



LA PAROLE AUX ENTRAINEURS DE L'AFA

Frank Mbatang a muté de Lyon athlé en septembre avec un groupe d'athlètes dont la spécialité est le sprint court et les sauts horizontaux. Quatre de ses athlètes ont participé aux championnats de France en salle cadets-juniors : Manon Truc, Léa Kazeem, Idris Tourtet, Rémi Lo. Il s'occupe également de la junior Tiphaine Mauchand de l'ASAD – S/L Montélimar qui a terminé 2è au 60m et 3è à la longueur de ces championnats.

Question 1 : Comment se passe le confinement, ton travail ?

J'essaie de rendre cette période de confinement constructive. Je fais du télétravail et de la formation en ligne pour augmenter mes compétences. Je fais le tour du pâté de maison 3 fois par semaine pour rester actif et je me remets au renforcement musculaire à la maison.

Question 2 : Gardes-tu le contact avec les athlètes de ton groupe et si oui, comment ?

Je garde évidemment le contact avec les athlètes. On échange essentiellement par téléphone. Je leurs envoie un programme à faire, on échange sur la situation actuelle. On reste optimiste, on se dit que dans l'absolu les efforts fournis aujourd'hui seront utiles.

Question 3 : Si oui, est-ce que tu leurs préconises des exercices physiques ?

Le programme est adapté avec plus de circuits training et de cardio que d'habitude mais ils restent actifs. On vient d'apprendre l'annulation des France jeunes. C'est un coup dur mais nous sommes des compétiteurs. Donc on essaie de garder le cap pour être prêt quand la situation permettra à nouveau de s'exprimer.

Question 4 : Comment vois-tu la reprise d'activité ?

Comme beaucoup de personne, on a hâte de retrouver la piste. Globalement les athlètes du groupe sont motivés, travailleurs. Cette expérience leur permet de gagner en autonomie, en maturité. Ils découvrent de nouvelles choses et on a hâte de voir ce que ça va donner.

Question 5 : Un message à faire passer à nos Internautes ?

Restez chez vous évidemment, restez actifs et restez positifs. Trouvez des solutions dans ces moments difficiles pour avancer, pour préparer l'avenir. Bon courage à tous, à bientôt sur la piste.

