

Répétition grandeur nature

16 sélectionnés ont découvert à Spa le quotidien de leur vie future au centre de formation

Dans 4 mois et demi, les trois coups du centre de formation fédéral seront donnés au Blanc Gravier du Sart-Tilman (Liège). Une structure aussi importante se prépare bien à l'avance et rien n'a été laissé au hasard...

C'est ainsi que durant cette première semaine des vacances de printemps, seize éléments sélectionnés âgés de 14 ans à 18 ans ont été réunis par Jonathan Vandenberg, le coordinateur sportif de la L.F.H. au Centre Adeps de la Fraineuse à Spa.

Elle constituait la 5e étape du projet (voir à côté). L'occasion était belle de rencontrer parmi ces participants deux joueurs venus d'horizons sportifs différents mais dont le leitmotiv est identique : la motivation !

C'est ainsi que Martin Massat, ce jeune Verviétois âgé 15 ans fait déjà partie depuis un an de la sélection LFH « cadets ».

Les gênes familiales ne sont pas étrangères pour son attirance vers jeu à 7. Son 1er entraîneur chez les puces à Gérardchamps n'était autre que son papa, Vincent.

À 9 ans, il émigrerait au HC Visé BM où il a fait, jusqu'à présent, toutes ses classes dans les équipes d'âge.

« Je pense avoir été repris en sélection grâce ma vision de jeu et un shoot intéressant. J'ai déjà tenté de faire partie du centre de formation du club de Dunkerque. Les dirigeants ne m'ont pas sélectionné car j'étais Belge... » affirme cet arrière droitier.

Qu'à cela ne tienne, cette fois, il souhaite saisir la chance qui lui est donnée aujourd'hui.

« Le timing de cette semaine n'a pas de comparaison à celui d'une

sélection. Ce fut une répétition grandeur nature. Il a été beaucoup plus serré avec des cursus en langue allemande, de matières de kiné... Si dans le projet, les études me stressent un peu, le handball et mon évolution dans cette discipline doivent compenser largement cette contrainte. En effet, en faisant partie du centre de formation LFH, je vais doubler d'un coup le volume d'entraînements. De plus, l'encadrement qui a été mis en place est professionnel et fonction des objectifs ».

Quant au parcours de formation du Flémallois Julien Awouters (15 ans), il est moins linéaire : hand dès 6 ans, ensuite le football et le basket pour revenir vers le jeu à 7 à l'âge de 12

JULIEN AWOUTERS : « JE RÊVE D'ATTEINDRE LE NIVEAU DE TH. CAUWENBERGHS »

ans grâce aussi à la fibre paternelle.

« Ce fut le véritable déclic et aujourd'hui, je souhaite progresser aux contacts de garçons qui partagent la même passion. Malgré que je ne sois pas repris en sélection, je me suis facilement adapté au groupe, au climat de travail. De plus, je suis encore davantage motivé pour mes études car l'échec n'est pas permis et les sanctions sont à la clé comme, par exemple, la suppression d'un entraînement... ».

À l'âge de l'adolescence, chaque joueur a son modèle. Pour Julien, ce n'est autre que Thomas Cauwenberghs (à Mulhouse en PRO2 cette saison) et qui a fait toutes ses classes aux Trixhes.

« Il est venu dispenser un entraî-



Seize éléments sélectionnés âgés de 14 ans à 18 ans ont été réunis par Jonathan Vandenberg.

■ JOHAN DESSART/LFH

nement dans mon club et je suis allé le voir, à Herstal, avec l'équipe nationale contre la Grèce (Qualifications CM 2016) Quel beau match ! J'aimerais tant atteindre son niveau de jeu mais je sais que cela va me demander beaucoup de sacrifices ».

Le moins que l'on puisse dire, c'est que les sélectionnés savent ce qui les attend dès le 1er septembre pour progresser à tous les niveaux... ■

PAUL MONET

OBJECTIF

J. Vandenberg : « Mesurer leur capacité d'organisation de travail »

Après la conférence de presse, les rencontres avec les parents et les clubs et les 2 entraînements de détection, l'objectif du stage de « La Fraineuse » était de proposer une vie identique que celle que les sélectionnés vont partager, à la rentrée scolaire, au centre de formation.

« Avec 2 entraînements quotidiens, 2 cours théoriques, une période

d'étude obligatoire avec test à la clé et un travail à remettre 2 jours plus tard, nous avons souhaité tester chez chaque élément leur capacité d'organisation de travail. Il faut y ajouter des tests médicaux et physiques et une activité « aventure » pour observer leur gestion du stress » précise Jonathan Vandenberg, maître d'œuvre

du projet qui s'était entouré d'un staff compétent comme David L'Hoest, Christian Verbert, Olivier Rocks... « Notre optique n'est pas à tout prix de remplir les 16 places disponibles si les jeunes ne sont pas aptes à intégrer cette nouvelle structure. Nous visons la qualité et non la quantité. » ■

P.M.

NATATION

« Je rêve toujours d'aller aux Jeux de Rio en 2016 »

Même s'il s'est fait plus discret dans les bassins belges ces derniers temps, Pholien Systemans va bien. Très bien même.

À 24 ans, le nageur liégeois, qui a repris cette année des études de kiné au Barbou, vient de prendre part aux championnats de France et d'Espagne. « Si je ne suis pas satisfait de mon bilan aux « France », j'ai par contre réalisé un très bon 100 libre en Espagne, avec un 50.57 à la clé, ce qui constitue ma meilleure performance, sur une distance qui n'est pas vraiment la mienne. »

Affilié à Lille Métropole et à Alicante, Pholien, qui maîtrise parfaitement l'espagnol, apprécie particulièrement de s'évader. C'est à Palma de Majorque que se déroulaient ces championnats.

« J'ai apprécié cette ambiance typiquement ibérique, où tout le monde s'encourage. J'estime qu'il est toujours intéressant de découvrir autre chose. C'est un autre monde, hyper-pro, où le niveau est très relevé. À titre d'exemple, sur le 400 libre, trois nageurs ont couvert la distance en 3 : 51... Avant cela, j'ai également participé à un stage à Ténérife avec Lille, dans des

conditions optimales. J'ai gagné en endurance et en fond, ainsi qu'en force dans l'eau. » Même s'il a choisi de privilégier ses études, Pholien est loin d'avoir abandonné ses ambitions. « Je m'entraîne toujours au Mosan, mais je suis moins dans l'eau cette année, car je me consacre pleinement à la réussite de mes études. Cela dit, je rêve toujours de participer aux Jeux de Rio en 2016 et je me prépare en conséquence, avec cet objectif à long terme. Mais mon leitmotiv, c'est de prendre du plaisir dans l'eau. »

Avec l'espoir d'éveiller à nouveau l'attention de la fédération francophone. « Je n'ai plus eu de nouvelles de la fédération, mais je suis toujours preneur si l'on m'invitait à participer au stage en juillet... Je suis convaincu que Ronald Claes va faire beaucoup de bien à la natation francophone si on le laisse mettre ses idées en pratique. »

Concilier les études supérieures et la natation de haut niveau, c'est donc possible en Wallonie, avec une bonne dose de volonté et de talent. Dans ce monde de la débrouille, Systemans s'en tire plutôt bien... ■

J.-P. N.



En Espagne, Systemans (à dr., avec son entraîneur et un partenaire) a trouvé un environnement pro.

■ DR

L'AUTRE PASSION DE PHOLIEN SYSTEMANS

« Le triathlon, c'est un complément idéal »

Parallèlement à la natation, Pholien Systemans, décidément jamais repu, pratique un autre sport particulièrement exigeant : le triathlon, où ses aptitudes aquatiques sont évidemment un réel atout.

Affilié au club Tri GT de Tournai, tout comme d'ailleurs son entraîneur au Mosan, Michaël Rosu, il a affiné sa préparation durant la période hivernale.

« J'ai continué à faire du rouleau et du vélo, notamment. Ce travail des jambes est très bénéfique pour la natation, et le triathlon est un complément idéal. »

La suite de sa saison battra éga-

lement au rythme de cette discipline.

« Les championnats de Belgique auront lieu fin juin et il faut savoir que la grosse saison du triathlon a lieu durant l'été. Je vais donc très certainement participer à plusieurs compétitions durant cette période. » Cette échéance à fin juin lui convient très bien, bien mieux que la date des championnats nationaux de natation, qui auront lieu du 2 au 4 mai prochain. « Là, je vais entrer en blocus et il me sera impossible de bien préparer ces championnats, qui tombent très mal pour les étudiants... Tout se passe

très bien en ce qui concerne mes études pour le moment et je ne tiens vraiment pas à louper ma session. »

C'est un phénomène récurrent, malheureusement, cette gestion particulière du calendrier chez les décideurs fédéraux...

Malgré son expérience, Pholien n'a pas encore trouvé toutes les réponses à ses questions.

« Je suis toujours à la recherche de la solution miracle pour déterminer avec précision quand j'atteins mon pic de forme. C'est primordial pourtant afin de pouvoir cibler au mieux ses objectifs. » ■

J.-P. N.

BASKET

Quand l'Etoile Jupille sonne les cloches

L'Etoile de Jupille organise son traditionnelle tournoi de de Pâques les 18,19 et 20 avril 2014. Cette année l'Etoile a mis sur pied un programme comprenant la participation de pas moins de 24 équipes en 3 jours, soit 12 matches. Bar « Bières Spéciales », barbecue et animation musicale seront de mise pour vivre le slogan de l'année "Passe par l'Etoile... on y sonne les cloches" ! A noter que ce week-end exceptionnel aura un prolongement le vendredi 9 mai (19 h 30, entrée gratuite) avec une nouvelle soirée basket à la salle de la rue des Argillères ou l'on assistera à un match de gala entre Ninane et, pou sa dernière apparition comme équipe de D2, du Point Chaud Sprimont ! Ceci sera suivi le 10 mai d'un tournoi avec des équipes de P1, P2, R2, R1 et D3.

Le programme : Vendredi 18 Avril 2014 : 17h00 : Concours de L.F Toutes Catégories' - Inscriptions Gratuites' - 1er prix au vainqueur. 19h30 : Etoile Jupille A - Vaillante Jupille B (seniors), 21h15 : Anciens Citibank Spa - R. Ath. Jupille (Vétérans).

Samedi 19 Avril 2014 : (seniors) 13h00 : R. Montegnée - BC Belleflamme D, 14h30 : Vaillante Jupille C - Union Liège A, 16h30 : Atlas Jupille C - R.U Bellaire B, 18h00 : R. Haut-Pré Ougrée B - Fonds-de-Forêt, 19h30 : R. Haut-Pré Ougrée A - ESP Hamoir A, 21h00 : EMBC Blegny A - R. Avenir Jupille, Dimanche 20 Avril 2014 : (seniors), 11h00 : BCM Herstal A - Etoile Jupille B, 13h00 : Jesyl Heuskin - TEC Ig-Ver, 15h00 : BC Cheratte - Hari-malia B, 17h00 : Etoile Jupille 'Champion 2012' - Team F. HULSEN (sélection provinciale). ■

J.M.K.