

FOULÉES PANTINOISES : LES CONSEILS D'UN COACH POL

Sept semaines avant le départ de la 45e édition des Foulées propose les conseils d'un entraîneur de renom pour boucler moins d'une heure. Ancien champion, Kamel Khelaf transm sein de la section athlétisme de Pantin à travers le sport.

© Émilie Hautier

Publié le 08 avril 2025

Un article de Guillaume Théchi publié dans Canal n°335 avril 2025

Plusieurs fois champion d'Algérie en demi-fond (800, 1500 et 3 000 mètres), Kamel Khelaf, 57 ans, est désormais plus connu comme le père de Yani Khelaf qu'en tant qu'ancienne gloire de la piste.

Il faut dire que son fiston, âgé de 27 ans, est athlète professionnel « *mais il n'a pas encore battu tous mes records* », relève avec malice Kamel, dont la meilleure performance sur 10 000 mètres sur piste est de 28 minutes et 5 secondes. « *Je m'entraînais parfois 5 heures par jour en courant jusqu'à 45 kilomètres. Tout ce travail m'a permis de garder les bons gestes. Certes, je n'ai plus la silhouette de ma jeunesse mais mon corps se souvient de ces habitudes. J'ai donc conservé une bonne foulée.* »



Foulées pantinoises : rendez-vous dimanche 18 mai !

- ▶ Course de 3 kilomètres : gratuite, à partir de 12 ans
- ▶ Course de 10 kilomètres : à partir de 16 ans.
- ▶ Tarifs : 8 pour les licenciés (jusqu'au 11 mai) puis 13 ; 11 pour les non-licenciés (jusqu'au 11 mai) puis 16.
- ▶ Renseignements : fouleespantinoises@ville-pantin.fr et sur sortir.pantin.fr
- ▶ Inscriptions : jusqu'au 16 mai midi pour les licenciés, 18h pour les non-licenciés ; exclusivement en ligne via le site Le Sportif

UNE VIE DE SPORT

Kinésithérapeute de profession, Kamel ne cherche pas la lumière. « *J'ai été athlète jusqu'à l'âge de 45 ans environ. Désormais, je me consacre à mon métier et à ma passion d'entraîneur.* »

Diplômé d'un brevet d'État (BE) d'athlétisme, d'un diplôme d'État de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (DEJEPS) en perfectionnement sportif et d'un diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (DESJEPS) de direction de structure, il porte également le costume de conseiller technique régional au sein de [la ligue d'athlétisme d'Île-de-France](#). « *J'ai commencé ce sport à l'âge de 9 ans avec mes frères qui ont percé aussi, mais dans le football. Ils ont d'ailleurs créé le premier club de la région à Béjaïa en Kabylie.* »

TROUVER SON ÉQUILIBRE

Dès qu'il le peut, Kamel retourne dans son pays natal, en faisant étape en Espagne. Il cherche également le calme qu'il a trouvé en Seine-et-Marne. À Montigny-Lencoup où il vit, il cultive d'autres plaisirs : « *Je me détends en jouant des percussions, de l'harmonica et du bendir.* » L'entraîneur puise aussi son énergie auprès de ses animaux : « *J'élève des brebis, des agneaux, des poules, des coqs et des dindons. Dès 5 heures 30 du matin, je sors mes bergers allemands et australiens.* »

Alors, plutôt baskets ou bottes en caoutchouc ? « *L'athlétisme représente toute ma vie. Je ne veux pas choisir. Je trouve mon équilibre entre l'effervescence parisienne et le calme de la campagne* », conclut-il.

À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ : LES CONSEILS DE KAMEL POUR BIEN PRÉPARER LES FOULÉES PANTINOISES !



Foulées Pantinoises - 2024 © Sabrina Budon

SEMAINE 1

Séance 1

- >1 heure de footing
- >10 lignes droites en aérobie (effort peu intense pouvant être prolongé)

<https://www.pantin.fr/la-ville/en-ce-moment/foulees-pantinoises-les-conseils-d-un-coach-pour-etre-au-top-11176>

Séance 2

- >30 minutes de footing
- >x30 secondes en fractionné (accélération puis petites foulées)
- >5x1 kilomètre à 80 % de vitesse maximale d'aérobio (VMA : vitesse à partir de laquelle on consomme le maximum d'oxygène) avec une récupération de 3 minutes entre chaque kilomètre à une allure de 6 minutes au kilomètre

Séance 3

- >1 heure de footing relâché
- >Travail des abdos et gainage

SEMAINE 2

Séance 1

- >35 minutes de footing avec un travail de souplesse et de gainage ou 10x100 m en montée
- >Récupération sur la descente en marchant

Séance 2

- >30 minutes de footing + 3x2 kilomètres à 80 % de VMA
- >Récupération de 2 minutes à une allure de 6 minutes au kilomètre

Séance 3

- >45 minutes de footing, 5 minutes de repos
- >2x12 minutes à un rythme plus rapide

SEMAINE 3

Séance 1

- >35 minutes de footing avec un travail de souplesse et de gainage ou 10x45 secondes en montée
- >Récupération sur la descente en marchant

Séance 2

- >30 minutes de footing + 6x1 200 mètres à 80 % de VMA
- >Récupération de 2 minutes à l'allure de 6 minutes au kilomètre
- >6x20 secondes en sprint avec une récupération de 45 secondes

Séance 3

- >50 minutes de footing, 5 minutes de repos
- >2x5 minutes à un rythme plus rapide

SEMAINE 4

Séance 1

<https://www.pantin.fr/la-ville/en-ce-moment/foulees-pantinoises-les-conseils-d-un-coach-pour-etre-au-top-11176>

>45 minutes de footing, travail de souplesse et de gainage.

Séance 2

>30 minutes de footing

>7x3 minutes à 80 % de VMA avec une récupération de 2 minutes à l'allure de 6 minutes au kilomètre

Séance 3

>1 heure de footing, dont 3x6 minutes à l'allure de votre objectif

CENTRE ADMINISTRATIF

84/88 AVENUE DU GÉNÉRAL LECLERC

93507 PANTIN CEDEX

 01 49 15 40 00

HORAIRES D'OUVERTURE :

LUNDI, MARDI, MERCREDI, VENDREDI : 8H30 À 12H30 ET 13H30 À 17H30*

JEUDI : 13H30 - 17H30*

SAMEDI (UNIQUEMENT LE PÔLE ÉTAT CIVIL, ÉLECTIONS ET FUNÉRAIRE) : 9H À 12H30*

*LES GUICHETS N'ACCUEILLENT PLUS DE PUBLIC UNE DEMI-HEURE AVANT
LA FERMETURE AFIN DE TRAITER LES DERNIÈRES DEMANDES.