

**Vendredi 26 août**

**19:00**

**Réunion ouverte aux parents  
des joueurs  
de la Formation des Jeunes  
Communications importantes  
concernant la saison 2011-2012**

**Thierry Baiwir:**

**Bilan comptable + présentation des prochains événements**

**Claude Siemianow:**

**Objectifs sportifs - système U - sélection des joueurs**

**Jean-Paul Marchal:**

**Utilisation du terrain synthétique - championnats**

**Loïc Gutierrez:**

**Présentation des nouveaux équipements**

**Stage de foot:**

**Ultra complet!**

# PROCHAINES RENCONTRES

MA 23.08	19:30	Richelle	<b>Première A</b>	Jean-Marie Raucq	0486.232.481
	19:30	<b>Première B *</b>	Hamoir Espoirs	Benoît Koos	0478.636.553
ME 24.08	18:00	Ans	<b>Cadets</b>		
	19:30	Seraing Athlétique *	<b>U16</b>		
SA 27.08		Challenge Pauwels	<b>U17</b>	Eddy Bosman	0477.275.110
	9:30	Ans	<b>Préminimes C</b>	Stéphane Heuschen	0479.819.855
	14:00	<b>U 19 *</b>	Malmedy	Pierre Heuschen	0494.218.414
	16:30	<b>Equipe IV *</b>	Celtic Mortier	William Waseige	0475.944.646
	18:30	Vivegnis B	<b>Première B</b>	Benoît Koos	0478.636.553
DI 28.08	15:00	<b>Première A</b>	Vivegnis	Jean-Marie Raucq	0486.232.481
JE 01.09	18:30	Chênée	<b>Première A</b>	Jean-Marie Raucq	0486.232.481
	18:30	<b>Première B *</b>	Haccourt B	Benoît Koos	0478.636.553
SA 03.09	10:00	<b>Cadets B *</b>	Beaufays B	Pascal Warnier	0474.443.933
	10:00	Seraing Athlétique *	<b>Minimes B</b>	Jonathan Bosman	0494.138.043
	11:15	Ougrée C *	<b>Préminimes C-19</b>	Julio Loria	0474.539.275
	11:15	Seraing Athlétique *	<b>Diablotins A-10</b>	Patrick Hansoulle	0486.365.012
	11:15	Mons	<b>Diablotins B-11</b>	Peter Marchal	0493.568.842
	11:45	<b>Diablotins C-24 *</b>	Ougrée B	Gabriel Marchal	0499.617.511
	11:45	<b>Benjamins 8 *</b>	Ivoz		
	12:45	Mons B	<b>Préminimes A-13</b>	Antoine Rollin	0497.946.436
	12:45	Oreye B	<b>Préminimes B-14</b>	Stéphane Heuschen	0479.819.855
	14:00	FC Torino A	<b>Vétérans B</b>	Elio Nardellotto	0496.521.841
	14:00	<b>Première B *</b>	Seraing Athlétique	Benoît Koos	0478.636.553
	15:30	FC Tihange A	<b>Vétérans A</b>	Philippe Vandiest	0475.700.404
	15:30	FC Herstal	<b>U 19</b>	Pierre Heuschen	0494.218.414
	17:30	<b>L'Equipe IV *</b>	FC Real	William Waseige	0475.944.646
DI 04.09	9:30	<b>U 17 *</b>	RFC Huy	Eddy Bosman	0477.275.110
	10:15	<b>Alfa 1</b>	US Pescara 1	Patrick Hansoulle	0486.365.012
	11:15	UCE Liège	<b>Scolaires B</b>	Joachim Dio	0496.478.827
	11:15	<b>U 13 *</b>	Battice	Loïc Gutierrez	0498.276.519
	15:00	Herve	<b>Première A</b>	Jean-Marie Raucq	0486.232.481
JE 08.09	18:30	<b>Première A</b>	Banneux	Jean-Marie Raucq	0486.232.481
	18:30	Montegnée B	<b>Première B</b>	Benoît Koos	0478.636.553

\* = Terrain synthétique

# COMPTES RENDUS & COMMENTAIRES

PREMIÈRE A	0
R CAPPELLEN FC	2

## Nous sortons de la Coupe de Belgique la tête haute

Je suis fier de mon équipe et de sa performance en Coupe de Belgique mais aussi du match face à Cappellen, solide équipe promotionnaire anversoise, malgré notre l'élimination.

Je pense que nous avons livré un très bon match. Nous étions bien positionnés dans toutes les lignes.

Très franchement, je suis super fier. Pas seulement de mes joueurs mais aussi de mon staff. Du début à la fin, tout le monde a cru en nos chances de victoire et malgré les problèmes rencontrés parfois, comme à Spa menés 2-0 à la mi-temps (victoire 2-3), nous sommes tous restés très calmes et concentrés. Ce qui a porté ses fruits pour la suite.

J'ai un double sentiment.

D'un côté je suis fier de mes joueurs, de leur enthousiasme et de leur engagement. Nous ne disposons pas juste d'une équipe de onze joueurs, la preuve ce dimanche, mais bien d'un vrai groupe. C'est un bon signe de voir que nos adversaires commencent à adapter leur tactique en fonction de notre style de jeu, comme Cappellen l'a fait hier. C'est un signe de respect.

D'un autre côté, je suis évidemment déçu du résultat. Nous avons joué un bon match,

mais la chance n'était pas avec nous. Je ne peux rien reprocher à mes joueurs. On a frappé les montants par deux fois, nous méritions un penalty, et leur gardien fut tout simplement dans un excellent jour.

On était tout simplement par moment la meilleure équipe sur le terrain.

Voilà, notre aventure se termine là, après Arquet, Spa, La Louvière et Cappellen....

Notre belle aventure se termine ce dimanche. Elle aura permis de mettre le club dans la lumière à tous les niveaux. Je suis très fier de nos joueurs. Ils n'ont pas démerité. Bien au contraire, ils ont tout donné et pas en jouant n'importe comment.

On savait que l'aventure risquait de s'arrêter aujourd'hui, mais nous n'avons pas à rougir de la défaite. On a vu de très belles choses durant le match, tous les joueurs ont été impeccables. Vive le football cointois.

Il restera de cette aventure plein de souvenirs à se remémorer. Ce dimanche, nous avons donné du plaisir au public, nous aussi avons pris du plaisir. On a poussé jusqu'au bout, jusque nos derniers retranchements.

Les anversois n'arrivaient pas à nous dominer.

Cappellen est une équipe qui joue très bien, il y a une différence de niveau entre nous bien sûr, mais il y a une autre vraie différence: nous sommes un vrai groupe soudé, une équipe qui a du cœur. C'est un peu rageant, mais il n'y a rien à regretter.

Ce match pour nous, c'était un peu la cerise sur le gâteau. Ce dimanche, nous avons eu le gâteau, mais pas la cerise!

Maintenant, il va falloir descendre de notre petit nuage, car d'autres matchs nous attendent dès la semaine prochaine.

Voilà.

Cela a été fabuleux de préparer tous ses matches totalement différents durant un mois, et de voir la mobilisation de tous autour de la coupe. Les bénévoles ont été extras, je veux vraiment les remercier ainsi que mon staff. Quant au public, c'était incroyable!

En entrant sur le terrain au Chéra, j'ai vu les Cointois, des plus petits aux plus grands, associés de plus aux supporters du FC Liège plus tous les neutres qui étaient avec nous!

Je n'en revenais pas, c'était géant!

Mes yeux sont encore un peu humides et pris d'émotions par vos marques d'affection...

Que dire de plus... si fier d'être Liégeois, de ma ville que j'adore, mais aussi très très fier d'être Cointois... Merci du fond du cœur...

OÏ TI GUI DI POÏ POÏ 3X

Je pense à vous monsieur Jamar.

**Jean-Marie Raucq**



## PREMIÈRE B AS HOUTAIN

3

**Equipe:** Paligot 🖐️, Barbera, Bayon, Dos Santos, El Bokhti, Fagnoul, Fanara, Koos, Laurent, Limpitshi, Marchal, Neven, Rollin & Vardikos. **Entraîneur:** Benoît Koos. **Délégué:** Jean-Paul Marchal.

Rencontre indubitablement placée sous le signe 3!

Et tout d'abord, félicitations au club de Houtain qui a respecté l'esprit du championnat en envoyant bien son équipe B alors que la A était disponible, suite à la remise de son match qui devait l'opposer dimanche à nos propres A.

Première phase: après un premier quart d'heure où les verts entrent difficilement dans la rencontre, la machine commence à s'huiler et à la 18<sup>ème</sup>, Vardikos ouvre la marque d'un tir somptueux des 23 mètres au pied du piquet droit des visiteurs. 5 minutes plus tard, Limpitshi est accroché dans le rectangle et Vardi transforme le penalty. Un second penalty est sifflé à la 40<sup>ème</sup> et Vardikos, toujours lui, se chargera de réparer la faute commise sur lui. Cointe mène 3-0 et le match est plié, pense-t-on.

Deuxième phase: cependant, juste avant la mi-temps, Houtain réduit la marque.

Dès la reprise, les mauve et noir reviennent à 3-2 suite à une erreur dans notre défense et surprise, à l'heure de jeu (57<sup>ème</sup>), les visiteurs égalisent méritoirement.

Troisième phase: on ne donne plus cher de la peau des Cointois. C'est sans compter sur la vivacité de Vardikos qui deux minutes plus tard dévie le ballon de la tête et remet les verts aux commandes. A la 73<sup>ème</sup>, Limpitshi file vers le but et est accroché dans le rectangle: troisième penalty pour Cointe, converti par l'inévitable mister V. Enfin, à la 92<sup>ème</sup>, Rollin est accroché dans le rectangle. L'arbitre accorde la faute mais en dehors de la surface de réparation. Qu'à cela ne tienne, Antonio tire le coup franc au ras de sol directement dans le but.

Beaucoup d'enseignements à tirer de cette rencontre pleine. Mais une seule conclusion: aucune place n'est acquise: le noyau est riche, chaque joueur devra se battre pour devenir ou rester titulaire. De plus, l'excellente collaboration avec l'équipe A hausse encore la barre de sélection des joueurs. A méditer.

**Jean-Paul Marchal**

# ENTRAÎNEMENTS DE FOOT

## Révolution sur la pelouse

**L'entraînement des footballeurs n'est pas 'top': trop individuel, trop monotone et pas les bons jours. Les choses peuvent pourtant s'améliorer, prédit Jan Van Winckel, assistant-entraîneur du Club de Bruges.**

Cela fait plusieurs années que le football belge ne se porte plus très bien. Jan Van Winckel, assistant-entraîneur du Club de Bruges mais aussi membre de l'équipe scientifique du laboratoire la Faculté des Sciences du Mouvement de la K.U.Leuven, a quelques idées sur les causes de cet affligeant constat: *«C'est le triste héritage de la Coupe du Monde de football à Mexico, où les Belges, contre toute attente, ont fait une prestation brillante. Après quoi nous nous sommes reposés sur nos lauriers, imaginant que nous n'avions plus rien à apprendre! Et tandis que le football continuait à évoluer dans les autres pays, nous avons fait du sur place. Mais nous ne pouvons pas continuer à ignorer les avancées scientifiques dans le domaine de l'entraînement et du développement de la condition physique.»* Mais les choses sont en train de changer, et vont probablement s'accélérer. Dès qu'un club commencera, les autres suivront. *«Ils devront suivre»*, insiste Van

Winckel.

### **Durée inappropriée**

Les problèmes se posent à différents niveaux. *«Prenez par exemple la durée des entraînements de foot. Pour certains types d'entraînement, les 75 à 90 minutes actuelles sont beaucoup trop longues, et pour d'autres beaucoup trop courtes. Les entraîneurs se défendent avec des arguments classiques tels que: 'C'est la durée d'un match. Il n'est donc pas nécessaire de tenir le coup plus longtemps' ou 'Si je veux prolonger l'entraînement, les joueurs deviennent difficiles et je ne peux pas non plus le raccourcir sinon ils trouvent qu'ils n'en ont pas fait assez'. Ce type de raisonnement est tout à fait à côté de la question, regrette Jan Van Winckel. La durée de l'entraînement doit avant tout être adaptée à l'aptitude motrice exercée. Il est préférable de raccourcir les entraînements intensifs pour ne pas accumuler trop de fatigue. Mais des exercices tactiques ou des techniques de jeu plus calmes peuvent prendre plus de temps, car ils sont moins exigeants en termes de condition physique et offrent la possibilité de souffler.»*

### **Jour inadéquat**

Autre souci: l'étalement sur la semaine des périodes d'entraînement et de match. Prenons le schéma hebdomadaire classique pour les équipes de foot amateur. Il se présente traditionnellement comme suit: le dimanche, on joue un match; le lundi, c'est jour de repos, à moins que les joueurs ne fassent - tout au plus - quelques légers exercices de récupération. Le mardi vient alors l'entraînement physique proprement dit, ce qui est une erreur, selon Jan Van Winckel: *«Pendant un match, les joueurs donnent tout. Ils en gardent des lésions musculaires et de la fatigue. Sur le plan biochimique, le rétablissement musculaire atteint son sommet le deuxième jour qui suit le match; on est donc en plein dedans le mardi... au moment où a lieu l'entraînement physique le plus lourd de la semaine. Conséquence: les joueurs ne se développent pas, mais se fatiguent. Ils feraient mieux d'attendre un jour de plus, jusqu'au mercredi, ou même jusqu'au jeudi, car leur état est alors souvent bien plus favorable, et il restera toujours assez de temps pour retrouver leur bonne condition avant de remonter sur le terrain le dimanche suivant. Quant au mardi, il serait préférable de leur proposer un entraînement léger mettant l'accent sur la technique et la tactique. Hélas, ces connaissances nouvelles se butent à un mur d'incompréhension.»* Mais il ne désespère pas; il assure même que ces modifications passeront. Malgré tout.

### **En groupe? Une erreur!**

L'assistant-entraîneur poursuit: selon, lui, on travaille encore beaucoup trop en groupe. Tous les joueurs pratiquent à peu près les mêmes exercices. En procédant ainsi, ni les meilleurs joueurs, ni les plus mauvais n'en tirent profit, selon lui. Pour les meilleurs, l'entraînement est trop léger pour développer leur force ou leur

condition. Quant aux plus faibles, ils démarrent l'entraînement déjà fatigués et accumulent encore de la fatigue, ce qui ne fait que nuire à leur condition. Résultat: ils exécutent mal les exercices d'un point de vue technique et le risque de blessures augmente. Pour Jan Van Winckel, il n'y a qu'une solution: mettre au point des entraînements individuels. Autant dire qu'il prêche pour une véritable révolution en football! Van Winckel voudrait voir évoluer un club de foot vers une sorte de club de fitness, où des entraîneurs seraient constamment présents. Les joueurs y arriveraient séparément pour exécuter leur programme personnalisé, concocté par une équipe composée entre autres de l'entraîneur, d'un médecin, d'un entraîneur technique et d'un kiné pour les exercices préventifs ou thérapeutiques spécifiques. Il y aurait évidemment encore des entraînements en groupe pour les techniques de jeu et les exercices tactiques. *«De cette manière seulement, nous pouvons aider chaque joueur à optimiser son potentiel physique.»*

### **Des vacances au mauvais moment**

Jan Van Winckel évoque aussi le manque de continuité dans l'entraînement. *«Au Club de Bruges, nos joueurs passent un test important au début, au milieu et à la fin de la saison. Le test de départ fournit des informations qui permettent d'élaborer un programme d'entraînement et des objectifs adaptés à chaque joueur. Les tests de milieu et de fin de saison assurent le suivi. Généralement, on observe des progrès à la fin de la saison. Mais viennent alors les vacances et la plupart des joueurs se laissent aller; tout le bénéfice acquis disparaît alors pour revenir au niveau de l'année précédente. Ce qui fait que certains doivent s'entraîner dur pendant plusieurs semaines pour être à nouveau prêts pour la saison suivante. Ce*

*qui représente une perte du temps qui pourrait être consacré à d'autres tâches utiles. À la construction d'un esprit d'équipe, par exemple, à des techniques de frappe et à la tactique de match.»* Selon Van Winckel chaque joueur, devrait recevoir un programme d'entraînement au début de ses vacances. Un programme pas nécessairement lourd mais qui doit lui permettre de maintenir sa condition de fin de saison jusqu'au début de la saison suivante.

### **Les schémas d'entraînement de nos footballeurs devraient être plus individualisés.**

L'entraînement de Kim Gevaert lui semble un exemple intéressant. Au début, elle n'était pas une athlète de haut niveau. Mais elle a développé sa condition physique avec persévérance et régularité. À partir de 28 ans, elle a réalisé une série impressionnante de prestations. *«Cette perspective à long terme pour continuer à progresser fait encore défaut en football»*, déplore-t-il.

### **Un schéma trop répétitif**

Dernière clé pour affiner la condition physique des joueurs: la variété. Jan Van Winckel connaît des entraîneurs qui répètent constamment le même schéma d'entraînement, toutes les 4, 6, 8 semaines. Quoi de plus ennuyeux? *«Ces entraîneurs ont lu un livre, entendu une conférence convaincante ou trouvé un programme sur internet, et c'est devenu leur bible. Or ce n'est pas ainsi que ça marche. Le corps a besoin de diversité pour se développer. Si on lui applique toujours le même stimulus, il s'y adapte et ne progresse plus.»*

### **L'aide correcte**

Ces critiques ne l'empêchent cependant pas de reconnaître la difficulté à les transposer, en pratique, pour les entraîneurs: *«Il faut bien avouer que l'entraînement de foot est terriblement complexe, comme l'entraînement de tout sport d'équipe, d'ailleurs. On ne peut pas entraîner en même temps tous les éléments séparés (endurance, force et aptitudes techniques d'athlètes individuels), il faut donc les étaler. Et entre-temps tenir compte de blessures ou d'autres problèmes.»* À côté de cela, il y a aussi le travail en équipe. *«Trop de facteurs différents à prendre en compte pour un seul homme! On oublie toujours quelque chose. Raison pour laquelle nous avons conçu un programme informatique, en collaboration avec quelques partenaires dont la KULeuven, qui nous aide à garder une vue d'ensemble et envoie le planning des programmes d'entraînement individuels.»* <sup>(1)</sup> Lorsque les joueurs arrivent au Club pour l'entraînement, ils doivent compléter sur leur iPad un questionnaire: ont-ils bien dormi, se sentent-ils reposés, rétablis, etc. *«Nous leur demandons aussi systématiquement s'ils veulent discuter de l'un ou l'autre petit problème avec le médecin. Un joueur qui ressent quelque chose le matin avant l'entraînement et ne va pas consulter le médecin court environ cinq fois plus de risque d'encourir ultérieurement une blessure plus importante qui l'empêchera de participer au match. Il convient donc de détecter ces problèmes et de les résoudre à temps.»!*

Référence: <sup>1</sup> [www.topsportlab.com](http://www.topsportlab.com)

