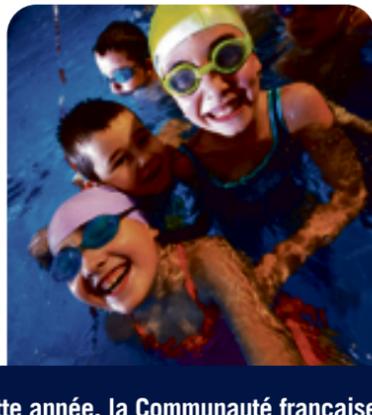


Constatant que trop peu de jeunes pratiquent régulièrement un sport, de temps ou de motivation, la Communauté française a décidé de lancer une opération originale pour l'année 2011. Cette opération s'appelle "Mon club, mon école". Présentation.



Cette année, la Communauté française a décidé de tenter une nouvelle expérience, baptisée "Mon club, mon école". Pour cette opération, le but est de créer des relations privilégiées entre les clubs sportifs et les écoles.

L'an dernier déjà, une opération visant à augmenter la pratique du sport auprès des jeunes avait permis, en juillet et août, à des centaines de jeunes de profiter de l'action "Été sport" : des administrations communales et des clubs de sport ont reçu des subventions (aides financières) pour organiser des stages démocratiques (à des prix très bas) et attirer ainsi un maximum de jeunes. "Été sport" a été un succès puisque de très nombreux jeunes ont pratiqué un sport en Communauté française en 2010 !

### Pour les 8-14 ans

Cette année, l'Adeps a décidé de tenter une nouvelle expérience, baptisée "Mon club, mon école". Elle s'est offert un parrain : Jean-Michel Saive qui a tenu à soutenir

ce projet en faisant des démonstrations de tennis de table dans les écoles. Pour cette opération, le but est de créer des relations privilégiées (plus importantes) entre les clubs sportifs et les écoles, afin que des jeunes de 8 à 14 ans découvrent des sports via leur école et aient ensuite envie de rejoindre un club spécialisé.

Les clubs participants doivent apporter leur savoir-faire dans leur discipline sportive en proposant des moniteurs qualifiés, du matériel sportif et éventuellement le prêt de leurs locaux. L'école participante doit sensibiliser (informer) ses élèves, organiser l'horaire scolaire pour inciter (pousser) les élèves à participer à l'activité et mettre ses salles de sport à disposition du club. L'ADEPS (Administration de l'Education Physique et des Sports), qui dépend de la Communauté française, s'occupe de la convention (contrat) entre le club et l'école et octroie (donne) une subvention au club et à l'école qui travaillent ensemble. À la fin de l'année, c'est aussi l'ADEPS qui évaluera la réussite du projet.

### Comment ça marche ?

L'école A veut faire découvrir le basket à ses élèves. Elle prend contact avec un club de basket local (des environs) pour organiser des activités. Inversement, un club veut faire dé-

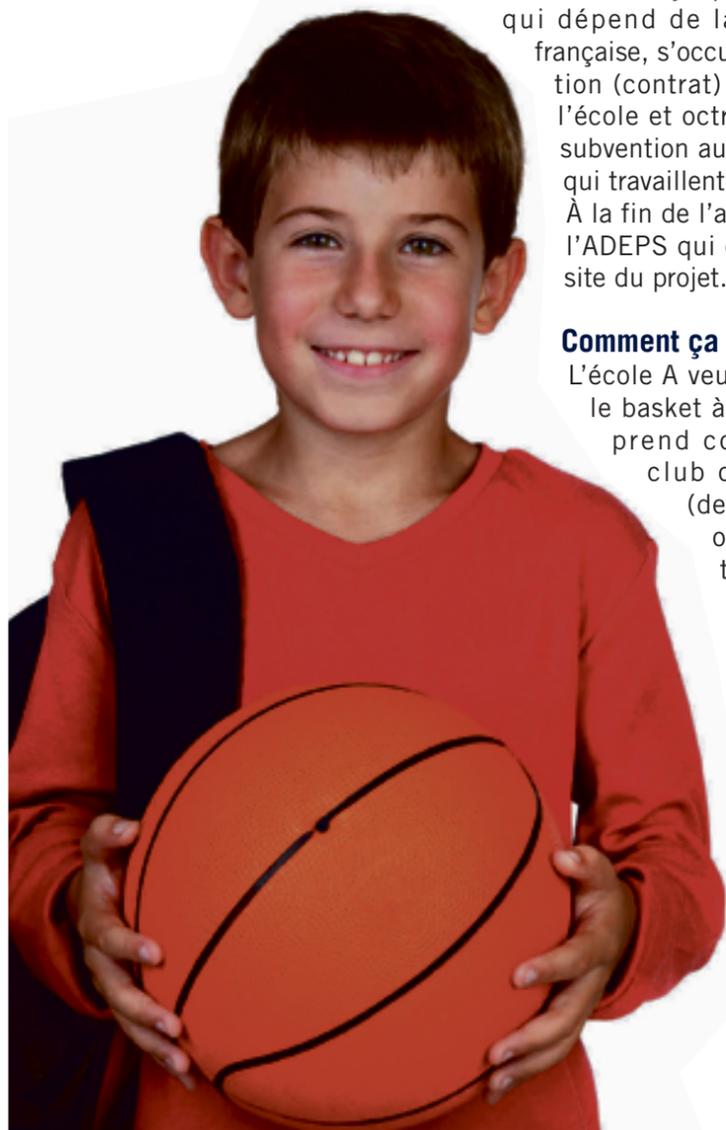
couvrir son sport à de nouveaux jeunes ; il contacte l'école de sa région.

Ensemble, l'école et le club décident du moment où seront organisés les cours de basket (pendant midi, après les cours...) et l'école met sa salle de sport à disposition du club pendant ces périodes. Le club, lui, envoie dans l'école des moniteurs de basket chevronnés (avec de l'expérience) pour initier les élèves et prêter le matériel né-

cessaire. L'école et le club reçoivent de l'argent de la Communauté française pour leur participation à ce projet (pour payer l'électricité et le chauffage de la salle de sport de l'école et pour que le club puisse rémunérer (payer) le moniteur). Cette subvention permet de ne pas demander aux élèves un droit de participation aux activités trop élevé. L'école et le club vont aussi proposer aux élèves de s'inscrire au club ou de participer aux stages qu'il organise pendant les vacances.



L'élève ne paie aucune inscription tandis que l'école et le club, eux, reçoivent de l'argent de la Communauté française pour leur participation à ce projet.



### RÉDACTION

Textes : Anne-Françoise Bertrand  
Graphisme : Olagil  
Photos : Fotolia, istockphoto, Sportkipik.be, Eric Lalmand - Agence BELGA, FRNPKNK, Carlos Ferreira, Athénée Royale Liege Atlas, Photo estudiantines, Bulletin VVB  
Editeur responsable : Le Journal des Enfants, Route de Hannut, 38 - 5004 Bouge (Namur) www.lejournaldesenfants.be

### SOMMAIRE

LE SPORT, C'EST FORT !	2-3
QUAND LA PASSION MÈNE AU PLUS HAUT NIVEAU...	4
L'ATHLÉTISME - LE BADMINTON - LA BALLE PELOTE	4
LE BASKET - LE CYCLISME - L'ESCRIME	5
LE HANDBALL - LE JUDO - LE KARATÉ	6
LE CANOË-KAYAK - LA NATATION - LE RUGBY	7
LE TENNIS - LE TENNIS DE TABLE - LE VOLLEY	8

# LE SPORT, C'EST FORT !

Que ce soit de la natation, de l'athlétisme ou du tennis, un sport d'équipe ou un sport individuel et que vous le pratiquiez de façon intensive ou plus "cool", vous le savez, le sport, c'est bon pour se sentir bien dans son corps... mais aussi dans sa tête. Explications.

## LE SPORT, C'EST BON POUR...

### ... tout le corps

L'exercice physique permet de développer son corps. Il devient plus tonique, plus fort, plus rapide. L'exercice physique est aussi excellent pour développer ses capacités respiratoires et cardiaques : les poumons fonctionnent mieux et comme le cœur est un muscle, il se renforce pendant la pratique sportive. Enfin, le sport permet aussi de consolider les os et les articulations et améliore les réflexes, l'équilibre et la coordination des mouvements.



### ... le plaisir

Quand on fait du sport, on a un sentiment de bien-être, de plaisir, on se sent bien ! Plus vous pratiquerez une activité sportive, plus vous serez "accro" (attaché) à cette sensation et plus vous aurez envie de recommencer.

De façon plus générale, le sport amène une excitation (pendant les entraînements et les compétitions), donne la satisfaction d'améliorer ses performances, la joie de partager une passion avec d'autres personnes, un bien-être après l'activité...



### ... se dépasser

L'esprit sportif est porteur de valeurs fortes comme la persévérance, la confiance en soi, l'esprit d'équipe et de compétition. Le sport nous apprend à tenir les objectifs que nous nous fixons... et nous donne envie de les dépasser.



### ... se faire des copains

Les relations créées à travers les clubs de sport et les différentes manifestations sportives en tous genres sont d'excellents moyens de s'intégrer dans un groupe, de lier de nouveaux contacts, de se faire de nouveaux amis et donc de lutter contre l'isolement.

## SAVEZ-VOUS QUE PLUS DE 22.000 JEUNES ONT PARTICIPÉ AUX STAGES “ÉTÉ SPORT” EN COMMUNAUTÉ FRANÇAISE EN 2010 ?

Durant les dernières grandes vacances scolaires, vous avez pu découvrir l'opération “Été Sport”. Une opération qui a rencontré un succès exceptionnel. Peut-être, étiez-vous de ceux-là ou encore des autres 22.000 jeunes qui ont participé à un stage Adeps !

Fort de ce succès et désireux de promouvoir la pratique du sport par les jeunes en Communauté française, c'est aujourd'hui l'opération “Mon club, mon école”, initiée par le Ministre des Sports de la Communauté française, qui complète ces stages de vacances et prend donc le relais durant l'année scolaire.

Vos écoles disposent de nombreux équipements sportifs, vous les utilisez durant les cours d'éducation physique. Aujourd'hui votre école va vous permettre de découvrir de nouveaux sports, que vous ne pratiquez pas nécessairement durant ces cours. Vous pourrez aussi découvrir le milieu des clubs sportifs et, pourquoi pas, vous inscrire dans un club car vous aurez découvert grâce à cette opération le sport que vous avez envie de pratiquer régulièrement !

Ce Journal des Enfants spécial “Mon Club, mon école” va vous permettre de tout savoir sur cette nouvelle opération mais aussi sur tous les avantages d'une pratique du sport régulière pour la santé ! Vous y découvrirez aussi des sportifs dont vous n'entendez pas souvent parler, qui pratiquent des sports que votre école ne peut pas vous proposer et que l'on voit rarement à la télévision. Ils sont nombreux et reviennent régulièrement avec des médailles des compétitions internationales. Espérons que cela vous donnera envie de pratiquer ces disciplines et de choisir ....

### PAS LE TEMPS DE FAIRE DU SPORT ?

Les cours se terminent tard ? Les devoirs prennent trop de temps ? Le week-end, il y a les scouts ? Pas le temps de faire du sport, vous dites ? Alors, il faut bouger d'une autre façon : se rendre à l'école en vélo ou à pied, proposer à ses parents d'aller chercher le pain en vélo ou à pied, aller promener le chien, monter et descendre plusieurs fois d'affilée l'escalier de la maison, inviter les copains/voisins à faire un foot dans le jardin, se donner à fond pendant les cours de gym de l'école...

### BIEN SE PRÉPARER POUR BIEN EN PROFITER

Il existe des règles de base à respecter avant de se lancer à fond dans un entraînement sportif.

**Avant** : il faut manger (2 heures avant), boire de l'eau, se préparer à réaliser un effort et s'échauffer à l'aide de quelques mouvements.

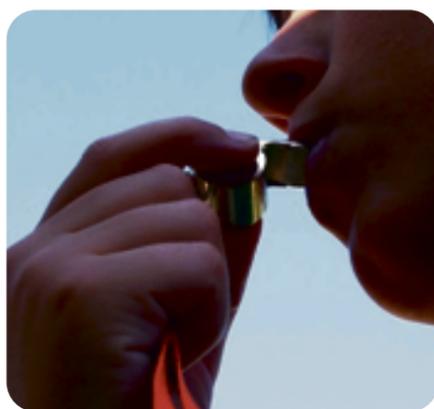
**Pendant** : si vous faites de l'athlétisme, par exemple, ne faites pas le premier tour de piste à fond mais prenez le temps de trouver votre rythme. Il est essentiel de doser son effort en fonction de ses ressources, rien ne sert de vouloir battre des records lors de chaque entraînement. Il faut aussi accepter que, parfois, les performances soient moins bonnes : la fatigue, le stress ou une maladie qui se prépare peuvent provoquer ces “basses de régime”.

**Après l'entraînement** : il est primordial d'étirer ses muscles (même ceux qu'on n'a pas nécessairement fait travailler), de boire pour se réhydrater et de se reposer.



### AVOIR UN “ESPRIT SPORTIF”, C'EST :

- > **respecter les règlements** et ne jamais chercher à les enfreindre (transgresser, changer)
- > **respecter l'autre comme soi-même** et s'interdire toute forme de discrimination (différence) sur base du sexe, de la race, de la nationalité ou de l'origine, de l'orientation sexuelle, de l'origine sociale, du handicap ou de la religion
- > **respecter les arbitres** et accepter leurs décisions
- > **respecter le matériel** mis à disposition
- > **éviter l'animosité** (énervement) et les agressions dans ses actes, ses paroles ou ses écrits
- > **rester digne** dans la victoire comme dans la défaite, en acceptant la victoire avec modestie et en ne ridiculisant pas l'adversaire
- > **savoir reconnaître** que l'adversaire est meilleur
- > **refuser de gagner par des moyens illégaux** ou par la tricherie et respecter le dicton “un esprit sain dans un corps sain”
- > **la générosité, la compréhension mutuelle et même l'humilité** ont autant de valeur que la volonté de vaincre : **le sport doit être considéré comme l'école de la solidarité et de la maîtrise de soi.**



Il faut bouger d'une autre façon : se rendre à l'école en vélo ou à pied, proposer à ses parents d'aller chercher le pain en vélo ou à pied, aller promener le chien...

### POUR EN SAVOIR PLUS

- > Site de l'Adeps : [www.adepts.be](http://www.adepts.be)
- > Site de l'Association Interfédérale du Sport Francophone : [www.aisf.be](http://www.aisf.be)

# QUAND LA PASSION MÈNE AU PLUS HAUT NIVEAU...

Vous ne savez pas quel sport choisir ? Voici quelques idées, à travers les portraits de ceux qui les pratiquent à haut niveau. Il y a des sports individuels ou d'équipe, des sports d'intérieur ou d'extérieur : il ne vous reste plus qu'à faire votre choix !

## L'ATHLÉTISME

**Courir, marcher, sauter, lancer...** sont des gestes naturels pour l'homme. C'est ainsi qu'on retrouve les premières traces de l'athlétisme il y a des milliers d'années. L'origine du mot, elle, vient du grec "athlos" qui signifie "combat" : il s'agit de l'art de dépasser son adversaire en vitesse ou en endurance, en distance ou en hauteur.

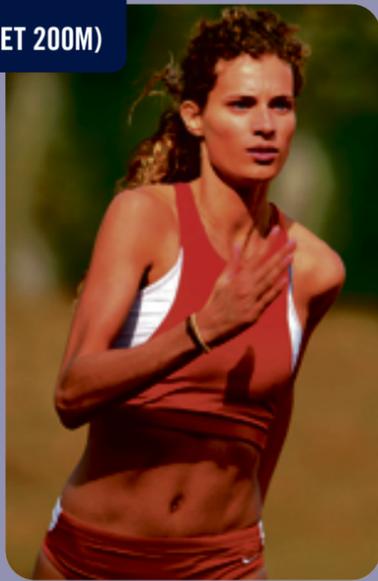
L'athlétisme moderne comporte de nombreuses disciplines regroupées en différentes catégories : les courses (sprints ou courses plus longues), les sauts (en longueur, en hauteur...), les lancers (du poids, du javelot...), les épreuves combinées et la marche.

L'athlétisme est un des rares sports pratiqués partout dans le monde, que ce soit en amateur (pour se faire plaisir) ou en professionnel. Il faut dire que c'est un sport qui ne demande pas beaucoup de matériel (on peut courir dans les rues de son quartier, par exemple) et ne coûte donc pas très cher.

**OLIVIA BORLÉE**  
NÉE LE 10 AVRIL 1986  
SPÉCIALISTE DU SPRINT (60M, 100M ET 200M)

Elle a remporté la médaille de bronze avec l'équipe nationale belge du relais 4x100m (avec Kim Gevaert, Elodie Ouedraogo et Hanna Mariën) aux championnats du monde d'athlétisme 2007 à Osaka, au Japon. En 2008, elle remporte avec la même équipe et sur la même distance une médaille d'argent aux Jeux olympiques de Pékin, en Chine, en battant le record belge en parcourant la distance en 42 sec 54. En 2009, aux championnats du monde à Berlin, en Allemagne, elle est éliminée en demi-finale du 200m.

Ses frères, les jumeaux Jonathan et Kevin, sont aussi des athlètes belges reconnus. Elle est entraînée par son père Jacques, lui-même ancien athlète de haut niveau.



© Eric Lalmard - Agence Belga

## LE BADMINTON

**Le badminton est un sport de raquette** qui oppose deux joueurs (en simple) ou deux paires de joueurs (en double) séparés sur le terrain par un filet. Les joueurs, appelés "badistes", frappent un volant à l'aide d'une raquette : le but est de le faire tomber de l'autre côté du terrain pour marquer des points. Le volant étant très léger (généralement moins de 4 grammes) et le vent ayant beaucoup trop d'influence sur sa trajectoire fait que le badminton est toujours pratiqué en intérieur.

Le badminton demande une excellente condition physique et de bonnes qualités techniques. C'est le sport de raquette le plus rapide du monde et un des sports les plus intenses physiquement, avec le squash.



**LIANNE TAN**  
NÉE LE 20 NOVEMBRE 1990  
PREMIÈRE AU CLASSEMENT BELGE

En 2008, elle est championne de Belgique junior. En 2009, la Fédération Belge de Badminton lui décerne le Trophée de Meilleur Joueur de l'Année. Cette année-là, Lianne a atteint la demi-finale du simple filles au championnat d'Europe Junior à Milan, en Italie, et passé le premier tour aux championnats du monde à Hydrâbâd, en Inde. Championne de Belgique en 2010 et 2011, 71<sup>ème</sup> au classement mondial (février 2011).

Son frère aîné, Yuhan, est le meilleur joueur belge de badminton. Affiliée au Grâce BC, elle est entraînée par Frédéric Mawet.

## LA BALLE PELOTE

**La balle pelote, aussi appelée jeu de balle ou jeu de paume**, est un sport qui oppose deux équipes de 5 joueurs sur un terrain, le ballodrome, qui est composé de deux parties inégales : le "grand jeu" est un trapèze dont la grande base mesure 19m et la petite 7m sur une longueur de 30m et le "petit jeu", qui prolonge ce trapèze, est plus rectangulaire et fait 42m de long. La balle pelote se joue traditionnellement sur les places de villages. On frappe la balle, d'environ 5cm de diamètre et 50 grammes, avec un gant de cuir plus ou moins souple.

Le principe de la balle pelote est d'accumuler des points (ou de préparer au gain de points) en lançant la balle, souvent le plus loin possible dans la partie adverse. Chaque équipe ne peut toucher la balle deux fois de suite. Les points sont comptés comme au tennis (15, 30, 40) sauf que l'avantage (40-40) n'existe pas en balle pelote. La première équipe qui arrive à 13 jeux remporte la partie.

Pendant la saison d'hiver, les joueurs pratiquent volontiers le "one wall" : le jeu oppose 2 équipes d'un ou deux joueurs face à un mur sur lequel une balle molle est frappée à la main alternativement par les joueurs des 2 équipes. La balle ne peut faire qu'un bond au sol avant d'être renvoyée. Pour marquer un point, il faut que l'équipe adverse ne puisse pas renvoyer la balle. La première équipe qui marque 11 points a gagné la 1<sup>ère</sup> manche. Il faut gagner 2 manches pour gagner le match.

### L'ÉQUIPE NATIONALE DE BALLE PELOTE

Une équipe nationale de balle pelote a été créée en 1975. À cette époque, les rencontres étaient amicales. En 2003, les rencontres sont devenues plus officielles notamment avec la participation de l'équipe nationale aux championnats d'Europe. Voici son palmarès : championne d'Europe en 2003, vice-championne du monde en jeu international en 2004, championne d'Europe et vice-championne d'Europe au classement général en 2007 et championne du monde en jeu international et championne du monde au classement général, en 2008. L'année passée, l'équipe a encore été championne d'Europe et vice-championne d'Europe au classement général. L'équipe des jeunes garçons de moins de 16 ans et moins de 19 ans a quant à elle été sacrée championne d'Europe en "one wall" en 2010 : la relève est donc assurée !



© FRANK

# LE BASKET

**Le basket-ball est un sport qui oppose deux équipes de 5 joueurs.** Le basket se jouait au départ avec un ballon de football. Aujourd'hui, le ballon de basket est presque toujours orange, pour être plus visible, et pèse 650 grammes. Le but du jeu est de marquer un maximum de paniers en quatre périodes de 10 ou 12 minutes.

Le basket est un des sports les plus pratiqués au monde, avec environ 450 millions de joueurs !

## L'ATHÉNÉE ROYAL LIÈGE ATLAS ÉQUIPE DE SPORTS-ÉTUDES CHAMPIONNE DE BELGIQUE POUR LA 3<sup>E</sup> FOIS CONSÉCUTIVE

Cette équipe provient de l'Athénée Royal Liège Atlas qui propose à ses élèves la formule sports-études en basket depuis 2001, une formule réservée aux très bons basketteurs : ils ont plus d'entraînements et participent à des compétitions pendant l'année scolaire... Les élèves participent ainsi à des tournois interscolaires et sont inscrits à des compétitions nationales et internationales. L'équipe de l'Athénée Royal Liège Atlas a été championne de Belgique en 2007, 2009 et 2011. Du 24 avril au 1<sup>er</sup> mai, elle a représenté notre pays au championnat du monde scolaire de basket en Chine. L'équipe termine à la 10<sup>e</sup> place.



© Athénée Royale Liege Atlas

# LE CYCLISME

**Le cyclisme propose différentes disciplines.** Le cyclisme sur route comprend les courses avec étapes (comme le Tour de la Région Wallonne, le Tour de France), les courses classiques (en un jour, comme Liège-Bastogne-Liège) et les courses contre-la-montre (qui consistent à parcourir une distance donnée en un minimum de temps) qui se courent individuellement ou en équipe. Le cyclisme sur piste se déroule sur des vélodromes : là aussi, il y a plusieurs épreuves dont les plus connues sont la vitesse, la poursuite et le kilomètre. Le cyclocross est une spécialité hivernale, qui se court sur un circuit d'asphalte et de terre. Le vélo tout-terrain, aussi appelé VTT ou mountain-bike, permet, comme son nom l'indique, d'emprunter tous les chemins (terre, forêts, pierres...). Le cyclotourisme ou randonnée à vélo, n'est pas de la compétition même si des courses et des brevets sont organisés. Le BMX ou bicross est un petit vélo aux très petites roues, ce qui le rend très maniable et qui permet à son utilisateur de réaliser des figures, sur une rampe par exemple.

## LE CENTRE DE FORMATION DU CYCLISME FRANCOPHONE ET L'ÉQUIPE CONTINENTALE WALLONIE-BRUXELLES CRÉDIT AGRICOLE

Ces deux dernières années, deux projets ont été imaginés pour permettre aux espoirs cyclistes de la Communauté française de pratiquer leur sport à haut niveau dans les meilleures conditions possibles.

C'est ainsi qu'en janvier 2010, le Centre de Formation du Cyclisme Francophone (le CFCF) a été relancé. Il compte dix jeunes coureurs francophones ! Le but de ce centre est d'offrir des stages professionnels à ces coureurs plein d'avenir. Ils signeront un contrat qui leur permettra de se consacrer entièrement à leur sport.

L'équipe continentale Wallonie-Bruxelles Crédit Agricole, elle, est une équipe de 16 jeunes coureurs professionnels, tous nés entre 1985 et 1990, créée en 2010. Quatorze d'entre eux sont des professionnels tandis que deux d'entre eux sont toujours étudiants. Contrairement aux cyclistes du CFCF, les coureurs du WBCA participeront à des compétitions nationales et internationales pour le WBCA.

Avec la relance du Centre de Formation du Cyclisme Francophone et avec la création de l'équipe Wallonie-Bruxelles\*Crédit Agricole, les jeunes coureurs francophones prometteurs bénéficient des meilleures conditions pour exercer leur talent sportif et peuvent ainsi se présenter avec les meilleurs atouts à la porte des équipes professionnelles.



# L'ESCRIME

Le but de l'escrime est de toucher l'adversaire avec la pointe (l'estoc) ou le tranchant (la taille) d'une arme (l'épée, le sabre ou le fleuret) sans être touché : à l'épée, on peut toucher la totalité du corps ; au sabre, on ne peut toucher que le tronc, la tête et les bras, et au fleuret, on ne peut toucher que le tronc.



La piste d'escrime mesure 14m de long sur 1,5 à 2m de large. Si un tireur sort par un des bords latéraux de la piste, l'action est interrompue et son adversaire a le droit d'avancer d'1m. Si un tireur sort des deux pieds par le bout arrière de la piste, il est considéré comme touché et perd donc des points.

Même si les lames des armes sont non coupantes et que le bout de la lame est soit recourbé soit protégé par un bouton électrique, il y a quand même des risques de se blesser. C'est pourquoi les tireurs portent un équipement spécifique : un masque avec une bavette qui protège le cou, une sous-veste (la sous-cuirasse), une veste, une cuirasse métallique sur la veste (au sabre et au fleuret), un gant protégeant la main armée, un pantalon arrivant aux genoux (la "culotte"), des chaussettes hautes et des chaussures (à l'épée, ils portent aussi des protège-tibias).

Dans les compétitions internationales, la langue officielle de l'escrime est le français.

## THIBAUT FERAGE NÉ LE 16 AOÛT 1988 DEUXIÈME À LA COUPE DU MONDE DE GÖTEBORG, EN SUÈDE, EN 2008

A commencé le fleuret quand il avait 8 ans puis est passé à l'épée cinq ans plus tard. En 2008, il devient professionnel. Il a remporté de nombreux tournois et a été entre autres quatre fois champion de Belgique et trois fois vice-champion. Affilié au CE Bessemans, il est entraîné par Nelson Loyola.



# LE HANDBALL

**Le handball est un sport collectif** où deux équipes de 7 joueurs s'affrontent sur un terrain de 40m sur 20m. Le nom de ce sport vient de l'allemand : "hand" qui veut dire "main" et "ball" qui veut dire "balle". On dit donc bien "handball" et non "hèndbaul".

Une fois que le joueur de handball a le ballon en main, il avance en dribblant vers le but adverse. Il ne peut pas faire plus de trois pas sans dribbler et ne peut garder le ballon plus de 3 secondes s'il reste immobile, ce qui fait du handball un sport très rapide. Un match se joue en deux manches de 30 minutes. L'équipe qui totalise le plus de points à la fin du match a gagné. Les trois principaux championnats masculins se jouent en Allemagne, en Espagne et en France, où les joueurs sont des professionnels. Pour les femmes, il s'agit de la France, du Danemark et de l'Espagne.

## L'ESTUDIANTES HANDBALL CLUB TOURNAI

L'Estudiantes Handball Club Tournai, appelé aussi "Estu", est un club qui collabore avec l'ensemble des écoles du grand Tournai et propose, en dehors des heures d'éducation physique, des initiations au handball obligatoires pour les garçons et pour les filles.

Le club, les écoles et les professeurs d'éducation physique sont donc partenaires et proposent ces initiations durant neuf semaines. Les trois premières semaines, l'initiation est donnée par les moniteurs du club ; les trois suivantes par les professeurs d'éducation physique et le club revient les trois dernières semaines pour parfaire l'apprentissage.

Ce club est en progression depuis plusieurs années. En 2002, le club est monté en division 3 nationale. En 2008, il est monté en division 2 nationale et cette année, il espère monter en division 1 nationale, la plus haute division.



© Photo estudiantes

# LE KARATÉ

**Le karaté est un art martial d'autodéfense** qui se pratique sans arme. Il est basé sur des techniques utilisant différentes parties du corps comme des armes naturelles : mains, bras, pieds... afin de bloquer les attaques adverses ou d'attaquer. En karaté, les coups ne sont pas appuyés (donnés fort), mais sont souvent accompagnés d'un cri, le "kiaï". Le karatéka peut aussi donner des coups de pieds circulaires et en sautant mais doit éviter le corps à corps, technique propre au judo et au jujitsu.

Les combats de karaté, qui durent trois minutes, se déroulent sur un carré de 8m sur 8m. Les karatékas concourent en fonction de leur poids, il y a cinq catégories. Rapidité, puissance et technique sont indispensables en karaté.

Le karaté, davantage pratiqué dans le monde que le judo, espérait devenir discipline olympique pour les Jeux olympiques de 2016, qui auront lieu à Rio de Janeiro, au Brésil. Cinq sports étaient candidats et c'est finalement le golf et le rugby qui l'ont emporté et qui remplaceront le baseball et le softball, éliminés après les JO de 2008 de Pékin, en Chine.

## DIEGO VANDESCHRIK NÉ LE 13 NOVEMBRE 1984 CONCOURT DANS LA CATÉGORIE DES MOINS DE 75 KILOS

Diego Vandeschrick a été champion de Belgique en 2003, 2004, 2007, 2008, 2009 et 2010. Il a aussi été champion d'Europe senior en 2008, après avoir été champion d'Europe junior en 2003 et 2005. Il a également terminé plusieurs fois 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> aux championnats du monde et aux World Games (Jeux Mondiaux). Affilié au club Le Chardon de Bruxelles, il est entraîné par Marc Van Reybrouck.

# LE JUDO

**Le judo est un art martial** (techniques de combat) d'origine japonaise qui se compose essentiellement de techniques de projection, de contrôle au sol, d'étranglements et de clefs. La salle où on pratique le judo s'appelle le dojo et le tapis s'appelle le tatami. Les judokas portent une tenue en coton appelée judogi (souvent appelée à tort kimono). Les judokas portent une ceinture, allant du blanc (débutant) au noir (meilleur grade) en passant par le jaune, l'orange, le vert, le bleu et le marron. Quand un judoka est "ceinture noire", il peut avoir différents grades, du 1<sup>er</sup> au 10<sup>e</sup> dan, le grade le plus haut en judo.

La légende dit que les principes du judo furent découverts lors d'un hiver très rude, en remarquant que le poids de la neige faisait casser certaines branches tandis que d'autres pliaient et faisaient ainsi glisser la neige au sol. L'idée d'imaginer un sport où la souplesse serait primordiale était née ! Le judo connut très vite un grand succès, même en-dehors des frontières japonaises. Il est aujourd'hui un des sports les plus pratiqués dans le monde.

## CHARLINE VAN SNICK NÉE LE 2 SEPTEMBRE 1990 CONCOURT DANS LA CATÉGORIE DES MOINS DE 48 KILOS

En 2009, Charline Van Snick a été championne d'Europe junior, 5<sup>e</sup> au championnat du monde junior et au championnat du monde universitaire. Elle a aussi reçu le Mérite Sportif féminin de la Communauté française. En 2010, elle a été 3<sup>e</sup> au championnat d'Europe senior, 1<sup>re</sup> au Grand Prix de Rotterdam (aux Pays-Bas), 5<sup>e</sup> au Grand Prix de Qingdao (en Chine) et a atteint la 12<sup>e</sup> place au classement mondial. Cette année, Charline a participé aux Masters à Baku (en Azerbaïdjan), a terminé 2<sup>e</sup> au Grand Prix de Düsseldorf (en Allemagne) et est actuellement 10<sup>e</sup> au classement mondial.



# LE CANOË-KAYAK

**Le canoë et le kayak sont deux embarcations similaires mais distinctes.** En canoë, le "céiste" ou "canoëiste" est sur ses genoux et utilise une pagaie simple (à une pale) tandis qu'en kayak, le kayakiste est assis et utilise une pagaie double (à deux pales). Les deux mots s'associent pour définir la discipline sportive, le canoë-kayak, qui se pratique en eau calme (étangs), en eau vive (rivières) et en milieu maritime (estuaires, mer).

Le canoë-kayak est un sport olympique depuis 1936. Il y a la course en ligne, qui est une course de vitesse sur 200m, 500m ou 1000m ou le slalom, sur un parcours de 300 ou 400m à effectuer le plus rapidement possible tout en passant des portes (en cas de passage incorrect, on perd des points). La descente n'est pas une discipline olympique.

**MAXIME RICHARD**  
**NÉ LE 14 AVRIL 1988**  
**SPÉCIALISTE EN DESCENTE DE RIVIÈRE ET COURSE EN LIGNE OLYMPIQUE**

Maxime Richard commence le kayak vers 8 ans, sur les traces de son père Marc qui a fait partie de l'équipe nationale belge pendant plus de dix ans. Adolescent, il a le déclic et décide de se donner à fond et se fixe des objectifs de victoires. À 16 ans, il est sélectionné pour la première fois en équipe nationale. À 17 ans, il participe aux championnats d'Europe et du monde "où sur l'espace de deux semaines, en équipe ou en individuel, je monte sur tous les podiums dont trois fois sur la plus haute marche", écrit-il sur son site internet. En 2007, Maxime Richard devient professionnel. En 2008, il décroche une médaille d'or lors d'une manche de coupe du monde à Lofer, en Autriche. En 2009, il devient champion d'Europe et en 2010, en Espagne, il est sacré champion du monde de descente de rivière !



# LA NATATION

**La natation sportive consiste à enchaîner les longueurs (le plus vite possible),** la natation artistique regroupe la nage synchronisée et les plongeurs tandis que le principal "sport d'opposition" pratiqué dans l'eau est le water-polo (il y a aussi le hockey subaquatique). La natation peut se faire en piscine, en eau libre (lac ou mer) ou en eau vive (torrent).

Il existe plusieurs nages : la brasse, le dos (crawlé), le papillon et la nage libre (en théorie, elle autorise toutes les nages mais c'est souvent le crawl, la nage la plus rapide, qui est utilisé).

**FRANÇOIS HEERSBRANDT**  
**NÉ LE 12 DÉCEMBRE 1989**  
**SPÉCIALISTE DU 50M PAPILLON, 100M PAPILLON**  
**ET DU 4X100M NAGE LIBRE**

Après s'être entraîné pendant deux ans en France, François Heersbrandt est revenu en Belgique l'an dernier. En 2010, François Heersbrandt a aussi atteint la demi-finale du 100m papillon hommes, la demi-finale du 50m papillon et terminé 7<sup>e</sup> du 4x100m nage libre aux championnats d'Europe. Ses objectifs actuels : les championnats du monde 2011 et être sélectionné pour les Jeux olympiques de Londres de 2012. Pour y parvenir, François s'entraîne en moyenne 9 fois par semaine : 3 fois grâce à l'UCL, (Université Catholique de Louvain) où il est étudiant et 6 fois à Waterloo, son club, où il est entraîné par Rudy Declercq et Grégoire Litt.



# LE RUGBY

**Le rugby se joue par équipes de 7, 9 ou 15 joueurs** qui se disputent un ballon ovale, parfois dans des mêlées très impressionnantes ! Le ballon peut être joué à la main ou au pied mais ne peut progresser vers les buts adverses que porté ou botté au pied tandis que les passes à la main ne peuvent se faire que vers l'arrière. Pour marquer des points, il faut soit marquer un essai en aplatissant son ballon dans le camp adverse (5 points) puis "botter une transformation" (marquer un but) qui rapporte deux points s'il est réussi ou soit marquer un but en bottant le ballon entre les poteaux de but, au-dessus de la barre transversale (3 points).

La légende raconte que c'est au cours d'un après-midi de jeux... à Rugby, une ville du centre de l'Angleterre, en 1823, que le jeune William Webb Ellis s'empare du ballon à la main pour aller marquer, créant ainsi le rugby. Aujourd'hui, on sait que cette histoire est fautive mais malgré tout, une pierre gravée et un monument rappellent le geste d'Ellis au collège de Rugby. Ellis est aussi devenu le patron des rugbymen et il a même donné son nom au trophée remis au vainqueur de la coupe du monde, officiellement appelée William Webb Ellis Trophy. Le RSCA-Rugby, le plus ancien club de rugby belge s'est même baptisé, à sa création en 1931, le "William Ellis Rugby Club" !

## L'ÉQUIPE NATIONALE BELGE U18

En 2008, l'équipe nationale U18 a remporté les championnats d'Europe dans le Groupe B, ce qui lui a permis d'accéder au Groupe A, qui regroupe les meilleurs équipes. En 2009, elle a été 5<sup>e</sup> au championnat d'Europe. En 2010, elle a gagné une place et a terminé 4<sup>e</sup>. En avril 2011, l'équipe a participé au championnat d'Europe. Dans son groupe, on retrouvait le Portugal, la Russie, l'Allemagne, la Géorgie, la Roumanie, l'Ecosse et l'Italie.



# LE TENNIS

**Le tennis est un sport de raquette qui oppose deux joueurs** (en simple) ou quatre joueurs en équipes de deux (en double). Les joueurs utilisent une raquette cordée tendue en fonction de la puissance qu'on veut obtenir. Le but du jeu est de frapper la balle de sorte que l'adversaire ne puisse pas la remettre dans le terrain: soit en marquant directement le point en mettant la balle hors de portée de l'adversaire soit en l'obligeant à commettre une faute (si la balle ne retombe pas dans le terrain ou si elle ne passe pas le filet).

Lorsqu'un joueur gagne le premier point d'un jeu, on lui compte un score de 15. Au deuxième point marqué, il obtient un score de 30. Le troisième point vaut 40. Si le joueur marque le quatrième point, il remporte le jeu, sauf si son adversaire a aussi 40. Dans ce cas, on dit que les joueurs sont à "égalité". Celui qui marque le point suivant obtient un avantage. Et s'il marque encore le suivant alors il gagne le jeu. S'il perd le point, on revient à égalité. Pour remporter le jeu, les joueurs doivent avoir deux points d'écart. Le premier à 6 jeux remporte le set (là aussi, il faut deux jeux d'écart) et le match se joue en deux ou trois sets gagnants.

On peut jouer au tennis sur une surface dure (béton, rebound ace...), sur de la terre battue, sur du gazon ou sur des surfaces synthétiques (moquette, faux gazon ou fausse terre battue).

**DAVID GOFFIN**

**NÉ LE 7 DÉCEMBRE 1990**

**205<sup>e</sup> AU CLASSEMENT MONDIAL AU 10/01/2011**

David Goffin a été 1/2 finaliste aux championnats d'Europe junior en 2008. Cette année-là, il a aussi atteint la 10<sup>e</sup> place du classement mondial junior. Début de cette année, il a remporté le premier match de sa carrière dans le tableau final d'un tournoi ATP. Affilié au Royal Tennis Club de Liège, il est entraîné par Thierry Van Cleemput.

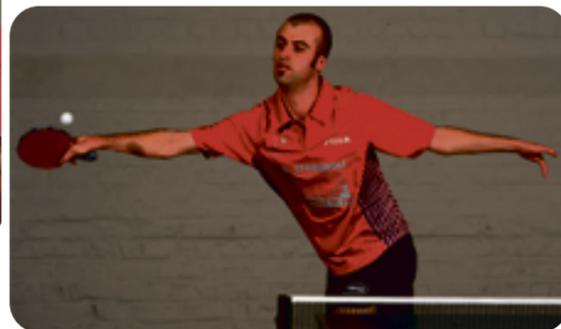


# LE TENNIS DE TABLE

**Le tennis de table est un sport de raquette** qui oppose deux ou quatre joueurs autour d'une table séparée en son milieu par un filet haut de 15,25cm. Le tennis de table est aussi appelé ping-pong, un nom qui viendrait du "ping" (bruit de la balle contre la raquette) et du "pong" (bruit de la balle quand elle rebondit sur la table). Un point est gagné chaque fois que l'adversaire ne parvient pas à renvoyer la balle, la laisse rebondir plus d'une fois ou si elle tombe hors de la table.



Une manche, qu'on appelle parfois fautive un "set", est gagnée par le premier joueur qui atteint 11 points avec au moins 2 points d'avance. S'il n'a qu'un point d'avance, la partie continue jusqu'à ce que l'un des deux joueurs ait deux points d'écart avec son adversaire.



**MATHIEU LOICQ**

**NÉ LE 27 JUIN 1979**

**CHAMPION PARALYMPIC EN 2004, CHAMPION EUROPÉEN EN 2007 ET CHAMPION DU MONDE EN 2010.**

Mathieu Loicq est un sportif porteur d'un handicap, qui ne l'a pourtant pas empêché d'arriver au plus haut niveau. Affilié au club ELSH de La Louvière, il fait partie de la cinquantaine de sportifs de haut niveau francophones qui reçoivent une aide financière (de l'argent) de la Communauté française pour les entraînements, les déplacements...

# LE VOLLEY

Le volley-ball est un sport collectif opposant deux équipes de six joueurs séparées par un filet en hauteur (à 2,43m pour les hommes et 2,24m pour les femmes) sur un terrain de 18m de long sur 9m de large.

Le volley a été inventé aux Etats-Unis, en 1895, par un professeur d'éducation physique, qui s'est inspiré du basket et du tennis, afin d'occuper les athlètes pendant l'hiver.

Les points sont marqués en faisant tomber le ballon dans la partie adverse ou si l'adversaire commet une faute. La première équipe qui atteint 25 points (avec 2 points d'écart) gagne le set et la première équipe qui gagne trois sets remporte le match. Chaque équipe peut toucher jusqu'à trois fois (en plus d'un éventuel contre) le ballon avant qu'il ne repasse le filet. Les règles du volley ont été revues entre 1998 et 2000 et permettent désormais aux joueurs de toucher la balle avec toutes les parties du corps. Un joueur

**ÉQUIPE NATIONALE BELGE JUNIOR DE VOLLEY-BALL**

Championne olympique aux JO de la Jeunesse à Singapour, Valérie El Houssine (n°18 sur la photo) était la capitaine de la sélection AIF 92/93. Elle fait figure de promesse de notre volley national. Valérie a d'ailleurs été élue "Namuroise de l'année" dans la catégorie sport par le magazine Confluent.



particulier, le libero, a également été introduit : spécialiste en défense, il ne peut ni attaquer, ni contrer, ni servir.

Certains joueurs mettent du "strap" (sparadrap épais et dur) autour des doigts pour les renforcer. Les joueurs portent souvent des genouillères pour se protéger lors des "plongeurs" pour rattraper la balle.

