

Des terrains de rugby à l'athlétisme

À l'Excelsior, Alain Lins partage son expertise et son amour pour l'athlétisme, un sport qu'il a découvert sur le tard.

Le bénévole de la semaine

Pour qu'un club puisse fonctionner, il faut des dirigeants, des sportives et des sportifs, mais aussi, et surtout, des entraîneurs qualifiés. Des coaches qui sont prêts à donner de leur temps, de leur énergie, parfois après une grosse journée de travail. Des personnes qui sont prêtes à encadrer des jeunes, à donner les bonnes bases de leur discipline et les faire évoluer. Alain Lins est entraîneur au club

d'athlétisme de l'Excelsior. En 2012, il a commencé à entraîner un groupe de débutants, dans les infrastructures du stade Roi Baudouin. Des adolescents de plus de 18 ans qui souhaitent se mettre à la course à pied. Petit à petit, Alain y a pris goût. « Contrairement à un sport collectif, tu n'as pas cette contrainte d'avoir un match chaque semaine. En plus de ça, tu gardes ton propre groupe, tu vois tes athlètes évoluer et tu changes de catégorie avec eux », explique Alain. « L'athlétisme, c'est un sport très technique, où il faut réussir à combiner le côté physique et le bon geste technique, le bon mouvement. »

Passionné de sport

Cet ancien rugbyman de l'ASUB et professeur d'éducation physique n'avait jamais entraîné dans un sport individuel par le



Aux côtés de Marine Joblin. © DR

passé. C'est en suivant ses enfants, affiliés au club, qu'il en est arrivé là. Rapidement, les résultats sont tombés, notamment avec Camille Muls, jeune demi-fondeuse qui a fait toutes ses gammes avec lui. Mais depuis

cette année, Camille a décidé de prendre un autre chemin, pour un autre coach. « On prend vite goût au haut niveau mais cela entraîne plus de stress, notamment pour atteindre les minimas qualificatifs pour des cham-

pionnats internationaux. Il faut aussi faire attention à la surcharge, au risque de blessure. Également, cela demande plus de temps, il y a plus de séances sur la semaine », précise celui qui entraîne Marine Joblin, jeune espoir sur 800m.

Selon lui, l'athlétisme est un sport complet, qui permet de se développer tant physiquement que mentalement. Mais pour réussir, il faut de la rigueur et de la discipline. « Cela change des séances de sport à l'école évidemment, où il faut réussir à trouver le bon moyen de les motiver, à leur donner l'envie de bouger. »

En cette période hivernale, il faudra être motivé à enfiler ses baskets pour affronter le vent et le froid. C'est là que l'on remarque à quel point le mental a de son importance. ■

S.HE.