

Le coach sportif chevillais Allan Merel allie musculation et jeux grandeur nature. « J'aime le goût de l'effort et les résultats qui en découlent. Ma réussite passe avant tout par celle de mes élèves ».

Contact : allancoachsportif.com

Chevilly-Larue
le journal
n° 232 - Septembre 2021



© Faiseurimages

Coach sportif depuis une dizaine d'années, Allan Merel est le créateur de grands jeux d'extérieur mêlant sport, loisirs et partage que les jeunes du SMJ ont pu expérimenter cet été. Tout droit sorti du centre de formation professionnel du club de Sedan Ardennes, "ancien" défenseur central (il a joué au Paris Football Club et à l'US Ivry à un niveau national), ce trentenaire chevillais est un amoureux du sport qui transmet sa passion aussi bien en plein air que dans sa salle de sport.

ALLAN MEREL L'ATOUT FORME, SANTÉ ET PARTAGE

Habile et aimant jongler du pied avec le ballon, Allan commence le foot à 5 ans au club chevillais de l'Élan. Six ans plus tard, il entre au Montrouge Football Club 92 et s'impose sur le terrain en tant que défenseur central. En 2006, après sa seconde au lycée, l'adolescent rejoint le centre de formation pour jeunes footballeurs du Club Sportif Sedan Ardennes. En y conjuguant études et entraînement, il obtient un bac ES et poursuit son apprentissage réparti sur quatre ans. Toujours très investi dans la discipline, l'athlète obtient à 20 ans un brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (BP JEPS), mention "football". « *Passionné par les vertus de la musculation - et non de la gonflette - sur le corps et l'esprit, j'ai parallèlement suivi un stage de huit mois au club Énergie Forme à Villejuif* ». Fort de son cursus sportif, en 2012 Allan intègre le Paris Football Club avant de rejoindre l'US Ivry en 2015. Deux clubs où notre joueur évolue au niveau national. « *À l'issue de ce stage, aider les personnes à se sentir bien dans leur peau, à reprendre confiance en elles, m'a semblé naturel. Je n'avais plus qu'un but, devenir coach sportif* ». Ultra motivé, Allan obtient un second BP JEPS, mention "activités de la forme" et s'épanouit depuis dans son métier. Quelles que soient les attentes de ses élèves - galbage, perte de poids, musculation, préparation physique, etc. -

dans sa salle privée basée à Chevilly-Larue, à domicile ou en extérieur, et même en visio, professionnel attentif, notre coach sportif prodigue ses conseils d'expert et accompagne chacun dans la réalisation de ses objectifs. « *Tous sont différents, comme mes élèves qui ont entre 13 et 60 ans* ». Pour sculpter les corps, les maintenir en bonne santé, Allan dispose d'un matériel haut de gamme : rack squat modulable, poulie Technogym, haltères, barres de pump, steps, sangles TRX et autres accessoires permettent au jeune coach sportif d'envisager pour chacun un programme personnalisé, que ce soit en séances individuelles, en duo, en trio ou en cours collectifs. Resté fidèle au ballon rond, Allan propose également des entraînements conçus pour améliorer, entre autres, la technique, la motricité et la coordination du footballeur. Mais ça n'est pas tout ! Très investi dans son travail et convaincu que l'activité physique est essentielle pour tous et surtout pour les enfants et les jeunes, Allan souhaite œuvrer en ce sens. « *D'après l'Organisation mondiale de la santé, tout jeune âgé de 5 à 17 ans devrait faire au moins 60 minutes par jour d'activité physique afin de développer un appareil locomoteur et cardiovasculaire sain. Or, les écrans occupent une place trop importante chez les jeunes, contribuant à leur isolement et à une pratique insuffisante de l'activité physique* ». Un constat qui pousse notre Chevillais à concevoir et réaliser de grands jeux d'extérieur, type

course d'orientation, chasse au trésor, mêlant sport, loisir et partage. De quoi se dépenser en s'amusant ! Les jeunes Chevillais du SMJ ont déjà pu en faire l'expérience ; cet été, via un partenariat passé avec la structure municipale, Allan leur avait concocté un rendez-vous « Avengers et les pierres d'infinité » et une série d'épreuves en mode Koh-Lanta. S'inspirant encore de ce célèbre jeu télévisé, Allan est ainsi l'auteur d'une nouvelle aventure XXL, baptisée « Parc Lanta », dont les prochaines sessions sont prévues dimanches 5 septembre (pour adultes) et 12 septembre (pour enfants) à 14h au parc Petit Le Roy. Voilà une excellente façon de faire de l'exercice physique de façon ludique ! Allan est résolument l'atout forme et santé dans le partage. Alors on s'y met ? *

Florence Bédouet

ERRATUM

Une erreur s'est glissée dans le précédent article de la rubrique « Profil », tandis que Christophe Sigda évoque sa collection de journaux municipaux dont il a conservé les numéros depuis 1974. Contrairement à ce que nous avons écrit, ces publications ne sont appelées *Vivre mieux* qu'à partir de 1977 et sont devenues *Le Journal* en novembre 1993.