

ADEPS

MAGAZINE #3

TOUT POUR
LE SPORT

3500
STAGES
Comment
s'inscrire?

DU SPORT À TOUT ÂGE



Bouger, s'amuser, apprendre

www.sport-adeps.be





Rachid Madrane,
Ministre
des Sports

TOUT CE
QU'IL FAUT
SAVOIR SUR
L'ADEPS

LE GOÛT DU SPORT

ADEPS MAGAZINE

Le magazine Adeps est édité par l'Adeps et proposé par la



Concept rédactionnel
Absolute Agency

Coordination rédactionnelle
Philippe Berkenbaum

Création et mise en page
Absolute Agency

Editeur responsable
Alain Laitat, Administrateur général de l'Administration générale du Sport

Centres sportifs
Jean-Paul Goedert, Anastasia Malcourant, Christian Péters, Michèle Van Oosten

Promotion
Zoé Bradfer, Sylvie Buffin, Stéphane Dehombreux, Amélie Massart, Benjamin Stassen

Sport de Haut Niveau
Georges Guillaume, Olivier Bonnier

Sport pour Tous
Caroline Beguin, Benoit Ceaglio, Muriel Coppejans

Photographies
Adeps, Olivier Pirard, Shutterstock, Belga

Ont contribué
Philippe Berkenbaum, Benjamin Gac, Thibaut Hugé

POUR TOUTE QUESTION:
02 413 25 00 ou
adeps-info@cfwb.be



Retrouvez-nous
sur www.sport-adeps.be

Comment ne pas commencer cet éditto en évoquant les fabuleux moments de sport que nous ont fait vivre nos athlètes aux Jeux Olympiques et Paralympiques de Rio ! L'or décroché par notre championne Nafissatou Thiam. Le formidable parcours couronné d'argent de notre équipe de hockey paralympiques, qui ont valu à Joachim Gérard en tennis, à Michèle George en équitation et à nos handbikers une place sur le podium. Sans oublier les splendides places obtenues dans les tops 8 et les médailles qui ont échappé de justesse à nos sportifs – je pense par exemple au relais 4x400m qui a vu le bronze lui échapper pour trois centièmes de seconde...

Autant de sportifs que l'Adeps soutient pour leur permettre d'aller au plus haut.

Le bilan exceptionnel de ces Jeux résulte d'une professionnalisation croissante des structures d'encadrement et de soutien au sport de haut niveau, opérée par l'Adeps depuis de nombreuses années.

Le sport de haut niveau est important pour l'image qu'il donne de notre pays à l'étranger, à travers les « ambassadeurs » qu'il nous offre, mais aussi pour l'effet d'entraînement qu'il a sur nos jeunes.

Mais le sport est évidemment plus que cela et la politique sportive vise un public plus large, un public aussi large que la société entière. C'est pourquoi, depuis 60 ans, l'Adeps œuvre à promouvoir le sport pour tous en stimulant et en encourageant la pratique sportive des jeunes et moins jeunes, des valides et non valides, des amateurs ou des initiés en élargissant sans cesse son offre sportive au sein de ses différents centres, une offre alliant qualité et diversité grâce à un personnel qualifié et motivé et des équipements garantissant confort et sécurité.

Le sport pour tous, c'est bien sûr la santé et le bien-être, mais le sport a aussi cette vertu de fédérer, de rassembler et d'être un formidable vecteur de cohésion sociale.

Je ne peux donc que me réjouir si nos jeunes, et moins jeunes, se découvrent le goût du sport lors des nombreux rendez-vous initiés tout au long de l'année par l'Adeps.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Sportivement vôtre,

Rachid Madrane, Ministre des Sports



DU SPORT
À TOUT ÂGE

12



20



30



38

SOMMAIRE

L'ADEPS EN PRATIQUE

L'ADEPS, CE SONT...
18 centres sportifs Adeps accessibles toute l'année

04

INSCRIPTIONS
Un stage à l'Adeps ? Faites votre choix !

05

TOUT SUR L'ADEPS

L'ADEPS EN MOUVEMENT
Un projet toujours sur le métier

06

ENTRETIEN
« Le chaînon manquant entre l'école et le club »

08

HAUT NIVEAU
« L'Adeps catalyse les forces vives du sport francophone »

10

L'ADEPS ET VOUS DU SPORT À TOUT ÂGE
12

SPORT DE HAUT NIVEAU

JEUX OLYMPIQUES
Tokyo 2020, c'est déjà demain

18

L'APRÈS RIO
La belle vitrine du Handisport

20

TOUT POUR LE SPORT

SPORTS NAUTIQUES
La voile dans tous ses états

22

FILIÈRE PROGRESSION
Escrime, plongée

24

LES NOUVEAUX SPORTS
Haltérophilie, équitation, gymnastique acrobatique

26

ADOLESCENTS
Des stages plus fun que nature

30

RHÉTO TROPHÉE
L'incontournable

32

CYCLES SPORTIFS

À l'Adeps, le sport c'est toute l'année

34

REPORTAGE

HANDISPORT

Du sport vraiment pour tous

36

LES COULISSES DE L'ADEPS

RÉNOVATIONS

La nouvelle vie des centres Adeps

38

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

Quand l'Adeps se met au vert

40

ENTRETIEN

Christian Péters : « La sécurité, c'est capital ! »

42

FORMATION

Des cadres à la pointe

44

CROSS DE L'ADEPS

Courir, c'est la base !

46



18 CENTRES SPORTIFS ADEPS ACCESSIBLES TOUTE L'ANNÉE

1 Anderlecht
Spécialités : natation, sports de combat, basket, volley, éveil à la motricité
Rue des Grives, 53
1070 Anderlecht
Tél: 02 672 93 30 – 02 523 91 40 (stages)
adeps.auderghem@cfwb.be
www.sport-adeps.be/anderlecht

2 Forêt de Soignes
Spécialités : athlétisme, hockey, VTT, course d'orientation, gymnastique, escalade, cycles sportifs dont le sport en famille le dimanche matin
Chaussée de Wavre, 2057
1160 Auderghem
Tél: 02 672 93 30
adeps.auderghem@cfwb.be
www.sport-adeps.be/auderghem

3 La Woluwe
Spécialités : sports de raquette, en particulier le badminton, athlétisme en salle, escalade, sports de ballons et de combat, cycles sportifs
Avenue Mounier, 87
1200 Woluwe-Saint-Lambert
Tél: 02 672 93 30 – 02 771 98 67 (stages)
adeps.lawoluwe@cfwb.be
www.sport-adeps.be/woluwe

4 Le Blocry
Spécialités : gymnastique, natation, escalade, sports de ballons, sports de raquettes et de combat
Place des Sports, 3
1348 Louvain-la-Neuve
Tél: 010 45 10 41
adeps.lln@cfwb.be
www.sport-adeps.be/lln

5 Le Cierneau
Spécialités : planche à voile et voile sur tous les types de dériveurs jusqu'au catamaran matin
Site des lacs de l'Eau d'Heure
Rue de Cierneau, 4
6440 Froidchapelle
Tél: 071 64 10 10
adeps.froidchapelle@cfwb.be
www.sport-adeps.be/froidchapelle

6 La Ferme du Château
Spécialités : escrime, roller, hockey, crosse canadienne, boxe française
Allée des Sports, 12
6280 Loverval
Tél: 071 60 11 60
adeps.loveral@cfwb.be
www.sport-adeps.be/loveral

7 La Marlette
Spécialités : aviron, kayak, voile et planche à voile
Rue de la Marlette, 3
7180 Senefte
Tél: 064 54 90 89
adeps.senefte@cfwb.be
www.sport-adeps.be/senefte

8 La Sapinette
Spécialités : stages et cycles nautiques, voile, gymnastique et tennis
Avenue de la Sapinette, 3
7000 Mons
Tél: 065 39 74 40
adeps.mons@cfwb.be
www.sport-adeps.be/mons

9 Le Grand Large
Spécialités : VTT, stages et cycles nautiques, voile, planche à voile, vol à voile
Avenue du Lac, 56
7640 Péronnes
Tél: 069 44 20 70
adeps.peronnes@cfwb.be
www.sport-adeps.be/peronnes

10 La Mosane
Spécialités : escalade en falaise, stages d'équitation et spéléologie
Allée du Stade, 3
5100 Jambes
Tél: 081 32 23 50
adeps.jambes@cfwb.be
www.sport-adeps.be/jambes

11 Le Blanc Gravier
Spécialités : sports de ballon, de raquette et de combat. Nouvelles disciplines : tir à l'arc et rugby.
Domaine de l'Université
Allée des Sports P63
4000 Liège
Tél: 04 366 39 38
adeps.liege@cfwb.be
www.sport-adeps.be/liege

12 Le Bois Saint-Jean
Spécialités : accueil de clubs, fédérations sportives, hautes écoles en éducation physique et organisations d'événements sportifs
Allée du Bol d'Air, 13
4031 Angleur
Tél: 04 366 39 38
adeps.liege@cfwb.be
www.sport-adeps.be/liege

13 La Fraineuse
Spécialités : athlétisme, plongée sous-marine, sports nature et défi aventure, VTT
Avenue Amédée Hesse, 41A
4900 Spa
Tél: 087 77 25 88
adeps.spa@cfwb.be
www.sport-adeps.be/spa

14 L'Hydrion
Spécialités : natation, plongée sous-marine, rallyes pédestres, course d'orientation, VTT
Rue de l'Hydrion, 108
6700 Arlon
Tél: 063 24 29 50
adeps.arlon@cfwb.be
www.sport-adeps.be/arlon

15 Le Liry
Spécialités : course d'orientation, kayak et VTT, sport en famille, classes vertes
Rue du Liry, 21
6810 Chiny
Tél: 061 32 06 90
adeps.chiny@cfwb.be
www.sport-adeps.be/chiny

16 Lès Deûs Oûtes
Spécialités : kayak, stages aventure, stages nature, stages sport en famille
6663 Engreux
Tél: 061 24 08 50
adeps.engreux@cfwb.be
www.sport-adeps.be/engreux

17 Le Lac
Spécialités : vol à voile, activités aventure, sports en salle, beach-volley
Rue Chéravoie, 2
6840 Neufchâteau
Tél: 061 27 79 01
adeps.neufchateau@cfwb.be
www.sport-adeps.be/neufchateau

18 Les Arcs
Spécialités : ski et snow hors-piste adultes et juniors, randonnée et multisports pour tous les âges, eaux vives et parapente
Les Arcs - Bourg-Saint-Maurice
c/o Adeps Bruxelles
Tél: 02 413 28 22 ou 34 22
adeps.arcs@cfwb.be
www.sport-adeps.be/arcs



COMMENT S'INSCRIRE

UN STAGE À L'ADEPS? FAITES VOTRE CHOIX!

CHOISIR UN STAGE

- 3 à 5 ans :**
- éveil à la motricité

6 à 8 ans :

- multisports
- par famille de sports : sports collectifs, sports gymniques, sports de raquettes, sports nautiques ...

À partir de 9 ans :

- une discipline particulière ou une famille de sports

À partir de 12/13 ans :

- une discipline particulière ou une famille de sports
- Zap'sport : nature, aventure, danse ...

Adulte & seniors :

- disciplines sportives : VTT, voile, vol à voile, trek en montagne ...
- sport en famille
- bien-être : passeport santé, yoga, tai-chi ...

Moins valides :

- Handi spécial sport : sport (multi-sports) adapté à l'handicap

CHOISIR UN CENTRE

En fonction de la discipline choisie et de la formule internat ou externat. Pour plus d'infos, rendez-vous sur la carte ci-contre.

FORMULES ET TARIFS

- ★ Stages de 6 jours en internat : de +/- 180 € à +/- 300 €
- ★ Stages de 5 jours en externat : de +/- 55 € à +/- 140 €

OÙ ET COMMENT S'INSCRIRE ?

- ★ Par internet sur le site www.sport-adeps.be, onglet trouver un stage ou trouver un cycle et suivre la procédure.
- ★ Par bulletin d'inscription papier inséré dans la brochure des prix des stages Adeps à renvoyer dans le centre choisi.

www.sport-adeps.be



L'ADEPS EN MOUVEMENT

UN PROJET TOUJOURS SUR LE MÉTIER

Par Philippe Berkenbaum

Voici deux ans, l'Adeps jetait les bases de son nouveau projet pédagogique, donnant notamment naissance à la filière PROgression. Si celle-ci s'étoffe tout en tenant ses promesses, le chantier reste ouvert pour apporter sans cesse de nouvelles améliorations. Petit tour d'horizon.

Depuis le lancement de son nouveau projet pédagogique articulé autour de la formule « Bouger – S'amuser – Apprendre », l'Adeps multiplie les chantiers qui lui permettent d'accélérer sa mise en œuvre. Il y a des chantiers au sens propre : rénovation de centres, développement de nouvelles infrastructures sportives, modernisation du matériel et des équipements (lire page 38). Il y a des investissements dans l'humain, qui passent par le recyclage des cadres et l'amélioration permanente de la qualité de l'encadrement (lire page 44). Au cœur du nouveau projet, il y a bien sûr le développement de la filière PROgression, qui s'étend à de nouvelles disciplines, en lien étroit avec les fédérations concernées. Athlétisme,

basket-ball, hockey, natation, voile, planche à voile, escalade, badminton, gymnastique artistique, VTT, tennis de table, course d'orientation, kayak, handball, tir à l'arc, volley-ball et, désormais, escrime et plongée sous marine... Dix-huit sports sont d'ores et déjà intégrés à cette filière qui vise, rappelons-le, à stimuler la progression des sportifs dans une discipline choisie et adaptée à leur âge. Parmi les autres priorités que s'est fixée l'Administration des Sports figure en bonne place la volonté d'étendre le nombre et la fréquence des activités proposées aux adultes et aux seniors, pendant les vacances et tout au long de l'année. Stages et cycles sportifs, sport en famille... L'offre s'étoffera dans les deux ans à venir, comme on le lira en page 12.

PLUS DE 1.000 INSCRIPTIONS PAR MINUTE. Mais l'Adeps ne serait pas ce qu'elle est aujourd'hui, à l'aune de ses 60 ans d'existence, si elle ne veillait pas sans relâche à améliorer ce qui peut encore l'être. Nous avons fait écho dans le dernier AdepsMag à la vaste enquête de satisfaction menée auprès des stagiaires en septembre 2015, la première



VOICI LES DATES ET HEURES D'OUVERTURE DES INSCRIPTIONS POUR 2017

- ★ 23 janvier à 12 h 00 : stages des congés de détente et vacances de printemps, internat et externat.
- ★ 13 mars à 12 h 00 : internat des vacances d'été pour tous les centres
- ★ 20 mars : externat des vacances d'été, suivant l'horaire :
 - 09 h 00 pour Louvain-la-Neuve
 - 10 h 00 pour les 3 centres de Bruxelles
 - 12 h 00 pour tous les autres centres
- ★ 11 septembre à 12 h 00 : stages des congés d'automne et vacances d'hiver

du genre. Si celle-ci révélait des taux de satisfaction supérieurs à 90 % pour quasi tous les aspects étudiés, pas question pour l'Adeps de se reposer sur ses lauriers. Il restait des marges de progression en matière d'inscriptions aux stages. En cause, l'engorgement fréquent du site au moment des inscriptions et un moteur de recherche pas toujours efficace à 100%. Celui-ci doit en effet gérer plusieurs centaines de demandes par minute le jour J... « Des mesures ont été prises pour remédier au problème, précise Anastasia Malcourant, régente en éducation physique attachée au service pédagogique des centres Adeps. Découplage des inscriptions pour les stages en internat et en externat, tranches horaires différentes selon les centres, site exclusivement réservé aux inscriptions le jour J... Et au lieu d'envoyer par retour d'email la confirmation et les documents à chaque nouvel inscrit, on dissocie désormais les deux : confirmation d'inscription le jour même et documents le lendemain. »

CHOISISSEZ VOTRE CANAL DE COMMUNICATION PRÉFÉRÉ

L'Adeps a également mis un point d'honneur à adapter ses canaux de communication à l'ère d'Internet et des réseaux sociaux. À chacun sa porte d'entrée, désormais.



Le site web www.sport-adeps.be

C'est la vitrine de l'Adeps, un site généraliste offrant à la fois toute l'info sur les stages, les cycles et les autres activités proposées ainsi que l'actu du sport de haut niveau et des fédérations sportives en FWB. On y trouve aussi des infos pratiques, des offres d'emploi et l'accès aux différents services. Le module de recherche des stages a été simplifié et un code d'accès permet à tout inscrit d'accéder à « Mon Adeps », qui détaille l'historique de ses activités dans les centres. Dernière nouveauté : le site diffuse régulièrement des concours ouverts à tous les publics, avec de nombreux cadeaux à la clé.



La newsletter Adeps

Diffusée périodiquement à plus de 60.000 abonnés – inscrivez-vous sur le site pour la recevoir par email –, elle résume chaque mois les principaux événements Adeps à venir et renvoie vers les différents services et activités accessibles au public. Elle a surtout une fonction d'alerte pour ceux qui veulent être tenus au courant.



Le compte Twitter @ADEPS_OFFICIEL

Félicitations aux athlètes performants, actus sportives et de l'Adeps, retweet des athlètes soutenus par l'Adeps qui le lui rendent bien... Les lives sont diffusés sur Périoscope : les événements comme si vous y étiez !



La page Facebook Adeps - Officiel

Elle compte déjà plus de 6.000 fans et vise surtout à faire la promotion des événements organisés par ou avec le soutien de l'Adeps. Et elle distille beaucoup d'actualité sportive de l'Adeps et des athlètes de haut niveau.



Les médias

De nombreuses infos sur les activités de l'Adeps sont relayées par nos partenaires médias Vivacité RTBF et les Éditions de l'Avenir.



La Playlist Sport - Adeps.be sur YouTube

L'Adeps est la première organisation publique en FWB à avoir créé sa propre playlist sur YouTube, riche de plus de 70 vidéos. Clips officiels, vidéos de nos sportifs de haut niveau, Rhéto Trophée... Elle s'enrichit régulièrement de nouveaux contenus.



L'AdepsMag

Vous l'avez entre les mains...



ENTRETIEN

« LE CHAÎNON MANQUANT ENTRE L'ÉCOLE ET LE CLUB »

Par Philippe Berkenbaum

Professeur à l'ULg et président du conseil des études « Pédagogie des activités physiques et sportives », Marc Cloes forme les futurs enseignants en éducation physique. Cet ancien moniteur à l'Adeps jette un regard enthousiaste sur le nouveau projet pédagogique de l'institution.

La grande originalité du travail de l'Adeps ces dernières années est d'avoir beaucoup plus structuré ses missions, considère-t-il. Elles ont été mieux définies, avec des objectifs bien identifiés et ciblés en fonction des besoins, qu'il s'agisse de la formation des cadres ou de l'organisation et du contenu des stages. C'est là que l'Adeps a redéfini ses objectifs en termes de parcours, d'attentes et de progression des jeunes. Désormais, ils savent mieux pourquoi ils viennent, ils peuvent progresser en fonction de leurs objectifs et passer des brevets qui leur permettront, s'ils le désirent, d'évoluer ensuite au plus haut niveau. J'ai moi-même travaillé pendant de nombreuses années à l'Adeps comme moniteur de volley-ball, de voile, de planche à voile et même de kayak... À l'époque, nous avions pour mission d'encadrer les jeunes et de leur apprendre à pratiquer un sport, mais il n'y avait pas d'objectifs de progression. Aujourd'hui, les moniteurs disposent d'un cadre pour le travail qu'ils ont à réaliser.

Pourquoi est-ce important ?

Dès le moment où vous fixez des objectifs, il faut mettre en œuvre tout ce qui doit permettre de les atteindre. On passe d'une structure qui pouvait s'apparenter, si j'ose l'expression, à une forme de garderie d'enfants, à une organisation qui s'est dotée d'un projet. Et ce projet s'inscrit dans le développement à long terme de la population, en complétant pendant les vacances ce que les professeurs d'éducation physique d'une part, et les clubs sportifs de l'autre, peuvent faire pendant l'année scolaire.

L'Adeps est donc complémentaire à l'école et aux clubs ?

Les clubs ont souvent pour vocation de cibler l'aspect compétitif du sport alors que l'Adeps vise à favoriser la pratique du sport pour tous. L'école, elle, n'a pas toujours les ressources nécessaires. Elle s'occupe de tous les enfants, en vertu de l'obligation de scolarité, mais les moyens dont elle dispose ne sont pas toujours à la hauteur et les jeunes pas nécessairement motivés. L'école n'a pas pour fonction de développer des sportifs,



Ce qui caractérise précisément les stages de l'Adeps, c'est d'accueillir chacun, quelles que soient ses motivations personnelles.

elle n'en a ni les moyens ni le temps. Le job principal du professeur d'éducation physique consiste à essayer de trouver les astuces pour amener les jeunes à bouger et à faire naître chez eux l'envie de pratiquer un sport ailleurs. L'Adeps apparaît ainsi comme le trait d'union, le chaînon manquant entre la base proposée à l'école à tous les enfants et la pratique assidue d'un sport en club, orientée vers la compétition. Les stages Adeps s'adressent à la fois aux jeunes qui ont envie de découvrir des activités et à ceux qui ont envie de se perfectionner.

La progressivité introduite par l'Adeps dans ses stages s'incarne dans la filière PROgression, qui s'étend à de nouvelles disciplines chaque année. Cette formule vous paraît-elle adaptée ?

Cette formule privilégie au départ la découverte et l'initiation aux fondamentaux moteurs – en prolongement de ce qu'on a essayé d'initier au cours d'éducation physique à l'école, il y a naturellement des objectifs communs. Ensuite, quand l'enfant a acquis ces fondamentaux – ce qui est sanctionné par le brevet Pass'PROgression –, il peut progresser, évoluer vers une discipline qui l'intéresse plus particulièrement, selon son âge et son niveau. La progressivité guide l'enfant ou l'adolescent, trace le chemin qu'il peut suivre pour évoluer dans la pratique de son sport et aller plus loin si ça l'intéresse. Ce que j'apprécie dans la démarche de l'Adeps, c'est la coopération étroite entre l'administration et les fédérations sportives. Ces dernières ont été sensibilisées à la philosophie du développement à long terme de l'enfant, un processus qui laisse la place à tout le monde, y compris à ceux qui n'ont pas envie de faire de la compétition.

La filière PROgression induit tout de même l'idée du dépassement de soi...

Bien entendu, pour passer d'un stage d'initiation à un stage de perfectionnement, il faut avoir atteint un certain stade, c'est logique. L'objectif est d'en faire plus et de progresser, d'évoluer. Vous amenez les jeunes à s'améliorer, cela rejoint l'objectif du sport en tant que tel, qui est d'essayer de se dépasser. Mais on peut se dépasser à plusieurs niveaux. Pour certains, le simple fait de continuer à faire du sport ou de rester actif constitue un dépassement, sans qu'il y ait besoin d'obtenir des résultats ou de réaliser des performances. Pour d'autres, l'objectif est de devenir meilleur, d'aller plus haut, de gagner... Ce qui caractérise précisément les stages de l'Adeps, c'est d'accueillir chacun, quelles que soient ses motivations personnelles.

Bouger, apprendre, s'amuser forment les bons piliers de la pratique sportive ?

La dernière théorie de la motivation qui fait fureur est celle de l'autodétermination. On part du principe selon lequel, outre nos besoins physiologiques primaires, nous avons tous trois besoins psychologiques fondamentaux : se sentir compétent, avoir des interactions sociales et pouvoir être autonome. Toute personne qui parvient à rencontrer ces trois besoins éprouve du plaisir et celui-ci fait naître une motivation intrinsèque, c'est-à-dire pour la tâche en elle-même et pas pour un brevet, une médaille ou de l'argent. Les stages Adeps permettent aux enfants de rencontrer cela : ils apprennent quelque chose (compétence), ils progressent (autonomie) et ils rencontrent d'autres jeunes (interaction sociale). Ils éprouvent donc du plaisir, et ça les fait bouger. ▲



« La richesse de ce nouveau projet réside dans la progressivité des objectifs en fonction de l'âge, du niveau et des besoins de l'enfant. »

Pr Marc Cloes



Les Red Lions, médaillés d'argent à Rio.

HAUT NIVEAU

« L'ADEPS CATALYSE LES FORCES VIVES DU SPORT FRANCOPHONE »

Par Philippe Berkenbaum

Les bons résultats engrangés par nos athlètes à Rio ne doivent rien au hasard. C'est avant tout le fruit du travail acharné des athlètes et de leur encadrement direct, mais aussi d'une collaboration volontariste entre l'Adeps et les forces vives du sport francophone, souligne Alain Laitat, l'administrateur général du sport en Fédération Wallonie-Bruxelles. Entretien.

Les Jeux olympiques de Rio se sont achevés sur un remarquable palmarès de 6 médailles pour le sport belge, sans parler des nombreux accessits. Quel bilan peut-on en tirer côté francophone ?
Avec l'argent de l'équipe nationale de hockey, totalement bilingue, et bien sûr l'or de Nafi Thiam,

nous faisons mieux qu'il y a quatre ans aux Jeux de Londres où nos représentants avaient raflé deux des trois médailles décrochées par le team belge. Sans oublier, entre autres, la performance d'un relais 4x400m exclusivement francophone, qui a échoué à 3 centièmes d'un podium pourtant mérité. Au-delà des résultats, je veux souligner le taux de participation record aux Jeux des élites sportives francophones. En déléguant 39 athlètes à Rio, le poids de la Fédération Wallonie-Bruxelles représente 35,7% de la représentation belge. C'est une progression constante depuis les Jeux d'Athènes, il y a 12 ans, où avec 10 athlètes seulement sur 51, les francophones pesaient à peine 15% de la délégation. On mesure les progrès accomplis

ÉVOLUTION DE LA REPRÉSENTATION DE LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES AUX JEUX



2016
Jeux de Rio

35,7%
de francophones



2004
Jeux d'Athènes

15%
de francophones

par le sport francophone depuis l'entrée en vigueur du décret visant l'organisation et le subventionnement du sport en Communauté française du 8 décembre 2006.

Comment s'explique cette progression ?

La renaissance du sport de haut niveau francophone depuis le milieu des années 2000 n'est pas due au hasard. Elle est le fruit d'un projet commun liant plusieurs acteurs. La majeure partie du mérite revient bien sûr à l'athlète. Tout au long de sa carrière sportive, il doit consentir énormément de sacrifices. Derrière lui, sa famille et ses proches consentent eux aussi à bien des sacrifices, y compris sur le plan financier. Il y a ensuite les staffs sportifs qui encadrent les athlètes, du plus jeune âge jusqu'au plus haut niveau ; le travail de l'ombre réalisé par les clubs, où les bénévoles forment nos jeunes sur le plan sportif et leur inculquent des valeurs et une éthique ; enfin, la fédération sportive joue elle aussi un rôle important dans l'éclosion du sportif de haut niveau. Mais au-delà de ce premier cercle autour des élites sportives, on peut légitimement mettre en avant le rôle de catalyseur que s'attache à jouer l'Administration générale du Sport depuis une dizaine d'années.

Comment ce rôle se concrétise-t-il ?

L'Adeps offre aux sportifs de haut niveau francophones un encadrement et des facilités exceptionnelles. Elle permet à plus de 60 athlètes de bénéficier d'un contrat de travail grâce auquel ils peuvent vivre sereinement leur pratique sportive. L'Adeps a également mis sur pied un panel complet d'aides à la performance sportive en réunissant les sommités de l'ULB, de l'UCL et de l'ULg dans les domaines de l'évaluation métabolique, musculaire, biomécanique et isocinétique, de la nutrition et de la psychologie du sport. Le Centre interuniversitaire d'aide à la performance sportive (CAPS) offre aux élites sportives et à leur staff les conditions de préparation optimales pour les compétitions du top mondial. L'Adeps encourage aussi les sportifs de haut niveau à s'engager dans une dynamique de projet de vie ou de double carrière. Elle offre un accompagnement sur mesure aux sportifs qui bénéficient d'un contrat à la Fédération Wallonie-Bruxelles,

en collaboration avec d'autres structures telles que l'enseignement, la formation et l'emploi, pour permettre les aménagements nécessaires à la gestion de leur double projet. C'est ce qui permet, par exemple, à Nafi Thiam de poursuivre des études universitaires en géographie, aux judokas Joachim Bottieau et Charline Van Snick ainsi qu'à notre marathonien Florent Caelen d'avoir décroché un diplôme de l'enseignement supérieur... Et comme les frères Rochus ou Justine Héning avant lui, David Goffin a pu mener à bien ses études secondaires à Mons avec l'aide du centre de formation des élites de l'AFT.



« Je veux souligner le taux de participation record aux Jeux des élites sportives francophones »

Alain Laitat

Le soutien de l'Adeps est aussi financier...

Aides aux fédérations sportives pour le développement du sport de haut niveau, CAPS, projet BeGold visant l'éclosion de jeunes talents sportifs, subventions au COIB, etc. Au total, sur l'olympiade qui s'est achevée à Rio, 50.600.000 € ont été investis dans le sport de haut niveau par les pouvoirs publics francophones. Plus 22.300.000 €

répartis entre les fédérations sportives pour couvrir les frais de fonctionnement dont, notamment, la détection des talents.

Celle-ci ne commence-t-elle pas aussi, souvent, dans le cadre des activités sportives organisées par l'Adeps ?

Si le monde sportif est souvent comparé à une pyramide, il serait faux de croire que celle-ci n'existe et ne tient que grâce à son sommet... Au contraire, la base de la pyramide revêt une importance capitale. Elle doit être la plus large possible, au centre d'une politique sportive tournée vers l'éducation, la santé, le bien-être, le vivre ensemble. Au quotidien, pour asseoir la base de la pyramide, l'Adeps organise des activités sportives dans ses centres, grâce à un personnel qualifié et un projet pédagogique inspiré du développement à long terme de l'athlète et basé sur la notion de progression des jeunes sportifs. En 2016, près de 34.500 stagiaires ont ainsi fréquenté ses centres sportifs. L'Adeps, c'est aussi la formation de près de 1.500 cadres sportifs homologués par ces 10 dernières années. Sans eux, pas de formateurs de talents compétents dans les clubs...

DOSSIER DU SPORT À TOUT ÂGE

Par Philippe Berkenbaum

L'Adeps est connue pour ses stages destinés aux enfants et aux adolescents. On sait moins qu'elle s'adresse aussi aux adultes et même aux seniors, auxquels elle réserve de plus en plus d'activités spécifiques. Entre eux ou en famille et pendant toute l'année. Une tendance qui ne cessera de se développer à l'avenir.

Une fine pluie a succédé au soleil tandis que sur la terrasse, deux cuisinières s'appliquent à griller saucisses et spare ribs en grandes quantités sur d'imposants barbecues. C'est qu'il en faut, de la viande, pour rassasier les quelque 140 stagiaires qui se sont dépensés toute la matinée dans les nombreuses disciplines proposées par le centre sportif d'Engreux, posé dans un écrin de nature au confluent des deux Ourthes. La pluie aidant, c'est à l'intérieur que nous croisons nos premiers stagiaires, dans la nouvelle salle d'escalade du centre, plus précisément. Muriel et Frédéric s'y essaient à la grimpe, manifestement ravis. C'est leur premier stage Adeps. Il y a pourtant belle lurette qu'ils auraient pu s'y essayer. Car, surprise : Muriel et Frédéric ne sont plus des enfants depuis longtemps. La trentaine bien engagée, ils découvrent les joies de la pratique sportive Adeps... avec les leurs, Gaëlle et Maxence, 6 et 4 ans, dans le cadre d'un stage Sport en Famille.

« Nous sommes venus avec trois autres couples et leurs enfants. On aimait bien l'idée de pouvoir s'offrir des vacances sportives entre amis sans devoir placer nos enfants ailleurs, expliquent-ils en chœur. En plus, ici, on peut découvrir plein de nouvelles disciplines avec des moniteurs très qualifiés et tout est compris – activités, matériel, logement, repas, encadrement... - pour un prix défiant toute concurrence. C'est la Rolls ! » Pendant que leurs parents apprennent l'escalade, les enfants découvrent le sport par le jeu au mini-club avec des camarades de leur âge. Ils retrouveront papa et maman pour déjeuner à midi et bien entendu le soir, quand sont organisées différentes activités familiales. Mais si les plus petits, les ados et les adultes ont leurs activités propres tout au long de la semaine, certaines disciplines se prêtent aussi à la pratique en famille. Ana et Bernard, par exemple, ont bravé ce jour-là les quelques gouttes de pluie pour emmener leurs enfants Julia et Rafael, 6 et 11 ans, en course d'orientation. Avant de se séparer ensuite, les adultes pour enchaîner avec un parcours en kayak sur l'Ourthe, le garçon pour une partie de tennis, la fille pour un match de mini-foot.

Au centre sportif des Deûs Oûtes, à Engreux, le sport en famille est une vieille tradition qui remonte à la fin des années 70

SPORT EN FAMILLE. Au centre sportif des Deûs Oûtes, à Engreux, le sport en famille est une vieille tradition qui remonte à la fin des années 70. « Le site s'y prêtait particulièrement, car il permet la pratique d'activités tournées vers la nature comme la course d'orientation ou le kayak, pour un public plus familial, qui ne cherchait

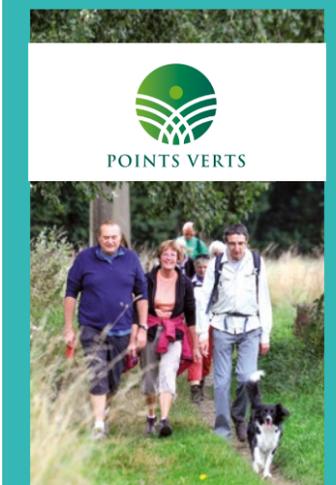


pas forcément une pratique sportive intensive », souligne son directeur Michel Masson. Depuis, le centre s'est modernisé et bénéficie d'infrastructures en dur – salles de sport, mur d'escalade, terrains de tennis, etc. –, mais il réserve toujours une partie de ses activités aux familles... et aux seniors. Stages en été, week-ends sportifs au printemps et à l'automne... « Le public a toujours répondu massivement », se réjouit Michel Masson. Il encourage vivement d'autres centres à emboîter le pas au sien – et à ceux de Chinoy et des Arcs, également précurseurs. Les stages Sport en Famille s'appuient sur une offre multisports de plein air et en salle, adaptée aux adultes, aux adolescents et aux enfants, ensemble ou séparément. Au fil du temps s'y sont greffées des activités nouvelles, liées à l'évolution des installations : tir à l'arc sur cibles en 3D, escalade, VTT, sports de ballon... « Les enfants sont regroupés selon leur âge, les ados entre eux et les

adultes (de 18 à 99 ans) en trois groupes, dont l'un est plus axé sur la randonnée. Le matin, ils suivent un programme déterminé et l'après-midi, ils choisissent leur activité parmi un ensemble de propositions », précise Michel Masson. Sans oublier les moments familiaux, comme le tournoi du mercredi soir ou le challenge du vendredi après-midi, où les familles « s'affrontent » dans un ensemble d'épreuves ludico-sportives. Enfin, en soirée, « les parents qui le souhaitent peuvent rejoindre les activités de leurs enfants pour passer un moment avec eux. » « Le sport en famille, souligne pour sa part Philippe Neufcœur, chef d'activités permanent à Engreux, c'est aussi l'occasion pour certains adultes de se remettre au sport en douceur. Tous les parents ne sont pas des sportifs accomplis. » C'est également l'esprit des stages organisés pendant l'été pour les 50 ans et plus. « Ce sont souvent des

DES POINTS VERTS COURONNÉS DE SUCCÈS

Ils existent depuis 45 ans, ont attiré l'an dernier plus de 500.000 marcheurs et se sont vus couronner en 2015 d'un award européen en matière de sport pour tous. Il s'agit des Points Verts, bien sûr, le rendez-vous dominical proposé par l'Adeps aux adeptes de la marche à travers toute la Fédération Wallonie-Bruxelles. « Ces rendez-vous de marche d'orientation et parfois de vélo s'adressent à M. et Mme Tout-le-Monde, de 7 à 77 ans, sourit Muriel Coppejans, responsable du service Sport pour Tous. Chaque dimanche et jour férié, des parcours fléchés accueillent des marches balisées de 5, 10, 15 et 20 km sous l'égide de l'Adeps, qui s'appuie sur des organisateurs locaux soigneusement sélectionnés. » Plus de 1.000 marches ont attiré en 2016 un public adulte et familial, avec une proportion non négligeable de plus de 50 ans. De quoi encourager les participants à la pratique régulière d'une activité sportive au rythme qui est le leur et pour la modique somme de 1 € à titre de frais de participation. En tout cas, le public en redemande.



LES ACTIVITÉS « ADULTES PERMIS »

Randonnée, tennis, tir à l'arc, VTT, kayak, ski, snowboard, trek, trail, eaux vives, parapente... Vous l'aurez compris, les adultes et les seniors ne sont pas en reste quand on parle de stages ou de cycles sportifs Adeps. Il y en a pour tous les goûts, tous les âges et tous les niveaux de pratique, le tout à des prix exceptionnels. Quelques exemples :

- Aux Arcs : ski, snowboard, freestyle, hors-piste, parapente, eaux vives, bien-être...
- À Bruxelles : body sculpt, body soft, funfit, sport à la carte, tai-chi, yoga, gym d'entretien dos, gym artistique, mise en condition physique/musculation, abdos/fessiers, squash, badminton, multisport, sport en famille...
- À Liège : aquagym
- À Mons et Froidchapelle : voile, planche à voile
- À Péronnes : voile, vol à voile
- À Engreux et Chiny : sport en famille, bien-être, marche nordique, randonnée, VTT...
- À Spa : VTT

Plus d'infos sur l'offre adultes, seniors et familles dans nos centres en 2017 ? Rendez-vous sur www.sport-adeps.be/index.php?id=6557



Pour trouver le stage qui vous convient, utilisez notre moteur de recherche :

- par discipline : « sports adultes et seniors »
- par catégorie d'âge : « adultes - 18 et + »



AUX ARCS, LES ADULTES SONT (AUSSI) LES ROIS

Rien d'étonnant à ce que Jean-Paul Goedert ait été chargé par l'Adeps de développer l'offre de stages et de cycles sportifs destinés aux adultes et seniors dans les deux ans à venir. Le centre sportif des Arcs, qu'il dirige depuis plus d'une décennie, fait figure de modèle. « Été comme hiver, de nombreux stages y sont ouverts ou même réservés aux plus de 18 ans », confirme-t-il. Certains sont organisés en collaboration avec l'UCPA, française : rando, descente en VTT, eaux vives (rafting, hydrospeed, canyoning, etc.), parapente... D'autres sont réservés aux familles et s'articulent autour de la randonnée et du multisports. Aux adultes de 35 à 60 ans, les Arcs proposent des stages mixtes : mi-temps randonnée, mi-temps yoga, tai-chi, sports d'aventure... ou même temps libre. En été, le centre a aussi développé

une formule spécifique pour les 50-75 ans, baptisée Passeport Santé : elle s'articule autour de la randonnée et du bien-être, à travers la gymnastique douce, le stretching, l'aquagym, etc. L'hiver, lui, est centré sur la glisse, mais celle-ci est aussi « adultes admis ». Le principe est simple : les congés scolaires sont réservés principalement aux jeunes, sauf à Pâques où les familles disposent d'une semaine de stage, le reste de l'année est partagé entre l'accueil de groupes scolaires et d'adultes de 18 à 40 ans. Deux semaines sont en outre proposées aux plus de 50 ans, l'une après Noël, l'autre juste avant Pâques. « À l'exemple de ce qui se fait aux Arcs, nous avons la volonté de développer l'offre d'activités sportives adultes dans plusieurs centres », confirme Jean-Paul Goedert. Les nouveautés seront intégrées au fur et à mesure dans le programme des stages et des cycles sportifs Adeps, consultable sur www.sport-adeps.be.



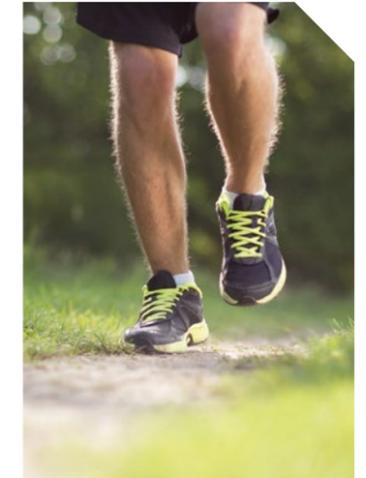
personnes qui ont été sportives et veulent s'y remettre ou cherchent à pratiquer d'autres activités à leur niveau », poursuit Philippe Neufcœur. Et ici, les possibilités sont nombreuses, en salle ou en pleine nature. « Il nous arrive même d'avoir trois générations d'une même famille réunies pendant un stage », se félicite le moniteur en chef.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE. Tout cela s'inscrit dans le projet de l'Adeps qui vise à développer la pratique du sport « tout au long de la vie », en lien avec le développement à long terme de l'athlète et de la population. « C'est notre ligne de conduite, confirme le directeur des centres sportifs Adeps Christian Péters. Trop de gens pensent encore que nous nous contentons d'organiser des stages pour les enfants pendant les vacances, c'est une réputation qui nous poursuit. Mais nous sommes ouverts aux adultes et nous le serons de plus en plus. » L'Adeps répond donc parfaitement – on peut même dire qu'elle les a anticipées... - aux recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et de l'Union européenne, qui entendent combattre les problèmes de santé publique

liés à la sédentarité en stimulant l'activité physique dans toutes les couches de la population (voir notre infographie en pages 16 et 17).

Dans les deux années qui viennent, l'Adeps veut développer l'offre adulte en ciblant les sports qui leur conviennent le mieux. De la marche nordique au vol à voile, en passant par la plongée sous-marine et les activités « bien-être », comme le yoga ou le tai-chi, pour ne citer que ces quelques exemples. Outre le sport en famille évoqué plus haut, il existe déjà plusieurs possibilités réservées aux adultes : stage de voile en été à Froidchapelle, cycles sportifs pendant le week-end en voile et planche à voile à Péronnes et à Mons, ski et snowboard l'hiver aux Arcs...

« Nous sommes décidés à développer cette offre dans d'autres centres et pendant toute l'année, conclut Christian Péters. Le succès des initiatives existantes nous encourage à aller plus loin. Pour les adultes comme pour les seniors, c'est une question de santé et de bien-être. Les encourager à (re)faire du sport jusqu'à revenir à une pratique régulière, cela fait partie de nos missions. »



FOCUS SUR... LA COURSE POUR TOUS

« Cette année, je fais du sport ! » Chaque année, on est nombreux à prendre ce genre de bonnes résolutions. Et nombreux aussi à ne pas les tenir. Qu'est-ce qui cloche ? Souvent l'erreur réside dans une mauvaise programmation des efforts. On débute les entraînements trop vite, trop fort. Or, le secret d'un programme réussi réside dans la progressivité. À chaque séance, on doit terminer avec la sensation d'avoir bien travaillé, mais de n'être pas complètement rassasié. Pour vous y aider, l'Adeps a conçu une grille de progression à l'attention des coureurs débutants, qui balise très précisément les différentes étapes de cette (re)prise en mains. Cette grille prévoit 25 contrats d'entraînement qui vous aident à progresser pour arriver à courir durant 25 minutes. Le but du jogging Adeps est de vous faire courir plus longtemps, sur une plus longue distance, et non à vous faire courir plus vite. Alors à vos marques, prêt ? Partez !



Retrouvez cette grille sur www.sport-adeps.be/index.php?id=6177

#BEACTIVE

POUR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE BIENFAISANTE POUR LA SANTÉ

L'activité physique POUR LES JEUNES (5 À 18 ANS)

- Renforce la confiance et la sociabilité
- Développe la coordination
- Augmente la concentration et l'apprentissage
- Renforce les os et les muscles
- Améliore la santé et le bien-être
- Maintient une bonne santé
- Améliore le sommeil
- Procure une sensation de bien-être

Être physiquement actif...

Tout au long de la journée

Pour activer son cœur et réguler sa respiration

Objectif : bouger au moins **60 minutes** par jour

Inclure aussi du renforcement musculaire **3 fois** par semaine pour être au top

Jouer (Jouer à la balle)

Marcher/courir (Marcher/Courir)

Nager (Nager)

Faire du skateboard (Faire du skateboard)

Sauter à la corde (Sauter à la corde)

Grimper (Grimper)

Rouler à vélo (Rouler à vélo)

Utiliser les transports en commun (Utiliser les transports en commun)

Faire du sport (Faire du sport)

Se dépenser au cours d'éducation physique (Se dépenser au cours d'éducation physique)

Faire du fitness (Faire du fitness)

Danser (Danser)

TRouvons des moyens pour que les enfants et les ados pratiquent au moins 60 minutes d'activités physiques au quotidien

Les avantages de l'activité physique POUR LES ADULTES ET LES SENIORS

- Est bénéfique pour la santé
- Améliore la qualité du sommeil
- Maintient le poids de forme
- Aide à réguler le stress
- Renforce la qualité de vie

Comment faire?

Pour un cœur en pleine santé et un mental au top

SOYONS ACTIFS !

INTENSE (Course)

MODÉRÉ (Marche)

Évitons (La télé)

FAISONS PLUS (De gym, De danse, Du tai-chi, Du bowling)

Pour garder des os et muscles forts

RENFORÇONS-NOUS !

Évitons (La télé)

FAISONS PLUS (De gym, De danse, Du tai-chi, Du bowling)

Pour réduire les risques de chute

RETRouvONS L'ÉQUILIBRE !

Évitons (La télé)

FAISONS PLUS (De gym, De danse, Du tai-chi, Du bowling)

75 OU 150 MINUTES par semaine selon l'intensité ou une combinaison des deux

Limitons les moments assis

2 jours par semaine

Mieux vaut un peu de sport que pas de sport du tout. Commencez doucement et progressez à votre rythme.

LANCEZ-VOUS AUJOURD'HUI, CAR IL N'EST JAMAIS TROP TARD !

HALTE À LA SÉDENTARITÉ

« La sédentarité croissante des populations et les problèmes de santé publique qu'elle engendre sont devenus une préoccupation mondiale, souligne Marc Xhonneux, attaché au service Études, recherches et développements de l'Adeps. Obésité, maladies chroniques, accidents cardiovasculaires... C'est pour lutter contre ces fléaux que, suivant les recommandations de l'OMS, l'Union européenne a enjoint aux États membres, dès 2014, de prendre des mesures pour stimuler l'activité physique de la manière la plus large possible dans toutes les couches de la population. »

Promotrice du sport pour tous depuis de nombreuses années, l'Adeps peut se targuer d'avoir été pionnière en ce domaine. « Mais si la pratique sportive s'avère un excellent moyen de faire bouger les gens à tout âge, il y en a d'autres, développe Marc Xhonneux. Le projet HealthEnhancement Physical Activities (activités physiques bénéfiques à la santé) promu par l'Union européenne vise à stimuler les collaborations transversales en faveur de cet objectif, notamment entre toutes les autorités compétentes : celles qui ont en charge les sports, mais aussi la santé, l'enseignement, la mobilité... »

En Fédération Wallonie-Bruxelles, la coopération entre les ministres et administrations concernés se met progressivement en place. L'infographie ci-contre résume les avantages de la pratique d'une activité physique à un rythme minimal recommandé en fonction de l'âge.



JEUX OLYMPIQUES

TOKYO 2020, C'EST DÉJÀ DEMAIN

Par Thibaut Hugé

Forte de la participation et des résultats des athlètes de la Fédération Wallonie-Bruxelles à Rio, l'Adeps soutient plus que jamais le sport de haut niveau. Objectif : renforcer encore la moisson francophone lors des prochains JO.

Avec un taux taquinant les quarante pour cent, jamais la participation francophone au sein de la délégation belge n'avait été aussi importante que lors de la dernière olympiade. Douze ans plus tôt, à Athènes, les athlètes issus de la Fédération Wallonie-Bruxelles étaient à peine plus de quinze pour cent. C'est dire le chemin parcouru en quelques années.

Mais se reposer sur ces chiffres ou sur les succès de nos athlètes emmenés par la locomotive Nafissatou Thiam, médaillée d'or en heptathlon, serait une erreur. Car si Rio 2016 est toujours dans le rétroviseur, Tokyo 2020 a bel et bien débuté et le rendez-vous de 2024 doit déjà se préparer. Pour s'en convaincre, il suffit de souligner que l'on commence seulement à récolter les premiers fruits d'une politique de soutien au sport de haut niveau mise en place voici dix ans. Lorsque l'Adeps prit le parti de compléter sa philosophie du « Sport pour Tous » par un volet « Haut Niveau ».

« Nous ne pouvons que nous réjouir, depuis une décennie, de l'accroissement des moyens mis à notre disposition pour soutenir le sport de haut niveau en FWB », souligne Georges Guillaume, coordinateur du Haut Niveau, du Projet de Vie et

de la formation des cadres à l'Adeps. Un homme à la fois heureux de la bonne santé du sport de haut niveau francophone et conscient des nombreux défis qu'il reste à relever.

UN SOUTIEN FINANCIER. Désormais, nos athlètes peuvent mener leur carrière sportive en sachant pouvoir compter sur un soutien permanent de la FWB. Un soutien financier, tout d'abord : pas moins de 9 millions d'euros sont chaque année dédiés à l'accompagnement du sport de haut niveau. Cet argent permet notamment d'assurer une aide financière pour les stages et les compétitions, le financement des cadres comme les directeurs techniques et les entraîneurs fédéraux. De plus, la soixantaine d'athlètes sous contrat avec l'Adeps peuvent ainsi se consacrer totalement au sport sans devoir travailler par ailleurs.

Ce soutien se traduit également par le projet Be Gold, qui vise à promouvoir la détection, l'épanouissement et l'accompagnement des jeunes talents, en partenariat avec le COIB, l'Adeps, Sport Vlaanderen (son pendant néerlandophone), la Communauté germanophone et l'État fédéral via l'apport de la Loterie Nationale. Près de 13 ans après sa création, un coup d'oeil sur les forces en présence à Rio l'été dernier suffit pour constater l'utilité de ce programme couvrant 19 disciplines sportives et bénéficiant chaque année d'un budget de 500.000 euros alloué par la FWB. « Soixante pour cent des sportifs belges présents aux derniers JO ont bénéficié dans leur parcours du projet Be Gold », souligne ainsi Georges Guillaume.



LE SOUTIEN DE LA FWB EN QUELQUES CHIFFRES

9 millions d'euros par an dédiés à l'accompagnement du sport de haut niveau

1.500 athlètes accompagnés par l'Adeps

TUTOYER LES SOMMETS. Le soutien financier n'est cependant pas le seul moyen de stimuler le sport de haut niveau. Non seulement l'Adeps accompagne quelque 1.500 athlètes en devenant auxquels elle a conféré le statut d'espoir sportif, mais elle épaulé ses jeunes pousses au quotidien. Le Projet de Vie vise, par exemple, à permettre aux élites de ne plus devoir choisir entre leurs ambitions sportives et leur projet d'études, de formation ou professionnel. Il peut aussi bien se traduire par l'aménagement des horaires de cours et

d'examens, en collaboration avec l'institution scolaire concernée, que par une aide à la reconversion en fin de carrière sportive. Enfin, les athlètes soutenus peuvent également bénéficier des précieux services du centre d'aide à la performance sportive, dont les antennes

sont réparties sur les sites universitaires de Louvain-la-Neuve, Liège et Bruxelles (Érasme). Dans le contexte du sport de haut niveau actuel, souligne Georges Guillaume, tous ces soutiens apparaissent indispensables si l'on veut tutoyer

« 60 % des sportifs belges présents aux derniers JO ont bénéficié dans leur parcours du projet Be Gold »

les sommets. Loin du cliché des stars qui amassent des fortunes dans certains sports hypermédiatisés, les athlètes pouvant vivre de leurs performances restent en effet l'exception. À contrario, l'aspect financier et les contraintes extra-sportives forment bien souvent des freins à une progression qui passe par

de nombreux sacrifices et une grande rigueur dans l'approche de l'entraînement. Mais la victoire est à ce prix et gageons qu'ils seront encore plus nombreux à se dépasser pour tenter de l'atteindre à Tokyo, en 2020, qu'ils ne l'étaient à Rio en 2016.

NAFI THIAM, LA DOUBLE EXCELLENCE

À 22 ans, Nafissatou Thiam symbolise parfaitement cette double excellence stimulée par l'Adeps. Médaillée d'or sur l'heptathlon à Rio, la toujours souriante Rhisnoise continue à mener de front sa carrière d'étudiante en géographie à Liège et celle de sportive de haut niveau sous contrat. Le programme Projet de Vie mis en œuvre par l'Adeps lui permet en effet d'étaler sa progression scolaire en fonction de ses ambitions et échéances sportives, tout en s'assurant de l'obtention d'un diplôme en bout de parcours. En dehors des bancs scolaires, la protégée de Roger Lespagnard bénéficie également, outre son statut d'athlète sous contrat, d'un soutien financier pour ses frais de compétitions et de stages via le plan programme, tout comme elle profite régulièrement de l'accès gratuit au centre d'aide à la performance sportive. De quoi continuer à viser l'excellence sportive sans (trop) se tracasser du reste...



SPORT DE HAUT NIVEAU



L'APRÈS RIO

LA BELLE VITRINE DU HANDISPORT

Par Benjamin Gac

En 2016, les sportifs belges ont brillé lors des Jeux Paralympiques de Rio. Anne d'Ieteren, présidente de la Ligue Handisport francophone et du Comité Paralympique, fait le bilan. Son constat : les Jeux ont engendré une véritable dynamique positive.



Michèle George, double médaillée à Rio.

Rio a été la capitale mondiale du sport en 2016 : elle a accueilli les Jeux Olympiques en août, puis les Jeux Paralympiques en septembre. La Belgique y avait envoyé une délégation de 29 athlètes. Anne d'Ieteren peut en témoigner : présidente de la Ligue Handisport francophone et du Comité Paralympique, elle a vu de près les athlètes belges participer à cette expérience unique.

« Les Jeux Paralympiques de Rio étaient vraiment les Jeux du peuple. Après quelques jours, le public carioca s'est pris... au jeu et est venu en masse assister aux compétitions. Les stades étaient souvent plus remplis que pour les Jeux des valides. Pour nos sportifs, c'était donc une superbe expérience ! Mais ce n'est pas seulement une aventure humaine, nous accordons aussi de l'importance aux résultats. Car il s'agit bien ici d'athlètes de haut niveau. Et à Rio, les résultats belges ont été vraiment extraordinaires. »

La délégation belge visait huit médailles à Rio, elle en a finalement obtenu onze. « C'est la récompense de tous nos efforts. Le plus satisfaisant, c'est que nous avons obtenu des médailles dans cinq sports majeurs différents. »

Chez nous, ces bons résultats ont eu des effets positifs pour le handisport. « Les sportifs médaillés deviennent des locomotives et depuis les Jeux, beaucoup de personnes et de clubs ont contacté la Ligue Handisport. Nous pouvons donc espérer élargir notre base de pratiquants et viser des résultats encore meilleurs en 2020 et 2024. »

LE SOUTIEN DE L'ADEPS. L'encadrement des sportifs handisport de haut niveau génère cependant d'importantes difficultés. « Pour se qualifier pour les Jeux Paralympiques, il faut appartenir aux meilleurs mondiaux dans sa discipline. Il faut donc multiplier les compétitions internationales. Cela génère des frais importants, d'autant qu'à ce niveau, chaque athlète est entouré de toute une cellule. Pour continuer à avoir des Belges performants au sommet mondial, nous avons donc besoin de solides soutiens financiers. »

Ceux-ci peuvent provenir de plusieurs sources. « Nous recevons de plus en plus d'aide émanant du secteur privé. Les entreprises sont très enthousiastes à l'idée de faire avancer le handisport belge. Nous avons par ailleurs

11 MÉDAILLES BELGES AUX JEUX PARALYMPIQUES DE RIO

OR



2 pour Peter Genyn (athlétisme)

Laurens Devos et Florian Van Acker (tennis de table)

Michèle George (équitation)

ARGENT



Kris Bosmans (cyclisme)

Marieke Vervoort (athlétisme)

Michèle George (équitation)

BRONZE



Joachim Gérard (tennis)

Marieke Vervoort (athlétisme)

Jean-François Deberg, Christophe Hindricq et Jonas Van de Steene (hanbike).

37 DISCIPLINES ET 5 SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Les sports pratiqués à la Ligue Handisport

Athlétisme, aviron, badminton, basket/handibasket, basket-ball en fauteuil roulant, boccia, canoë, curling en fauteuil roulant, cyclisme, cyclo danse, équitation, escalade, escrime en fauteuil roulant, foot fauteuil, football à 5/cécifoot, football à 7, goalball, golf, haltérophilie, hockey sur luge, judo, ju-jitsu, karaté, natation, roller, rugby en fauteuil roulant, ski alpin, ski de fond, taekwondo, tennis de table, tennis en fauteuil roulant, tir à l'arc, tir sportif, torball, triathlon, voile, volley-ball assis

Les sportifs disposant d'un contrat de sportif de haut niveau à l'Adeps en 2016 :



Michèle George (équitation)



Joachim Gérard (tennis)



Elodie Orbaen (escalade)



Marc Ledoux (tennis de table)



Mathieu Loicq (tennis de table)

le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles via l'Adeps, qui a reconnu la Ligue Handisport comme Fédération de haut niveau. Cela nous permet d'obtenir des subsides, utilisés pour notre fonctionnement, mais aussi pour l'encadrement de sportifs de haut niveau (voir encadré). Mais là où une Fédération normale ne gère qu'un sport, nous devons en gérer une trentaine. Et chacun dispose de ses spécificités logistiques. Si nous avons la volonté d'augmenter notre budget, c'est pour mieux encadrer nos meilleurs sportifs, mais naturellement aussi pour tous nos pratiquants : le sport est un excellent moyen de sortir les gens des problèmes liés à leur handicap. »

LA BELLE HISTOIRE DE MICHÈLE GEORGE. À Rio, l'équitation belge s'est montrée très performante. « La Belgique a terminé à la cinquième place sur 29 pays, explique Anne d'Ieteren. Nous sommes passés tout près de la médaille de bronze. Hélas, en dressage, nous sommes

toujours dépendants de l'objectivité des juges... » Mais le bilan reste largement positif, notamment grâce aux performances de Michèle George. Avec une médaille d'or et une autre d'argent, elle a



« À Rio, les résultats belges ont été vraiment extraordinaires »
Anne d'Ieteren

porté son compteur paralympique à quatre médailles, après les deux ramenées de Londres. Une superbe revanche sportive sur la vie pour cette femme et sportive épanouie de 42 ans, mère de deux enfants. « Elle était cavalière en dressage chez les valides, mais suite à une opération qui a mal tourné, elle a perdu la sensibilité d'une jambe. Elle s'est alors retrouvée en chaise roulante. Elle a décidé de remonter à cheval et rapidement, elle a progressé et réalisé d'excellents résultats. Michèle a toujours affiché

une volonté de fer. » Ce qui lui a permis de devenir l'une des meilleures amazones de la planète. En plus de ses quatre médailles paralympiques, Michèle George est également double championne du monde. La preuve qu'avec un handicap, on peut continuer à progresser en tant que sportif de haut niveau.



Joachim Gérard, médaillé de bronze à Rio.



SPORTS NAUTIQUES

LA VOILE DANS TOUS SES ÉTATS

Par Benjamin Gac

Envie de prendre le large ? Quatre centres Adeps déclinent une offre très complète de stages de voile et de planche à voile. Chacun y trouvera son compte, du débutant au navigateur confirmé. Il y en a pour tous les âges.

Aux enfants de 6 à 12 ans, l'Adeps propose des stages de découverte nautique. « Nous misons sur la variété et faisons découvrir aux enfants un ensemble de pratiques sportives sur l'eau, dont la voile, la planche à voile, mais aussi le kayak et l'aviron », explique Gil Willemot, chef d'activités au centre sportif du Grand Large, à Péronnes.

De 8 à 18 ans, les navigateurs en herbe peuvent participer à des stages spécifiques. « En fonction de leur taille, les stagiaires pourront déjà naviguer seuls sur un petit voilier ou en compagnie du moniteur sur un plus grand

bateau. » Ces stages sont aussi proposés pour les adultes de 18 à 60 ans. Il n'y a pas d'âge pour commencer la voile !

De stage en stage, les navigateurs passeront plusieurs niveaux : le brevet Pass'PROgr'ession puis les étoiles, de la première à la quatrième, pour finir avec les **stages Master Class** et le brevet A (pour la voile) ou le brevet P (pour la planche à voile). Ces brevets donnent accès à la formation pour devenir moniteur à son tour. Beaucoup ont commencé comme ça. « Chacun évolue à son rythme. On évalue la progression des aptitudes des stagiaires », précise Gil Willemot.

Dans les premiers niveaux, les parties théoriques des stages se délivrent sous forme de petites capsules sur le terrain, juste avant ou après la navigation. « C'est plus digeste, cela permet de ne pas passer un long moment en

« Chacun évolue à son rythme. On évalue la progression des aptitudes des stagiaires »

QUEL BATEAU POUR QUI ?

POUR L'INITIATION

L'OPTIMIST
Taille: 2m36
Âge: 8-14 ans
Niveau: Pass'PROgr'ession et Découverte
Très bon bateau pour les premiers pas, à partir de 8 ans, en solo et même pour les plus talentueux en régate jusque 14 ans.



LE LASER PICO
Taille: 3m50
Âge: à partir de 10 ans
Ce bateau permet une initiation en double, puis peut se naviguer en simple dès l'âge de 15 ans.



LE BIZZU
Taille: 4m20.
Âge: à partir de 14 ans
Niveau: Pass'PROgr'ession, première et deuxième étoile.
Très stable, ce bateau permet une initiation en toute sécurité. Plus puissant, il nécessite deux navigateurs pour être exploité.



POUR LE PERFECTIONNEMENT

LE 420
Taille: 4m20
Âge: adolescents et adultes.
Niveau: deuxième, troisième et quatrième étoile, brevet A.
Bateau sportif qui se navigue en double, idéal pour la compétition.



LE LASER
Taille: 4m20
Âge: adolescents et adultes.
Niveau: Troisième et quatrième étoile, brevet A.
C'est le bateau le plus sportif et le plus dynamique. Il se navigue en solitaire. C'était le bateau olympique à Rio.



Bon à savoir: le centre Adeps de Froidchapelle dispose aussi de catamarans.

UNE RÉGATE POUR DÉTECTER LES TALENTS



Aux Jeux Olympiques de Rio, un voilier belge était soutenu par l'Adeps et par la Fédération Wallonie-Bruxelles: celui de Wannas Van Laere. Ce Tournaisien d'origine, qui avait déjà participé aux JO de Londres, sera-t-il encore de la partie à Tokyo, à 35 ans ? Et sera-t-il accompagné d'autres compétiteurs soutenus par l'Adeps ? « C'est encore trop tôt pour le prédire, explique Gil Willemot. Mais nous avons du talent dans notre pays et pour le repérer, nous organisons des régates de détection. La régate des petits mousses a généralement lieu en septembre. On y invite tous les navigateurs ayant participé à un stage pendant l'été et ayant acquis un niveau suffisant pour une régate. On y décèle les futurs compétiteurs. » Avis aux amateurs, il y a des places à prendre.

classe. On apprend par exemple comment fonctionnent une voile et un gouvernail. Dès la troisième étoile, l'aspect théorique devient plus important. Il s'agit de rendre le navigateur plus intelligent, capable de justifier son action sur l'eau. On s'intéresse notamment aux aspects hydro et aérodynamiques. »

Les stages nautiques se déroulent principalement durant les vacances scolaires. Mais il existe aussi des formules le week-end pendant l'année. Au printemps et à l'automne, l'Adeps propose également **des formules pour les familles**. Très conviviales, elles ont beaucoup de succès et permettent aux parents de venir naviguer avec leurs enfants.

Ces stages et ces formules familles sont disponibles dans quatre centres Adeps: le Cierneau à Froidchapelle, la Marlette à Senefte, la Sapinette à Mons et le Grand Large à Péronnes. ▲



Où pratiquer l'escrime ?

Dans les centres sportifs Adeps de :

- Jambes
- Arlon
- Neufchâteau
- Loverval
- Louvain-la-Neuve

Adresses page 4

ESCRIME À LA POINTE DE L'ÉPÉE

Par Benjamin Gac

Nouveauté cette année: l'Adeps inscrit de nouveaux stages d'escrime dans la filière Pass'PROgr'ession. Pour permettre aux jeunes de 9 à 13 ans de découvrir un sport de combat très différent des autres.

Comment s'initier à l'escrime ? C'est devenu très facile puisque la discipline a intégré la filière Pass'PROgr'ession à l'Adeps. Autrement dit, l'Adeps propose un stage d'initiation aux jeunes qui voudraient faire leurs premiers pas en tant qu'escrimeurs. « Le programme de ce stage est le même partout et il a une approche très pédagogique. L'apprentissage technique et tactique se fait essentiellement par le jeu, explique Jean Colot, directeur technique de la Fédération francophone des Cercles d'Escrime de Belgique. Les jeunes vont d'abord y découvrir les règles et le but de l'escrime, à savoir toucher l'adversaire sans être touché. Nous leur apprendrons aussi les positions de base, de défense et d'attaque. » Équipés d'un masque, d'un fleuret et d'une veste d'escrime, les stagiaires pourront vite pratiquer l'escrime et devront aussi en

apprendre les valeurs. « Dans notre discipline, le respect de l'adversaire et de l'arbitre est essentiel. Il s'exprime notamment par les rituels du salut et de la poignée de main. » Sans surprise, l'escrime attire un peu plus de garçons. « Mais c'est aussi un sport de combat très adapté pour les filles, insiste Jean Colot. En fait, le combat avec des épées appartient à l'imaginaire collectif. Il a donc beaucoup d'attrait pour les enfants, filles ou garçons. » À la fin du stage Pass'PROgr'ession, les jeunes escrimeurs auront atteint le niveau équivalent à celui de l'écusson jaune à la Fédération, à l'image de la gradation utilisée en judo. Les plus mordus pourront alors s'inscrire dans l'un des clubs d'escrime pour pouvoir progresser plus vite. Les autres auront eu le plaisir de découvrir un sport pas comme les autres. ▲



BIENTÔT LA RELÈVE ?

La Fédération francophone des Cercles d'Escrime de Belgique compte environ 2.000 affiliés. « Notre Fédération est relativement petite, mais elle travaille très bien, constate son directeur technique Jean Colot. La preuve : chez les jeunes, nous avons de très bons résultats au niveau international, chez les moins de 17 et les moins de 20 ans. » Chez les seniors, c'est plus délicat : aucun escrimeur francophone n'a actuellement le niveau international. « Nous n'avons plus eu de représentant francophone aux Jeux Olympiques depuis 2004. Nous gardons l'espoir de renvoyer un escrimeur aux JO à l'avenir. Mais ça n'est pas simple. Nous devons pour y parvenir atteindre un plus haut niveau général. Les stages de l'Adeps pourraient nous aider à élargir notre base de pratiquants. »



Où pratiquer la plongée ?

Dans les centres sportifs Adeps de :

- Arlon
- Spa

Adresses page 4

PLONGÉE À VOS MASQUES, PRÊTS... PLONGEZ !

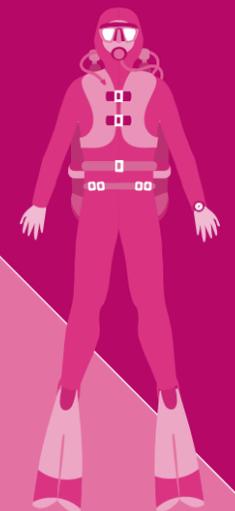
Par Thibaut Hugé

Sécurité et encadrement de qualité doivent toujours rimer avec plongée, une discipline qui rejoint à son tour la filière PROgression.

L'Adeps pouvait déjà se targuer d'une certaine expertise en matière de plongée. Mais, grâce à des liens renforcés avec la Lifras – la Ligue francophone de recherches et d'activités subaquatiques, fédération reconnue par l'Adeps –, un nouveau palier vient d'être franchi avec l'intégration de la discipline au sein de la filière PROgression. Objectif : permettre aux stagiaires de progresser tout en valorisant à travers l'obtention d'étoile(s) leurs acquis en vue d'un stage ultérieur, voire d'une inscription dans un club reconnu par la Lifras. Deux sites, Arlon et Spa, accueillent actuellement des stages de plongée, chaque été, proposant des séjours d'initiation (9-13 ans et 14-17 ans) et de « niveau confirmé ». Chacun rencontre un grand succès. Avec, en toile de fond, deux leitmotivs : une sécurité maximale à chaque instant et un encadrement de qualité. Le matériel est ainsi vérifié et réagréé dans le respect des normes en vigueur avant chaque période alors que les moniteurs doivent avoir obtenu un brevet reconnu par la Lifras.

L'INDISPENSABLE BASE THÉORIQUE. Au menu, la perspective de sorties en carrière. Mais pas seulement puisqu'une approche plus studieuse mais indispensable est requise dans un premier temps afin d'appréhender les bases théoriques nécessaires à la pratique d'un sport tel que la plongée. « Au final, l'opportunité est ici offerte d'approcher à moindre coût une discipline parfois méconnue, mais qui fait souvent rêver », soutient Nadine Michaux, directrice du centre Adeps La Fraineuse. Comme le résume Valérie Fabre, monitrice « plongée enfants » Lifras qui encadre les stages Adeps à Spa, « une semaine de stage de plongée à l'Adeps permet à l'enfant qui vient faire une initiation de recevoir l'indispensable base théorique, en plus de l'approche pratique. Au terme de son séjour, il aura également effectué un baptême en carrière. Dans le cadre du stage de perfectionnement, il aura cette fois plus de cinq sorties en extérieur à son actif. Cette expérience accumulée peut, par la suite, être valorisée au sein des clubs reconnus par la Lifras. Certains enfants pratiquant la plongée lors d'un stage Adeps poursuivent en effet leur pratique en club. Si l'on peut, via le développement de la filière PROgression, renforcer cette relation, cela ne peut qu'être bénéfique. À la fois pour l'enfant et pour la discipline. » ▲

LE MATÉRIEL DE BASE



Le matériel piscine un masque, un tuba, des palmes et une ceinture



La combinaison, le gilet, les chaussons et les gants



La bouteille et le détendeur



Les instruments un compas, un couteau, une lampe...





Où pratiquer l'haltérophilie

Séances d'initiation d'1 h pour les écoles au centre Adeps à Auderghem

Adresses page 4



HALTÉROPHILIE

DES POIDS ET DES HALTÈRES POUR TOUS

Par Benjamin Gac

En proposant des séances d'initiation, l'Adeps aide l'haltérophilie à moderniser son image. La discipline attire de plus en plus de jeunes qui peuvent la pratiquer sans souci, contrairement aux idées reçues.

Des initiations à l'haltérophilie : en voilà une idée originale ! Jean-Michel Garin, inspecteur au centre de conseil du sport de Bruxelles, explique la genèse du projet. « L'une de nos missions consiste à faire découvrir aux enfants différentes disciplines sportives. Or, à Bruxelles, pour les sports collectifs, nous devons refuser du monde. On a donc voulu promouvoir une discipline moins connue, offrant une bonne capacité d'accueil. On a pensé à l'haltérophilie. » Pari osé ! « On voulait casser son image un peu terne. L'essor du CrossFit nous a aidés. Ce sport en plein boom comporte des épreuves d'haltérophilie. »

L'Adeps s'est associée avec le Club d'Haltérophilie de la Forêt de Soignes pour proposer aux écoles des initiations d'une heure. « Les demandes ont été nombreuses, car ces séances plaisent beaucoup aux élèves. L'objectif est d'avoir un premier contact avec une barre d'haltérophilie et de découvrir les différences entre l'arraché et l'épaulé-jeté. Ceux qui accrochaient bien avaient la possibilité d'aller plus loin en participant aux activités du club. » C'est ce qui s'est produit pour la jeune Nina Sterckx, 14 ans. « Je faisais de la gymnastique et lors d'un stage Adeps, j'ai découvert l'haltérophilie. J'ai tout de suite trouvé ça... trop cool. Ce qui me plaît, c'est le côté technique. Il faut travailler le bon mouvement, pour toujours tenter de battre son record. » Malgré son jeune âge, Nina a déjà réalisé de très bons résultats internationaux et rêve, à terme, de participer aux Jeux Olympiques. Les séances d'initiation organisées à Auderghem ont fait des émules : des projets semblables se développent à Mons et à La Louvière. Un beau potentiel pour une discipline qui veut sortir de l'ombre. ▲

« IDÉALE POUR UNE CROISSANCE HARMONIEUSE »

L'idée circule selon laquelle la musculation et l'haltérophilie ne sont pas adaptées aux jeunes et aux adolescents. C'est tout à fait faux : « On peut commencer l'haltérophilie très tôt, explique Jean-Michel Garin. Les jeunes vont démarrer avec du matériel adapté : des barres de 2,5 kilos. Les médecins du sport recommandent d'ailleurs la pratique de l'haltérophilie pour les jeunes, parce qu'elle est idéale pour le développement musculaire et pour une croissance harmonieuse. » « Les techniques d'haltérophilie sont utiles dans de nombreuses situations de vie, ajoute Dimitri Mengold, chef d'activités au centre de conseil du sport de Bruxelles. Elles permettent une réelle éducation à la manutention par l'intégration du bon geste (objet près du corps, jambes fléchies, dos droit, gainage, etc.) Par ailleurs, la répétition du bon mouvement participe au renforcement des muscles posturaux qui sont essentiels au bon maintien de la colonne vertébrale dans l'effort. La pratique régulière de l'haltérophilie diminue ainsi les risques de maux de dos dont souffrent tant de personnes sédentaires ou mal préparées. »



PARTAGER, C'EST INNÉ.

Pour vous, comme pour nous à L'Avenir, le partage est une valeur incontournable. Chaque jour, nos journalistes donnent du sens à l'actualité et valorisent au quotidien la solidarité et les élans positifs qui vous animent. Partageons plus que de l'info.





Où pratiquer l'équitation

Dans les centres sportifs Adeps de:

- La Fraineuse à Spa
- La Mosane à Jambes
- Le Liry à Chiny
- La Ferme du Château à Loverval

Adresses page 4

ÉQUITATION BEST-SELLER DES FRANCOPHONES

Par Thibaut Hugé



L'Adeps renforce sa collaboration avec certains cercles équestres labellisés pour proposer des stages à des prix abordables. Et, surtout, dont la qualité est garantie.

La Belgique est, de longue date, une terre d'équitation. En Fédération Wallonie-Bruxelles, cette discipline arrive au quatrième rang des sports comptant le plus grand nombre de licenciés, derrière le roi football, le basket-ball et le tennis. Si l'Adeps ne possède pas de centre équestre à proprement parler, elle ne pouvait pas, face à ce constat, laisser l'équitation absente de son large champ d'activités sportives. Elle a donc entrepris de collaborer avec des centres équestres labellisés pour pouvoir proposer des stages de qualité dans ce domaine. Des labels qui assurent aux cavaliers de bénéficier d'un enseignement sportif de qualité dans un environnement sécurisé. Plusieurs centres sportifs Adeps offrent la possibilité de suivre, en internat, des stages d'initiation ou de niveau confirmé dans d'excellentes conditions d'encadrement: La Fraineuse à Spa, La Mosane à Jambes, Le Liry à Chiny et La Ferme du Château à Loverval.

ÉLARGIR LA BASE. « La demande est réelle », soutient Nadine Michaux, directrice du centre Adeps La Fraineuse. « Tant de la part de la Ligue Équestre Wallonie-Bruxelles (LEWB) que

EN CHIFFRES



36.300

licenciés à la Ligue Équestre Wallonie-Bruxelles.

300 €

environ pour une semaine de stage d'équitation en internat à l'Adeps.

du grand public. Ces collaborations sont donc amenées à se développer et à s'intensifier. Elles permettent aussi d'aller à l'encontre de cette image qui veut qu'il est impossible de pratiquer l'équitation sans casser sa tirelire. Si les tarifs, liés à l'infrastructure, sont logiquement supérieurs à celui d'un stage plus classique tel que l'athlétisme, nous nous efforçons de prouver qu'il est possible de s'adonner à ce sport à des prix tout à fait abordables. Le tout dans des conditions optimales, vu que nous travaillons uniquement avec des centres labellisés.»

Cavaliers et centres équestres ont donc tout à gagner dans cette collaboration renforcée. Les premiers bénéficient d'une nouvelle opportunité de (re)découvrir la discipline alors que les seconds s'ouvrent à un nouveau public, souvent jeune. « Si, in fine, l'objectif est de développer le sport de haut niveau en FWB, il est important d'avoir une base de pyramide la plus large possible, témoigne Nathalie Collignon, directrice du Cercle équestre de Spa. Ces stages permettent, selon les âges, de découvrir la pratique du poney ou du cheval et, en tant que centre de formation, d'amener les cavaliers le plus haut possible et dans les meilleures conditions.»

Et ce, depuis l'initiation où les stagiaires apprennent à appréhender le cheval (brossage, sellage, équilibre et autonomie dans la conduite), jusqu'au niveau confirmé où l'objectif est d'aller beaucoup plus loin dans la maîtrise de l'animal. Beaucoup en redemandent. ▲



Où pratiquer l'acrogym

L'Adeps propose deux stages au mois de juillet 2017, au centre sportif de la Forêt de Soignes

Adresses page 4



GYMNASTIQUE ACCROS À L'ACROGYM

Par Benjamin Gac

L'Adeps met à l'honneur la gymnastique acrobatique. Elle permet, dès le plus jeune âge, de développer la souplesse, l'audace et l'esprit collectif. Une belle découverte.

La gymnastique acrobatique – ou acrogym, pour les initiés – se pratique par équipes de deux, trois ou quatre et consiste à réaliser un enchaînement de pyramides collectives combinées à des éléments individuels. Méconnue en Wallonie et à Bruxelles, cette discipline a encore un peu de mal à décoller. Voilà pourquoi l'Adeps a décidé de la faire découvrir au plus grand nombre. En collaboration avec la Fédération francophone de Gymnastique, elle a commencé à former des moniteurs Adeps aux spécificités de l'acrogym. De quoi permettre d'organiser des stages et des journées découvertes. « Les retours des participants sont très positifs, constate Robin Scoupe, coordinateur technique de l'acrogym à la Fédération. Les jeunes y prennent vite goût. Ils aiment notamment le fait que l'acrogym se pratique par équipes, ce qui la rend très différente des autres disciplines gymniques. » Mais quel est le but de la gym acrobatique ? « C'est

principalement de réaliser des pyramides statiques ou dynamiques avec une phase d'envol, qui implique une perte de contact du partenaire, explique Isabelle Beelen, experte technique fédérale. Il y a donc deux types d'acrobates : les voltigeurs et les porteurs. » L'acrogym peut se pratiquer très tôt, dès l'âge de six ans. « Pour des jeunes enfants, les acrobaties seront forcément adaptées. Elles évolueront ensuite en fonction de l'âge, poursuit Isabelle Beelen. La discipline offre de nombreux avantages sur le plan physique. Elle renforce et développe toute la musculature du corps de manière harmonieuse, mais aussi la souplesse. Elle inculque également l'audace, le sens de l'entraide et la confiance en l'autre. » Autre atout : la gymnastique acrobatique nécessite très peu de matériel. Un tapis de gym suffit pour déjà se lancer. Ce qui facilitera son intégration dans les programmes scolaires. Alors, prêt pour une pyramide ?

DEUX STAGES EN JUILLET À AUDERGHEM. L'Adeps va proposer deux stages au mois de juillet 2017, au centre sportif de la Forêt de Soignes. Destinés aux jeunes garçons et filles âgés de 12 à 17 ans, ils auront lieu du 3 au 7 juillet et du 16 au 20 juillet. Les stagiaires auront le choix entre une formule en internat et une autre en externat. ▲

LES CHAMPIONNATS DU MONDE 2018 EN BELGIQUE



Pour un sport comme la gymnastique acrobatique, tout coup de pouce susceptible d'améliorer la notoriété est le bienvenu. À cet égard, l'année 2018 sera importante: Anvers accueillera les championnats du monde d'acrogym. La discipline va également intégrer le programme des Jeux Olympiques de la Jeunesse dès l'édition de 2018, à Buenos Aires. « Nous espérons que l'acrogym deviendra aussi une discipline olympique à part entière, mais pour ça, il faudra encore un peu de temps », explique Isabelle Beelen. Les Jeux de Tokyo en 2020 arriveront sans doute trop vite. Rendez-vous en 2024 ?



SPORT ADO DES STAGES PLUS FUN QUE NATURE

Par Philippe Berkenbaum

Passée la puberté, de nombreux jeunes délaissent le sport pour d'autres activités plus sédentaires. Pour les inciter à bouger, l'Adeps parie sur l'originalité. Et ça fonctionne.

Jeanne et Martin ont 16 et 14 ans. Ils ont fait pas mal de sport quand ils étaient enfants mais ont un peu décroché ces dernières années, pris par un maelström d'autres activités. L'été dernier, pourtant, ils ont entraîné leurs parents et quatre autres familles d'amis à Engreux, pour un stage Sport en Famille au centre sportif Lès Deûs Oûtes. Nous les avons croisés à l'issue d'un parcours matinal en VTT. Entre ados, bien sûr. « On reste entre nous pour les activités sportives en étant répartis par groupes de niveau, précise Jeanne. C'est ça qui est chouette. » « L'ambiance est super et on se connaît tous », appuie Martin, qui ajoute : « Ce qui me plaît surtout, c'est la possibilité de pratiquer des activités sportives très diversifiées, on touche à plein de sports différents et ça donne envie d'en faire plus après. Soit en faisant d'autres stages à l'Adeps, soit en dehors. » Le VTT, c'est sûr, a gagné un nouvel adepte. Et l'Adeps peut s'en réjouir : c'est exactement son objectif.

DESTINÉS AUX

13/17 ANS

5 SECTIONS



Celui, en tout cas, de redonner aux adolescents le goût du sport ou de l'activité physique. « On le constate, abonde Christian Péters, directeur des centres sportifs Adeps : à 14 ou 15 ans, une majorité de jeunes n'ont plus tellement envie de faire du sport ou, en tout cas, plus aussi intensivement que quand ils étaient gosses. Ils ont d'autres centres d'intérêt et cherchent à s'occuper de façon plus fun. Notre objectif est de répondre à cette attente pour que, d'une manière ou d'une autre, ils continuent à bouger, qu'ils gardent le goût de l'activité physique. » C'est dans cette optique que l'Adeps a développé le concept ZAP'sport, qui propose toute une série de stages multidisciplinaires aux jeunes de 13 à 17 ans. ZAP comme zapping, parce que les ados n'aiment rien tant que de passer sans arrêt d'une activité à l'autre. Alors autant qu'elle soit sportive ! ZAP découverte, ZAP nature, ZAP aventure, mais aussi ZAP danse, ZAP sports, ZAP aquatique... L'occasion

pour eux de se frotter à des disciplines parfois très originales. Du raid bivouac de 5 jours combinant VTT, escalade en falaise, spéléo ou kayak aux sports venus d'ailleurs comme le snag golf ou la crosse canadienne, il y en a pour toutes les expériences et l'enthousiasme est le plus souvent au bout de la semaine.

« Ce qui me plaît surtout, c'est la possibilité de pratiquer des activités sportives très diversifiées, on touche à plein de sports différents et ça donne envie d'en faire plus après »

MOTO OU ACROGYM. Mais il n'y a pas que le zapping... « Nous proposons beaucoup d'autres stages, plus classiques ou plus originaux, aux adolescents, poursuit Christian Péters. Escalade en falaise, tir à l'arc, beach-volley, vol à voile... Sans vouloir caricaturer, plus c'est fun, plus ça fonctionne. » Dans le genre et au rayon des nouveautés,

par exemple, on peut signaler les stages d'initiation à la moto proposés à Neufchâteau et à Liège, sous la houlette de l'ex-champion de Belgique Thierry Klutz. Sans oublier la gym acrobatique, qui vient de faire son apparition à l'Adeps en collaboration avec la Fédération francophone de gymnastique, comme on le lira en page 29. Ou encore l'équitation, en collaboration avec certains manèges labellisés par la Ligue équestre Wallonie-Bruxelles (lire aussi en page 28). Plus classique peut-être, mais quand on sait que les stages vont de l'initiation jusqu'à la maîtrise du saut d'obstacle ou de la voltige, on comprend mieux l'engouement qu'ils suscitent. Comme le souligne le Pr Marc Cloes, président du conseil des études « Pédagogie des activités physiques et sportives » à l'Université de Liège, « ces stages incitent les ados à sortir de chez eux, à raccrocher le smartphone ou à ranger l'ordinateur, à bouger, se rassurer, se raccommode avec leur corps et avec l'activité physique et, in fine, à se diriger vers d'autres sports qui leur plaisent. D'autant que les activités proposées sortent souvent de l'ordinaire, apparaissent branchées, dans l'air du temps... Beaucoup ne sont d'ailleurs pas pratiquées en club. » Reste à trouver le meilleur moyen d'enchaîner par la suite. ▲



TÉMOIGNAGES



« UNE SEULE ENVIE : RECOMMENCER ! »

Yann, 14 ans
« Je me considère comme un sportif, j'ai fait beaucoup de sports différents quand j'étais plus jeune, comme du foot ou des sports de combat. Ce n'est pas que j'en avais marre, mais je cherchais quelque chose d'un peu différent, des sensations nouvelles. J'avais déjà effectué plusieurs stages à l'Adeps, mais l'été dernier, j'ai découvert le ZAP Aventure. C'était génial. Au lieu de dormir au centre, on campait sous tente, chaque nuit dans un autre endroit. La journée, on se déplaçait en utilisant plein de moyens distincts : trekking, kayak, VTT... Et le reste du temps, on découvrait des sports originaux comme l'escalade, l'accrobranche ou le floorball... En plus, on formait un chouette groupe, ce type d'expérience, ça soude. Je n'ai qu'une envie, c'est de recommencer ! »



« JE NE QUITTE PLUS MON VTT »

Lara, 16 ans
« À part l'équitation et la danse, je n'ai pas pratiqué énormément de sports quand j'étais enfant. J'ai essayé beaucoup de choses comme l'aïkido, le tennis ou la natation, mais sans vraiment persévérer. Et là, depuis mes douze ans, je ne faisais plus rien. C'est une copine qui m'a proposé un stage de VTT à l'Adeps, moi qui n'étais pas très vélo... J'ai tellement adoré que j'en ai fait un deuxième ! Et depuis, mes parents m'ont acheté un mountain bike et je le sors régulièrement. Prochaine étape : un stage en montagne, à l'Adeps ou ailleurs. J'ai vraiment envie de tester ces sensations sur des pentes un peu plus raides. »



SPORT POUR TOUS RHÉTO TROPHÉE, L'INCONTURNABLE

Par Thibaut Hugé



TÉMOIGNAGES

« ON ADAPTE NOTRE CURSUS AU RHÉTO TROPHÉE »

Gabrielle Magis, enseignante en éducation physique

« À l'INDSé Bastogne, où j'enseigne, nous organisons une quinzaine de séances de préparation au Rhéto Trophée dans le cadre du cours d'éducation physique. Cela nous permet de varier les contenus du cours tout en introduisant de la mixité dans nos activités, ce qui n'est pas le cas habituellement. Nous proposons ces séances à l'ensemble de nos élèves et environ la moitié d'entre eux suivent cette préparation avec l'espoir de pouvoir figurer parmi les quelques élus à représenter l'école. Cette préparation pour le Rhéto Trophée oblige à se surpasser, car il y a beaucoup de candidats et peu d'élus. L'autre moitié suit d'autres activités, toujours avec la mixité au programme, histoire que tout le monde baigne dans l'esprit de cet événement mobilisateur. »

Près de 320 équipes, issues de plus de 200 établissements scolaires de la Fédération Wallonie-Bruxelles, tenteront à nouveau cette année de prendre part à la grande finale prévue le 10 mai à Neufchâteau.

Trois boucles de sept à dix kilomètres, toutes agrémentées de six épreuves des plus variées, à parcourir le plus rapidement par équipes de six, obligatoirement mixtes. La formule du Rhéto Trophée, qui va vivre en 2017 sa 24^e édition, est un succès chaque année renouvelé qui mobilise des milliers d'élèves. Plus de 200 établissements et près de 300 équipes ont pris part l'an dernier à l'une des cinq sélections régionales avec l'espoir de rejoindre Neufchâteau pour la grande finale du 10 mai. Un chiffre qui ne cesse de croître, preuve que la formule mêlant compétition et dépassement de soi n'est pas prête de s'essouffler. Réservé aux élèves de dernière année du secondaire, le Rhéto Trophée est un événement sportif que beaucoup rêvent de vivre une fois dans leur

LE RHÉTO TROPHÉE 2017 EN QUELQUES DATES

SÉLECTIONS RÉGIONALES:

Mercredi 15 février:
Stambruges

Mercredi 22 février:
Sart Tilman

Mercredi 8 mars:
Loverval

Mercredi 15 mars:
Bruxelles

Mercredi 22 mars:
Louvain-la-Neuve

FINALE:

Mercredi 10 mai à Neufchâteau

vie. Certains établissements en ont d'ailleurs fait une spécialité en s'entraînant parfois plusieurs années à l'avance, adaptant leur programme sportif en fonction de celui du Rhéto Trophée, voire en se déplaçant à Neufchâteau pour un stage de préparation.

Pour l'Adeps, organisateur via sa cellule Sport pour Tous, c'est aussi l'occasion de permettre à des jeunes en dernière année scolaire de découvrir de nouvelles disciplines. Et pourquoi pas, d'y prendre goût. « Nous veillons à sortir ici des sports traditionnellement repris dans les programmes scolaires », indique Benoit Ceaglio, pour la cellule Sport pour Tous. « Des disciplines comme le BMX ou le tir à l'arc peuvent être inscrites au menu. Voici deux ans, nous avons prévu une activité hockey. Elle a connu un succès tel que plusieurs établissements ont intégré cette discipline dans leur cursus sportif. » Exigeant polyvalence et surtout, une bonne dose d'endurance, le Rhéto Trophée voit chaque année de véritables athlètes émerger de parcours pouvant également proposer, selon les éditions, du run & bike, du ski sur herbe, du rafting, du kayak, un parcours militaire ou, nouveauté 2017, une compétition de one wall (voir encadré). ▲

LE ONE WALL EN INVITÉ D'HONNEUR



Nouveauté cette année avec l'apparition du one wall au menu du Rhéto Trophée. Cette discipline, dérivée du jeu de paume, se veut pour le

moins accessible: un mur, un gant, une balle et vous voilà prêt à débiter, en simple ou en double. « Inconsciemment, tout le monde ou presque a déjà joué au one wall, chez soi ou à l'école », indique en clin d'oeil Léo Bauters, président de la Fédération de Jeux de Paume Wallonie-Bruxelles (FJPWB). Initiations et démonstrations seront au menu de cette première expérience, histoire de mettre en avant une discipline qui a tout pour séduire les plus jeunes. « Nous sommes persuadés que le one wall a un grand potentiel chez nous et que ce sport est amené à se développer dans les années à venir », ajoute Léo Bauters. Malgré d'excellents résultats sur la scène internationale, la discipline pratiquée dans 52 pays a encore une belle marge de progression chez nous. Tout comme d'autres « jeux de rue » que l'Adeps souhaite mettre progressivement à l'honneur, à savoir des sports qui ne nécessitent que peu ou pas d'infrastructures spécifiques et sont accessibles au plus grand nombre.

« UNE OUVERTURE À D'AUTRES DISCIPLINES »

Charline Bairin, ancienne participante

Aujourd'hui étudiante en éducation physique à Liège, Charline Bairin a pris part à l'édition 2015 du Rhéto Trophée. Une expérience qui a marqué cette ancienne gymnaste de haut niveau. « C'est un excellent souvenir, qui m'a permis de m'ouvrir à d'autres disciplines que la gymnastique, comme la course à pied par exemple. C'est un menu chargé, avec un condensé de nombreux sports où l'on mêle à la fois l'endurance et la résistance, souligne-t-elle. L'événement est aussi impressionnant par son ampleur. En arrivant à Neufchâteau, il y avait énormément d'écoles. Pour ceux qui visent une bonne place, comme c'était le cas pour nous avec un espoir de Top 10, l'esprit de compétition est réel. Et le stress un peu présent également (rires). Mais il y en a réellement pour tous les goûts, selon ce qu'on vient chercher au Rhéto Trophée. »

CYCLES SPORTIFS À L'ADEPS, LE SPORT C'EST TOUTE L'ANNÉE

Par Thibaut Hugé

Les centres sportifs bruxellois proposent plus d'une centaine de cycles sportifs permettant, aux petits comme aux grands, de pratiquer l'activité de leur choix sur la durée. Et pas seulement pendant les stages.

Un mercredi au centre sportif de la Forêt de Soignes, à Auderghem. Entre les activités pour les plus petits l'après-midi et celles pour les adultes le soir, c'est le rush en permanence pour les nombreux moniteurs diplômés. Ici, comme dans les centres voisins de Woluwe et d'Anderlecht, on vit au rythme des cycles sportifs. Un produit phare des trois centres bruxellois, qui participe à leur succès depuis de longues années. Chaque trimestre hors vacances scolaires, ce sont plus de 1.400 sportifs qui s'y déplacent pour pratiquer l'une des nombreuses disciplines proposées.

Avec pour volonté, comme toujours à l'Adeps, de bouger, apprendre et s'amuser. Le grand public associe surtout l'Adeps aux stages de vacances et aux marches du week-end. Mais réduire l'offre sportive à ces deux seules activités s'avère

particulièrement réducteur. Si des cycles sportifs sont également organisés dans d'autres centres, comme on le lira par ailleurs, ceux de la Région bruxelloise proposent à eux seuls un total de 108 cycles de cours pendant l'année. Dans des domaines aussi variés que la gymnastique, les sports de raquette, l'escalade ou encore le mini-foot, pour n'en citer que quelques-uns.

Ils sont proposés chaque trimestre et permettent à tout un chacun d'avoir une pratique sportive régulière, variée, sur le long terme... et à des prix très abordables par rapport à ce que l'on trouve généralement ailleurs. Chaque cycle offre un, deux, voire même parfois trois rendez-vous hebdomadaires dans des conditions et avec un encadrement particulièrement soignés. Clé de son succès, la formule se veut aussi particulièrement souple et diversifiée.

— PÉRENNISER LA PRATIQUE SPORTIVE. Il y en a donc pour tous les goûts et tous les âges, avec la possibilité de pratiquer

à la carte en fonction de ses disponibilités et de ses envies, voire de toucher à plusieurs disciplines simultanément. « L'idée, en toile de fond, est de pérenniser la pratique sportive, souligne Francisco Fernandes, directeur des centres Adeps

EN CHIFFRES

5.000

places sont disponibles, tout au long des trois trimestres, dans les 108 cycles proposés par les centres Adeps bruxellois.



TOUT POUR LE SPORT

TÉMOIGNAGE

« UNE ATMOSPHÈRE TRÈS CONVIVIALE »

Maggy Wauters, 66 ans, Watermael-Boitsfort

Fréquente les cycles sportifs depuis près de trente ans

« Le concept des cycles correspond tout à fait à ce que j'attends, c'est-à-dire une pratique sportive en dilettante, mais qui me donne quand même l'occasion de dépasser mes limites. Il faut aussi souligner l'atmosphère extrêmement conviviale, que je ne retrouvais pas dans les clubs que j'ai pu fréquenter par le passé. Ici, c'est familial et sans jugement. Au contraire, tout le monde s'encourage. Sans oublier des tarifs tout à fait compétitifs. Bien sûr, tout n'est pas toujours parfait, mais dans l'ensemble, les responsables sont attentifs et à l'écoute de nos éventuelles remarques. »

bruxellois. Nous sommes également là pour pallier un certain manque de places au sein des clubs. »

Club, le mot est lâché. Les cycles n'ont évidemment pas pour vocation de faire de l'ombre aux associations sportives qui œuvrent toute l'année. D'ailleurs, en l'absence de compétition, la finalité est ici bien différente et les centres bruxellois touchent, dans les faits, un tout autre public. « Nous offrons une palette la plus large possible de disciplines, qui permet à chacun, s'il le désire, de se spécialiser par la suite. »

En jetant un œil dans les salles, on s'aperçoit que les enfants et les ados sont largement majoritaires par rapport aux adultes, comme

c'est le cas aussi en fin de semaine. Des cycles réservés aux plus petits rencontrent un énorme succès. En revanche, les adultes sont bien plus nombreux en soirée. Les cours collectifs, où se mêlent remise en

« Nous offrons une palette la plus large possible de disciplines, qui permet à chacun, s'il le désire, de se spécialiser par la suite »

condition physique, musique et encadrement de qualité, tiennent assurément la corde, tout comme le yoga qui a vu sa popularité croître ces dernières années.

« Créativité, tel est le mot d'ordre », souligne Francisco Fernandes en évoquant sa programmation. « Chaque année, nous retravaillons notre

grille d'activités afin de mieux correspondre aux attentes du public », ajoute Mélanie Geffriaud. Avec un taux de remplissage de plus de quatre-vingts pour cent, force est de constater que la mission, chaque trimestre, est largement remplie. ▲

ET EN DEHORS DE BRUXELLES ?

Proposer des cycles sportifs toute l'année est une réelle volonté au sein de l'Adeps. Et pas rien qu'à Bruxelles. Tous les centres ne se prêtent néanmoins pas à ce type d'activités. Ceux se situant dans ou à proximité d'un centre urbain partent avec plusieurs longueurs d'avance. Ce qui écarte, de facto, des sites comme ceux d'Engreux ou Froidchapelle, relativement isolés. Celui de Jambes, à l'inverse, présente bien des atouts pour attirer les sportifs en quête d'une pratique régulière. Certains cycles y existent déjà, mais il faut composer avec la présence de nombreux clubs sportifs locaux. À Spa, après d'importants travaux de modernisation, le concept se développe. Tandis qu'à Mons ou Péronnes, ce sont des cycles autour de la voile qui sont, en saison, proposés aux amateurs.

HANDISPORT DU SPORT VRAIMENT POUR TOUS

Par Philippe Berkenbaum

L'Adeps se propose d'intégrer de jeunes handicapés à certains stages multisports avec des enfants valides. L'expérience est concluante et sera étendue à l'avenir.

Comme tous les autres jours de la semaine en cette fin d'été, le grand hall omnisports du centre sportif de la Forêt de Soignes, à Auderghem, résonne des cris des enfants concentrés sur leurs différentes activités de la matinée. Dans cette partie du hall, de jeunes basketteurs sont à l'œuvre. Les uns s'entraînent au dribble, d'autres jouent les intercepteurs pendant qu'un troisième groupe tente les tirs au panier. L'atmosphère est sportive, mais joyeuse. Parmi eux, quatre enfants se distinguent : tous sont en chaise roulante. Ce qui ne les empêche pas de participer avec le même entrain.

« Je suis né avec un spina bifida, une maladie de la moelle épinière, nous explique Jairaj, 17 ans, en profitant d'un temps mort. Elle me cloue dans une chaise depuis l'âge de 12 ans. Au départ, je pensais que le sport, ça n'était pas pour moi. » Jairaj a tout de même pu découvrir la natation grâce à un club réservé aux personnes frappées d'un handicap. Mais l'expérience dont il bénéficie à l'Adeps est nouvelle. « La natation m'a donné envie de découvrir d'autres sports,

TÉMOIGNAGES

NAWFAL, 14 ANS, VICTIME D'UN SPINA BIFIDA

« Je pratique déjà le basket en fauteuil dans un club depuis 4 ans. Ce stage m'a donné la possibilité de découvrir d'autres sports. Pratiquer le sport me fait beaucoup de bien, cela me permet de me dépenser au lieu de rester tout le temps assis et immobile. » De l'avis général, cet adolescent a même de sérieuses capacités. Qui l'amèneront peut-être bientôt à la compétition... Ce serait son rêve.



PIERRE, 16 ANS, GRAND PRÉMATURÉ

Pierre se déplace en fauteuil électrique et en déambulateur. Le stage Adeps est sa première expérience sportive. Et il en redemande. « J'ai fait du baseball, du basket, du tennis, du tennis de table, du lancer du poids et même de la course en fauteuil, explique-t-il. Ça n'a pas été facile, mais j'ai appris beaucoup et ça m'a donné confiance. J'ai bien aimé aussi le fait de pouvoir jouer avec des valides. En tout cas, j'ai bien envie de continuer. »



À 40 ans, Larbi après une carrière au haut niveau, transmet sa passion aux jeunes stagiaires Adeps.

mais il y a peu d'endroits où c'est possible. Ici, j'ai vraiment l'occasion de toucher à tout. » Tennis, tennis de table, basket, athlétisme... Mais ce n'est pas tout : « Il y a d'autres enfants ou adolescents handicapés comme moi, mais nous sommes mélangés avec des jeunes valides. Ça leur permet de se rendre compte de nos difficultés et je trouve que c'est important. Et moi, comme je suis en internat, ça m'a permis de me faire des amis. »

UN AUTRE REGARD. Le stage multisports auquel participait Jairaj l'été dernier est le résultat d'un projet pilote mis en place par l'Adeps avec la Ligue Handisport, explique Michèle Van Oosten, attachée à la direction des centres sportifs.

« Au départ, nous pensions organiser un stage réservé aux jeunes handicapés moteurs de 14 à 20 ans. Mais comme nous n'avions que quatre inscrits, nous avons eu l'idée de les intégrer dans un stage normal avec des jeunes valides. Le résultat est un succès. Et cela permet aussi de faire découvrir le handicap aux ados qui n'ont pas l'habitude d'y être confrontés. » Une découverte plutôt concrète : les enfants valides sont notamment amenés à prendre ponctuellement la place des jeunes handicapés dans leur fauteuil, pour éprouver ce qu'ils ressentent. L'expérience est concluante. « C'est sûr que je ne les regarderai plus de la même manière, nous dit Eloi, 13 ans. Je comprends mieux les difficultés auxquelles ils sont confrontés. Mais je vois bien que ça ne les empêche pas de faire du sport, même s'il faut parfois adapter les règles.

« Amener les enfants handicapés à pratiquer le sport fait partie de nos objectifs globaux »

En tout cas, je ne refuserai jamais de jouer avec un handicapé, si l'occasion se représente. »

LE SPORT, C'EST LA VIE. Également coincé dans une chaise suite à un handicap de naissance, Larbi a collectionné les titres avec les différents clubs qui lui ont permis d'atteindre le plus haut niveau du basket en fauteuil ou handi-basket. À 40 ans, c'est lui qui transmet cette semaine sa passion pour ce sport aux jeunes stagiaires

Adeps. « Sans sport, il n'y a pas de vie, clame ce gaillard qui en déborde. Nous vivons dans un pays de champions dans beaucoup de disciplines, mais trop peu est fait pour le handisport, malheureusement. Très peu de clubs lui sont dédiés. L'initiative de l'Adeps est donc un excellent

début qu'il faudra multiplier. Les jeunes en ont vraiment besoin : pour leur santé, pour la confiance en eux, pour les rapports humains, pour la mobilité et pour la technique. Ici, on leur donne du temps pour s'exprimer, acquérir de l'autonomie et du muscle qui les aide à se déplacer. C'est tout bénéfique. » L'Adeps ne compte pas s'arrêter en si bon chemin. « Nous avons l'intention d'étendre l'expérience, confirme Michèle Van Oosten. Amener les enfants handicapés à pratiquer le sport fait partie de nos objectifs globaux et l'expérience montre que c'est possible. Nous n'accueillons d'ailleurs pas seulement des handicapés moteurs dans nos infrastructures, mais également des jeunes malentendants et des handicapés mentaux. La plus grosse difficulté reste de trouver des moniteurs spécialisés. » Pour y arriver, l'Adeps peut compter sur l'aide de la Ligue Handisport. ▲



RÉNOVATIONS

LA NOUVELLE VIE DES CENTRES ADEPS

Par Philippe Berkenbaum

Le Centre sportif du Grand Large, à Péronnes.



Le nouvel hébergement du Lac, à Neufchâteau.

Dix-huit centres sportifs, cela demande un sérieux programme d'entretien et de rénovation. Chaque année, l'Adeps et la Fédération Wallonie-Bruxelles investissent plusieurs millions d'euros dans la modernisation, l'agrandissement et les nouveaux aménagements des centres. Pleins feux sur les projets en cours.

de nouvelles activités... Le rythme des travaux, lui, dépend notamment du budget de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Notre plan d'investissement annuel, établi en concertation avec nos collègues de l'Infrastructure, est soumis à l'approbation du ministre des Sports. »

À Péronnes, où les travaux sont déjà bien entamés, le projet est ambitieux. Ceux qui connaissent l'endroit savent qu'il se partageait entre des infrastructures assez vieillottes - hébergement, bureaux et restaurant - posés entre le lac et la

route d'accès, et, de l'autre côté de la route, le grand hall omnisports. Outre la rénovation complète de la partie hébergement, l'idée maîtresse du projet consiste à relier le hall omnisports au lac par une immense passerelle de 5 mètres de large qui longera l'ensemble des bâtiments, auxquels elle donnera accès.

Les nouveaux bureaux seront installés en bord de site pour accroître la visibilité de l'accueil et un nouveau restaurant entre le lac et les logements sera remis à neuf. Sans

oublier la voilerie, qui sera elle aussi rénovée. Voilà pour la phase 1 du projet, centrée sur la partie nautique du Grand Large : « On l'agrandit

et on la rend plus confortable », résume Christian Péters. Tout en y améliorant encore la sécurité. Mais ce n'est pas tout ! Il y aura ensuite une phase 2, consacrée cette fois au hall omnisports. Au programme : on rénove, on agrandit et on complète l'infrastructure en ajoutant une salle de sport, un dojo de deux tatamis, un mur d'escalade et une salle de tennis de table. Et quand tout cela sera construit, on parachèvera l'ouvrage avec une troisième phase, consacrée au réaménagement des abords extérieurs. La vue sur le lac complètement dégagée, une tripléte omnisports, deux terrains de tennis en brique et un troisième dédié au beach-volley. Il aura fière allure, le Grand Large, quand tout sera terminé. Inauguration de la première phase prévue en 2018.

UN 4^E CENTRE ADEPS À BRUXELLES ?

Mais il n'est pas le seul à se refaire une beauté. À la Ferme du Château, à Loverval, la première phase du programme de rénovation vient elle aussi de démarrer. Ici, ce sont les logements qui sont aux petits soins, de même que le restaurant, qui bénéficiera d'une nouvelle cuisine plus spacieuse. Loverval accueillera aussi le centre de conseil du sport, dont les bureaux et la réserve de matériel seront rénovés. Une deuxième phase viendra ensuite, pour laquelle l'appel à

projets est lancé. « Nous allons construire une deuxième salle omnisports, une salle d'escalade et une pour la préparation physique, le tout relié par une passerelle qui enjambera la route en direction du restaurant et des logements », détaille Christian Péters.

Entretemps, les travaux de rénovation de l'Olympic se sont achevés à Spa, où le centre de La Fraineuse bénéficie d'un tout nouveau bâtiment abritant une salle d'éveil à la motricité, dédiée spécialement aux petits, un restaurant, des salles de classe et une zone d'inscription. Mais les travaux, qui ont duré quatre ans, ont bénéficié à l'ensemble du site, largement rénové. Le Cierneau, à Froidchapelle, dispose d'un nouveau hall de sports ; Le Lac, à Neufchâteau, d'un nouvel hébergement ; et L'Hydrion, à Arlon, d'une piste d'athlétisme toute neuve.

D'autres projets s'apprentent à sortir des cartons. À Seneffe, ce sont les bureaux, la cuisine et le restaurant de La Marlette qui vont être rénovés, ainsi que les hangars à bateaux, les pontons et la salle omnisports. À La Mosane, à Jambes, on prévoit de rénover la piste d'athlétisme, de construire une nouvelle patinoire et un terrain de football/hockey en synthétique.

Au Blanc Gravier, à Liège, l'hébergement sera entièrement remis à neuf. Mais aussi les cuisines et, côté sportif, la piste d'athlétisme et les trois salles de sport. Ce n'est pas tout : « Nous allons construire un terrain de rugby en gazon et un autre en synthétique, qui sera à moitié couvert pour les entraînements, annonce Christian Péters. À côté, un nouveau bâtiment accueillera des vestiaires en sous-sol, une salle de préparation physique au rez et, à l'étage, un centre de soins kinés financé par l'université. »

Cerise sur le gâteau : l'Adeps envisage la construction d'un quatrième centre en région bruxelloise... Mais ça, ça reste encore à confirmer. ▲



LES RÉNOVATIONS EN QUELQUES CHIFFRES

Péronnes
12.262.500 €

Loverval
8.755.467 €

Seneffe
8.361.887 €

Jambes
12.565.900 €

Liège
22.072.597 €

Montants TVAC
Budgets travaux 2015 et 2016

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

QUAND L'ADEPS SE MET AU VERT

Par Philippe Berkenbaum

Diminuer l'empreinte écologique des centres, activités et événements sportifs: l'Adeps a décidé d'inscrire le respect de l'environnement au nombre de ses priorités. Et a déjà lancé plusieurs initiatives.



L'initiative est née de la base. Au centre sportif d'Engreux, planté en pleine forêt au confluent des deux Ourthes, la grande majorité des activités sportives se déroulent en pleine nature. Kayak, VTT, randonnée, course d'orientation, tir à l'arc sur cibles 3D, sport nature et sport aventure... « Lorsque la direction de l'Adeps a demandé aux centres, voici quelque temps, de définir de nouveaux objectifs à atteindre, nous n'avons pas hésité longtemps, évoque le directeur des Deûs Oûtes, Michel Masson. Il nous a semblé évident que le nôtre devait profiter de son environnement pour sensibiliser les stagiaires au respect de la nature. »

Sitôt dit, sitôt fait: l'idée leur est venue de rédiger un document pédagogique pour servir de support aux moniteurs qui encadrent les différentes activités. « En début de stage, poursuit le directeur, chaque moniteur doit dégager un moment pour démontrer aux stagiaires leur impact sur l'environnement et leur apprendre les gestes qui peuvent leur permettre de le réduire. » Ce cahier des charges se décline concrètement en une série de fiches pédagogiques personnalisées en fonction de l'activité.

Les stagiaires « aventure », par exemple, sont formés à ne laisser aucune trace de leur passage sur les lieux de bivouac. Ou à utiliser les chemins forestiers plutôt que de couper à travers tout. Les vététistes sont appelés à respecter le milieu naturel qu'ils traversent en ne jetant pas les déchets de leurs collations ou à préférer la gourde à une bouteille d'eau en plastique. Mais également à respecter un « code du vététiste » établi pour l'occasion: rester sur les sentiers ouverts à la circulation, ralentir à proximité d'autres promeneurs, éviter les cris et les bruits qui pourraient perturber les animaux, éviter les dérapages intempestifs, contrôler sa vitesse, etc. Et ainsi de suite pour le kayak, la course d'orientation, etc. Le tout assorti de petits questionnaires pédagogiques en forme de quizz, histoire de stimuler la réflexion des stagiaires (lire l'encadré).



« Les stagiaires « aventure » sont formés à ne laisser aucune trace de leur passage sur les lieux de bivouac »

Autre idée originale: dans le cadre des stages ZAP Nature (destinés aux jeunes de 13 à 17 ans), Engreux a développé une activité spécifique basée sur l'environnement. « Il s'agit d'une randonnée-découverte d'une demi-journée assortie d'un questionnaire orienté sur le respect de la nature », précise le chef d'activités du centre. Exemple de question distillée au fil du parcours: « Te voici au bord de l'eau pour un petit moment, profite-en pour observer la rivière. Quel type de pollution peux-tu y trouver? Que devrais-tu éliminer pour rendre l'eau potable? » Kevin, Audrey et Clément, ce jour-là, s'en sont donnés à cœur joie. « J'ai appris

plein de choses, confirme l'adolescente. Et c'est sûr que désormais, quand je me promènerai à pied ou en VTT dans la forêt, je ferai plus attention. »

Mais l'Adeps n'a pas attendu pour sensibiliser les stagiaires aux préceptes du développement durable, rappelle Michèle Van Oosten, attachée à la direction des centres sportifs. « Tous les centres organisent par exemple le tri des déchets. Et dans la filière PROgression, le respect de l'environnement fait partie des critères socio-éducatifs à respecter pour pouvoir progresser. »



UN EXEMPLE DE QUESTION POSÉE AUX VÉTÉTISTES DANS LA FICHE PÉDAGOGIQUE:

Pendant ta randonnée, tu vas manger une collation. Attention à ne pas jeter tes déchets par terre. En roulant, tu as certainement repéré des déchets en forêt: bouteilles, canettes, trognons de pomme, épluchures de banane... Quels déchets penses-tu biodégradables à 100 % et après combien de temps?

- 🗑️ **Feuille morte:** 100 % en quelques semaines
- 🗑️ **Pelure de fruit:** de 3 à 6 mois
- 🗑️ **Papier journal:** de 6 à 12 mois
- 🗑️ **Allumette:** 6 mois
- 🗑️ **Papier de bonbon:** 5 ans
- 🗑️ **Chewing-gum:** 5 ans
- 🗑️ **Canette alu:** 200 ans

- 🗑️ **Sac plastique:** entre 100 et 1.000 ans
- 🗑️ **Bouteille en plastique:** environ 4.000 ans
- 🗑️ **Bouteille en verre:** 4.000 ans
- 🗑️ **Pile:** 7.869 ans
- 🗑️ **Pneus:** jamais, ils ne sont pas biodégradables

À L'ASSAUT DE L'EMPREINTE CARBONE

En matière de respect de l'environnement, l'Adeps veut mettre les bouchées doubles et plusieurs projets sont en cours dont on attend les résultats. « Après la Cop21 (ndlr: la Conférence de Paris sur le climat qui s'est tenue fin 2015), explique Olivier Courtin, responsable de cette problématique au service Études, recherches et développements, nous avons été amenés à nous interroger sur l'impact environnemental de nos événements sportifs et sur la façon de le diminuer ou de le compenser. Nous avons choisi de lancer un projet-pilote en lien avec les Points Verts: les marches Adeps sont notre plus gros événement, celui qui rassemble le plus grand nombre de participants... et génère le plus gros volume de transport. »

L'Adeps a lancé à l'automne dernier une enquête pour mieux connaître le profil des participants – 500.000 marcheurs par an, tout de même! –, le mode de transport qu'ils utilisent pour s'y rendre et le nombre de kilomètres parcourus. Le traitement des informations recueillies était toujours en cours au moment de boucler ce magazine, mais l'objectif est clairement d'établir le bilan carbone des marches Adeps pour pouvoir mettre en place une série d'actions visant à le diminuer. Parmi les pistes envisagées: créer un site de covoiturage, collaborer avec les TEC et les communes concernées, mieux informer les participants sur les possibilités de transports en commun, etc. Bref, résume Olivier Courtin, « proposer aux marcheurs des solutions alternatives tout en veillant à ne pas stigmatiser l'auto ». L'idée est bien de rendre cette activité phare exemplaire en matière d'empreinte environnementale pour faire ensuite tâche d'huile sur l'ensemble des événements Adeps. « Et que cela percole aussi dans les centres sportifs et les fédérations », conclut notre interlocuteur.



« En matière de qualification des moniteurs, nous ne laissons rien au hasard »

ENTRETIEN

CHRISTIAN PÉTERS : « LA SÉCURITÉ, C'EST CAPITAL ! »

Par Philippe Berkenbaum

À l'Adeps, on ne badine pas avec la sécurité des stagiaires. Christian Péters, directeur des centres sportifs, nous en donne la confirmation.

Chaque année, l'Adeps encadre plusieurs dizaines de milliers de jeunes et d'adultes dans ses centres sportifs. Or, la pratique du sport n'est pas sans risque. Quelle importance l'Adeps accorde-t-elle à la sécurité des stagiaires ?
 Une importance capitale, cela va de soi. Nous avons heureusement très peu d'accidents par rapport au nombre de stagiaires que nous accueillons, mais on n'est jamais à l'abri. D'autant que, même pratiqués dans les meilleures conditions, certains sports ne sont pas sans risque, comme le VTT, par exemple. En matière de pratique sportive, notre objectif est clair : diminuer drastiquement le nombre d'accidents et leur niveau de gravité.

Que faites-vous pour y arriver ?
 Nous avons, par exemple, établi pour chaque sport une fiche de pratique sportive sécuritaire destinée aux moniteurs. Chaque fiche contient une liste de généralités en matière de sécurité, une liste de précautions à prendre avec le matériel, une liste des actions à entreprendre sur le plan pédagogique et une liste de précautions diverses.

Encore faut-il que les moniteurs en tiennent compte... Comment vous en assurez-vous ?
 À l'entame de chaque semaine de stage, les moniteurs sont briefés et reçoivent des consignes de sécurité précises pour toute la

semaine, l'optique étant toujours de prendre le plus de précautions possibles. Mais nous travaillons bien entendu en amont : l'accent sécuritaire est mis sur la formation des cadres. En matière de qualification des moniteurs, nous ne laissons rien au hasard. Nous faisons appel à des professeurs d'éducation physique brevetés Adeps et nous prenons des dispositions particulières supplémentaires dans certaines disciplines qui l'exigent. Il y aura par exemple toujours un maître nageur au bord d'une piscine et un cadre détenteur du brevet supérieur de sauvetage aquatique (BSSA) au bord d'un plan d'eau, ainsi qu'un bateau de sécurité pour surveiller les stagiaires. Tous nos moniteurs sont bien entendu formés au respect des normes d'encadrement établies pour toutes les activités sportives par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

« En matière d'infrastructures d'hébergement, nous sommes soumis aux mêmes règles de sécurité que n'importe quel autre hébergement touristique »

Qu'en est-il en matière de matériel et d'infrastructures ?
 Le matériel utilisé pendant les stages fait l'objet d'une attention particulière et est révisé régulièrement. En matière d'infrastructures d'hébergement, nous sommes soumis aux mêmes règles de sécurité que n'importe quel autre hébergement touristique : portes coupe-feu, extincteurs, etc. Une partie du personnel de nos centres est en outre formé à la lutte contre l'incendie. Nous avons aussi installé des DEA (défibrillateurs externes automatisés) dans chaque centre et nos chefs d'activités sont formés pour les utiliser. Tous sont par ailleurs détenteurs du brevet de secouriste en entreprise, ainsi que certains membres du personnel, et ils effectuent un recyclage chaque année.

Un autre aspect de la sécurité qui prend de plus en plus d'importance concerne l'alimentation...
 Nous y sommes également très attentifs. Nos cuisines sont bien entendu régulièrement contrôlées par l'Afsca et nous affichons systématiquement dans nos menus la présence d'allergènes dans chaque plat. ▲



UN EXEMPLE DE FICHE SÉCURITAIRE AVEC L'ATHLÉTISME

MATÉRIEL

Courses et courses de haies

- ★ Vérifier et adapter la hauteur des haies à la taille des enfants. Les placer dans le bon sens. Ne jamais franchir une haie dans le sens contraire.
- ★ Vérifier la fixation des starting-blocks.

Saut en hauteur, en longueur ou à la perche

- ★ **Saut en longueur** : vérifier la qualité du sable. Retirer les cailloux, déchets, objets dangereux. Veiller à poser le râteau « dents vers le bas » à un endroit bien défini par le moniteur.
- ★ **Saut en hauteur** : vérifier la bonne fixation des poteaux ou le lestage de ceux-ci en cas d'utilisation d'élastique. Vérifier le bon état des mousses.

ORGANISATION PÉDAGOGIQUE

Courses et courses de haies

- ★ Rester dans son couloir. Prévoir une zone de décélération après la course.
- ★ Regarder avant de traverser les différents couloirs.
- ★ Prévoir des espaces libres comme échappatoires à la course de haie en cas de chute.

Lancers : javelots, disques, poids et marteaux

- ★ Délimiter une zone de sécurité pour les stagiaires qui ne sont pas au lancer : derrière les lanceurs. Veiller à ce que tous les stagiaires lancent dans la même direction. Pour les lancers dans la cage, un seul lanceur à la fois.
- ★ Attendre le signal du moniteur pour lancer et laisser une distance de sécurité entre les lanceurs.
- ★ Aucun stagiaire ne peut aller chercher son engin après le lancer : au signal du moniteur, tous les stagiaires vont rechercher ensemble leur engin.
- ★ Aucun engin ne peut être lancé vers la zone de sécurité.
- ★ Javelot : toujours se déplacer en tenant le javelot en position verticale et sans geste brusque.

Saut en longueur

- ★ Sortir du bac à sable côté herbe. Bien attendre que le stagiaire précédent ait quitté l'aire de saut avant de s'élancer.

DISPOSITIONS DIVERSES

- ★ Pour toutes les activités : délimiter les diverses zones d'activités au sol et matérialiser les zones à ne pas franchir.



FORMATION

DES CADRES À LA POINTE

Par Thibaut Hugé

Plongée au cœur du recyclage annuel des chefs d'activités de l'Adeps, réunis quatre jours durant au centre sportif le Cierneau, sur les bords des Lacs de l'Eau d'Heure. Objectifs : mise à jour et amélioration des connaissances en matière de formation sportive.

Une légère brise vient à peine adoucir la chaleur de cette belle journée de fin d'été. Sous l'oeil attentif de l'ancien champion de BMX Arnaud Dubois, une vingtaine de chefs d'activités venus des différents centres Adeps essaient, avec plus ou moins de réussite, de franchir les obstacles qui jalonnent un parcours spécialement conçu pour ces petites bécanes qui ont le vent en poupe. Plus loin, on aperçoit d'autres « stagiaires » à la démarche particulière qui peaufinent studieusement leur technique en marche nordique. Alors que dans une petite salle à l'écart, Grégory Faille, ancien coureur à pied de haut niveau et régent en Éducation physique, distille ses conseils en matière de préparation physique à ses collègues, troquant l'espace de quelques jours sa casquette de chef d'activités pour celle de formateur. On devine également des ateliers dédiés au handball ou à

TÉMOIGNAGE



« UN TRAVAIL D'ÉQUIPES POUR LE CIERNEAU »

Anne Dullier
Chef d'activités à Froidchapelle

La main sur le cœur pour ses hôtes, Anne Dullier a tout fait pour que le recyclage annuel de l'ensemble des chefs d'activités de l'Adeps organisé au centre sportif du Cierneau soit une réussite. « Froidchapelle avait à cœur d'être à la hauteur, souligne celle qui est présente ici depuis près de trente ans. C'est un véritable travail d'équipes au pluriel, puisqu'il mobilise toutes celles du centre, du personnel d'entretien à la cuisine en passant par l'organisation. De mon côté, je suis là pour que tout se passe pour le mieux et que chacun ne manque de rien. » L'occasion, aussi, de mettre en avant les nombreux atouts du site. « Nous sommes connus et reconnus pour nos activités nautiques. Avec désormais un hall sportif flambant neuf, l'occasion était belle de réunir pour un recyclage activités nautiques et terrestres en un même lieu. D'autant que le cadre est exceptionnel, surtout quand la météo est de la partie. »

TÉMOIGNAGE



« UN PLUS POUR NOS CONNAISSANCES »

Fabienne de Seille
Chef d'activités à Engreux

Le recyclage a des conséquences très concrètes.

À Engreux, par exemple, une discipline comme l'athlétisme sans piste a été importée au centre voici quelques années suite à une initiation faite lors de ce rendez-vous annuel. Elle est désormais dispensée de façon régulière auprès des écoles. « Nous avons l'opportunité de suivre des ateliers qui proposent des disciplines nouvelles pour nous ou pour lesquelles nous souhaitons approfondir nos connaissances, témoigne Fabienne de Seille. En fonction de notre cursus, mais aussi de notre ancienneté, nous n'avons en effet pas tous le même bagage. Quand j'ai débuté, par exemple, on ne parlait pas encore chez nous de marche nordique. Ici, nous sommes formés à cette discipline et à sa technique, ce qui nous permettra de l'enseigner par la suite de façon correcte. Qui plus est, travailler avec des personnes expertes dans leur domaine, par exemple Arnaud Dubois en BMX, permet également d'aller beaucoup plus loin dans nos connaissances d'une discipline. »

l'apprentissage par le jeu pour les enfants tandis que, sur l'eau, les planches à voile ont fait place en cette fin de matinée à des séances dédiées à l'encadrement sécurisé des stages. Si, sous le soleil de ce mois de septembre, le cadre évoque les vacances, l'heure est bien au travail. Nous sommes à Froidchapelle, dans les superbes installations du centre Adeps le Cierneau, au bord des Lacs de l'Eau d'Heure. Un centre doté désormais d'une grande salle omnisports, qui n'est plus seulement réservé aux adeptes des sports nautiques et possède bien des atouts, dont celui de pouvoir accueillir des stagiaires en internat.

DES FORMATEURS EXPERTS DANS LEUR DOMAINE.

Mais les vacances d'été sont finies, les enfants sont rentrés à l'école et, quatre jours durant, ses installations accueillent la centaine de chefs d'activités de l'Adeps, issus de l'ensemble des centres sportifs et des centres de conseil du sport. But de l'opération : un recyclage annuel visant à améliorer et à mettre à jour les connaissances de ceux qui, au quotidien, transmettent leurs compétences et leur expérience sportives dans leurs centres respectifs.

Et l'on est tout de suite dans le concret puisque les sports en vogue comme ceux en cours de développement sont spécifiquement travaillés. « On parle de plus en plus de préparation physique », note par exemple Grégory Faille, conscient que les différentes variantes de cette discipline rencontrent un succès croissant dans les centres, notamment auprès du public adulte. « C'est une excellente chose, mais encore plus qu'ailleurs, il est important d'appréhender la préparation physique de façon correcte. D'où l'intérêt d'une formation comme celle-ci. »

Six heures par jour, les savoirs sont ainsi affinés, dans une ambiance bon enfant mais néanmoins studieuse, facilitée par la qualité des formateurs, de véritables experts dans leur domaine. « Tu mets la pédale à plat, tu prends un peu d'élan et tu t'élances », clame Arnaud Dubois, premier Belge à avoir pris part aux JO sur un BMX, à l'un des chefs d'activités qui tente de faire avancer son vélo assis à l'envers sur la selle. Quelques instants plus tard, c'est une autre de ses élèves qui s'étale sur le sol – heureusement sans bobo – après avoir buté sur un obstacle, dans un grand éclat de rire général. Entre formation et amusement, chacun vient ici avec la volonté d'en savoir plus sur une pratique sportive qu'il affectionne déjà ou bien d'en découvrir une nouvelle. Au final, ce sont tous les centres Adeps qui en sortent gagnants. Et surtout ceux qui les fréquentent. ▲

TÉMOIGNAGE



« L'IMPORTANCE DE LA PRÉVENTION »

Grégory Faille
Régent en Éducation physique, formateur en préparation physique, chef d'activités à Mons

Dans une ambiance pour le moins studieuse, mêlant exposé projeté sur un écran et exercices pratiques, Grégory Faille transmet à son auditoire ses connaissances en matière de préparation physique, renforcées ces dernières années par un énorme intérêt pour la matière après un solide parcours en course à pied qui le vit, notamment, terminer 6^e des 20 Km de Bruxelles. « En termes de préparation physique, nous nous focalisons sur les exercices de base, mais pour lesquels nous allons surtout viser le geste correct, détaille-t-il. Prenons l'exemple de ce grand classique que sont les squats. Beaucoup en font, mais combien le font correctement ? J'essaie de transmettre une approche préventive par laquelle, à travers une série de détails, les gens doivent apprendre à se connaître et à maîtriser le bon geste. Tout cela afin d'éviter les blessures, sur le long terme. »



Intéressé par les formations Adeps ?
Rendez-vous sur <http://www.sport-adeps.be>
et cliquez sur 'formation moniteur'



Où pratiquer le cross ?

Rendez-vous sur www.sport-adeps.be

Cliquez sur > les écoles et l'Adeps > cross

CROSS DE L'ADEPS COURIR, C'EST LA BASE

Par Thibaut Hugé

Les cross de l'Adeps mobilisent chaque année des milliers d'élèves au travers de centaines d'établissements. Avec pour objectif de donner goût à la pratique sportive dès le plus jeune âge.



Trente mille. Tel est le nombre d'élèves des degrés moyen et supérieur de l'enseignement primaire qui prennent chaque année part au cross de l'Adeps. Si ce sont les meilleurs qui émergent de la grande finale, cette initiative mobilise tous les enfants des quelques 440 établissements scolaires impliqués lors des éliminatoires régionales, premières des trois étapes menant à l'apothéose programmée cette année le mercredi 29 mars à Chevetogne. « Nous tenons compte de ce rendez-vous dans nos programmes en effectuant un travail ciblé sur le développement de l'endurance », témoigne Alain Marichal, professeur d'éducation physique à l'Athénée Royal de Welkenraedt. « De même, la participation à la première phase des cross Adeps est intégrée dans nos cours. »

De quoi développer la motivation d'élèves qui, il est vrai, ne sont que rarement intéressés spontanément par un travail d'endurance à cet âge-là. Pourtant, courir est la base de toute activité physique et s'y exercer tôt ne peut être que bénéfique pour la santé. « Ces cross ont pour objectifs premiers de promouvoir le travail de l'endurance et de donner goût à la pratique sportive chez les jeunes », confirme Françoise Kaiser, gestionnaire de projets Adeps.

EN CHIFFRES



28.173

élèves, issus de

436

établissements, ont pris part en 2015-2016 aux cross scolaires organisés par l'Adeps



SE FIXER DES PETITS OBJECTIFS.

Sur le terrain, les parents qui accompagnent leur(s) enfant(s) l'ont bien compris, à l'instar de Cédric Baudson, père de deux élèves inscrits à l'école de la Maillebotte, à Nivelles. « Ces cross permettent aux enfants de se fixer de petits objectifs, telle une carotte qui les ferait avancer. C'est important à un âge où courir pour simplement courir n'est pas toujours bien accueilli. L'organisation étant excellente, des éliminatoires jusqu'à la finale, c'est un réel bonheur pour eux. » L'initiative peut susciter des vocations parmi ceux qui émergent, s'extirpant des éliminatoires pour prendre part aux finales régionales puis éventuellement à la grande finale. La ligue francophone d'athlétisme (LBFA) y est d'ailleurs attentive en proposant à ceux qui le souhaitent de poursuivre l'aventure au-delà des cross Adeps.

Pour beaucoup d'autres enfants, ces épreuves amènent, plus modestement, un goût nouveau pour le sport et, en particulier, la course à pied. « En tant qu'enseignant, j'ai toujours plus de plaisir quand un élève non sportif prend goût à une discipline, reprend Alain Marichal. Là est notre vraie réussite, plutôt que d'uniquement mettre en avant les plus rapides. Généralement, ceux-ci pratiquent déjà l'athlétisme ou le football par ailleurs. »



Bruxelles 99.3 FM - Wavre 97.3 FM - Liège 90.5 FM - Verviers 103.0 FM - Spa 94.6 FM
Malmédy 91.6 FM - Welkenraedt 89.4 FM - Charleroi 92.3 FM - Chimay 95.4 FM
Tournai 101.8 FM - Mons 97.1 FM - Centre-La Louvière 99.5 FM - Namur 98.3 FM
Namur Centre 89.1 FM - Couvin 89.3 FM - Luxembourg 91.5 FM - Bouillon 98.2 FM
Houffalize 91.8 FM - La Roche-en-Ardenne 88.2 FM - Marche-en-Famenne 95.2 FM
EN AM SUR 1125 KHZ

Bien assuré ? C'est déjà gagné !



ETHIAS, ASSURÉMENT SPORT

Ethias, partenaire principal de l'ADEPS et des fédérations sportives, vous offre une large gamme de produits et services adaptés à vos besoins : **responsabilité civile des organisateurs, couverture en accidents corporels, accidents du travail pour le personnel et les collaborateurs bénévoles...** De quoi permettre à des milliers de sportifs d'exercer leur activité en toute sérénité.

Pour en savoir plus : www.ethias.be/sport