

## CLAUDE D'ALEO

Quand on est athlète adulte, compétiteur ou non, et qu'on s'entraîne au quotidien dans le plus grand centre d'entraînement du NCAA, le parc des sports Charles Ehrmann, on peut penser connaître à peu près tout le monde et notamment tous les coaches du club. En réalité, on ne connaît souvent que les coaches des cadets et plus du PSCE. Le portrait de ce mois présente un coach hyper-investi dans la formation de jeunes demi-fondeurs de Vauban et de la Lauvette : Claude D'Aléo. Un pur passionné, un coach multi-tâche, entraîneur, chauffeur de minibus, motivateur, éducateur... quelqu'un qui mérite vraiment d'être connu de tous les licenciés pour son dévouement, pour sa fonction et pour sa réussite.



Claude est un natif de la région, il est né à Nice il y a 60 ans. Ses origines sont transalpines. Ses parents sont arrivés d'Italie pour s'installer à Nice. Le papa étant cycliste semi-pro, Claude a d'abord découvert le sport par le vélo. Les vacances d'été dans les Pyrénées étaient en parties consacrées à grimper les cols mythiques du tour de France : L'Aspin, l'Aubisque, le Tourmalet etc... Dans l'imaginaire d'un enfant ou d'un ado, faire de tels efforts tout en passant sur les traces des champions, cela marque à vie, et donne envie de se réaliser dans le sport. Claude a donc fait de la compétition en vélo. A l'âge de 17 ans, afin de pouvoir, entre

autres, en profiter pour faire du sport, il a fait une préparation militaire. Il s'est engagé dans les parachutistes, et est resté trois ans dans l'armée. Claude n'était à priori pas attiré par l'athlétisme. A son retour, il a continué à faire du vélo et a commencé à s'entraîner à la boxe. Et, à 25 ans, c'est paradoxalement la boxe qui l'a conduit vers l'athlétisme. Il travaillait à l'hôpital de Monaco. Il s'entraînait parfois, pour la boxe, sur le « nouveau » stade Louis II. Il y faisait ses footings. Un entraîneur d'athlétisme passionné, Jacques Candusso, fraîchement arrivé de Lyon, l'a repéré pour sa foulée. Jacques parle « d'un placement et d'une foulée exceptionnelle ». Claude a alors été intégré au groupe de demi-fond monégasque qui comportait de très bons coureurs, certains de niveau national. Et pendant plusieurs années, il a couru pour AS Monaco, sur piste du 800m au 5000m ainsi que les cross country.

Être au club de Monaco donne des avantages certains. Le club jouit d'un prestige attaché à l'Etat de Monaco. Il était régulièrement invité à participer à des compétitions intéressantes comme a trois coupes du monde de course en montagne (En Italie, en France et en Angleterre). Il a pu participer, à deux reprises, aux jeux des petits Etats européens sur 1500m. Ce sont de très bons souvenirs pour lui, autant pour la compétition et le cérémonial qui l'encadre, que pour les semaines de voyage.



Claude a commencé l'athlétisme tard. Il a pourtant fait 8'30'' sur 3000m et moins de 15' au 5000m. Il a pu obtenir des horaires aménagés à l'hôpital pour mieux se consacrer à sa passion. Il ne fonctionne de toute façon qu'avec la passion. A 32 ans, il décide de « changer de vie ». Il part à l'aventure, sur le continent américain. Il y travaille pendant quatre ans en restauration sur des bateaux de croisière. A Porto-Rico, il rencontre une femme canadienne. Ils décident de rentrer ensemble en France. Cette dernière deviendra la mère de son premier enfant, Emmanuel. L'attrait pour la course était toujours là. Il a alors repris contact avec le club d'athlétisme et avec son entraîneur Jacques. Le retour à un bon niveau a pris du temps. Claude avait pris du poids sur les bateaux de croisière. Il a fallu le perdre, et se ré-entraîner. Il a repris la compétition, mais pas sur la piste, sur la route : 10km, semi-marathon, puis il a fini par courir sur Marathon sans faire d'entraînement quantitatif. Claude est plutôt un adepte de la qualité. Et le résultat a aussi été qualitatif : 2h30 au marathon de Londres en 2000...

L'athlé lui a donné l'occasion au cours de ses voyages, de rencontrer des personnalités ; ce dont il tire une fierté. En revenant à Monaco, il a commencé à s'occuper des jeunes. Il faisait avec eux des stages à Ifrane, au Maroc. Ils se sont entraînés avec des champions marocains, tel Icham El Guerrouj. Une fois, le club d'athlétisme est parti en stage avec l'équipe de bobsleigh de Monaco à Font Romeu. Claude a donc eu l'occasion de côtoyer le prince Albert. Pendant toute cette période consacrée aux courses sur route, il a cumulé les statuts d'athlète et encadrant (adjoint) en même temps. Ce fût pour lui, ses débuts de coach.

Mais, notre entraîneur niçois a ensuite à nouveau coupé avec le sport. Il a divorcé, est parti vivre au Maroc. Il avait un projet : ouvrir un hébergement pour les athlètes désirants venir en stage à altitude à Ifrane. Mais le projet n'a pas pu être mené à son terme. Sa plus petite fille était malade et les structures de soins au Maroc, n'étaient pas adaptées. Il a donc décidé de rentrer à Nice.

La plus grande de ses deux filles Myriam a alors commencé à faire du sport. « Elle voulait faire le sport de papa ». Elle s'est entraînée avec Clément Rubechi. Pendant quelques années, Claude l'assistait dans son entraînement. Mais, en cadette, elle a décidé de se consacrer à d'autres occupations. Ce bref passage en athlétisme aura néanmoins permis à Claude de renouer des contacts. « Un jour, j'ai fait la connaissance de Nicolas. Il m'a demandé si je pouvais encadrer un groupe à Vauban ». C'est ainsi que Claude s'est retrouvé à nouveau avec le pied à l'étrier. A cette époque, le stade de la Lauvette était délaissé par le NCAA. Claude a souhaité essayer de réinvestir cette installation. Tout en continuant à entraîner à Vauban et au Forum Nord, il a monté un petit



groupe là-haut et est devenu responsable de notre club sur ce complexe sportif. Sur la Lauvette, ce sont surtout des filles. Les garçons des quartiers populaires font souvent du foot. Ce sont donc les filles qui sont venues faire de l'athlétisme. Il leur fait découvrir toutes les disciplines de l'athlétisme et les oriente sur les groupes de Vauban ou sur son groupe de demi-fond. Claude a commencé avec des jeunes « éveil athlétisme et poussins » et aujourd'hui, il les encadre toujours, en catégorie minime. Il est très fier de les voir gagner des courses aujourd'hui. Parmi ses jeunes, cette année cinq ont pu intégrer la section sport étude du collège port Lympia sous la houlette de Gérard Mouche.

Outre sa fonction de responsable de La Lauvette et de coach de demi-fond au NCAA, Claude encadre de jeunes triathlètes du Nissart triathlon et de Monaco triathlon. Ponctuellement, il forme des candidats aux métiers du sport au sein de la Ligue de l'Enseignement. Il exerce également pour le SNU (Service National Universel). Il est encadrant-animateurs sportifs lors de ces stages de « cohésion national » à la Colle sur Loup.

Claude était un enfant des classes populaires. « Il a débuté très tôt le travail à l'usine comme tourneur. » L'athlétisme a été sa porte d'entrée vers de nouveaux horizons. Et ça, il ne l'oublie pas. Bien sûr, comme tous les coachs, il aimerait que ses athlètes atteignent les sommets. Mais, pour lui, c'est plus que ça : « J'ai bien profité de la course. J'aimerais que les jeunes en profitent aussi. Le sport leur permet déjà de sortir de leur quartier. Il y a des enfants qui n'étaient jamais montés dans un minibus ou qui n'avaient quasiment jamais voyagé en groupe. Le week-end, ils vont au plateau de la justice. Ils sont quinze. Claude en emmène en minibus. « On est allé récemment au cross des îles. Ils étaient heureux de pouvoir prendre le bateau, d'aller sur l'île (...) leur joie était palpable ».

Dans le monde exigeant du demi-fond, la clé du succès ne réside pas tant dans des techniques complexes, mais plutôt dans la force intérieure du courage et de la persévérance. Les coureurs de demi-fond, apprennent que la maîtrise de soi, la détermination et la résilience sont les véritables piliers de cette discipline. Chaque foulée devient un acte de bravoure, chaque entraînement une conquête personnelle, formant ainsi des athlètes non seulement résistants sur la piste, mais également dans les défis de la vie. Ce qui convient bien à des enfants dont la vie n'est pas toujours des plus confortables.



Claude croit en ses jeunes athlètes. Il les repère, pour leur foulée. Et même s'ils ne sont pas immédiatement forts, il sait qu'ils progresseront. Il prend Romy en exemple, une jeune athlète qui avait une belle foulée sans être performante en benjamine. Elle venait du tennis. Elle s'entraîne maintenant depuis un an à Vauban et court le 1000m en 3'15". Elle est minime. Une belle foulée, c'est une foulée économique et élégante.

Claude est très fier de son groupe. Ce qui suscite de l'émotion chez lui, ce sont les résultats. Claude est sensible à la réussite de ses athlètes. Mais ce n'est pas le résultat pour le résultat. C'est le résultat pour le bonheur qu'il procure. « Ça suscite beaucoup d'émotions de les voir heureux... » L'émotion est au cœur de ses décisions. « Il faut qu'il y ait de l'émotion, de la passion sinon je change de cap (...) J'ai des copains qui sont toujours à travailler à l'hôpital de Monaco (là où il était il y a 30ans). Je n'aurais jamais pu... » Il a toujours eu besoin de projets pour avancer. Il lui était alors parfois nécessaire de prendre des risques pour pouvoir faire ce qui lui plaisait.

Il y a deux aspects de sa personnalité qui sont remarquables de tous les proches que l'auteur de ces lignes a pu interviewer : Son côté généreux et aimant et aussi son côté pédagogue et sérieux. Annie Marraine (parent de jeunes athlètes) : « Quand je pense à Claude, ce qui me vient à l'esprit, c'est un passionné au grand cœur. Il est inspiré par sa passion du demi-fond et il inspire les enfants en leur transmettant son savoir et ses compétences (...) Son plaisir est de transmettre, d'être sur les stades (...) accompagné de tous ses jeunes qu'il fait progresser chaque jour un peu plus ».

Son sérieux lui vient d'une capacité à s'engager totalement dans un projet. Claude : « Quand je m'engage, je m'engage. Je suis fidèle à mes engagements. » Annie Marraine parlant de la façon dont Claude prépare sa fille, puis son fils : Il lui apporte un suivi personnalisé et l'a fait progresser en douceur sans la surcharger. Tout est calculé pour qu'elle soit la mieux préparée possible et en forme pour chaque course (...) Mon fils Mattéo, âgé de 12 ans et demi, fait du triathlon également mais la course à pied n'a jamais été son sport préféré et depuis qu'il a rejoint Claude, en avril dernier, je le vois s'épanouir, se dépasser, prendre confiance en lui, réussir à bien se classer lors des courses et tout ça,

grâce au savoir-faire et à la pédagogie de Claude (...) Il sait tirer le meilleur de chaque enfant, l'encourager, le faire évoluer, lui faire prendre conscience de ses qualités et des défauts à travailler. » Jacques, le coach du coach, avait déjà remarqué que Claude avait cette fibre, qu'il savait motiver, donner le goût aux jeunes athlètes. « C'est avec beaucoup satisfaction que j'ai appris qu'il entraînait au NCAA. »

Ces compétences tant pédagogiques qu'à propos de l'entraînement du demi-fond et son engagement total pour ses athlètes font de lui un coach très respectés de ses athlètes. Samia, également parent de jeunes athlètes va jusqu'à dire : « Il est non seulement entraîneur mais une figure paternelle. Mes enfants ont un réel plaisir à aller à ses entraînements. Il donne énormément de son temps, même le dimanche, pour proposer des entraînements en pleine nature. (...) C'est une personne à l'écoute qui tire toujours vers le haut les enfants. (...) Il veut aider et il est généreux de toutes ses connaissances. Il donne l'envie d'avancer aux enfants. » Cette générosité les enfants la reconnaissent et lui rendent par le respect et l'amour. Annie Marraine : « Les jeunes athlètes le respectent énormément, ils viennent s'entraîner, pas faire les imbéciles (...) Il n'entraîne pas seulement les jeunes, il les éduque ! Entraînement, nutrition, étirements, hygiène de vie, rigueur, implication, discipline, respect, de vraies valeurs de vie. »



La relève de l'équipe interclub de demi-fond au NCAA arrive, en attendant que les fruits du travail de Claude soient mûrs. Laissons le mot de la fin à Léonie, une jeune athlète de 9 ans que Claude entraîne depuis l'âge de cinq ans, qui avec toute la fougue liée à son âge nous dit : « Je l'adore, il me suit depuis toute petite, j'ai confiance en lui, en ce qu'il me dit, je vois que j'évolue grâce à lui, c'est un super coach, je veux le garder toute ma vie! » Du respect du coach à l'amour d'une seconde figure paternelle, il n'y a parfois qu'un petit pas vite franchi.

*Christophe Bourguignon*