Région Football

Malmundaria. Avant la rencontre contre Warnant, les Dragons présenteront toutes leurs équipes de jeunes.

PROVINCIALE 1

ENTRETIEN: Damien Vandeberg

PRÉPARATEUR PHYSIQUE DE L'ESPOIR MINEROIS

À PROPOS DE **SON RÔLE DANS LE CLUB**

"Le football, c'est d'abord pour y jouer"

Patrick Godard
CORRESPONDANT

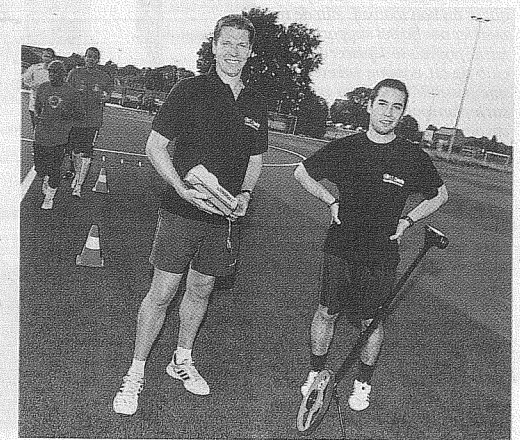
Les préparateurs physiques dans le football (Guy Namurois, Mario Innaurato) commencent à foisonner un peu partout et sont très précieux dans le domaine du football. Au niveau amateur, c'est beaucoup plus rare quoique Cité Sport en dispose d'un (Yves Lagamme) en P1. Minerois lui a donc emboîté le pas en engageant le Thimistérien Damien Vandeberg.

Damien, pourriez-vous nous expliquer votre rôle à Minerois?
Mon fils évolue en équipe d'âge et comme Minerois venait d'acquérir son label jeunes, ils ont voulu mettre quelque chose de cohérent en place et ont fait appel à mes services. En fait, j'ai mis en place une structure d'éducation physique "DS Performances" où nous sommes 3 préparateurs physiques secondés par une cellule médicale sportive. J'ai été engagé pour 8 semaines avec l'équipe A, mais je m'occuperai toute l'année des jeunes. J'épaulerai les entraîneurs sur le terrain, mais aussi en leur donnant 8 modules théoriques (formation continue).

Ce n'est pas une première pour vous?
Non, j'ai déjà officié 8 ans à Aubel, 3 ans en D2 à l'AS Eupen et 3 ans en D3 à La Calamine. Puis, j'ai pris une année sabbatique pour mettre en place cette nouvelle structure dans mon ASBL qui peut être proposée dans tous les clubs de foot ou non. Je suis ici à Minerois jusqu'à la fin de saison, mais je peux en même temps être ailleurs. Cela ne pose aucun problème.

Que doit faire un préparateur physique dans le football?
C'est quelqu'un qui va gérer la qualité du travail physique que le groupe va devoir accomplir pour être au sommet physiquement. Il faut planifier ce travail et au niveau professionnel, il gérera aussi la gestion des blessures. Il n'a aucun rôle dans une sélection, mais donnera peut-être un conseil d'entraînement vis-à-vis du physique de certains joueurs.

Auriez-vous un conseil à donner aux entraîneurs?
On vient au football d'abord pour y jouer, donc il ne faut surtout pas imposer une séance (physique) sur deux. Par contre, il serait bon, chaque fois de réaliser un test (style Cooper) en avant saison pour jauger le physique de ses joueurs, puis alors adapter les entrainements en fonction des différents niveaux physiques de chacun.



Damien Vandeberg (à gauche) travaille en équipe. NL

Comment est, justement, la santé physique actuelle de l'équipe de Michel Thomsin?
Ils sont très fatigués! Ils en sont à leur 6e semaine (sur 8) de préparation physique. On travaille l'explosivité. Le but est que les joueurs soient prêts physiquement pour aborder correctement les matches en semaines conjugués à ceux du dimanche de début septembre. Cette semaine, ils ont super bien réagi après les 4 matches d'affilée qu'ils ont enchaîné, dont celui de Dison où ils ont terminé à 9! Dans tout cela, il y a aussi eu et surtout une seule séance, mais assez costaude, en explosivité!

>À savoir: site d'information de l'ASBL Dimension Sport www.dsevents.be