VERVIERS.LAMEUSE.BE Pour suivre l'actualité sport internationale, nationale et régionale en direct

OMNISPORTS

Un nouveau concept voit le jour en région verviétoise afin d'améliorer la condition physique des sportifs en herbe

Des jeunes meilleurs

Il y a quelques jours, DS Events a présenté son nouveau bébé: DS Performance. Un concept qui a pour but d'améliorer la condition physique des sportifs, amateurs ou de plus haut niveau. Et cela, grâce à la cellule professionnelle de préparateurs physiques mise en place à cet effet.

Cette évolution physique des sportifs passera par des cours hebdomadaires donnés dans des salles de sport de la région verviétoise, à savoir Heusy, Welkenraedt, Aubel et Herve.

Mais si ces cours s'adressent à tous les pratiquants d'un sport, quel qu'il soit et dès le plus jeune âge, le message à faire passer est également destiné aux dirigeants et entraîneurs de club sportif.

"*Si vous êtes sensible à la problématique des blessures, que vous êtes conscients qu'un travail physique complémentaire à celui déjà réalisé au sein même d'un club peut apporter un plus et que vous êtes dans l'impossibilité d'intégrer un préparateur physique dans votre staff, ce nouveau concept va vous intéresser*", explique Damien Vandeberg, à la base du projet. "*DS Performance considère chaque sportif dans sa globalité et travaillera pour son bien-être et sur le long terme. Les cours hebdomadaires permettront aux sportifs et sportives de développer leur condition physique, de leur donner encore plus de chance d'atteindre des objectifs et d'éviter de nombreuses blessures.*"

LES DIRIGEANTS ET ENTRAÎNEURS DE CLUBS PEUVENT AUSSI ÊTRE INTÉRESSÉS

Un message qui ne doit pas laisser insensibles les parents qui veulent toujours le meilleur pour leur enfant, que ce soit au niveau de l'épanouissement sportif, du rendement dans leur discipline et, surtout, de leur santé.

Ces cours hebdomadaires, qui débuteront en septembre, viseront l'amélioration physique des jeunes à partir de 8 ans. Qu'il soit garçon ou fille, d'un sport individuel ou collectif, amateur ou déjà de haut niveau, n'a aucune importance pour DS performance.

"*Dans un 1er temps, nous n'allons pas nous focaliser sur le sport que pratique le jeune*", poursuit Damien Vandeberg.

"*Notre rôle est de le faire évoluer physiquement. Pour tout ce qui est technique, nous laissons le soin aux spécialistes des clubs de s'en occuper. Notre travail n'interférera en rien celui de l'entraîneur habituel du sportif ou de la sportive.*" «

UN REPORTAGE D'ERIC TRIPPAERS

À NOTER Tous les renseignements sur www.dsevents.be ou 087/44.63.96

Damien Vandeberg (petite photo) lance un nouveau concept d'entraînement.

Projet

C'était aussi celui de Guy Namurois

Peu avant de disparaître prématurément en février dernier, Guy Namurois avait décidé de stopper sa collaboration avec le Standard de Liège où il officiait depuis un certains temps comme préparateur physique.

La raison: le Tilffois désirait se consacrer à 100% à la préparation physique des jeunes sportifs.

"*Quelques jours avant son décès, nous en parlions encore*", se souvient, très ému, Damien Vandeberg. "*Il avait décelé toutes les carences physiques chez les jeunes sportifs. Il voulait y remédier en proposant une structure parallèle aux clubs de sport. Aujourd'hui, cela va exister.*"

Et Damien Vandeberg de parler d'un rapport émanant du milieu du football.

GUY NAMUROIS. BELGA

"*Sur les 10 dernières années, la blessure la plus fréquente chez le jeune joueur est... l'entorse du poignet! Les jeunes sont plus sédentaires et ne savent plus se réceptionner lorsqu'ils chutent.*"

Un exemple parmi d'autres...«

Test

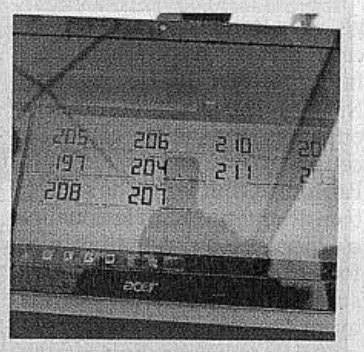
Qu'est-ce qu'un test VMA à l'effort?

Coutumiers de ce genre de test, les sportifs font souvent l'objet de test VMA. Sans parfois, pour certains, en connaître la définition et la raison exactes...

La consommation d'oxygène varie en fonction de l'intensité de l'effort. Cette consommation ne peut augmenter à l'infini. Pour chaque individu, il existe une intensité au delà de laquelle la consommation ne progresse plus. L'individu atteint alors sa consommation maximale d'oxygène, c'est ce qu'on appelle la VMA (vitesse maximale aérobie).

Par l'entraînement, cette VMA peut être améliorée de 15% à 25%.

La VMA sert de base pour le calcul des vitesses de courses à l'entraînement. Ces vitesses sont exprimées en % de VMA.



NL

La VMA est une vitesse de course pouvant, en moyenne, être soutenue pendant un laps de temps bien défini (traditionnellement 6 minutes).

Des données sont prélevées sur le sportif avant et après l'effort afin de calculer avec précision sa VMA. «

Jeune

Antoine préfère le ballon au VMA

De nombreux jeunes étaient présents à La Minerie pour la présentation du nouveau concept de DS Performance Parmi eux, Antoine Gohy s'est prêté au jeu du test VMA.

"*Le préparateur physique m'a demandé de courir pendant 6 minutes à une allure constante*", explique le milieu central d'Andrimont. "*Cela ne m'a pas paru trop difficile car on court souvent plus à l'entraînement. J'ai du accélérer durant les 30 dernières secondes avant que l'on prenne mon rythme cardiaque.*"

Résultat: le Disonais est bon pour le service!

"*C'est sympa mais je préfère quand même quand j'ai le ballon au pied. C'est quand même plus marrant que tourner autour d'un terrain en courant. Mais cela fait partie de l'entraînement...*"

ANTOINE GOHY. E

A 12 ans, Antoine a fait du f son sport de prédilection. *m'amuse vraiment bien sur terrain de foot.*"

Pour autant que ce soit avec ballon, bien sûr. Tout le mon avait compris! «

En pratique

DEUX TYPES DE COURS PROPOSÉS

1. L'athlétisation pour les 8-12 ans

Il s'agit d'un entraînement complémentaire au travail réalisé en club. Bien conscient de l'âge des participants, tous les objectifs seront atteints grâce à un travail motivant basé sur le jeu.

Ces cours s'adressent aux enfants qui pratiquent un sport de manière régulière (minimum 2 fois/ semaine), souhaitent renforcer leur condition physique, veulent éviter toute une série de blessures et acquérir les bases nécessaires pour atteindre des objectifs bien définis. Ils visent un développement physique équilibré, harmonieux et à long terme.

2. La condition physique pour les 13-17 ans.

Il s'agit d'un entraînement supplémentaire à celui déjà effectué par le sportif au sein de son club. Cette séance renforcera chaque sportif afin qu'il atteigne ses objectifs et évite beaucoup de blessures.

Conçu pour les footballeurs, nageurs, cyclistes, joueurs de tennis et autres, ces séances rendront chaque sportif et sportive encore plus performant(e) dans sa discipline.

OÙ, QUAND ET COMBIEN?

Pour les 8-12 ans...

Le lundi de 16h45 à 17h45 à Heusy (Hall de l'Institut Notre Dame, Avenue Jean Tasté n°38)

Le mardi de 18h00 à 19h00 à Welkenraedt (Salle de Gym de l'Ecole Communale, Rue de l'Eglise n°8)

Le jeudi de 17h00 à 18h00 à Aubel (Salle Polyvalente du Hall Omnisports, Ruelle de la Kan n°1)

Le vendredi de 16h45 à 17h45 à Herve (Salle de Gymnastique du CPH, Avenue Reine Astrid n°9)

Tarif : 18 euros par mois ou 55 euros par trimestre.

Pour les 13-17 ans...

Le lundi de 17h45 à 19h15 à Heusy (Hall Omnisports de l'Institut Notre Dame, Avenue Jean Tasté n°38)

Le jeudi de 18h15 à 19h45 à Aubel (Salle Polyvalente du Hall Omnisports, Ruelle de la Kan n°1)

Le vendredi de 17h45 à 19h15 à Herve (Salle de Gymnastique du CPH, Avenue Reine Astrid n°9)

Tarif : 28 euros par mois ou 80 euros par trimestre.

Voulant une qualité optimale pour les jeunes, DS Performance a décidé de limiter les cours à 15 enfants par session.

QUE DU BEAU MONDE

Les cours qui seront donnés dès la rentrée le seront par des personnes compétentes du milieu du sport et de la condition physique.

Aux côtés de Damien Vandeberg (Licence et agrégation en Education Physique à UCL et diplômé de l'URBSFA brevet A), on trouve Cédric Bouchez (Licencié-agrégé de l'Enseignement Supérieur), Nicolas Moineau (Diplômé Universitaire de Préparation Physique des Sports d'Equipe à l'Université de Lille 2), Thibaut Lejacques (Licencié-agrégé de l'enseignement supérieur (A en Education Physique à l'Univ té de Liège), Arnaud Scalco (Lice et agrégé de l'Enseignement Se daire Supérieur (AESS) en Ed tion Physique à l'Universit Liége), Jérôme Fiorello (Diplôm périeur en Education Physique) vien Schoonbroodt (Licencié-a gé de l'Enseignement Supérieu éducation physique à l'Unive Catholique de Louvain-la-Neu Thierry Habets et Xavier Cor (tous 2 Régent en Education P que à la Haute Ecole de Lonci Pierre Close (Licencié en Kinés rapie à l'Université de Liège). «