FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
FW-B.BE

www.sport-adeps.be

Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

ADEPS

MAGAZINE 2018 #4

Enjeux, valeurs, environnement

PRIX ÉTHIQUE
AMAL AMJAHID

Enjeux

SPORT LIBRE OU SPORT ENCADRÉ ?

Développement durable

COMPENSATION CARBONE

ethias
l'avenir.net
VIVACITÉ

Rachid Madrane,
Ministre des Sports à la Fédération Wallonie-Bruxelles

ADEPS
MAGAZINE

Le magazine Adeps est édité par l'Adeps et proposé par la FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES SPORT.ADEPS.BE

Concept rédactionnel
Absolute Agency

Coordination rédactionnelle
Philippe Berkenbaum

Création et mise en page
Absolute Agency

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

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

Communication
Stéphane Dehombreux, Benjamin Stassen

Études, Recherches et Développements
Georges Guillaume, Olivier Courtin, Marc Xhonneux

Sport pour Tous
Caroline Beguin, Olivier Bonnier, Anestis Hadjianestis, Françoise Kaiser, Yvan Luyten, Hélène Toussaint

Vie fédérale
Jean-Michel Garin, Philippe Halleux

Photographies
Adeps, Olivier Pirard, Shutterstock, Belga

Ont contribué
Philippe Berkenbaum, Marie-Eve Rebts

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

Édito

Le sport comme moteur

L'année 2017 a été une année fantastique pour le sport francophone de haut niveau. Nos sportifs ont accumulé un nombre impressionnant de bons résultats avec pas moins de 165 médailles glanées lors des principales compétitions internationales toutes catégories confondues. Nous avons aujourd'hui la meilleure athlète au monde, un joueur de tennis dans le top 10 mondial, une équipe nationale de hockey qui joue régulièrement soit la finale, soit les demi-finales au niveau européen, mondial ou olympique, ainsi qu'un judoka vice-champion du monde toutes catégories. Si ces résultats sont bien évidemment le fruit du travail assidu réalisé par les sportifs et leur entourage, la Fédération Wallonie-Bruxelles n'y est pas étrangère non plus. Les efforts consentis et les mesures prises en Fédération Wallonie-Bruxelles, en faveur du développement et du soutien au sport de haut niveau commencent à porter leurs fruits. Avec des contrats de travail, des services d'accompagnement en matière de sport de haut niveau et de double carrière, et un important soutien financier des fédérations sportives en faveur des sportifs, l'Adeps apporte un réel soutien aux élites sportives. Tout cela est aussi le résultat d'un travail d'équipe efficace avec nos partenaires privilégiés que sont les fédérations sportives et les universités francophones.
Tous ces beaux résultats sont encourageants pour l'avenir du sport francophone et de bon augure à l'horizon des JO de Tokyo en 2020 et de Paris en 2024.
Mais, comme je le dis souvent, concernant ma politique sportive, je souhaite travailler sur deux axes : la promotion du sport de haut niveau et l'accès au sport pour tous. L'un inspire l'autre. C'est un cercle vertueux. Ils se nourrissent mutuellement, le haut niveau étant une source de motivation et d'envie pour le plus grand nombre, qui constitue un réservoir pouvant venir alimenter le haut niveau.
C'est pourquoi, en matière de sport pour tous, une initiative importante a vu le jour depuis quelques mois : faire entrer le sport dans nos établissements pénitentiaires. En tant que Ministre des Maisons de Justice et des Sports, j'ai voulu créer un lien entre mes deux compétences pour faire entrer le sport en prison via un partenariat avec l'ADEPS. Depuis l'automne, des programmes d'athlétisme, de basket-ball et de rugby sont organisés dans différentes prisons de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Car tout ce qui peut favoriser la réinsertion des détenus est un des meilleurs moyens d'éviter la récidive.
Si j'estime que le sport, quel qu'il soit, doit pouvoir être pratiqué par tous, au-delà de toute barrière financière, culturelle, sociale ou géographique, c'est que je suis convaincu qu'au-delà de ses bienfaits physiques, il est aussi porteur de valeurs qui en font un magnifique vecteur d'intégration et de cohésion sociale, et un formidable outil de lutte contre l'intolérance. C'est pourquoi, je veux continuer à améliorer les conditions dans lesquelles il se pratique en Fédération Wallonie-Bruxelles, son encadrement et son éthique.

Rachid Madrane
Ministre des Sports à la Fédération Wallonie-Bruxelles

Sommaire

30 **VALEURS**
Amal Amjahid, une championne combative et engagée

INTERVIEW

AVANT-PROPOS
4 Alain Laitat : « Nous devons regarder vers l'avenir »

ENJEUX

ENQUÊTE
6 Des stages qui redonnent le goût du sport

TENDANCE
7 Sport libre VS sport encadré
8 Le Parkour ou l'art du déplacement
9 Le Padel à la croisée des sports de raquette
10 Le basket 3x3 de la rue aux JO en moins de 10 ans
11 Le jogging. Adeps pour apprendre à courir

JOURNÉES PORTES OUVERTES
12 En juin, l'Adeps vous fait (re)faire du sport

LUTTE CONTRE LA PAUVRETÉ
14 Adeps For Life, 3e édition !

#BEACTIVE
17 Une semaine pour se donner à fond

INCLUSION SOCIALE
20 Le sport, vecteur d'intégration

HANDISPORT
22 Le sport plus fort que le handicap

RÉINSERTION
25 Le sport entre en prison

SPORT DE HAUT NIVEAU
26 L'élite francophone brille de mille feux
28 Un prix pour saluer les projets de vie

VALEURS

VALEURS
30 Amal Amjahid, une championne combative et engagée

SPORTS DE COMBAT
34 Sports de combat… pour la dignité et le respect

ARBITRAGE
36 Sans eux, pas de sport (en compétition)

MATCHFIXING
37 Matches truqués : la lutte s'organise

ENVIRONNEMENT

L'ADEPS SE MET AU VERT
38 Pour un sport plus durable

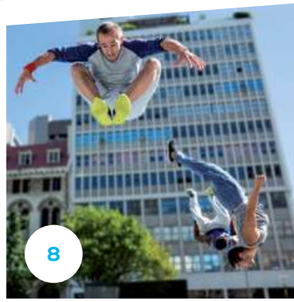
LUTTE CONTRE LE RÉCHAUFFEMENT
40 Les Points Verts passent au covoiturage

INFRASTRUCTURES
42 Des centres sportifs toujours plus performants

VACANCES SPORTIVES

L'ADEPS, CE SONT…
46 18 centres sportifs Adeps accessibles toute l'année

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



Avant-propos

Alain Laitat : « Nous devons regarder vers l'avenir »

Quel est l'avenir du sport et de sa pratique en FWB ? Quelles disciplines nouvelles émergent, quel(s) public(s) veut-on viser, comment le sport s'articule-t-il avec les enjeux de société ? Autant de questions qui animent l'Adeps et son Administrateur général Alain Laitat. Qui évoque avec nous les chantiers du futur.

L'une de vos préoccupations majeures, dites-vous, est de veiller à ce que l'Adeps reste en prise avec les grands enjeux de société. Quel rapport existe-t-il entre ces enjeux et le sport ?

Ils sont de plus en plus nombreux, c'est pourquoi notre Administration doit plus que jamais rester connectée à la réalité de la société et inscrire son développement dans une démarche prospective répondant à tous ces enjeux. Raison pour laquelle nous allons notamment mettre en place une veille permanente chargée de détecter tout ce qui peut impacter ou être impacté par le sport sur les plans sociétal, économique, politique, scientifique… Nous ne pouvons pas nous laisser dépasser par un monde qui bouge de plus en plus vite, marqué par les conflits, la pauvreté, les menaces sur l'environnement…

En quoi le sport impacte-t-il l'environnement, par exemple ?

Le sport est un consommateur d'énergie colossal, qu'il s'agisse de sa pratique ou des déplacements qu'il engendre. En moyenne, un jeune inscrit dans un club pratique deux entraînements et une compétition par semaine. Le coût environnemental, en termes d'émissions de CO_2, est énorme. Nous l'avons calculé de façon très précise pour les marches Adeps. En tant qu'autorité publique, nous ne pouvons nous voiler la face, surtout après les engagements pris par la Belgique lors de la COP21.

Comment agissez-vous ?

Nous avons, par exemple, couvert la toiture de notre centre sportif d'Auderghem de panneaux photovoltaïques pour obtenir la plus grande surface de production d'énergie solaire en région bruxelloise. Non seulement, cela ne nous a rien coûté, car nous avons concédé la toiture pour 20 ans à un tiers investisseur, mais nous ne payons plus l'électricité consommée dans les bâtiments. C'est une économie de 40.000 euros par an. Ce projet-pilote, nous allons l'étendre à d'autres centres sportifs, dont la grande majorité ont une toiture plate. Quant aux Points Verts, qui ont attiré 667.000 participants en 2017, nous mettons en place une série d'outils pour compenser les émissions de CO_2 liées aux déplacements qu'ils génèrent, mais surtout pour inciter les marcheurs à favoriser la mobilité douce ou le covoiturage (lire l'article en page 40).

Nous mettons en place une série d'outils pour compenser les émissions de CO_2 liées aux déplacements.

Sur le plan sociétal, où l'Adeps peut-elle jouer un rôle ?

Dans de nombreux domaines, j'en citerai deux qui tiennent également à cœur au ministre des Sports. Le premier, c'est le sport en prison. C'est une initiative que nous avions lancée il y a plus de 20 ans et qui fonctionnait bien, mais que peu de gouvernements ont suivie. Notre ministre actuel a convaincu ses collègues de relancer ce projet, qui n'est pas anodin. Les gardiens et directeurs sont extrêmement satisfaits, les détenus retrouvent des activités qui favorisent la cohésion sociale, apprennent à respecter leurs partenaires et leurs adversaires, à se soumettre à l'autorité de l'arbitre… Autant d'éléments qui participent au processus de réinsertion (lire l'article en page 25). L'autre exemple est lié à l'explosion de la demande dans les sports de combat, dont certains sont pratiqués en dehors de toute structure et de façon parfois très violente. Nous avons réuni l'ensemble des fédérations reconnues pour rédiger une charte de bonne conduite, offrant des garanties sur la qualité des infrastructures, des entraînements et le respect des règles éthiques. Nous voulons aller plus loin et entamer le dialogue avec les clubs non reconnus pour trouver avec eux un mode de fonctionnement acceptable pour tout le monde, y compris pour le citoyen et sa sécurité. Car il y a aussi des dérives radicales dans certains clubs (lire l'article en page 34).

Un autre enjeu de société est le vieillissement de la population. L'Adeps ne devrait-elle pas s'ouvrir plus aux aînés ?

Il y a 20 ou 30 ans, on considérait que le sport était réservé aux jeunes et que les plus âgés pouvaient se contenter de marcher. Mais aujourd'hui, on vit plus longtemps, en meilleure forme et le sport y contribue. Les plus de 50 ans ont envie de faire du sport et beaucoup cherchent encore la performance. Pour répondre à cette évolution, l'Adeps et les fédérations pourraient faire beaucoup mieux, en développant notamment des activités sportives hors compétition. C'est une réflexion que j'ai initiée. Un autre phénomène nous a aussi occupés pendant toute une journée de réflexion : c'est celui de la pratique sportive libre, en dehors de toute structure organisée. Elle est en train d'exploser en FWB (lire aussi en page 7). Comment répondre à cette demande ? Les fédérations veulent-elles essayer de les attirer ? Certaines avancent, comme celle de gymnastique qui a intégré le fitness et le Parkour, ou celle de basket qui a intégré le 3x3. Toutes doivent réfléchir à l'intérêt pour elles d'intégrer de nouvelles disciplines qui attirent toujours plus de participants de tous âges et ne cherchent pas forcément la compétition (lire l'article en pages 7 et suivantes).

En évoquant les enjeux de société, on songe aussi aux e-games ou aux enjeux scientifiques…

Sur le plan économique, la pression est forte de la part des fabricants de jeux électroniques pour que ce qu'on appelle les « e-games » soient reconnus en tant que discipline sportive. Personnellement, je m'interroge sur cette pratique qui, dans l'esprit d'aucuns, renvoie au phénomène de la sédentarité. Mais on ne pourra pas faire l'économie d'un débat. Nous allons l'organiser cet automne et nous verrons ce qu'il en sortira. Sur le plan scientifique, il faut reconnaître l'apport de la technologie dans l'amélioration des résultats des sportifs de haut niveau. Mais l'impact des sciences concerne aussi le sport pour tous. Voyez le débat sur les granules de caoutchouc qui couvrent les terrains de foot et leur impact sur la santé des joueurs. C'est la raison pour laquelle j'essaie de développer les collaborations avec nos universités : elles disposent des compétences scientifiques multidisciplinaires que nous n'avons pas. J'espère aussi pouvoir orienter à l'avenir plus de mémoires et de thèses sur des sujets liés au sport. Cette transversalité est indispensable : elle nous aidera à définir le sport que l'on souhaite développer demain en FWB. Et à nous donner les moyens d'y arriver.

Enquête

Des stages qui redonnent le goût du sport

Nombre d'adolescents se détournent du sport pour de multiples raisons et leur condition physique se dégrade. Comment leur redonner envie ? C'est l'objet de notre enquête de satisfaction sur l'offre de stages Adeps… qui sera adaptée.

Nul ne conteste plus l'influence positive d'une bonne condition physique sur la santé, définie par l'OMS comme un état de bien-être mental, physique et social. Trois études universitaires intitulées *Baromètre de la condition physique* et initiées en Fédération Wallonie-Bruxelles en 1994, 2004 et 2014 ont pourtant montré que, si la pratique sportive augmente globalement chez les jeunes, la condition physique des ados se dégrade. En cause, des facteurs exogènes comme l'évolution des loisirs, les médias et réseaux sociaux, l'alimentation, la sédentarité…

L'adolescence semble propice à un décrochage important au niveau de la pratique sportive. Certains jeunes rejettent toute activité sportive qui ne leur est pas imposée, comme le cours de gymnastique. Soucieuse de comprendre les raisons qui les poussent à décrocher, l'Administration générale du Sport a réalisé une enquête de satisfaction auprès des jeunes de 12 à 17 ans. Ses résultats aideront l'Adeps à mieux répondre à leurs attentes en continuant à adapter son offre de stages et autres activités.

Attirer les jeunes

L'Adeps met en place de nouveaux stages Zapsports « à orientation », durant lesquels une activité spécifique – l'escalade par exemple – sera répétée une fois par jour. La programmation 2018 accorde aussi une place plus importante aux sports qui attirent plus les 15-17 ans comme l'équitation, l'escalade en falaise, le foot, la rando ou le fitness. D'autres formules sont à l'étude pour 2019, qui pourraient associer des demi-journées sportives à d'autres activités comme la formation aux premiers secours ou au permis de conduire, par exemple.

LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE ADEPS

PENDANT L'ANNÉE

21 % ne connaissent pas l'ADEPS

21 % ne pratiquent presque pas de sport

- → autres occupations (40%)
- → n'aiment pas (24%)
- → trop loin (22%)
- → trop cher (14%)

+-60 % font du sport

88 % en club
12% libre

EN VACANCES

30 % seulement font du sport

1 ado sur 4 fréquente encore des stages ADEPS

63% ont au moins fait un stage ADEPS

Tendance

Sport libre VS sport encadré

Jogging, VTT, natation, ski… Des centaines de milliers de Belges pratiquent un sport en dehors de toute structure organisée. Comment les clubs et fédérations peuvent-ils s'adapter à cette évolution ? Sans doute par l'intégration de nouvelles disciplines plus fun et plus ludiques. Certaines commencent à émerger.

Selon les dernières données disponibles, entre 600.000 et 700.000 Francophones étaient membres d'une fédération sportive en 2015. C'est un chiffre en augmentation constante, ce dont on ne peut que se réjouir, mais il est loin de refléter le niveau réel de la pratique sportive dans notre pays – et en particulier en Fédération Wallonie-Bruxelles. De plus en plus de jeunes et d'adultes s'adonnent à un ou plusieurs sports de façon libre, sans s'affilier à un club ou une fédération. Il suffit de mesurer le succès des Points verts Adeps pour s'en convaincre… Des dizaines d'autres disciplines se pratiquent librement, dont certaines viennent tout juste d'émerger.

Reste à savoir si le développement de cette pratique libre s'opère au détriment du sport organisé, si elle lui fait de l'ombre ou lui pose un défi : celui de parvenir à capter ce public qui semble lui échapper, au moins en partie. Tel était l'objet d'une journée de réflexion organisée par l'Adeps en novembre dernier avec les représentants des principales fédérations, de l'Administration générale du Sport et des centres Adeps, en présence de deux intervenants de choix : le politologue Pascal Delwit (ULB) et le rédacteur en chef des magazines Zatopek et Sport et Vie, Gilles Goetghebuer.

Plus fun et moins contraignant

Ce qu'il ressort des discussions ? Un constat partagé selon lequel les motivations de cette pratique sportive libre semblent reposer sur l'évolution de la société, caractérisée notamment par un besoin de liberté et un rejet des contraintes, la recherche du plaisir et l'influence des réseaux sociaux. Si toutes les fédérations en constatent l'existence dans la plupart des disciplines qu'elles encadrent, elles la considèrent comme un élément naturel qui n'entraîne pas forcément une baisse du nombre de leurs membres.

Il existe en revanche une certaine concurrence privée, liée à l'organisation de différentes activités en dehors des clubs : écoles de natation, challenges de jogging, courses VTT, cyclotourisme, manèges équestres, fédérations d'arts martiaux parallèles… Ce qui peut poser problème en termes de sécurité, de qualité de l'encadrement, d'assurance, etc.

D'où la question : comment convaincre ces sportifs de l'intérêt de s'affilier à une structure organisée ? Parmi les nombreuses pistes avancées par les participants, relevons celle suggérée par Marc Xhonneux, attaché au service d'études de l'Adeps : « Si la forme de compétition classique doit être poursuivie pour ceux qui aspirent à une pratique d'un certain niveau, les fédérations doivent absolument plancher sur des formes alternatives, adaptées à la demande, c'est-à-dire plus ludiques, souples, moins contraignantes, que ce soit au niveau règlementaire ou du calendrier. Et ceci, notamment pour les plus jeunes. » Certaines ont commencé à le faire en intégrant de nouvelles disciplines qui répondent à ce critères. En voici trois exemples.

1. Le Parkour
ou l'art du déplacement

Il y a au minimum deux fois plus de personnes qui pratiquent cette discipline en dehors de toute structure

Popularisé dans les années 2000 par le cinéma (de Yamakasi à Banlieue 13, en passant par Taxi 2 ou James Bond Casino Royale), le Parkour se définit comme « l'art du déplacement en milieu urbain en franchissant différents types d'obstacle sans matériel ni équipement ». S'il est longtemps resté cantonné à l'entraînement militaire ou de certains sportifs de haut niveau, il s'est d'autant mieux développé ces dernières années qu'il est accessible à tous – moyennant un minimum de condition physique.

Archétype du sport libre et urbain, le Parkour se pratique aussi en salle avec du matériel de gym en tout genre et a fait récemment son entrée dans les clubs. Notamment en Belgique : le Brussels Parkour Club, premier club officiel consacré à cette discipline tendance, a vu le jour en 2012. La Fédération francophone de Gymnastique (FfG) a ensuite intégré cette pratique dans ses activités sportives en 2015, créé une commission technique et organisé une première formation de moniteurs reconnue fin 2016. En s'appuyant sur le know how d'un référent de choix : Tarek Saghrou, le fondateur du club bruxellois déjà cité.

Depuis, les rangs des pratiquants – qu'on appelle « traceurs » – ne cessent de s'étoffer et de nouveaux clubs ont vu le jour. On en compte une dizaine en FWB avec environ 450 affiliés. Certains sont exclusivement réservés au Parkour, d'autres sont des clubs de gym dotés d'une section Parkour.

Répondre à la demande

« Mais on estime qu'il y a au minimum deux fois plus de personnes qui pratiquent cette discipline en dehors de toute structure », souligne Sylvie Ronsse, directrice générale de la FfG. Tel est le défi que veut relever la Fédération : « Nous n'avons pas vocation à rassembler toute la communauté, mais nous devons pouvoir répondre à la demande énorme de gens qui veulent pratiquer le Parkour dans de bonnes conditions de sécurité et d'encadrement, avec un matériel adapté, poursuit Sylvie Ronsse. La discipline se développe plus vite que nous ne pouvons former. » Cela ne va pas s'arrêter. La Fédération Internationale de Gymnastique a en effet reconnu le Parkour en 2017, veut mettre en place une Coupe du Monde dès 2018 et obtenir son introduction aux JO de 2024… De quoi lui donner un retentissement planétaire. L'Adeps anticipe déjà cette éventualité : un premier stage a été organisé à Pâques au centre sportif d'Auderghem et un second aura lieu cet été. Ce n'est qu'un début.

2017
Reconnaissance par la Fédération Internationale de Gymnastique

↓

2018
Coupe du Monde

↓

2024
Introduction aux JO ?

On compte actuellement 1250 compétiteurs et environ 6000 pratiquants loisir

2. Le Padel
à la croisée des sports de raquette

Vous aimez le tennis, mais trouvez ce sport trop difficile ou contraignant ? Vous appréciez le squash, mais n'avez plus la condition physique pour tenir le rythme ? La pelote basque vous séduit, mais il vous manque le mur pour y jouer ? Alors, le Padel est peut-être fait pour vous. Car ce sport à l'aspect familier est à la croisée des trois autres, qu'il simplifie et rend plus ludique. Du tennis, il a hérité du filet, de la balle et du décompte des points. Au squash, il emprunte les murs latéraux et certaines phases de jeux. Et l'on y retrouve le fronton et la vision du jeu de la pelote. Mais il possède aussi des spécificités qui lui sont propres et qui contribuent à son succès grandissant.

Le Padel se joue en double sur un terrain de 10 x 20 m limité par des murs et des grillages sur lesquels la balle peut rebondir. Chaque joueur dispose d'une raquette le plus souvent en carbone enrobé de mousse, plus courte qu'au tennis et équipée d'une dragonne qui s'enroule autour du poignet. Le tamis est plein, mais percé de petits trous pour laisser passer l'air. Les balles ont des caractéristiques propres. Et les règles associent celles du tennis et du squash.

Des millions de joueurs

Né au Mexique et devenu très populaire dans le monde hispanique, où il compte des millions de joueurs, le Padel est arrivé en Belgique au début des années 90, où une Fédération a rapidement vu le jour. « Il s'est ensuite développé de façon confidentielle avant de connaître un véritable essor ces dernières années », précise Pierre Delahaye, secrétaire général de l'Association francophone de Tennis. En septembre 2014, la Fédération organise à Gand la phase qualificative des championnats du monde, qui voit l'équipe nationale se qualifier, offrant au sport une formidable vitrine. L'année suivante consacre la création de l'Association francophone de Padel. Jusqu'à ce que fin 2017, avec la volonté d'optimiser les services offerts et de mutualiser les compétences, l'AFPadel rejoigne l'Association francophone de Tennis qui devient responsable de l'organisation du Padel en FWB. « On compte actuellement 1.250 compétiteurs et environ 6.000 pratiquants loisir, estime le secrétaire général. Notre objectif est d'obtenir l'affiliation de tous les pratiquants réguliers. » Un réseau de formation des cadres est en cours de développement sous la houlette du coach Juan Pablo Abarca (Justine Henin Academy). « C'est une formidable opportunité pour les clubs de tennis, conclut Pierre Delahaye. Cette discipline qui convient à tous les sportifs leur offre un nouveau potentiel de développement, notamment en hiver. » L'Adeps, de son côté, se prépare à l'introduire dans ses stages. →

3. Le basket 3x3
de la rue aux JO en moins de 10 ans

Depuis 2017, la discipline est intégrée aux Jeux olympiques où elle fera sa première apparition en 2020, à Tokyo

Lui aussi est né dans la rue, il y a bien longtemps déjà. Mais pour le basketball à trois, dit aussi Basket 3x3, l'histoire s'est emballée depuis quelques années. En 2010, la Fédération internationale de Basketball (FIBA) a officiellement reconnu cette variante opposant deux équipes de trois joueurs sur un demi-terrain avec un seul panier. En 2012 était organisé le premier championnat du monde (masculin et féminin). Un championnat d'Europe a suivi en 2014. Et depuis 2017, la discipline est intégrée aux Jeux olympiques où elle fera sa première apparition en 2020, à Tokyo.

De quoi, également, donner un coup d'accélérateur à son développement en Belgique, où on le pratique déjà au plus haut niveau. En témoignent les résultats de nos équipes moins de 18 ans (U18) qui ont trusté les distinctions en 2017 : les garçons ont été sacrés champions du monde et champions d'Europe et les filles ont terminé au 5e rang européen ! Reste à lui donner autant de visibilité qu'au basket à cinq… C'est l'objectif que se sont fixé les ailes francophone et flamande de la fédération.

« Depuis plusieurs années, nos équipes nationales sont inscrites aux compétitions 3x3, mais la discipline étant non-olympique jusque juin 2017, la priorité a toujours été accordée au 5x5, précise Raphaël Obsomer, directeur technique de l'Association Wallonie-Bruxelles de Basketball. A partir de 2018, le 3x3 sera abordé avec les mêmes priorités que le 5x5. »

De multiples avantages

Il ne s'agit cependant pas que de viser la compétition au plus haut niveau – avec, qui sait, l'espoir de décrocher le Graal olympique… –, mais aussi de « faire connaître et populariser le 3x3 comme sport de loisir et de compétion ». Des moyens humains et matériels vont être investis, des formations organisées pour les entraîneurs et les arbitres, des compétitions nationales et internationales organisées dans notre pays, en collaboration entre l'AWBB et Basket Vlaanderen. Il faut dire que les avantages du 3×3 sont multiples : il demande moins de logistique, moins d'infrastructure, il est plus facile à enseigner et demande moins d'effectif – deux équipes de 3 joueurs + 1 remplaçant éventuel. « C'est une discipline en adéquation avec les aspirations d'un public à la recherche d'un sport spectaculaire, peu contraignant dans la pratique et dans l'apprentissage, et adapté à tous les niveaux de compétitions », souligne-t-on à l'AWBB. Qui espère voir rapidement augmenter le nombre des affiliés.

Le jogging
Adeps pour apprendre à courir

Envie de vous (re)mettre au sport de façon progressive, seul ou en groupe ? Plusieurs programmes existent en FWB, initiés ou soutenus par l'Adeps.

JE COURS POUR MA FORME

Si vous préférez l'idée d'apprendre à courir en groupe, le programme « Je cours pour ma forme » est peut-être plus adapté. Il fête cette année ses 10 ans puisqu'il fut lancé en 2008 par les cofondateurs du magazine Zatopek, Gilles Goetghebuer et Jean-Paul Bruwier, via l'association Sport et Santé. Ici, ce sont des communes, des entreprises et des associations qui organisent les séances d'entraînement selon un programme de 4 niveaux et des cycles de 12 semaines. L'an dernier, 26.000 personnes y ont participé. Elles étaient 1.300 la première année.

www.jecourspourmaforme.com

Le jogging, c'est pratique !

À TOUTE HEURE

PAR TOUS TEMPS

MIN. ÉQUIPEMENT

Sport libre par excellence, le jogging fait partie de ces disciplines qui permettent à tout un chacun d'entretenir sa condition physique sans (trop de) contrainte, puisqu'il peut se pratiquer à toute heure, par tous les temps, n'importe où et avec un minimum d'équipement. Il constitue aussi un moyen idéal de se remettre au sport puisqu'on peut y aller progressivement : pas besoin de se lancer d'emblée dans un entraînement au marathon ! Reste à bien doser ses efforts pour ne pas courir… à l'échec.

« Cette année, je fais du sport ! » On est nombreux à prendre ce genre de bonne résolution – et nombreux aussi à se décourager rapidement. Qu'est-ce qui cloche ? L'erreur réside souvent dans une mauvaise programmation. On débute les entraînements trop vite, trop fort, alors que le secret d'un programme réussi réside dans la progressivité. Il faut achever chaque séance avec la sensation d'avoir bien travaillé, mais de n'être pas complètement rassasié. C'est dans cette optique que l'Adeps a conçu un programme d'entraînement qui s'adresse aux coureurs débutants et vise à les faire courir plus longtemps, sur une plus longue distance et non plus rapidement. Ce programme s'appuie sur une grille de progression qui balise les différentes étapes de la reprise en mains. Elle prévoit 25 contrats d'entraînement qui vous aident à progresser pour arriver à courir durant 25 minutes sans vous arrêter. Le premier contrat propose 10 x 1 minute de trottinement, suivi de 3 minutes de marche. Le troisième contrat propose 2 minutes de jogging, 4 de récupération, 2 de jogging, etc. Et ainsi de suite, en combinant les temps de course et de récupération, jusqu'au 25e contrat. Le tout de semaine en semaine, en respectant la progression proposée. Avec cette méthode, vous verrez que le jogging vous paraîtra soudain très accessible.

Rendez-vous sur le site www.sport-adeps.be, cliquez sur la rubrique Points Verts, ensuite sur Apprendre à Courir pour télécharger votre grille de progression.

Pour que le « Sport pour tous » ne soit pas qu'un slogan

Journées Portes Ouvertes

En juin, l'Adeps vous fait (re)faire du sport

Les 22, 24 et 25 juin prochains à Bruxelles et en Wallonie, l'Adeps rendra le maximum d'infrastructures sportives accessibles au grand public pour des journées portes ouvertes, sur le modèle des Journées du patrimoine. À cette occasion, l'animateur de VivaCité Cyril Detaeye se lance un défi… de taille !

« L'objectif de ces journées est de toucher un large public, notamment les personnes en décrochage sportif, afin de le sensibiliser aux bienfaits de la pratique sportive pour la santé et d'inciter la population francophone à adopter une pratique sportive régulière », résume Christian Peters, directeur général adjoint de l'Adeps. Initié par le ministre des Sports, l'événement – une première à cette échelle ! – vise aussi à promouvoir les stages et cycles sportifs Adeps et à stimuler les affiliations dans les clubs des fédérations reconnues. Il a d'ailleurs vocation à perdurer au-delà de 2018, sur une base annuelle. L'Administration générale du Sport s'est associée pour l'occasion à son partenaire radio VivaCité afin d'assurer la plus grande visibilité à l'opération. L'animateur-vedette Cyril Detaeye se prêtera même à un programme « Remise en forme » de 6 semaines, auquel seront associés les auditeurs (lire aussi l'encadré). VivaCité en profitera pour diffuser des messages de sensibilisation sur l'activité physique bienfaisante pour la santé. Tout le monde est clairement concerné : les activités organisées dans le cadre des journées portes ouvertes seront aussi bien accessibles aux enfants et adolescents qu'aux adultes. C'est un leitmotif de l'Adeps : il n'y a pas d'âge pour faire du sport – ou pour s'y remettre.

Susciter l'envie

Pourquoi fin juin ? Pas seulement pour mettre toutes les chances du côté de la météo. « La fin de l'année scolaire permet l'exploitation des jours blancs de l'enseignement, souligne Christian Peters. Et le mois de juin est propice à l'orientation du choix pour suivre une activité à la reprise, fin août début septembre. » Il s'agit aussi d'une période creuse en termes de compétitions. Et bien sûr, le moment est idéal pour susciter l'envie de s'inscrire à des stages d'été, notamment pour ceux qui veulent approfondir une discipline découverte à l'occasion des journées portes ouvertes.

Concrètement, tous les centres Adeps (16) et près de 80 centres sportifs locaux des Régions wallonne et bruxelloise seront ouverts au grand public le dimanche 24 juin et aux écoles les vendredi 22 et lundi 25 juin. Différents programmes seront **gratuitement** proposés aux visiteurs à travers des initiations et des démonstrations, tandis que des stands d'information les renseigneront sur les stages, les clubs et les fédérations.

« Tous les types de publics sont concernés, insiste Christian Peters, nous voulons aussi bien promouvoir le sport pour les jeunes que pour les adultes, mais aussi la mixité, l'éveil à la motricité, le sport senior, le handisport, les disciplines loisir et compétitives… De plus, l'accent sera mis sur l'accueil et l'intégration des publics plus fragilisés qui ont moins l'habitude de fréquenter les infrastructures sportives comme les jeunes issus de quartiers défavorisés ou les moins-valides. » Des collaborations et partenariats seront d'ailleurs développés en ce sens par l'Adeps avec des associations spécialisées dans l'inclusion des publics fragilisés. Pour que le « Sport pour tous » ne soit pas qu'un slogan.

6 Semaines POUR SE REMETTRE AU SPORT VIVACITÉ

VIVACITÉ LANCE UN DÉFI… DETAEYE

On ne présente plus Cyril Detaeye, l'animateur-phare de la matinale sur VivaCité et vedette du Viva For Life depuis qu'il a passé 144 heures dans le cube, à deux reprises. On sait moins qu'il fut un joueur passionné de hockey sur glace dans sa jeunesse, à un très bon niveau. Mais une blessure au genou l'a contraint à ranger ses patins et aujourd'hui, à 31 ans, Cyril confesse avoir une condition physique qui laisse à désirer, sans parler de quelques kilos en trop. C'est précisément ce qui l'a motivé à relever le défi : « Je me suis donné six semaines pour être capable de courir 5 km sans m'arrêter, raconte-t-il. C'est un sérieux challenge quand on sait que je ne dois pas pouvoir tenir sur 100m ! Mais si moi j'y arrive, tout le monde peut y parvenir et c'est précisément ce que nous voulons prouver. » « Nous », c'est l'Adeps et toute l'équipe qui l'encadre pour l'aider à réussir son pari le 24 juin, à l'occasion de la Journée Portes Ouvertes. Dont un coach physique permanent pour l'entraînement de fond et six coachs spécialisés pour le guider dans les disciplines connexes qui lui permettront d'atteindre son objectif, à raison d'une par semaine : badminton, kayak, spinning, boxe, escalade et hockey. « L'idée est aussi de montrer aux auditeurs la diversité des sports proposés par l'Adeps, précise Cyril. Impossible de ne pas y trouver discipline à son pied. »

Du 6 mai au 24 juin, la progression du futur champion sera suivie au quotidien sur l'antenne de VivaCité, son site et les réseaux sociaux. « Les auditeurs seront aussi associés aux entraînements sur le terrain. L'objectif est d'entraîner un maximum de monde à la reprise d'une activité sportive. J'espère que beaucoup me suivront et que je ne serai pas le seul à souffrir », plaisante l'animateur. Qui conclut : « Ce que j'aime à l'Adeps, c'est le côté convivial dans la pratique du sport et la possibilité de toucher à beaucoup d'activités. » Pas de doute, il devrait faire des émules.

Cyril Detaeye, *animateur sur Vivacité*

Lutte contre la pauvreté

Adeps For Life, 3e édition !

Pour la troisième année consécutive, l'Adeps se mobilise dans le cadre de l'opération Viva For Life – RTBF pour servir la cause des enfants démunis. Au programme, un défi sportif ambitieux et plusieurs disciplines à l'honneur.

C'est en 2015 que l'Adeps a vécu sa première aventure Viva For Life. Le personnel de l'Administration s'y était distingué en gravissant les nombreuses marches de la Tour Belfius, à Bruxelles. L'enthousiasme généré par l'événement s'est alors propagé à l'ensemble du personnel de l'AG Sport, si bien que l'Adeps a décidé de s'investir davantage et d'organiser l'Adeps For Life en 2016, avec son partenaire VivaCité.

Ce beau projet vise à associer sport et solidarité dans le but de collecter des fonds au profit des enfants vivant sous le seuil de pauvreté. L'Adeps a ainsi récolté près de 15.000 euros grâce à un défi sportif inédit et à diverses opérations dans ses centres sportifs : tournois de foot et de basket, journées sportives, marches, soirée fitness et danse, soupers à thèmes, brocantes… Le défi 2016 consistait à relier à vélo, en plein hiver, la quasi-totalité des centres sportifs de Wallonie et de Bruxelles ! Pour soutenir les agents dans l'effort, des sportifs Adeps de haut niveau, mais aussi des personnalités issues du monde sportif et médiatique, se sont mobilisés pour la cause, jusqu'à l'arrivée en direct RTBF de nos collègues au Cube VivaCité à Charleroi et à la remise du chèque à Viva for Life par le Secrétaire général du MFWB, Frédéric Delcor.

Record battu

Le succès de l'opération appelait une suite : fin 2017, l'Adeps for Life est entré dans une nouvelle dimension en s'ouvrant non seulement à l'ensemble du personnel du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles, mais aussi au grand public. Avec la présence renforcée de champions comme Alexandra Tondeur, Sébastien Carabin, Maxime Richard, Ralph Mesquita, Jeroen D'hoedt, Anas Messaoudi, François Heersbrandt, Xavier Simeon, Maxime Mottet et bien d'autres. Comme le soulignait le ministre des Sports Rachid Madrane, « cette mobilisation s'inscrit avant tout dans la promotion du sport et de l'activité physique et je me réjouis si elle profite également à la cause des enfants vivant sous le seuil de la pauvreté. L'argent versé pour cette action caritative provient exclusivement de dons ou de bénéfices engendrés par les activités de terrain. »

Ces efforts combinés ont permis de récolter un montant de 17.000 euros au profit de Viva for Life

UN CENTRE ADEPS AUX PORTES DE MOLENBEEK

Un nouveau centre Adeps verra bientôt le jour en Région bruxelloise dans le quartier Scheut, à la frontière d'Anderlecht et de Molenbeek, près de la chaussée de Ninove. Sur proposition conjointe des ministres des Sports et de l'Enseignement, le gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles a donné son accord pour l'installation de ce centre qui pourra accueillir en prime entre 700 et 900 élèves au sein d'un nouvel établissement secondaire. « C'est la première fois qu'on conçoit, dès le départ, un bâtiment qui intègre les deux fonctions », explique le ministre Rachid Madrane. Budget libéré pour ce projet : 16 millions d'euros. Le centre verra le jour sur un site de 4,5 hectares, actuellement occupé par l'internat Maurice Carême, une piste d'athlétisme, un terrain de football en gazon et un clubhouse désaffectés. La nouvelle infrastructure sportive sera à la fois accessible aux élèves et au public extérieur, dans ce quartier défavorisé qui en manquait cruellement. Les installations de plein air seront rénovées, dotées d'un éclairage et adaptées à de nouvelles disciplines, tandis qu'une structure indoor sera construite, comprenant un hall omnisport, une salle de gym et de parkour, plusieurs salles polyvalentes et deux dojos pour les sports de contact. Si tout va bien, le complexe ouvrira ses portes d'ici 3 ans.

Du 16 au 20 décembre, différentes épreuves de marche, de jogging, de paddle, de VTT, de canoé, de kayak et de cyclisme sur route ont été organisées en collaboration avec les clubs et fédérations sportives reconnues, au départ de différents centre sportifs Adeps. Des défis sportifs étaient proposés au grand public durant le week-end dans des paysages enchanteurs – 3 parcours de marche et marche nordique dans les Fagnes, un jogging familial le long de la Meuse… – et de nombreuses activités rendues accessibles dans les centres Adeps tout au long du mois de décembre. Ces efforts, combinés aux actions de terrain des centres sportifs plus dynamiques et créatifs que jamais, ont permis de récolter un montant de 17.000 euros au profit de Viva for Life. Record battu !

« Participer directement ou indirectement à ce projet est l'occasion de faire de l'activité physique saine tout en accomplissant une action de générosité. Une belle occasion également de rencontrer des personnalités sportives talentueuses et sympathiques », conclut Marc Xhonneux, juriste en charge des relations internationales de l'Adeps. Tout en fixant rendez-vous au public pour la prochaine édition, fin de cette année. Elle combinera à nouveau des activités grand public avec un programme complet étalé sur plusieurs jours pour une équipe Adeps. Intensité sportive maximale garantie.

Une multitude de sports pour l'édition 2017 !

- MARCHE
- JOGGING
- STAND UP PADDLE
- VTT & CYCLISME
- KAYAK & CANOË

Le sport,
c'est tous les jours
dans le journal l'avenir et sur l'avenir.net
Rendez-vous sur www.lavenir.net/sport - L'Avenir Sport - lavenir_sport
Rendez-vous sur www.lavenir.net/running - Jogging pour tous
Et aussi sur notre app mobile
disponible GRATUITEMENT sur Google play & App Store
Recherchez lavenir.net mobile

#BEACTIVE

Une semaine pour se donner à fond

L'Adeps s'associe chaque année à la Semaine européenne du Sport initiée par la Commission depuis 2015. En septembre dernier, un challenge One Wall était notamment organisé dans les écoles. Cette année, place au parkour.

« Les problèmes liés à la sédentarité croissante des populations sont devenus une question de santé publique, souligne Marc Xhonneux, attaché au service Etudes, recherche et développement de projets de l'Adeps. Obésité, maladies chroniques, accidents cardio-vasculaires… C'est pour lutter contre ces fléaux que, suivant les recommandations de l'OMS, l'Union européenne a enjoint aux Etats membres dès 2013, sous forme d'une recommandation adoptée par le Conseil, de prendre des mesures pour stimuler l'activité physique de la manière la plus large possible dans toutes les couches de la population. »

Ainsi est née la Semaine européenne du sport, une initiative de la Commission destinée à promouvoir le sport et l'activité physique dans toute l'Europe (voir aussi notre infographie en p.19). Cette campagne baptisée #BeActive encourage les Européens à être actifs pendant la Semaine européenne – dont la 4e édition aura lieu du 23 au 30 septembre 2018 – et à le rester tout au long de l'année. Elle vise à promouvoir le sport auprès de l'ensemble de la population, quels que soient l'âge, l'origine sociale, le lieu de vie,… et à la sensibiliser aux nombreux bienfaits de l'activité physique. Elle s'adresse à chacun, quel que soit son âge, son origine ou sa condition physique.

Challenges Adeps

Dès le début de l'opération, l'Adeps s'y est étroitement associée en organisant différents événements en Fédération Wallonie-Bruxelles. Ainsi, en 2017, s'est-elle jointe au Beau Vélo de Ravel pour organiser un flashmove #BeActive de danse le 17 septembre. Un circuit de 10 km, baptisé « boucle Adeps », était balisé pour l'occasion et un village d'accueil proposait au pied de l'Atomium une activité sportive pour les enfants.

Le 24 septembre, 21 marches des Points verts Adeps – récompensés en 2015 par un award européen en matière de Sport pour Tous – portaient les couleurs de #BeActive. Le 28, une Journée #BeActive était organisée au Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Mais ce sont surtout les écoles qui se sont mobilisées, du lundi 25 au vendredi 29 septembre, lors du Challenge de One Wall organisé dans les établissements scolaires.

L'Administration générale du Sport a en effet profité de la Semaine européenne pour lancer, en collaboration avec son homologue de l'Enseignement, un challenge sportif dans toutes les écoles primaires de la FWB, tous réseaux confondus. Le sport retenu pour cette opération était la balle pelote One Wall. La Fédération des Jeux de paume, avec laquelle l'opération était menée, souhaitait donner un nouvel élan à ce sport collectif traditionnel, particulièrement auprès des plus jeunes. →

Ralph Mesquita, *ambassadeur #BeActive 2017*

DES AMBASSADEURS DE CHOC

Dans le cadre de la Semaine européenne du Sport, chaque Etat membre est invité à désigner un ambassadeur pour soutenir la diffusion du message #BeActive. Après le pongiste Jean-Michel Saive en 2015 et le marathonien Florent Caelen en 2016, cet honneur est revenu l'an dernier à Ralph Mesquita. Ce jeune Bruxellois de 25 ans s'est lancé dans un défi sportif de grande envergure (Eurocross for a cause) : traverser l'Europe en courant, à raison de 80 km par jour. Pari tenu entre juillet et septembre 2017. L'objectif était de sensibiliser le public à la lutte contre l'obésité. Une initiative soutenue par l'Adeps par l'octroi d'un soutien financier ! En 2018, c'est l'humoriste Sarah Grosjean (Le Grand Cactus, Snooze…) qui prendra le relais.

Photo : © Bruxelles à la liégeoise

Sarah Grosjean, *ambassadrice #BeActive 2018*

Quand le Parkour entre à l'école

Du 24 au 28 septembre prochains, toutes les écoles de FWB sont invitées à participer au challenge #BeActive 2018 consacré au Parkour, cette discipline populaire plus ludique et pédagogique que la gym traditionnelle.

Le challenge sportif porte l'enjeu d'intégrer le monde de l'éducation dans la dynamique #BeActive, de la faire connaître et de pouvoir ensuite décliner la Semaine européenne du sport chaque année en proposant la découverte ou le développement d'une nouvelle discipline sportive aux écoles. Cette année, c'est le Parkour qui sera mis à l'honneur. Du 24 au 28 septembre 2018, l'Administration générale du Sport et l'Administration générale de l'Enseignement invitent, pour la seconde année consécutive, toutes les écoles primaires et secondaires de la FWB, tous réseaux confondus, à participer à un challenge sportif dans cette discipline particulièrement tendance.
L'opération est menée en partenariat avec la Fédération francophone de Gymnastique et de Fitness (FfG), qui souhaite faire découvrir cette discipline toute récente, plus ludique et pédagogique que la gymnastique traditionnelle et récemment reconnue par la Fédération Internationale de Gymnastique (lire aussi en page 8).
Accessible à tous, tant aux filles qu'aux garçons, elle sollicite de nombreuses habiletés motrices et stimule la maitrise de l'espace et l'art du déplacement. Le Parkour est principalement une discipline d'extérieur, mais les apprentissages de base se déroulent dans une salle de sport. Plus celle-ci est équipée d'engins, plus les apprentissages seront variés, mais un matériel minimum suffit pour démarrer.

Pour participer au challenge, le matériel nécessaire peut se limiter à :

- 1 plinth ou cheval pour les franchissements
- 2 bancs pour le saut de précision
- 1 banc ou poutre pour l'équilibre
- 1 tapis de sol ou mousse pour la roulade
- 5 tapis de sol pour la sécurité.

Les écoles qui ne disposent pas de tout ce matériel de base pourront l'emprunter à l'Adeps. Toutes les écoles qui relèveront le défi et participeront à l'action recevront un cahier technique explicatif reprenant non seulement les informations utiles sur le challenge proprement dit, mais aussi quelques exercices d'approche pour débuter l'activité. Les professeurs d'éducation physique seront également invités à une demi-journée de formation qui portera notamment sur la présentation de la discipline et du challenge, et la mise en place du circuit. Rendez-vous en septembre.

LES AVANTAGES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour les jeunes (5-18 ans)

Tout au long de la journée

Jouer
Marcher/courir
Nager
Grimper
Sauter à la corde
Faire du skateboard

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

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

Pour activer son cœur et réguler sa respiration

Rouler à vélo
Faire du sport
Utiliser les transports en commun
Se dépenser au cours d'éducation physique
Faire du fitness
Danser

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

Pour les adultes et les seniors

SOYONS ACTIFS & BOUGEONS PLUS !

INTENSE / MODÉRÉ

Course
Marche
Sport
Vélo
Escaliers
Natation

ÉVITONS

Télé
Divan
Ordinateurs

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

RENFORÇONS-NOUS & RETROUVONS L'ÉQUILIBRE !

FAISONS PLUS DE

Gym
Danse
Yoga
Tai-chi
Portons des sacs
Bowling

2 JOURS par semaine

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

Inclusion sociale

Le sport, vecteur d'intégration

Le baromètre de la condition physique montre que celle-ci est en régression chez les jeunes alors que la pratique sportive augmente globalement en FWB. Il existe par ailleurs une réelle « fracture sportive » consécutive à la fracture sociale. L'Adeps montre l'exemple pour une meilleure inclusion par le sport.

L'ASBL Cocktail est née en 1993 à l'initiative de la police de Liège, dans le cadre du contrat de sécurité, suite à la mort d'un jeune garçon d'origine immigrée. Les policiers se fixèrent comme objectif de donner l'occasion à des jeunes issus de quartiers réputés difficiles d'exercer la pratique régulière d'un sport. Dans ce cadre, Albert Syben, ancien vice-champion d'Europe et policier au sein du peloton anti-banditisme, a créé un club de boxe qui a formé de nombreux jeunes et en attire toujours un nombre croissant. Comme le dit lui-même l'intéressé, « la mayonnaise a pris ».

« L'objectif était d'aider les jeunes des quartiers défavorisés, à travers la pratique d'un sport, de s'améliorer et de s'intégrer socialement, voire même professionnellement. La boxe véhicule des valeurs de sérieux, de rigueur, de courage et d'abnégation. Si les jeunes parviennent à acquérir ces valeurs, cela les aide à s'intégrer dans la vie sociale et professionnelle. Nous avons de nombreux exemples de garçons qui réussissent bien dans la vie et pour qui ce n'était pas gagné », confirme Albert Syben.

Exclusion sportive

« L'inclusion sociale par le sport » : tel était le thème d'une journée d'étude organisée par l'Adeps à l'intention des élus locaux (Bourgmestres et Echevins des Sports) en Fédération Wallonie-Bruxelles. Comme l'a souligné Marc Deheneffe, le responsable de la cellule sport au cabinet de Rachid Madrane, « si l'on veut que le sport joue un rôle d'intégrateur social, il faut qu'il intègre les publics les plus vulnérables. Or, tous les constats le pointent : il existe un lien évident entre les revenus et la pratique du sport. L'exclusion sociale entraîne également l'exclusion sportive. »

La conférence visait à stimuler le partage d'idées et de bonnes pratiques à travers la présentation de différents projets porteurs comme l'asbl Cocktail, pour promouvoir la pratique du sport et la rendre accessible à tous. Ces bonnes pratiques font tantôt appel à des actions de terrain simples et efficaces coordonnées avec divers acteurs de terrain, d'autres s'organisent autour d'une ingénierie transversale ambitieuse mettant en présence les différentes compétences pouvant servir le projet (clubs sportifs, aide sociale, allocations familiales, secteur du transport, insertion professionnelle, cohésion sociale, protection de la jeunesse, égalité des chances, etc.)

« L'inclusion par le sport est un enjeu majeur, car le sport rassemble au-delà des différences, unit les femmes et les hommes dans l'effort quels que soient leurs origines, leur statut social, leurs opinions ou leurs croyances, a souligné le représentant du ministre Madrane. Il soutient l'apprentissage de la discipline, de l'effort, du dépassement de soi, du respect des règles, mais aussi de la collaboration, de la solidarité, du respect de soi et des autres. »

C'est ce qu'illustrent parfaitement les exemples qui suivent d'activités d'insertion sociale par le sport.

Kiwanis : une journée pour découvrir le sport ensemble

En septembre dernier, 200 enfants issus de différentes institutions d'aide à la jeunesse ont été invités par le service-club Kiwanis à participer à une grande journée sportive et ludique organisée avec l'Adeps au centre sportif des Coquerées à Céroux-Mousty. L'objectif était d'offrir aux enfants un moment spécial, une belle journée dont ils se souviendront longtemps, « une journée hors du commun lors de laquelle ils ont été mis à l'honneur et ont pu découvrir différents sports », évoquent les organisateurs de l'événement. Une façon aussi de réunir ces jeunes dans une ambiance décontractée pour le plaisir d'être ensemble, de se faire des amis et de découvrir différentes disciplines sportives auxquelles la plupart n'avaient jamais eu accès. Chaque équipe, composée de jeunes regroupés par classe d'âge et encadrée par un moniteur, avait la possibilité de participer à 4 activités ou initiations sportives différentes.

Les Gants d'Or : le sport et son aspect éducatif

C'est en 2011 que l'ancien champion d'Afrique de boxe Saber Gasmi a mis sur pied son club de boxe à Andenne, où il réside. Les Gants d'Or entraînent une septantaine de jeunes dans une optique certes sportive mais également éducative. Pour l'entraîneur, la boxe n'apporte pas uniquement l'occasion de se défouler et une bonne condition physique : « L'aspect éducation est également primordial, déclare-t-il dans une interview à SudPresse. Il faut écouter, être attentif, c'est important dans la vie de tous les jours. En outre, certaines personnes manquent de confiance en elles. Avec le temps, elles prennent confiance ici. Il y a des enfants trop renfermés, seuls à l'école. Progressivement, ils apprennent à aller vers les autres. Certains parents me disent que leur comportement change complètement. » L'été dernier, les Gants d'Or accueillaient gratuitement en stage une quinzaine de jeunes issus de l'association de quartier, avec le soutien de l'Adeps. L'objectif est toujours le même : offrir à des jeunes qui n'en ont pas habituellement l'opportunité de découvrir le sport et les valeurs qu'il véhicule. De l'avis de l'inspectrice Adeps qui a visité le stage, la motivation était clairement au rendez-vous.

Promouvoir la pratique du sport et la rendre accessible à tous

Albert Syben, *fondateur du club de boxe*

Joachim Gérard,
parrain du Rhéto Trophée 2018

Handisport

Le sport plus fort que le handicap

L'Adeps, c'est du sport pour tous pendant toute l'année ! Cela inclut aussi les personnes en situation de handicap. Depuis plusieurs années, l'Administration participe à leur intégration en multipliant les initiatives sportives. Pendant les stages, dans les écoles et jusqu'au plus haut niveau.

Nous l'avions évoqué dans le précédent numéro de ce magazine au travers d'un reportage à Auderghem, l'Adeps organise depuis 2016 des stages handisport couplés avec des stages pour enfants valides dans plusieurs de ses centres. Organisés en collaboration avec la Ligue Handisport francophone ou avec la FEMA, ces stages visent « à proposer des activités sportives correspondant aux aptitudes et aux attentes de chacun », souligne Michèle Van Oosten, Directrice a.i. des centres sportifs. Des jeunes en situation de handicap physique, sensoriel ou mental ont ainsi l'opportunité de s'essayer au tennis, au badminton, au tennis de table, à l'athlétisme ou au basket… « Ces stages offrent aux participants la découverte des nombreuses possibilités du handisport et leur permet de s'orienter dans plusieurs activités plutôt que de rester cloisonnés dans une seule discipline. » Pour mener ce projet à bien, l'Adeps collabore aussi avec la Ligue Handisport francophone. Notamment pour assurer le recyclage de ses moniteurs dans les centres Adeps : ceux-ci ne pourraient en effet fonctionner sans la disponibilité et la compétence d'un personnel d'encadrement parfaitement formé à l'accueil de ce public fragilisé. L'Adeps a donc mis en place une formation spécifique de quatre jours dont la première édition s'est déroulée en septembre dernier, en marge du recyclage annuel des chefs d'activité. Une vingtaine d'entre eux ont pu bénéficier de cette formation qui aborde tous les types de déficiences et apporte aux participants les connaissances nécessaires à l'encadrement d'activités sportives adaptées lors des accueils d'écoles et des stages de vacances. « Nous remettons cette formation en place pour 2018 : elle se déroulera en septembre au centre sportif de Spa », précise Michèle Van Oosten.
L'implication de l'Adeps ne s'arrête pas en si bon chemin : d'autres initiatives s'étalent tout au long de l'année pour œuvrer à l'intégration par le sport des moins valides.

l'Adeps organise depuis 2016 des stages handisport couplés avec des stages pour enfants valides

LE HANDISPORT AU TOP NIVEAU
Encore une belle récompense pour le handisport de haut niveau soutenu par l'Adeps : quelques heures après avoir porté le drapeau belge lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Paralympiques d'hiver de Pyeongchang en mars, la skieuse Eleonor Sana a remporté une médaille de bronze dans l'épreuve de descente pour personnes malvoyantes, en ski alpin. Guidée par sa sœur Chloé sur la piste olympique de Jeongseon, l'athlète du Brabant wallon a écrit un morceau d'Histoire, puisqu'il s'agit de la toute première médaille féminine belge dans des Jeux Paralympiques hivernaux. Comme c'est le cas avec Eleonor, l'Adeps possède un pool important d'athlètes moins valides de haut niveau qu'elle soutient financièrement ou en les aidant dans leur quotidien grâce au service Projet de vie. Plusieurs ont notamment brillé aux Jeux Paralympiques de Rio en décrochant plusieurs médailles.

Eleonor & Chloé Sana,
médaille de bronze en ski alpin

La journée #BeActive
Dans le cadre de la Semaine Européenne du Sport, l'Administration générale du Sport a proposé une journée spécialement dédiée aux activités physiques sur le lieu de travail. Elle a bénéficié de l'expertise de deux entraîneurs de la Ligue Handisport mis à la disposition des membres du personnel en situation de handicap afin de permettre à chacun de prendre part aux activités prévues. De plus, dans un souci de sensibiliser tout un chacun à la pratique du handisport, deux fauteuils roulants étaient mis à la disposition de toute personne valide désireuse de tester autrement la pratique sportive.

Le Rhéto Trophée
C'est également dans un souci de sensibilisation des personnes valides que le Rhéto Trophée a accordé cette année une place visible au handisport. L'un des deux parrains de l'édition 2018 n'était autre que le tennisman en chaise roulante Joachim Gérard, demi-finaliste aux Jeux Paralympiques de Rio. Ensuite, « une épreuve basée sur l'utilisation de la joëlette a été intégrée pour la première fois au Rhéto Trophée, nous explique son coordinateur Anestis Hadjianestis. L'idée était d'inciter des élèves valides à prendre la place d'une personne à mobilité réduite dans ce fauteuil monoroue tout-terrain, conçu pour la course ou la randonnée, pour en mesurer les difficultés. » Des initiations à la joëlette et au goal ball, un sport conçu pour les malvoyants, ont également été organisées en marge de la finale, le 25 avril à Neufchâteau.

Cap sur le Sport
Le 10 septembre 2017, le Point Vert Adeps de Natoye accueillait une vingtaine d'animateurs RTBF. Objectif ? Se préparer, avec l'aide d'un coach Adeps, pour réaliser l'exploit de marcher 100 km sans relais pour récolter 65.000 € lors de la campagne de solidarité de CAP48. La somme récoltée visait à contribuer à CAP sur le Sport, le projet de réadaptation par le sport qui vise à renforcer la rééducation des patients avant de démarrer une activité sportive.

Le salon Autonomies
Bien plus qu'un simple salon en faveur de l'inclusion, ce salon organisé en avril à Namur Expo est le rendez-vous des personnes en perte d'autonomie et de leur entourage. Il est soutenu par l'Adeps, qui s'emploie à y présenter les solutions adaptées pour s'épanouir dans divers domaines dont le sport. Un grand challenge sportif y était d'ailleurs organisé en collaboration avec la Ligue Handisport, dont les gagnants ont remporté un stage Adeps. Le tout en présence de sportifs de haut niveau.

Assurances sportives

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/sports

ethias
Les efficassureurs

Ethias S.A., rue des Croisiers 24, 4000 Liège
RPM Liège – TVA : BE 0404.484.654 – IBAN : BE72 0910 0078 4416 – BIC : GKCCCBEBB

Réinsertion

Le sport entre en prison

Les gouvernements francophones ont adopté un programme visant à améliorer les services aux détenus pour faciliter leur réinsertion. Il leur donne aussi accès au sport en prison grâce à l'Adeps, qui fournit matériel et moniteurs.

Longtemps à la traîne par rapport à la Flandre dans ce domaine, les gouvernements francophones (wallon, bruxellois et de la FWB) ont décidé d'articuler leurs compétences et d'augmenter les moyens financiers pour améliorer l'assistance à la population carcérale. L'offre de formations dans les prisons sera augmentée, de même que l'offre culturelle, tandis que différents projets visent à stimuler la pratique du sport derrière les barreaux.
« Les détenus sont des citoyens à part entière, rappelle le ministre des Maisons de Justice et des Sports Rachid Madrane, à l'origine du projet. Ils ont eux aussi droit à la culture, à la formation, droit de faire du sport. Faire tout cela, c'est lutter contre la récidive et protéger la société ! » Un budget de 40.000 euros par an y est consacré dès 2018 dans le cadre d'un appel à projet lancé par l'Adeps, auprès des fédérations sportives reconnues et leurs clubs affiliés pour assurer différentes séances sportives dans les prisons. Une première expérience a démarré à la prison de Forest, où les entraîneurs Florent Gets et Nicolas d'Harveng (qui travaille également à Lantin) animent des séances hebdomadaires d'athlétisme. « Cela se passe très bien, même si j'avais beaucoup d'appréhension au début, reconnaît le premier dans un entretien à Sudpresse. Une prison, c'est un lieu particulier, qu'on ne connaît pas… Mais, au final, tout est bien : les détenus sont très gentils, ils ont beaucoup de respect. Ce sont finalement des gens comme les autres, qui ont à un moment dévié de la trajectoire. La prison, ce n'est pas cool. On le ressent au contact avec les détenus, ils ne sont pas bien, ils sont un peu diminués physiquement, parce qu'ils sont tout le temps enfermés, ou presque. »

LES SPIROU À JAMIOULX

Fidèle à sa volonté de véhiculer les valeurs du sport à travers une série d'activités à caractère sociétal – visant les écoles, les enfants moins valides, les hôpitaux, etc. – le club des Spirou de Charleroi propose à son tour une activité basket à la prison de Jamioulx. « Un premier round de 8 séances de coaching a démarré à la mi-avril sous la houlette du manager sportif Sébastien Bellin, explique Amélie Bertrand, responsable des événements et activités sociétales du Proximus Spirou Basket Club. Il inclut des entraînements techniques, physiques, du coaching nutritionnel et des matches et implique les joueurs du club, qui sont très motivés. » Les détenus pratiquent déjà d'autres sports comme le foot mais il y avait une forte demande pour le basket. Un premier bilan sera tiré à l'issue des premières séances, l'objectif étant bien de poursuivre l'expérience sur le long terme.

Sport de haut niveau

L'élite francophone brille de mille feux

Le nombre d'athlètes qui bénéficient d'une aide financière et d'un soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles augmente encore en 2018. Il faut dire que le sport francophone brille désormais sur la scène internationale.

Cinquante-neuf athlètes bénéficieront d'un contrat d'élite sportive de la Fédération Wallonie-Bruxelles en 2018, a annoncé le ministre des Sports Rachid Madrane, fin 2017. C'est deux de plus qu'en 2017, avec 17 nouveaux venus. Ce n'est pas tout : à ces 59 sportifs de haut niveau sous contrat d'aide à la promotion de l'emploi (APE) ou Rosetta s'ajoutent 10 Bruxellois sous contrat ACS (agent contractuel subventionné) de la Région bruxelloise… et trois Francophones engagés à l'armée dans le cadre du projet Sport Elite Défense.

Et comme une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, le ministre a promis une augmentation substantielle du budget consacré au sport de haut niveau, qui passe dès 2018 de 9 à 9,5 millions d'euros. De quoi permettre à nos athlètes de mener leur carrière sportive en sachant pouvoir compter sur un soutien financier de la FWB. Cet argent permet d'assurer une aide pour les stages et les compétitions, le financement des cadres comme les directeurs techniques et les entraîneurs fédéraux et, last but not least, un revenu fixe pour les sportifs sous contrat avec l'Adeps, qui peuvent ainsi se consacrer totalement au sport sans devoir travailler par ailleurs.

Le soutien n'est pas seulement financier. Il se traduit également par le projet Be Gold, qui vise à promouvoir la détection, l'épanouissement et l'accompagnement des jeunes talents. Près de 15 ans après sa création, un coup d'oeil sur les résultats engrangés par les athlètes francophones suffit pour se convaincre de l'utilité de ce programme couvrant 19 disciplines sportives et bénéficiant d'un budget annuel de 500.000 euros alloué par la FWB.

165 médailles internationales

« Les deux meilleurs sportifs belges de l'année 2017 sont des francophones (NDLR : David Goffin et Nafi Thiam), souligne Rachid Madrane. Et la relève semble assurée puisque dans leur sillage, les athlètes émargeant à la Fédération Wallonie-Bruxelles ont conquis 165 médailles internationales, toutes compétitions, catégories et disciplines confondues. C'est la preuve qu'il y a du talent et que le sport francophone se porte très bien. Si ces résultats sont bien évidemment le fruit du travail assidu réalisé par les sportifs et leur entourage, les efforts consentis et les mesures prises en faveur du développement et du soutien au sport de haut niveau par la FWB commencent à porter leurs fruits. »

Les deux meilleurs sportifs belges de l'année 2017 sont des francophones

« En 15 ans, nos moyens humains et financiers consacrés au sport de haut niveau ont plus que doublé, se réjouit pour sa part Alain Laitat, Administrateur général de l'Adeps. Les performances obtenues par nos athlètes ne sont cependant pas le fruit d'initiatives isolées, mais d'une dynamique initiée en partenariat avec tous les acteurs concernés, en particulier les fédérations sportives. A l'Adeps, nous avons atteint un niveau d'expertise tel qu'il nous permet de discuter d'égal à égal avec les fédérations, pour nous enrichir de leurs réflexions, de leurs ambitions et leur venir en aide là où elles en ont besoin. »

L'Adeps stimule aussi l'amélioration de la formation des entraîneurs, ajoute Jean-Michel Garin, le nouveau reponsable du sport de haut niveau au sein de l'administration. « Un vaste programme de réforme de la formation des cadres a été mis en place à la fois au sein de l'Adeps et, avec son aide technique et financière, au sein des fédérations. Sans oublier la collaboration renforcée avec les trois grandes universités francophones à travers le CAPS, le Centre d'aide à la performance sportive. »

Cette asbl réunit les pôles d'expertise internationalement reconnus de nos universités dans trois domaines spécifiques : la physiologie du sport et la psychologie (UCL), l'analyse du mouvement en 3D (ULg) et l'étude biomécanique du mouvement musculaire et diététique (ULB). Une subvention de 600.000 euros permet au CAPS d'offrir gratuitement ses services aux sportifs de haut niveau ainsi qu'un suivi diététique et psychologique. Nos meilleurs tennismen, judokas et autres champion(ne)s d'athlétisme y passent régulièrement.

SIMON LORENZI, UN JEUNE CHAMPION QUI GRIMPE

À 21 ans, Simon Lorenzi a déjà une belle carrière sportive à son actif. S'il n'est pas (encore) très connu, c'est que le jeune Liégeois excelle dans un sport certes spectaculaire, mais fort peu médiatisé : l'escalade. « J'en fais depuis que je suis gosse, mais j'ai commencé la compétition à 11 ans », évoque-t-il. Avec brio, si l'on en juge par son palmarès impressionnant. Plusieurs fois champion de Belgique, Simon a été sacré champion du monde junior en 2016 et, passé senior en 2017, il a emporté une manche de la coupe du monde. Mais c'est une autre épreuve qu'il a désormais en point de mire, le Graal de tous les athlètes de son acabit : les JO de Tokyo, en 2020. « L'escalade est désormais une discipline olympique », nous confirme-t-il sans cacher ses ambitions. Il pourra s'y préparer dans les meilleures conditions puisqu'il fait partie des tout nouveaux bénéficiaires d'un contrat Adeps de sportif de haut niveau. « Je le vois comme une chance, celle d'améliorer encore la qualité de mon entraînement et de pouvoir tout mettre en place pour espérer arriver au sommet de la hiérarchie mondiale. Sans ce contrat, ce serait plus compliqué dans un pays où les infrastructures sportives peuvent difficilement rivaliser avec celles des plus grands. Le soutien de l'Adeps permet de combler l'écart avec d'autres pays. » Simon peut désormais compter sur un entraîneur attitré, le suivi d'un diététicien, d'un psychologue du sport… Ce qui ne l'empêche pas de poursuivre ses études d'éducation physique à l'UCL. En rêvant de Tokyo où l'an prochain, il tentera de décrocher sa qualification aux JO lors des championnats du monde.

Simon Lorenzi,
champion de Belgique d'escalade

Arnaud Dubois,
gagnant Athlètes masculins

Sport de haut niveau

Un prix pour saluer les projets de vie

Le "Projet de Vie", pour éviter aux sportifs de devoir choisir entre études, formation ou profession et ambitions sportives

Le soutien du sport de haut niveau en FWB ne passe pas seulement par des moyens techniques et financiers. Outre l'aide à la gestion de sa carrière sportive, l'Adeps propose au sportif sous contrat de l'aider à construire un projet de vie global. Un nouveau Prix Projet de Vie consacre les expériences les plus réussies.

Non seulement l'Adeps accompagne quelque 1.500 athlètes en devenir auxquels elle a conféré le statut d'espoir sportif, mais elle épaule 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 leurs projets d'études, de formation ou professionnel. Il peut se traduire par l'aménagement des horaires de cours et d'examens en collaboration avec l'institution scolaire, comme par une aide à la reconversion en fin de carrière. « Le Projet de Vie a pour ambition d'aider les élites à développer, en parallèle avec leur activité sportive, un projet socioprofessionnel concret pour bâtir leur après-carrière sportive, confirme Jean-Michel Garin, responsable du Sport de haut niveau à l'Adeps. Il permet à l'athlète de resituer son projet sportif dans la perspective plus globale de sa vie et l'incite à développer une stratégie poursuivant un double objectif : sur le court terme, favoriser un contexte d'équilibre et d'épanouissement propice aux performances sportives par le développement de compétences en dehors de la sphère sportive ; sur le long terme, sécuriser l'avenir en préparant l'athlète de façon optimale à sa future reconversion. »

And the winners are…

L'Adeps a décidé d'organiser la première édition de son "Prix Projet de Vie" dans le cadre d'un colloque "Guy Namurois", du nom d'un ancien expert de l'Adeps et préparateur physique du Standard de Liège, disparu voici quelques années. A travers ces prix, l'Adeps souhaite mettre en évidence de magnifiques parcours de vie d'ambassadeurs de la double carrière et le travail de l'ombre de toutes les chevilles ouvrières qui rendent tout cela possible. Dans la catégorie Athlètes féminines, le vote s'est soldé par un ex-aequo : Anne Zagré, double demi-finaliste du 100 m haies aux JO, détentrice d'un master en sciences commerciales et ayant réalisé un mémoire sur la double carrière, a partagé la 1e place avec les sœurs Sana. Chloé et Eleonor Sana (handi-ski), qui se sont superbement distinguées aux derniers Jeux paralympiques de Pyeong Chang (lire aussi page 23), ont d'autres atouts : la première suit une formation d'institutrice à l'école normale tandis que la seconde est inscrite à l'IFAPME. Dans la catégorie Athlètes masculins, le lauréat est Arnaud Dubois (BMX). Avec deux formations IFAPME en poche (relations publiques et gestion d'infrastructures sportives), l'ancien champion de Belgique et participant aux JO de Londres vient de décrocher un poste de gestionnaire du centre sportif de la Baraque de Fraiture. Enfin, dans la catégorie des Personnes morales, c'est l'Athénée royal Marguerite Bervoets à Mons qui s'est distingué (lire l'encadré). Rendez-vous en 2020 pour la 2e édition.

Les gagnants du Prix Projet de Vie

Catégorie
Athlètes féminines

Anne Zagré **Eleonor & Chloé Sana**

Catégorie
Athlètes masculins

Arnaud Dubois

Catégorie
Personnes morales

Athénée royal Marguerite Bervoets

ANNE ZAGRÉ : « J'AI EU MOINS DE POIDS SUR LES ÉPAULES »

Comment se sont passées vos études ?
J'ai étudié à l'ICHEC, 3 ans de bachelier et 1 an de master - j'ai décroché l'année dernière mon diplôme en gestion d'entreprise. J'ai étalé mes études en faisant approximativement une année en deux. Au cours de ce parcours, je suis allée 2 x 6 mois aux USA, à la Florida State University, où j'ai suivi des cours que j'ai eu la chance de pouvoir faire valider ici en Belgique.

En quoi le programme Projet de Vie vous a-t-il aidée ?
Il a été important dans l'étalement de mes études et a aidé ma haute école à mieux comprendre mon statut et mes enjeux sportifs. Cela a permis à l'ICHEC d'être assez flexible avec moi.

Quel regard portez-vous sur ce que l'Adeps met en place pour soutenir les sportifs de haut niveau ?
Le projet de vie est une aide vraiment non négligeable. Dans mon cas, cela m'a fortement aidée à gérer ma double carrière. J'ai eu un horaire de cours qui me permettait de m'entraîner de manière optimale. Le projet de vie m'a aidé à avoir moins de poids sur les épaules et moins de stress. Je m'estime chanceuse, car je ne sais pas si tous les sportifs ont eu une telle facilité. Si l'école où l'on effectue nos études n'est pas assez ouverte, cela peut rendre le projet de double carrière assez compliqué.

DOMINIQUE MEUNIER (BERVOETS) : « UNE INTÉGRATION 100% RÉUSSIE »

L'athénée Bervoets a été récompensé pour les services qu'il offre aux espoirs sportifs qu'il accueille, dont beaucoup proviennent des centres de formation des fédérations de gymnastique (FfG) et de tennis (AFT), situés à proximité. D'illustres champions comme David Goffin, Justine Hénin ou Steve Darcis y ont suivi leur cursus secondaire. Actuellement, l'école accueille 38 sportifs de haut niveau sur un total de 1.080 élèves.
« Ce prix constitue la reconnaissance du travail que nous effectuons depuis de longues années pour aider les espoirs sportifs et les assister à tous les niveaux », souligne Dominique Meunier, coordinateur pédagogique. « Beaucoup sont passés chez nous et je dirais que leur intégration est à 100% réussie. » Elle passe notamment pas des aménagements horaires pour permettre aux futurs champions de s'entraîner autant que leur fédération l'exige et de participer aux compétitions. « Bien sûr, cela ne va pas sans poser certaines contraintes aux professeurs, mais il apparaît que l'impact n'est pas négatif. Et je salue la solidarité des autres élèves, toujours prêts à aider leurs camarades à leur retour de stage. » Sans doute sont-ils assez fiers de côtoyer de futurs champions…

Valeurs

Amal Amjahid, une championne combative et engagée

Lauréate du premier Prix de l'Ethique de la FWB, la jeune championne de jujitsu se consacre autant aux autres qu'à son sport, dans lequel elle performe au plus haut niveau.

On l'appelle la plus petite des grandes dames. À 22 ans, Amal Amjahid fait partie des noms qui comptent dans le domaine du jujitsu. Rien qu'en 2017, elle a décroché deux médailles d'or aux Jeux mondiaux, une aux championnats du monde et deux titres européens qu'elle a renouvelés début 2018. Sa découverte de la discipline a eu lieu à l'âge de 6 ans, mais Amal Amjahid s'est toujours battue. « Je me bagarrais beaucoup à l'école, donc les professeurs avaient conseillé à ma maman de m'inscrire à un sport de combat. J'en ai essayé plusieurs et j'ai accroché au jujitsu, car c'est un sport basé sur l'agilité et la souplesse, ce qui me permet d'être à la hauteur d'adversaires plus imposants. » Les concurrentes féminines étant peu nombreuses, Amal a toujours eu l'habitude d'aussi combattre contre des hommes, à l'entraînement comme en compétition. Elle partage d'ailleurs sa passion avec son frère Azzedine, sans oublier ses parents Khalid et Khadija avec qui elle encadre des jeunes au sein de l'asbl familiale Cens Academy à Molenbeek. « On ne fait pas que du jujitsu, il y a aussi de la psychomotricité, du foot en fauteuil ou encore des remédiations scolaires. »

Amal donne aussi de son temps pour les autres en parrainant des campagnes telles que Together de l'ONU pour le respect, la sécurité et la dignité des migrants, et Impact qui entend motiver les jeunes et leur donner confiance via des exemples positifs. La jeune jujitsuka est aussi ambassadrice de Play4Peace, qui promeut la diversité par le biais du sport. Ces différents engagements lui ont valu de décrocher le premier Prix de l'Ethique FWB en tant que personne physique, une récompense importante pour elle, car elle met en valeur un aspect de sa vie qu'on connaît moins. « Mes parents m'ont transmis la valeur du partage et ayant moi-même bénéficié d'aide pour arriver où j'en suis, j'ai envie de rendre la pareille. »

Toutes ces activités, Amal les combine avec son baccalauréat en éducation spécialisée, que son statut de sportive de haut niveau au sein de l'Adeps lui permet d'aménager. « Mon seul vrai repos est le sommeil, mais si je parviens à tout mener de front, c'est aussi grâce à l'aide de ceux qui m'entourent. »

« Mes parents m'ont transmis la valeur du partage »

MARRAINE DU 25e RHÉTO TROPHÉE

En 2018, Amal Amjahid sera marraine du 25e Rhéto Trophée aux côtés de Joachim Gérard, tennisman de haut niveau en chaise roulante. Cette épreuve sportive et d'aventure est réservée à des équipes mixtes composées de six élèves de rhéto représentant leur établissement scolaire. Après des sélections régionales, les 120 meilleurs groupes se sont affrontés lors de la finale le 25 avril à Neufchâteau. « Je trouve cet événement très intéressant, car il parle aux jeunes et met le sport en valeur, confie Amal. Il y a aussi un aspect aventure que j'aime beaucoup ! »

Trois lauréats pour le premier Prix de l'Ethique sportive

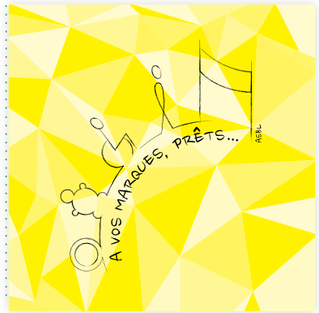
C'est fin novembre 2017, lors de la Grande Soirée de l'arbitrage organisée par l'Adeps et l'Association Interfédérale du Sport Francophone (AISF), qu'ont été dévoilés les premiers lauréats du Prix de l'Ethique sportive de la FWB. Décernée tous les deux ans, cette nouvelle récompense s'inscrit pleinement dans la politique du ministre des Sports, qui place l'éthique au cœur de ses préoccupations.

Une série de candidatures a dans un premier temps été établie, puis soumise à un jury externe composé de représentants des fédérations sportives et de spécialistes. « L'objectif est de récompenser un athlète au comportement exemplaire non seulement au niveau sportif, mais aussi dans la vie publique, professionnelle, médiatique..., précise Philippe Halleux, expert et conseiller éthique au sein de l'Adeps. Il y a aussi une catégorie Personnes morales pour laquelle les critères se basent sur des actions visant le sport pour tous et portant des valeurs au niveau par exemple de l'excellence, du handicap ou de l'intégration. »

And the winners are... Le Prix de l'Ethique catégorie Personnes physiques est revenu à la jeune championne de jujitsu Amal Amjahid, tandis que deux asbl terminaient ex-aequo dans la catégorie Personnes morales : Leg's Go et A vos marques, prêts. Les lauréat(e)s ont été récompensé(e)s des mains du ministre Madrane, de l'Administrateur général de l'Adeps Alain Laitat et de Frédéric Lefort, Sponsoring Manager d'Ethias qui soutient l'événement. Le Prix de l'Ethique sportive entend s'inscrire dans la durée et devrait être reconduit à la fin de l'année 2019.

Amal Amjahid,
Prix de l'Ethique catégorie Personnes physiques

Les lauréats personnes morales



« À VOS MARQUES, PRÊTS » : LE SPORT COMME REMÈDE

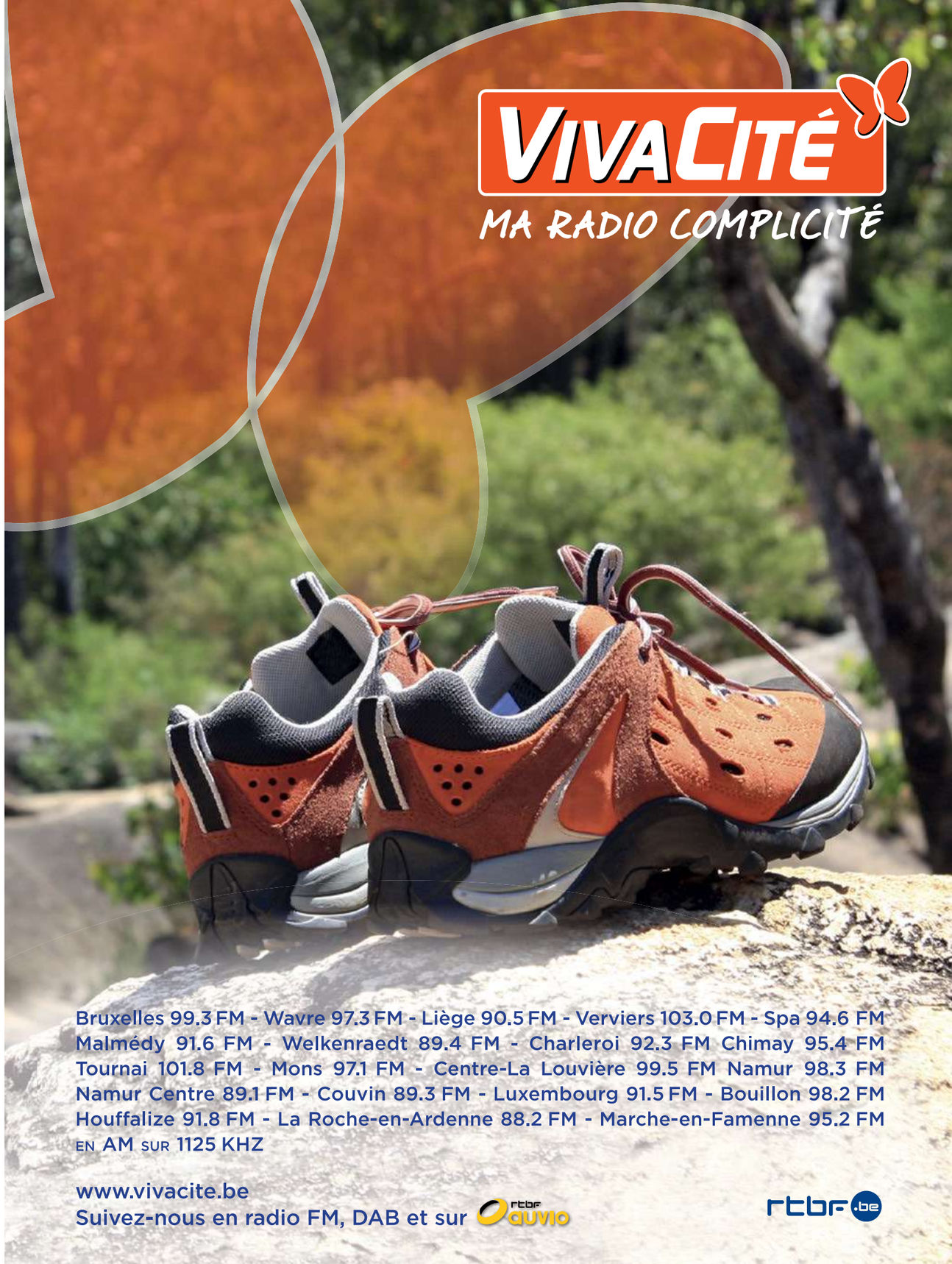
Trois fois par semaine, la salle de revalidation du Centre Hospitalier de Mouscron accueille des activités sportives pour les personnes en déficit de santé. A l'initiative de ces séances, on retrouve l'asbl « À vos marques, prêts » créée par Bernard Decabooter et son épouse Sophie il y a près de deux ans. L'idée du couple est née du parcours médical vécu avec leur fils Antonin, décédé d'un cancer en 2014. « On a découvert lors de ses traitements qu'une fois l'aspect médical terminé, il n'existait rien pour s'aider à reprendre pied dans la vie. Nous avons alors imaginé créer une transition entre les mondes médicaux et sportifs. » Les séances encadrées par l'association se composent d'activités de cardio et de renforcement musculaire adaptées à chaque cas grâce à l'encadrement des coachs de l'asbl. « Notre objectif n'est pas de nous substituer au corps médical ou aux salles de sport, mais d'aider les gens à franchir ce premier pas difficile dans la reprise du sport. Pour eux, l'activité physique a non seulement des bienfaits au niveau de la santé, mais leur permet aussi de recréer du lien social. » L'initiative et ses valeurs ont séduit le jury du Prix de l'Ethique, une récompense que l'asbl a accueillie avec beaucoup de plaisir. « C'est très valorisant pour une petite initiative locale comme la nôtre d'être reconnue à un tel niveau », se réjouit Bernard Decabooter.

Notre objectif est d'aider les gens à franchir ce premier pas difficile dans la reprise du sport

« LEG'S GO » : DES PROTHÈSES POUR COURIR À NOUVEAU

Lancée en 2015, l'asbl Leg's Go a permis jusqu'à présent à une douzaine de personnes amputées des membres inférieurs de (re)découvrir les joies de la course à pied grâce à des prothèses de sport. L'initiative en revient à Luc Huberty, lui-même privé d'une jambe suite à un accident de voiture. « L'amputation est généralement vécue comme un deuil, mais la course à pied et le sport en général permettent de retrouver l'estime de soi, de lever la frontière avec les valides et de préserver sa santé, confie le quinquagénaire. Mais une lame de sport coûte plusieurs milliers d'euros et il n'existe aucun remboursement. C'est pourquoi j'ai décidé de faire en sorte que d'autres amputés puissent avoir plus facilement accès à ces prothèses. » Même si certains membres participent à des compétitions, le but de l'asbl Leg's Go n'est pas de former des athlètes de haut niveau, mais bien de permettre à chacun de relever des défis. L'Association ne se contente pas d'appareiller les personnes, elle offre aussi un encadrement sportif et une dimension sociale avec des entraînements collectifs, des événements... « Être récompensé par le Prix de l'Ethique est très important, car nous avons besoin de visibilité, confie Luc Huberty. C'est aussi un bel accomplissement, car cela signifie que notre action est comprise et appréciée. »

Le but de l'asbl Leg's Go est de permettre à chacun de relever des défis



Sports de combat

Sports de combat… pour la dignité et le respect

Judo, karaté, taekwondo, boxe, kung fu, savate, wushu, sanda, kendo, escrime… Les arts martiaux et sports de combats ont la cote, mais de plus en plus de jeunes les pratiquent en dehors de toute structure reconnue. Attention, danger ?

Le phénomène n'est pas neuf, mais il semble s'être développé ces dernières années, au point de retenir l'attention de l'Adeps, les huit fédérations francophones d'arts martiaux et de sports de combat ainsi que les autorités. De quoi parle-t-on ? De l'émergence de nouvelles disciplines et formes de combat qui ne sont pas affiliées aux fédérations reconnues. Certaines se pratiquent sans règles strictes, sans respect de l'intégrité des combattants, au seul profit du spectacle, de l'argent… ou d'autres motivations plus radicales.
Le ministre des Sports Rachid Madrane, également en charge de l'Aide à la jeunesse, a lui-même tiré la sonnette d'alarme au sujet de la radicalisation dans certains clubs sportifs et lancé une vaste réflexion afin d'éviter que le sport ne s'éloigne des valeurs qui fondent sa légitimité éthique.

Conférence-débat

Voici quelques mois, une conférence-débat commune aux huit fédérations reconnues a été organisée à Bruxelles, avec le soutien de l'Adeps. Parmi les intervenants, le champion d'Europe de Taekwondo Mourad Laachraoui, l'ancien champion de boxe et directeur technique adjoint de la Ligue francophone Béa Diallo, le directeur sportif adjoint de la Fédération francophone de Judo Frédéric Georgery, l'arbitre international en Taekwondo Abdelhak Chbibi ou le professeur Etienne Dubuisson, maître assistant à la HELB Ilya Prigogine section kinésithérapie… Dans la salle, des représentants des communes, maisons de jeunes, associations de parents, de la Ligue des familles, des centres sportifs locaux et intégrés, de l'école, et bien sûr des moniteurs sportifs.
Tous s'accordent à considérer que l'argent mis à disposition dans les combats parallèles peut représenter un gros attrait pour certaines personnes mais que, si certains n'hésitent pas à mettre leur santé en jeu, c'est la société qui devra assurer leur après carrière rarement glorieuse… Certains voient aussi dans le phénomène un « effet de mode », avec des disciplines parallèles considérées comme plus fun, plus attirantes que les disciplines traditionnelles – mais aussi plus violentes. Mais la plupart craignent que des personnes plus fragiles soient susceptibles de subir l'influence de « gourous » et autres « guides », voire de se radicaliser.

Combat pour la dignité et le respect

Combat pour la dignité

Le ministre Madrane, qui introduisait le débat, reconnait être confronté à plusieurs obstacles, notamment lorsque la pratique de ces sports se fait à l'insu des autorités. « Nous n'avons pas de pouvoir d'injonction sur des clubs ou des entraîneurs qui ne seraient pas rattachés à une fédération. Nous n'avons pas non plus, en tant qu'autorité sportive, le pouvoir d'intervenir directement dans les salles de sport, et encore moins de les fermer. »
L'Adeps et les fédérations reconnues de sports de combat et d'arts martiaux ont donc décidé d'unir leurs forces et de s'engager pour une pratique respectueuse, un « combat pour la dignité et le respect ». L'enjeu : éviter que les jeunes cèdent à la tentation de certains sports peu ou mal encadrés et qu'ils mettent en danger leur santé ou leur intégrité physique – mais aussi celles d'autrui –, faire en sorte qu'ils puissent acquérir les vraies valeurs éthiques inhérentes à la pratique de ces sports. Une charte spécifique a également été proposée aux fédérations concernées. Affichée dans l'ensemble des clubs, elle met l'accent sur le rejet de tout discours radical violent (lire aussi l'encadré).

VIVONS SPORT!

UNE CHARTE POUR LES SPORTS DE COMBAT

Les fédérations sportives de combat, d'arts martiaux et de sports d'opposition reconnues s'engagent à respecter la Charte « Vivons Sport » en s'appuyant sur les valeurs qui les caractérisent – respect de soi, de l'adversaire et de l'arbitre, rejet de toute forme de dopage, etc. Elles s'inscrivent ainsi pleinement dans le cadre d'un projet de société.
Elles s'engagent plus particulièrement à :

- **collaborer entre elles et avec l'Administration sur des thèmes d'intérêts communs ;**
- **organiser et certifier une initiation adaptée et responsable ;**
- **organiser, le cas échéant, des perfectionnements qui permettent ensuite une compétition adaptée et encadrée pour ceux qui en sont jugés dignes et n'y mettront ni leur intégrité ni leur santé en jeu pas plus que celles de leurs opposants qui sont d'abord des partenaires ;**
- **encourager ou imposer à leurs formateurs une formation reconnue et homologuée par l'Administration générale du Sport ;**
- **valoriser une pratique saine et respectueuse en privilégiant essentiellement le contrôle de soi et la recherche de la vertu ;**
- **inciter leurs affiliés à participer à des compétitions organisées exclusivement par des structures sportives, administratives ou légales pour lesquelles le respect de la Charte est garanti ;**
- **organiser entraînements, démonstrations et, le cas échéant, compétitions dans des lieux et des conditions optimales.**

Cette charte signée est affichée dans tous les clubs affiliés à une fédération reconnue.

Arbitrage

Sans eux, pas de sport (en compétition)

S'ils sont tous passionnés par leur sport, les arbitres ont aussi parfois la vie dure. Une grande soirée les a mis à l'honneur fin novembre. Prélude à la création d'une nouvelle association des arbitres francophones.

Selon le dernier recensement effectué par l'Association interfédérale du sport francophone (AISF), la Fédération Wallonie-Bruxelles compte près de 10.000 arbitres actifs, toutes disciplines confondues. Un cinquième (21%) sont des femmes et 30% ont moins de 30 ans. Presque exclusivement bénévole – en Belgique, seuls une dizaine d'arbitres (en foot) sont semi pros – cette fonction est pourtant loin d'être une sinécure. Il faut être disponible à tout moment de la semaine, en journée comme en soirée, par tous les temps, dans tout le pays et parfois à l'international, rester en bonne condition physique et suivre des formations…
Et si ce rôle est assumé, le plus souvent, par des passionnés du sport qu'ils arbitrent, les « hommes en noir » font parfois face à des situations difficiles : tensions sur le terrain, manque de respect de la part de joueurs ou spectateurs, matches truqués, déficit de reconnaissance, etc. Tout cela peut expliquer pourquoi il n'est pas toujours simple de recruter de nouveaux volontaires… ou de garder ceux qui officient depuis un moment.

Respect et assertivité

C'est pour leur rendre hommage que l'Adeps a pris l'initiative d'organiser une journée dédiée à l'arbitrage le 30 novembre dernier, en partenariat avec l'AISF et Ethias. Elle fut aussi l'occasion d'un débat autour de plusieurs thématiques d'actualité, comme le recrutement et la fidélisation des arbitres, la manipulation des compétitions sportives (lire l'article ci-contre consacré au matchfixing), la structuration de l'arbitrage en FWB…
Suite à cette journée, l'AISF a annoncé la création d'une association des arbitres belges francophones, appelée à traiter de la protection juridique des arbitres, de la fiscalité des indemnités qui leur sont octroyées et de l'intérêt de développer des formations en matière d'assertivité. Un projet de collaboration avec des psychologues de l'ULg existe à ce sujet. Il a également été décidé de renforcer le recrutement et la rétention des arbitres par une meilleure protection juridique, une fiscalité adaptée et une formation adéquate. Enfin, des campagnes de communication et de sensibilisation sur le rôle, le respect et la nécessité des arbitres pour le sport sont envisagées.

UNE CHARTE DE L'ARBITRAGE
La soirée de l'arbitrage fut aussi l'occasion de présenter la nouvelle Charte de l'arbitrage de la Fédération Wallonie-Bruxelles, qui s'inscrit dans la Charte éthique « Vivons Sport ». En prêtant le serment arbitral, tout arbitre s'engage à la respecter.

Matchfixing

Matches truqués : la lutte s'organise

C'est, avec le dopage, l'un des fléaux qui gangrène la compétition sportive, à l'échelle internationale mais aussi à l'échelon local : celui des matches truqués. La Belgique a décidé de s'y attaquer, avec l'Adeps et l'AISF côté francophone.

Sans doute la manipulation des compétitions sportives est-elle aussi vieille que le sport. Mais avec l'avènement de la télé, du web et du sport spectacle, les montants en jeu dans certaines disciplines sont devenus colossaux. De même que les profits potentiels de ceux qui n'hésitent pas à contourner les règles ou les législations, à corrompre ou à se laisser corrompre. En novembre dernier, un séminaire organisé par l'Association interfédérale du sport francophone (AISF) faisait le point sur ce sujet sensible dans une optique de sensibilisation. L'occasion de rappeler que la lutte contre les matches truqués s'organise au niveau international, du CIO aux Nations Unies en passant par Interpol ou l'UE. Une Convention du Conseil de l'Europe a été rédigée, visant à faciliter la coopération face à cette menace qui émane le plus souvent d'organisations criminelles, mais si 28 pays l'ont signée (dont la Belgique), seuls trois l'ont ratifiée à ce jour alors qu'il en faut cinq pour qu'elle entre en vigueur.

Plateforme nationale

La Belgique fait partie des bons élèves européens depuis la mise en œuvre en 2016 d'une plateforme nationale. Son existence a été formalisée par un accord de coopération signé par les ministres compétents et les présidents des associations concernées. En sont naturellement membres le COIB, les autorités judiciaires (police, parquet fédéral), la Justice, la Commission des Jeux de Hasard, la Loterie Nationale et différentes fédérations sportives (tennis, basket, football, cyclisme) et, côté francophone, l'Adeps et l'AISF. Son ambition est de faire de la Belgique une « no go zone » en matière de trucage de match.
La plateforme assume également la coordination des missions de prévention et de sensibilisation des acteurs de terrain. Elle a mis en ligne une page de signalement qui permet à tout témoin de dénoncer un cas ou une suspicion de fraude (www.fraudesportive.be). « Il reste à intensifier la formation, poursuivre la sensibilisation, développer le réseau des personnes de contact et ouvrir la plateforme à d'autres disciplines sportives », conclut Marc Xhonneux, attaché au service des Relations internationales de l'Adeps.

CODE ANTI-CORRUPTION
Selon la législation belge, « Il est interdit à quiconque de participer à tout jeu de hasard si l'intéressé peut avoir une influence directe sur son résultat. » Vous ne pouvez donc pas parier sur les matches auxquels vous prenez part ! Toute infraction est punie d'une peine de prison de 6 mois à 5 ans et d'une amende jusqu'à 100.000 €. Au niveau international, différentes fédérations vont plus loin. Celle de tennis – l'un des sports les plus touchés avec le football – a édicté un code anti-corruption interdisant notamment de parier de l'argent sur les matches, de falsifier des résultats, d'inciter un joueur à ne pas donner le meilleur de lui-même, etc. Suspension à la clé.

L'adeps se met au vert

Pour un sport plus durable

Réduire drastiquement son empreinte écologique et promouvoir un sport écoresponsable, c'est l'objectif que s'est fixé l'Adeps. Covoiturage, installation de panneaux photovoltaïques, labellisation de ses centres en gestion environnementale… Les initatives se multiplient.

Régulation des productions d'eau chaude, gestion des éclairages, récupération de l'eau, gestion des consommables, utilisation de produits écologiques… Même si différentes initiatives durables ont déjà été mises en oeuvre dans ses centres par le passé, c'est dans la foulée de la COP21 à Paris, fin 2015, que l'Administration générale du Sport a décidé de passer à la vitesse supérieure en lançant son projet « L'Adeps se met au vert ». En parfaite résonnance avec la dynamique planétaire engendrée par l'Accord de Paris, plusieurs chantiers concrets ont été lancés pour promouvoir le sport écoresponsable. Comme le reconnaît volontiers l'Administrateur général de l'Adeps Alain Laitat, « si l'on songe à tous les déplacements motorisés qu'elle engendre au quotidien, la pratique sportive est un gros contributeur aux émissions de CO_2, chez nous comme partout. Il me semble évident que nous avons un rôle moteur à jouer pour réduire notre empreinte écologique. » Le programme « L'Adeps se met au vert » s'est ainsi fixé pour objectifs de sensibiliser, de mobiliser et d'impliquer tous les acteurs du sport dans une dynamique visant à transformer le monde du sport pour le rendre plus durable.

Voilà pour la théorie. Mais en pratique, qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Dès juin 2016, un premier centre sportif Adeps, celui de la Woluwe, a été labellisé entreprise éco-dynamique. D'autres devraient suivre, à commencer par celui de la Forêt des Soignes, à Auderghem. A terme, la volonté est d'inscrire l'ensemble des centres sportifs de Wallonie dans un processus de labellisation en gestion environnementale, certifié EMAS ou ISO14001 (lire l'encadré). Deux diagnostics pilotes ont déjà été réalisés par l'Union wallonne des Entreprises à Jambes et à Spa.

2018, année du photovoltaïque

D'autres pas concrets ont été franchis en matière de production d'énergie solaire via l'installation de panneaux photovoltaïques. C'est le cas sur le toit du bâtiment phare de l'Administration, l'Espace 27 Septembre, qui dispose non seulement, désormais, de sa propre production d'électricité verte, mais réalisera à terme une économie substantielle de plus de 50.000 euros par an. C'est aussi, bien sûr, le cas des centres sportifs, à commencer par celui de la Forêt de Soignes qui est équipé depuis la mi-2017. Avec 8.000 m² de panneaux et une puissance de 966 kWc, l'installation d'Auderghem est l'une des plus grandes en région bruxelloise. Elle fera bientôt des petits : « Il y a un énorme potentiel de grandes surfaces de toitures disponibles dans ces infrastructures. Je réalise actuellement un cadastre afin d'identifier celles qui sont les plus intéressantes pour accueillir une installation photovoltaïque. Les années 2018-2019 seront les années photovoltaïques de nos centres ADEPS ! », annonce avec enthousiasme Ibraim Hajdari, responsable Energie à la Cellule Energie de l'Administration.

Peu de temps avant l'inauguration de l'installation bruxelloise était posée, en juin dernier, la première pierre de la future piste d'athlétisme indoor de Louvain-la-Neuve. Lorsqu'elle sera achevée, elle bénéficiera d'une amélioration des performances énergétiques à un seuil largement inférieur aux exigences légales, tant au niveau de l'isolation que des consommations énergétiques. C'est encore un exemple des efforts considérables entrepris par l'administration en matière de développement durable.

Mais son action ne peut s'inscrire que dans une logique collective et si l'AGS assume ce rôle en interne, elle veille également à sensibiliser les opérateurs avec lesquels elle travaille, comme les fédérations. Ou comme les organisateurs des marches ADEPS : sachant que les Points Verts attirent chaque année plus de 600.000 marcheurs dont beaucoup arrivent et repartent en voiture, il y avait là matière à bien des initiatives novatrices au bénéfice de l'environnement. Plusieurs se mettent actuellement en place, comme on le lira dans les pages suivantes de ce magazine.

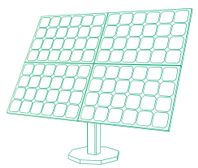
DEUX LABELS POUR LE PRIX D'UN

L'EMAS est un système d'audit et de management environnemental de l'UE destiné aux entreprises et organisations publiques ou privées, qui permet d'évaluer, d'améliorer et de rendre compte de leur politique environnementale.

Les exigences énumérées dans le règlement EMAS sont identiques à celles de la norme ISO 14001, qui impose par exemple de contrôler et identifier l'impact environnemental des activités, produits et services de l'organisation, d'améliorer en permanence son management environnemental, d'implémenter une approche systématique pour établir des objectifs environnementaux, les atteindre et les rendre publics une fois réalisés, etc. EMAS accorde en outre une importance particulière au respect de la législation, à l'amélioration des résultats en matière d'environnement, à la communication avec le monde extérieur et à l'implication du personnel.

EMAS ISO 14001

Centre sportif d'Auderghem



8.000 m²
de panneaux photovoltaïques

et

une puissance de
966 kWc

Lutte contre le réchauffement

Les Points Verts passent au covoiturage

Les marches Adeps ont rassemblé l'an dernier près de 670.000 marcheurs qui s'y sont rendus essentiellement en voiture. L'Adeps lance un plan d'action pour diminuer drastiquement leur empreinte carbone dans les 15 ans à venir.

Quelle organisation sportive réunit chaque année le plus de participants en Fédération Wallonie-Bruxelles ? Ce sont les Points Verts, bien sûr. Initiées voici 45 ans, les marches Adeps organisées par une multitude de clubs et d'associations et fédérées par l'Administration générale du sport n'ont jamais eu autant de succès. Elles ont rassemblé 661.000 randonneurs en 2017 au cours d'un millier de rendez-vous dominicaux répartis sur une vingtaine de sites bucoliques à Bruxelles et en Wallonie. C'est un succès sans équivalent.
Mais toute médaille a son revers. Suite à la Conférence de Paris sur le Climat (COP21) fin 2015 et à l'engagement des pays signataires – dont la Belgique – de réduire leurs émissions de CO_2 pour lutter contre les changements climatiques, l'Adeps s'est résolument engagée sur la voie du développement durable, comme on l'aura lu dans les pages précédentes. C'est dans ce cadre qu'elle a lancé en 2016 une enquête auprès des participant.e.s afin d'évaluer l'empreinte environnementale des Points Verts pour pouvoir l'atténuer ensuite, explique Olivier Courtin, attaché au service Etudes, recherches & développements.
« Les résultats sont sans appel. Ils montrent que la voiture constitue le moyen de transport le plus utilisé par les marcheurs pour rejoindre les Points Verts, loin, très loin devant les transports publics (ndlr voir notre tableau). En moyenne, chaque véhicule emporte deux passagers. Faites le compte sur base des chiffres 2016, les marches vertes génèrent donc plus de 250.000 trajets aller/retour par an. Cela représente 10 millions de kilomètres et 1.305 tonnes de CO_2. »

Compensation carbone

L'utilisation massive de la voiture s'explique aisément par la dispersion, délibérée et souhaitable, des Points Verts dans les zones rurales de la Fédération Wallonie-Bruxelles ainsi que par l'offre réduite de transports en commun le dimanche. Pourtant, apprécier les Points Verts, c'est aussi célébrer la beauté et la pureté des paysages. « La grande majorité des marcheurs Adeps sont, par définition, des amoureux de la nature soucieux de leur cadre de vie, confirme Olivier Courtin. Il nous est apparu évident qu'il fallait relever tous ensemble, marcheurs, organisateurs et administration, le grand défi des années à venir; diminuer l'impact des modes de transports utilisés pour rejoindre nos promenades. »

EN CHIFFRES (ANNÉE 2016)

MOYENS DE TRANSPORT VERS LES POINTS VERTS :

- Voiture **97,71 %**
- Train **1,06 %**
- Moto **0,17 %**
- Bus **0,16 %**
- Métro/tram **0,04 %**
- Multimodal **0,35 %**

LES POINTS VERTS, SE SONT AUSSI :

- **550.000** participants/an
- **10.000.000** km
- **250.000** trajets A/R
- **1.305** tCO_2/an

L'Adeps a mis en œuvre un plan d'action baptisé « Pour des marches Adeps encore plus vertes »

Sitôt dit, sitôt fait, l'Adeps a mis en œuvre un plan d'action baptisé « Pour des marches Adeps encore plus vertes » et qui prévoit plusieurs chantiers. Le premier consiste, autant que faire se peut, à proposer des parcours avec des départs de marches proches de gares, pour stimuler l'usage des transports publics. « Nous voulons promouvoir la mobilité douce et encourager les participants à prendre le train, quand c'est possible, en nous fixant comme objectif d'arriver à 5% des trajets à l'horizon 2030. Il faut du temps pour que les comportements changent, tant mieux si on arrive à plus », explique Olivier Courtin.
Deuxième axe, la compensation des émissions de CO_2 via la création d'un puits carbone dans un pays en développement, suivant l'exemple de la Fédération de Hockey, lancée depuis peu dans la voie de la compensation des trajets effectués par ses membres pour se rendre aux matches et aux entraînements. De son côté, l'Adeps a signé une convention avec l'APEFE (Association pour la Promotion de l'Education et de la Formation à l'Etranger), qui forme notamment des agents forestiers africains en matière de gestion durable des terres et soutient le projet de « grande muraille verte pour le Sahara et le Sahel » (lire l'encadré).

Entré en vigueur le 1er janvier, l'accord prévoit que l'Adeps consacrera près de 30.000 euros à la mise en terre de 90.000 plants forestiers d'espèces locales produits dans des pépinières du Burkina Faso. De quoi permettre de séquestrer 6.200 tonnes de CO_2 sur 15 ans. Ce projet sera mis en œuvre par l'ONG locale Tiipaalga, partenaire technique de longue date du ministère de l'Environnement burkinabé.

UNE MURAILLE VERTE AU SAHARA

L'Initiative de la Grande Muraille Verte pour le Sahara et le Sahel (IGMVSS), soutenue par l'APEFE, est un projet panafricain porté par la commission de l'Union Africaine depuis 2007. Il vise à combattre la désertification, la dégradation des terres et les sécheresses, à améliorer la résistance des écosystèmes au changement climatique et la sécurité alimentaire dans la région sahélo-saharienne.

Pour aider à le financer, l'Adeps invite depuis le 1er janvier 2018 les marcheurs à apporter leur soutien à l'opération en payant 1 € plus cher (2 € au lieu de 1) le timbre annuel d'adhésion qu'ils peuvent apposer sur leur Pass Points Verts. Non seulement, personne n'a rechigné, mais selon Olivier Courtin, cela a généré une hausse sensible des demandes de Pass – qui ne sont pourtant pas obligatoires pour participer aux marches. Dans le même esprit, le prix de l'Agenda Points Verts passe de 2 à 3 €, l'euro supplémentaire étant destiné au projet. Et ici aussi, l'accueil enthousiaste des participants a amené l'Adeps à ré-imprimer l'agenda sans délai !

En voiture à trois

Le troisième chantier est sans doute le plus ambitieux, tant on connaît la difficulté des usagers belges de la route à se séparer de leur sacro-sainte automobile. Il vise à tout mettre en œuvre pour sensibiliser les marcheurs à recourir au covoiturage pour leurs rendez-vous dominicaux avec les Points Verts – et d'ailleurs, pourquoi pas, dans d'autres circonstances également. « L'enquête de 2016 a montré qu'en moyenne, chaque véhicule se rendant à un Point Vert emmène à son bord 2 utilisateurs, rappelle Olivier Courtin. Nous visons 3 passagers d'ici 15 ans. Cela peut paraître peu, mais l'effet sur les émissions de CO_2 serait déjà énorme. Et nous espérons bien faire mieux que cela. »
Concrètement, les marcheurs seront encouragés à s'organiser entre eux ou à recourir à l'une ou l'autre plateforme de covoiturage accessibles via internet. Pour leur faciliter la tâche, l'Adeps s'engage à mettre une telle plateforme à la disposition des marcheurs courant 2018. Un projet pilote est en cours d'élaboration à l'Adeps, qui devrait démarrer cette année encore (lire l'article en page suivante). S'il est concluant, l'idée pourrait être à terme élargie aux autres événements sportifs organisés par l'Adeps des stages au Rétho Trophée, en passant par les cycles sportifs, cela en fait du monde sur les routes toute l'année…

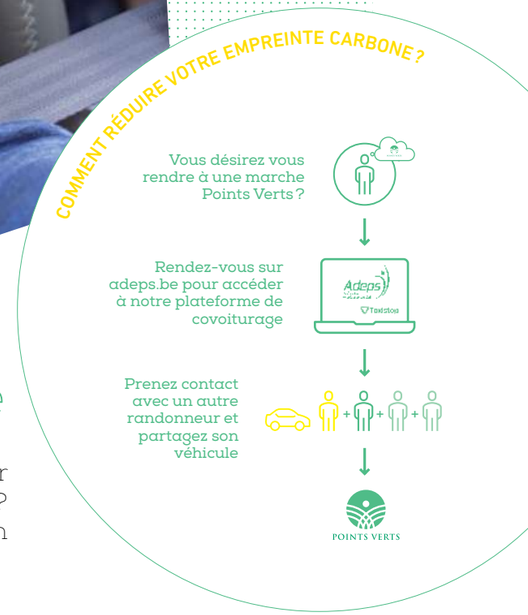
BIENTÔT UN DEMI-SIÈCLE D'ENTHOUSIASME

Lorsqu'en 1972, le service Sport pour Tous lance son opération « Les sentiers Adeps de marche » – rebaptisés Points Verts depuis –, le programme compte 75 rendez-vous. Aujourd'hui, le calendrier en contient près d'un millier. Tous les dimanches et jours fériés, des marches Adeps sont organisées en Wallonie et à Bruxelles. Des centaines de groupements attirent des milliers de participants. Ces organisateurs sont variés : clubs sportifs, syndicats d'initiative, associations de parents, sociétés folkloriques… Toutes les marches ne se déroulent pas dans les bois. Certaines ont pour cadre des centres urbains ou industriels, mais elles poursuivent toutes le même but : encourager la pratique d'une activité physique douce et conviviale, adaptée au rythme de chacun, tout en offrant un regard sur le patrimoine paysager, culinaire et culturel.
Plus de 660.000 participations ont été comptabilisées en 2017. Comme l'heure de départ est libre entre 9 et 18 h, les adeptes de la marche se présentent généralement en petits groupes. Le public est plutôt familial, les Points Verts rassemblent les générations et gomment les inégalités sociales même s'il est malaisé de dresser le profil type du randonneur Adeps. Pour ce qui est de l'âge moyen, la tranche d'âge la plus représentée est celle des 50-59 ans avec 23%, suivie par les 60-69 avec 20% et les quadras avec 17%. Les moins de 40 ans représentent 31% des participants et, de manière générale, les femmes (55%) sont plus nombreuses que les hommes (45%). Certains marchent régulièrement, d'autres occasionnellement, par exemple pour accompagner des amis.

Covoiturage

Une plateforme facilement accessible

Vous êtes marcheur Adeps occasionnel ou régulier et vous souhaitez réduire votre empreinte carbone ? Rendez-vous sur la plateforme de covoiturage mise en place par l'Adeps pour l'accès aux Points Verts.



Pour encourager les marcheurs Adeps à partager leur voiture ou celle d'un voisin, l'Adeps sait qu'il ne suffit pas de lancer des campagnes de sensibilisation. Elle a donc décidé de nouer un partenariat avec une plateforme existante de covoiturage, parmi celles qui enregistrent aujourd'hui le plus de succès. Sans préjuger du choix de son futur partenaire, l'Administration générale du Sport a choisi de commencer par lancer une phase pilote. Elle s'est adressée pour cela à l'asbl Taxistop, déjà partenaire covoiturage du ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles depuis 2013. Concrètement, l'idée est de mettre un outil internet à la disposition des marcheurs Adeps, directement accessible sur le site des Points Verts, qui leur permettra de trouver un ou plusieurs autres randonneurs soit pour partager leur propre voiture, soit pour trouver une place à bord d'un autre véhicule. Un lien spécifique sera intégré à la page consacrée aux Points Verts sur le site de l'Adeps (www.sport-adeps.be). En fonction de la marche qui vous intéresse, il vous donnera accès à une carte interactive sur laquelle seront visibles les offres et les demandes de covoiturage en fonction de l'endroit d'où vous partez. La plateforme permettra ensuite aux utilisateurs de se contacter mutuellement pour s'organiser entre eux. Tout cela gratuitement.
Quant au coût du trajet, la philosophie du covoiturage s'inscrit dans une logique de partage des coûts entre les utilisateurs du véhicule. L'idée est que celui qui profite de la voiture d'un autre marcheur le temps d'un trajet lui verse une contribution, dont le montant doit être fixé entre eux. Une association comme Taxistop, qui n'a pas de but lucratif, ne prend aucune commission au passage, elle se contente de réaliser l'outil qui permet de mettre les automobilistes en contact. Pour ce qui est de la contribution à payer au propriétaire du véhicule, elle recommande un montant de 8 centimes par kilomètre. Avec un maximum de 34 centimes – c'est ce que prévoit le législateur pour les frais kilométriques remboursés par les employeurs à leurs salariés qui utilisent leur propre véhicule.

Infrastructures

Des centres sportifs toujours plus performants

Chaque année, près d'une quinzaine de millions d'euros sont investis pour la construction, la rénovation et l'amélioration des infrastructures des différents centres Adeps. Avec ces investissements, c'est aussi l'offre sportive qui évolue.

Le centre Le Grand Large à Péronnes-lez-Antoing

L'Administration de l'Infrastructure mobilise un budget annuel de 15 millions d'euros

De Mons à Spa en passant par Neufchâteau, Anderlecht et même les Arcs en France, les dix-huit centres sportifs de l'Adeps permettent à de nombreux publics de pratiquer un large éventail de sports. On y accueille en effet un peu plus de 80 activités sportives différentes et des sportifs de tous niveaux dans le cadre de stages, de cycles et séjours sportifs, notamment des mi-temps pédagogiques. Sans oublier les quelque soixante athlètes de haut niveau sous contrat qui s'entraînement régulièrement dans ces infrastructures.

L'Adeps est toutefois loin d'être la seule organisation à proposer ce genre d'activités et elle fait d'ailleurs face chaque année à une concurrence toujours plus importante du secteur privé. D'où la nécessité de se démarquer… « Ce qui caractérise nos centres Adeps, c'est avant tout leur accessibilité aux niveaux technique – l'accessibilité aux moins valides est désormais intégrée dans tous les nouveaux projets –, sportif – via de nombreuses activités – et financier – avec des tarifs proches du prix de revient », souligne Christian Peters, directeur adjoint de l'Adeps. « Nous misons bien sûr aussi sur la qualité des outils, du matériel et du personnel dont tous les membres sont des professionnels. »

15 millions d'euros par an

Pour que son offre reste performante et attractive, l'Administration de l'Infrastructure mobilise également depuis plusieurs années un budget annuel de 15 millions d'euros pour améliorer les infrastructures de ses dix-huit centres au niveau de la sécurité, du confort ou encore de l'offre sportive. Cette enveloppe a d'ores et déjà permis de nombreuses interventions un peu partout, que ce soit pour des agrandissements, des rénovations ou encore des salles de préparation physique, que l'on retrouve désormais pratiquement dans chaque établissement.

Au centre Le Grand Large à Péronnes-lez-Antoing, les travaux en cours portent, par exemple, sur la création d'ateliers spécifiques au matériel de voile, d'un nouvel espace restaurant et d'un foyer pour l'internat, ou encore sur le remplacement de la voilerie utilisée pour les sports nautiques. Au Blanc Gravier à Liège, centre qui n'a pas subi de grosses transformations depuis de nombreuses années, « un grand projet a enfin été lancé, se félicite Christian Peters. Une enveloppe de 22 millions d'euros répartis sur 4 ans a été débloquée pour refaire la piste d'athlétisme et aménager plusieurs terrains, notamment pour le centre de formation de la fédération de rugby. Les travaux comprennent aussi la rénovation des logements et l'aménagement de salles de kiné et de soins. Le centre sera ainsi mieux adapté pour la pratique du sport de haut niveau. »

Optimiser l'entraînement

D'autres aménagements très attendus devraient aussi voir le jour à la Sapinette à Mons, où l'on retrouve notamment les centres de formation des fédérations francophones de gymnastique et de tennis. Les courts seront rénovés et une nouvelle salle mieux équipée permettra d'optimiser l'entraînement des gymnastes. Quant au centre La Mosane à Jambes, il est prévu d'y implanter une nouvelle patinoire alors que la réaffectation de l'ancienne est toujours à l'étude. La création d'une salle pour pratiquer l'athlétisme en indoor a été évoquée, ce qui permettrait de combler un manque au sein de l'offre des centres Adeps.

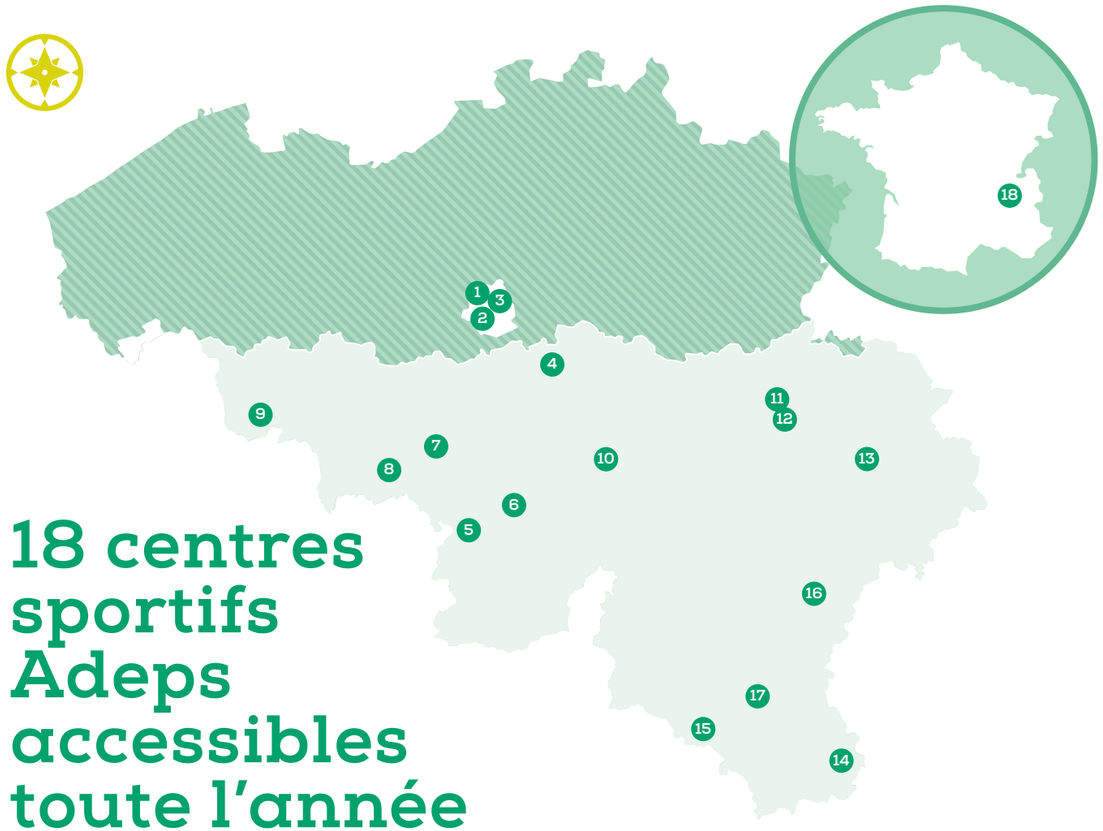
Des travaux sont également en cours à La Ferme du Château à Loverval. Ils visent à édifier un second hall omnisport doté d'une salle d'escalade aux normes internationales, qui permettra aux athlètes de haut niveau de parfaire leur préparation pour les prochains JO – qui accueilleront l'escalade en sport de démonstration. La rénovation d'un autre bâtiment permettra dans peu de temps d'accueillir un nouveau restaurant, une salle polyvalente et le centre de conseil du sport du Hainaut, jusqu'ici basé à Charleroi. L'ancien restaurant verra son espace occupé par une toute nouvelle salle d'éveil à la motricité. Enfin, un réaménagement des locaux administratifs sera l'occasion pour ce centre sportif d'ouvrir son espace à la formation des cadres.

C'est dire si, de rénovations en agrandissements et constructions, les dix-sept établissements implantés en Belgique prennent petit à petit un sérieux coup de jeune et proposent une offre toujours plus complète. Qu'il s'agisse d'infrastructures pour la pratique des diverses disciplines, de salles de soin, de logements ou de restaurants, l'Adeps met en effet un point d'honneur à ce que les athlètes puissent tout avoir à portée de main en un même lieu. Un moyen de se démarquer de la concurrence, tout en améliorant le confort et les performances des sportifs.

LA FRAINEUSE PRIMÉE POUR SON ARCHITECTURE

Près de trente ans après celui d'Auderghem, le nouveau centre Adeps La Fraineuse à Spa fait parler de lui dans le monde de l'architecture. Le bâtiment inauguré en 2016 a en effet été sacré lauréat de la catégorie « Bâtiment non résidentiel à usage collectif » lors du Grand prix d'Architecture de Wallonie et a été sélectionné parmi les nominés du Prix d'Architecture Contemporaine de l'Union européenne Mies van der Rohe Award 2017.

Implanté dans un domaine de 25 hectares, le centre La Fraineuse a vu le jour dans les années 60 et a pour bâtisse principale un château en pierre du 19e siècle. Plusieurs aménagements ont eu lieu depuis lors et les derniers ont pris fin en 2016, après quatre années de rénovations qui ont remis le site à neuf et mobilisé un budget de 11 millions d'euros. Le bureau d'architecte Baukunst qui s'est chargé du projet y a notamment construit un bâtiment d'accueil contemporain qui a été intégré harmonieusement au château existant.



18 centres sportifs Adeps accessibles toute l'année

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

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

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

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

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

6 La Ferme du Château
Spécialités : escrime, motocyclisme, équitation, boxe française et triathlon
Allée des Sports, 12
6280 Loverval
Tél : 071 60 11 60
adeps.loverval@cfwb.be
www.adeps.be/loverval

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

8 La Sapinette
Spécialités : voile, planche à voile, sports nautiques, water-polo, tennis et cycles de voile
Avenue de la Sapinette, 3
7000 Mons
Tél : 065 39 74 40
adeps.mons@cfwb.be
www.adeps.be/mons

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

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

11 Le Blanc Gravier
Spécialités : kayak, badminton, cirque, natation et cycles sportifs
Domaine de l'Université
Allée des Sports P63
4000 Liège
Tél : 04 366 39 38
adeps.liege@cfwb.be
www.adeps.be/liege

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

14 L'Hydrion
Spécialités : natation, plongée sous-marine, randonnée pédestre, course d'orientation, nordic walking, VTT, stages pour adultes
Rue de l'Hydrion, 108
6700 Arlon
Tél : 063 24 29 50
adeps.arlon@cfwb.be
www.adeps.be/arlon

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

16 Lès Deûs Oûtes
Spécialités : kayak et stages aventure, stages nature et stages sport en famille
6663 Engreux
Tél : 061 28 87 73
adeps.engreux@ cfwb.be
www.adeps.be/engreux

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

18 Les Arcs
Spécialités : ski et snow 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.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

5 à 6 ans :
- apprendre à rouler en vélo

5 ans :
- multisports

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

12 à 17 ans :
- une discipline particulière ou une famille de sports
- Zap'sport : nature, aventure, danse…

Adultes & 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 (multisports) adapté au handicap

RENDEZ-VOUS SUR :
www.sport-adeps.be

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 €
- ★ **Les Arcs en été :** de 322 à 620 € (parapente : de 820 à 990 €)
- ★ **Les Arcs en hiver :** de 528 à 868 €

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 au centre choisi.

STAGES DU CONGÉ D'AUTOMNE ET DES VACANCES D'HIVER

- ★ En Fédération Wallonie-Bruxelles : inscriptions dès le lundi 10 septembre 2018 à 12 h
- ★ Aux Arcs, saison hiver 2018-2019 : inscriptions dès le mercredi 26 septembre 2018 à 12h

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
SPORT-ADEPS.BE

Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

TROUVEZ VITE
VOTRE STAGE SPORTIF IDÉAL !

INSCRIPTIONS : **www.sport-adeps.be** 02 413 25 00