

« L'athlète doit d'abord s'épanouir »

Athlète puis coach après une blessure importante, Xavier Leherissier milite pour rendre accessible le sport à tous les handicaps. Avec de beaux résultats pour la JS Allonnes.

Personnage incontournable des JS Allonnes et du sport adapté sarthois, Xavier Leherissier obtient depuis plusieurs années de très bons résultats avec les athlètes qu'il entraîne.

Le Maine Libre : Pouvez-vous retracer votre parcours sportif ?

Xavier Leherissier : « J'ai commencé l'athlétisme en septembre 1994 à la JS Allonnes, en benjamin. Dans les catégories jeunes, j'ai pratiqué toutes les épreuves avec une préférence pour le sprint. À partir des cadets, je me suis orienté pleinement vers cette discipline et notamment le 100 m. En 2003 (en espoir), je réalise ma meilleure saison avec une 5^e place en finale des pré-France et un record sur 100 m en 11"37 et une participation au championnat de France Jeunes sur les 4x100m espoirs. Je n'étais pas dans les plus rapides du département car, à cette époque, il y avait de nombreux athlètes en moins de 11", mais la concurrence poussait à se dépasser. Suite à une grave blessure en 2004, je me suis orienté vers le coaching ».

Quel est votre rôle au sein de la JSA Allonnes ?

« J'ai une double casquette. Celle de bénévole depuis 2001. Cet investissement (350 heures par an) est très important pour moi. C'est un juste retour des choses en remerciement à ceux qui m'ont permis de découvrir l'athlétisme et de devenir ce que je suis.

J'ai également une casquette de salarié puisqu'après l'obtention de ma licence Staps, j'ai été embauché en contrat aidé CAE en février 2007 à la JSA Omnisports. Mon premier poste a été agent de développement. Nous avons pu ouvrir de nouvelles sections telles que la section Sports et Loisirs Intégratifs (à destination des personnes en situation de handicap), Loisirs, Santé, Bien-être, Marche nordique et Randonnée pédestre...

Depuis janvier 2019, le bureau m'a permis d'évoluer dans mon poste et devenir directeur de l'association ».

Le sport adapté est très développé au sein de la JSA Allonnes...

« Depuis sa création en 2008, la sec-



Xavier Leherissier (à gauche) avec la championne du monde d'athlétisme sport adapté Nawa Adama.

Photo Le Maine Libre

tion Sports et Loisirs Intégratifs et la JSA ont beaucoup évolué dans leur politique pour rendre la pratique sportive accessible à toutes formes de handicap : psychique ou mental et physique. Les sportifs en situation de handicap ne sont plus exclusivement au sein de la section sport adapté, mais sont licenciés également, via le système des doubles licences, dans nos sections valides. C'est la preuve d'une intégration réussie.

De plus, la pratique sportive n'est plus exclusivement basée sur les loisirs. L'accès à la compétition est également possible avec des sportifs champions régionaux, nationaux et mondiaux. Au niveau international, nous connaissons de très bons résultats. Nous avons trois handballeurs sélectionnés en équipe de France de handball, Mathieu Loiseau, champion du monde INAS de cross en

2018 et Nawa Adama, en équipe de France FFSA d'Athlétisme, quadruple médaillée de bronze au championnat d'Europe en 2019, triple médaillée au Global Games Brisbane en octobre 2019 et triple médaillée lors des championnats du monde en février dernier ».

Ces résultats doivent être une grande satisfaction pour vous ?

« La satisfaction première est que l'athlète s'épanouisse et évolue positivement dans la pratique sportive. J'accorde autant d'importance à une progression personnelle, à une progression technique et à une progression chronométrique. Malgré cela, nous sommes dans une pratique compétitive et les résultats obtenus la saison dernière sont très satisfaisants. Je suis également très fier des athlètes qui s'investissent bénévo-

ment en tant qu'encadrant pour les jeunes ».

Vous avez fait évoluer vos méthodes de coaching ?

« D'une approche plus « directive » avec les jeunes, je suis passé à une méthode avec laquelle j'essaie de responsabiliser le sportif. Pour progresser en athlétisme, il faut s'entraîner régulièrement et être assidu aux entraînements. Cela exige une certaine rigueur et une hygiène de vie. Même si la pratique est un loisir, il faut que l'athlète se rende compte de l'investissement que cela demande. J'essaie d'être proche, de beaucoup échanger avec les athlètes afin de pouvoir adapter mes séances en fonction de leur fatigue, leurs émotions, leurs besoins ».