

Vivons la passion du sport ensemble.



Partenaire Principal



Partenaire Argent



Partenaire Bronze



Partenaire Média



Partenaire Institutionnel

FLAMBEAU

Mars 2011



La révision des cadres du COSL 2011

L'année européenne du bénévolat 2011

Campagne « BÉNÉVOLE AM SPORT - MIR BRAUCHEN DECH ! »



Un lien de solidarité !



Depuis 1945, la Loterie Nationale distribue l'intégralité de son résultat net en faveur de projets et d'institutions d'utilité publique. Un soutien essentiel dont bénéficie notamment le monde du sport.



Loterie Nationale, partenaire principal du COSL



**BGL
BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

www.bgl.lu

Partenaire du COSL, BGL BNP Paribas apporte son soutien aux sportifs luxembourgeois.






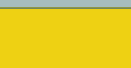
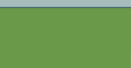
Chères lectrices, Chers lecteurs,

Une grande partie de ce Flambeau est consacrée au bénévolat, ses problèmes, ses conséquences. . . et l'Année Européenne du Bénévolat 2011. Le groupe de rédaction étant composé en majeure partie de bénévoles, nous ne pouvons que nous aligner aux rares solutions proposées : MIR BRAUCHEN DECH ! Rejoignez-nous !

Le groupe de rédaction



Sommaire

	Sport de haut niveau	
	06 - 11	La révision des cadres du COSL 2011.....
	Olympisme	
	12 - 23	10 ^{ème} Festival Olympique de la Jeunesse Européenne Hiver à Liberec (Cze)
	24 - 27	Promesse tenue !
	Sport, sciences et santé	
	28 - 34	Gesundheitsbeurteilung, Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung im Radlabor
	36 - 39	Pour une libérisation du dopage ? Allons donc !
	Fédérations et partenaires	
	40 - 41	Interview avec M Guido Berghmans, Directeur général du Casino 2000
	Magazine	
	42 - 49	Rétro : Juillet à Décembre 2010
	50 - 64	Actualités - Que sont-ils devenus. . . ? Interview avec Roland Bombardella - Assemblée générale du COSL 2011 à Mamer - La campagne « BÉNÉVOLE AM SPORT - MIR BRAUCHEN DECH ! » dans le cadre de l'année européenne du volontariat 2011



LE MOT DU PRÉSIDENT — Dans exactement six semaines se dérouleront les XVes Jeux de Petits Etats d'Europe au Liechtenstein. La délégation luxembourgeoise, avec environ 120 athlètes, figurera de nouveau parmi les plus importantes des neuf pays participants.



Lors de cette édition, plusieurs aspects revêtent une importance certaine. D'abord il s'agit de confirmer, voire même de dépasser, les bons résultats de la dernière édition en Chypre, mais également de démontrer qu'en dehors des athlètes luxembourgeois évoluant avec succès au plus haut niveau mondial, le Luxembourg possède des athlètes capables de résultats dépassant le caractère national ou régional.

Last but not least, il s'agit d'un véritable défi en vue des JPEE organisés au Luxembourg en 2013, car d'excellents résultats sont la meilleure promotion pour les Jeux.

Lors de l'Assemblée Générale du 12 mars 2011, le COSL a présenté un premier état des lieux sur ses travaux en relation avec le développement d'un concept national pour le sport au Luxembourg. Si le COSL a voulu prendre l'initiative de ce projet, il n'en est pas moins conscient qu'un tel concept ne peut être développé par un seul acteur. Le sport en tant que phénomène social doit être reconnu par l'Etat, par le Gouvernement dans son ensemble pour pouvoir reposer sur des piliers solides fixant les orientations, les intervenants et leurs responsabilités respectives.



Le COSL entend lancer un débat public sur le sport au Luxembourg, sa situation actuelle, ses forces, ses faiblesses pour arriver à la fin à un consensus sur la vision du sport dans les années à venir. Pour ce faire, dans une première étape, il présentera ses vues au Ministre des Sports pour inclure ensuite les autres partenaires qui sont les autres Ministères, les fédérations, mais aussi tout personne intéressée à l'avenir du sport à Luxembourg.

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Theisen".

Marc **THEISEN**





Anastasija Gobachenko et Guy Rosen
... passion et perfection

La révision des cadres du COSL 2011

Le 20 janvier 2011, lors de la conférence de presse annuelle dans les locaux de la BGL BNP PARIBAS, le COSL a présenté les résultats de la révision des cadres 2011 et a annoncé les noms des athlètes bénéficiant des mesures de promotion olympiques en vue des Jeux Olympiques 2012 à Londres.

Les décisions prises le 17 janvier par le Conseil d'Administration, sur base des propositions du Bureau Technique, n'ont pas été prêtées à discussion et les membres de la presse écrite, parlée et télévisée ont épousé les propositions du C.O.S.L..

CADRE ELITE

Ont été nouvellement admis au cadre Élite en 2011 la cavalière Charlotte Bettendorf, les cyclistes Laurent Didier et Christine Majerus, le pilote de formule 3 Gary Hauser et la jeune karatéka Nezi Ornella. Ils ont rempli les critères spécifiques, tant quantitatifs que qualitatifs pour être promus du cadre Promotion au cadre Élite. Fait intéressant à souligner est que Christine Majerus est la première cycliste dame à intégrer le cadre Élite.

« . . . Christine Majerus est la première cycliste dame à intégrer le cadre Elite. »

Après une année d'absence, la joueuse de tennis Anne Kremer et le couple de danse Guy Rosen et sa partenaire Anastasija Gorbachenko ont réintégré le cadre Élite. Après une absence de 5 années, l'archer Jeff Henckels a réalisé en 2010 un impressionnant retour au premier plan du tir à l'arc qui lui a permis de ne pas seulement réintégrer le cadre Élite, mais encore d'être un candidat potentiel pour les Jeux Olympiques de Londres.

Deux disparitions sont à noter en 2011. Le canoéiste Marc Seidel n'a pas réalisé les critères du cadre Élite, mais il bénéficie d'une mesure spéciale de promotion olympique jusqu'au Championnat du Monde de canoë-kayak en août 2011. Pour des raisons médicales, le skieur Stefano

Speck, membre des cadres C.O.S.L. depuis 2004, a mis fin à sa carrière sportive en début d'année.

Au vu des résultats réalisés en 2010, la réadmission au Cadre Élite des équipes nationales de tennis dames et hommes, après une absence d'une respectivement de deux années, est tout à fait justifiée. Au total, le cadre Élite 2011 compte 31 athlètes (24 en 2010) dont 17 athlètes masculins et 14 athlètes féminins, ainsi que 4 équipes (2 en 2010).

Les athlètes représentent 16 fédérations (14 en 2010) et comme en 2010, c'est la FLNS qui avec 6 sportifs est la mieux représentée, suivie par la FSCL avec 5 et la FLSE et la FLT avec respectivement 3 membres.

CADRE PROMOTION

Si le nombre des membres du cadre Promotion n'a que diminué d'une unité, il convient de relever pourtant le nombre important de changements apportés à la composition personnelle du cadre 2011. Comme relaté plus haut, 5 sportifs sont passés du cadre Promotion au cadre Élite. Il est réconfortant de voir que 11 jeunes athlètes, dont 7 filles, ont été nouvellement admis au cadre Promotion. Ce sont les judokas Manon Durbach et Tom Schmit, les karatekas Lis Dostert et Jenny Warling, les nageurs Julien Henx, Julie Meynen et Kelly Moura, les athlètes Frédérique Hansen et Noémie Pleimling (athlétisme), ainsi que le jeune tireur trap Lyndon Sosa. N'ont pas été retenus au cadre Promotion 2011, les nageurs Damien Assini, et Pit Ulveling, le sprinter Yoann Bebon ainsi que le pilote d'automobile David Hauser, suite à la non-réalisation des critères spécifiques, l'insuffisance des résultats où pour cause d'une régression de leurs performances. Au cours de l'année 2010, Noé Berger

(FLERA), le judoka Denis Leider et la gymnaste Laurence Rissé se sont retirés du cadre après avoir mis fin à leur carrière sportive de haut niveau.

Au total le cadre Promotion se compose de 41 athlètes (42 en 2010), dont 19 athlètes masculins et 22 athlètes féminins. C'est la FLA qui est la Fédération la mieux représentée avec 10 sportifs suivies par la FLAM 8 (4 judokas et 4 karatékas) et la FLNS avec 5 sportifs.

MESURES DE PROMOTION D'ATHLÈTES PRATIQUANT UN SPORT COLLECTIF

En 2011, les mêmes athlètes qu'en 2010 bénéficient des mesures de promotion pour les sportifs pratiquant un sport collectif dans le cadre de projets individuels (Nadia Mossong et Sam Picard, FLBB).

RELEVÉ DES ATHLÈTES BÉNÉFICIANT DE LA PROMOTION OLYMPIQUE

En 2011, 3 athlètes professionnels et 15 athlètes non-professionnels bénéficient des mesures de promotion en vue de la préparation des Jeux Olympiques de Londres, qui sera formalisée par la signature d'un contrat olympique. Cette mesure vise à soutenir les sportifs qui ont une réelle chance pour se qualifier pour les Jeux Olympiques de Londres 2012.

COMPOSITION DES CADRES C.O.S.L. PAR FÉDÉRATION

Par rapport à 2010, le nombre de Fédérations qui disposent d'athlètes membres des cadres COSL a augmenté d'une unité. Y figurent de nouveau la DSFL et la FLTA, alors que la FLERA n'y est plus représentée. Suite à la décision du CA en date du 14 juillet 2010, Fleur Maxwell (patinage artistique) avait été réadmise au cadre Élite en cours d'année.



◀ **Lis Dostert**
Karaté



◀ **Guy Rosen / Anastasija Gorbachenko**
Danse

Noémie Pleimling ➤
Athlétisme



Julien Henx ➤
Natation





TABLEAUX RÉCAPITULATIFS DE LA COMPOSITION DES CADRES 2011 INDIVIDUELS

Fédération	Élite	Promotion	Promotion Sports - Collectifs	Total	Total Hommes	Total Dames
Athlétisme		10		10	4	6
Automobilisme	1	1		2	2	0
Basketball			2	2	1	1
Canoë-Kayak		2		2	2	
Cyclisme	5	5		10	7	3
Danse	1			1	1	
Echecs		1		1		1
Equitation	3	1		4	2	2
Gymnastique	1	1		2	2	
Judo	1	4		5	1	4
Karaté	2	4		6	1	5
Natation	6	4		10	4	6
Powerlifting	1			1	1	
Ski (alpin, fond)	1			1		1
Tennis	1	3		4	1	3
Tennis de Table	1	3		4		4
Tir à l'arc	1			1	1	
Tir aux armes sportives	1	2		3	1	2
Triathlon	2	2		4	3	1
Total 2011	31	41	2	74	36	38
Total 2010	25	42	2	68	40	28

ÉQUIPES

FLT	2			2	1	1
FLTT	2			2	1	1
Total 2011	4					
Total 2010	2					

RELEVÉ DES ATHLÈTES BÉNÉFICIAIRE DES MESURES DE PROMOTION OLYMPIQUE 2011 (PAR FÉDÉRATION)

Allocations olympiques (destinées aux athlètes professionnels)

SCHLECK Andy ■ Cyclisme – SCHLECK Frank ■ Cyclisme – MULLER Gilles ■ Tennis

Crédits olympiques (destinées aux athlètes non-professionnels)

SEIDEL Marc ■ Canoë-kayak – DIDIER Laurent ■ Cyclisme – DRUCKER Jemmy ■ Cyclisme – GASTAUER Ben ■ Cyclisme – PALGEN Sacha ■ Gymnastique – MULLER Marie ■ Judo – CARNOL Laurent ■ Natation – ROLKO Sarah ■ Natation – SCHNEIDERS Jean-François ■ Natation – STACCHIOTTI Raphaël ■ Natation – MINELLA Mandy ■ Tennis – NI XIA Lian ■ Tennis de table – HENCKELS Jeff ■ Tir à l'arc – CALMES Carole ■ Tir aux armes sportives – MAY Liz ■ Triathlon

LES CADRES C.O.S.L. 2011

Cadre d'Élite

Janvier | Année 2011

par ordre alphabétique

BETTENDORF Charlotte | Equitation – **BOCKEL Dirk** | Triathlon – **CALMES Carole** | Tir aux Armes Sportives – **CARNOL Laurent** | Natation – **COIMBRA Anibal** | Powerlifting – **DIDIER Laurent** | Cyclisme – **EWEN Marcel** | Equitation – **GALES Dana** | Natation – **HAUSER Gary** | Automobilisme – **HENCKELS Jeff** | Tir à l'arc – **KIRCHEN Kim** | Cyclisme – **KREMER Anne** | Tennis – **MAILLIET Christine** | Natation – **MAJERUS Christine** | Cyclisme – **MAXWELL Fleur** | Patinage artistique – **MAY Liz** | Triathlon – **MINELLA Mandy** | Tennis – **MULLER Gilles** | Tennis – **MULLER Marie** | Judo – **NI Xia Lian** | Tennis de Table – **PALGEN Sascha** | Gymnastique – **PETERS Kari** | Ski de fond – **ROLKO Sarah** | Natation – **ROSEN Guy** / **GORBACHENKO Anastasija** | Danse – **SCHLECK Andy** | Cyclisme – **SCHLECK Frank** | Cyclisme – **SCHNEIDERS Jean-François** | Natation – **SEIDEL Marc** | Canoë-Kayak – **STACCHIOTTI Raphaël** | Natation – **STELAND Sonja** | Karaté – **WEIER Christian** | Equitation – **Equipe nationale dames** | Tennis de Table – **Equipe nationale dames** | Tennis – **Equipe nationale hommes** | Tennis de Table – **Equipe nationale hommes** | Tennis

Cadre Promotion

Janvier | Année 2011

par ordre alphabétique

ARELLANO Hugo ^{P2} | Automobilisme – **BESTGEN Christophe** ^{P6} | Athlétisme – **BREIER Svetlana** ^{P1} | Judo – **CARNEIRO Alex** ^{P3} | Tir aux Armes Sportives – **DE NUTTE Sarah** ^{P2} | Tennis de Table – **DOSTERT Lis** ^{P1} | Karaté – **DRUCKER Jempy** ^{P6} | Cyclisme – **DURBACH Manon** ^{P2} | Judo – **FEIDT Bob** ^{P6} | Karaté – **FRISCH Jacques** ^{P6} | Athlétisme – **GASTAUER Ben** ^{P5} | Cyclisme – **GONDERINGER Tessy** ^{P4} | Tennis de Table – **GRETHEN Charles** ^{P2} | Athlétisme – **HALLER Bob** ^{P2} | Triathlon – **HANSEN Frédérique** ^{P1} | Athlétisme – **HENSCHEN Véronique** ^{P5} | Equitation – **HENX Julien** ^{P1} | Natation – **JUNGELS Bob** ^{P3} | Cyclisme – **KONSBRUCK Danielle** ^{P3} | Tennis de Table – **LAMBORELLE Nathalie** ^{P5} | Cyclisme – **LIENERS Yannick** ^{P5} | Triathlon – **MATHIAS Charline** ^{P3} | Athlétisme – **MELMER Illaria** ^{P4} | Karaté – **MEYERS Mathieu** ^{P4} | Canoë-Kayak – **MOSSONG Lynn** ^{P4} | Judo – **MOURA Kelly** ^{P1} | Natation – **PLEIMLING Noémie** ^{P1} | Athlétisme – **REULAND Gina** ^{P3} | Athlétisme – **REULAND Kim** ^{P5} | Athlétisme – **REULAND Nancy** ^{P4} | Athlétisme – **SCHMIT Tom** ^{P1} | Judo – **SCHMITT Anne-Marie** ^{P5} | Cyclisme – **SCHUMACHER Mike** ^{P6} | Athlétisme – **SOSA Lyndon** ^{P1} | Tir aux armes sportives – **STEIL-ANTONI Fiona** ^{P5} | Echecs – **VERMEER Mike** ^{P4} | Tennis – **VERMEULEN Joël** ^{P2} | Canoë-Kayak – **WALDBILLIG Olivier** ^{P5} | Gymnastique – **WALTZING Aurélie** ^{P4} | Natation – **WARLING Jenny** ^{P1} | Karaté

Athlètes bénéficiant des mesures de promotion pour athlètes de sports collectifs 2011

MOSSONG Nadia | Basketball – **PICARD Sam** | Basketball

CONCLUSIONS ET REMERCIEMENTS

En guise de conclusion, on peut dire que la révision des cadres 2011 se caractérise par une légère augmentation du nombre des membres et des équipes des cadres qui s'explique par le nombre élevé (11) de nouvelles admissions et le retour de 3 sportifs, anciens membres du cadre Elite, et des équipes nationales de tennis hommes et dames. Il est positif de constater que, malgré le fait qu'en 2009 les critères spécifiques aient été ajustés vers le haut pour la plupart des

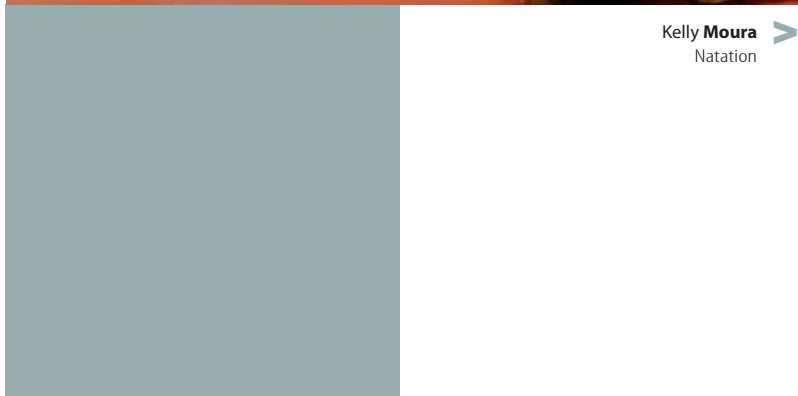
sports, le nombre de nouvelles admissions est en hausse par rapport à 2010. Cette évolution peut être considérée comme une suite logique des initiatives et mesures prises au cours des dernières années par le C.O.S.L., la Direction Ministérielle des Sports et les Fédérations pour parfaire l'environnement et les conditions dans lesquelles les sportifs de haut niveau pratiquent leur sport et ceci dès leur jeune âge (Sportlycée, Section des Sports d'élite de l'armée). Comme

coordinateur de la révision annuelle des cadres, je tiens à remercier les Fédérations, les membres des Commissions Sportives, du Bureau Technique, du Conseil d'Administration et du staff professionnel du C.O.S.L. pour leur grande expertise, l'efficacité et la qualité du travail accompli au cours des 12 derniers mois.



◀ **Tom Schmit**
Judo

Kelly Moura ▶
Natation



Lyndon Sosa ▶
Tir aux armes sportives

◀ **Bob Haller**
Triathlon



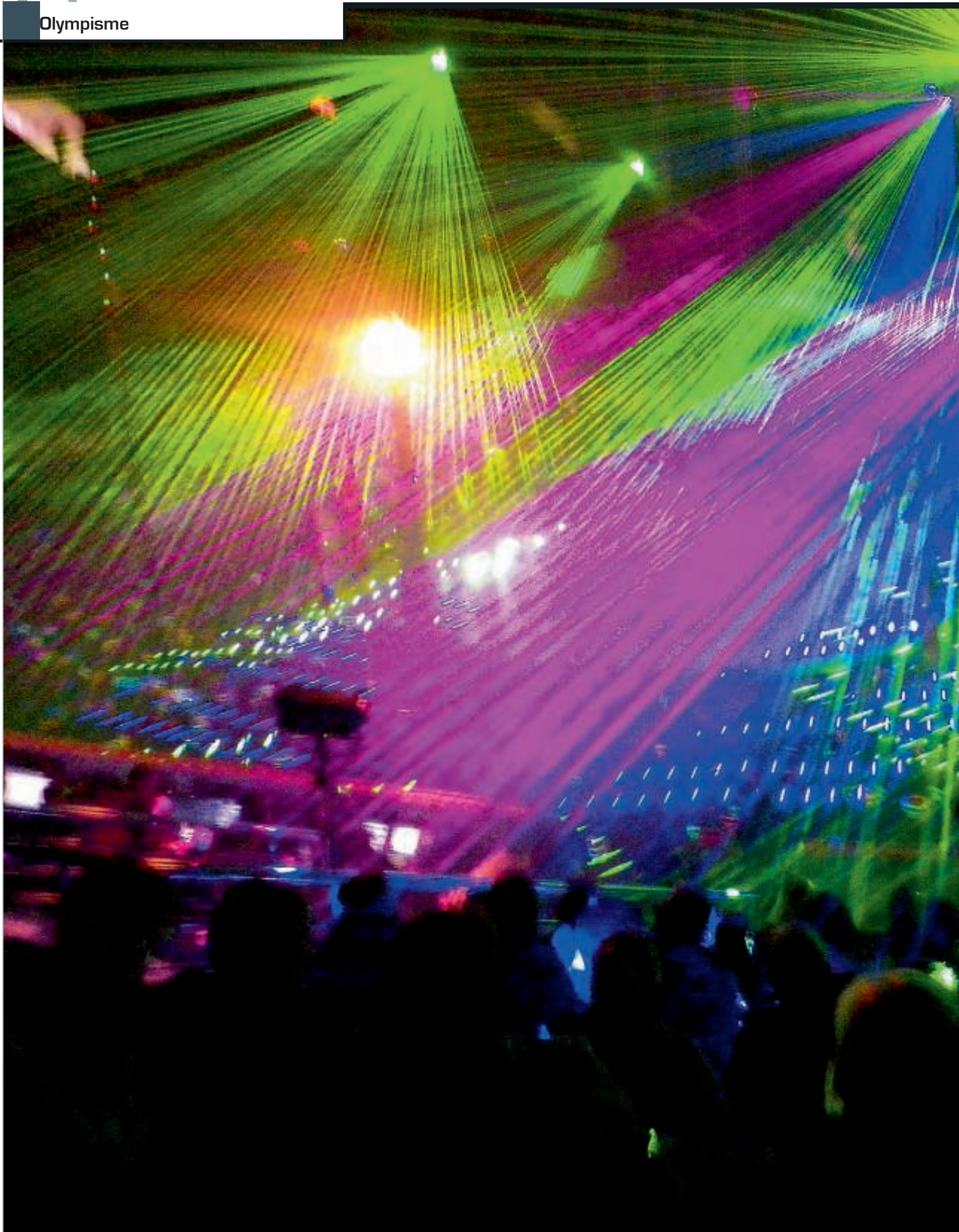
10^{ème} Festival Olympique de la Jeunesse Européenne Hiver à Liberec (Cze)

du 13 au 19 février 2011

Pour sa 10^e édition depuis 1993, le Festival Olympique de la Jeunesse Européenne d'Hiver (FOJEH) s'est déroulé du 13-19 février à Liberec en République Tchèque. Située au nord de la République, à quelque 130 km de la capitale Prague et à courte distance des frontières de la Pologne et de l'Allemagne, Liberec se trouve dans une vallée entourée de montagnes et de forêts parcourues de rivières.

Un endroit idéal et réputé pour les sports hivernaux d'où sont issus la plupart des champions tchèques des différentes disciplines du ski. C'est dans le cadre de ce splendide paysage que plus de 900 jeunes passionnés des sports d'hiver de 44 CNO d'Europe se sont rencontrés pour se mesurer dans des épreuves sportives.









Le 10^e Festival Olympique de la Jeunesse Européenne Hiver 2011

à LIBEREC était le plus grand événement sportif de la jeunesse jamais organisé en République Tchèque, le tout sur 8 sites sportifs modernes de Liberec et de la région qui porte le même nom.

« Au total, 935 athlètes ont pu vivre leur 1^{ère} expérience olympique et se mesurer avec les collègues européens . . . »

Organisé sous les auspices de l'Association des Comités Olympiques Européens (COE) et patronné par le CIO, le FOJE se déroule tous les deux ans (éditions hiver et été) et ses principes fondamentaux sont directement inspirés de la Charte olympique. La première édition hivernale a eu lieu en 1993 à Aoste en Italie.

Des 49 CNO, membres des Comités Olympiques Européens (COE), 44 s'étaient donnés rendez-vous à Liberec. Au total 935 athlètes, dont 594 garçons et 341 filles, ont pu vivre leur 1^{ère} expérience olympique et se mesurer avec leurs collègues européens pour décrocher les médailles dans 28 épreuves représentant les 8 sports suivants : hockey sur glace, patinage artistique, ski de fond, saut à ski, combiné nordique, ski alpin, snowboarding et biathlon.

A côté des 55 membres du comité d'organisation, quelque 500 bénévoles, en grande partie des étudiants de tout le pays, n'ont pas ménagé leurs efforts pour assister au mieux les délégations et pour permettre un déroulement harmonieux du programme.

On peut féliciter les organisateurs tchèques pour le travail accompli au cours des 4 dernières années. Minutieusement préparé jusque dans les derniers détails, ils ont réussi à créer les conditions requises pour permettre un déroulement sans faille de ce Festival. Malgré un manque aigu de neige, ils avaient réussi à proposer aux compétiteurs du ski alpin des pistes glacées, mais dignes de cette manifestation et adaptées au jeune âge des athlètes.

Ce n'est que la 2^e fois que le COSL était représenté à l'édition hivernale du FOJE. En 2005, Stefano Speck participait au 7^e FOJEH à Monthey (SUI).

La composition de la délégation luxembourgeoise

Chef de mission : Fernand GUTH

Chef d'équipe : Gilles OSCH

Kinésithérapeute : Jean-Louis COPUS

Athlètes : Catherine ELVINGER,
Geoffrey OSCH









BILAN SPORTIF LUXEMBOURGEOIS

Catherine et Geoffrey disputaient le slalom et le slalom géant. Participant à différentes courses FIS en décembre et janvier en Italie et en France, ils avaient réalisé les normes de qualification fixées par le COSL à 110 points FIS.

Catherine termina les deux épreuves disputées. Sur 96 concurrentes au départ, elle se classa 54^e au slalom géant avec un retard de 17.44 secondes sur le vainqueur PLUT Eli (SLO) et 43^e au slalom à 17.96 secondes du vainqueur SAEFVEN-BERG Charlotta (SWE).

Au classement du slalom géant, Geoffrey figure à la 53^e place sur 101 concurrents au départ à 15.62 secondes du vainqueur KRISTOFFERSEN Henrik (NOR).

Comme 55 autres concurrents, Geoffrey a été éliminé lors de la 1^{ère} manche du slalom.

Résultats des athlètes luxembourgeois au FOJEH 2011

Athlètes participants : Catherine **Elvinger**, Geoffrey **Osch**

Slalom géant dames (14.02)

	Participants	Classés	Pas au départ	Abandons (M1+M2)	Disqualifiés (M1+M2)	Athlètes LU	Retard sur 1 ^{er}
	96	74	1	7+13	1		
Classement	1	20	40	60	74	54	17,44"
FIS pts	26,07	54,55	108,42	233,66	522,49	176,61	

Slalom dames (16.02)

	Participants	Classés	Pas au départ	Abandons (M1+M2)	Disqualifiés (M1+M2)	Athlètes LU	Retard sur 1 ^{er}
	96	58	2	21+14	1		
Classement	1	20	40	58		43	17,96"
FIS pts	20,68	57,97	140,83	216,36		149,74	

Slalom géant hommes (17.02)

	Participants	Classés	Pas au départ	Abandons (M1+M2)	Disqualifiés (M1+M2)	Athlètes LU	Retard sur 1 ^{er}
	101	65	1+1	22+11	1		
Classement	1	20	40	60	65	53	16,62"
FIS pts	33	68,46	94,22	216,30	364,59	173,21	





Catherine et Geoffrey ont rempli leur contrat. On ne peut pas ignorer les conditions difficiles pour les adeptes luxembourgeois des sports d'hiver pour s'entraîner et participer à des compétitions internationales. Tout comme pour tous les participants à cette manifestation multi-sports olympique, l'expérience acquise et les enseignements tirés par nos deux jeunes skieurs durant ce Festival devront leur servir pour la suite de leurs carrières sportives. Catherine et Geoffrey ont visiblement apprécié leur séjour à Liberec et ils ont pu se rendre compte qu'ils disposent du potentiel requis pour progresser dans leur sport favori.

Slalom hommes (17.02)

	Participants	Classés	Pas au départ	Abandons (M1+M2)	Disqualifiés (M1+M2)	Athlètes LU	Retard sur 1 ^{er}
	101	46	1	33+17	3+1		
Classement	1	20	40	46		abandon	
FIS pts	26,93	75,24	192,24	287,47			

Meilleurs résultats des courses de qualification 2010-2011

	Slalom	Slalom géant
Catherine Elvinger	143,93	97,35
Geoffrey Osch	109,9	120,94

BILAN SPORTIF DU 10E FOJEH

Comme le montre le tableau des médailles, ce sont les athlètes des pays dominant les sports d'hiver qui ont remporté la quasi totalité des médailles.

5 athlètes se sont plus particulièrement mis en évidence en s'adjudgeant plus d'une médaille d'or :

Laura Dahlmeier (RFA) biathlon
3 médailles

Matthias Dorfer (RFA) biathlon
2 médailles

Hilde Landhein (NOR) ski de fond
2 médailles

Henrik Kristoffersen (NOR) ski alpin
2 médailles

Christina Saefvenberg (SUE) ski alpin
2 médailles

	Or	Argent	Bronze
Allemagne	6	5	5
Norvège	5	4	6
Suède	4	1	1
Finlande	3	3	2
Italie	2	3	1
Russie	2	2	4
Rép. Tchèque	2		
Autriche	1	3	3
Suisse	1	2	3
Slovénie	1	2	
Pologne	1		
France		2	2
Belgique		1	
Slovaquie			1

A souligner que la belge Ira Vannut obtint une brillante deuxième place en patinage artistique en confirmant ainsi sa belle septième place du Championnat d'Europe Seniors 2011 à Berne (SUI).

A relever que le niveau général des participants aux épreuves était très élevé, mais présentait une large fourchette avec des athlètes d'un niveau leur permettant d'envisager une qualification pour les prochains Jeux Olympiques d'Hiver en 2014 à Sotchi et pour certains une place sur le podium et des athlètes d'un niveau plus modeste, dont l'unique objectif était de terminer les épreuves.



CONCLUSIONS ET REMERCIEMENTS

Le 10^e FOJE d'Hiver de Liberec représente un grand événement olympique, réunissant les meilleurs jeunes adeptes des sports d'hiver européens, a été un succès à tous les points de vue. Les organisateurs tchèques n'avaient pas ménagé leurs efforts pour réserver un chaleureux accueil à leurs hôtes et leur ont permis de se rencontrer et de disputer des compétitions sportives de très haut niveau dans d'excellentes conditions.

Les deux jeunes skieurs luxembourgeois ont eu la chance de participer à cette manifestation qui leur a permis de se mesurer avec les meilleurs skieurs européens du même âge. Les résultats obtenus ont démontré que, malgré leur manque d'expérience et leur préparation réduite, ils ont justifié leur sélection et ils ont atteint l'objectif fixé. Leur motivation, leur sérieux, leur forte volonté de bien faire ainsi que l'expérience acquise lors de ce Festival devraient leur permettre de progresser pour pouvoir se fixer des objectifs plus ambitieux à l'avenir.

Pour terminer je tiens à remercier Gilles Osch, chef d'équipe et entraîneur et Jean-Louis Copus, kinésithérapeute et

assistant de l'entraîneur lors des compétitions, pour leur esprit de collégialité, leur infaillible engagement et dévouement qui a permis un déroulement sans à coups du séjour de notre délégation à Liberec.

Ces remerciements s'adressent également à Marc Theisen, Président du COSL, Marlyse Pauly, Secrétaire générale du COSL et membre de la Commission des Comités Olympiques Européens-Festival Olympique de la Jeunesse Européenne et Heinz Thews, Directeur technique du COSL, qui s'étaient rendus en Tchéquie pour assister au Festival et soutenir personnellement les deux jeunes participants luxembourgeois.



LES PROCHAINES ORGANISATIONS OLYMPIQUES POUR JEUNES

11^e FOJE ÉTÉ	24 - 29 juillet 2011 à Trabzon (TUR)
1^{ers} JOJ HIVER	13 - 22 janvier 2012 à INNSBRUCK (AUT)
11^e FOJE HIVER	16 - 23 février 2013 à Brasov (ROU)
12^e FOJE ÉTÉ	14 - 19 juillet 2013 à Utrecht (NL)
2^e JOJ ÉTÉ	16 - 28 août 2014 à Nankin (Chine)



Voyage à LIBEREC en République tchèque, à cent kilomètres au nord de Prague, près de la frontière avec l'Allemagne et la Pologne. Ce fut ma première expérience personnelle avec des Jeux d'Hiver lors de l'European Youth Olympic Winter Festival (EYOWF). Cette ville et sa région ont un lourd passé : elles faisaient partie des Sudètes, rattachée au Reich allemand après les Accords de Munich en 1938. L'ancien nom de la ville était « Reichenberg ». L'industrie est principalement basée sur le verre (le fameux Cristal de bohème) et le textile. Le point culminant de la région s'appelle Jested à 1000m. La ville a déjà accueilli les championnats du monde de ski nordique en 2009.



Promesses tenues !

Durant mon séjour (février), le temps a été uniformément gris et il a légèrement neigé à deux reprises. Pas de quoi recouvrir en suffisance les sites de compétition ; il a donc fallu un complément de neige artificielle. J'ai trouvé que la ville n'avait aucune âme et n'incitait pas à un retour dans un cadre touristique.

Elle est composée de deux types de bâtiments : les premiers, classiques avec beaucoup de caractère mais en mauvais état ; les seconds doivent dater de la période soviétique et méritent juste d'être rasés. Par contre, l'hôtel de ville et sa place sont de toute beauté ! Encore un mot pour dire que la ville est parcourue par plusieurs lignes de trams et regorge de centres commerciaux modernes.

INSTALLATIONS

J'avais été impressionné par les installations sobres, propres et modernes de Tampere en Finlande (EYOF 2009). J'avais été subjugué par les moyens techniques gigantesques mis en œuvre à Singapour (YOG 2010). Alors c'est vrai que Liberec faisait pâle figure avec son village olympique localisé dans une université d'un autre âge, un mobilier dans les chambres universitaires qui ne m'aurait pas poussé à faire des études, une vasque olympique ressemblant à un four à pizzas, . . . Mais où les Tchèques ont fait la différence, c'est par la qualité de leur organisation.

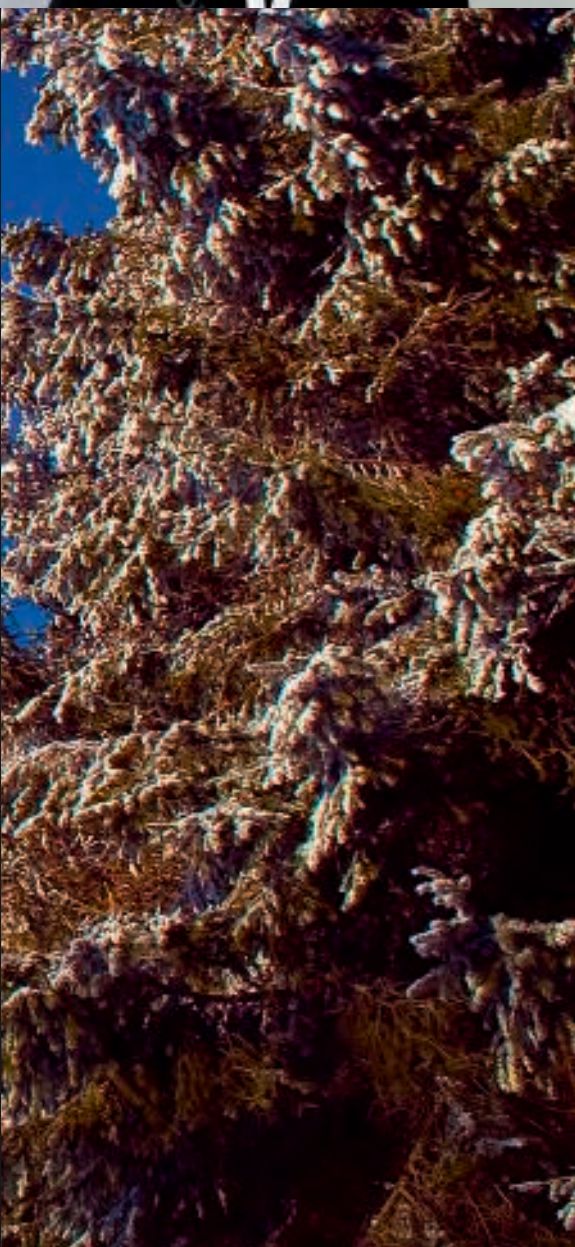
Ma première impression avait déjà été bonne en arrivant à l'aéroport où la personne au stand de bienvenue savait exactement qui j'étais, et ceci avant même d'avoir prononcé le moindre mot. Ensuite, une navette (les voitures tchèques sont devenues fiables et aussi belles que confortables) était prête comme prévu et m'a emmené au village olympique où j'ai été directement pris en charge par une équipe qui savait exactement où me guider, quand et avec qui. Les volontaires ont reçu un équipement d'hiver complet, de très haute qualité et

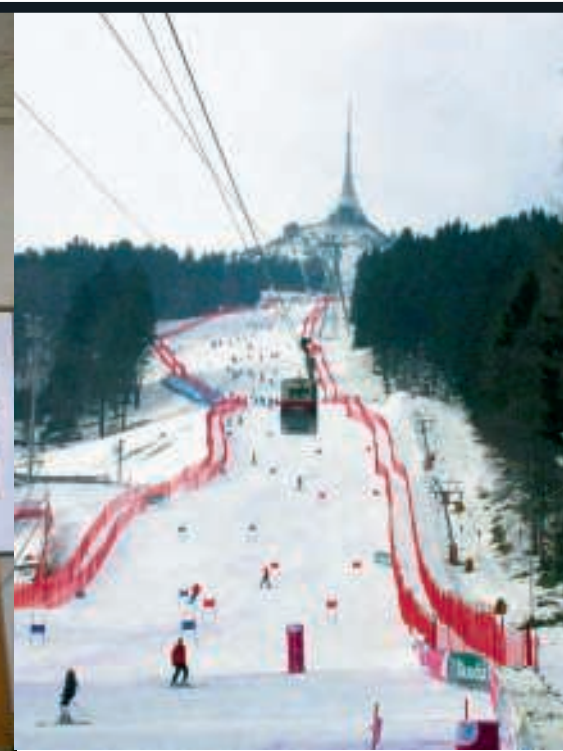


d'un très grand équipementier sportif. Je n'ai jamais été aussi bien équipé qu'ici.

De façon plus générale, toutes les demandes des équipes ont été traitées par le Comité d'Organisation à temps et avec sérieux. Les points relevés concernant un éventuel remaniement ou amélioration ont été pris en compte dans les meilleurs délais. Tout a fonctionné. Dans ce sens, les Tchèques ont tout-à-fait répondu aux attentes et prouvé qu'il y a moyen d'organiser ce type d'événement même avec un budget limité. Promesses tenues !

Par ailleurs, j'ai pu comprendre que l'organisation était flattée de compter huit étrangers parmi les 500 volontaires travaillant pour l'événement. Seul bémol : les volontaires étaient basés dans un dortoir localisé à un vingt minutes en transports en commun à partir du Village Olympique. C'était loin d'être pratique, tant pour les volontaires que pour les équipes qui avaient besoin d'eux. De plus, ce dortoir défraîchi regroupait jusqu'à huit personnes par chambre, les douches et WC étaient communs par étage . . .





des conditions de vie dont on ne doute même plus l'existence et pas vraiment reposantes à la fin d'une journée de travail !

NOC ASSISTANT

L'encadrement de chaque équipe est prise en charge par des membres du staff du Comité Olympique national correspondant, à la tête duquel se trouve le « Chef de Mission ».

Leur tâche principale est de s'occuper de toute la logistique des athlètes afin qu'ils puissent exclusivement se focaliser sur une chose : la compétition. Le staff de chaque équipe est secondé par un ou deux volontaires locaux qui les aident dans leurs différentes démarches et relations avec le Comité d'Organisation. Il s'agit des « National Olympic Committee Assistants ».

« Les demandes venant du NOC représentent généralement un défi, car il faut dire « oui » à tout . . . »

Lors du Festival, j'ai été NOC Assistant de l'équipe de France. Pour ceux qui en doutent encore, il s'agit d'un des meilleurs jobs que l'on peut avoir lors d'un tel événement. Il est varié, imprévisible, permet d'être au cœur de l'action et occupe les 24h de la journée. Voici quelques exemples de tâches que j'ai dû réaliser : conduire un membre blessé de l'équipe à l'hôpital et s'assurer qu'il soit bien pris en charge ; solutionner des problèmes d'eau ou d'électricité dans des chambres d'athlètes ; préparer une revue de presse quotidienne ; trouver du matériel de bureau man-

quant ; prévoir des navettes pour athlètes et invités ; mener la délégation entre l'aéroport et le village olympique ; mener la même délégation lors de la cérémonie d'ouverture ; commander des lunch packets ; trouver un gâteau d'anniversaire ; donner au passage un coup de main à l'équipe d'Andorre dont un athlète s'était blessé, . . .

Les demandes venant du NOC représentent généralement un défi car il faut dire « oui » à tout, délivrer des résultats au plus vite, être souvent imaginatif pour y arriver et se surprendre à prendre des décisions au sujet de faits nouveaux et qu'il s'agit de résoudre dès la première fois. Un exemple parmi d'autres : déposer des skieurs de fond à leur compétition à un endroit où je n'avais jamais été, dans un laps de temps ne permettant aucun détour, avec un véhicule tout terrain que je ne connaissais pas et équipé d'une boîte de vitesses automatique à laquelle je ne suis pas du tout habitué !

En soi, tout ceci ne représente rien de très savant, mais cela a une influence directe sur le bien-être et les médailles des athlètes. De plus, cela permet de vivre la compétition du cœur de l'action, juste à côté des acteurs de l'exploit, vivre leurs émotions et réaliser exactement les mêmes tâches que le staff technique national.

BINÔME

J'ai partagé ma tâche avec une charmante jeune étudiante slovaque ayant appris le Français à l'école. Cela a permis de

combiner sa connaissance de la langue et du pays avec mon expérience dans ce genre d'organisation et celle concernant la façon dont travaille l'équipe de France. Cela a également permis de se dédoubler au besoin, de trouver deux fois plus vite des solutions. Il s'agissait pour elle de sa première expérience avec le mouvement olympique et cela lui a vraiment plu. J'ai eu le plaisir de l'initier à certains rites olympiques et de lui faire part de mon acquis : le calme face au manque notoire de préparation pour la cérémonie d'ouverture ; le même calme quand toute l'équipe de France quitte subitement la même cérémonie et prend le premier bus pour rentrer au village olympique (en désaccord total avec le programme fixé par l'organisation) ; lui présenter les nombreux chefs de mission que je connais maintenant bien ; les échanges et la collection des pins des différents NOC, . . . On risque de la revoir lors de futures manifestations similaires !

UN MODÈLE DE GESTION

On peut penser ce que l'on veut du modèle de gestion suivi par l'équipe de France (que je résumerais à outrance comme ceci : « Nous d'abord »), il faut malgré tout reconnaître qu'il est extrêmement motivant de travailler pour eux ! Primo, vu qu'il s'agit d'une grande délégation, il y a toujours quelque chose à faire ! Secundo, le staff français délègue énormément de tâches et considère « leurs » volontaires comme faisant partie intégrante de l'équipe de France. Il s'agit donc de travailler « avec » eux et non pas « pour » eux.



Ils nous impliquent dans tout, nous demandent de participer à leurs réunions, leurs repas, leurs visites sur les sites, de partager leur bureau, leurs victoires, nous prêtent leurs véhicules, . . . le tout dans la bonne humeur et le respect mutuel.

A plusieurs occasions, le staff était disséminé sur plusieurs sites et c'était à nous-seuls d'assurer la permanence depuis le Village Olympique. Une sacrée marque de confiance ! Très valorisant ! A faire oublier que l'on travaille plus de douze heures par jour et que le GSM reste allumé 24h/24 pour répondre à tout éventualité. Ce modèle participatif où les objectifs sont clairement fixés est extrêmement motivant et permet de retirer le meilleur de la bonne volonté desdits volontaires. Voici qui devrait faire réfléchir plus d'un gestionnaire.

IMPRESSIONS

Je n'ai eu que très peu d'occasions d'assister à des compétitions, dont la plupart m'étaient totalement inconnues : patinage artistique, biathlon, ski de fond, . . . Sans hésitation, celle qui m'a le plus impressionné est le saut à ski : voir ces athlètes filer à toute allure vers le vide, sans la moindre protection, et voler ensuite pendant plusieurs secondes m'a coupé le souffle !

Par rapport à des Jeux d'été, l'édition d'hiver regroupe moins de sports et d'athlètes, la température ambiante est plus froide mais la passion brûle dans le cœur de chacun de la même façon ! Ce fut une excellente expérience que je compte prolonger à Innsbruck en 2012 lors des premiers Jeux Olympiques d'hiver de la Jeunesse.

INTERVIEW PAR ROBY REILAND

Que vous pousse t-il à vous porter volontaire lors de tels événements ?

Ce qui m'intéresse le plus, c'est de rencontrer des gens de différentes nationalités et de mieux connaître leur culture. C'est très facile avec, dans le cas présent, quarante-quatre pays représentés au Village Olympique !

Quels frais des volontaires sont-ils pris en charge par le Comité d'organisation ?

Le logement, les repas, les transports sur place et l'équipement.

Quel est votre meilleur souvenir ?

Peut-être pas le meilleur mais certainement le plus émouvant : les chaudes larmes de ma binôme lors du départ de l'équipe de France à la clôture du Festival. C'est un exemple des vraies émotions que l'on peut vivre dans le monde du Sport.

Red label



Gesundheitsbeurteilung, Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung im Radlabor

Von Prof. Dr Axel **Urhausen** / Centre de l'Appareil Locomoteur, de Médecine du Sport et de Prévention, Centre Hospitalier de Luxembourg - Clinique d'Eich ; Centre Olympique Médical Luxembourgeois ; Lëtzebuurger VëlosLabo.

Radfahren ist in der Klassifizierung der Wettkampf-Sportarten des American College of Sports Medicine in die Gruppe (von insgesamt 9 Kategorien) der Sportarten mit der höchsten dynamischen und statischen Beanspruchung des Herzkreislaufsystems eingestuft (siehe Literatur 1). Gleichzeitig gilt Radfahren aber auch als eine der gesundheitlich wertvollsten Sportarten, die bis ins hohe Alter betrieben werden kann und wird in der Bewegungstherapie bei Patienten mit internistisch-kardiologischen Erkrankungen, nach einem Herzinfarkt und in der frühen orthopädischen Rehabilitation bevorzugt eingesetzt.



Als „Fahrradergometrie“ bezeichnet man den Belastungstest auf einem besonders präzise geeichten Fahrradergometer in sitzender oder (halb)liegender Position mit Ableitung eines EKGs und Blutdruckmessung (weiterführende Angaben siehe Literatur 2). Sie stellt in Europa die am meisten verwendete Belastungsform dar, um Personen unter standardisierten und ärztlich überwachten Arbeitsbedingungen zu testen. In den USA geschieht dies meist als Gehtest auf dem Laufband.

Die wichtigsten Aussagen der Fahrradergometrie betreffen die körperliche Leistungsfähigkeit, die elektrische Aktivität des Herzmuskels (Herzrhythmusstörungen, Hinweise auf Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße) sowie das Blutdruck- und Herzfrequenzverhalten unter Belastung. **Abbildung 1** zeigt den Zufallsbefund eines auffälligen Belastungs-EKGs mit einer lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörung bei einem Freizeitsportler, der keinerlei Beschwerden verspürte und sich zur Abklärung



Abbildung 1 / Belastungs-EKG bei 300 Watt eines beschwerdefreien Freizeitsportlers (6 Brustwandableitungen, V1 bis V6) mit lebensbedrohlicher Herzrhythmusstörung (sogenannte Kammer tachykardie, rot markiert).

Erklärung: Die schmalen Zacken stellen jeweils die gesunde vom Sinusknoten gesteuerte elektrische Aktivität eines normalen Herzschlags dar (Herzfrequenz 154 /min), die rot markierten breiteren Zacken sind eine längere und eine kurze Salve von jeweils aus den Herzkammern selber ausgelösten Herzschlägen mit einer Herzfrequenz von 200 /min (gilt als mögliche Vorstufe eines unkontrollierten Kammerflimmerns = plötzlicher Herztod).



weiteren kardiologischen Untersuchungen unterziehen musste.

Neben der Herzkreislauffunktion und der „Fitness“ sind auch individuelle Empfehlungen für das Training in Form von (meist) Herzfrequenzvorgaben oder Wattangaben für verschiedene Intensitätskategorien möglich. Differenziertere Aussagen zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung setzen entsprechende sportmedizinische Erfahrung seitens des Untersuchers voraus.

Die Gesundheit geht vor

Nicht nur für Patienten sondern auch für Sportler steht zunächst der Gesundheitscheck im Vordergrund, denn auch eine gute

Leistungsfähigkeit muss nicht unbedingt auch eine gute Belastbarkeit bedeuten.

In den in 2010 veröffentlichten Empfehlungen der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (siehe Literatur 3) wird das Untersuchungs-Mindestprogramm für Sporttreibende in Abhängigkeit vom individuellen Herzkreislauf-Risiko vorgeschlagen. Bei jüngeren Personen ergeben die ärztliche Befragung, die klinische Untersuchung, eine Laboranalyse und ein Ruhe-EKG in der Regel ausreichende Hinweise auf eine eventuelle Herzkreislaufkrankung oder ein erhöhtes Risiko. Eine zusätzliche Belastungsuntersuchung in Form einer maximalen Fahrrad- oder Laufbandergometrie wird vor dem Sport bei folgenden Risikogruppen empfohlen:

1. Bei Personen mit Herzkreislauf-Risikofaktoren (bereits bekannte Herzkreislaufkrankung, Diabetes, Bluthochdruck, Rauchen, Fettstoffwechselstörung, Fettleibigkeit oder kardiales Ereignis – insbesondere ein plötzlicher Herztod – bei Eltern oder Geschwistern im Alter unter 50 Jahren), die eine moderate bis intensive sportliche Aktivität anstreben,
2. bei Neu- bzw. Wiedereinsteigern, die eine intensive sportliche Aktivität planen und
3. bei Wettkampfsportlern oberhalb 40 Jahren für Männer und 45 Jahren für Frauen.

Für Elite- und Nationalkadersportler aller Altersklassen gelten in vielen europäischen

Ländern, wie auch in Luxemburg, strengere Bestimmungen.

Was ist eine „normale“ Leistungsfähigkeit? Auf dem Fahrrad gilt nicht die maximal erreichte absolute Wattzahl als Maß für die körperliche Leistungsfähigkeit sondern die körperlgehtsrelatierte Leistung, vereinfacht als Watt pro kg Körpergewicht ausgedrückt. Die Belastung wird in der Regel alle 1 bis 3 Minuten um 10 bis 50 Watt höher gestellt, bei Personen mit einer erwartungsgemäß geringen Leistungsfähigkeit aufgrund einer Erkrankung oder eines niedrigen Körpergewichts wird eine geringere Steigung gewählt.

Die normale maximale Leistungsfähigkeit beträgt bei jüngeren Männern ca. 3 Watt pro kg Körpergewicht ($\pm 10\%$) und liegt bei jüngeren Frauen ca. 20 % niedriger, d.h. ca. 2,5 ($\pm 10\%$) Watt pro kg Körpergewicht. Oberhalb von 30 Jahren liegt die normale Leistung ca. 1 % pro Lebensjahr niedriger. Somit beträgt die normale maximale Leistung eines 80 kg schweren 50-jährigen Mannes ca. 200 Watt und die einer 68 kg leichten 42-jährigen Frau ca. 150 Watt. Für eine genauere sportwissenschaftliche Beurteilung wird der Einfluss des Körpergewichts allerdings etwas komplexer berechnet.

Von übergewichtigen Personen sind diese Normalwerte nur schwer zu erreichen. Herzpatienten in der Rehabilitationsphase nach Herzinfarkt liegen meist zwischen 70 und 90 %, der Altersnorm, bei Werten unterhalb von 60 % sind auch alltägliche Belastungen mühsam. Sportliche Personen liegen bei mindestens 125 % oberhalb der jeweiligen Altersleistung, Leistungssportler bei mindestens 150 %. Die höchsten von uns gemessenen alterskorrigierten Werte liegen bei Radprofis, aber auch bei einigen nahezu täglich trainierenden über 60-jährigen „Radveteranen“, sogar oberhalb 175 % der Alternorm.

Sportmedizinische Leistungsdiagnostik

Eine weiter gehende Aufschlüsselung der fahrradergometrischen Leistung ist in der Regel bei gesunden Freizeitsportlern nicht erforderlich, da bei ihnen keine Leistungsop-
timierung angestrebt wird und auch kaum die Gefahr einer Überbelastung besteht.

Bei bestimmten Fragestellungen ist aber eine exaktere Bewertung der Leistungsfähigkeit sinnvoll. Hierzu gehören natürlich die leistungsorientierten Radrennfahrer, die ein systematisches Training auf dem schmalen Grat zwischen ungenügendem Trainingsreiz und Überlastung bis hin zum Übertraining verfolgen. Aber auch Personen mit Beschwerden bei der Ausübung ihres Sports oder bei Patienten mit eingeschränkter Belastbarkeit bietet neben der maximalen Wattzahl im Stufentest die Bestimmung weiterer Parameter als Merkmal der körperlichen Leistungsfähigkeit Vorteile.

Die bekannteste, „klassische“ Messgröße stellt wohl die maximale Sauerstoffaufnahme (VO_{2max}) dar, als komplexes Bruttokriterium der maximalen „aeroben“ Leistung im Zusammenspiel von Herz, Kreislauf und Arbeitsmuskulatur. Sie wird mit der sogenannten Spirometrie (Messung der Gasstoffwechselfparameter) mit Gesichtsmaske oder Mundstück während maximaler Belastung gemessen. Bei Gesunden kann die maximale Sauerstoffaufnahme auf dem Fahrradergometer aber auch recht genau anhand der maximal erreichten Wattzahl berechnet werden.

Wichtiger als die maximal erreichte Wattzahl oder VO_{2max} ist in ausdauerorientierten Sportarten wie Radfahren aber die Ausdauer-

leistungsfähigkeit. Bei stufenweise ansteigender Belastung kann sie anhand der sogenannten „individuellen anaeroben Schwelle“ bestimmt werden, die den Übergang in der Energiebereitstellung vom überwiegenden „aeroben“ (Ausdauer) Bereich zum überwiegend „anaeroben“ („übersäuern“) Bereich darstellt. Sie stellt somit vereinfacht gesagt die obere Grenze des überwiegenden Ausdauerbereichs dar und kann von 55 % bis – bei extrem ausdauertrainierten Sportlern – 90 % der maximalen Leistung liegen.

Das typische Verhalten von Laktat- und Herzfrequenz bei einer trainierten im Vergleich zu einer untrainierten Person ist in der **Abbildung 2** dargestellt. Definitionsgemäß bedeutet die individuelle anaerobe Schwelle die Leistung, bei der das maximale Gleichgewicht zwischen Bildung und Elimination der anfallenden Milchsäure im Blut besteht. Jede Belastungsintensität oberhalb der individuellen anaeroben Schwelle und seien es nur 5 %, führt zu einer progressiven Laktatanhäufung (salopp als „Übersäuerung“ bezeichnet).

Die anaerobe Schwelle kann durch die Betrachtung des Verlaufs der Atemgase Sauerstoff / Kohlendioxid und des Atemvolumens während Belastung in der Spirometrie

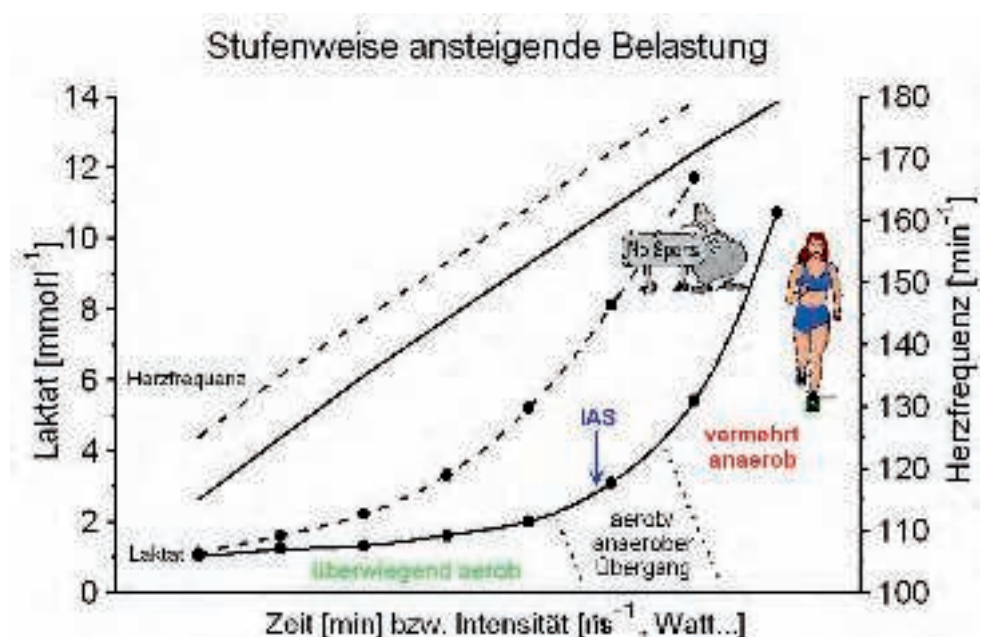


Abbildung 2 / Herzfrequenz- und Laktatverhalten bei einem untrainierten Mann im Vergleich zu einer trainierten Sportlerin. Letztere zeigt jeweils niedrigere Werte auf den einzelnen Belastungsstufen (typisch für die Laktatkonzentration im Blut, jedoch nicht regelhaft bei der Herzfrequenz). IAS = individuelle anaerobe Schwelle



oder durch Laktat (= Milchsäure)-Messungen im Kapillarblut (meist aus dem Ohrläppchen) bestimmt werden. Im Leistungssport hat die Laktatdiagnostik Vorteile da sie exakter und unempfindlicher gegenüber Störgrößen ist und das Belastungsempfinden und Herzfrequenzverhalten weniger stört, was exaktere Trainingsempfehlungen zur Folge hat. Hingegen erlaubt die Spirometrie zusätzliche Hinweise zur Energiebereitstellung (Kohlenhydrate oder Fette) und bei Patienten über den Grad der Ausbelastung und die Lungenfunktion. Häufig wird zusätzlich zur „anaeroben“ auch eine „aerobe“ Schwelle berechnet, die den ersten Laktatanstieg und damit den

überproportionalen Anstieg der Atmung im Verhältnis zur Sauerstoffaufnahme kennzeichnet. Weil zudem auch noch verschiedene Berechnungsmodelle der „anaeroben Schwelle“ kursieren, führt dies verständlicherweise oftmals zur Verwirrung. Einzelne absolute Laktatwerte sind übrigens nur von untergeordneter Bedeutung, vielmehr kommt es sich auf die Betrachtung der gesamten „Laktatkurve“, die sogenannte Laktatkinetik (Geschwindigkeit der Anhäufung während Belastung und Elimination nach Belastung) an. Besser Ausdauertrainierte zeichnen sich durch eine schnellere Verstoffwechslung (Elimination) des Laktats aus. Insgesamt sollte die Interpretation von Laktatwerten wie

auch von spirometrischen Messgrößen in der Leistungsdiagnostik also nur durch erfahrene Untersucher erfolgen.

Wegen der großen methodischen Unterschiede und Fallstricke ist der Vergleich von Ergebnissen unterschiedlicher Institutionen nur mit Vorsicht zu genießen.

Bei Radsprintern werden zusätzlich spezielle Testverfahren auf entsprechenden Hochleistungsfahrradergometern zur Analyse der radspezifischen koordinativen, Kraft-, und Schnelligkeitseigenschaften eingesetzt.

Sportmedizinische Belastungsdosierung und Trainingssteuerung

Idealerweise ergeben sich aus der Fahrradergometrie auch Empfehlungen für das Training. Bei vielen Gesundheits- und Freizeitsportlern genügt die Angabe einer Herzfrequenz, die annähernd die obere Grenze des Ausdauerbereichs kennzeichnet. Diese liegt meist bei ca. 80 bis 85 % der individuellen maximalen Herzfrequenz und gilt für intensive Ausdauerbelastungen bis zu ca. 45 min oder intervallförmige sogenannte extensive Ausdauertrainingsformen. Bei mehrstündigen Ausfahrten liegt die Herzfrequenz deutlich niedriger, etwa bei 60 % der individuellen maximalen Herzfrequenz.

Solche orientierenden Vorgaben können auch vom Arzt für Patienten genutzt werden, zumal der Bereich der trainingswirksamen Belastungsintensität bei schlechter trainierten Personen recht breit ist. Dabei muss aber immer sicher gestellt sein, dass die vorgegebene Belastungsintensität im ärztlich unbedenklichen Bereich liegt.

Wenn genauere Trainingsvorgaben angestrebt werden, leiten sich diese von der maximalen Sauerstoffaufnahme oder – besser noch – von der individuellen anaeroben Schwelle ab. Im leistungsorientierten Radsport unterscheidet man folgende Trainingskategorien: Kompensationsbereich (zur Regeneration), Grundlagenausdauer (GA) 1 und 2, Entwicklungsbereich (EB), Schnelligkeitsbereich (SB) sowie verschiedene Kraftbereiche (z.B. „Kraft am Berg“, Kraftausdauer).

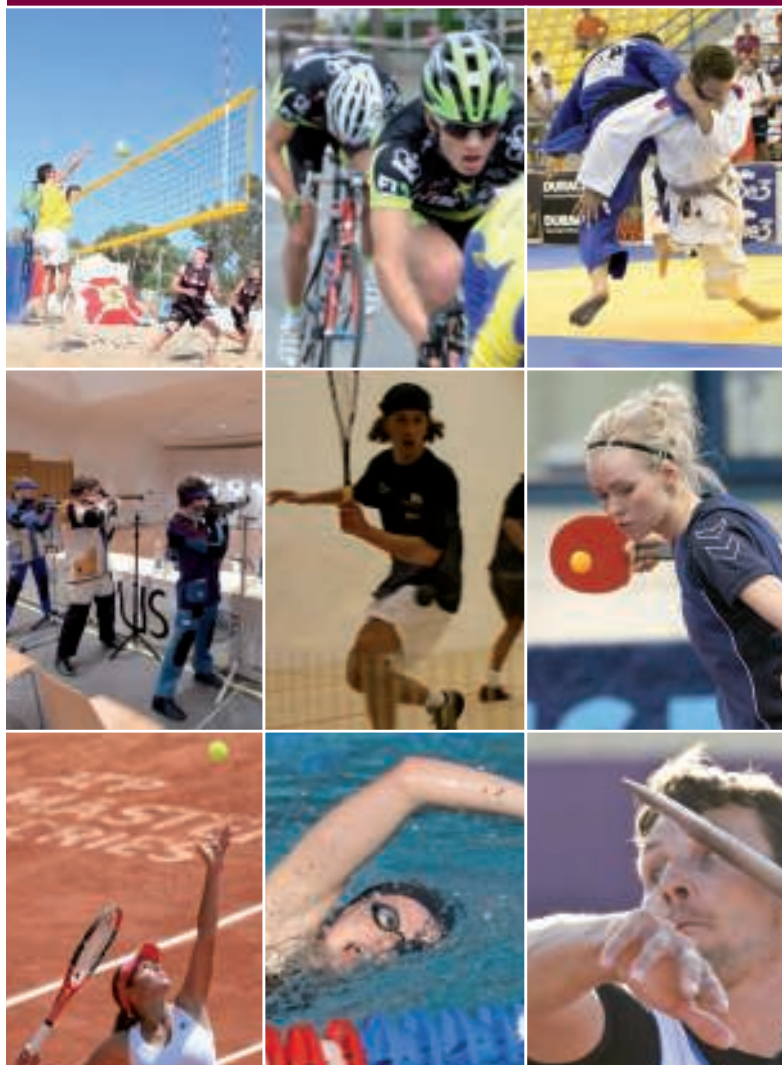
Meist werden die Trainingskategorien anhand von Herzfrequenzbereichen definiert, die anhand von Pulsuhren eingehalten



voyages
emile weber
éischtklasseg reesen



LIECHTENSTEIN 2011



**8 Tage: 29.05. - 05.06.2011
(Pfingstferien)**

Erleben Sie die XIV. Spiele der kleinen Staaten Europas

Mit 160 km² ist Liechtenstein der viertkleinste Staat in Europa. Trotz Kleinheit blickt das Land auf eine bewegte Geschichte zurück. Eine Geschichte rasanter Entwicklungen, nicht zuletzt vom Agrarland zum Industriestaat.

Liechtenstein, ein vielfältiges und beliebtes Ferienland, besticht durch Vielseitigkeit und Gastfreundlichkeit. Das Freizeitangebot reicht von 400 km gut ausgebauten und beschilderten Wanderwegen über den Museumsbesuch zum Gleitschirmflug über das Rheintal.

werden. Die Räder von Radprofis und einigen leistungsorientierten Radsportlern sind mit speziellen Leistungsmesssystemen ausgerüstet, die eine noch exaktere Steuerung ihrer Belastungsintensität über Wattangaben erlauben.

Bei diesen Sportlern erfolgen die Tests auf dem Fahrradergometer sinnvollerweise auch mit dem eigenen Pedal-Klickschuh-system.

Biomechanische Analysen im Radfahren

Biomechanische Faktoren machen bei sehr guten Radfahrern mit gewissermaßen ausgereizter physiologischer Leistungsfähigkeit einen entscheidenden Unterschied in der Wettkampfleistung aus. Für leistungsorientierte Radfahrer können bei der Fahrradergometrie mit Messung der Atemgase auch Informationen zur Tretökonomie (sogenannter „biologischer“ Wirkungsgrad) gemacht werden.

Neuerdings können mittels spezieller Pedalkraftmesssysteme auch die effektiven, vortriebswirksamen (senkrecht zur Kurbel) und hinderlichen (in Kurbelrichtung) Kraftverläufe im Verlauf des gesamten Tretzyklus und im Seitenvergleich rechts-links dargestellt werden. Dies erlaubt die Berechnung des „physikalischen“ Wirkungsgrades in den verschiedenen Sektoren des Tretzyklus (Stichwort „runder Tritt“, ein eher unglücklicher Begriff, denn der ideale Tritt ist eher oval). Ein Beispiel zeigt die **Abbildung 3**. Solche hochspezialisierten Messungen können auch Personen mit orthopädischen Beschwerden beim Radfahren und Patienten in der Rehabilitation nach Knieoperationen zugute kommen. Entsprechende Studien sind im VëlosLabo

des Centre de l'Appareil Locomoteur de Médecine du Sport et de Prévention des CHL und Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport des CRP-santé bereits angelaufen.

Weitere recht aufwändige Untersuchungsmöglichkeiten betreffen Videoanalysen zur Optimierung der Sitzposition sowie Messungen der Druckverteilung in den Radschuhen und auf dem Sattel.

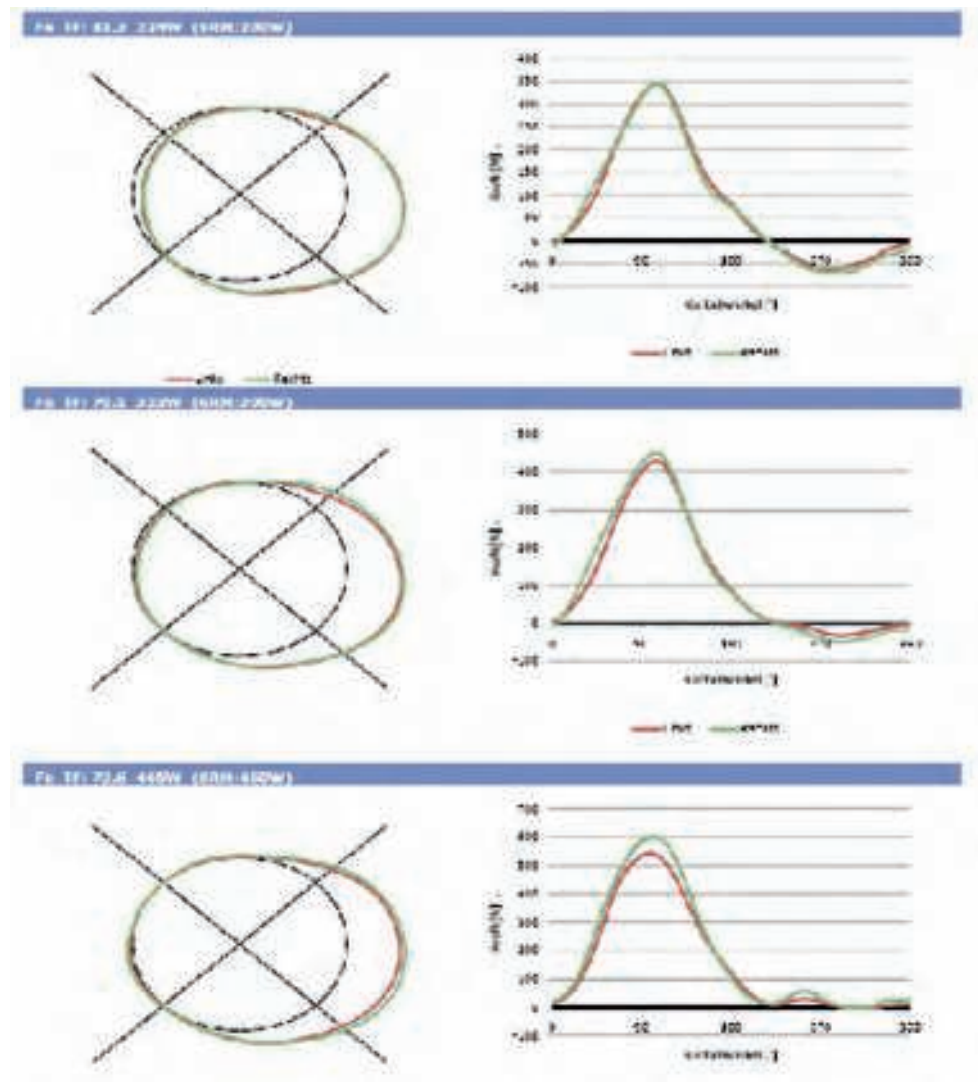


Abbildung 3 / Beispiel einer Pedalkraftanalyse auf 3 Belastungsstufen: Verlauf der vortriebswirksamen (senkrecht zur Kurbelrichtung) Kräfte im Tretzyklus rechts (grüner Kreis) und links (roter Kreis) im Vergleich zum Leerlauf (schwarzer Kreis), jeweils über 30 s gemittelt. Gestrichelter roter Pfeil: Auf der maximalen Belastungsstufe (unteres Grafikpaar) ist die maximale Pedalkraft rechts höher als links. Durchgehender roter Pfeil: Die in der Hubphase (um 270 Grad) auf der maximalen Belastungsstufe im Gegensatz zu den beiden ersten Stufen („bremsende Kräfte“, beide obere Grafikpaare) leicht positive Pedalkraft zeigt ein aktives „Ziehen“ in der Aufwärtsbewegung der Pedale. Dies ist lediglich bei geringen Trittfrequenzen zu erreichen

Literatur

- (1.) Mitchell JH, Haskell W, Snell P, Van Camp SP. Task force 8: Classification of sports. J Am Coll Cardiol. 2005;45:1364-7.
- (2.) Kindermann, W. Ergometrie-Empfehlungen für die ärztliche Praxis. Dtsch Z Sportmed. 1987; 38: 244-68.
- (3.) Borjesson M, Urhausen A, Kouidi E, Dugmore D, Sharma S, Halle M, Heidbüchel H, Björnstad HH, Gielen S, Mezzani A, Corrado D, Pelliccia A, Vanhees L. Cardiovascular evaluation of middle-aged/senior individuals engaged in leisure-time sport activities: position stand from the sections of exercise physiology and sports cardiology of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2010 Jun 19. [Epub ahead of print]



Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois



www.cosl.lu

Le Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois et ses partenaires



Partenaire Principal



Partenaire Argent



Unitasviatic

Partenaire Bronze



Partenaire Médiaétique



Partenaire Institutionnel



De l'exercice



Pour une libérisation du dopage ? Allons donc !

Récemment le chef de l'agence antidopage italienne Ettore Torri a lancé un pavé dans la mare en faisant part de ses états d'âme tournant autour d'une libéralisation dans le monde sportif de l'usage de substances susceptibles d'améliorer les performances. Certes, il est apparu que l'intéressé s'est laissé aller à ces réflexions dans un accès de découragement devant l'échec relatif de la lutte antidopage et qu'il n'a pas réellement entendu plaider la cause d'une libéralisation du dopage.



Mais l'idée d'une libéralisation apparaît de façon récurrente. En décembre 2005 déjà, trois professeurs d'université en physiologie et en bioéthique (Bengt Kayser, Alexandre Maunon et Andy Miah) ont signé dans la très sérieuse revue scientifique The Lancet un article intitulé «Viewpoint : Legalisation of performance-enhancing drugs », où ils s'en prennent à la politique antidopage menée par les instances nationales et internationales, au point de mettre en doute le principe même de la lutte antidopage.

En fait ils prônent un recours limité et contrôlé à des substances figurant actuellement sur la liste des substances prohibées. Plus que les états d'âme de Monsieur Torri, les idées de ces trois universitaires font peur, alors que leur publication dans le Lancet leur confère une auréole de sérieux et de quasi-scientifique. Les arguments avancés par eux à l'appui de leur thèse sont de diverses natures.

La clandestinité serait source de pratiques dangereuses; le dopage médicalement assisté réduirait les risques. Ce ne serait que le dopage pratiqué en toute liberté qui permettrait d'étudier scientifiquement ses effets et d'établir des normes d'utilisation acceptables, ne mettant pas en danger la santé des sportifs. La clandestinité serait encore source d'injustice, alors qu'elle renchérit les produits utilisés et l'expertise médicale qui va avec, les mettant hors de portée des moins fortunés. Par ailleurs chaque contrôle antidopage serait une intrusion dans la vie privée.

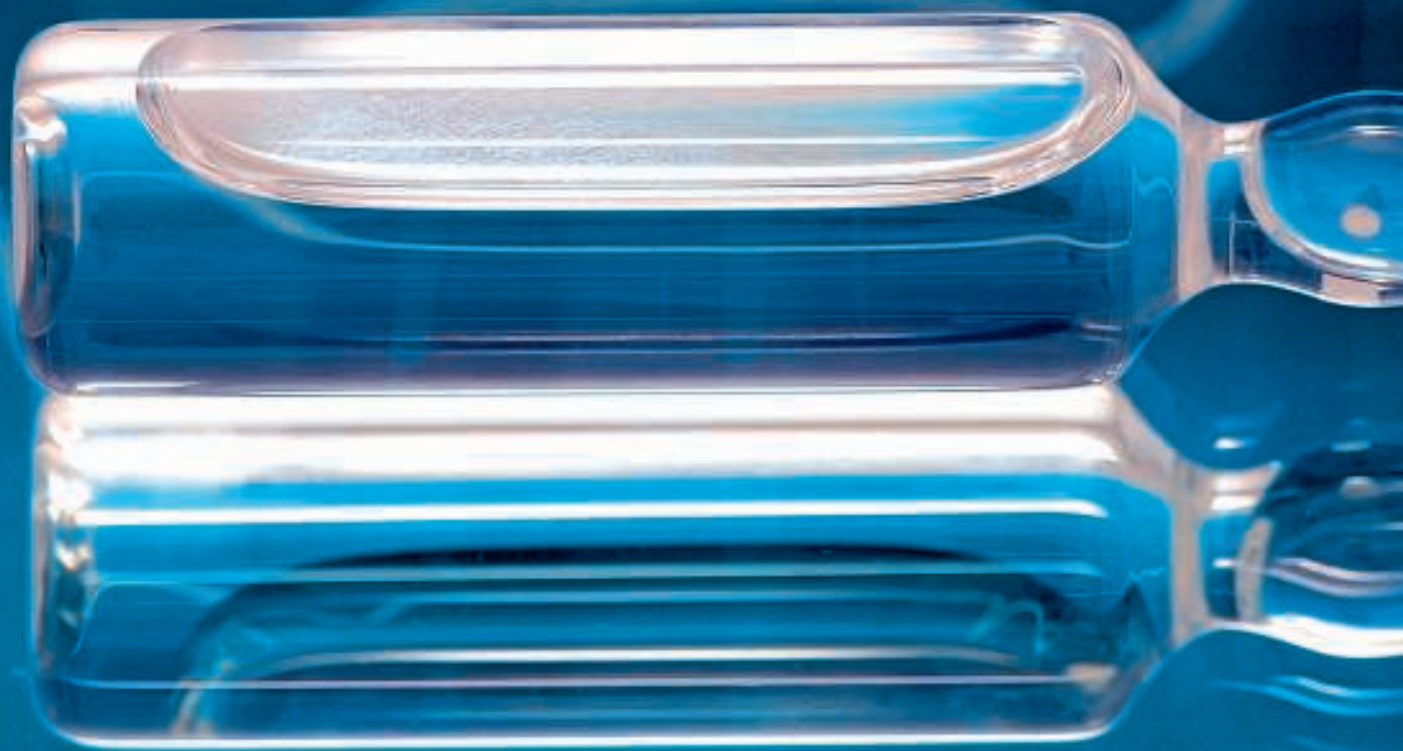
Pourquoi d'ailleurs les sportifs seraient-ils les seuls à devoir s'abstenir, alors que dans la vie professionnelle tout le monde peut se droguer sans restriction?

Ces arguments, s'ils obéissent à une certaine logique, ne résistent cependant pas à un examen tant soit peu sérieux. Certains d'entre eux ne sont pas valables en fait et se contredisent

eux-mêmes. Puis et surtout, les auteurs raisonnent comme si le monde sportif évoluait en vase clos. Ils ne tiennent absolument pas compte de l'impact néfaste voir désastreux que la réforme projetée aurait auprès des médias, des décideurs et du grand public.

Passons en revue l'un ou l'autre des arguments présentés, et par exemple celui de l'intrusion dans la vie privée que comporte le contrôle antidopage. Certes, dans une certaine mesure tout contrôle s'accompagne d'une atteinte à la liberté de celui qui y est soumis. Mais que fait-on de la liberté de ceux qui pratiquent un sport et qui entendent rester compétitifs, mais qui refusent de se doper ? Abonnés aux dernières places, il ne leur reste plus que la « liberté de se retirer de toute compétition ».

Sans doute effrayés par leur propre courage, les trois auteurs plaident, non pas pour une libéralisation totale du dopage, mais pour un recours limité à des substances dopantes. Un usage sorti de la clandestinité et sous contrôle médical n'exposerait les sportifs qu'à des risques pour leur santé qualifiés d'acceptables. Mais les auteurs se rendent-ils compte qu'une autorisation même limitée du dopage ne cadre pas avec leur propre argumentation basée sur l'inefficacité des contrôles, sur l'intrusion dans



la vie privée, sur les tricheries et sur l'inégalité des moyens de tricherie, alors que, qui dit dopage réglementé dit forcément contrôle de l'observation des règles, donc maintien du contrôle antidopage soi-disant inefficace et donc intrusion dans la vie privée, persistance des tricheries, inégalité des chances pour masquer les tricheries, etc ?

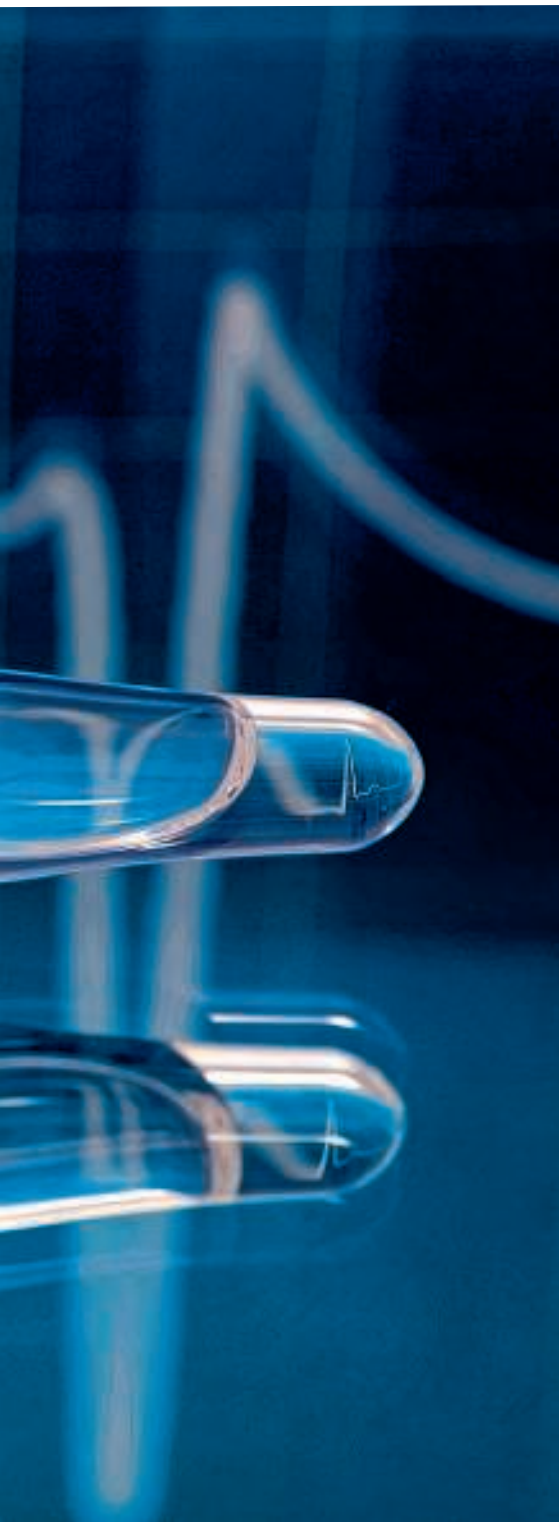
Mais le principal argument à opposer aux auteurs de l'article du Lancet consiste à dire que la libéralisation même limitée du dopage qu'ils préconisent ébranle tel un tremblement

de terre les fondements même du sport. Rien ne serait plus comme avant. Le sport bénéficie dans l'opinion publique d'une connotation positive.

Ce préjugé favorable amène les autorités à encourager la pratique du sport et à créer les infrastructures requises et le milieu des affaires à sponsoriser des événements sportifs. Mais déjà l'exploitation du sport à des fins politiques, du temps de la guerre froide, puis sa commercialisation effrénée ont quelque peu terni son image. La libéralisation du

dopage risque de faire déborder le vase.... Mais si pour l'instant le sport est encore assez favorablement perçu, cela est dû au fait que l'on l'associe à la recherche de la performance et au dépassement de soi, à la loyauté, et à la santé. Ce sont ces trois piliers sur lesquels repose sa réputation. Toute permissivité que le monde sportif officiel manifesterait à l'égard du dopage ferait s'effondrer ces trois piliers d'un coup.

Prenons la recherche de la performance. La performance à laquelle on applaudit est



celle acquise à partir de qualités physiques ou morales propres à l'athlète, d'une particulière assiduité à l'entraînement ou encore d'un sens tactique aigu, mais pas celle obtenue à partir de moyens complètement artificiels.

La loyauté ensuite. Certes, l'on nous dira que si tout sera permis, s'il n'y aura plus de règles ou si peu, il n'y aura également plus de tricherie. Mais l'opinion publique assimilera toujours le dopage, même pratiqué dans les limites

d'une réglementation, à de la tricherie pure et simple.

Mais, le coup le plus dur qu'assènera au sport une tolérance même limitée du dopage, c'est le fait que par après sport ne rimera plus avec santé. Même si l'on s'accorde à dire que le sport pratiqué au niveau le plus élevé n'est pas un bienfait pour la santé, et cela dans certaines disciplines encore moins que dans d'autres, il n'en reste pas moins que dans l'esprit du public sport et santé sont toujours liés. Le sportif est un homme ou une femme resplendissant de santé. L'image d'un sportif accompli ne supporte décidément pas l'association avec des seringues et des breuvages chimiques.

Le fait de se voir associé au dopage entraînera pour le sport une perte d'image énorme. On l'a vu. La télévision allemande s'est momentanément retirée du Tour de France après l'affaire Ulrich. Elle y est certes revenue, mais il est fort à parier que les médias désertent pour de bon les disciplines sportives dans lesquelles le dopage sera devenu la règle avec la bénédiction des instances sportives.

Et les pouvoirs publics? Pourront-ils décemment continuer à débours des millions pour la création d'infrastructures et pour l'encadrement des jeunes, alors que de la sorte ils exposeront les jeunes sportifs au risque de ruiner leur santé à la recherche d'une gloire éphémère?

Quant aux sponsors privés, déjà soupçonnés de sacrifier dans leurs relations d'affaires des considérations plus pures sur l'autel de l'efficacité économique, ils repousseront l'idée de délier leurs bourses pour cautionner des pratiques que le public considérera comme ambiguës, malsaines et se situant à la limite de la tricherie.

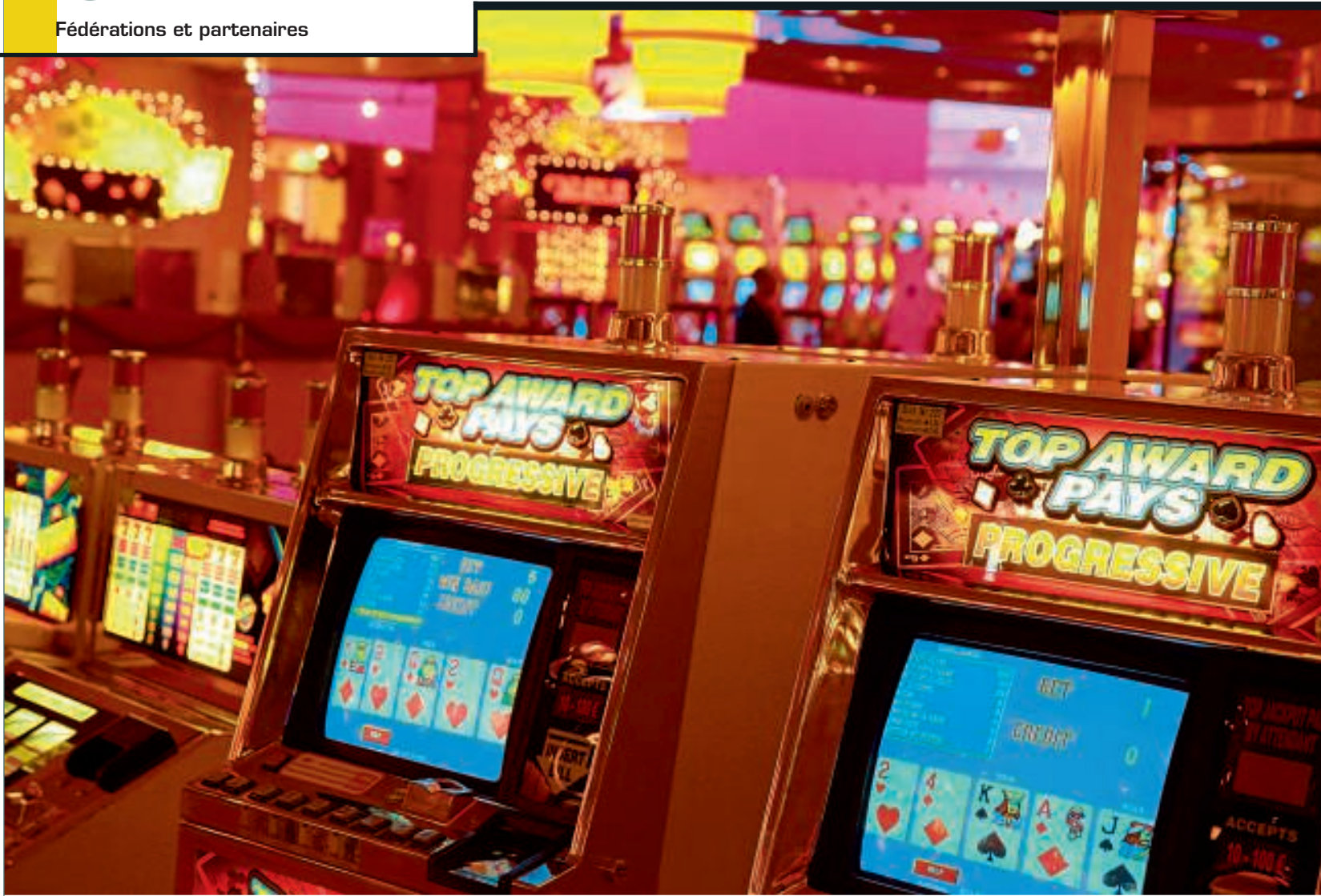
Les parents finalement seront peu enclins à encourager leurs enfants à la pratique sportive, du moment que l'argument du bien-fait pour la santé disparaît, et qu'ils doivent au contraire se faire des soucis pour la santé de leur progéniture. A tout le moins éviteront-ils de lancer leurs enfants dans des disciplines



sportives dans lesquelles ceux qui sont « propres » resteront inévitablement à la traîne de ceux qui se dopent, que ces derniers le fassent de façon contrôlée ou non. On peut s'attendre à ce qu'un dopage autorisé mène à plus ou moins brève échéance à une marginalisation des disciplines sportives qui, du fait des efforts demandés à l'organisme, sont plus que d'autres exposées au dopage, dont le cyclisme et l'athlétisme, disciplines particulièrement prisées chez nous. Et le mouvement du sport de compétition vers le sport-loisir, déjà largement entamé, ira en s'accroissant.

Résumons-nous : Le dopage « soft » préconisé par les trois auteurs, incertain quant à la limitation de ses effets sur la santé et pas plus facile à contrôler que le dopage lourd, ne résout aucun des problèmes que rencontre la lutte antidopage. Le seul mérite de l'article paru au Lancet, si c'en est un, c'est d'aller à l'encontre des idées généralement reçues.

L'article pêche surtout par une absence totale de projection sur ce que le mouvement sportif sera après l'ouverture faite au dopage, sur les perspectives qui s'ouvriront ou plutôt se fermeront au sport après cette alliance contre nature. Nous pensons que le sport sortira profondément altéré de l'épreuve.





Questions à M. Guido Berghmans

Directeur Général du Casino 2000

COSL : Pouvez-vous nous présenter la société Casino 2000 en quelques mots?

CASINO 2000 a ouvert ses portes le 16 avril 1983. Il est situé à Mondorf-les-Bains. C'est l'attraction touristique la plus visitée au Luxembourg avec plus de 500.000 visiteurs chaque année. Nous employons plus de 250 personnes. C'est un lieu de divertissement à part entière avec de la gastronomie (notamment 1 restaurant étoilé Michelin, un Purple Lounge et un buffet-restaurant), des jeux, des concerts et des spectacles . . .

La demande, de présentations de produits et manifestations par les sociétés, devenant de plus en plus fortes, CASINO 2000 a décidé de S'AGRANDIR !

Ce nouvel espace est un lieu de référence au Luxembourg et dispose d'une grande modularité, il permet d'accueillir 2.140 personnes. La hauteur sous grill va jusqu'à 12,50m ; la scène a une largeur de 24 mètres et une surface de 275m². CASINO 2000 a, avec cet espace, une superficie de 13.500m². L'équipement son et lumière est des plus performants, les technicités sont ultra-modernes. Cette salle convient à tous les événements : lancements de produits, expositions, salons, défilés, remises de prix, banquets privés, soirées d'entreprise . . . Et bien sûr pourra accueillir des concerts et spectacles de tout type. CASINO 2000 organise déjà, à l'heure actuelle, plus de 70 concerts par an.

En connexion directe avec la grande salle nous avons créé une galerie (500m²), dotée d'une grande terrasse couverte avec ouverture sur le jardin, elle est dédiée aux salons et expositions.

Nous disposons d'un Hôtel**** de 28 chambres et 3 suites, cette offre sera complétée par une résidence de luxe

sur 5 étages avec 2 suites, sauna, salle de massage privée et garage privé. Pour cette grande extension dont le budget alloué s'élève à plus de 26 millions d'Euros, le CASINO 2000 agit résolument dans un contexte de développement pour Mondorf-les-Bains en particulier et le Luxembourg en général.

Et pour permettre de suivre l'évolution de la construction, dont l'inauguration officielle est prévue à l'automne 2011, un site dédié a été créé : www.bethe1st.lu

COSL : Que représente le sponsoring dans la communication globale du Casino 2000?

Le sponsoring est l'un des éléments clé entrant dans la stratégie globale de communication du CASINO 2000. Il permet d'accroître la notoriété et l'image de l'entreprise, de bénéficier des retombées médiatiques, de toucher un large public de consommateurs réceptifs et enthousiastes.

COSL : Le Casino 2000 est depuis longtemps engagé dans le sponsoring du sport au Luxembourg...

Depuis ses débuts CASINO 2000 a surtout soutenu le sport hippique en association avec la société hippique CASINO 2000 S.à.r.l., mais aussi de nombreuses autres associations de Mondorf-les-Bains telles que le Football club US Mondorf, BBC Avanti, Tennis de Table de Mondorf pour n'en citer que quelques unes. Nous sommes très fiers du parrainage avec le COSL que nous soutenons maintenant depuis 1998.

COSL : Pourquoi ce partenariat avec le COSL?

En tant qu'organisme central du sport au Luxembourg, le COSL est une

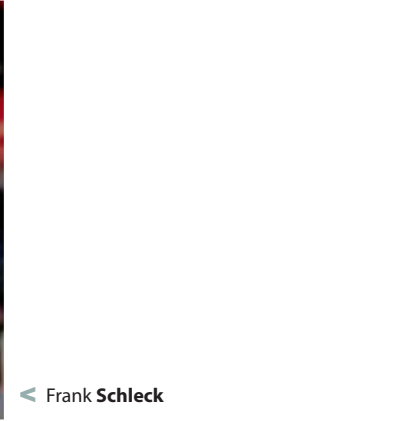
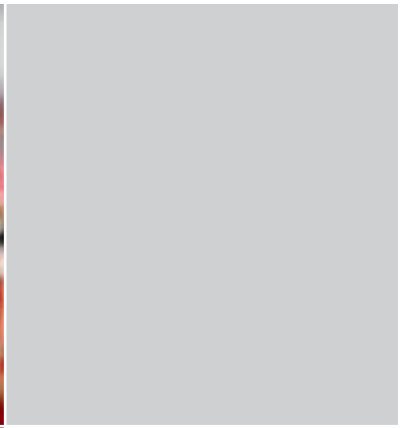


valeur sûre et notre partenariat augmente la visibilité de CASINO 2000 auprès des publics visés et par la même notre notoriété. Il permet aussi l'intégration dans un réseau fort de partenaires au Luxembourg.

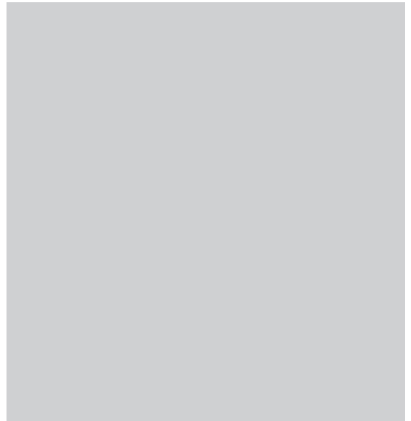
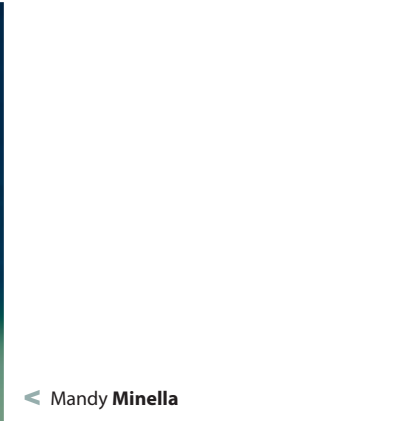
COSL : Pouvez-vous nous donner des exemples de mise en œuvre pratique du partenariat?

Le partenariat peut revêtir plusieurs formes : publicité, visibilité dans les médias, soutien financier, échange de services (organisation et accueil de manifestations), bons cadeaux à consommer dans nos restaurants.

COSL : Merci, M. Guido Berghmans pour cette interview



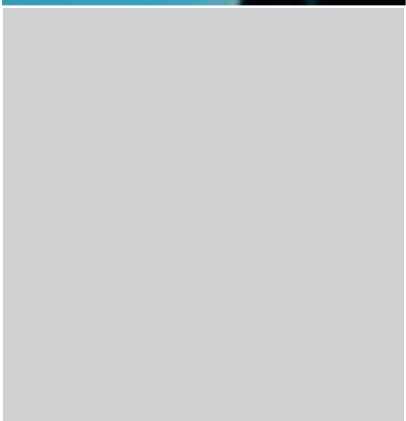
< Frank Schleck



< Mandy Minella



HB Esch (Champion) >



B&C

Juillet | Décembre 2010



JUILLET 2010

SAMEDI 3

ATHLETISME ■ Dans le cadre d'un Meeting International à Mannheim (D), Gina Reuland établit un nouveau record national au saut à la perche avec une performance de 3 m 80. Charline Mathias réalise une nouvelle meilleure performance personnelle sur 800 m en couvrant la distance en 2'08"22 lors d'une course internationale à Oordegem (B). François Kauffman, en 1'51"57 sur 800 m, et David Karonei, en 3'47"55 sur 1.500 m réalisent d'autres bonnes performances dans le cadre de cette même manifestation. A Albi (F), Jacques Frisch couvre le 400 m haies en 52"80.

DIMANCHE 4

TENNIS ■ Mandy Minella remporte le tournoi simple et double de Vaihingen (ALL). En finale simple elle bat Elise Tamaela avec 6-4 6-2. Le duo Minella/Pavlovic gagne sa finale double avec 6-3 6-4 contre Kiszczynska/Sema.

MARDI 6

CYCLISME ■ Tour de France : 5^e sur les pavés d'Arenberg, Andy Schleck devance ses principaux adversaires au classement général.

JEUDI 7

ATHLETISME ■ Vincent Nothum, en réalisant 30'53"47 sur 10.000 m aux Championnats de Belgique à Liège établit un nouveau record personnel et se qualifie pour les JPEE 2011 au Liechtenstein.

DIMANCHE 11

ATHLETISME ■ Résultats des championnats nationaux individuels à Schiffange: Marteau Hommes: 1. Marco Oliva 52 m 99; Marteau Dames: 1. Daniela Thyssens 39 m 87; 110 m haies Hommes: 1. Claude Godart 14"52; Longueur Dames: 1. Laurence Kipgen 5 m 22; Perche Hommes: 1. Steve Thill 4 m 10; Javelot Hommes: 1. Tun Wagner 67 m 63; Hauteur Dames: 1. Liz Kuffer 1 m 71; 400 m Dames: 1. Frédérique Hansen 55"99; 400 m Hommes: 1. François Kauffman 48"81 ; 100 m Dames: 1. Chantal Hayen 12"34; 800 m Hommes: 1. Charles Grethen 2'01"42; Poids Hommes: 1. Tom Reuter 14 m 49; 1500 m Dames: 1. Joanne Schartz 5'14"85; Disque Dames: 1. Noémie Pleimling 35 m 32; 200 m Dames: 1. Chantal Hayen 25"45; Triple Saut Hommes: 1. Sam Dratwicki 13 m 44; 5000 m Hommes: 1. Pol Mellina 15'28"38; 100 m haies Dames: 1. Mandy Charlet 15"95; Hauteur Hommes: 1. Kevin Rutare 2 m 00; Perche Dames: 1. Gina Reuland 3 m 80; Javelot Dames: 1. Noémie Pleimling 41 m 96; 100 m Hommes: 1. Yoann Bebon 10"99; Longueur Hommes: 1. Christian Marche 6 m 93; 800 m Dames: 1. Joanne Schartz 2'18"62; 1500 m Hommes: 1. Pol Mellina 3'58"58; 200 m Hommes: 1. Yoann Bebon 21"71; Poids Dames: 1. Mandy Charlet 11 m 22; Triple Saut Dames: 1. Laurence Kipgen 10 m 61; Disque Hommes: 1. Steve Schneider 45 m 14; 3000 m Dames: 1. Tania Ley-Fransissi 10'30"46;

CYCLISME ■ Au Tour de France, Andy Schleck, vêtu du maillot blanc du meilleur jeune, s'impose sur l'étape culminant à Morzine-Avoriaz et monte à la 2^e place au général.

TENNIS ■ Le TC Spora remporte la finale Interclub 4-0 contre l'Arquebusiers chez les dames. Chez les hommes c'est le TC Bonnevoie qui s'impose 6, 5-4 contre l'Arquebusiers.

MARDI 13

ATHLETISME ■ A Liège (B), Joanne Schartz réalise une nouvelle meilleure performance personnelle sur 1.000 m (2'55"84) tandis que Claude Godart est chronométré en 52"96 sur 400 m haies.

CYCLISME ■ Saint-Jean de Maurienne : Andy Schleck endosse le Maillot jaune du Tour de France.

JEUDI 15

ATHLETISME ■ Claude Godart réalise 52"67 sur 400 m haies lors d'un meeting international à Saarbrücken (D).

DIMANCHE 18

CYCLISME ■ Tour de France : Andy Schleck, toujours porteur des maillots jaune et blanc, finit 4^e de la première étape pyrénéenne et conserve son avance au classement général.

NATATION ■ Après la médaille d'or au 200 m 4 nages (2'02"52) Raphaël Stacchiotti remporte aussi la médaille d'argent au 400 m nage libre (4'21"28) lors des championnats d'Europe juniors à Helsinki.

JEUDI 22

CYCLISME ■ Col du Tourmalet : deuxième victoire d'étape pour Andy Schleck au Tour de France.

SAMEDI 24

JEUX DE QUILLES ■ Championnat du Monde de Quilles pour Jeunes et Juniors : 2^e place pour Wendy Parracho chez les dames, en double-dames avec Stacy Parracho et double-mixte avec Daniel Neiertz.

DIMANCHE 25

ATHLETISME ■ Aux Championnats du Monde Juniors à Moncton (CAN), Charles Grethen, en réalisant une nouvelle meilleure performance personnelle, se qualifie pour les ½ finales du 800 m. Il se classe 17^e sur 46 participants. Charline Mathias, en couvrant le 800 m en 2'09"73 se classe 31^e sur 42 participantes.

SPORT AUTOMOBILE ■ Hugo Arellano décroche ses premiers podiums (2^e et 3^e) lors des deux manches du Trofeo Europe Abarth sur le circuit du Salzburgring.

CYCLISME ■ Andy Schleck monte sur la 2^e marche du podium du Tour de France 2010. Il est par ailleurs sacré pour la troisième fois consécutive «Meilleur Jeune» du Tour.

TRIATHLON ■ 3^e place pour Dirk Bockel sur la semi-distance de l'Ironman à Anvers.

AOUT 2010

DIMANCHE 1

ATHLETISME ■ En couvrant le 800 m en 1'52"64, Christophe Bestgen se classe 30^e sur 32 athlètes au départ aux Championnats d'Europe à Barcelone.

A Dillingen, en franchissant 3 m 80 au saut à la perche, Gina Reuland égalise son propre record national.

VENREDI 6

ATHLETISME ■ En 3'51"78, Pol Mellina réalise un nouveau record personnel sur 1500 m dans le cadre d'un Meeting International à Ninove. Sven Fischer couvre le 800 m en 1'53"19 tandis que Martine Nobili est chronométrée en 4'37"09 sur 1.500 m.

CYCLISME ■ Bob Jungels est sacré champion du monde juniors de l'épreuve contre-la-montre à Offida.

DIMANCHE 8

ATHLETISME ■ Liz Kuffer, avec 1 m 74 au saut en hauteur, et Gina Reuland, avec 3 m 70 au saut à la perche, remportent les seuls succès luxembourgeois au Meeting International de Schifflange. Kevin Rutare, en franchissant 2 m 02 en hauteur réalise un nouveau record personnel.

VENREDI 13

NATATION ■ Aux championnats d'Europe à Budapest, Laurent Carnol termine excellent 5^e lors de la finale du 200 m brasse (2'11"93).

SAMEDI 14

ATHLETISME ■ En 8'23"87, Pol Mellina réalise un nouveau record personnel sur 3.000 m dans le cadre d'un Meeting International à Kessel-Lo.

TIR AUX ARMES SPORTIVES ■ 14^e place au Championnat du Monde Trap à Munich chez les juniors pour Lyndon Sosa.

DIMANCHE 15

SPORT AUTOMOBILE ■ 7^e place pour Gary Hauser au Lausitzring dans le cadre du Formule 3 ATS Cup.

DIMANCHE 22

SPORT AUTOMOBILE ■ John Lagodny termine 3^e à Prerov (Autocross : Division 3 A — Supercrosser 1600 ccm).

SAMEDI 28

ATHLETISME ■ Nouveau record national Cadettes pour Noémie Pleimling au lancer du disque (37 m 55) à Dudelange.

CYCLISME ■ Tour d'Espagne : les frères Schleck terminent le prologue disputé en contre la montre par équipes en 4^e position.

DIMANCHE 29

JUDO ■ 3^e place pour Marie Müller au World-Cup à Miami.

SEPTEMBRE 2010

JEUDI 2

SPORT AUTOMOBILE ■ Lors de la 7^e manche du championnat d'Europe Autocross à Nyirad John Lagodny termine 2^e.

SAMEDI 4

ATHLETISME ■ Vincent Nothum et Anne Logelin remportent la 4^e édition du « Escher Stad- an Kulturlaf ».

HANDBALL ■ Lors du premier tour de la Coupe EHF, le HB Dudelange reçoit les Kosovares du HC Kastrioti. Dominant le match d'un bout à l'autre le HBD gagne par 30:17.

DIMANCHE 5

ATHLETISME ■ Irina Gordeyeva remporte le Top-Heichsprong à Dudelange. Liz Kuffer franchit 1 m 76.

CYCLISME ■ Bob Jungels remporte le GP Rüebiland pour juniors.

TENNIS ■ Après un super parcours à l'US Open de New York, Mandy Minella s'incline au 3^e tour contre Venus Williams (6-2 6-1).

SAMEDI 11

ATHLETISME ■ Nouveau record national Espoirs pour Tun Wagner au lancer du javelot avec 69 m 73 à Dudelange. Liz Kuffer franchit 1 m 75 en hauteur.

HANDBALL ■ En Coupe EHF, le HB Dudelange remporte également le match retour contre Kastrioti par 28:23 et se qualifie pour le tour suivant. Au premier tour de la Coupe EHF, les joueurs du HB Esch éliminent les Grecques de Filippas Verias en remportant les deux matchs joués au Luxembourg par 28:25 et 33:30.

DIMANCHE 12

ATHLETISME ■ Anne Flies et Wesley Charlet remportent les titres de champion national en Heptathlon respectivement Décathlon à Dudelange. Claude Godart couvre le 110 m haies en 14"46.

CYCLISME ■ Fränk Schleck dynamite la 16^e étape de la Vuelta et se hisse à la 4^e place au général grâce à une 2^e place à Cotobello.

SAMEDI 18

ATHLETISME ■ Les dames du CELTIC Diekirch remportent la Coupe de Dames pour la 3^e fois d'affilié.

DIMANCHE 19

ATHLETISME ■ La Coupe du Prince revient, pour la 10^e fois, au CS Luxembourg qui devance le CA Belvaux et le FOLA. Au niveau des performances individuelles, Claude Godart s'est mis en évidence en réalisant une nouvelle meilleure performance nationale de l'année sur 110 m haies (14"23).

CYCLISME ■ Vuelta : Fränk Schleck termine l'escapade espagnole à la 5^e place au général.

SAMEDI 25

POWERLIFTING ■ Anibal Coimbra défend avec succès son titre aux Western European Powerlifting Championships avec un nouveau record de 980 kg.

DIMANCHE 26

ATHLETISME ■ Lors de la 49^e édition de la Route du Vin le Kényan Leonard Langat remporte la course chez les hommes réalisant un nouveau record du parcours (59'56") sur la distance du semi-marathon. Sa campatriote Pauline Wangui, en 1h11'17" réalise le meilleur chrono chez les dames. Vincent Nothum et Annette Jaffke remportent le championnat national. 1473 sportifs rallient l'arrivée à Remich.

DANSE ■ Le duo Rosen/Gorbachenko remporte le « anniversary Cup » de Bascharage.

ESCRIME ■ Lors du 19^e Grand Prix de Wallonie à Dinant, Alexeji Nickels termine à une très belle 3^e place au final.

SPORT AUTOMOBILE ■ John Lagodny termine à la 2^e place au général du championnat d'Europe (Autocross : Division 3 A — Supercrosser 1600 ccm).

OCTOBRE 2010

SAMEDI 2

BOXE THAÏ ■ Kevin Haas reconquiert la ceinture de champion d'Europe de Muay Thaï WFCa des -72,5 kg.

JUDO ■ Marie Muller remporte à Birmingham une manche de la Coupe du monde dans la catégorie des -52kg.

DIMANCHE 3

ATHLETISME ■ La 35^e édition du Walfer Vollekslaf est remportée par Pierre Weimerskirch et Sandra Huberty.

CYCLISME ■ 16^e place pour Fränk Schleck aux Championnats du Monde en Australie, ex-aequo avec le vainqueur.

HANDBALL ■ Victoire 20:17 pour le HBD au 2^e tour de la Coupe EHF contre les macédoniens du HC Pelister.

BOULES LYONNAISE ■ Médaille de bronze pour Joris Gillet aux Championnats d'Europe.

VENREDI 8

FOOTBALL ■ Match nul (0-0) de l'équipe nationale en qualifications pour le Championnat d'Europe contre le Belarus.

SAMEDI 9

HANDBALL ■ Malgré leur victoire au match aller le HBD est éliminé de justesse (22:26) contre les macédoniens de HC Pelister.

TRIAHTLON ■ Dirk Bockel termine 8^e de l'Ironmen Hawaï en 8h22'59".

DIMANCHE 10

ATHLETISME ■ Frank Schweitzer et Kerstin Alaimo remportent la Transfrontalière menant d'Esch-sur-Alzette à Russange.

HANDBALL ■ Exploit pour le Handball Esch, qui se qualifie pour le 3^e tour de Coupe d'Europe EHF grâce à deux victoires (29:27 et 36:25) contre le champion bulgare de Dobrudja.

SAMEDI 16

ATHLETISME ■ Nouveau record personnel pour Steve Schneider au lancer du disque avec 48 m 31 à St.Mard en Belgique.

DIMANCHE 17

ATHLETISME ■ Christian Krombach et Sandra Huberty remportent le marathon d'Echternach et le titre de champion national de marathon.

DIMANCHE 24

ATHLETISME ■ Omar Bekkali et Margaret Karie sortent vainqueurs du Ettelbrécker Stadlaf.

DIMANCHE 31

NATATION ■ Résultats de la coupe du monde en petit bassin à Berlin : Aurélie Waltzing : 50 m brass 33"93 (20/23), 100 m brasse 1'13"09 (25/29), 200 m brasse 2'32"60 (13/18) ; Sarah Rolko 100 m nage libre 58"60 (35/38), 50 m dos 29"35 (27/32), 100 m dos 1'02"68 (27/37), 200 m dos 2'13"88 (20/28), 100 m 4 nages : 1'06"18 (28/29), Laurent Carnol 50 m brasse 28"31 (13/26), 100 m brasse 1'01"59 (15/31), 200 m brasse : 2'08"61 (4/21), 200 m 4 nages : 2'03"30 (16/33) ; Jean-François Schneiders : 50 m dos 26"26 (17/21), 100 m dos 55"92 (20/27), 200 m dos : 2'01"47 (18/26), 100 m nage libre 50"71 (28/46) ; Raphaël Stacchiotti : 200 m nage libre : 1'54"85 (32/36) 100 m 4 nages 56"17 (12/25), 400 m 4 nages 4'23"82 (13/21).

NOVEMBRE 2010**SAMEDI 6**

ATHLETISME ■ Omar Bekkali et Pascale Schmoetten remportent la 8^e édition du Fakellaf à Strassen.

TRIATHLON ■ 3^e place pour Dirk Bockel à l'Ironmen en Floride.

DIMANCHE 7

TENNIS DE TABLE ■ Trajan Ciociu et Egle Sadikovic remportent le Critérium national. Trajan remporte sa finale 4-3 contre Christian Kill et Egle 4-3 contre Carole Hartmann.

JEUDI 11

POWERLIFTING ■ Médaille de bronze pour Anibal Coimbra aux Championnats du Monde en Afrique du Sud avec un nouveau record personnel de 990 kg.

DIMANCHE 14

ATHLETISME ■ David Karonei et Anne Logelin remportent le 1^{er} cross country de la saison hivernale à Rodange.

MERCREDI 18

FOOTBALL ■ L'équipe nationale décroche un match nul (0-0) en match amical face à l'Algérie.

SAMEDI 20

HANDBALL ■ Au 3^e tour de la Challenge Cup Bascharage perd le match aller contre les Italiens de Junior Fasano par 22:17. Le HC Berchem est sévèrement battu (42:23) en Macédonie par le champion Vardar Skopje.

DIMANCHE 21

ATHLETISME ■ Daniel Host (D) et Danièle Raach remportent le 8^e Trail Uewersauer disputé sur une distance de 50,1 km.

KARATE ■ Résultats des championnats nationaux du Karaté Kumite : Dames : 1. Ornella Nezi (-55 kg), 1. Sonja Steland (+55 kg), Open : 1. Sonja Steland. Hommes : 1. Daniel Dos Santos (-70 kg), 1. Liridon Elshani (-75 kg), 1. Wilson Dos Santos (+ 75 kg), Open : Liridon Elshani.

SAMEDI 27

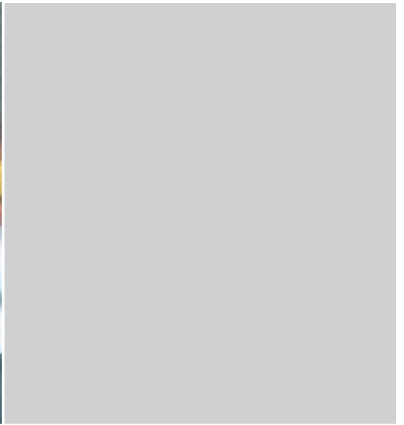
HANDBALL ■ Bascharage se hisse en huitièmes de finale de la Challenge Cup en dominant le match retour contre l'équipe italienne de Junior Fasano par 34:25. Après leur défaite sévère au match le HC Berchem s'incline de nouveau devant Vardar Skopje (29:19) et est éliminé.

DIMANCHE 28

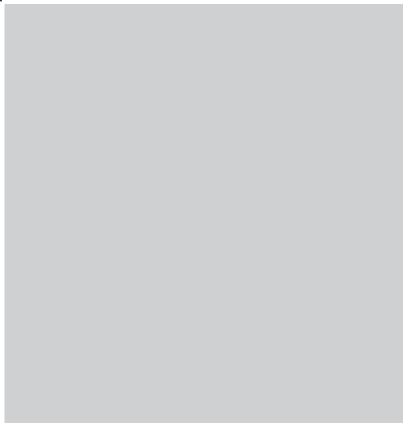
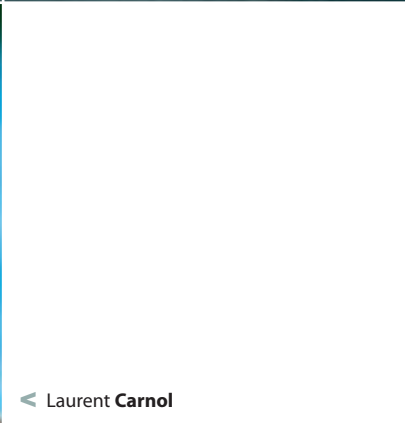
ATHLETISME ■ David Karonei et Jessica Schaaf sortent vainqueurs du cross country au Baumbusch.

HANDBALL ■ Au troisième tour de la Coupe d'Europe EHF, le HB Esch est éliminé par les Suisses de Amiticia Zürich (25:34 et 26:38).

NATATION ■ Lors du « International Youth-Swim-Meet » à Bonn (ALL), Aurélie Waltzing remporte les 50 m, 100 m et 200 m brasse. Kelly Moura remporte les 200 m et 400 m nage libre. Le bilan luxembourgeois des championnats d'Europe en petit bassin à Eindhoven : 4 Records nationaux : Laurent Carnol : 100 m brasse : 1'00"04, 200 m brasse 2'07"12 ; Jean-François Schneiders : 200 m dos 1'58"47 ; Raphaël Stacchiotti 1'58"88. 3 places en finale ou demi-finale : Laurent Carnol, 45^e sur le 200 m brasse et 16^e sur le 100 m brasse ; Raphaël Stacchiotti 15^e sur le 100 m 4 nages.



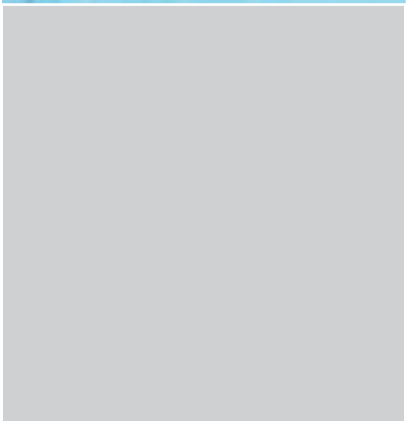
< Andy **Schleck**



< Laurent **Carnol**



Bob **Jungels** >



TIR A L'ARC ■ Jeff Henckels se qualifie pour le 2^e tour au tournoi « Face-2-Face » à Amsterdam qu'il termine en 18^e position.

DECEMBRE 2010

DIMANCHE 5

ATHLETISME ■ Christian Molitor et Jessica Schaaf remportent le cross-country d'Esch-sur-Alzette.

NATATION ■ Résultats des championnats d'hiver à Bonnevoie : Messieurs : 50 m pap : 1. Raphaël Stacchiotti 26"08 ; 100 m pap : 1. Raphaël Stacchiotti 55"00 ; 200 m pap : 1. Raphaël Stacchiotti 25"18 ; 100 m dos : 1. Raphaël Stacchiotti 54"92 ; 200 m dos : 1. Jean-François Schneiders 1'59"71 ; 50 m brasse : 1. Raphaël Stacchiotti 1'03"51 ; 200 m brasse : 1. Pit Brandenburger 2'31"09 ; 50 m nage libre : 1. Raphaël Stacchiotti 23"06 ; 100 m nage libre : 1. Raphaël Stacchiotti 50"24 ; 200 m nage libre : 1. Jean-François Schneiders 1'49"61 ; 400 m nage libre : 1. Stephan Fandel 4'11"18 ; 1500 m nage libre : 1. Patrick Zepp 16'29"07 ; 100 m 4 nages : 1. Julien Henx 1'01"59 ; 200 m 4 nages : 1. Thibault Assini 2'11"86 ; 400 m 4 nages : 1. Patrick Zepp 4'47"45 ; 4 x 100 m nage libre : 1. SL (T. Assini, François, Brandenburger, D. Assini) 3'39"51 ; 4 x 100 m 4 nages : CNDU (Henx Flammang, Martin, Lenertz) 4'13"34. Dames : 50 m pap : 1. Kim Nickels 28"26 ; 100 m pap : 1. Kim Nickels 1'01"98 ; 200 m pap : 1. Kim Nickels 2'21"65 ; 50 m dos : 1. Sarah Rolko 29"29 ; 100 m dos : 1. Sarah Rolko 1'04"66 ; 200 m dos : 1. Sarah Rolko 2'13"98 ; 50 m brasse : 1. Aurélie Waltzing 33"55 ; 100 m brasse : 1. Aurélie Waltzing 1'13"10 ; 200 m brasse : 1. Aurélie Waltzing 2'35"15 ; 50 m nage libre : 1. Kim Nickels 26"64 ; 100 m nage libre : 1. Kim Nickels 57"60 ; 200 m nage libre : 1. Kim Nickels 2'04"89 ; 400 m nage libre : 1. Charné Olivier 4'27"58 ; 800 m nage libre : 1. Kelly Moura 9'16"08 ; 100 m 4 nages : 1. Manon van den Bossche 1'07"52 ; 200 m 4 nage : 1. Manon van den Bossche 2'24"55 ; 400 m 4 nages : 1. Aurélie Waltzing 5'07"77 ; 4 x 100 m nage libre : 1. SL (Roko, Banky, Meynen, Nickels) 3'57"18 ; 4 x 100 m 4 nages : 1. SL (Rolko, van den Bossche, Nickels, Meynen) 4'24"81.

VENREDI 10

ATHLETISME ■ Lors de la première réunion en salle à la Coque, Nancy Reuland réalise une nouvelle meilleure performance nationale sur 400 m (57"66). Mike Schumacher remporte le 1.000 m en 2'27"19.

DIMANCHE 12

ATHLETISME ■ Aux Championnats d'Europe de cross-country à Aldeia das Acoteias Vincent Nothum, seul athlète luxembourgeois au départ, se classe en 65^e position.

JUDO ■ 5^e place pour Marie Muller au Grand Slam de Tokyo.

VENREDI 17

ATHLETISME ■ Lors de la première réunion en salle à la Coque, Frédérique Hansen remporte le 600 m en 1'34"22, nouvelle meilleure performance nationale pour Cadettes.

SAMEDI 18

ATHLETISME ■ Vincent Nothum et Sandra Huberty remportent la 7^e édition du „Chrëschtlaaf“ à Differdange.

DIMANCHE 19

JUDO ■ 5^e place pour Marie Muller au Grand Slam de Qingdao (Chine) en moins de 52 kg.

NATATION ■ Résultat des championnats du monde en petit bassin à Dubai : 50 m dos : Sarah Rolko 28"89 (33/70) MP 16ans ; 200 m dos : Jean-François Schneiders 1'59"12 (24/46) ; 50 m brasse : Laurent Carnol 28"00 (33/85) RN (ancien 28"31) ; 200 m brasse : Aurélie Waltzing 2'32"19 (26/37) ; 100 m nage libre : Jean-François Schneiders 50"09 (50/119) ; 100 m 4 nages : Raphaël Stacchiotti 55"45 (31/76).

TIR AUX ARMES SPORTIVES ■ Carole Calmes finit 8^e en carabine dames au RIAC à Strassen.

VENREDI 31

ATHLETISME ■ Eddy Vandeputte et Sandra Huberty remportent le „Sylvesterlaaf“ de Rambrouch.

QUE SONT-ILS DEVENUS... ?

Roland **Bombardella**, né le 09.07.1957,
JO 1976 à Montréal
(100m, 200m demi-finale)

Que devient Roland Bombardella aujourd'hui ?

Marié, deux enfants, à deux pas de la fin
d'une carrière intéressante au sein de l'armée,
du ministère des affaires étrangères et
du ministère d'État.

Comment êtes-vous venu au sport, au sprint ?

C'est le sport scolaire qui m'a amené aux stades,
depuis le passage latéral macadamisé du Lycée
des Garçons à Esch où notre prof René Kremer
(grand athlète de la période d'après-guerre)
mesurait le temps que nous mettions sur soixante
mètres, en baskets, deux à deux, plus ou moins
à la seconde près, en passant par les meetings
organisés par la LASEL. La vitesse de base
dont j'étais pourvu à l'époque m'a permis
de cacher mon inaptitude à n'importe quelle
discipline autre que le sprint. C'est donc
la simplicité du procédé de sélection et de
la discipline même qui furent à la base
de mon choix.

Quel a été votre modèle contemporain ?

Au Luxembourg, la barre avait été mise à 10.6
par le légendaire François Mersch. Josy Barthel
était la preuve vivante qu'un Luxembourgeois
pouvait grimper au plus haut des marches
olympiques. Dans le monde, Valeri Borzov
et puis Pietro Mennea comptaient parmi
les idoles des sprinteurs.

Continuez-vous dans le monde du sport, en pratiquant, en enseignant, comme dirigeant, ... ?

Après un court passage au sein du Conseil
supérieur et de la Fédération luxembourgeoise
d'Athlétisme, je ne pratique plus que le sport
de loisir, la forme la moins spectaculaire,
mais sans doute la plus utile du sport.

Vos souvenirs sur la journée de votre course/ de vos courses aux JO de Montréal ?

Après deux faux départs aux 100m, ma
performance aux deux 200m a été
à la hauteur tant de la demande que de mes
capacités. La cinquième place en demi-finale
m'a donné satisfaction, comme d'habitude moins
que celle mise au jour par les fonctionnaires



du COSL et les journalistes — pour moi, le sport
n'a jamais été plus qu'un hobby utile et agréable.
Les Jeux de Montréal étaient malheureusement
caractérisés par une sécurité extrême, suite
aux événements malheureux de Munich,
et la vie des athlètes s'en trouvait imprégnée.
On ne s'attendait pas à vivre dans un camp
retranché. L'atmosphère dans les stades
et dans le village olympique était tout de même
au beau fixe.

Est-ce la meilleure compétition de votre carrière ?

Pas vraiment, j'ai eu l'occasion de faire mieux dans
les années qui suivaient. Il y avait là les grands
meetings d'Athlétisme à Zurich, Stuttgart, Berlin,
Rome et j'en passe, les championnats du monde
militaires, les jeux universitaires. La Coupe du
monde n'existait pas encore. Dans l'esprit des gens,
et des athlètes, rien ne vaut cependant les jeux
olympiques. Les circonstances entourant les Jeux



AVIS AUX AMATEURS

Le sport vous intéresse ?

Vous suivez l'actualité sportive nationale et internationale ? Vous aimez faire des recherches et/ou écrire ?

Nous recherchons des collaborateurs (m/f) bénévoles pour renforcer notre équipe de rédaction du Flambeau. En cas d'intérêt, n'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements.

Contact : Tél. 48 80 48-203
e-mail : cosl@cosl.lu

de Moscou en 1980 m'ont amené à y renoncer. Des problèmes au niveau des articulations des pieds m'ont peu après donné le coup de grâce

Vos suggestions, conseils aux jeunes sportifs d'aujourd'hui qui veulent un jour participer aux JO ?

Que ceux qui ne savent pas se contenter d'une dernière place ne fassent pas de sport de compétition. Que ceux qui ne rêvent pas d'une médaille d'or ne fassent pas de sport de haute compétition. Le chemin entre ces deux extrêmes est parsemé de moments de satisfaction et d'échecs. L'athlète est un élément d'un système qui n'est plus fort que son maillon le plus faible. J'ai connu le luxe d'une petite équipe qui m'a bien encadré, sans trop se laisser impressionner par mes particularités. Ensuite, « failure is not an option. » Que l'on laisse au corps le soin de signaler ses limites, et que l'esprit lui dicte sa volonté d'aller au bout du possible. Le lecteur avisé remarquera que cette approche se passe aisément du dopage.

Comment voyez-vous le sport au Luxembourg, l'évolution depuis 1976 ?

Même à Luxembourg, le sport s'est professionnalisé quelque peu. Dans les années 70, j'ai connu les premiers pas de cette évolution, notamment au niveau des contrats entre le COSL et les membres du cadre olympique et du lancement

d'un suivi médical. Les résultats obtenus depuis témoignent du sérieux de cette démarche, même si les sports d'équipe continueront sans doute à souffrir de la loi des petits nombres. Le sport loisir a pris un essor important, tant dans ses formes classiques qu'au niveau des clubs fitness qui ont jailli à travers le pays. Le sport de compétition a certainement une raison d'être, mais le sport de masse est celui qui a le pouvoir de contribuer à une vie équilibrée dans un monde de plus en plus contraignant.

Est-ce que les valeurs olympiques fondamentales, l'excellence (donner toujours et partout le meilleur de soi-même), l'amitié et le respect (de soi-même et des autres) ont influencé votre vie ?

Certainement. Dans la vie comme dans le sport, il faut cependant faire la part des choses. Nul ne peut aspirer à l'excellence dans tout ce qu'il fait. Tout le monde n'a pas droit à tous les égards. Mon parcours sportif a sans doute contribué à la qualité de ma vie.

Interview : Roby Reiland

Photos : Archives **saint-paul luxembourg**



ABONNEMENT

Comment s'abonner au Flambeau ?

Il suffit de vous adresser au secrétariat du COSL, 3, rte d'Arlon, L-8009 Strassen.
Fax (352) 48 80 74
E-mail : cosl@cosl.lu

L'abonnement est gratuit.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU COSL 2011 À MAMER

L'Assemblée Générale du COSL s'est tenue dans le merveilleux nouveau Centre culturel « Kinneks-bond » à Mamer en date du 12 mars 2011.

Le Bourgmestre Gilles Roth, dans son allocution de bienvenue, a pu saluer outre les représentants des Fédérations affiliées, les membres honoraires du COSL ainsi que le Ministre des Sports, M. Romain Schneider. Ensuite ce fut au Président Marc Theisen de saluer l'assistance et de procéder à la vérification des présences.

Avant l'ouverture du congrès proprement dite, il fut procédé à la remise du Trophée Fair Play

Prosper Link. Le Conseil d'Administration du COSL avait décidé d'attribuer le prix 2010 à M. André Urbing. Ancien joueur de football et arbitre actif, Monsieur Urbing verse toutes les indemnités qu'il reçoit en tant qu'arbitre à l'association « Médecins sans frontières », ceci depuis 1995. Jusqu'à la date de l'Assemblée, un montant de plus de 77.000.- Euros a pu être versé ainsi. Ce geste plus que généreux s'inscrit parfaitement dans la philosophie du Fair Play qui proclame la tolérance, le respect envers toute personne et qui en fait une philosophie de vie.

Dans son discours, le Président Marc Theisen se concentrait avant tout sur les efforts que le COSL a entrepris en matière de finances et sur les grands défis qui l'attendent.

En se dotant d'un papier stratégique qui met en exergue les priorités et qui définit les actions concrètes, le COSL est bien préparé pour entamer la deuxième moitié du mandat. Le Ministre des Sports a relevé les multiples efforts du DMS pour soutenir le sport et il se félicite de la bonne collaboration entre le DMS et le mouvement sportif.



Pour illustrer un des grands dossiers du COSL, notamment l'élaboration d'un concept national pour le sport à Luxembourg, ceci en collaboration avec d'autres partenaires, Heinz Thews, Directeur technique, a présenté le bilan des premiers travaux. Il s'agissait surtout d'un état des lieux du sport à Luxembourg, avec ses forces et ses faiblesses. Ce projet de longue haleine sera continué dans les mois à venir.

A la fin de la réunion, qui avait encore vu l'élection des membres du Conseil Consultatif pour un mandat de trois ans, la Commune de

Mamer avait invité à un vin d'honneur dans le préau du Kinneksbond.

NOUVEAU SITE DU COSL



Début décembre, le COSL a mis en ligne son nouveau site internet (www.cosl.lu). Ce nouveau site, dont la conception revient à notre partenaire Luxembourg Online, offre une plus grande clarté et facilité de navigation.

Plus dynamique et avant tout informatif, le nouveau site souligne la volonté du COSL de poursuivre l'amélioration de sa communication et espère informer encore mieux ses utilisateurs.

Ainsi vous trouvez non seulement toutes les informations sur le COSL, mais également des modèles de contrats et de statuts, ainsi que des informations et photos personnelles des membres du cadre élite du COSL.

Pour finir, notons que vous pouvez dorénavant aussi devenir « ami » du COSL sur Facebook.



www.cosl.lu

LA CAMPAGNE « BÉNÉVOLE AM SPORT – MIR BRAUCHEN DECH ! » DANS LE CADRE DE L'ANNÉE EUROPÉENNE DU VOLONTARIAT 2011

Des cris d'alarme fusant de tous les côtés se succèdent pour dénoncer un manque grandissant de personnes « mettant gratuitement leur temps, leur savoir et leur savoir-faire au services d'un tiers ou d'une communauté ⁽¹⁾, autrement dit de bénévoles. Tel était également le cas pour le monde sportif en 2007 lorsque 5 grandes fédérations sportives associées au COSL ont remis au Ministre des Sports un mémorandum expliquant la situation difficile concernant l'encadrement de jeunes sportifs dans leurs clubs respectifs ⁽²⁾.

Lors de réflexions menées conjointement avec le monde sportif en vue de la recherche de solutions, une évidence s'est rapidement confirmée. Il n'y a pas de solution miracle, à court terme ou encore facilement réalisable.

Plusieurs pistes ont été ouvertes ⁽³⁾ :

- Atténuer les besoins en bénévoles au niveau de l'encadrement sportif et administratif en y substituant l'assistance par des structures professionnelles, ensemble avec les communes
- Créer des compensations pour les bénévoles qui assument un encadrement direct de jeunes sportifs ou une tâche administrative,
- Montrer une reconnaissance et une valorisation du travail bénévole par un système de récompenses pour bénévoles,
- Concevoir et réaliser une campagne de sensibilisation et recrutement de nouveaux bénévoles.

Une note ad hoc présentée par le ministre des Sports au Conseil de Gouvernement a eu comme conséquence la mise en place d'un groupe de réflexion interministériel ⁽⁴⁾ chargé de formuler des mesures en faveur du bénévolat, applicables conjointement dans les secteurs dans lesquels évoluent des bénévoles. Ce groupe de réflexion a remis en avril 2009 un mémorandum à l'intention du Gouvernement faisant état de propositions en faveur du bénévolat :

- Assistanat de bénévoles par des mesures de délestage au niveau professionnel.
- Délestage de bénévoles par des instruments et des mécanismes des Initiatives sociales en faveur de l'emploi conventionnées par le Ministère du Travail et de l'Emploi ou à travers des mesures de politique active de l'emploi soutenues par lui.
- Reconnaissance et récompense des bénévoles au



moyen d'une « carte du bénévole 26+ ».

- Campagne de sensibilisation en faveur du bénévolat.
- Aide aux secteurs en manque de bénévoles par le biais des chèques service accueil.
- Projets-pilotes menés par le Département ministériel des Sports pour soutenir le bénévolat dans les clubs sportifs (p.m.).

Face à la lenteur du dossier interministériel, nécessitant des mesures préparatoires partiellement épineuses, le Ministre des Sports a pris l'initiative d'obtenir des moyens budgétaires nouveaux pour faire avancer le dossier dans le secteur « Sport » avec les initiatives suivantes :

- mise en place de 4 projets-pilotes au niveau communal ou intercommunal ⁽⁵⁾
- remboursement des frais d'assurance tous risques (« casco ») de dirigeants sportifs
- création du trophée national du « bénévole sportif de l'année »
- extension des Chèques-service-accueil au secteur sport.

En 2010, compte tenu des travaux de préparation de l'Année Européenne du Volontariat (AEV), la plupart des mesures proposées au Gouvernement n'ont pu trouver l'attention nécessaire au sein du groupe de réflexion interministériel.

Par contre l'opportunité de présenter le sujet du bénévolat auprès du grand public à l'occasion de cette Année Européenne a été largement saisi, tant au niveau trans-sectoriel qu'au niveau du secteur Sport : les événements programmés dans le cadre de l'AEV sollicitent l'attention sur le problème du Bénévolat en général, une campagne spécifique conçue et mise en oeuvre conjointement par le Département minis-

tériel des Sports et le COSL essaye de s'attaquer au problème spécifique dans ce secteur.

L'ANNÉE EUROPÉENNE DU VOLONTARIAT (AEV)

10 ans après l'Année Internationale du Bénévolat en 2001, l'année 2011 a été déclarée par la Commission Européenne comme Année Européenne du Volontariat. Si volontariat ⁽⁶⁾ et bénévolat sont deux notions assez différentes, le terme de Bénévolat s'applique au sujet abordé par l'année 2011.

Les pays francophones ont d'ailleurs obtenu l'autorisation d'utiliser le terme bénévolat dans leurs pays. Un programme varié, partiellement sur proposition des instances européennes, a été mis en place pour le Grand-Duché de Luxembourg.

Deux événements à l'adresse du grand public sont à relever :

- *Le Tour EYV, manifestation qui a eu lieu du 16 au 19 février 2011, répartie sur 4 journées thématiques. Le vendredi 18 février était réservé aux secteurs de la Culture et du Sport.*
 - *Le Forum du bénévolat, une sorte de bourse qui est programmée du 28 avril au 7 mai 2011 au Shopping Center City Concorde et où des associations désireuses de recruter des bénévoles se présentent et peuvent nouer des contacts. Le secteur Sport sera représenté par un stand commun pour répondre à des questions concrètes quant aux besoins dans le secteur du sport.*

LA CAMPAGNE « BÉNÉVOLE AM SPORT – MIR BRAUCHEN DECH ! »

Prévue depuis longue date et finalement programmée dans le cadre propice de l'Année Européenne du Volontariat, une campagne spécifique



en vue de sensibiliser le grand public pour la question du manque de bénévoles en sport et démarrer une opération de recrutement de bénévoles. Afin d'étayer le constat d'un manque de bénévoles et d'affiner la liste des besoins réels, une enquête a été menée auprès des fédérations sportives et a permis de dresser un état des lieux assez précis au sein des fédérations sportives. Lancée par le Ministre des Sports Romain Schneider

et la secrétaire générale du COSL Marlyse Pauly le 3 février 2011, la campagne essaye de diffuser le message « Mir brauchen dech- nous avons besoin de toi » à travers 30.000 dépliant, 1500 affiches, 320 calicots de tailles différentes.

La plus grande partie de ces matériaux avaient été commandées par des communes et des fédérations sportives, partenaires et multiplicateurs naturels

de l'initiative du DMS et du COSL. La création de la figure « Benny Bénévole » (par le caricaturiste Roger Leiner) qui apparaît sur tous les supports de la campagne a reçu l'approbation de tous et confère un certain dynamisme à la campagne.

Benny se présente aussi sur un arrière-fond publicitaire qui est utilisé à l'occasion de grands événements et qui peut-être mis à disposition

de tout organisme sportif ou politique désireux d'organiser une initiative en faveur du bénévolat dans le sport.

La campagne lancée en février a en effet besoin d'être reprise et multipliée par les fédérations, par les clubs sportifs locaux, pourquoi pas par les communes.



C'est en s'adressant avec des données encore plus précises (quel club a besoin de quel type de bénévole ?) que les organismes de la base pourraient maintenant lancer des initiatives de recrutement en sollicitant directement, personnellement et concrètement des personnes proches du milieu sportif, mais non encore collaborateurs dans un club. On peut penser concrètement à d'anciens sportifs qui, de leur temps, ont pu être encadrés dans leur club et qui pourraient... rendre un peu de ce qu'ils ont jadis reçu ou encore aux parents des jeunes sportifs en leur suggérant de ne pas forcément considérer le club sportif comme crèche bon marché, mais d'adhérer plutôt au principe de la solidarité et du partage de tâches à des fins communes.

La campagne s'étend sur toute l'année 2011, il appartient au monde sportif de tirer un avantage de l'opportunité de son existence.

BENEVOLE AM SPORT



MIR BRAUCHEN DECH !

Eng Campagne vum Département ministériel des Sports a vum Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois am Kader vun der Année Européenne du Bénévolat 2011



WWW.SPORTS.LU



WWW.COSL.LU



WWW.BENEVOLAT.LU

(1) Charte luxembourgeoise du bénévolat, 2001

(2) Mémoire remis au DMS par le COSL et les fédérations FLF, FLBB, FLH, FLVB, FLTT, 2007

(3) Note du ministre des Sports au Gouvernement en conseil (2008)

(4) Groupe de réflexion composé de représentants des Ministères de la Famille, Ministère du Travail, Ministère de l'Intérieur, Ministère de la Culture, Ministère du Tourisme, Département ministériel des Sports, 2008-2009

(5) Projets-pilotes à Mondrange, Junglinster, Mersch et dans le syndicat intercommunal du canton de Rédange

(6) Au Luxembourg, le terme volontariat est utilisé pour désigner un engagement à terme d'une jeune personne dans une association au moyen d'un contrat lui assurant un logement, une sécurité sociale, une indemnité de subsistance et un modeste argent de poche. Le service volontaire pour jeunes est géré par le SNJ.

TOUR EYV ; JOURNÉE THÉMATIQUE SPORT (VENDREDI 18 FÉVRIER) LA TABLE RONDE : « LE BÉNÉVOLAT EN SPORT : UN DÉFI RÉEL »

Participants : Monsieur Romain Schneider, Ministre des Sports, Monsieur Marc Theisen, Président du COSL, Monsieur Paul Philipp, Président de la FLF, Monsieur Charles Bruck, Président du Conseil supérieur du Bénévolat, Madame Nicole Menster, Bénévole de l'Année 2009

Modérateur : Nico Keiffer



QUELQUES EXTRAITS DE LA DISCUSSION

Historique :

Le problème n'est pas tout nouveau : en 2007 le Ministre des Sports a été contacté par le COSL et 5 grandes fédérations pour le rendre attentif à un problème grandissant au niveau du bénévolat, de l'encadrement des jeunes en particulier. Des discussions au sein du DMS et au sein d'un groupe interministériel ont permis d'établir 3 sortes de pistes pour redresser la barre :

- des mesures de reconnaissance des bénévoles
- des mesures de soutien aux bénévolat (chèques-service, projets-pilotes) visant à améliorer les moyens du staff technique respectivement d'épauler les clubs sportifs et de les intégrer dans des projets globaux
- des mesures visant un recrutement accru de bénévoles (campagne actuelle)

Suite à l'année internationale du bénévolat en 2001, le Conseil supérieur du Bénévolat, l'Agence du bénévolat et l'Association du Bénévolat ont vu le jour afin d'œuvrer pour la promotion du bénévolat dans tous les secteurs.

Le problème est bien réel

Des chiffres de comparaison avec le passé n'existent pas, mais les besoins ont augmenté du fait de la multiplication des offres sportives. Les échos venant des clubs et fédérations font état de non-remplacement de bénévoles qui disparaissent.

Les personnes prêtes à s'engager le font plutôt pour des projets précis que pour des tâches à long terme et pour des tâches à haute responsabilité, surtout auprès des jeunes. Souvent l'envie de s'engager de façon bénévole apparaît à partir de 50 ans. Le sport est atypique par rapport à d'autres secteurs puisqu'il a besoin de bénévoles de tous âges.

Certains clubs de sport ont déjà dû refuser des enfants parce qu'ils ne pouvaient pas leur assurer un encadrement.

Les bénévoles en place sont souvent confrontés à des tâches multiples (genre homme/femme à tout faire) qui dépasse leur disponibilité. De ce fait une lassitude voire un découragement peut s'installer.

Beaucoup d'idées ne sont pas réalisables du fait qu'il n'y a pas assez de personnes pour les réaliser.

Les structures du sport luxembourgeois sont caractérisées par une forte histoire et culture indigènes alors que presque la moitié des habitants sont des non-luxembourgeois et n'ont pas facilement la tendance de s'engager dans des cercles qui parlent presque toujours le luxembourgeois.

Le club sportif est souvent considéré comme un prestataire de service, plus précisément comme crèche souvent bon marché. Les parents pensent s'acquitter de leur devoir en payant leur cotisation qui cependant frise parfois le ridicule. L'idée de « donner » au-delà de cette contribution financière n'est pratiquement pas présente, ni d'ailleurs une grande identification avec le club qui accueille leur enfant.

Raisons du manque de bénévoles

Le sport est victime d'une évolution sociétale qui produit un égocentrisme au profit de la solidarité et qui soumet les personnes économiquement actives à des contraintes physiques et psychiques importantes qui le rendent peu disponible à endurer des sollicitations supplémentaires pendant ses temps de loisir. Les mutations concernant les habitudes ou compositions familiales ne sont pas non plus favorables à une recherche de temps disponible pour un engagement bénévole.

Il y a eu une augmentation massive des offres sportives, suite à un développement de la mentalité des gens et des efforts du monde sportif, soutenu par les instances publiques.

Les gens donnent une préférence à une pratique sportive personnelle (parfois après la carrière de compétiteur) et sont donc moins disponibles à un engagement bénévole pour d'autres. Dans ce sens l'appel à une mentalité de « sport pour tous » constitue une barrière que le sport se met à soi-même.

Les attentes par rapport aux bénévoles ont augmenté, on leur demande de plus en plus un certain savoir/savoir-faire qu'ils ne possèdent pas à priori et qu'ils devraient objectivement acquérir. L'organisation administrative du sport est devenue plus serrée et exigeante, ce qui a fait évoluer le volume des tâches à assumer. De plus la question des responsabilités éventuelles n'est pas toujours clarifiée.

Quelles sont les solutions prometteuses ?

Il n'y a pas de solution miracle. Il faut aller par petits pas et rechercher de petits progrès. La prise de conscience du problème est déjà un premier résultat, par ailleurs incontournable.

Le secteur sport se contente de constater, voire même de lamenter sur la situation. On a l'impression qu'il oublie d'agir avec détermination et avec stratégie en utilisant notamment le contact direct avec des personnes potentiellement capables et intéressées.

Il faut communiquer aux personnes que l'on veut recruter comme bénévoles la dimension humaine, solidaire, sociale, locale du projet (= fonctionnement d'un club, encadrement de la jeunesse, bien-être de tous, ambiance « familiale » dans le club) en essayant de convaincre éventuellement des personnages ayant une certaine notoriété locale.

Le club à « ambiance familiale » a plus de chances de trouver des adeptes bénévoles que des clubs plutôt « entreprise commerciale ». Il faut rendre visible aux bénévoles comment les fruits de leur travail est investi dans le club.

Il faut donner aux bénévoles des possibilités de participation aux décisions au lieu de les considérer exclusivement comme exécutants de tâches.

Il faut veiller à une connotation locale d'un projet et viser des personnes qui peuvent s'identifier à cette activité locale mettant en lice un grand nombre de sportifs locaux.

Une piste intéressante et en quelque sorte logique est de solliciter les « anciens sportifs » après leur carrière sportive ; après avoir eu l'opportunité de bénéficier de l'engagement de bénévoles et des efforts de leur club consentis à tous niveaux, on pourrait s'attendre à ce qu'ils « rendent » un peu de ce qu'ils ont reçu sous forme de leur propre engagement. Si tous ne seront pas mobilisables, même un pourcentage modeste d'Anciens qui répondraient à une sollicitation aurait un effet positif conséquent.

Les parents des enfants inscrits et encadrés dans les clubs sportifs sont certainement sollicitables et mobilisables, ne serait-ce que pour des tâches précises et limitées. L'adhésion des parents à une vie de « famille » au sein du club est un argument à mettre en exergue.

Il ne faut pas s'attendre à des résultats automatiques de la campagne actuellement en cours. Celle-ci ne constitue qu'un cadre favorable à des actions ciblées par les acteurs de base du mouvement sportif : les fédérations et clubs sportifs. Ceux-ci sont appelés à élaborer des stratégies spécifiques à leur situation en formulant p. ex. les besoins de leurs clubs de façon plus explicite pour qu'une personne intéressée puisse connaître les besoins d'un club proche de sa localité de résidence. Chaque fédération pourrait aussi instaurer une sorte de bourse aux bénévoles liée aux informations précises recueillies auprès des clubs respectivement aux données de personnes offrant leurs services.

Toutes les initiatives proposées par les clubs et fédérations devraient s'inspirer des résultats (même intermédiaires) du sondage actuellement proposé afin d'aligner les solutions choisies aux causes principales et aux meilleures solutions reconnues comme telles par la majorité des participants au sondage.

TOUR EYV ; JOURNÉE THÉMATIQUE SPORT (VENDREDI 18 FÉVRIER) LES INTERVIEWS DE SPORTIFS DE HAUT NIVEAU :

Participants : Tessy Scholtes, ex-judoka (FLAM), Luc Decker, ex-nageur (FLNS), Claudine Schaul, joueuse professionnelle de tennis (FLT), Dan Ley, joueur de handball, ex-professionnel (FLH), Pascale Schmoetten, athlète avec de multiples titres nationaux (FLA)



QUELQUES DÉCLARATIONS :

Des bénévoles qui ont marqué ...

« J'ai rencontré une personne qui m'a convaincu de commencer mon sport, m'accompagné, aidé, conseillé et qui a été au four et au moulin dans le club, cela pendant au moins 20 ans. Sans lui je n'aurais pas choisi ce sport, je n'y serais pas resté aussi longtemps... »

« Je me souviens de plusieurs personnes qui étaient toujours là, à qui on pouvait tout demander et qui pour moi étaient comme la carte d'identité de mon club. Ils n'ont jamais été en vitrine, mais aujourd'hui je conviens qu'ils ont été des rouages importants dans le fonctionnement du club. Oui, ils ont été importants à un certain degré au cours de ma carrière sportive... »

« J'avais un entraîneur qui s'occupait de moi, non seulement pour le volet purement sportif, mais il était là pour tout petit problème à régler, m'accompagnait dans mes déplacements nombreux et a sacrifié énormément de temps à ma personne et à mes collègues sportifs. Je suis sûr que la rémunération qu'il obtenait était modeste par rapport à son investissement pour moi... C'est un exemple d'investissement extrême... »

La perception des bénévoles par les sportifs de haut niveau....

« En tant que sportif débutant, on ne se rend pas compte que les personnes qui évoluent autour des sportifs font cela de façon bénévole. On ne se rend pas compte non plus du travail administratif réalisé dans les coulisses du club. On pense que c'est « normal » qu'il y ait des personnes qui s'occupent de toi... »

« En tant qu'athlète, la perception du travail en coulisses du sport n'est pas tellement perçue, mais dès qu'on franchit le pas pour rejoindre le staff administratif ou d'encadrement d'un club, on s'en rend tout de suite compte et on est presque bouleversé par l'envergure des travaux nécessaires... »

« Un jour j'étais blessé et je n'ai pas pu participer à la compétition et je me trouvais dans les tribunes. C'est là que j'ai pu constater le nombre important de bénévoles qui assuraient le bon déroulement de l'événement. C'était impressionnant et j'ai aussi constaté que c'étaient toujours les mêmes qui étaient sur la brèche semaine après semaine... »

Cohabitation entre entraîneurs professionnels et bénévoles

« Il est parfois difficile de déterminer si un entraîneur recevant une indemnité est encore un bénévole ou non. Souvent la rémunération n'est qu'indemnité lui permettant de couvrir ses frais. La plupart du temps ces entraîneurs sont engagés bien au-delà des séances d'entraînement... »

« On pourrait dire que tant qu'un entraîneur ne tire pas son revenu principal de cette activité, il n'est pas à considérer comme un professionnel. Bien sûr dans certains cas, l'indemnisation est importante et l'on peut douter qu'ils soient encore bénévoles. Mais ces cas sont certainement rares au Luxembourg et n'existent tout simplement pas dans certains sport... »



« Si le professionnel fait preuve non seulement de compétences d'un haut niveau, mais aussi d'un engagement exemplaire au-delà de son « horaire de travail », s'il consent à construire des relations humaines, à s'identifier au club et à participer à la vie du club, la collaboration entre professionnels et bénévoles ne devrait pas poser de problèmes... »

« Je conçois que le professionnel possède une certaine autorité du fait du haut niveau de ses compétences et que le bénévole ayant moins de compétences a priori devrait accepter les vues du professionnel. Mais parfois l'entraîneur personnel bénévole connaît mieux l'athlète et sa situation personnelle et peut contribuer à la recherche des décisions les plus adaptées. Une collaboration est dans tous les cas nécessaires, mais parfois difficile... »

« Si un professionnel a été engagé, c'est pour rehausser le niveau sportif du club. Il faut donc le laisser faire ce travail. Les bénévoles qui connaissent souvent mieux la situation devraient l'aider et collaborer ouvertement avec lui. Cela réussit dans beaucoup de cas... »

Raisons du manque de bénévoles

« En tant que sportif on n'a guère le temps d'accepter des tâches au club. On est pleinement concentré sur sa propre carrière. Après la carrière, les sportifs continuent souvent à pratiquer une activité sportive à des fins de loisir ou de santé : encore une fois un manque de disponibilité. Beaucoup de gens, sans avoir été des sportifs, pratiquent un sport-loisir et ne sont donc pas disponibles... »

« Les offres des clubs, notamment pour des enfants se sont multipliées et donc le travail d'encadrement et de gestion est devenu plus important : on a besoin de plus de mains à des niveaux différents. Le sport est devenu en quelque sorte la victime de son propre succès... »

« Dans certains cas, les exigences administratives sont tellement importantes et complexes que cela décourage ceux qui sont en charge de ces dossiers ; ils abandonnent assez rapidement parce qu'ils se sentent dépassés par le volume de travail qu'ils n'avaient peut-être pas soupçonné en acceptant tel ou tel poste. Le principe de la « simplification administrative » en sport serait peut-être à appliquer... »

« Les exigences auxquelles sont confrontés les bénévoles dans différents domaines sont à la hausse, parfois des formations sont nécessaires ou imposées, ce qui constitue une barrière à un engagement spontané. »

Comment recruter de nouveaux bénévoles ?

« Je pense que les anciens sportifs devraient être contactés en leur demandant de prêter main forte au fonctionnement de leur sport. Ils pourraient rendre une partie de ce qu'ils ont reçu au cours de leur carrière. »

« Les sportifs eux-mêmes pourraient aborder les personnes gravitant autour d'eux et les convaincre de rejoindre leur club et de faire part de l'entreprise familiale « club de sport... »

« Les parents sont un groupe-cible privilégié puisqu'ils ont une relation directe avec le club de leurs enfants. Il faut les contacter personnellement en leur proposant une collaboration bien précise, même si elle est minime. C'est cependant une histoire délicate et la manière de les aborder n'est pas aisée. Il ne faut surtout pas culpabiliser, mais plutôt encourager... »

« Il faut contacter les gens directement, ne pas avoir peur de les aborder. On ne doit pas s'attendre à ce qu'ils fassent le premier pas. Un appel anonyme ne suffit pas, le club ou la fédération devraient se doter d'une stratégie de communication et d'action qui soit ciblée et adaptée au niveau local... »

« Beaucoup de gens ne savent pas exactement ce qui les attend s'ils s'engagent comme bénévoles. Il faut donc tout d'abord chasser le fantôme de l'«énorme» qu'ils ont peut-être en tête et leur expliquer le contexte dans lequel ils évolueront et définir exactement ce qui est attendu d'eux, mais aussi l'aide sur laquelle ils pourront s'appuyer. Il faut les mettre en confiance et leur enlever la peur... »

« Les gens hésitent peut-être parce qu'ils ont peur d'encourir des dangers (accident ou responsabilité civile). Il faut leur montrer qu'ils sont couverts par une assurance. Si tel n'est pas le cas, l'organisme sportif doit conclure de telles assurances... »

« Les femmes et hommes politiques devraient montrer l'exemple d'engagement bénévole et en parler ouvertement. Plus des personnes oeuvrant sur la place publique font partie des bénévoles, plus la crédibilité d'une campagne grandit... »

Messages des sportifs de haut niveau par rapport au bénévolat dans le sport

« Merci à toutes et à tous qui m'ont accompagné dans ma carrière sportive et qui aujourd'hui soutiennent et aident les milliers de sportifs luxembourgeois, quel que soit leur niveau... »

« Je remercie tous les bénévoles que j'ai rencontré tout au long de ma carrière. J'encourage tous les actuels et futurs bénévoles de ne pas se décourager dans des moments difficiles et face à des réactions de sportifs énervés et je m'excuse au nom de ceux-ci si parfois ils ont été injustes ou ingrats... »

« J'appelle les sportifs et le public à respecter les bénévoles pour leur travail, plus particulièrement celui des juges et arbitres. Même si une injustice semble s'être produite, il ne faut pas glisser dans des attitudes désobligeantes. Nous sommes tous une grande famille et nous n'avons pas besoin de guerres intestines... »

« J'espère que les sportifs arrivent à un équilibre entre recevoir et donner, pendant ou après leur période de sportifs actifs... »

SONDAGE SUR LE BÉNÉVOLAT EN GÉNÉRAL, SUR LE BÉNÉVOLAT DANS LE SECTEUR SPORT EN PARTICULIER

« L'IMPACT DU BÉNÉVOLAT POUR VOTRE CARRIÈRE SPORTIVE »

Depuis le 3 février 2011 et jusqu'à la fin de l'Année Européenne du Volontariat, toute personne intéressée peut participer à un sondage sur le Bénévolat installé sur 3 sites Internet :

www.sport.public.lu / www.cosl.lu / www.benevolat.lu

Le sondage entend réunir l'opinion sur le bénévolat en général, le bénévolat dans des secteurs spécifiques en sus (dont le Sport). L'architecture du sondage propose au participant des réponses à certaines questions auxquelles il peut adhérer ou refuser d'adhérer :

Questions sur le bénévolat en général :

Pourquoi pensez-vous que (trop) peu de personnes s'engagent comme bénévole ?

Par quelles circonstances une personne peut-elle être convaincue de s'engager comme bénévole ?

Le bénévolat est important parce que

Questions sur le bénévolat dans le secteur Sport

12 affirmations sont proposées pour lesquelles les participants sont invités à marquer leur accord ou leur désaccord.

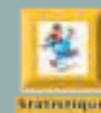
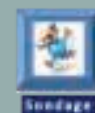
Sur les mêmes sites Internet les statistiques récentes par rapport aux réponses déjà données sont disponibles, de sorte qu'il est possible de disposer à tout moment de l'évaluation la plus actuelle.

Pour participer au sondage il faut définir le lien suivant :

<https://www.surveymonkey.com/s/6JHZ3NJ>

Pour consulter l'analyse statistique sous l'adresse :

https://www.surveymonkey.com/sr.aspx?sm=wKg9BH0JGxZzT6ZdwFHYwi8DF_2fdS_2fSihpXNFXyNuo8_3d



RECONNAISSANCE DU BÉNÉVOLAT DANS LE SPORT - UNE INITIATIVE DU DÉPARTEMENT MINISTÉRIEL DES SPORTS LES BÉNÉVOLES SPORTIFS DE L'ANNÉE

Initiée en 2009 et reconduite pour 2010, l'initiative « Bénévoles sportifs de l'année » se situe dans le domaine de la reconnaissance-récompense en matière de bénévolat. Les bénévoles, souvent en fonction et sollicités durant de longues années rencontrent trop d'indifférence à leur égard, ont souvent le sentiment que leur travail n'est « que normal ». Le « merci » ne fait pas trop partie du vocabulaire des bénéficiaires de leur engagement, ils sont au contraire souvent exposés à des critiques si le résultat de leurs efforts n'est pas considéré comme étant suffisamment parfait.

Il leur arrive donc une double mésaventure : une critique souvent injuste et un manque flagrant de reconnaissance. C'est à ce manque que l'initiative « Bénévoles de l'année » veut pallier.

De quoi s'agit-il ?

Toutes fédérations sportives sont appelées à nommer une personne qui, de leur avis, a des mérites évidentes quant à son engagement bénévole au sein de cette discipline sportive, tant au niveau du club que celui de la fédération. Leurs candidats et leurs CV sont à considérer comme étant des exemples exceptionnels au point que leurs parcours de bénévole méritent d'être mis en vitrine et officiellement valorisés par les plus hauts responsables du domaine du sport.

Chacun des lauréats fédéraux se voit doté d'un trophée fédéral et du titre « bénévole sportif de l'année » de sa fédération pour l'année écoulée. De plus, un jury composé de membres délégués par le Comité olympique et sportif luxembourgeois, le Département ministériel des Sports, le Conseil supérieur des Sports et de deux sportifs de haut niveau actifs détermine les personnes auxquelles seront attribués les trophées nationaux de « Bénévole sportif de l'année » (3^e, 2^e et 1^{ère} place).

Ces nominations contiennent l'idée de la reconnaissance et de la récompense symboliques de tous les bénévoles agissant au sein du mouvement sportif, quitte à mettre en évidence chaque fois une personne. La mise en exergue de bénévoles au sein du sport organisé sur la place publique et devant les médias souligne la volonté conjointe du Département ministériel des Sports et du Comité Olympique et sportif Luxembourgeois de faire émerger le bénévolat en Sport de l'anonymat.

LES BÉNÉVOLES SPORTIFS DE L'ANNÉE 2010



1 ACL Romain **GANTREL** / **2 FAL** Adeline **HEIDERSCHIED** / **3 ALGSC** Jacqueline **EIFES** / **4 DSFL** Marlies **MULLER** / **5 FELUBA** Yves **OLINGER** / **6 FLA** Mett **KAYSER** *Trophée national 2^e prix* / **7 FLAM** Nicolas **SCHILTZ** / **8 FLASSA** John **POLFER** / **9 FLB** Pierre **BACK** / **10 FLBB** Marion **GRETHEN** *Trophée national 3^e prix* / **11 FLBP** Richard **MULLER** / **12 FLDE** Jean-Paul **GOERENS** / **13 FLE** Ally **DOERFEL** / **14 FLF** Jules **WAMPACH** / **15 FLGym** François **MÜLLER** *Trophée national 1^{er} prix* / **16 FLHLP** René **DEVILLE** / **17 FLMP** André **HENRARD** / **18 FLNS** Jacob **VAN DER SCHILDEN** / **19 FLPS** Ed **SCHUMACHER** / **20 FLQ** Edouard **WAGNER** / **21 FLSG** Gustave **EIDEN** / **22 FLT** Armand **SCHETTL** / **23 FLTA** André **SCHOLTES** / **24 FLTAS** Romain **GROSS** / **25 FLTr** René **LIENERS** / **26 FLTT** Gérard **SCHMIT** / **27 FLVB** Emile **SPRUNCK** / **28 FSCL** Richard **SPAUTZ** / **29 FSLH** Romain **MATHGEN** / **30 LBSA** Dan **GODART** / **31 Sportpress** Lucien **GRETSCH**

C'est dans le cadre d'une cérémonie solennelle que le Ministre des Sports, Monsieur Romain SCHNEIDER, a procédé à la remise des trophées et à la proclamation officielle des « bénévoles sportifs de l'année 2010 » le jeudi 24 mars 2011 à l'Amphithéâtre du Centre national sportif et culturel « d'COQUE » à Luxembourg.

Cette soirée s'est déroulée dans le cadre des initiatives mises en œuvre par le Département ministériel des Sports en faveur du bénévolat. A sa demande 31 fédérations sportives agréées avaient bien voulu désigné parmi leurs dirigeants une personne dont elles souhaitaient honorer tout particulièrement les mérites pour son engagement bénévole au service de son sport.

Le Ministre des Sports a eu le plaisir de remettre à tous ces lauréats un trophée personnalisé « Bénévole sportif de l'année » et parmi tous les lauréats fédéraux, un jury a désigné les lauréats nationaux « Bénévole sportif de l'année 2010 » dont les noms ont été révélés à l'occasion de cette soirée.

A la 3^e place figure Marion Grethen (FLBB), la 2^e place du podium est revenue à Mett Kayser (FLA), alors que le trophée du bénévole sportif de l'année a été accordé à François Muller (FLGym).

« Ce trophée n'est qu'un geste symbolique, mais un geste de reconnaissance qui vous revient de plein droit et de plein cœur. Vous représentez ici, tous ceux qui, comme vous, se mettent au service du sport depuis belle lurette, sept jours sur 7 tout au long de l'année, car sans vous, le sport n'aurait pas lieu », s'est exclamé le ministre dans son allocution pour féliciter tous les lauréats. La remise s'est terminée dans une ambiance conviviale par un verre de l'amitié autour duquel de nombreux souvenirs ont été échangés entre gens d'expérience du métier de dirigeant sportif.



DATES À RETENIR

2011	14 ^E ÉDITION DES JEUX DES PETITS ÉTATS D'EUROPE AU LIECHTENSTEIN http://www.liegames2011.li	
2011	FESTIVAL OLYMPIQUE DE LA JEUNESSE EUROPÉENNE ÉTÉ - TRABZAN (TURQUIE)	
2012	CÉLÉBRATION DU CENTENAIRE DU COSL / 9 juin 2010	
2012	1 ^{ÈRE} ÉDITION DES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE (HIVER) INNSBRUCK (AUTRICHE)	
2012	XXXES JEUX OLYMPIQUES À LONDRES http://www.london2012.com/	
2013	15 ^E ÉDITION DES JEUX DES PETITS ÉTATS D'EUROPE AU LUXEMBOURG	
2014	XXII ^{ES} JEUX OLYMPIQUES D'HIVER À SOCHI (RUSSIE) http://www.sochi2014.com	
2016	XXX ^{ES} JEUX OLYMPIQUES À RIO DE JANEIRO (BRÉSIL)	

Les partenaires du CIO



THE WORLDWIDE OLYMPIC PARTNERS



Mars 2011/N°74

EDITEUR: Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) – 3, rte d'Arlon – L-8009 Strassen – Tél.: (352) 48 80 48-200 – Fax : (352) 48 80 74 – <http://www.cosl.lu> – E-mail: cosl@cosl.lu | **GROUPE DE RÉDACTION:** Marlyse PAULY, responsable de l'édition – Nico BLEY, Eric COURTOIS, Roby REILAND, David THINNES | **PHOTOS:** Sven KLEIN, Eric COURTOIS, Fernand GUTH, Heinz THEWS, Archives COSL, Archives LW, Shutterstock.com | **CONSEIL EN COMMUNICATION & DESIGN:** Dominique BERNARD | **MISE EN PAGE:** Dominique BERNARD | **REPROGRAVURE:** Jorg IWAN | **IMPRESSION:** saint-paul luxembourg s.a. | **TIRAGE:** 7.000 exemplaires dont 6.800 abonnés – Imprimé sur papier blanchi sans chlore | Les articles publiés dans le Flambeau ne reflètent pas nécessairement l'opinion du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL)



