



4<sup>e</sup> ÉDITION / 10-16 ANS

# epathlé

## MEETING D'ATHLÉTISME

**Kevin WIDMER**  
maître de sports



### Concourir à son niveau

La compétition sportive est la confrontation de concurrents pratiquant une activité dans le cadre de règles fixées. Elle n'est pas une valeur dans l'air du temps, c'est pourtant une source indispensable, voire même nécessaire, de progression. Participer à une compétition telle que **ÉPathlé** permet d'acquérir une meilleure confiance en soi et d'apprendre à gérer des moments de tension.

Dans la vie quotidienne, comme dans la pratique sportive, ce genre d'exercice contribue à une amélioration de notre capacité à «prendre du recul», LA clé pour la gestion du stress.

Avant toute chose, le plaisir doit être le facteur principal dans le choix et la pratique de ce sport. Sans cela, il sera difficile de persévérer ou maintenir l'assiduité nécessaire aux progrès des performances et aux bénéfices qu'elles apportent à notre forme physique.

La récompense d'un athlète doit être d'avoir donné le meilleur de lui-même. Ceci demande de s'entraîner avec persévérance et sérieux. La compétition offre également l'occasion d'évaluer son niveau, de pousser ses capacités au maximum et d'apprendre à gérer son émotion personnelle, face à la difficulté.

La performance sportive a différentes orientations. Tout le monde ne peut pas être premier ou hyper-performant, mais c'est l'implication dont on est capable qui devient intéressante et le regard qu'on porte sur soi-même et sur le chemin qu'il aura fallu parcourir pour y parvenir.

### S'entraîner dans le cadre institutionnel

Pour tous, des débutants aux confirmés, pratiquer l'athlétisme dans le cadre de **ÉPathlé** est une occasion de se retrouver entre jeunes d'autres foyers et de faire de nouvelles connaissances. L'émulation d'un groupe facilite le bien-être, la motivation dans la compétition, la participation à des épreuves communes et surtout de relever ensemble des défis. C'est une épreuve d'engagement, de ténacité, de courage, d'altruisme, de complicité, de cohésion, et aussi d'entraide; car nous progressons grâce aux autres, tout comme les autres progressent grâce à nous.

On ne part pas tous du même point. Si on n'arrive pas tous aussi loin, aussi fort et à la même vitesse, on peut tous par contre progresser !



«Citius, Altius, Fortius »  
Devise Olympique

autrement dit :  
«Plus vite, plus haut,  
plus fort »



## Qu'est-ce qui vous a motivé à venir participer à ÉPAthlé avec vos jeunes ?

« Pour prendre la dimension d'une compétition et d'avoir à se mesurer à soi-même. Nous sommes venus avec tous nos élèves qui ont été « obligés » d'y participer. On veut leur faire connaître l'inconfort de l'obligation, l'accès à la réussite et le sentiment de fierté personnelle. »

**Stéphane, maître de sports à Pré-de-Vert**

« Pour découvrir la discipline de l'athlétisme, qui est d'ailleurs le thème de notre année. C'est notre 1<sup>ère</sup> participation et les jeunes semblent contents ! »

**Sophie, maître de sports à Verdeil**



## Que penses-tu d'ÉPAthlé et de tes performances ?

« J'ai peur de perdre la coupe, mais c'est trop bien ! »

**Célia, 11 ans, foyer des Mémises**

« J'aime bien courir, c'est ma toute 1<sup>ère</sup> compétition. J'aimerais gagner la coupe ! »

**Thia, 10 ans, foyer des Mémises**

« C'est trop cool, j'ai terminé 1<sup>er</sup> au 60m ! »

**Florian, 13 ans, Pré-de-Vert**

« C'est bien, je ne fais jamais de sport, mais j'ai fini 1<sup>ère</sup> au 60m, pour le 2<sup>ème</sup> fois. L'année passée aussi j'avais fini 1<sup>ère</sup> ! »

**Clara, 14 ans, Pré-de-Vert**



« Je travaille pour une société de volontariat qui s'est mise en contact avec Rêves Suisse. J'aime le travail en équipe, et voir autre chose aussi. Ça me remplit le cœur ! »

**Mélanie, bénévole à Rêves Suisse**

« Pour rendre à la communauté ce que la communauté nous apporte. Pour réaliser le rêve de ses enfants et promouvoir le sport ».

**Mathieu, Federico & Slaveyko, bénévoles Rêves Suisse**



**Léonore JANIN CANSIAN,**  
coordinatrice de Rêves Suisse

Rêves Suisse, association reconnue d'utilité publique, est très heureuse de pouvoir soutenir financièrement et de s'impliquer dans l'organisation de ce magnifique projet, depuis sa création.

Déjà quatre éditions ont vu le jour ! Voir la motivation de ces jeunes et tous ces sourires, lors de cette journée annuelle, nous donne envie de continuer à offrir ces moments de bonheur et de partage, qui nous tiennent tellement à cœur.

Plus de **30 bénévoles de l'association œuvrent à nos côtés** et contribuent ainsi à la réussite de cet événement sportif.

ÉPAthlé, c'est une belle opportunité pour découvrir le monde de l'athlétisme avec la possibilité de vivre une vraie compétition. Celle-ci encourage les jeunes participants à se surpasser tant mentalement que physiquement.

La coupe Challenge Rêves Suisse décernée à l'institution vainqueur est remise en jeu chaque année et permet d'unir les forces de chacun pour une réussite commune.

## Les bénévoles

