse de lait..."



CAMILLE LAUS

Sa playlist :

« Les titres des années 80 »

Son café favori :

« Un cappuccino ou un lungo, le premier après le déjeuner et le second après le lunch »

Son endroit préféré pour boire un café 'on the go' :

« En allant promener Winston, mon chien »

La personne avec qui elle aimerait partager un café :

« Allyson Felix, pour son parcours sportif mais aussi pour son engagement dans diverses causes »

ID KIT

Membre des Belgian Cheethas, avec lesquelles elle détient le record de Belgique du relais 4 X 400 mètres féminin, Camille Laus est l'une des représentantes les plus en vue du sprint dans notre pays. Avec un record personnel en dessous des 53 secondes, elle fait partie des toutes meilleures athlètes mondiales de la discipline. Grande amatrice de café, elle ne se sépare jamais de sa machine Nespresso.

<https://www.nespresso.com/be/fr/nespresso-editions/summer-with-camille-laus>
<https://www.nespresso.com/be/nl/nespresso-editions/summer-with-camille-laus>