



ATHLÉTISME

Les enfants découvrent toutes les disciplines de l'athlétisme sous forme de jeu.

Les jeux du stade Le-Tiec

Athlétisme, du latin *athleta*, c'est-à-dire du grec *athlos*, qui signifie combat. L'athlétisme est donc l'art de combattre en vitesse, en longueur, en hauteur, ses adversaires, à moins que ce ne soit soi-même !

Coup de sifflet. Clément, 8 ans, et Yohann, 10 ans, jaillissent dans leurs couloirs respectifs, un témoin à la main. Chacun a dans le dos son équipe, qui pousse en donnant de la voix. Yohann arrive le premier à la portion slalom du parcours aménagé par Naïma Orville, coach de l'école d'athlétisme de l'USF. Clément refait son retard sur le segment des montées de genoux. Les deux mini sprinters arrivent au bout du parcours, font demi-tour, et donnent tout pour passer le relais à leurs petits camarades dans les meilleures conditions. Naïma Orville : « Les parcours sont propices au travail de la motricité. Comme ils sont ludiques, les enfants adorent. On passe par le jeu pour leur faire découvrir le maximum de disciplines dans les 4 grandes familles de l'athlétisme : lancers, sauts, courses, et courses hors stade. » Clé-

ment, même pas essoufflé : « Je fais de l'athlétisme parce que ça apprend à courir vite, et qu'après, on peut faire tous les sports ! » Et si Sandy, 7 ans, veut courir plus vite qu'Usain Bolt quand elle sera grande, Kaessy, même âge, est ravie d'avoir déjà testé le saut en hauteur : « On apprend à sauter haut, comme ça on pourra toucher les nuages et les étoiles ! » Les enfants se dirigent vers l'aire de tir : ils vont s'essayer à la force centrifuge et au lancer de marteau.

Entraînement taille Titan

À l'autre bout du stade Le-Tiec, Daniel Olherry, figure historique de la section athlétisme de l'USF qui sévisait dans le décathlon, a également concocté un petit parcours pour ses juniors. « Ils commencent par me faire des tours de tribunes, ça met en

jambe ! Ensuite, c'est abdominalaux pour tous ! » Charles, 18 ans, coureur de 400 mètres, explique en pleine séance : « J'ai choisi une des épreuves les plus dures... Au bout de 200 mètres, on est déjà à bout et il faut finir au mental. Mais ça me permet de faire le vide, de tout oublier, et c'est chaque fois une satisfaction de finir. » Ce dernier a parlé d'une voix fluide malgré l'effort. « Les abdos ? J'en suis à 350 je crois... »

« L'athlétisme fait travailler tous les muscles »

Rémi, 19 ans

La forme olympique... La forme, c'est également ce qui motive Laureen, 22 ans, spécialisée dans le demi-fond, ou Rémi, 19 ans, sprinter qui boucle le 100 mètres en 11"24" : « L'athlétisme fait travailler tous les muscles. Il faut être un peu masochiste pour faire ça, surtout en hiver. Mais on ne souffre pas pour le simple fait de souffrir : on cherche la performance, le dépassement de soi ! » La voix de stentor pince sans

rire de Daniel Olherry envoie tout le monde sur son atelier fréquence bourré d'obstacles. « Vous me faites dix séries à fond. Vous aurez peut-être le droit de vous hydrater après... » En aparté : « L'atelier a pour but de leur faire lever les genoux, car ça augmente l'amplitude des foulées, ce qui est très bon pour augmenter les capacités d'accélération. L'apprentissage de la technique est fondamental. Ça peut compenser des écarts de physique. »

La loco Clément Girard

Youcef Salhi, nouveau président de la section, couve du regard l'entraînement au sprint sur 80 mètres des minimes : « On travaille leur condition physique. Au retour des vacances, on leur fera chasser les pointes et on sortira les chronos. » Sur la piste du Tiec, un sujet-joggant-très-identifié joue les courants d'air : Clément Girard, 19 ans, dans le top 20 aux championnats de France des 10 km sur route et aux 5000 mètres sur piste la saison dernière. Sur la piste, il survole... « Il s'échauffe simplement là... » /

Christophe Jouan

Renseignements : <http://usfathle.com> ou usfathle@hotmail.com