



KADER. SPORT SANTÉ

## Le coach harmoniste

**N**ous profitons de ce papier pour préciser son nom, Chemlel. Car, pour tous ceux qui le connaissent et ils sont très nombreux dans l'Aire Urbaine, le prénom Kader s'est imposé comme une marque en matière d'athlétisme/santé, d'abord, puis dans tous les domaines associant activité physique et hygiène de vie. « *Intimement liés* », assure-t-il. Une marque, mais aussi un visage toujours radieux, même lorsqu'on évoque les sujets les plus sensibles. Vif, il sait allier pédagogie et humour. Il s'adresse aussi bien aux transplantés cardiaques, insuffisants respiratoires, opérés

du cœur qu'aux athlètes de haut niveau, très haut niveau. Il faut dire que le CV en impose.

Il est fier d'avoir été détecté par Gerard Meslot lorsqu'ado, il s'entraînait à l'ASM Belfort au stade d'athlétisme Coubertin. Athlète de 400 m haies, affichant plusieurs participations à des championnats du monde en vétéran, d'Europe et de France sur différentes disciplines, ex-entraîneur de sprint, demi-fond au sein du Football Club Sochaux-Montbéliard section MBA, il cumule les diplômes.



Diplôme d'État d'éducateur sportif, brevet fédéral d'entraîneur d'athlétisme, instructeur marche nordique, il est le seul coach diplômé Athlé santé délivré par la FFA sous l'égide du Ministère de la Santé à des kilomètres à la ronde. Et comme si cela ne suffisait pas, notre ami Kader s'est senti obligé d'y associer un diplôme de naturopathe, entre autres choses. « On ne s'attache pas qu'au niveau de performance mais à l'harmonie entre le physique et le mental avec activité physique, nutrition et naturopathie », insiste Kader.

Signalons toutefois sa spécificité de coach mentaliste où pour des sportifs de haut-niveau il associe préparation physique de haute intensité et préparation mentale indispensable. Un axe légitimé par des formations reconnues. Vous l'avez peut-être aussi croisé au sein de grandes entreprises du secteur, durant les heures de travail.

Il intervient souvent en postérologie. « Rien de mieux qu'un employé bien dans sa peau. Et cela réduit inévitablement l'absentéisme », remarque-t-il. Si l'approche est posée et sereine, elle vise à élever un niveau de performance. « Un transplanté cardiaque qui démarre par un challenge de 100 m suite à l'opération et qui boucle un tour d'étang des forges en cours de saison, c'est aussi mon champion du monde », insiste-t-il encore. « Le sport préserve notre capital santé. Une activité physique pratiquée régulièrement présente des bienfaits sur le physique et le mental. Prendre soin de soi repose également sur une alimentation adaptée. C'est pourquoi, j'interviens à tous les niveaux quel que soit le potentiel, l'état de santé ou l'âge de ceux que j'écoute et accompagne ».

Plutôt convaincant, Kader.



**Je recommande :**

« La marche. Promenez-vous dans les bois. Sortir, c'est le meilleur des antidépresseurs. Au Malsaucy, à l'étang des Forges, à Brognard. Sur le plat au bord des plans d'eau, puis aventurez-vous au Salbert, au Ballon d'Alsace »

**Chiens de bergers ?**

« La Fédération Française d'Athlétisme nous surnomme amicalement chiens de berger. En effet nous participons à toutes les séances au sein des groupes. Nous sommes des athlètes. Nous encadrons, participons et sommes en capacité d'expliquer les aspects physiologiques. Avant tout du professionnalisme ».

**Un souvenir :**

« La destruction des tours aux Résis. C'est là que j'ai passé une belle tranche de vie. À proximité du stade Coubertin et aujourd'hui, le cimetière Bellevue où reposent mes parents. On jouait tous ensemble. Je ne ressentais pas de racisme, élevé au sein d'une fratrie de 12 enfants. Nous respectons l'autorité des parents. Je suis fier car mon père nous a éduqués. Je lui dois l'homme que je suis aujourd'hui avec de vraies valeurs et d'abord le respect ». Ceci dit avec de l'émotion plein les yeux et toujours un large sourire. C'est Kader.

**Un rendez-vous :**

« De beaux rendez-vous ! Dès que l'occasion se présente. Avec mon fils. Il vit sa passion dans l'aviation. Ravitailleur en vol. Mon fils, mon père, oui j'en suis fier ».

**Un lieu que j'apprécie :**

« Des lieux. En premier, l'étang des Forges. Chaque semaine, à n'importe quelle heure, il se présente sous des aspects très différents. Une très belle carte postale, un beau décor. Puis la Citadelle de Belfort, la vieille ville où je me rends aussi pour flâner, aux puces ou prendre un verre et bien sûr pour mes activités d'Urban training avec des groupes, en toute décontraction. La ville comme terrain de jeu, une belle place apaisée. On court avec son temps, les paysages, la ville, les réseaux sociaux...Le sport évolue ».

**Une citation :**

« La vie est belle. La vie est courte. Profitons-en, voyons le positif et avançons ».

**Mais aussi :** « Tu vas rencontrer des pierres, soit tu en fais un chemin, soit un mur ». On imagine ce que Kader a choisi.