

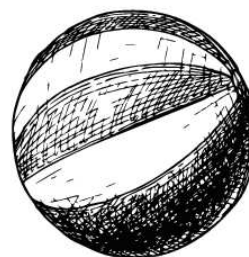
4ème
Édition

COLLOQUE **GN2020**
Guy Namurois

Les qualités cachées de l'entraîneur

Experts scientifiques et experts de terrain

Liège | 29 février 2020 | CHU de Liège



*une organisation du
Département des Sciences de la Motricité
de l'Université de Liège
et du RP³*

en collaboration avec

ÉDITIONS
EPS

deboeck **B**
SUPERIEUR

YnovaSports
SPORTS

Adeps
FÉDÉRATION
WALLONE BRUXELLES

Province
de Liège

LIÈGE
université

COMITÉ D'ORGANISATION

Anne Delvaux

Coordinatrice du Cereki, ULiège

Philippe Halleux

Président FEPS & FSLF

Cellule Projet de vie ADEPS

Boris Jidovtseff

Professeur au Département des Sciences de la Motricité – ULiège

Service Evaluation et Entraînement des Aptitudes Physiques.

Eric Lambert

Préparateur physique, co-fondateur du RP³

Editeurs : Boris Jidovtseff¹ – Philippe Halleux² – Eric Lambert³ - Anne Delvaux¹

Livre des résumés – 4^{ème} Colloque Guy Namurois, 29 février 2020, Université de Liège

¹ *Evaluation et Entraînement des Aptitudes Physiques, Département des Sciences de la Motricité, Université de Liège*

² *Fédération de l'éducation physique et du sport (FEPS)*

³ *Rassemblement des passionnés de la préparation physique (RP³)*

Université de Liège

Allée des sports, 4, 4000 Liège

B.jidovtseff@uliege.be

PROGRAMME

8h : accueil

8h30 : Début du congrès.

9h-9h50 : Frédéric Aubert (FFF) : « Les spécificités de la femme sportive, ou comment devenir un meilleur entraîneur ».

9h50-10h30 : Stéphane Fukazawa-Couckuyt (INSEP) : « Capitalisation des connaissances des entraîneurs de haut niveau ».

10h30-11h00 : pause-café + posters libres

11h00-11h30 : Michel Preud'homme (Standard De Liège) : les qualités cachées : le regard du coach

11h30-12h00 : Mario Innaurato (Diables rouges, AC Milan, Séville, ...): les qualités cachées : le regard du préparateur physique

12h00-13h30 : pause midi

13h30-14h15 : Jean Louis Losfeld (ACFF) Formation des entraîneurs en football et détection des potentiels dans le football francophone.

14h15-15h00 : Dialogue 1 : Basket Ball : les qualités cachées en basket Ball (Giovanni Bozzi ; Fabienne Georis ; Olivier Frédéric)

15h00-15h15 : Pause-café

15h15-16h00 : Dialogue 2 : Volley-Ball : les qualités cachées en volley-ball (Pr Marc Cloes, Sacha Koulberg ; Ugo Blairon)

16h00-16h30 : Dialogue 3 : Alain Gaspoz (ancien joueur pro et entraîneur national du Bénin) : les différences culturelles en foot.

16h30-17h00 : Remerciement, mise à l'honneur et conclusion,

17h00 : Verre de l'amitié.

INTRODUCTION

Les secrets du succès en sport existent-ils vraiment ?

Les métiers du sport et plus particulièrement celui de *préparateur physique* étaient au cœur du troisième colloque Guy Namurois, après *l'exception sportive*, un autre thème cher à Guy qui pensait que le champion est l'exception qui bouscule la règle et puis bien entendu, son cheval de bataille qui était le passage de *l'éducation physique à la performance*. Car Guy il était également et avant tout un éducateur et un amoureux de l'activité physique sous toutes ses formes, surtout quand elle rime avec bien-être et santé...écrivions-nous, il y a déjà deux ans. 3 éditions et une belle approche de sa riche personnalité. Que restait-il à explorer de son message subliminal qu'il nous a légué bien trop tôt?

Cette année nous allons nous pencher sur une thématique aussi large que diffuse, aussi simple que complexe, aussi évidente qu'obscur. Qu'est-ce qui fait un bon entraîneur, une bonne coache, qu'est-ce qui permet de performer à un groupe avec lequel tout le monde échouait, qu'est-ce qui explique qu'une petite belge sans physique particulier puisse bousculer la hiérarchie du tennis, du judo, comme comprendre qu'un groupe de gamins Rouches puisse remporter le titre national en football? Un dénominateur commun et trois lettres GUY. Ce mystère est un peu comme le temps, tout le monde sait ce que c'est, mais quand il s'agit de le définir...il n'y a plus personne. Et Guy ne cachait rien à personne ; tous ses trucs et ses trouvailles il était heureux de les partager, il aimait par-dessus tout la critique, quand elle est constructive et confraternelle...mais il était unique, incopiable alors qu'il était en beaucoup de choses, un modèle.

Quel était son secret finalement ?

N'attendez pas des plans d'entraînements cachés, la formule magique du coaching, n'attendez pas que la préparation physique idéale vous soit dévoilée...Mais attendez-vous à apprendre. A apprendre sur vous-même, à apprendre de nos erreurs, de nos partages, d'erreur et de réussite. Ce samedi, à part nos invités étrangers, Frédéric Aubert et Stéphane Fukazawa-Couckuyt, tous sont issus du sport de terrain, tous ont connu Guy, directement ou indirectement. Tous sont des « maîtres » dans leur domaine et vont partager avec vous sous le mode du compagnonnage si cher à Guy, qui avait créé le RP3 pour que vive la transmission et le débat.

Puisse cette édition vous plaire, vous enrichir. Elle sera comme chaque fois à l'image de Guy, fidèle à sa pensée et sa vie : authentique. Celle et ceux qui vont intervenir ce jour le feront dans cet esprit qui habitait « Nosse Guy ». Merci à eux.

Anne Delvaux ; Philippe Halleux ; Boris Jidovtseff, Eric Lambert

L'ABOUTISSEMENT DE LA SEMAINE DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE

Durant une semaine, les spécialistes du sport et de l'éducation physique se donnent rendez-vous à Liège pour la semaine de l'éducation physique et du sport qui se conclut ce samedi en beauté, avec le colloque Guy Namurois dont ce sera en fait la quatrième édition.

Depuis 2014, le Colloque dédié au grand Guy est une biennale attendue par les chercheurs comme les hommes de terrain. Entraîneurs, préparateurs physiques, chercheurs, étudiants enseignants vont se mélanger à l'amphi de médecine du CHU pour clôturer une semaine folle et intense qui avait pour thème général la « littéracie physique », une notion nouvelle qui se définit à la fois par l'envie de bouger, de faire du sport à long terme tout en perfectionnant ses connaissances en la matière. Une quête qui résume bien la carrière de Marc Cloes qui présidait l'Institut d'éducation physique jusqu'il y a peu et fête ainsi son départ pour céder le relais à Alexandre Mouton. Marc Cloes a bien connu Guy ; « on se connaissait de l'ISEP mais également par le volley car Guy n'était pas qu'un fabuleux athlète, c'était un sportif complet, un vrai amoureux du sport et des sportifs car c'était un meneur d'hommes » se souvient Marc Cloes qui sera bien entendu présent ce samedi. On y évoquera les qualités cachées de l'entraîneur. Ces qualités qui ont permis au préparateur physique des Rouches de briller dans toutes les disciplines aussi bien avec les garçons que les filles, en sport individuel comme collectif. La journée débutera avec des invités français. A 9h Frédéric Aubert de la Fédération Française de Football ouvrira le bal avec une thématique d'actualité : « Les spécificités de la femme sportive », il sera suivi par Stéphane Fukazawa-Couckuyt (INSEP) qui évoquera la « Capitalisation des connaissances des entraîneurs de haut niveau ». Après la pause-café, le moment fort de la journée avec Michel Preud'homme l'entraîneur du Standard De Liège qui se souvient du titre de 2008 avec Guy. Il sera suivi par un autre « footeux », émule de Guy, préparateur physique comme lui, Mario Innaurato qui est passé par Anderlecht, les Diables rouges, Milan, Séville, la Fiorentina. L'après-midi, une première intervention de Jean Louis Losfeldt (ACFF) qui va évoquer la formation des entraîneurs en football et la politique de détection des potentiels dans le football francophone. Ensuite une première table ronde réunira, sur le thème du basket, toujours sur le sujet des qualités cachées de l'entraîneur, Giovanni Bozzi, Fabienne Georis et Olivier Frédéric. Ensuite ce sera le tour du volley avec Sacha Koulberg (Waremmes), Ugo Blairon (Tchalou) et Marc Cloes.

CONFÉRENCES

FRÉDÉRIC AUBERT (FFF) : LES DIFFÉRENCES HOMMES/FEMMES EN PRÉPARATION PHYSIQUE.... OU COMMENT DEVENIR UN MEILLEUR ENTRAÎNEUR

Frédéric Aubert : direction Technique Fédération Française de Football

Professeur agrégé d'EPS, enseignant formateur à l'UFRSTAPS de Paris V puis à l'INSEP (1992-2009).

- Entraîneur d'athlétisme (1976-97).
- Préparateur physique au plus haut niveau international pour le rugby, le badminton, le tennis, le basketball et le football féminin.

Actuellement Entraîneur national, référent préparation athlétique, au sein de la DTN de la Fédération française de football.

Auteur de quelques ouvrages, en athlétisme et préparation physique, tous aux éditions de la Revue EP.S.

Dans la pratique sportive « la femme est l'avenir de l'homme ». Aragon n'aurait pas renié cette reprise de sa pensée.

Sous le thème des "**qualités cachées de l'entraîneur**" du 4^e Colloque Guy Namurois, notre propos vise à pointer comment la prise en compte des spécificités de la femme sportive pousse entraîneurs et préparateurs physiques à se bonifier dans leurs comportements et leur approche méthodologique.

Au plan physiologique comme psychologique, les différences entre les hommes et les femmes sont une réalité de plus en plus prise en compte dans la pratique sportive.

Par exemple, la Fédération Française de Football a créé un diplôme spécifique d'entraîneur de football féminin : le Certificat d'Entraîneur de Football Féminin. Sa formation démarre la saison prochaine. Par ailleurs, pour la première fois dans la formation du Certificat d'Entraîneur de Gardien de But (CEGB), nous sommes intervenus sur les spécificités de la préparation athlétique chez les gardiennes de but. En effet, avec la dimension des buts identiques pour les hommes et les femmes, le déficit de taille chez la femme et sa force explosive moindre rendent la tâche sportive de gardienne plus ardue au plan athlétique.

Au-delà de la bienveillance que suppose l'appréhension des caractéristiques propres aux différents publics pour, chacun d'eux, mieux les entraîner, et mieux les accompagner dans la performance... la prise en compte des singularités féminines dans la pratique sportive, fait gagner le préparateur physique en compétence et expertise.

Au plan de la méthodologie de l'entraînement, tout d'abord, celles de la nécessaire progressivité dans ses méthodes de développement des ressources ; de la précision dans la quantification et la calibration des efforts ; de la programmation affinée des contenus dans les microcycles d'entraînement.

Puis, au plan de sa personne et de son savoir être, celles de l'attitude d'écoute des sujets, de la précision du discours sur les objectifs, du savoir explicatif de ses contenus, de la justesse des feedbacks dans son accompagnement de la sportive....

S'il n'accède pas à l'évolution de son savoir être, à l'adaptation de ses méthodes, alors les sportives le font payer cher : contre-performances, ambiance délétère (rivalités exacerbées), blessures (psycho somatiques), perte de confiance et diminution du niveau d'engagement (perte de croyance dans le discours du coach), jusqu'au rejet...

Une bonne lecture des spécificités de la femme sportive, donc, et les (bonnes) conséquences qu'elle génère sur le comportement des entraîneurs, débouchent sur une démonstration qu'ils sont positivement transformés par leur expérience d'encadrement de sportives.

Parmi les qualités cachées de l'entraîneur, la capacité d'adaptation aux caractéristiques du public féminin est le garant de son évolution dans le métier. Mon expérience dans l'encadrement de sportives, au travers de différentes disciplines, me pousse à ce constat : « qui entraîne bien les femmes entrainera bien les hommes, l'inverse n'est pas assuré ».

STEPHANE FUKAZAWA-COUCKUYT (INSEP) : « CAPITALISATION DES CONNAISSANCES DES ENTRAINEURS DE HAUT NIVEAU ».

Stéphane Fukazawa-Couckuyt, entraîneur et préparateur physique diplômé, est docteur spécialiste de la capitalisation des savoirs. Il collabore actuellement avec l'Institut National du Sport de l'Expertise et de la Performance (INSEP) sur le management des savoirs des entraîneurs de haut niveau français.

Pleine d'enjeux pour les entraîneurs, la capitalisation des savoirs issus de l'expérience est probablement une démarche vieille comme le monde. Elle a pris un essor certain dans les années 90 au sein des entreprises et des organisations, dans le cadre de ce qui a été appelé la « société du savoir » et l'« économie du savoir » (David & Foray, 2002; OCDE, 1996) ainsi que dans le domaine humanitaire (De Zutter, 1994) et à risques (génie civil, armées, nucléaire...). Dans le sport, au-delà des écrits grecs sur la gymnastique, on retrouve une première trace il y a 50 ans sur les savoirs du coach de basket ball John Wooden (Tharp & Gallimore, 1976).

S'intéresser à l'expérience pour la capitaliser se justifie par 1) une validation scientifique de l'importance de son expérience et de celle de ses pairs pour décider et agir (voir synthèse littérature dans Couckuyt, 2017), sachant que le métier d'entraîneur est riche de dilemmes, incertitudes, imprévus, bricolages (Couckuyt et al., 2016; Fleurance, 2006; Jones, 2006; Pérez, 2009). 2) un fort turn-over des entraîneurs en Pôles France (Burlot et al., 2019) : si les entraîneurs

sont peu de temps en poste, il est d'autant plus crucial de bénéficier de l'expérience des pairs, et donc capitaliser cette dernière.

Actuellement la capitalisation est mise en œuvre dans diverses structures du mouvement sportif. Par ailleurs, les ouvrages, articles, conférences visant à faire circuler des savoirs capitalisés ne manquent pas (e.g. Fukazawa-Couckuyt, 2017).

Nous proposons d'assoir une approche formelle et rationnelle de la capitalisation des savoirs issus de l'expérience d'entraîneurs sur des concepts scientifiques. Notamment, la distinction entre vécu, expérience et communication de l'expérience (Albarello et al., 2013; Astier, 2001; Fukazawa-Couckuyt & Robin, 2019), l'expérience capital pour soi/pour autrui, apportant une plus-value, ainsi qu'une définition du savoir et une caractérisation du savoir issu de l'expérience (Barbier, 2011; Fukazawa-Couckuyt & Robin, 2019).

Cette approche de la capitalisation se base également sur des étapes typiques (Couckuyt, 2017; De Zutter, 1994; Zacklad & Grundstein, 2001), de l'identification du public-cible jusqu'à la mise en circulation, l'actualisation et le croisement des savoirs. Les notions de « public-cible », « porteur d'expérience », « îlot/thématique de capitalisation » et « savoirs issus de l'expérience recherchés » sont précisées.

Enfin, la présentation se conclue avec deux mises en œuvres détaillées, qui illustrent les étapes typiques de la capitalisation : un travail de thèse (type recherche-intervention), de 2013 à 2017, avec capitalisation auprès de dix entraîneurs de haut niveau experts, et une commande fédérale sur 2018-2020, auprès d'un entraîneur d'équipe de France espoir en cyclisme.

JEAN LOUIS LOSFELD (ACFF) FORMATION DES ENTRAINEURS EN FOOTBALL ET DETECTION DES POTENTIELS DANS LE FOOTBALL FRANCOPHONE.

Ancien entraîneur et préparateur physique au plus haut niveau belge (Mouscron, Tubize) **Jean-Louis Losfeld** est responsable de la formation des entraîneurs à l'ACFF depuis 2013. Depuis deux ans, il est impliqué dans un projet de l'ADEPS qui a pour objectif de réfléchir à la création d'une formation de cadres sportifs spécialisés dans la détection de jeunes talents.

Consciente de l'importance d'une formation initiale et continue des entraîneurs, l'ACFF œuvre depuis plusieurs années à l'amélioration constante de la formation des entraîneurs de foot. La présentation mettra en évidence les démarches réalisées et futures.

Parallèlement, une réflexion a également été portée sur la détection des jeune talents au sein de 7 fédérations sportives (badminton, basketball, cyclisme, tennis, tennis de table, rugby et le football) avec l'objectif de réfléchir à la création d'une formation de cadres sportifs spécialisés dans la détection de potentiels sportifs. Une synthèse des différentes actions et réflexions menées durant l'année au sein de l'ACFF dans le cadre de l'évolution de la formation à la détection du talent sera présentée.

EXPERTS DE TERRAIN

MICHEL PREUD'HOMME (ENTRAINEUR DU STANDARD DE LIEGE)

LE PALMARES DU JOUEUR

- ✓ 3x Champion de Belgique en 1982, 1983 (Standard de Liège) et en 1989 (Maline)
- ✓ Vainqueur de la coupe des coupes en 1988 (Maline)
- ✓ Finalise de l'euro (1980)
- ✓ Vainqueur de la coupe de Belgique en 1981 (Standard de Liège) et en 1987 (Maline)
- ✓ Vainqueur de la coupe du Portugal en 1996 (Benfica)
- ✓ Meilleur gardien de but du Mondial en 1994
- ✓ Meilleur gardien belge de l'année en 1988, 1989, 1990, 1991
- ✓ Soulier d'or en 1987 et 1989

LE PALMARÈS DE L'ENTRAÎNEUR

- ✓ 2007/2008 : Champion de Belgique (Standard)
- ✓ 2009/2010 : Coupe de Belgique (La Gantoise)
- ✓ 2010/2011 : Coupe des Pays-Bas (Twente) + Supercoupe
- ✓ 2011/2012 : Champion d'Arabie Saoudite (Al Shabab)
- ✓ 2014/2015 : Coupe de Belgique (FC Bruges)
- ✓ 2015/2016 : Champion de Belgique (FC Bruges)

Notre secret partagé : le goût du travail et des détails

Guy Namurois est mort en février 2012. Deux ans plus tard, le premier colloque qui lui était dédié voyait le jour et on en sera, ce 29 février, à sa quatrième édition. La première à laquelle Michel Preudhomme assistera et surtout contribuera. « Cela me fait plaisir. Je n'ai de Guy que de bons souvenirs, bien au-delà du titre que nous décrocherons après 25 ans de disette, c'était de la folie et de la joie. J'insiste sur cet aspect, ce grand moment, c'était surtout le résultat d'un travail collectif car avec Guy, j'ose le dire, on a bossé, on a innové et c'est peut-être le secret de notre succès et de ce fameux titre » explique MPH qui ne se résume pas du tout au coach impulsif et tonitruant que les résumés TV voudraient donner. « Avec Guy nous avons en commun le goût du travail et le goût des détails. Et puis, il nous a amené une vraie révolution de l'entraînement et de son approche. Je ne sais pas si d'autres n'avaient pas déjà envisagé les choses comme lui, peut-être, mais ici en Belgique, dans le football, sa manière de penser ou plutôt de repenser l'entraînement fut déterminante. Guy venait de l'athlétisme et il est parti d'un constat qui semble révolutionnaire alors qu'il est évident ; les footballeurs ne savaient pas courir. Il leur a donc appris à courir, à rester dans l'axe, à bien placer leur appuis car on l'oublie, mais la plupart du temps le footballeur court sans le ballon, l'entraînement en tenait peu compte. Par contre, la technique avec ballon exige aussi le mouvement, on ne peut pas l'apprendre de manière statique. Guy a inventé une foule d'exercices, il venait avec son matériel de salle sur le terrain et l'adaptait. Les joueurs s'amusaient beaucoup et apprenaient

beaucoup, surtout d'eux-mêmes » se souvient Preud'homme qui n'a plus jamais travaillé sans préparateur physique de confiance. Renaat Philippaerts, qui est Gantois, m'a suivi aux Emirats, à Bruges et maintenant au Standard, il m'est indispensable pour bien travailler »

MARIO INNAURATO (PREPARATEUR PHYSIQUE)

LE PALMARES EN CLUB

- ✓ Champion de Belgique en 2010, 2012, 2013 (Anderlecht)
- ✓ 3 super-coupe en Belgique en 2010, 2012, 2013 (Anderlecht)
- ✓ Champions league : quart de final en 2018 (Fc Séville)

LE PALMARÈS EN ÉQUIPE NATIONALE

- ✓ Quart de finale de la coupe du Monde en 2014 (Diables Rouges)
- ✓ Quart de finale coupe d'Europe en 2016 (Diables Rouges)
- ✓ Demi-finale en en coupe d'Europe en 2007 (U21)
- ✓ Demi-finale jeux Olympiques en 2008 (U21)

L'expérience est une science

Guy et Mario se sont connus et croisés durant toute leur carrière. « Comme préparateur physique comme enseignant en éducation physique, nous avons mené des carrières un peu parallèles» nous explique Mario Innaurato qui avoue avoir perdu, ce jour maudit de février 2012, à la fois un mentor, un ami, un inspirateur, un collègue: « Guy était tout cela à la fois. Il m'a appris véritablement la rigueur de la préparation physique lui qui venait de l'athlé et moi du foot. Quand nos équipes jouaient l'une contre l'autre, le gagnant payait le resto à l'Amirauté à Tilff. Le 12 février On gagnait avec Anderlecht au Standard et je n'ai pas eu l'occasion d'aller refaire le monde avec Guy au bord de l'Ourthe » se rappelle-t-il ému. L'homme a bourlingué pour le foot: de belles expériences internationales après St Trond, l'équipe nationale, Anderlecht, il y a eu notamment la Hongrie, la Côte d'Ivoire, Milan, Séville et dernièrement la Fiorentina. « Le métier a évolué et maintenant il y a un staff de préparateurs avec l'apport des technologies, les cardios mais surtout les GPS. Le métier est devenu « collectif » et le préparateur physique en chef doit tout maîtriser et en même temps se fier à son expérience pour en faire une synthèse car les chiffres ne disent pas tout. Lors de notre dernière conversation Guy aurait bien vu Carlos Rodrigues s'occuper de la filière jeune et moi des éléments techniques avec lui...et puis voilà »

GIOVANNI BOZZI (DIRECTION DES SPORTS DE LA PROVINCE DE LIEGE, ENTRAINEUR DE BASKET BALL)

LE PALMARES

- ✓ Coach de l'année (4) : 1991, 1998, 1999, 2004
- ✓ Vainqueur du Championnat de Belgique (6) : 1996, 1997, 1998, 1999, 2010, 2011
- ✓ Vainqueur de la Coupe de Belgique (4) : 1996, 1999, 2002, 2004
- ✓ Vainqueur de la Supercoupe de Belgique (1) : 2004

L'intuition, connaissance et du travail

Giova le basketteur a rencontré Guy Namurois en arrivant à l'ULg en éducation physique. « Il terminait sa licence et puis il est devenu notre assistant en athlétisme avec Georges Salmon qui était aussi son entraîneur. Quel bonheur d'avoir croisé ce duo. Par la suite, on est allé souvent chez lui, au Tilff Fitness, avec Liège basket. Puis j'ai travaillé longtemps avec Eric Lambert qui était un élève et un ami de Guy, un de ses disciples en matière de préparation physique » explique Giovanni Bozzi qui a embrassé la carrière de joueur alors qu'il jouait toujours en D1 et terminait ses études à l'ISEP.

Nous avons souvent parlé entraînement, dynamique de groupe et il est pour moi la synthèse des qualités d'un entraîneur du top : les connaissances théoriques de base et spécifique, le vécu et surtout l'empathie. Cela consiste d'abord à se rendre compte qu'on s'entraîne mieux en s'amusant et Guy avait ce souci, il faut également que les individus et le groupe adhèrent au projet. L'approche n'est pas la même. Si vous êtes seulement face au groupe, vous ne réussirez pas, l'individualisation, même dans un sport collectif, c'est la clef de tout. Chacun a un vécu différent et le groupe est un esprit de synthèse, Guy l'avait compris intuitivement, merveilleusement bien.»

Alain Gaspoz (ancien joueur professionnel et entraîneur en foot)

LE PALMARES

- ✓ Vainqueur de la Coupe de Suisse en 1996, 1997 et 2006 avec le FC Sion
- ✓ Champion de Suisse en 1997 avec le FC Sion
- ✓ Vice-champion de suisse en 2001 avec le FC Lugano
- ✓ Participation à la coupe d'Afrique (CAN) avec l'équipe nationale Bénin en 2004 et 2008
- ✓ Entraîneur ; Champion du Bénin avec le ASPAC FC en 2010 et 2012
- ✓ Entraîneur national du Bénin en 2014

LES DIALOGUES

LES QUALITES CACHEES DE L'ENTRAINEUR EN BASKET-BALL

- ✓ Giovanni Bozzi (Direction des sports à la Province de Liège, entraîneur de Basket-Ball)
- ✓ Fabienne Georis (assistante Coach des Liege Panthers, D1 belge Femmes)
- ✓ Olivier Frédéric (Préparateur physique à Liège Basket, D1 Belge, hommes)

Discussion animée par Anne Delvaux (Uliese, Cereki, ancienne joueuse de Basket-Ball)

Fabienne Georis : « Un homme et un entraîneur précieux »

Ancienne joueuse de l'équipe nationale de basket, l'épouse de Pierre Cornia se partage entre ses fonctions de directrice d'école à Esneux et d'entraîneuse des Panthers de Liège. Elle connaissait très bien Guy Namurois. Une longue et belle histoire pour elle qui était la coéquipière d'Anne Delvaux, l'épouse de Guy, la maman de Bertrand et de Pauline. « Je connais Anne depuis qu'on a dix ans, on jouait au basket ensemble à Esneux et puis grâce à elle j'ai fait la connaissance de son fiancé, Guy qui est devenu un ami mais également mon préparateur physique quand je jouais à Namur, il s'occupait à cette époque-là aussi de Dominique Monami. On ne s'est jamais perdus de vue et il y avait une vraie amitié qui nous unissait tous les quatre, elle se poursuit mais Guy nous manque comme il manque à ses proches, à ses amis...je les appelle mes « précieux » » nous confie Fabienne Georis issue d'une famille nombreuse entièrement vouée au basket avec Jean-luc, Pierre, Dominique, Stéphane et surtout pleinement impliquée avec Pierre Cornia, son mari qui vient de qualifier les « Cats » pour Tokyo. Ils ont construit ensemble l'équipe des Panthers et Pierre est devenu un pro du basket à part entière avec le centre d'excellence de Jambes et l'équipe nationale comme T2. « Il vit son rêve et il a tout connu sportivement avec les filles ; les Jeux de la francophonie, championnats du monde, d'Europe. « Je regrette que Guy ne soit pas de toutes ces aventures car il nous aurait amené beaucoup, ne fut-ce par ses réflexions. Il était à la fois impliqué, plein d'empathie avec les sportifs et en même temps il avait du recul, de la distance par rapport au sport. Etre sérieux et ne pas se prendre au sérieux, c'est un peu le « truc », le secret si vous voulez, que je retiendrais de lui pour me faire avancer dans mon approche. Et puis, il savait adapter son attitude et ses exigences en fonction des circonstances et des personnes. On n'entraîne pas des filles comme des garçons et Guy était subtil »

LES QUALITES CACHEES DE L'ENTRAINEUR EN VOLLEY-BALL

- ✓ Sacha Koulberg (Coach de l'équipe de Waremm, Ligue B Dames)
- ✓ Ugo Blairon (Coach de l'équipe de Tchalou, Ligue A Dames)

Discussion animée par le Pr Marc Cloes (Uliège, ancien joueur et coach de Volley-Ball, formateur des cadres pour la FFVB)

Sacha Koulberg : « Les filles sont plus collectives »

Sacha Koulberg, l'entraîneur de Waremm, est une star dans le monde du volley. L'homme a entraîné avec succès les filles, notamment les Dauphines de Charleroi, Oudegem, comme les messieurs, Alost, Gand... Il fut également un grand joueur, pilier de l'équipe nationale. Il connaissait bien entendu Guy Namurois de réputation. En vrai supporter des Mauves, il sait combien le Liégeois fut important dans le titre des Rouches en 2008. « Le Standard avait des jeunes extraordinaires mais surtout une condition physique exemplaire pour ne pas dire inédite, un mental aussi. Le duo Preud'homme-Namurois avait imposé sa griffe, c'est indéniable ». Samedi il viendra exposer ses « secrets » en matière d'approche du haut-niveau chez les filles et chez les garçons. « Le travail est différent mais passionnant. Guy aussi aimait travailler avec les deux et avec le même bonheur quand on sait ses réussites » explique ce professeur d'EPS à la base. « Connaître et s'inspirer des autres sports rend modeste et créatif. La différence entre filles et garçons ? Les filles gagnent avec leur entraîneur et quand elles perdent, elles se remettent en question. Les garçons c'est un peu le contraire. Quand ils gagnent, c'est eux, quand ils perdent c'est l'entraîneur qui est mauvais...je caricature un peu » sourit-il.

LES POSTERS

LE CONCEPT « PROJET DE VIE » A 10 ANS

Etienne Drion et Philippe Halleux,

Responsables du service Projet de vie de l'ADEPS

Introduction : un constat de départ, les athlètes ne sont pas des Kleenex

C'est en 2009 que l'ADEPS a lancé la Cellule Ariane, faisant référence au fil que doit suivre le sportif pour s'en sortir dans le monde de l'enseignement, de la formation ou de l'emploi. Initialement, cette cellule permettait aux sportifs sous contrat avec la FWB de suivre de la formation continue car rien n'était prévu pour eux. Après leur carrière et d'éventuelles médailles, rien ! Pour les autres sportifs, rien !

En 10 ans, des pas de géant

Rebaptisé en 2011 *Projet de vie*, le service a révolutionné cette approche en s'appuyant sur le cadre européen en matière de double carrière qui est une notion qui concerne maintenant tous les sportifs reconnus par leur fédération comme sportif de haut-niveau, espoir sportif, partenaire d'entraînement, arbitres international. Outre 61 athlètes sous contrat, 1812 sportifs ont été reconnus en 2019-2020.

- Ils reçoivent tous un Carnet d'Entraînement et de Liaison (CEL) et bénéficient aujourd'hui:
- D'aménagements spécifiques, depuis octobre 2011 tels que:
- Au niveau du secondaire, de 30 demi- journées d'absences justifiées, voire plus
- Du remplacement possible du cours d'éducation physique
- Du remplacement possible des options dans le deuxième et troisième degré (jusqu'à 8 périodes par semaine) par des périodes dédiées à l'entraînement.
- Au niveau de l'enseignement supérieur, le sportif reconnu, peut maintenant bénéficier d'étalement d'études, de prolongation de session, d'aménagement de TP ou d'examens.
- De l'aide de la cellule « Cellule d'Aide aux Sportifs de Haut-niveau dans l'Enseignement Supérieur (CASHES) »
- D'autres sportifs reconnus suivent des formations dites aménageables pour eux. Ils bénéficient d'accords avec le FOREM, l'IFAPME
- De l'assistance du Centre interuniversitaire d'aide à la performance (CAPS) des 3 universités.
- De formations continuées pour développer des compétences transversales
- Du remboursement de l'inscription à notre école des cadres, après réussite.
- Du remboursement des frais liés à leurs formations
- Des conseils d'orientation individualisés (Sporthema)
- Un suivi pendant deux ans après la carrière
- Un aboutissement exemplaire

Le vendredi 22 novembre, Nafi Thiam, diplômée en géographie de l'Ulg, championne olympique, championne d'Europe, vice-championne du monde en heptathlon durant ses études donnait une

conférence de presse avec la ministre des sports, sur le « Projet de vie » et son importance capitale dans sa réussite sportive.

Depuis 6 ans, le concept Projet de vie, est l'objet d'un cours obligatoire donné dans la cadre de la formation générale des entraîneurs.

EFFET DE LA METHODE PAR CONTRASTE DE CHARGES SUR LA VITESSE DEVELOPPEE LORS DE LA PHASE DE PUSSEE EN SQUAT

Bourgeois Hans^{1,2}, Baudry Stéphane², Duchateau Jacques^{1,2}

¹Centre d'Aide à la Performance Sportive (CAPS) –²Laboratoire de Biologie Appliquée Université Libre de Bruxelles

Introduction

La méthode par contraste de charges vise à améliorer la force explosive. Elle se caractérise par la combinaison de deux exercices similaires (doublet) réalisés successivement, le premier effectué avec une charge lourde [$\geq 60\%$ de la répétition maximale (1RM)], le second avec une charge légère ($\leq 30\%$ de 1RM). L'objectif de notre étude visait à étudier l'influence de l'intervalle de temps entre les deux exercices du doublet et le nombre de doublets réalisés sur la performance lors d'un mouvement de squat réalisé dans un dispositif à barre guidée.

Méthodologie

Douze participants (23ans) ont réalisé trois séances comportant chacune 5 doublets (3 répétitions à 80% 1RM + 6 répétitions à 30% 1RM) séparés par 4 min de repos. Chaque séance était dédiée à une durée d'intervalle entre les exercices du doublet: 1, 3, ou 5 min. La performance correspondait à la vitesse de déplacement de la barre lors de la phase de poussée lors des séries «légères». Avant le 1er doublet, les participants effectuaient une série à charge légère pour déterminer la vitesse de référence.

Résultats/Discussion

La vitesse maximale de référence était de 168 ± 17 cm/s. Les intervalles de 1 et 3 min n'ont pas induit d'augmentation de la performance ($p > 0.05$). En revanche, l'intervalle de 5 min conduisait à une augmentation ($p < 0.05$) de la performance lors des 4^{ème} (+4%) et 5^{ème} (+5%) doublets. Ces données suggèrent une sommation progressive des effets des séries lourdes sur la performance, uniquement pour un intervalle de 5 min. Ces résultats pourraient néanmoins être spécifique à l'exercice réalisé (1).

Conclusion

Pour le mouvement de squat, un intervalle de 5 min et au moins 4 doublets semblent nécessaires pour tirer profit de la méthode par contraste de charge.

Référence

1. Tillin & Bishop. Sports Med 39:147-66, 2009

UN OUTIL POUR LE CALCUL DE CHARGE : EXEMPLE D'UNE EXPÉRIENCE DE TERRAIN EN BASKETBALL

Bastianini Gianni ¹

¹*Maître-assistant, Département Education Physique, Haute Ecole Condorcet (Morlanwelz, Belgique) et préparateur physique*

Introduction et objectifs

Selon Borg et Neely (1992), la perception de l'effort correspond à la sollicitation d'un ensemble de systèmes et de processus sensoriels s'intégrant en une appréciation générale de l'effort ; elle inclut la sensation de tension et de douleur dans les muscles actifs et les articulations, l'essoufflement, les battements du cœur et la sudation (Gros Lambert & Ferreol, 2014). Le contexte économique ne permettant pas toujours d'utiliser la technologie pour évaluer la charge des entraînements dispensés, le présent outil a l'avantage de permettre, d'établir une vérification de la charge perçue par les athlètes sans nécessiter trop de moyens (humain et/ou financier).

L'outil d'évaluation de la charge d'entraînement utilisé dans la planification de l'équipe de Belfius Mons Hainaut durant les saisons 2017-18 et 2018-19 a été inspiré de l'échelle de perception de l'effort établie par Borg (1970, 1982).

Description du dispositif

Le dispositif impose et renforce la communication entre le staff technique, le préparateur physique, le coach mental, le staff médical et les athlètes. En effet, les feedbacks renvoyés par les joueurs au préparateur physique concernant la perception de l'effort physique fourni peut être mis en relation avec les rapports médicaux, mentaux et technico-tactiques. Toutes les parties doivent donc être en relation constante, sur base d'une confiance mutuelle, afin d'offrir le meilleur dispositif de progression individuelle ou collective.

Conclusion

Bien que basée sur des sources scientifiques, l'utilisation de l'échelle d'évaluation de la perception implique tout de même de se l'approprier empiriquement. En effet, la détermination des charges maximales dépend fortement de la spécificité de la discipline et de la singularité des joueurs. Néanmoins, cette méthode revêt une démarche humaniste en permettant d'accroître la communication au sein d'une structure, imposant ainsi une relation de confiance entre les différents acteurs. Elle permet également d'avoir un contrôle « à distance » de l'effort réalisé.

Bibliographie

Borg GA (1982). « Psychophysical bases of perceived exertion ». *Med Sciences Sports Exercices*. 14 (5): 377-81.

Borg G., & Neely G. (1992), « On the perception of exertion and some psychophysiological relations », in BORG Gunnar et NEELY Greg, (sous la dir. de) *Proceedings of the Eight Annual Meeting of the International Society for Psychophysics*, Rome, pp. 47-52.

Gros Lambert A., & Ferreol G. (sous la dir. de) « Perception de l'effort : application dans les domaines de l'éducation physique, du sport et de la santé » Axe 3 : Sport et Santé p.12 Séminaire C3S Axe3 (2014)

LE CEReKi : POURQUOI ET COMMENT

Pascal Stasse, Boris Jidovtseff, Anne Delvaux

¹ *Centre d'Etude et de Recherche en Kinanthropologie, Université de Liège (Liège, Belgique)*

Introduction et objectifs de la pratique exemplative

Le plus beau cadeau à offrir à un enfant est l'affection et un cadre de vie favorisant un sentiment de sécurité indispensable à son développement optimal. C'est également valable dans les activités d'éducation motrice fondamentales (EMF). L'attitude attentive et bienveillante, les contacts, le regard, la solidité du soutien postural du professeur ouvre la voie au dialogue tonico-émotionnel et à la qualité des interactions. Pour grandir, l'enfant a besoin d'évoluer dans un contexte de confiance et dans un cadre structurant (règles pour lui et les autres, le « non ») favorisant à la fois sa sécurité et une ouverture vers de nouvelles expériences motrices. La création d'un contexte favorable dans lequel l'enfant peut s'exprimer émotionnellement et corporellement l'aidera à aborder les expériences motrices en toute sérénité. Il progressera ainsi sans crainte malgré les difficultés et il y rencontrera d'autres plaisirs fondamentaux (découvertes, plaisir du mouvement, apprentissage, relation,...). Proposer des activités qui respectent ces principes constitue un objectif permanent du CEReKi.

Description de la pratique exemplative et de la collecte d'informations

Le CEReKi propose des activités d'EMF, au contenu pertinent et qui reposent sur ces principes psychomoteurs. Elles permettent aux enfants de développer leur motricité, et de donner goût au mouvement dans un cadre affordant et sécurisé. L'objectif est d'offrir à ces enfants une base solide, indispensable aux apprentissages et développement à long terme d'une vie active et saine. Grâce, notamment, aux qualités des professeurs : la connaissance du développement moteur de l'enfant, leur empathie, l'utilisation de matériel de façon adaptée, la verbalisation et la mobilisation de l'imaginaire. Par des jeux, des circuits, des moments d'exploration motrice, et leur approche pédagogique, ils stimulent, sans que les enfants ne s'en rendent compte, les grands domaines de la psychomotricité (affectif, moteur, cognitif et comportemental).

Constats et implications

L'approche du CEReKi rencontre depuis 30 ans un succès auprès des enfants, des parents et des enseignants qui le conforte dans le bien-fondé de son approche.

« MON CAEP » : GARDER UNE TRACE DE SON VÉCU AU COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE POUR INFORMER, S'EXPRIMER ET MIEUX APPRENDRE

Yves Archambeau

Maitre d'éducation physique, Athénée Royal Ardenne Hautes Fagnes (Malmedy, Belgique)

Introduction et objectifs de la pratique exemplative

Dans l'enseignement fondamental, les élèves possèdent un journal de classe, une farde de mathématiques, un livre de sciences, un portfolio pour le cours d'histoire ou encore un cahier pour le cours de seconde langue. Rarement ou jamais pour le cours d'éducation physique. Et pourtant, il y apprend tellement de choses qui peuvent façonner sa vie. Grâce à un cahier, il pourrait en garder une trace, mémoire de ses apprentissages (Sabro, 2014 ; Mengisen & Müller, 2002). L'objectif de cette communication consiste à présenter le « Cahier d'Apprentissages en Education Physique » (CAEP).

Description de la pratique exemplative et de la collecte des informations

Il est demandé aux élèves de compléter ce cahier directement après la leçon, en classe ou à la maison. La concertation avec les collègues titulaires des classes est donc indispensable afin d'assurer un suivi régulier et de fixer un rituel. Les informations contenues dans ce cahier permettent au professeur d'éducation physique de mieux connaître ses élèves, de savoir si les objectifs sont clairs pour eux, d'avoir une idée de ce qu'ils retiennent de la leçon, de déterminer s'il doit remédier ou consolider les apprentissages ou encore s'il peut proposer des activités de dépassement. Les parents peuvent découvrir le travail réalisé lors des cours d'éducation physique mais également communiquer avec l'enseignant voire utiliser ce cahier comme support pour aborder des notions de santé et d'alimentation avec leur enfant ou encore échanger oralement avec lui sur les activités vécues en éducation physique.

Constats et implications

Les différents partenaires, parents, collègues, titulaires peuvent constater que l'éducation physique n'est pas uniquement centrée sur l'éducation corporelle, mais qu'elle peut également contribuer à la responsabilisation de l'élève à l'égard de ses apprentissages, de sa santé et de son bien-être. Ce projet demande un suivi régulier, important et parfois contraignant pour le professeur d'éducation physique. Cet outil favorise grandement les échanges élève-enseignants-parents.

Références bibliographiques

Sabro, H. (2014). Mémoire de Bachelier sous la direction d'Emilie Schindelholz Aeschbacher. Porrentruy : Haute Ecole Pédagogique – BEJUNE

Mengisen, W. & Müller, R. (2002). Cahier sportif en annexe au manuel 6 - Education physique et sportive. Macolin, Suisse : Commission fédérale de sport CFS.

L'ÉCOLE DE FORMATION GYMNIQUE DE L'ASSOCIATION DES MONITEURS EN GYMNASTIQUE SPORTIVE (A.M.G.S. ASBL)

Gérard Georges¹, Didier Lefébure²

¹ *Licencié-Agrégé en Education physique, Président AMGS asbl (Liège, Belgique)*

² *Directeur technique AMGS asbl (Liège, Belgique)*

Introduction et objectifs de la pratique exemplative

L'AMGS a élaboré plusieurs programmes technico-pédagogiques conçus par et pour les techniciens qui encadrent les enfants de 3 à 12 ans en gymnastique sportive. Nous proposons des progressions respectant le développement de l'enfant au niveau de ses capacités motrices, spatio-temporelles et physiques qui ne sont pas liées à la performance.

Description de la pratique exemplative et de la collecte des informations

Le programme d'éveil gymnique s'adresse aux enfants de 3 à 5 ans. Il permet de découvrir la gymnastique à travers huit familles de mouvements de référence. Pour chaque famille, nous avons choisi un élément où gravitent trois niveaux de difficultés différents. La compétence est acquise lorsque l'enfant réalise l'élément trois fois dans sa globalité. Un carnet individuel est complété tout au long de l'année et un diplôme récapitulatif des acquisitions est remis en fin de chaque saison.

Le programme de formation gymnique s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. C'est un référent technique pour les entraîneurs formateurs des jeunes gymnastes. Il propose des exercices aux différents agrès féminins (GAF), masculins (GAM) et au trampoline, ainsi que des exercices de souplesse et de préparation physique. L'évaluation des progrès de l'enfant est permanente. Les exercices réussis sont notés dans un carnet individuel et un diplôme reprend l'ensemble des acquisitions. Les moniteurs AMGS sont formés à dispenser les différents programmes dans les 20 clubs associés à l'association. Une collaboration avec la Fédération francophone de Gymnastique a permis de généraliser ce deuxième programme sous l'appellation « Coupe Formation » ouverte à tous les clubs de gymnastique francophones.

Constats et implications

Chaque année, l'équipe AMGS dispense ces programmes à plus de 900 enfants au sein des clubs partenaires. La formation de l'éducateur, la structure d'accueil (gymnase), le matériel disponible jouent un grand rôle dans la réussite de notre action. C'est en proposant un maximum de situations que ces programmes se veulent encourageants et motivants.

« IMPRO-STRETCHING » : S'ÉTIRER AUTREMENT.

Etienne Dubuisson

Faculté des Sciences de la Motricité, Université Libre de Bruxelles (Bruxelles, Belgique)

Introduction et objectifs de l'atelier pratique

Les étirements n'ont pas toujours la cote et, pour différents motifs, sont souvent négligés dans nos cours d'éducation physique. Ils constituent pourtant un outil central dans l'éducation à la santé.

Cet atelier a pour but, à travers une approche originale, de valoriser leur pratique.

Description de l'atelier pratique

Sur le modèle de l'impro-session théâtrale, proposer des thématiques à partir desquelles, seuls ou en groupe, en coopération ou ... en opposition, avec ou sans matériel, les élèves sont impliqués dans la conception et la mise en œuvre d'enchaînements de postures d'étirement.

Apports et perspectives de l'atelier pratique

Cette approche ludique et créative rend les élèves acteurs de leurs apprentissages et les incite à investir autrement ce volet important de la gestion de la vie physique que constituent les étirements.

Références bibliographiques

Aubert, F. & Blancon, Th. (2014). Préparation physique (pp.126-148). Paris, France : Editions EP&S.

Reiss, D. & Prévost, P. (2013). La bible de la préparation physique (pp.454-458). Paris, France : Editions Amphora.

AUTOCAPITALISATION : UNE PROPOSITION POUR LE DÉVELOPPEMENT À LONG TERME DU COACH

Stéphane Fukazawa-Couckuyt^{1,2}

¹*Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche sur la Transformation des pratiques Educatives et des pratiques Sociales (EA7313), Université Paris-Est Créteil (Paris, France) ;* ² *Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (Paris, France)*

Introduction et objectifs de la pratique exemplative

Nous avons constaté (depuis 13 ans divers rôles de président/entraîneur/manager sportif) que si l'éducation tout au long de la vie professionnelle est reconnue comme indispensable (Dubar, 2004), peu d'outils « concrets » existent pour l'autodéveloppement de l'entraîneur. Identifier et verbaliser « son expérience dans tel ou tel domaine » est formateur (Bézille & Courtois, 2006, p. 137). Etant entraîneur, nous avons créé et testé sur nous même une démarche d'autocapitalisation des savoirs.

Description de la pratique exemplative et de la collecte des informations

Inédite, cette méthode fait appel à la réflexion sur l'action (Gilbert & Trudel, 2006; Schön, 1994), part du parcours de l'entraîneur et porte sur ses pratiques « marque de fabrique ». Elle est expérimentale, dynamique, en structuration, s'inspire d'une thèse sur la capitalisation et l'expérience des entraîneurs (Couckuyt, 2017) : (1) Brainstorming général (à utiliser dès que nécessaire) ; (2) Annoter Curriculum Vitae ; (3) Autoentretien (avec guide) ; (4) Relire ses productions antérieures (e.g. notes, articles, mémoire de diplôme d'entraîneur) ; (5) Utiliser les référentiels de formation/d'entraînement pour finir d'approfondir ses savoirs.

Constats et implications

pour nous-même : (1) notre pensée sur l'entraînement se structure. En plus de servir à nos entraînements, cet « état des lieux » pourra donner objet à ouvrage/supports de formation d'entraîneurs. A minima, des traces pour la famille, e.g. les descendants, symboliquement intéressant dans ce métier ; (2) support pour le passage en VAE du DESJEPS. Perspectives pour les entraîneurs : (1) possiblement les mêmes effets et usage que pour nous ; (2) volonté de poursuivre la structuration de la méthode, l'identification de ses limites, notamment en l'étendant à d'autres entraîneurs « testeurs réflexifs ». Perspectives scientifiques : (1) activités/savoirs/compétences des entraîneurs : mieux comprendre par l'étude des traces de démarches d'autocapitalisation réalisées par les praticiens eux-mêmes ; (2) mieux définir capitalisation et autocapitalisation.

Références bibliographiques

- Bézille, H., & Courtois, B. (2006). *Penser la relation expérience-formation*. Lyon, France: Chronique sociale.
- Couckuyt, S. (2017). *La capitalisation de savoirs issus de l'expérience à partir du discours d'entraîneurs de haut niveau experts* (Thèse en Sciences de l'Education). Université Paris-Est, Créteil.
- Dubar, C. (2004). *La formation professionnelle continue*. Paris, France: La Découverte.
- Gilbert, W., & Trudel, P. (2006). The coach as a reflective practitioner. In R. L. Jones, *The sports coach as educator: Re-conceptualising sports coaching* (p. 113-129). London; New York: Routledge.
- Schön, D. A. (1994). *Le praticien réflexif: À la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*. Montréal: Éditions Logiques.

FORMATION DES ENTRAINEURS : LE SYSTÈME DE COMPAGNONNAGE AU RÉNO-SOLUTIONS VB ESNEUX

Maurine Remacle, Valentine Koch, Louis Charmont, Maxime Burette, Zoé Lacrosse

Réno-Solutions Volley-ball Esneux (Liège, Belgique)

Introduction et objectifs de la pratique exemplative

Le Réno-Solutions VB Esneux est un club de volley-ball familial proposant 10 équipes dont une évoluant en Nationale 1. La moitié des équipes sont des équipes de jeunes (pupilles, minimes, cadets et P4D). La formation des joueurs exige un encadrement spécifique. Comme le club éprouve des difficultés à attirer des entraîneurs expérimentés, les responsables de la coordination sportive ont choisi de former des jeunes entraîneurs en interne. Le principe de compagnonnage s'est progressivement développé avec des entraîneurs référents qui encadrent les débutants dans leur activité quotidienne sur le terrain.

Description de la pratique exemplative et de la collecte des informations

Le projet s'est décomposé en trois phases : réflexion, identification des besoins spécifiques et mise en place de pistes d'action. Ainsi, si les jeunes entraîneurs étaient systématiquement accompagnés par un entraîneur référent, ils ont exprimé des difficultés à préparer leurs entraînements ou à gérer leur groupe. Les deux entraîneurs référents ont donc choisi de mettre en place un dispositif plus construit pour répondre à leurs besoins. Une discussion entre les cinq intervenants a été programmée. Les jeunes entraîneurs ont pu faire part de leurs attentes. A la suite de cette conversation, différentes pistes d'action ont été proposées par les deux référents : (1) augmenter les ressources ; (2) définir plus précisément les objectifs des entraînements ; (3) augmenter le suivi des entraînements (avant et pendant), et ; (4) favoriser les échanges en s'appuyant notamment sur des enregistrements vidéo pour trouver, ensemble, des solutions aux problèmes rencontrés.

Constats et implications

Les besoins semblent être tellement contextualisés que le compagnonnage de l'entraîneur novice par une personne référente doit prendre en considération la personnalité de chacun, son expérience en tant que joueur/entraîneur et les contraintes organisationnelles. Ce dispositif permet aux jeunes entraîneurs de prendre des initiatives en se sentant soutenus et écoutés.

QUESTIONNAIRE D'OPINION : « SPORT ET HANDICAP ». VISION STÉRÉOTYPÉE DES ACTIVITÉS PRESSENTIES POUR LES PMRS

Franck Dubois

Maître assistant, Haute Ecole Bruxelles Brabant (Bruxelles, Belgique)

Introduction et objectifs de la pratique exemplative

En ce qui concerne les pratiques sportives des personnes en situation d'handicap, il semblerait que les points de vue de chacun soient encore guidés par nombre d'a priori (Goffman, 1975). Dans le cadre d'un cours « Sports et handicap » proposé à des étudiants de 3^{ème} année en Orthésologie-prothésologie au sein de la Haute Ecole Bruxelles Brabant, il nous a semblé opportun de leur faire prendre conscience de la vision très stéréotypée subsistant encore en la matière. Dans cette communication, nous présenterons la démarche mise en place ainsi que les enseignements qu'elle a permis de dégager.

Description de la pratique exemplative et de la collecte des informations

Un questionnaire proposant 10 profils de PMRs est proposé. A partir d'une série de 10 photos complétées par un court descriptif (ex : sport de ballon, sport de précision, sports de combat, ...), les répondants doivent choisir une seule activité sportive qu'ils y associent. Le questionnaire est complété par trois groupes de 25 personnes (étudiants qui suivent le cours ; médecins physiologistes et neurologues ; personnes recrutées aléatoirement).

Constats et implications

Les « premières impressions » relevées dans les trois groupes donnent des résultats assez équivalents. Les sports de combat, sports mécaniques et la musculation sont quasi systématiquement écartés des propositions. La formation dans un milieu paramédical ou la pratique professionnelle dans des secteurs médicaux proches des personnes en situation d'handicap ne semblent donc pas rompre le processus de « seuil » qui confine cette population à certains secteurs d'activités (Calvez, 1994 ; Murphy et al., 1988). De plus, les résultats de ces deux groupes sont très comparables à ceux du groupe de personnes qui n'ont pas nécessairement de formation scientifique ou médicale. Dès lors, nous nous interrogeons quant à l'apport concret des pratiques professionnelles ou scolaires à partir du moment où les points de vue concernant les envies de mobilité de la personne handicapée ne varient pas par rapport à ceux de « néophytes ».

Références bibliographiques

Calvez, M. (1994). Le handicap comme situation de seuil : éléments pour une sociologie de la liminalité. *Sciences sociales et santé*, 12, 1, 61-88.

Goffman, E. (1975). *Stigmate. Les usages sociaux des handicaps*. Paris, France : Les Editions de Minuit.

Murphy, R., Sheer, J., Murphy, Y., & Mack, R. (1988). Physical disability and social liminality: a study in the rituals of adversity. *Social Science and Medicine*, 26, 2, 235-242.

STATUT DE MATURITÉ ET PERFORMANCE NEUROMUSCULAIRE DU JEUNE JOUEUR DE FOOTBALL ÉLITE.

Yves Depluvrez^{1,2,3}, Boris Jidovtseff³, Kévin Miny^{1,3}

¹Préparateur physique au Standard De Liège ; ² Département des sciences de l'éducation, Université de Liège ; ³Département des Sciences de la motricité, Université de Liège

Thématique et Objectifs : Les exigences physiologiques du football moderne ont radicalement évolué durant ces dernières décennies. Les actions intenses telles que les sprints, les sauts et les changements de direction sont devenus des facteurs de la performance décisifs et dépendent du développement neuromusculaire. Dès lors, il apparaît fondamental au sein d'un centre de formation de haut niveau d'identifier et développer ces qualités physiques susceptibles d'avoir une influence sur les performances en football. Ainsi, le premier objectif de cette recherche était d'évaluer le profil neuromusculaire des jeunes joueurs à partir d'une batterie de tests spécifiques empruntés de la littérature ou développés pour le contexte spécifique. De manière similaire à d'autres sports, les jeunes joueurs de football sont regroupés par catégories d'âge allant du 1^{er} janvier au 31 décembre. Par conséquent, les joueurs nés en début d'année pourraient avoir un avantage athlétique sur leurs homologues nés en fin d'année. Ainsi, cette étude investiguait également la présence d'un effet de l'âge relatif (RAE) au sein d'un club élite de première division belge et son influence sur les paramètres anthropométriques, anaérobies et le statut de maturité des jeunes joueurs.

Méthode : Une étude transversale a été mise en place auprès de 100 footballeurs issus d'un centre de formation d'un club élite de première division belge. L'échantillon a été divisé en quatre trimestres de naissance (Birth Quarter - BQ). L'âge du pic de vélocité de croissance (Age Pic High Velocity - APHV) des joueurs a été estimé et des tests de sauts, de sprint, d'agilité, de profils FVP sur une presse horizontale ont été réalisés. Toutes les données ont été analysées à l'aide du logiciel statistique R avec son interface graphique R Commander (Rcmdr). Les statistiques ont été traitées conjointement par deux chercheurs. Les différences entre les distributions observées et attendues des dates de naissance ont été examinées à l'aide d'un « khi-Carré d'ajustement ». L'influence du mois de naissance sur le statut de maturité biologique a été étudié à l'aide du test « khi-carré d'indépendance ». Une analyse multivariée de la co-variance (MANCOVA) avec l'âge chronologique (CA) et l'APHV comme co-variées et avec les données anthropométriques (taille et poids), les performances en sprint (10m, 20m et 30m), en agilité (CODAT), en saut (CMJ, CMJfr, indice de réactivité) ainsi que les composants mécaniques (force - vitesse - puissance horizontales) comme variables dépendantes a été utilisée pour étudier les différences entre les quatre trimestres de naissance (variable indépendante). Tous les tests multivariés ont été suivis d'un traitement univarié afin de clarifier les résultats. De plus, les ANOVA ont été suivies de tests post-hoc de type HSD (*High Significant Difference*) pour mettre en évidence les différences significatives existantes entre les différentes catégories d'âge prises 2 à 2. Enfin, le degré de relation entretenu entre les différentes variables de performance et athlétiques a été étudié au travers des coefficients de corrélations de Pearson.

Résultats : Les coefficients de corrélation entre les mêmes variables mécaniques obtenus lors d'un sprint et sur une presse horizontale étaient de -0,16 en force, -0,08 en vitesse et de 0,26 en puissance. Dès lors, l'indépendance de ces deux profils souligne leur complémentarité afin de mieux comprendre les composantes mécaniques maximales des muscles des membres inférieurs.

La détermination du profil inertiel sur la presse permet d'identifier précisément les relations Charge-Vitesse et Charge-Puissance et d'optimiser le développement de la musculature en individualisant les zones de travail. Le sprint est une action motrice décisive en football et, à la lumière des différences de profils au sein d'une même équipe, ceux-ci permettent une meilleure compréhension des déterminants de la performance en sprint. Les résultats ont également montré que plus de joueurs sont nés au BQ1 (50%) comparativement au BQ4 (6,7%) soulignant la présence d'un RAE au sein du centre de formation. Cette distribution des dates de naissance au sein de ce club d'élite est statistiquement différente de celle de la population wallonne. La MANCOVA n'a révélé aucune différence significative dans tous les paramètres évalués entre les BQ, lorsque l'âge chronologique et l'APHV étaient contrôlés. Classiquement, les différences significatives se retrouvaient systématiquement entre les différentes catégories d'âge. En effet, l'étude a mis en évidence des différences importantes ($p < 0,01$) entre certains groupes d'âge selon les tests. Les résultats suggèrent que les joueurs relativement jeunes peuvent surmonter le RAE mais que les « tard matures » semblent exclus du football élites.

Limites et Conclusions : Nos résultats suggèrent que les recruteurs doivent développer des attentes basées sur les caractéristiques biologiques plutôt que sur la norme de l'âge chronologique. Au vu des faibles corrélations, nous recommandons l'évaluation distincte des profils FVP en sprint et sur presse afin de mieux comprendre les capacités mécaniques maximales des membres inférieurs. Toutefois, plusieurs limites doivent être prises en compte pour interpréter les résultats avec nuance. Nous en retiendrons principalement deux. Premièrement, l'utilisation de l'équation de Mirwald pour déterminer le statut de maturité n'a pas été validée scientifiquement auprès d'une population de sportifs élites. Deuxièmement, les relations FVP sur presse sont très spécifiques à la machine présente dans le centre de formation et des études complémentaires doivent confirmer la validité des résultats obtenus sur cette machine.



Toute l'actualité
de votre région
en direct 24 h sur 24 sur
www.lameuse.be

Liège

Foot : Tilleur a bien retiré
sa demande de licence
Désireux de repartir au niveau
provincial, le club métallo a
mis un terme à son dossier de
licence (ACFF) D2-D3



COLLOQUE GUY NAMUROIS - 4^E ÉDITION

Les secrets des coaches

À l'occasion du 4^e colloque Guy Namurois, des entraîneurs liégeois à succès nous donnent leur recette

Les spécialistes du sport et de l'éducation physique se sont donné rendez-vous à Liège pour la semaine de l'éducation physique et du sport qui se conclura ce samedi, avec le colloque Guy Namurois.

Depuis 2014, le colloque dédié au grand Guy est une biennale attendue par les chercheurs et les hommes de terrain. Entraîneurs, préparateurs physiques, chercheurs, étudiants enseignants vont se mêler à l'ampfi de médecine du CHU pour clôturer une semaine folle et intense qui avait pour thème général la « littérature physique », une notion nouvelle qui se définit à la fois par l'envie de bouger, de faire du sport à long terme tout en perfectionnant ses connaissances en la matière. Une quête qui résume bien la carrière de Marc Cloes qui présidait l'Insti-

tut d'éducation physique jusqu'il y a peu et qui fêta son départ pour céder le relais à Alexandre Mouton. Marc Cloes a bien connu Guy Namurois. « Via l'ISEP mais également le volley car Guy n'était pas qu'un fâcheux athlète, c'était un sportif complet, un vrai amoureux du sport, un meneur d'hommes », se souvient celui qui sera bien entendu présent ce samedi. On y évoquera les qualités cachées de l'entraîneur. Ces qualités qui ont permis au préparateur physique des Rouches de briller dans toutes les disciplines, aussi bien avec les garçons que les filles, en sport individuel comme collectif. La journée débutera avec des invités français. À 9h, Frédéric Aubert de la Fédération Française de Football ouvrira le bal avec une thématique d'actualité : « Les spécificités de la femme sportive ». Il sera suivi par Stéphane Fukazawa-Couckuyt (INSEP) qui évoquera la « Capitalisa-

tion des connaissances des entraîneurs de haut niveau. » Après la pause-café, le moment fort de la journée avec Michel Preud'homme, l'entraîneur du Standard qui se souvient du titre de 2008 avec Guy. Il sera suivi par un autre « footeux », éméule de Guy, préparateur physique comme lui, Mario Innaurato (ex-Diables rouges). L'après-midi, une première intervention de Jean-Louis Losfeldt (ACFF) qui va évoquer la formation des entraîneurs et la politique de détection des potentiels dans le foot francophone. Ensuite une première table ronde réunira, sur le thème du basket, toujours sur le sujet des qualités cachées de l'entraîneur, Giovanni Bozzi, Fabienne Georis et Olivier Frédéric. Ensuite ce sera le tour du volley avec Sacha Koulberg (Waremmé), Ugo Blaizot (Tchalou) et Marc Cloes. **●**

UNE PAGE DE PHILIPPE HALLEUX



Guy Namurois s'en est allé le 19 février 2012, à l'âge de 51 ans. © PHOTO NEWS

MPH, le goût du travail et des détails

Guy Namurois est décédé en février 2012, quelques jours seulement après avoir fêté son 51^e anniversaire. Deux ans plus tard, le premier colloque qui lui était dédié voyait le jour et on en sera, ce samedi 29 février, à sa quatrième édition. La première à laquelle Michel Preud'homme assistera et — surtout — contribuera. « Cela me fait plaisir. Je n'ai de Guy que de bons souvenirs, bien au-delà du titre que nous avons décroché en 2008 avec le Standard, après 25 ans de dette, c'était de la folie et de la joie, j'insiste sur cet aspect, ce grand moment, c'était surtout le résultat d'un travail collectif car, avec Guy, j'ose le dire, on a bossé, on a innové et c'est peut-être le secret de notre succès et de ce fameux titre », explique MPH, qui ne se résume pas du tout au coach impulsif et tonitruant que les résumés

TV voudraient nous donner. « Avec Guy nous avions en commun le goût du travail et le goût des détails. Et puis, il nous a amené une vraie révolution de l'entraînement et de son approche. Je ne sais pas si d'autres n'avaient pas déjà envisagé les choses comme lui, peut-être, mais ici en Belgique, dans le football, sa manière de penser ou plutôt de repenser l'entraînement fut déterminante. Guy venait de l'athlétisme et il est parti d'un constat qui semble révolutionnaire alors qu'il est évident : les footballeurs ne savaient pas courir. Il leur a donc appris à courir, à rester dans l'axe, à bien placer leurs appuis car, on l'oublie, mais la plupart du temps le footballeur court sans le ballon. L'entraînement en tenait peu compte. Par contre, la technique avec ballon exige aussi le mouvement, on ne



© PHOTO NEWS

peut pas l'apprendre de manière statique. Guy a inventé une foule d'exercices, il venait avec son matériel de salle sur le terrain et l'adaptait. Les joueurs s'amusaient beaucoup et apprenaient beaucoup, surtout d'eux-mêmes », se souvient encore Michel Preud'homme, qui n'a plus jamais travaillé sans préparateur physique de confiance. « Renaat Philippaerts, qui est Gantois, m'a suivi aux Emirats, à Bruges et maintenant au Standard, il m'est indispensable pour bien travailler. **●**

Georis, être sérieux sans se prendre au sérieux

Ancienne joueuse de l'équipe nationale de basket, l'épouse de Pierre Cornia se partage entre ses fonctions de directrice d'école à Esneux et d'entraîneur des Panthers de Liège. Elle connaissait très bien Guy Namurois. Une longue et belle histoire pour elle qui était la coéquipière d'Anne Delvaux, l'épouse de Guy, la maman de Bertrand et de Pauline. « Je connais Anne depuis qu'on a dix ans, on jouait au basket ensemble à Esneux. Grâce à elle, j'ai fait la connaissance de son fiancé, Guy qui est devenu un ami mais également mon préparateur physique quand je jouais à Namur, il s'occupait à cette époque-là aussi de Dominique Monami. On ne s'est jamais perdus de vue et il y avait une vraie amitié qui nous unissait tous les

quatre, elle se posait mais Guy nous manquait comme il manque à ses proches, à ses amis », nous confie Fabienne Georis, issue d'une famille nombreuse entièrement vouée au basket avec Jean-Luc, Pierre, Dominique, Stéphane et surtout pleinement impliquée avec Pierre Cornia, son mari qui vient de qualifier les « Cats » pour Tokyo. Ils ont construit ensemble qu'on a dix ans, on jouait au basket ensemble à Esneux et Pierre est devenu un pro du basket à part entière avec le centre d'excellence de Jambes et l'équipe nationale comme T2. Il vit son rêve et il a tout connu sportivement avec les filles ; les Jeux de la francophonie, championnats du monde, d'Europe. « Je regrette que Guy ne soit pas de toutes ces aventures car il nous aurait amené beau-



© SOPHIE KIP

coup, ne fut-ce par ses réflexions. Il était à la fois impliqué, plein d'empathie avec les sportifs et en même temps il avait du recul, de la distance par rapport au sport. Étre sérieux et ne pas se prendre au sérieux, c'est un peu le « truc », le secret si vous voulez, que je retiendrais de lui pour me faire avancer dans mon approche. Et puis, il savait adapter son attitude et ses exigences en fonction des circonstances et des personnes. On n'entraîne pas des filles comme des garçons et Guy était subtil. **●**

Giovanni Bozzi

Intuition, connaissance et travail



© PHOTO NEWS

« Giova » le basketteur a rencontré Guy Namurois en arrivant à l'Université de Liège en éducation physique. « Il terminait sa licence et puis il est devenu notre assistant en athlétisme avec Georges Salmou, qui était aussi son entraîneur. Quel bonheur d'avoir croisé ce duo. Par la suite, on est allé souvent chez lui, au Tiffil Fitness, avec Liège Basket. Puis, j'ai travaillé longtemps avec Eric Lambert qui était un élève et un ami de Guy, un de ses disciples en matière de « préparation physique », explique Giovanni Bozzi, qui a

embrassé la carrière de joueur alors qu'il jouait toujours en D1 et terminait ses études à l'ISEP. « Nous avons souvent parlé entraînement, dynamique de groupe et il est pour moi la synthèse des qualités d'un entraîneur du top : les connaissances théoriques de base et spécifiques, le vécu et surtout l'empathie. Cela consiste d'abord à se rendre compte qu'on s'entraîne mieux en s'amusant et Guy avait ce souci, il faut également que les individus et le groupe adhèrent au projet. L'approche n'est pas la même. Si vous êtes seulement face au groupe, vous ne réussirez pas l'individualisation, même dans un sport collectif, c'est la clé de tout. Chacun a un vécu différent et le groupe est un esprit de synthèse. Guy l'avait compris intuitivement, merveilleusement bien. **●**

Sacha Koulberg

Les filles sont plus collectives



© DR

Sacha Koulberg, l'entraîneur de Waremmé, est une star dans le monde du volley. L'homme a entraîné avec succès les filles (notamment les Dauphines de Charleroi, Oudegem), tout comme les messieurs (Alost, Gand, etc.). Il fut également un grand joueur, pilier de l'équipe nationale. Il connaissait bien entendu Guy Namurois de réputation. Un vrai supporter des Mauves, il sait combien le Liégeois fut important dans le titre des Rouches en 2008. « Le Standard avait des jeunes extraordinaires mais surtout une condi-

tion physique exemplaire pour ne pas dire inédite, un mental aussi. Le duo Preud'homme-Namurois avait imposé sa grille, c'est indéniable. » Ce samedi, il viendra exposer ses « secrets » en matière d'approche du haut niveau chez les filles et chez les garçons. « Le travail est différent mais passionnant. Guy aussi aimait travailler avec les deux et avec le même bonheur quand on sait ses réussites », explique ce professeur d'EPS à la base. « Connaître et s'inspirer des autres sports rend modeste et créatif. La différence entre filles et garçons ? Les filles gagnent avec leur entraîneur et quand elles perdent, elles se remettent en question. Les garçons c'est un peu le contraire. Quand ils gagnent, c'est eux, quand ils perdent c'est l'entraîneur qui est mauvais... Je caricature un peu », sourit-il. **●**

Mario Innaurato

L'expérience est une science



© SIMES

Guy et Mario se sont connus et croisés durant toute leur carrière. « Préparateur physique, enseignant en éducation physique, nous avons mené des carrières un peu parallèles », nous explique Mario Innaurato qui avoue avoir perdu, ce jour maudit de février 2012, à la fois un mentor, un ami, un inspirateur, un collègue. « Guy était tout cela à la fois. Il m'a appris véritablement la rigueur de la préparation physique lui qui venait de l'athlète et moi du foot. Quand nos équipes jouaient l'une contre l'autre, le gagnant payait le resto à l'amitié à Tiffil. Le 12

février, on gagnait avec Anderlecht au Standard et je n'ai pas eu l'occasion d'aller refaire le monde avec Guy au bord de l'Ourthe », se rappelle-t-il ému. L'homme a bourlingué pour le foot ; de belles expériences internationales après Saint-Trond, l'équipe nationale, Anderlecht, il y a eu notamment la Hongrie, la Côte d'Ivoire, Milan, Séville et dernièrement la Fiorentina. « Le métier a évolué et maintenant il y a un staff de préparateurs avec l'apport des technologies, les cards mais surtout les GPS. Le métier est devenu collectif, le préparateur physique en chef doit tout maîtriser et se fier à son expérience pour en faire une synthèse car les chiffres ne disent pas tout. Lors de notre dernière conversation, Guy aurait bien vu Carlos Rodrigues s'occuper de la filière jeune et moi des éléments techniques avec lui... **●**



Les partenaires du Colloque Guy Namurois