

Home / Découverte / Athlé Fit: pour plus de fun!

Athlé Fit: pour plus de fun!

Par *Doc du Sport* le 6 juillet 2021

SHARE

TWEET

SHARE

SHARE

0 COMMENTS



Athlé Fit: pour plus de fun

La Fédération Française d'Athlétisme a lancé en septembre dernier Athlé Fit. Une nouvelle discipline fun et ludique, dont l'ambition est de séduire un public d'actifs soucieux de se maintenir en forme sans aligner pour autant les kilomètres. Décryptage avec Hugo Mamba-Schlick, coach athlé santé au Stade Rennais Athlétisme.

Par *Véronique Bury, journaliste spécialisée dans le sport*

Athlé Fit: qu'est-ce que c'est?

Les chiffres ne trompent pas. Chaque année, près de 10 000 licenciés auraient la condition physique comme activité principale au sein des clubs d'athlétisme. C'est en partant de ce constat que la **Fédération Française d'Athlétisme** a imaginé et lancé l'année dernière son tout nouveau concept : Athlé Fit.

Directement inspirée de la préparation physique générale, du décathlon mais aussi du fitness et des concepts modernes que l'on retrouve dans les salles de sport, cette nouvelle activité est une « *forme d'athlétisme plus ludique, éloignée de la compétition et de la rigueur de l'athlétisme classique, mais qui reste tout de même très complète car elle permet de travailler à la fois la vitesse, l'endurance, la force, la souplesse, mais aussi la coordination et l'équilibre, soit l'ensemble des principales qualités physiques de l'athlétisme* », résume Hugo Mamba-Schlick, un des premiers coaches athlé santé à avoir proposé cette nouvelle activité au sein du Stade Rennais Athlétisme.

Avec Athlé Fit, « *on peut se dépenser, se dépasser et se confronter mais en étant libéré des contraintes compétitives qu'exige l'athlétisme classique* », détaille le coach. Car même « *si on reste dans une forme d'athlétisme chronométré ou mesuré, on ne court plus après des standards* ». Par exemple, en course à pied, « *on pourra avoir des exercices où l'objectif sera de parcourir la plus grande distance possible en cinq secondes entre deux bips. Cela reste un temps ou une distance, mais c'est très différent de courir après un chrono sur 100 m où l'on sait que les meilleurs athlètes courent en 10 secondes. Le rapport au temps n'est pas le même et relève ici davantage du défi*

Rechercher

Abonne-toi !

NOS MAGAZINES EN PRÉCOMMANDE



**Magazine Femmes Santé -
Septembre 2021**
€7,90 €5,90



**Magazine Trail Santé 2021 -
Juillet 2021**
€7,90 €5,90

MAGAZINE EN LIGNE



NOUVEAU
Découvrez notre dernier
numéro Randonnée
Santé.
**Je découvre le
magazine**

RECETTES SANTÉ

Par *Baptiste Nobilet*

**Boisson isotonique: recette à base de
thé vert et de miel**

Recette des scones aux
cranberries

Recette de la tarte au chocolat et
aux framboises veggie

La recette des pâtes de fruits

Nous utilisons des cookies pour vous garantir la meilleure expérience sur notre site web. Si vous continuez à utiliser ce site, nous supposons que vous en êtes satisfait.

Ok

pas de poids ou de javelot, encore moins de haies. « Pour les exercices de lancer, on utilisera différents engins propres à la préparation physique comme le médecine ball que l'on s'amusera à lancer soit vers l'arrière, soit vers l'avant ou encore entre les jambes, précise le coach. Ce sont des types de lancer qui sont généralement utilisés en préparation physique et que l'on va décliner en Athlé Fit sur des sessions d'entraînement, dans l'idée d'obtenir une performance en totalisant par exemple le cumul de trois jets réalisés de façon différente. »

Même idée pour les sauts où l'on oublie tout ce qui est prise de marque ou technique à proprement parler, pour privilégier des jeux comme le taureau croco, lors duquel les participants doivent s'imaginer être poursuivis par un taureau avant de franchir une rivière infestée de crocodiles et atterrir dans le bac à sable. Des exercices ludiques et fun qui répondent à l'objectif de Athlé Fit : « prendre du plaisir, que ce soit dans le partage ou l'ambiance générée au cours d'une séance d'entraînement ».

Concrètement, à quoi ça ressemble?

« Une séance d'Athlé Fit commence toujours par un échauffement, gammes athlétiques et exercices statiques. » Exit donc le traditionnel footing de 10 à 15 minutes souvent demandé dans les clubs d'athlétisme. Avec Athlé Fit, les pratiquants rentrent immédiatement dans le cœur du sujet. « On trotte certes, mais par petits tronçons de 100 m ou 150 m et on alterne toujours avec des gammes comme des déroulés de pieds ou des pas chassés », détaille le coach. « On enchaîne ensuite avec un premier bloc de renforcement musculaire et de gainage. »

Une façon de finir l'échauffement avant d'attaquer la séance à proprement parler. Celle-ci se décomposera ensuite toujours en trois morceaux :

« Un bloc lancers dans lequel on proposera différents exercices de lancer, un bloc de courses et un bloc de sauts. » L'objectif étant de varier les exercices et les plaisirs au cœur de ces blocs ainsi qu'au fil des séances. Enfin, chaque entraînement se termine par un retour au calme. Lequel peut être constitué d'un travail de proprioception ou être l'occasion de présenter des méthodologies d'étirement afin que chaque participant puisse par la suite reproduire les bons gestes chez lui.

Athlé fit: pour qui?

Pour Hugo Mamba-Schlick, cela ne fait aucun doute, Athlé Fit va permettre à la FFA de répondre aux « attentes d'un public que l'on avait du mal à toucher ou à fidéliser au sein de nos clubs d'athlétisme ». Car Athlé Fit s'adresse avant tout à « un public qui cherche une pratique plus cool, sans contrainte compétitive ».

Des personnes actives qui travaillent et qui n'arrivent pas à se dégager du temps pour venir s'entraîner de façon régulière dans un sport où il faut aller en compétition le week-end. Avec Athlé Fit, « elles peuvent reprendre contact avec une pratique qui est moins exigeante et qui se suffit à elle-même », assure Hugo Mamba-Schlick. La tranche d'âge concernée est d'ailleurs assez large, « entre 22 et 50 ans », jauge le coach.

C'est une discipline qui intéresse un public à la recherche de défi, de dépassement de soi, en demande de préparation physique pour également sculpter son corps. « On touche notamment des personnes qui cherchent une activité encadrée de plein air mais qui n'étaient pas forcément attirées par la course à pied. L'avantage, c'est qu'il n'y a pas besoin d'avoir été un athlète pour pratiquer et progresser en Athlé Fit, on a des personnes qui viennent de tout horizon, du hand-ball, du foot... »

Tout le monde peut s'y mettre, d'autant que les groupes d'entraînement peuvent aussi être très hétérogènes.

Attention toutefois, « Athlé Fit reste une activité intense », rappelle le coach. Il est donc important de ne pas avoir certaines pathologies ou contre-indications. Enfin, les athlètes, déjà passionnés de course à pied ou de pratique intense de la marche nordique, devraient aussi y trouver un intérêt. Pour eux, Athlé Fit sera en effet un excellent complément pour se renforcer musculairement et ainsi affiner leur condition physique générale. Tout en s'amusant.