



Cinq faits incontestables de la vie :

- N'éduquez pas vos enfants à être riches. Éduquez-les à être heureux. Ainsi, quand ils grandiront, ils connaîtront la valeur des choses et non le prix.
 - Mangez vos aliments comme médicaments. Sinon, vous allez vous nourrir de médicaments.
 - Celui qui vous aime ne vous quittera jamais pour un autre, car même si il a 100 raisons d'abandonner, il en trouvera une pour rester.
- Il y a une grande différence entre un être humain et l'Être humain. Seuls quelques-uns le comprennent vraiment.
 - Vous avez été aimé à votre naissance. Vous serez aimé à la fin de votre vie. Entre les deux, vous devez gérer !

Pourquoi utiliser ces derniers mots de Steve Jobs pour introduire ce numéro de l'AEFA ?

Parce que je trouve que nous devons rappeler régulièrement pourquoi nous aimons notre sport. Nous sommes convaincus de son énorme potentiel éducatif et formateur, du nombre et de la qualité des valeurs qu'embrasse notre Athlétisme.

Ainsi dans ce numéro généraliste du dernier trimestre de l'année et juste avant de prendre les bonnes résolutions pour s'attaquer à 2020, réécrivons les 5 faits incontestables de la vie ATHLE.

Pour les entraîneurs U16, cela pourrait ressembler à cela :

- N'éduquez pas vos jeunes sportifs à marquer des points pour leur club, ne favorisez pas nos jeunes athlètes à monter sur des podiums par la seule exploitation de leur précocité physique ou d'un entraînement déjà trop spécialisé. Eduquez-les à être heureux sur un stade ou en nature et préparez-les à pouvoir opérer des choix conscients, sans le préjudice d'une éducation athlétique low-cost. Ainsi, quand ils grandiront, ils connaîtront la valeur des choses et non la frustration ;
- Exploitez vos séances d'entraînement comme des séquences éducatives et comme un investissement. Sinon, vous devrez envisager, gérer et expliquer des stagnations, pire des blessures ;
- Celui que vous accompagnez ne vous quittera jamais pour un autre sauf si la vie l'y pousse ou si vous lui conseillez de le faire pour poursuivre l'aventure ;
- Il y a une grande différence entre le petit de l'homme et un petit Homme ; Il y a autant de différence entre un athlète et un autre athlète ;
- Vous êtes l'image de notre sport dès que le jeune vous rencontre. Vous serez aimé et resterez la référence même le jour où il partira. Entre les deux, vous devez gérer.

Pour les entraîneurs des générations ATHLE 2024 et ATHLE 2028, peut-être quelque chose comme cela ?

- N'éduquez pas vos athlètes à faire le plein de médailles à tout prix. Ne grillez pas les étapes d'un plan de carrière au détriment de la réussite de leur projet de vie (convergence des projets sportif, professionnel et personnel) pour nos U18 et U20. Alors respectez les règles d'individualisation, de variété et de progressivité. Eduquez-les à être heureux sur un stade ou en nature et préparez-les à faire émerger leurs talents, à être en capacité d'être les acteurs principaux de leurs choix conscients. Ainsi, quand ils se réaliseront, ils connaîtront la valeur des choses et non la frustration ;

- Accompagnez-les à construire leur vie autour de leur projet de performance, à préserver leur capital santé au travers du bien manger, du bien récupérer, du bien anticiper, du bien se préparer à l'effort, de la sérénité continue et donc de la préparation à l'après carrière sportive. Sinon, vous devrez envisager de gérer et d'expliquer des stagnations, des régressions, des déceptions, pire une succession de blessures ;
- Celui que vous accompagnez ne vous quittera jamais pour un autre sauf si la vie l'y pousse ou si vous lui conseillez de le faire pour poursuivre l'aventure ;
- Il y a une grande différence entre cet athlète et un autre athlète ;
- Vous avez été choisi par lui pour devenir son accompagnateur de projet. Vous serez aimé pour votre engagement dans la victoire et dans l'échec. Entre les deux, vous devez gérer.

Les personnes engagées auprès de l'AEFA et de la FFA, qu'elles soient bénévoles ou professionnelles, se veulent vos alliés pour appréhender au mieux tous ces éléments. Dans ce numéro vous trouverez de quoi faire le point sur la politique des U16 qui doit laisser transpirer ce que l'on souhaite mettre en place pour faciliter la tâche des clubs et rendre notre formation des jeunes plus efficiente. Pour les plus engagés au niveau des U7, découvrez comment fonctionne le cerveau de nos bambins. Pour les autres, appréhendez cette présentation du développement cortical comme une meilleure compréhension du fonctionnement du cerveau adulte.

Puis, vous trouverez les habituels retours sur les divers championnats continentaux de nos U18, U20 et U23. Vous pourrez y percevoir ce que l'on attend de nos athlètes sélectionnés, vous y découvrirez très certainement la logistique nécessaire et y capterez les stratégies mises en place.

Pour les spécialistes du 100m haies, rien de plus significatif et d'intéressant que le partage d'expériences. Merci à ceux qui osent vous livrer leur expérience et qui s'exposent. N'hésitez d'ailleurs jamais à prendre attache auprès d'eux pour poursuivre ces échanges en toute bienveillance. Comme, toute expérience est susceptible d'intéresser, n'hésitez jamais à vous manifester pour proposer un article ou pour vous faire accompagner dans la formalisation de cette expérience.

Pour tous les entraîneurs, un entraîneur/chercheur nous propose un article très inspirant. Noël Ost, en déclarant que « connaître son athlète vaut mieux que le meilleur des programmes », nous fitille d'emblée et le sujet sur la quantification de la charge d'entraînement ne doit pas nous laisser indifférent.

Les processus énergétiques aérobie nous auraient pas encore livrés tous leurs secrets depuis que l'on s'y intéresse ? A priori, c'est bien le cas, à vous de le découvrir.

Pour finir, au-delà de notre revue, on retrouve une association loi de 1901 répondant pleinement à son objet et à ses obligations. Ainsi, son assemblée générale s'est réunie le 6 juillet dernier dans le cadre des championnats de France Jeunes d'Angers. Vous y retrouverez les principaux échanges en fin de revue.

Bonne préparation pour cette nouvelle saison hivernale, avant le grand rush de l'été. Une saison 2020 avec nos championnats habituels mais aussi la magie des Jeux Olympiques et un formidable championnat d'Europe à Charléty, une chance immanquable de partager ensemble l'aventure ATHLE dans le cadre du centenaire de notre fédération.