

L'Athletic club du Lyonnais se prépare pour les médailles

Alors que les championnats d'athlétisme France jeunes se déroulent du 14 au 21 février à Nantes, les athlètes redoublent d'efforts pour remporter une médaille. La préparation physique et les entraînements se déroulent à Tassin. Rencontre avec Alyette Quelen, qui y participe pour la deuxième fois.

Entre la clinique vétérinaire et la piste d'athlétisme, le quotidien d'Alyette Quelen est une course contre la montre. Originaire de Vendée, cette jeune athlète prépare les championnats de France avec « cinq à six entraînements par semaine », précise-t-elle, tout en assurant une alternance à côté. « Assez détendue » pour ce week-end, elle explique « dédramatiser » les compétitions pour enlever du stress qui « n'aide pas ». Après les championnats de France de l'été 2025, la licenciée de l'Athletic club du Lyonnais (ACL) y retourne avec ambition, une preuve de sa progression depuis ses débuts à l'âge de 13 ans. Elle est qualifiée, cette fois, pour le 60 mètres haies.

L'athlétisme envers et contre tout

Avec sa motivation, rester dans le rythme est soutenable au quotidien, même si l'athlétisme est une discipline « dure mais satisfaisante » selon elle. Sport individuel à la base, Alyette



Alyette Quelen mise sur la régularité de ses entraînements, même courts, pour les championnats de France. Photo Marie Billat

te apprécie le côté collectif même si « chacun court pour soi, l'entraînement se fait tous ensemble ». Entre le saut de haies (60, 100 et 200 mètres) et le sprint, ce qui l'intéresse le plus c'est « se donner à fond et toujours faire plus, car ça porte ses fruits ». Avec un accompagnement adapté, cette jeune athlète de 22 ans fait confiance à son coach, Thomas Perrin, pour repousser ses limites.

Peu de visibilité et pourtant...

« C'est un des seuls sports où les femmes et les hommes sont à peu près autant regardés, c'est une fierté », assure Thomas Perrin, le coach d'Alyette Quelen. Un sport qui plaît autant aux filles qu'aux garçons même si « dans les qualifiés aux championnats de France, il n'y a que des filles ». De quoi faire basculer la balance des stéréotypes. Mais attention à ne pas tomber

dans la division car le plus important « c'est l'humain et le relationnel » pour ce jeune coach.

Pour les qualifications, le président du club qui compte 887 licenciés, Jacques Arconte, salue « la régularité et le travail de qualité mené tout au long de la saison » ainsi que « la formation ambitieuse et l'accompagnement des athlètes ». Outre Alyette, cinq autres jeunes athlètes sont qualifiées : Emma Guion, 21 ans (sprint 60 et 200 mètres), Anna Tessier, 19 ans (saut en hauteur), Shirel Nlaku-Kombo, cadette (saut à la perche), Rose Perrin cadette et Elise Balsan, junior, (toutes deux pour le 60 mètres haies), ainsi que l'équipe cadette du relais 4x1 tour.

Tous les regards sont donc tournés vers Nantes, où Alyette et ses coéquipières comptent ramener des médailles et porter haut les couleurs de l'Athletic club du Lyonnais.

● Marie Billat