

Lise BARA (née le 14 octobre 1994)

Persévérance, c'est ce qui symbolise, entre autres, Lise Bara au sein de la famille de l'athlétisme. En effet, l'Aixoise a commencé la pratique de l'athlétisme dès 2004. Mais, dans les catégories des tout jeunes (poussins, benjamins et minimes), ses résultats sont assez peu significatifs. Par contre, Lise pratiquait déjà toutes les spécialités, y compris le cross-country. Ensuite, dans les catégories cadettes, juniors et espoirs, elle a accumulé les très bons résultats sur le plan régional et a été une équipière indispensable, participant à 7 matchs dans les équipes de jeunes de l'ASA. Puis est arrivée l'année 2017 qui allait être pour elle une grande année.

Que l'on en juge par ses résultats nationaux :

- Championne de France « Nationale » de l'heptathlon le 17 juin à St Renan avec un total de 5278 points, total qui lui permet de décrocher sa qualification pour les championnats de France élite à Marseille.
- Entre ces deux rendez-vous nationaux, le 8 juillet à Albi, elle remporte le titre de championne de France « Nationale » au saut en hauteur, se classant par ailleurs 6^e au 100m haies
- Enfin, le 14 juillet à Marseille, elle améliore son record de St Renan, le portant à 5285 points. Ce total lui permet d'être sacrée vice championne de France élite grâce à deux nouveaux records personnels au javelot (34m63) et au 800m (2'22''79) ; un total qui aurait été beaucoup plus élevé si les conditions n'avaient pas été franchement défavorables dans la cité phocéenne : elle boucle son 100m haies en 14''40 et son 200m en 25''40 face à un vent de plus de 3 m/s, faisant preuve d'un esprit combatif.

Le championnat de France des épreuves combinées « Nationale » à St Renan mi-juin a été le révélateur des qualités de l'Aixoise. Non seulement elle y décroche le titre de championne de France mais elle y met aussi la manière puisque sur les 7 épreuves que comporte l'heptathlon, elle améliore 5 records personnels avec des performances de haut niveau : 14''38 au 100m haies, 1m75 en hauteur, 25''14 au 200m, 5m74 en longueur et 2'23''47 au 800m.

Lise fait maintenant partie de l'élite dans cette spécialité qui demande des qualités physiques, bien évidemment, mais aussi et surtout des qualités mentales particulières : persévérance, motivation, esprit de compétition, concentration entre autres.

Elle vient d'entamer sa 15^e année de pratique et on peut dire qu'elle a vraiment franchi un palier comme on peut le constater sur ses deux premières compétitions en salle de l'année 2017-2018. Le 3 décembre à Lyon, elle a tout simplement amélioré de 276 points son record du pentathlon en salle (3887 points contre 3611 lors de sa 4^e place au championnat de France en salle en février 2017), améliorant son record au poids (11m23) et au 800m en salle (2'23''48) une performance qui la qualifie déjà pour les championnats de France en salle. Une semaine plus tard, dans cette même salle de Lyon, elle a établi un nouveau record au 60m haies en 8''92.

Gentillesse, disponibilité envers les autres, esprit d'équipe : telles sont aussi d'autres qualités de Lise. Pour le prouver : on dénombre sa participation, sans discontinuité depuis 2010, alors qu'elle était cadette 1^{ère} année, à 16 matchs dans l'équipe fanion de l'ASA engagée dans le championnat de France élite sans oublier sa contribution aux équipes de spécialités finalistes en coupe de France, que ce soit au saut à la perche en 2012, mais aussi en hauteur ou au javelot. On a parlé précédemment de motivation : alors qu'elle était en stage en Irlande (de septembre 2015 à mai 2016), elle a continué à s'entraîner malgré des conditions très difficiles ; elle est même revenue spécialement à Aix-les-Bains pour participer aux deux tours du championnat de France des clubs.

Cette étudiante à l'École de Commerce de Grenoble bénéficie des conditions de la section sports études réservées aux athlètes de haut niveau. Actuellement en 2^e année, elle poursuit ses études dans le cursus « e.learning » qui lui permet de travailler chez elle. A la fin de ses 4 années, elle envisage un travail de marketing dans une entreprise du domaine sportif. Elle a su concilier études et sport de haut niveau : un exemple pour beaucoup ; d'autant plus qu'elle a su rester très féminine et élégante naturellement.

Nicolas Boutron est chargé du suivi de sa préparation ; il est également l'animateur d'un groupe d'« athlètes complets » en devenir puisqu'il entraîne aussi Florian Fourré, 4^e du décathlon aux récents championnats du monde cadets. Il ne peut que se féliciter d'entraîner des filles comme Lise Bara.

Podiums

Championne de France	heptathlon	Nationale	18/06/2017	St Renan
Championne de France	hauteur	Nationale	08/07/2017	Albi
Vice championne de France	heptathlon	Elite	14/07/2017	Marseille

Records personnels

100m	12''88 (+0.2)	07/05/2017	Vénissieux			
200m	25''14 (+1.9)	17/06/2017	St Renan			
800m	2'22''79	15/07/2017	Marseille			
100m haies	14''38 (+1.6)	17/06/2017	St Renan	CA	15''35 (+1.2)	25/06/11 Aix
Hauteur	1m75	17/06/2017	St Renan			
Longueur	5m74 (+1.8)	18/06/2017	St Renan			
Poids	10m20	27/05/2017	Oyonnax			
Javelot	34m63	15/07/2017	Marseille			
Heptathlon	5 285 points	15/07/2017	Marseille			
60m haies	8''92	10/12/2017	Lyon	CA	9''76	12/02/2011 Aubière
Hauteur salle	1m73	03/12/2017	Lyon			
Longueur	5m49	03/12/2017	Lyon			
Poids	11m23	03/12/2017	Lyon			
800m salle	2'23''48	03/12/2017	Lyon			
Pentathlon	3 887 points	03/12/2017	Lyon	CA	2 901 pts	12/02/2011 Aubière

Matches interclubs

Interclubs jeunes

2010	CA	1m45			
2012	JU	1m58	13''23		
2013	JU	1m61	12''94 relais	1m64	13''03 relais
2014	ES	1m61	12''95 relais	1m61	12''89 relais

Interclubs équipe 1

		1 ^{er} tour		finale	
2010	CA	1m55		1m50	
2011	CA	1m70		1m55	
2012	JU	1m60		1m60	12''89
2013	JU	1m60	12''94	1m70	poids
2014	ES	1m70	relais	1m65	200m relais
2015	ES	1m60	relais	1m65	relais
2016	ES	1m60	100m relais	1m65	100m relais
2017	SE	1m70	12''88 relais	1m65	200m relais

Coupe de France

2012	JU	1m60	perche 2m45 (RP)		
2013	JU			javelot	33m70
2014	ES	1m55		javelot	27m92
2016	ES			javelot	28m59