

Il transmet son amour du sport aux élèves

Licencié à la section athlétisme de la Bayard Argentan, Jean-François Merhan, sportif amateur basé à Trun, vante bénévolement les vertus de l'activité physique dans les écoles de l'Orne.

Les gens d'ici

Jean-François Merhan est de ceux dont le parcours de vie pourrait servir de base à un scénario de film. Adolescent, on lui diagnostique une hypertension sévère : « **Je pouvais monter jusqu'à 23 de tension, sans signes avant-coureurs.** » En ce début des années 1980, la médecine lui prescrit des traitements uniquement médicaux. Et un mot d'ordre : « **Surtout pas de sport !** » Mais au service militaire, il croise la route d'un autre médecin au discours totalement opposé, qui lui impose la pratique du sport quatre fois par semaine. « **Je me suis mis à la course à pied. Un ami m'a ensuite poussé à courir mon premier marathon, ce fut une révélation. Depuis, j'en fais au moins un par an. Mon meilleur temps ? 3 h 04.** »

Certes, ces chronos ne sont plus d'actualité, mais la quête de Jean-François n'a jamais été là. La course était un simple moyen de guérir. Et cela a marché ! Son hypertension a disparu à 36 ans, pour ne plus jamais donner signe. Il en tire aujourd'hui une leçon simple : pratiquer un sport très régulièrement, c'est l'arme ultime pour préserver sa santé.

De la course à la transmission

Une fois cette quête achevée, il fallait la partager. Jean-François Merhan a rejoint l'association Le Rêve d'un pas pour collecter des fonds au profit d'enfants atteints d'infirmités motrices cérébrales. Cette expérience lui a fait franchir le pas : devenir éducateur sportif. La Bayard Argentan est devenue son terrain de jeu. Sous l'aile d'Arnaud Deceroit (champion d'Europe Master 2 d'athlétisme en 2024), il a découvert l'art de coacher. « **Transmettre, ce n'est pas seulement enseigner. C'est donner envie** », résume-t-il.

Un hasard de rencontres lui a ensuite permis de passer un nouveau cap en s'engageant comme volontaire avec la fédération française d'athlétisme pour intervenir dans les écoles.

Il sillonne les écoles de l'Orne

Avec son jogging aux couleurs de la Bayard ou de son autre club, Livarot, il initie les enfants aux plaisirs du sport lors d'une série de dix séances, à raison d'une fois par semaine. Dans son sac, des outils simples : plots, cerceaux, tapis et autres matériels offerts par la FFA et la ligue normande d'athlé. « **Il y a ces enfants qui traînent les pieds au début, ceux qui regardent l'activité avec ennui ou appréhension. C'est avec eux qu'ensuite je ressens le plus de joie, quand je les vois s'épanouir.** »

L'an dernier, une quinzaine d'élèves ont rejoint un club d'athlétisme après son passage. Mais pour lui, « **ce qui compte, c'est surtout le changement psychique des enfants. Ils sortent de leur cadre familial et de leurs habitudes. Même ceux qui ne continuent pas repartent avec une étincelle. Ça inspire même parfois leurs frères et sœurs.** »

Depuis deux ans donc, il sillonne les écoles de l'Orne : Sarceaux, Trun, Occagnes, Goulet, Chambois et enfin Nécy, où, hier, le maire Patrick Bellanger mettait à l'honneur son travail au récent city-stade du village. « **Les méthodes de Jean-François ont fait progresser nos élèves. Elles vont inspirer les cours d'éducation physique de nos instituteurs** », s'enthousiasme Emmanuel Desnos, directeur de l'école. Jean-François Merhan a également participé à l'organisation du cross de l'école cet automne. Une aide précieuse pour le directeur : « **Sa présence a motivé tout le monde.** »



Jean-François Merhan, messenger de l'athlétisme dans l'Orne. Ouest-France