

Hamadou M'Baye et le sport à l'école

Lundi 30 juin, élèves et professeurs ont eu l'honneur d'accueillir Hamadou M'Baye, athlète sénégalais spécialiste du 400 mètres haies, dans le cadre de l'action *Mobilisation de l'équipe de France 30 minutes APQ*, initiée par la DGECO. L'objectif était de promouvoir l'activité physique à l'école et de partager les valeurs du sport, de l'olympisme et du paralympisme.

Les APQ (Activités Physiques Quotidiennes) consistent en 30 minutes de sport par jour, en plus des cours d'EPS, pour lutter contre la sédentarité et favoriser de bonnes habitudes de vie. La DGECO souhaite sensibiliser les jeunes à l'importance du sport dès leur plus jeune âge.

Après une présentation, les élèves ont participé à des ateliers de lancer, saut et course. La session s'est conclue par un relais géant, illustrant que la pratique sportive intense requiert concentration et motivation.

Hamadou M'Baye a partagé son parcours via un diaporama, évoquant son passage du football à l'athlétisme à 19 ans. Champion d'Afrique en 1990 au Caire et participant à deux Jeux olympiques (1988 et 1996), il a souligné l'importance de l'effort quotidien, de la motivation et de la persévérance: «**Devenir athlète de haut niveau nécessite un entraînement quotidien, sans excuses. Plus vous travaillez, plus vous augmentez vos chances de réussir**».

Il a également précisé que ces principes s'appliquent à d'autres domaines: «**Il ne s'agit pas d'avoir des ambitions démesurées, mais de se donner les moyens de réussir, que ce soit à l'école ou dans la vie**».

Les échanges avec les élèves ont été enrichissants, bien que le temps ait limité les questions. Les élèves, captivés par les récents JO, ont attentivement écouté les conseils de l'athlète. Hamadou M'Baye a mis en avant des valeurs applicables au quotidien et a espéré sensibiliser les jeunes à l'importance du sport, concluant sur les effets de l'entraînement: «**Il y a l'effet, la douleur et le réconfort**».