

Vivons la passion du sport ensemble.



Partenaire Principal



Partenaire Argent



Partenaire Bronze



Partenaire Média



Partenaire Institutionnel



# FLAMBEAU

Octobre 2011



Revue officielle du Comité olympique et sportif luxembourgeois

75



London calling...

Les LieGames 2011 – Les XIV<sup>es</sup> Jeux des Petits Etats d'Europe au Liechtenstein



# 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 S.A. (50, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg : 86481) Communication Marketing Mai 2011

Mir ënnerstëtzen de Sport  
zu Lëtzebuerg



BGL  
BNP PARIBAS

D'Bank fir eng Welt déi ännert

bgl.lu

Partner vum COSL



**Chères lectrices, Chers lecteurs,**

Le premier numéro du Flambeau parut en 1970 en tant qu'Organe Officiel du Comité Olympique Luxembourgeois (COL) en vue d'une meilleure propagation de l'idée et du mouvement olympique à Luxembourg. Malgré de nombreux changements plus ou moins réussis dans sa présentation, jugez-vous-mêmes page 77, en ses quarante-et-une années d'existence, le but du Flambeau reste, alors que nous fêtons le numéro 75, identique : propager le sport dans tous ses aspects et le mouvement olympique avec ses valeurs à Luxembourg. Bonne lecture !

**Le groupe de rédaction**

75

**Sommaire**

**Sport de haut niveau**

**06 - 13**

London calling.....

**14 - 31**

Les LieGames 2011 - Les XIV<sup>es</sup> Jeux des Petits Etats d'Europe

**32 - 35**

Festival Olympique de la Jeunesse Européenne (FOJE) 2011

**Olympisme**

**36 - 45**

International Olympic Academy 51st International Session for Young Participants

**46 - 49**

Les « belles victoires » de Special Olympics .....

**Sport, sciences et santé**

**50 - 57**

Une nouvelle méthodologie pour l'évaluation et le suivi de la charge d'entraînement des sportifs

**Fédérations et partenaires**

**58 - 59**

Questions à M. Pit Hentgen, Président-Administrateur de La Luxembourgeoise .....

**Magazine**

**60 - 69**

Rétro : Janvier à Juin 2011

**70 - 80**

**Actualités**

- Que sont-ils devenus. . . ? Interview avec Colette Flesch
- Interview de Madame Dan Koster-Maas
- COSL Spillfest 2011
- Olympiadag 'New Look'
- Déclaration du mouvement européen pour le Fair Play Porec 2011
- La couverture du Flambeau au fil des années
- La Croix-Rouge luxembourgeoise encourage ses jeunes à bouger



**LE MOT DU PRÉSIDENT — London calling ...**

A moins d'un an des Jeux Olympiques de Londres, les préparatifs sont entrés dans la phase finale et décisive. Ceci vaut aussi bien pour les organisateurs que pour les participants, les athlètes et les Comités Nationaux Olympiques.



Le COSL est confiant que le LOCOG réussira à organiser des Jeux Olympiques de haute qualité. Les premières épreuves test l'ont démontré et l'affluence du public laisse présager des Jeux enthousiastes devant une belle coulisse.

La tension monte, aussi auprès du COSL, qui veut organiser une participation luxembourgeoise aussi performante que possible. Les athlètes sont en pleine phase de qualification et nous mettons tout en œuvre pour qu'ils puissent se préparer de façon optimale. Une organisation logistique et un encadrement sur mesure lors des Jeux sont un deuxième atout dont ils pourront profiter.

Au vu des résultats obtenus jusqu'ici par nos candidats lors des épreuves de qualification et des événements majeurs, une participation de 12 athlètes est parfaitement envisageable. Deux athlètes ont par ailleurs déjà obtenu leur qualification. Ces douze athlètes représenteront au moins 7 sports différents, dont certains comme le cyclisme et le triathlon sont très exigeants du point de vue encadrement. Ajoutons encore que la majorité des compétitions se répartissent sur les deux premiers jours avec des recouvrements horaires importants. Organiser l'encadrement de façon optimale avec un nombre très restreint d'accréditations... la quadrature du cercle direz-vous ?! Peut-être, mais avant tout un défi à relever par le COSL pour peaufiner l'organisation dans l'intérêt des athlètes !

Nous espérons également que bon nombre de supporters Luxembourgeois trouveront le chemin vers Londres, car il s'agit d'une occasion unique pour vivre l'ambiance incomparable des Jeux Olympiques à moins d'une heure





de vol de Luxembourg. Avec eux nous espérons vivre des moments inoubliables en applaudissant nos athlètes qui ont fait tout leur possible pour représenter le Luxembourg et qui méritent notre appui, car ce sont les athlètes qui sont au cœur des Jeux !

Soyons nombreux à les encourager !

Marc **THEISEN**







Le podium du Tour de France 2011. . . avec pour la 1<sup>ère</sup> fois dans l'histoire deux frères...





## London calling...

Eingerahmt von zwei „Testevents“, dem Triathlon Weltcup am 06./07. August und dem Radrennen „Surrey Classic“ am 14. August, fand vom 08.08. bis 13.08. das „Chef de Mission“ Meeting in London statt.









Olympic Village



Über 400 Delegierte von nahezu allen NOKs wurden in dieser Woche umfassend über den aktuellen Vorbereitungsstand der Olympic Games „London 2012“ informiert. Plenumspräsentationen, Arbeitsgruppen mit Themenschwerpunkten, Visiten der Sportstätten und des „Olympic Village“, dazu „One on One Meetings“ mit LOCOG Vertretern ließen besonders die geplanten Organisationsabläufe für die Olympic Games im Detail deutlich werden. Der multinationale Input der NOKs warf aber auch neue Fragen auf und Optimierungsvorschläge wurden an LOCOG

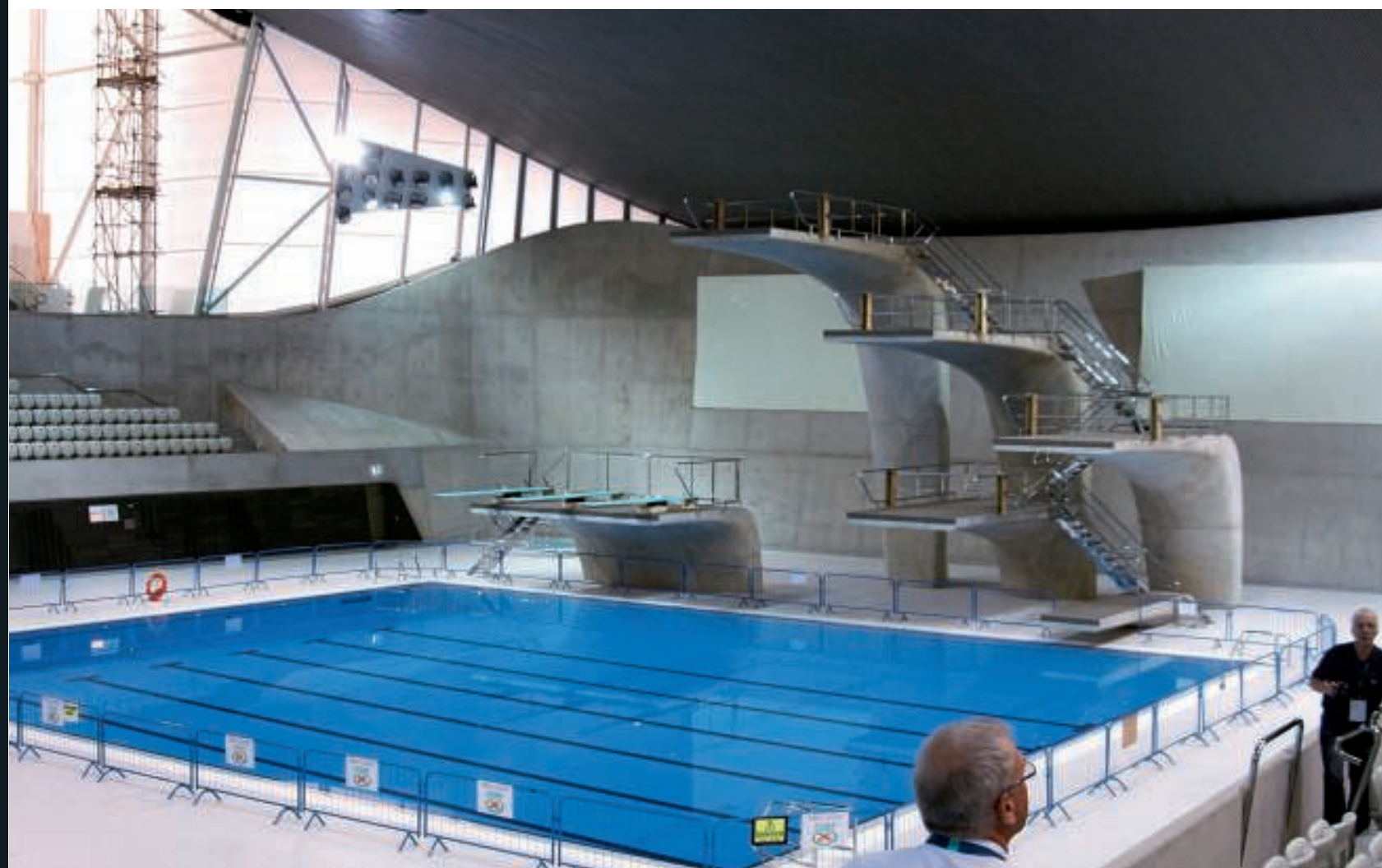
herangetragen. Es bleibt ein knappes Jahr, um alles zu perfektionieren. Durch den Beginn der „Riots“ in Londoner Stadtteilen am Freitag, den 05.08., rückte auch ein unvorhergesehenes Thema in den Mittelpunkt des Interesses der Gäste aus aller Welt. Die uneingeschränkte Präsenz der während der Woche eskalierenden Unruhen in allen Medien ließ sich trotz aller Beruhigungsversuche des LOCOGs nicht aus den Diskussionen der Delegierten verbannen. Auch wenn die Teilnehmer des CDM-Seminars nie in direkte Berührung mit den Ausschreitungen kamen, blieb

doch immer ein leichter Nebel des unguten Gefühls. Für die Organisatoren sicher ein unglückliches Zusammentreffen, das die sonst doch gelungene Organisation der wichtigsten Vorbereitungsveranstaltung für die „Games London 2012“ überschattete. Mit den wesentlichen Fakten und Erkenntnissen sollen folgend aktuelle Eindrücke vermittelt werden.

#### Das „Olympic Village“

In Stratford, nordöstlich der Londoner City (und ganz in der Nähe des London City Airports) ist das Olympic Village im Rohbau







bereits fertiggestellt. Die Innenarbeiten schreiten rasch voran und einer rechtzeitigen Fertigstellung steht nichts im Wege. Auf 36 Hektar Land entstehen 3–12 stöckige Wohnblöcke, die 16000 Athleten und Offiziellen während der Spiele Heimat und Rückzugsort zugleich sein sollen. Die Apartments sind mit 4–8 Betten in Doppel- und Einzelzimmern variabel geschnitten, spartanisch (wie üblich im OLV) möbliert, aber medientechnisch modern ausgestattet. Zu jedem Apartment gehört ein Gemeinschaftswohnraum mit Fernseher, der die speziellen Olympiakanäle mit Liveübertragungen aller Wettbewerbe empfangen kann, WIFI soll im gesamten Villagegelände zur Verfügung stehen.

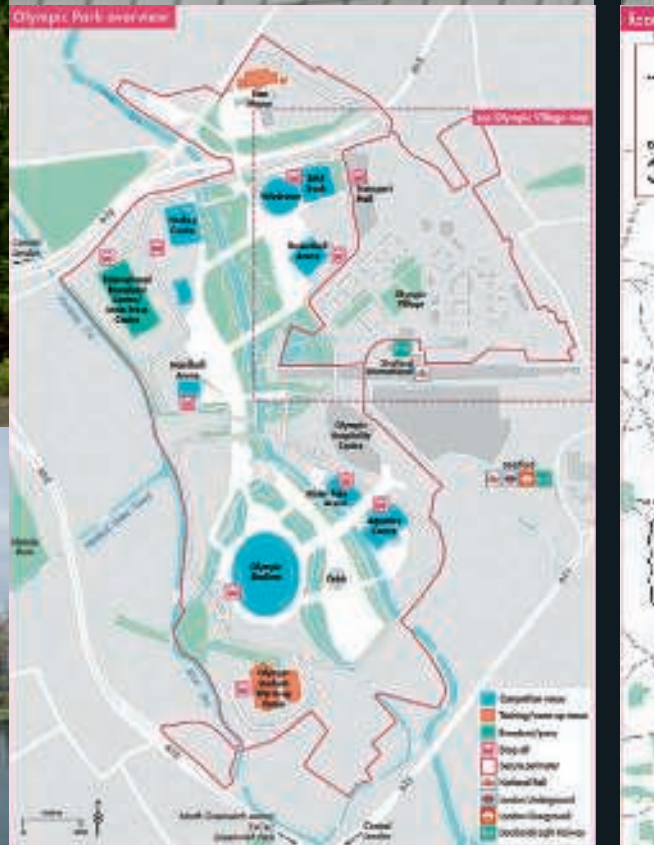
Besonders attraktiv ist sicher die Nähe zum „Olympic Parc“. Etliche Sportstätten sind nur ein paar Gehminuten entfernt, Wettkampfathmosphäre und „Gamesfeeling“ werden so auch 24 Stunden im OLV präsent sein.

Die Planung für die Verpflegungsversorgung ist auch vielversprechend. Neben den Standardeinrichtungen, „Main Dining Hall“ mit 24 Stunden Service, mehreren im OLV verteilten Bistros, soll mit mobilen Snackstationen die variantenreiche Verpflegung für die Athleten noch einfacher ohne Wartezeiten zugänglich sein.

### Transport

Als Dreh- und Angelpunkt der Games ist natürlich auch die Verkehrsanbindung für das OLV von entscheidender Wichtigkeit. Über Shuttlebusse zu allen Wettkampfstätten, ergänzt durch die Teamfahrzeuge (die sogenannten „Dedicated Cars“ – nach Volkswagen in Beijing stellt in London BMW den offiziellen Fuhrpark) und die Möglichkeit den öffentlichen Verkehr zu nutzen, kann für die Athleten variabel auf möglichst alle Transportanforderungen reagiert werden.

Mit dem „Javelin“, einem Schnellzugshuttle, der die Strecke St. Pancras in der City bis in den Olympic Parc in 7 Minuten zurücklegt, hat LOCOG eine kapazitätsstarke und äußerst schnelle Ergänzung (für Athleten wie für das Publikum) des Gesamttransportkonzeptes eingefügt.



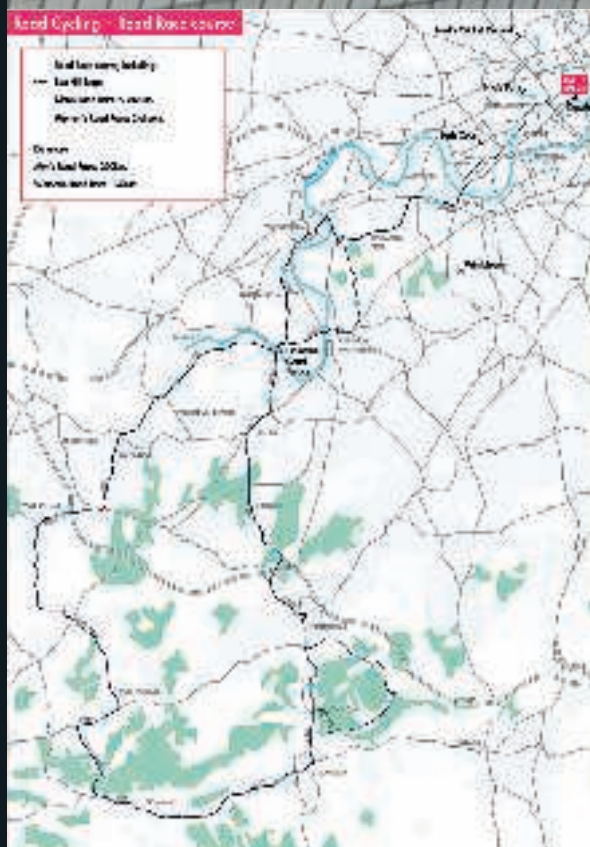
ORN (Olympic Route Network) heißt das Konzept zur prioritären Nutzung von ausgewählten Straßen (in vorherigen Spielen unter dem Namen „Olympic Lanes“ bereits erfolgreich praktiziert) für berechnete Fahrzeuge. VAPPs (Vehicle Access and Parking Permit) heißen die Berechtigungsnachweise, heiß begehrt und nur in geringen Stückzahlen zu bekommen. (ORN Übersichtskarte)

### Sportstätten

26 Sportarten, 39 Disziplinen, 302 Events an 19 Wettkampftagen werden in 34 Sportstätten ausgetragen. Die Sportstätten kann man im Wesentlichen 3 Regionen (Cluster) zuordnen:

Olympic Parc: mit Olympic Stadium, Aquatics Centre, Velodrome, BMX Circuit, Hockey Centre, Basketball Arena, Handball Arena.





**River Zone:** EXCEL Centre mit Boxing, Fencing, Judo, Taekwondo, Table Tennis, Wrestling, etc., dazu Greenwich Arena mit Gymnastics, Royal Artillery Barracks mit Shooting.

**Central Zone:** Lord's Cricket Ground mit Archery, Hyde Park mit Triathlon, The Mall mit Cycling Road, dazu kommt etwas weiter außerhalb Wimbledon mit Tennis. Aus Luxemburger Sicht wird deutlich, dass

mit den konkurrenzfähigsten Sportarten (schon qualifizierte Athleten oder noch gute Qualifikationsaussichten in Archery, Table Tennis, Tennis, Cycling Road, Judo, Triathlon, Gymnastics, Shooting), Athleten in allen Zonen antreten könnten. Ist dies gepaart mit Terminüberschneidungen, steigen die logistischen Anforderungen für die Teamleitung natürlich deutlich.

Was für das OLV gilt, ist auch für die Sportstätten zu konstatieren. Alle Neubauten

oder Renovierungen sind im Plan oder den Deadlines sogar voraus. Alles wird zeitig fertig sein. Faszinierend sind auf jeden Fall das Velodrome, das Aquatics Centre aber auch Wimbledon und Horse Guards Parade mit Beach Volleyball.

#### Test Events

„Test the Games“, unter diesem Begriff firmiert ein Vorbereitungsprogramm für Luxemburger Verbände mit aussichtsreichen









Londonkandidaten. LOCOG hat zur Überprüfung der Prozeduren und zum Feintuning der Wettkampfdurchführungen einen Rahmenplan mit sogenannten „Test Events“ herausgegeben. Für uns eine hervorragende Gelegenheit, diese Prozeduren genau kennenzulernen, die Wettkampfstätten und Wettkampfstrecken vorab im „Games Setup“ zu sehen und zu analysieren, dazu können in einigen Sportarten auch schon Elemente eines Gameplans getestet werden.

#### **Der Rahmenplan (aus Luxemburger Sicht)**

**06.-07.08.2011** ITU Weltcup (Triathlon)  
Teilnahme von Liz May

**14.08.2011** Surrey Classic (Cycling Road Race)  
Teilnahme FSCL mit einer Testmannschaft

**03.-09.10.2011** FITA Test (Archery)  
Teilnahme Jeff Henckels

**24.-27.11** ITTF Test (Table Tennis) eventuell  
Teilnahme Xialian Ni

**03.-04.12.2011** IJF Test (Judo) eventuell  
Teilnahme Marie Muller

**10.-13.01.2012** FIG Test (Gymnastics)  
gleichzeitig Olympiaqualifikation,  
Teilnahme Sascha Palgen geplant

**03.-10.03.2012** FINA Test (Swimming)  
Teilnahme Schwimmnationalmannschaft  
geplant

**18.-28.2012** ISSF Test (Shooting Worldcup)  
eventuell Teilnahme Carol Calmes

Die bisherigen Teilnahmen an den Testevents im Triathlon und im Cycling waren auf jeden Fall im Hinblick auf die Zielsetzung sehr „Erkenntnisergiebig“. Dazu gab es für Liz mit ihrem 26. Platz auch noch wertvolle Punkte für die Olympiaqualifikation.

Das Zuschauerinteresse an beiden Events war extrem hoch. Tausende unterstützten die Athleten an den Straßen. Da bei Olympia beide Wettbewerbe an der Strecke ohne Tickets zu verfolgen sind, kann man jetzt schon von einer phantastischen Kulisse ausgehen.

LOCOG hat natürlich auch mit der geschickten „Location“ Wahl (Hyde Parc für den Triathlon und The Mall als Start/Finish für das Road Race) ein gutes Händchen bewiesen. Auch auf das Wetter war Verlass! Kalt beim Damentriathlon, Monsterregen beim Herrentriathlon, angenehm warm beim Road Race. Also eben „English“. Diese Praxisbeobachtungen werden auch von den Meteo-Daten bestätigt: Man muss mit Allem rechnen.

London calling...

Es ist nur noch ein knappes Jahr.

Die Spannung steigt, die Qualifikationswettbewerbe gehen in die entscheidenden Phasen. Bisher waren die Luxemburger Athleten erfolgreich. „Let's cross fingers“, damit es so bleibt und wir auch in London zahlreich (über der magischen 10) am Start sind.







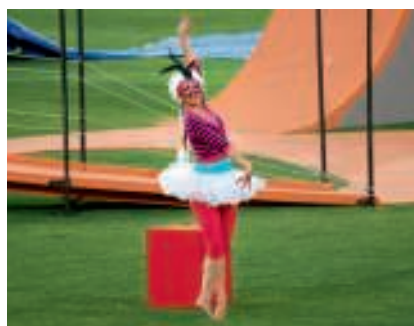
# Les LieGames 2011

## Les XIV<sup>es</sup> Jeux des Petits Etats d'Europe

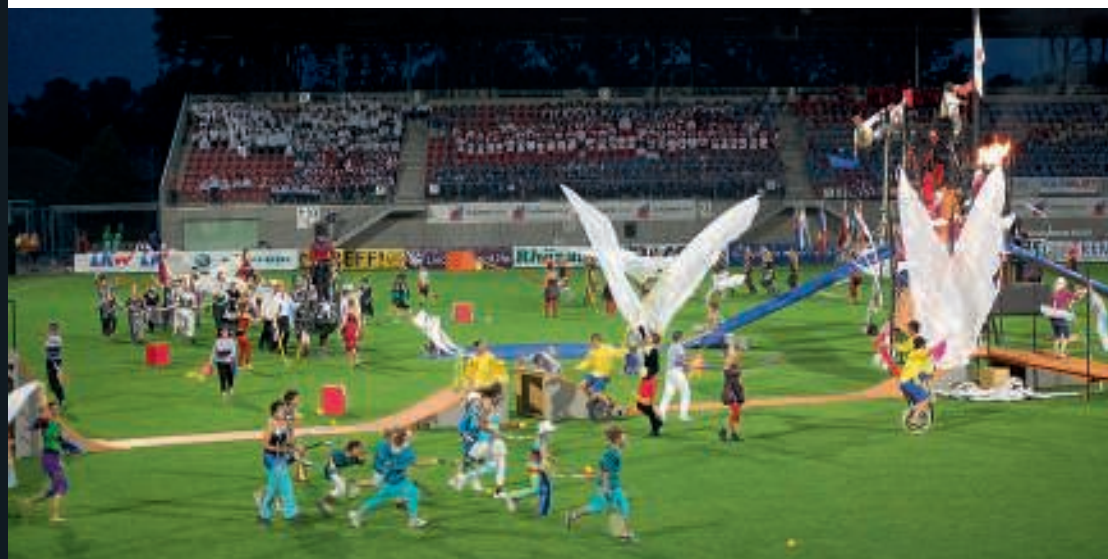
Les XIV<sup>es</sup> Jeux des Petits Etats d'Europe se sont déroulés du 30 mai au 04 juin 2011 au Liechtenstein et ce pour la deuxième fois après 1999. Après l'admission du Monténégro comme nouveau membre des JPEE le 1<sup>er</sup> juin 2009 à l'Assemblée générale de Nicosie, c'est la première fois que 9 pays participent à des JPEE. 9 sports figuraient au programme, athlétisme, cyclisme, judo, natation, squash, tennis, tennis de table, tir et volley-ball avec au total 112 épreuves disputées par 678 athlètes.











### Les décisions de l'Assemblée générale

Lors de l'Assemblée générale, qui s'est tenue le 30 mai à Vaduz, la décision a été prise à l'unanimité de poursuivre l'organisation des JPEE après la fin du 2<sup>e</sup> cycle qui s'achèvera en 2015 avec les JPEE en Islande. Comme en 1985, c'est San Marino qui sera le 1<sup>er</sup> organisateur du 3<sup>e</sup> cycle. Les propositions de n'organiser les JPEE que tous les quatre ans, de les ouvrir aux pays de moins de 3 millions d'habitants, ou de changer la réglementation en vigueur sur la participation d'athlètes étrangers n'ont pas été acceptées.

### Organisation générale

Comme en 1999, les responsables du « Liechtensteinerischer Olympischer Sportverband (LOSÖV) » et les membres du comité d'organisation et les nombreux volontaires ont réussi à mettre sur pied une organisation réussie à tous les points de vue, ce qui a permis aux sportifs, leur entourage et aux spectateurs de vivre des Jeux agréables et passionnants.

La structure organisationnelle était composée d'une centaine de personnes, renforcée pour la durée des Jeux par plus de 750 volontaires. Les sites de compétitions, des cérémonies d'ouverture et de clôture étaient d'un bon standard et répondaient aux normes en vigueur pour l'organisation de manifestations sportives de cette envergure. Les délégations étaient logées dans un grand nombre de petits et moyens hôtels de la Principauté. Comme les capacités hôtelières du Liechtenstein étaient insuffisantes, les délégations chypriote et islandaise logeaient dans les régions limitrophes en Suisse et en Autriche.

La délégation luxembourgeoise était hébergée dans deux hôtels de la station de ski de Malbun, distante de Vaduz de 14 km et située à une altitude de 1600 m. La durée des déplacements (+/- 40 minutes) qui certes n'était pas appréciée par tout le monde, a été compensée par la qualité des hôtels, par la prévenance du personnel et le calme du site.

Les Jeux ont été dirigés à partir d'un Main Center, aménagé dans un bâtiment public du centre de Vaduz. S'y trouvaient aussi un centre d'information, des salles de réunion,









une salle de repos et de détente pour les sportifs et le restaurant des LieGames où les personnes accréditées des délégations et de l'organisation prenaient les déjeuners et les dîners et qui en même temps était un lieu de rencontre quotidien très apprécié par les participants.

Les repas étaient variés, copieux et adaptés aux goûts et besoins des sportifs. Le Centre de presse se trouvait à côté du Main Centre. Les sites sportifs étaient d'une excellente qualité, très bien équipés, fonctionnels et conformes aux standards internationaux. Les sportifs ont certainement très apprécié que les compétitions se sont déroulées devant des gradins bien remplis qui créaient une ambiance fantastique.

Le nouveau stade de football de Vaduz a été choisi pour l'organisation de la cérémonie d'ouverture.

Le Prince Hans Adam II du Liechtenstein et les membres de la famille princière, Jacques Rogge, Président du CIO, le Grand Duc héritier et la Princesse Alexandra du Luxembourg et le Prince Albert de Monaco ont tenu à assister à l'ouverture des Jeux et témoigner leur sympathie pour les athlètes des 9 délégations des pays participants.

Le fil conducteur de la cérémonie a été le cirque. Les quelque 260 acteurs, tous des volontaires locaux, ont présenté un programme simple, varié et dynamique,

parfaitement adapté au goût des athlètes et des 6000 spectateurs enthousiastes. On ne pouvait imaginer un meilleur début des LieGames.

**« Les sites sportifs étaient d'une excellente qualité, très bien équipés, fonctionnels et conformes aux standards internationaux »**

C'est au jeune cycliste Bob Jungels, qu'est revenu l'honneur de porter le drapeau national.


La cérémonie de clôture s'est déroulée le soir du 4 juin sur le « Lindaplatz » de Schaan. Cérémonie simple qui s'est terminée par la remise du drapeau des JPEE par Léo Krantz, Président du Liechtensteiner Olympischer Sportverband, à son homologue Marc Theisen, Président du COSL. C'est Carole Calmes qui a eu l'honneur de porter le drapeau luxembourgeois.

Tout au long de la semaine, les compétitions sportives ont été suivies par un nombreux public du pays hôte et par des spectateurs des pays participants, dont quelque 300 supporters luxembourgeois, qui s'étaient déplacés au Liechtenstein pour encourager les athlètes luxembourgeois.

#### **La délégation luxembourgeoise** **Composition**

La sélection luxembourgeoise était composée de 105 athlètes dont 24 pratiquant un

**TABLEAU RÉCAPITULATIF SUR LES ORGANISATIONS DES 14 ÉDITIONS DES JPEE**

N°	Année	Organisateur		Dates	Nations	Sports	Epreuves	Total Athlètes	Athlètes LU
1.	1985	San Marino		23.5-26.5	8	7	49	254	52
2.	1987	Monaco		14.5-17.5	8	9	60	468	78
3.	1989	Chypre		17.5-20.5	8	8	75	675	97
4.	1991	Andorre		21.5-25.5	8	8	82	697	101
5.	1993	Malte		25.5-29.5	8	9	87	690	79
6.	1995	Luxembourg		29.5-3.6	8	9	88	684	92
7.	1997	Islande		2.6-7.6	8	10	107	714	89
8.	1999	Liechtenstein		24.5-29.5	8	9	79	566	78
9.	2001	San Marino		29.5-2.6	8	10	101	658	82
10.	2003	Malte		2.6-7.6	8	10	105	765	103
11.	2005	Andorre		30.5-4.6	8	12	120	793	119
12.	2007	Monaco		4.6-9.6	8	12	121	786	121
13.	2009	Chypre		1.6-6.6	8	12	131	843	111
14.	2011	Liechtenstein		30.05-04.06	9	9	112	678	105









sport collectif et 81 un sport individuel. S'y ajoutent le chef de mission et les 2 chefs de mission adjoints, 3 médecins, 6 kinésithérapeutes, 1 psychologue, 32 dirigeants et entraîneurs fédéraux et 5 arbitres, soit au total 154 personnes. Comme pour les éditions précédentes, certains de nos meilleurs sportifs sélectionnés ont dû renoncer à une participation pour des raisons d'études, de santé ou de participations à des manifestations sportives plus importantes.

#### Le travail du staff et des arbitres et juges

Le staff d'encadrement du COSL et des fédérations, les docteurs, le psychologue et surtout les kinésithérapeutes qui étaient sollicités journalièrement jusque tard dans la soirée, méritent tous un grand merci pour leur engagement et leur dévouement au profit des athlètes et équipes. Ce merci d'adresse également aux 5 arbitres et juges qui, avec leurs collègues des autres nations, ont permis un déroulement correct des compétitions. Tout au long de la semaine, le climat de travail et l'ambiance ont été










collégiaux et amicaux, ce qui a certainement contribué à l'excellente entente régnant au sein de la délégation.

#### Les résultats sportifs

Appréciés à la lumière des médailles gagnées, les résultats sont probablement les meilleurs jamais réalisés dans l'histoire des JPEE. Les 30 médailles d'or constituent une amélioration de 4 unités du meilleur résultat réalisé il y a deux ans à Chypre. Les 72 médailles remportées sont le deuxième meilleur résultat jamais

obtenu lors des 14 éditions des JPEE. Et fait marquant est qu'au classement par pays, le Luxembourg figure en 2<sup>e</sup> place de justesse derrière Chypre, mais nettement devant les Islandais. C'est n'est que la 2<sup>e</sup> fois après 2003 à Malte que le Luxembourg se classa devant l'Islande. Les islandais ont terminé en tête du classement des nations aux éditions de 1985 à 2001 alors que Chypre s'adjugea la 1<sup>ère</sup> place aux éditions 2003-2011. Au Liechtenstein, le Luxembourg a failli créer la surprise en s'installant en tête du tableau des

**TABLEAU DES MÉDAILLES DES JPEE 2011**

Pl.	Pays		Or	Argent	Bronze	Total
1.	Chypre		32	30	20	<b>82</b>
2.	Luxembourg		30	15	27	<b>72</b>
3.	Islande		20	23	25	<b>68</b>
4.	Malte		8	12	9	<b>29</b>
5.	Liechtenstein		6	10	11	<b>27</b>
6.	Monaco		6	9	14	<b>29</b>
7.	Monténégro		4	2	2	<b>8</b>
8.	Andorre		3	7	5	<b>15</b>
9.	San Marino		3	4	11	<b>18</b>



médailles dès le premier jour, mais malheureusement a été coiffé de justesse par Chypre lors de la dernière heure des compétitions d'athlétisme.

Ce sont la natation (12 participants, 17 médailles dont 8 en or), le judo

(12 participants, 10 médailles dont 8 en or, l'athlétisme (24 athlètes, 17 médailles dont 5 en or), le cyclisme (12 athlètes, 9 médailles dont 4 en or) et le tennis de table (6 athlètes, 8 médailles dont 4 en or) qui ont été les meilleurs pourvoyeurs de médailles.

Les résultats de la très grande majorité des athlètes étaient très proches, égaux ou supérieurs aux normes de sélection et ce aussi bien pour les nombreux jeunes athlètes qui étaient à leur première sélection que pour ceux ayant déjà participé à une ou plusieurs éditions antérieures.

Sport	Or	Argent	Bronze
<b>Athlétisme</b>	<b>Mellina Pol</b> 5000 m <b>Groben Pascal</b> 3000m st <b>Wagner Antoine</b> javelot <b>Reuland Kim</b> 400m H <b>Semedo Edna</b> perche	<b>Bebon Yoann</b> 100 m <b>Hansen Frédérique</b> 400 m <b>Viellevoye Stéphanie</b> perche <b>Bauer-Hansen-Kill-Reuland</b> relais 4x400m D	<b>Mellina Pol</b> 1500 m <b>Nothum Vincent</b> 10000m <b>Bertemes Bob</b> poids <b>Tshilumba Tiffany</b> 100 m <b>Mellina Martine</b> 800 m, 1500 m <b>Schmoetten Pascale</b> 5000 m, 10000 m
<b>Total 17</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
<b>Cyclisme</b>	<b>Jungels Bob</b> c c l m, c e l <b>Jungels-Schlechter-Thill-Kohn</b> équipe c e l <b>Majerus Christine</b> c e l	<b>Bausch-Triebel-Bintz-Nelson</b> équipe MB	<b>Schlechter Pit</b> c e l <b>Thill Tom</b> c c l m <b>Bausch Gusty</b> MB <b>Lamborellen Nathalie</b> c e l
<b>Total 9</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>Judo</b>	<b>Muller Marie</b> - 52 kg <b>Mossong Lynn</b> - 70 kg <b>Barboni Denis</b> - 81 kg <b>Leider Denis</b> - 90 kg <b>Simon Georges</b> - 100 kg <b>Schmit Bob-Leider-Simon</b> équipe H <b>Muller-Durbach-Mossong</b> équipe D	-	<b>Arendt Charlotte</b> - 63 kg <b>Dahlem Micah</b> + 100 kg
<b>Total 10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Natation</b>	<b>Stacchiotti Raphaël</b> 200m nl-400 m nl- 200 m dos-200m 4N-400 m 4N <b>Schneiders Jean-François</b> 100m dos <b>Carnol Laurent</b> 200m brasse <b>Stacchiotti-Carnol-Assini Th-Henx</b> relais H 4x200m nl	<b>Schneiders Jean-François</b> 200m dos <b>Carnol Laurent</b> 100m brasse Relais H 4x100m 4N <b>Stacchiotti-Carnol-Assini Th-Henx</b> <b>Mailliet-Banky-Olivier-Meynen</b> relais D 4x100m nl	<b>Henx-Stacchiotti-Assini D-Assini Th</b> Relais H 4x100m nl <b>Waltzing Aurélie</b> 100m brasse, 200 m brasse <b>Meynen Julie</b> 200m dos <b>Meynen-Waltzing-Mailliet-Banky</b> relais D 4x100m 4N
<b>Total 17</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Squash</b>	-	Equipe H * <b>Raval Sanjay</b> simple H <b>Denis Sandra</b> simple D	Equipe D *
<b>Total 4</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>Tennis</b>	-	Double mixte <b>Vermeer-Schau</b>	<b>Vermeer Mike</b> simple H <b>Schau Claudine</b> simple D
<b>Total 3</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Tennis de table</b>	<b>De Nutte-Ni-Schlink</b> équipe D <b>Ciociu</b> simple H <b>Ni Xia Lian</b> simple D <b>Ni-Schlink</b> double D	<b>Bast-Ciociu-Michely</b> équipe H <b>Sarah De Nutte</b> simple D	<b>Gilles Michely</b> simple H <b>Bast-Michely</b> double H
<b>Total 8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Tir aux armes sportives</b>	<b>Calmes Carole</b> Carabine à air comprimé	-	-
<b>Total 1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Volleyball</b>	-	-	Equipe H ** Equipe D **
<b>Beach Volleyball</b>	-	-	<b>Zambon Norma-Grethen Anne</b> équipe D
<b>Total 3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>19</b>
<b>Total 72 médailles</b>			

Equipe squash H \* RAVAL Sanjay - KAISER Daniel - AYACHE Stéphane - KRAMER Marcel - DARLINGTON Keith - RADLEY Mark - SCHMIDT Jean-Claude

Equipe squash D \* DENIS Sandra - DONVEN Françoise - MICH Claudia - JUAN Isabel

Equipe VB H \*\* ANGELSBERG Ben - BRAAS Gilles - DE CASTRO Olivier - HUSI Dominik - JUNGERS Raoul - KÖNIG Andy - LUX Jan - LENTZ Ralf - NIZARD Gil - STUTZ Juan - VOSAHLO Frantisek - BELHAOUICI Djamel)

Equipe VB D \*\* EMERINGER Martine - BREUER Michèle - MACH Annalena - ELOUARDI Lynn - ALLIAUME Liz - WELSCH Fabienne - BRAAS Nathalie - KLERFF Rebecca - HASDORF Anne - ZORN Julie - HOFFMANN Betty - GODART Kim











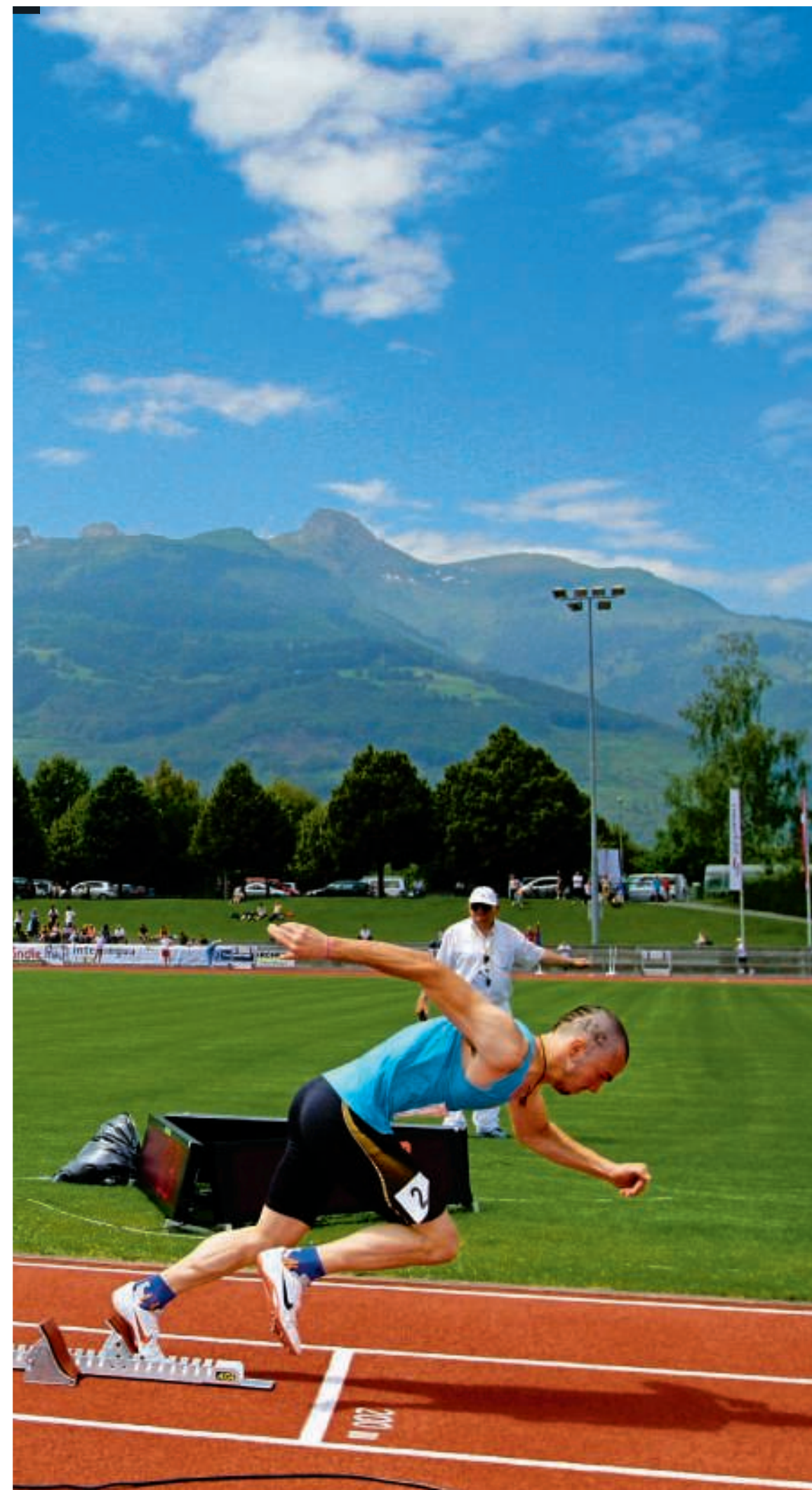
Au Liechtenstein, bon nombre de jeunes athlètes qui ne sont qu'au début de leur carrière sportive internationale ont montré qu'ils disposent du talent et de la volonté requises pour pouvoir aspirer à l'avenir à des objectifs plus ambitieux. Pour eux, cette participation était un premier contact au niveau international dans un événement multisports, qui leur a permis de se mesurer à des athlètes de niveau égal ou légèrement supérieur et acquérir ainsi de l'expérience pour la suite de leur carrière.

A relever également le grand nombre de nos meilleurs athlètes qui ont tenu à être présents au Liechtenstein, sachant très bien que cette participation ne pouvait être un objectif prioritaire pour eux. Par leur présence au sein des équipes fédérales, leur engagement lors des compétitions et les résultats qu'ils ont obtenus, ils ont non seulement montré l'exemple aux jeunes, mais également permis à la délégation d'obtenir le résultat fantastique en remportant la plus grande partie des médailles d'or.

Au volley-ball, seul sport collectif figurant au programme, les équipes des dames et messieurs ont fait oublier la déception de Chypre et en décrochant les médailles de bronze, ils ont montré qu'ils disposent du potentiel et de la volonté pour continuer à progresser.

Comme aux JPEE 2009 à Chypre, le sportif qui s'est plus particulièrement mis en évidence au Liechtenstein était le nageur Raphaël Stacchiotti qui a remporté 6 médailles d'or, une médaille d'argent et une médaille de bronze tout en établissant un nouveau record des JPEE. D'autres athlètes qui se sont tout particulièrement distingués sont le jeune cycliste Bob Jungels (3 médailles d'or), les judokas Denis Leider, Georges Simon, Marie Muller, Manon Durbach et Lynn Mossong vainqueur de leur catégorie aux concours individuel et par équipe. Des 9 sélections fédérales, ce sont les judokas qui ont réussi l'exploit le plus remarquable.

Ils se sont imposés dans les compétitions individuelles et par équipes en remportant 8 médailles d'or sur les 13 en jeu. En tennis de table, les joueuses Ni Xia Lian, Sarah De Nutte et Vinita Schlink ont largement dominé leurs adversaires en décrochant les 3 médailles





d'or des épreuves du simple, double et par équipe. Grande satisfaction pour Traian Ciociu qui s'est imposé en Finale au simple. Imbattable au concours de la carabine à air comprimé, Carole Calmes est montée pour la 4<sup>e</sup> fois sur la marche la plus haute du podium. La plus grande surprise des ces Jeux a été réalisée par la jeune Edna Semedo Monteiro. En franchissant 3,80 m au concours à la perche, elle a remporté la médaille d'or et en même temps amélioré sa meilleure performance de 15 cm et égalé le record national détenu par Gina Reuland.

En guise de conclusion, on peut dire que la délégation luxembourgeoise a réalisé un excellent résultat à l'image des médailles remportées et performances réalisées. Les 9 Fédérations ont tous remporté au moins une médaille. 93 des 105 athlètes de la délégation, soit 88,5 %, ont gagné une ou plusieurs médailles. Pour la 2<sup>e</sup> fois consécutive, le nageur Raphaël Stacchiotti a remporté le plus grand nombre de médailles. Les raisons du succès sont entre autres, les meilleures infrastructures et conditions d'entraînement au Luxembourg, l'encadrement de plus en plus professionnel des Fédérations et clubs, la préparation plus professionnelle des athlètes et équipes au niveau fédéral et des clubs, la création de de la Section des Sports d'Elite de l'Armée en 1987 et du Sport Lycée en 2007.

#### Remarque :

Parmi les Fédérations qui, jusqu'ici n'ont pas eu la chance de participer aux JPEE, l'intérêt pour être invité à y participer ne cesse de croître.

#### **Brève analyse des résultats et performances réalisés aux Jeux de Liechtenstein**

En analysant les résultats, on constate que d'édition en édition le niveau sportif des différents sports ne cesse de s'améliorer, ce qui est illustré par rapport aux résultats des précédentes éditions en athlétisme et natation.

En natation, 10 nouveaux records des JPEE ont été établis, dont deux par les nageurs luxembourgeois Raphaël Stacchiotti sur















200m dos et Laurent Carnol sur 200m brasse.

En athlétisme, 4 nouveaux records des JPEE ont été établis, chez les hommes au saut en longueur et au poids et chez les dames au saut en hauteur et au lancement du disque. Pour gagner une médaille d'or il fallait réaliser dans 18 sur 35 épreuves une meilleure performance qu'à Chypre et pour gagner une médaille de bronze il fallait réaliser une meilleure performance dans 19 sur 35 épreuves. Dans 7 épreuves, la performance à réaliser pour gagner une médaille de bronze était supérieure à la performance réalisée lors des 13 éditions JPEE depuis 1985.

Des 7 athlètes concernés, 4 sont luxembourgeois à savoir Tiffany Tshilumba, Pascale Schmoetten, Stéphanie Viellevoe et Bob Bertemes, qui aux LieGames a établi un nouveau record national au lancement du poids.

Pour la grande majorité des autres sports, on constate que d'édition en édition l'amélioration des résultats et du niveau sportif des compétitions sportives. Au vu des résultats obtenus par les membres de la petite délégation monténégrine, il n'y a pas de doute qu'avec une délégation complète, le Monténégro pourra rivaliser avec les meilleurs délégations et ses athlètes apporteront un plus au niveau des épreuves sportives.

#### Contrôles antidopage

Les contrôles antidopage ont été exécutés par l'agence « Antidoping Schweiz » immédiatement après les compétitions. Au total seulement 23 athlètes, dont 9 athlètes luxembourgeois, ont été contrôlés, dont un athlète a subi deux contrôles. Par rapport au nombre des athlètes participants (678), le nombre de contrôles effectués était insuffisant.

Aucune analyse de sang n'a été réalisée. Lors des derniers Jeux à Chypre, 175 athlètes ont été contrôlés et des analyses d'urine et de sang ont été effectuées.





### Les visiteurs de marque luxembourgeois aux JPEE

Le Grand-Duc héritier et la princesse Alexandra, Monsieur Romain Schneider, Ministre des Sports et M. Gérard PHILIPPS, Ambassadeur du Luxembourg au Liechtenstein, se sont fait un plaisir d'assister aux LieGames pour voir et soutenir les athlètes lors des compétitions. Leur présence a été hautement appréciée et leurs encouragements ont certainement contribué à l'excellent résultat réalisé.

### La presse

Comme lors des éditions précédentes des Jeux, les membres de la presse luxembourgeoise, présents en grand nombre au Liechtenstein, ont assuré une excellente et ample couverture médiatique des JPEE dans la presse nationale écrite, parlée et télévisée.

### Les événements extra-sportifs

#### Présentation de la délégation dans les locaux de la BGL-BNP PARIBAS

La présentation de la délégation suivie d'une réception, s'est déroulée le 16 mai dans les locaux de la BGL-BNP-PARIBAS au Kirchberg.

#### La réception de la BGL BNP PARIBAS au Liechtenstein

La BGL BNP PARIBAS, partenaire principal du COSL, avait invité à sa traditionnelle réception des JPEE la délégation luxembourgeoise ainsi que les luxembourgeois résidants au Liechtenstein et ceux venus du Luxembourg pour assister aux JPEE.

La réception qui s'est tenue le 2 juin sur le « Lindaplatz » à Schaan, en présence du Ministre des Sports, a permis aux luxembourgeois de passer une agréable soirée dans une atmosphère détendue et conviviale.

#### Réception avec présentation du livre-souvenir des Jeux dans les locaux de l'imprimerie St.-Paul

Lors de la réception organisée 11 juillet dans les locaux de l'imprimerie St. Paul, le livre-souvenir des JPEE 2011, édités par le Luxemburger Wort avec le soutien de la BGL BNP PARIBAS, de la Loterie Nationale, de La Luxembourgeoise, du Cactus et d'Autodistribution Losch, a été remis aux participants des Jeux. Au nom des membres de la délégation je tiens à remercier les initiateurs de ce livre qui ne constitue à la fois un beau souvenir, mais également un ouvrage de référence avec des commentaires des compétitions sportives, un récapitulatif de tous les résultats et un grand nombre de photos des LieGames.

### Remerciements

Il me tient à cœur de remercier tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, ont contribué au cours des deux dernières années à planifier et organiser la participation de la délégation COSL aux Jeux des Petits Etats d'Europe au Liechtenstein.







## CONCLUSIONS

La 14<sup>e</sup> édition des JPEE au Liechtenstein a connu un franc succès et les organisateurs, qui pendant les 4 dernières années se sont évertués pour que cet événement multisports puisse se dérouler dans les meilleures conditions possibles, ont largement atteint leur objectif. Les LieGames étaient une réussite et ce au point de vue sportif, organisationnel et atmosphérique. Il faut se garder à l'esprit que la Principauté du Liechtenstein ne compte que 35.000 habitants avec une superficie de 160,5 km<sup>2</sup>.

Les Jeux du Liechtenstein constituent une nouvelle étape dans le développement des Jeux par la qualité des résultats et performances réalisées. La première participation du Monténégro a montré que leur présence contribuera à rehausser la qualité et le niveau des compétitions sportives.

La raison d'être des JPEE a souvent été mise en doute. Fait est de constater que les Jeux ne cessent de se développer et que pour les CNO des 9 pays membres, ils revêtent une importance particulière, permettant le développement aussi bien du sport en général, que du sport de compétition de haut niveau dans les pays respectifs. La décision prise par l'Assemblée générale à Vaduz le 30 mai d'entamer un 3<sup>e</sup> cycle à partir de 2017 à San Marino, montre la volonté unanime de tous les membres de poursuivre l'organisation des JPEE.

Pour la délégation du COSL, ces Jeux ont connu un large succès comme le témoignent les 72 médailles gagnées dont 30 médailles en or et l'excellence des performances réalisées.

Il est certain que les JPEE 2011 de Liechtenstein resteront pour tous ceux qui y ont participé un excellent souvenir avant tout en raison des résultats réalisés, de la bonne ambiance et de la franche camaraderie.

Pour le COSL et le monde sportif du Luxembourg, l'organisation de la 15<sup>e</sup> édition des JPEE en 2013 à Luxembourg, constituera un défi particulier et ce aussi bien dans le domaine de l'organisation que dans le domaine sportif. Mais tous ensemble nous sommes prêts à le relever.







# Festival Olympique de la Jeunesse Européenne (FOJE) 2011 Trabzon – Turquie

Des résultats prometteurs pour le futur



Du 24 au 29 juillet 2011, la cité turque de Trabzon, sur les bords de la mer Noire, a accueilli la 11<sup>ème</sup> édition du Festival Olympique de la Jeunesse Européenne d'été (FOJE).

Il est organisé tous les deux ans. Le Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL) a été représenté par une délégation de 11 athlètes - cinq filles et six garçons

Au total plus de 3000 athlètes en provenance de 49 pays européens ont participé aux compétitions organisées dans 9 disciplines différentes — 6 sports individuels et 3 sports collectifs. L'âge des participants est limité à deux années de naissance et n'est pas le même pour les différentes disciplines. Chaque athlète ne peut ainsi que se qualifier une fois dans sa vie pour le FOJE.

Le COSL a participé dans trois disciplines, l'athlétisme, le cyclisme et la natation. Le judo et la gymnastique ont malheureusement dû se retirer dans les dernières semaines avant le départ. La délégation totale comportait 19 personnes.

Pour faciliter le déplacement de la délégation à Trabzon, situé dans la province d'Anatolie, le COSL a uni ses efforts avec le Comité Olympique Belge (COB) pour réserver un vol charter en direct à partir de Bruxelles pour Trabzon. Cette collaboration a été possible grâce aux bonnes relations que le COSL entretient depuis des années avec le COB.

Faut-il le rappeler, aux FOJE, le protocole olympique est d'application : cérémonie d'ouverture, cérémonie de clôture, défilé des nations, flamme olympique, hymnes et emblèmes nationaux, village olympique. Dans ce sens, ces Jeux offrent aux jeunes





l'opportunité de vivre un événement multidisciplinaire de grande envergure et de côtoyer d'autres cultures. Ils représentent donc pour chaque athlète une expérience essentielle dans la course aux grandes performances et de la reconnaissance sportive.

Cette année, Frédérique Hansen, athlète de la Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme (FLA) et membre du cadre promotion du COSL, a porté le drapeau de la délégation luxembourgeoise à l'occasion de la cérémonie d'ouverture, tandis que Monique Olivier, athlète de la Fédération Luxembourgeoise de Natation et de Sauvetage (FLNS), en reconnaissance de ses excellentes performances tout au long des 5 jours de compétitions, a eu

Bilan sportif		
Athlétisme		
200 m	HANSEN Frédérique	25"79 (20/26)
400 m	HANSEN Frédérique	56"99 (16/21)
800 m	FLAMMANG Nik	1'59"04 (19/21)
1500 m	BERTEMES Bob	4'10"08 (14/15)
Natation		
50 m nage libre	HENX Julien	24"36 (5/8 finale B)
100 m nage libre	HENX Julien	53"06 (4/8 finale B)
200 m nage libre	HENX Julien	2'01"27 (26/33)
100 m papillon	HENX Julien	1'00"16 (26/30)
200 m 4 nages	HENX Julien	2'16"40 (26/30)
100 m nage libre	DIEDERICH Jennifer	1'01"22 (25/27)
200 m nage libre	OLIVIER Monique	2'06"82 (1/8 finale B)
400 m nage libre	OLIVIER Monique	4'26"95 (6/8 finale A)
800 m nage libre	OLIVIER Monique	9'04"70 (5/22)
50 m nage libre	MEYNEN Julie	27"11 (1/8 finale B)
100 m dos	MEYNEN Julie	1'06"01 (1/8 finale B)
200 m dos	MEYNEN Julie	2'20"31 (1/8 finale B)
200 m 4 nages	VAN DEN BOSSCHE Manon	2'31"73 (21/27)
400 m 4 nages	VAN DEN BOSSCHE Manon	5'16"27 (8/8)
4 x 100 m nage libre	DIEDERICH, OLIVIER, MEYNEN, VAN DEN BOSSCHE	4'06"74 (11/19)
4x100 m 4 nages	DIEDERICH, OLIVIER, MEYNEN, VAN DEN BOSSCHE	4'38"69 (18/22)
Cyclisme		
Contre la Montre	KLEIN David MULLER Ken WIRTGEN Tom	62 <sup>e</sup> sur 96 participants 8 <sup>e</sup> 32 <sup>e</sup>
Critérium sur route	KLEIN David MULLER Ken WIRTGEN Tom	19 <sup>e</sup> finale A 8 <sup>e</sup> finale A 20 <sup>e</sup> finale B
Course sur route	KLEIN David MULLER Ken WIRTGEN Tom	11 <sup>e</sup> sur 96 participants 35 <sup>e</sup> 14 <sup>e</sup>





l'honneur de porter le drapeau lors de la cérémonie de clôture.

Le bilan de la délégation luxembourgeoise est très positif pour l'édition 2011, malgré qu'à la différence des dernières éditions, nous n'avons aligné des athlètes que dans trois disciplines. La FLNS et la FSCL ont réalisé leur meilleur résultat depuis l'introduction des Jeux en 1991.

Ainsi, tous les athlètes de la FLNS ont amélioré une ou plusieurs de leurs meilleures performances à l'occasion des Jeux et se sont qualifiés pour 8 finales A et B. Monique

Olivier en 800 m nage libre a impressionné avec l'excellente 5<sup>e</sup> place en pulvérisant son record personnel. Julie Meynen gagne les trois finales B sur 50 m nage libre, 100 et 200 m dos.

Deux cyclistes de la FSCL se sont qualifiés pour la finale A dans le critérium sur route — Ken Muller arrivant 8<sup>e</sup> — et dans la course sur route sur un parcours très technique, deux cyclistes ont terminé dans le top 15 – David Klein 11<sup>e</sup> et Tom Wirtgen 14<sup>e</sup>.

Les résultats de chaque athlète sont détaillés dans l'encart. . . .

Une comparaison avec les résultats des 9 pays participant au Jeux des Petits États d'Europe révèle cependant que la Chypre a de nouveau été le seul pays parmi ces états à décrocher une médaille.

***La prochaine édition du FOJE aura lieu du 14 au 19 juillet 2013 aux Pays-Bas à Utrecht.***



The background of the page is a photograph of the Acropolis in Athens, Greece. The Parthenon is the most prominent structure, situated on a rocky hill. To its left, the Propylaea is visible. The foreground is filled with lush green trees. In the bottom right corner, a portion of a white flag with the Olympic rings is visible.

# **International Olympic Academy 51st International Session for Young Participants**

25<sup>th</sup> June – 9<sup>th</sup> July 2011











# Neben dem Aufruf zur olympischen Erziehung auch eine persönliche Bereicherung

Die International Olympic Academy (IOA) bringt an der «Session for Young Participants» einmal jährlich junge Studenten, Olympia-Athleten und im Sportbereich tätige Menschen zusammen, um diese zu motivieren, die Olympischen Werte in ihrem Land verstärkt zu propagieren. An der diesjährigen Session welche zum 51. Mal in Olympia (Griechenland), dem Geburtsort der Olympischen Spiele, stattfand, wurde Luxemburg durch die beiden Sportlehrer Sandy Heinen und Yann Schneider vertreten.

Insgesamt zwei Wochen durften wir zusammen mit rund 240 Teilnehmern aus über 100 verschiedenen Nationen auf dem beeindruckenden Campus der IOA in Olympia verbringen. Umzäunt von einem massiven Stahlzaun lebten wir wohlbehütet und fernab vom Alltag in einer friedlichen, multikulturellen Welt. Der Tag begann für die Bewohner der zahlreichen 8er- und 2er-Zimmer bereits in den frühen Morgenstunden mit angenehm sanfter Musik aus den auf dem Gelände verteilten Lautsprechern, die sie zum allmorgendlichen – freiwilligen – Frühsport einlud.

Im Hauptgebäude, welches neben den Büroräumlichkeiten der Akademie auch Aufenthaltsraum, Cafeteria und Kantine beinhaltet, wurde für unser leibliches Wohl gesorgt, dies täglich mit griechischen Spezialitäten wie Hähnchen mit Reis, Spinach Pie, Moussaka und natürlich griechischem Salat. Alles in allem also ein Leben fast wie im Schlaraffenland – in einer wunderschönen und perfekt gepflegten Gartenanlage mit zahlreichen Blumen, Sträuchern, Palmen, Oliven- und Orangenbäumen. Selbst wenn die Griechen in den vergangenen Monaten nicht nur durch



positive Nachrichten auffielen, waren sie ausgesprochen gute Gastgeber. Den Gästen der diesjährigen IOA-Session wurde auf jeden Fall sehr viel geboten. Zu Beginn standen vor allem Sightseeing in Athen, Delphi und einige offizielle Anlässe an. Gerade die Eröffnungsfeier in Athen auf dem Pnyx-Hügel mit einer wunderbaren Sicht auf die Akropolis, mit unter anderem einer Ansprache vom IOC-Präsidenten Dr. Jacques Rogge und wunderbarer musikalischer Umrahmung, war beeindruckend schön und bleibt unvergessen. Am ersten Tag an der







IOA in Olympia wurde anlässlich der zweiten offiziellen Eröffnungsfeier bei der Pierre-de-Coubertin-Gedenksäule ein Kranz niedergelegt. Dasselbe beim Denkmal von Jean Ketseas und Carl Diem, zwei Mitbegründern der IOA. Weitere zeremonielle Abläufe waren ein Olympischer Fackellauf und schließlich

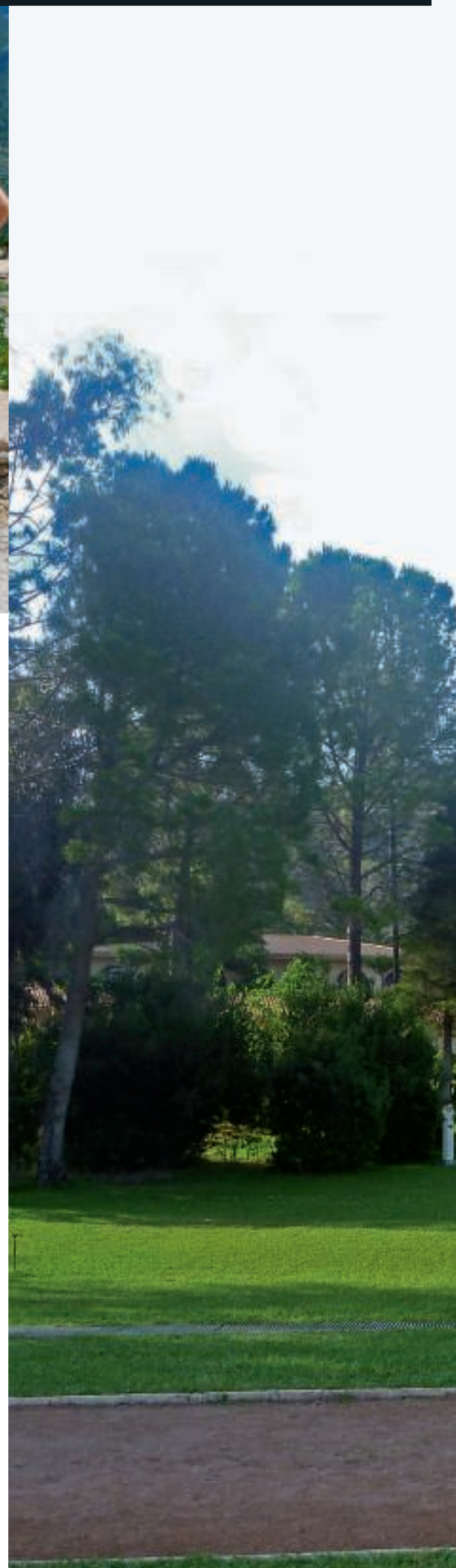
► **« Freundschaft, Toleranz, Respekt und Fairness sind die Kernmerkmale des Olympismus. »**

die Abschlusszeremonie mit der Diplomübergabe für alle Teilnehmer.

Das eigentliche Ziel der Session war aber die Thematisierung des Olympismus, der Olympischen Werte und der Olympischen Erziehung. In den Vorlesungen erlebten wir so eine bunte Mischung aus Vorträgen zur griechischen Mythologie und zum geschichtlichen Hintergrund der Olympischen Spiele, aber auch zu humanitären und gesellschaftlichen Grundwerten sowie den Funktionen der verschiedenen Organisationen innerhalb der Olympischen Bewegung. In diesem Zusammenhang wurde auch ausführlich über die heutigen Spiele und deren Probleme referiert, die durch eine unehmende Kommerzialisierung und Mediatisierung des Sports aufgetreten sind.

Die Vorlesungen waren darauf ausgerichtet, Denkanstöße zu liefern für die nachmittags stattfindenden Diskussionsgruppen, die aus Teilnehmern unterschiedlichster Nationen und Kontinenten zusammengewürfelt waren. Gerade diese Vielfalt war sehr interessant und bereichernd. Besprochene Themen waren unter anderem der Vergleich der Gegebenheiten in den verschiedenen Ländern, die aktuelle Lage und Organisation des Schulsports, die nationale Olympische Bewegung (z. B. der Olympiatag), die Zusammenarbeit der verschiedenen Institute und Verbände. Die aufgearbeiteten Resultate aus den Diskussionsgruppen wurden anschließend jeweils im Plenum dargestellt und werden zusammen mit den Vorlesungen in Buchform veröffentlicht.

Die Hauptbotschaft an uns Teilnehmer war sicherlich, dass die weltweit verbreitete Olympische Bewegung keine rein sportliche Bewegung ist, sondern dass sie auch die Vermittlung anerkannter Werte als Ziel hat. Freundschaft, Toleranz, Respekt und Fairness sind die Kernmerkmale des Olympismus. Es galt diese Werte nicht nur zu besprechen, sondern sie jeden Tag aktiv zu leben, sei es im sozialen, interkulturellen Umgang miteinander, während den Diskussionsrunden oder beim gemeinsamen Sporttreiben. Über deren Relevanz herrschte auf jeden Fall unter allen Teilnehmern große Einigkeit.















Wenngleich häufig vergessen, spielen auch Kunst und Kultur in der Olympischen Bewegung eine bedeutende Rolle. Demzufolge wurden täglich Tanz- oder Kunstworkshops angeboten. Hier präsentierte der bekannte Künstler Kevin Whitney nicht nur einige seiner im Zuge der Olympischen Sommerspiele entstandenen Werke, sondern führte auch die Teilnehmer aktiv an die Kunst heran. Andere Dozenten wiederum lehrten die unterschiedlichsten Folkloretänze.

Daneben, und das machte diesen Anlass eigentlich erst zum Erlebnis, konnte man im Austausch mit den übrigen rund 240 Teilnehmern nicht nur seine Fremdsprachenkenntnisse auffrischen, sondern auch mehr über fremde Kulturen lernen. Die mehrmals stattfindenden sogenannten Social Evenings erlaubten den Teilnehmern ihr Land den anderen näherzubringen. Auch wir profitierten von dieser Gelegenheit Luxemburg vorzustellen. Unseren Vortrag schlossen wir mit der Präsentation der inzwischen als Weltkulturerbe anerkannten Echternacher Springprozession ab.

Um den Austausch unterhalb der Teilnehmer weiter zu fördern, wurden die Tage nach den Vorträgen und Diskussionsgruppen mit Wettkämpfen in den Teamsportarten Fußball, Basketball und Volleyball sowie Wettbewerben im Schwimmen und der





Leichtathletik sportlich abgeschlossen, wobei wir für Luxemburg gleich vierfach erfolgreich waren. Bewegend waren die Präsentationen rezenter Olympioniken, die ihre sie prägenden Erfahrungen und Erlebnisse mitteilten. Dies waren neben den zwei Medaillengewinnern von Peking 2008 Nathan Twaddle (Neuseeland, Bronze im Rudern) und Andrew Smith (Australien, Bronze im Feldhockey), auch Victoria Roberts (Australien, Rudern), Maria Garcia (USA, Short Track), Matthew Raphael (Philippinen, Schwimmen), Niccolo Campriani (Italien, Schießen) und Kwok See April (Hongkong, Tischtennis).

Rückblickend blieb die Session inhaltlich manchmal etwas unter unseren Erwartungen, gingen wir doch mit der Vorstellung dorthin, einen höheren Akademisierungsgrad anzutreffen. Auch wurde aus unserer Sicht teils ein etwas zu exzessiver Symbolismus ausgeübt. Wie viele weitere Teilnehmer hätten wir uns teilweise konkretere Hilfestellungen und Anleitungen für unser zukünftiges Arbeiten und Wirken bei der Propagation des Olympismus gewünscht. Viele Vorlesungen und auch Resultate der Diskussionsgruppen waren doch oft, zum Teil aus Zeitgründen, (zu) allgemein gehalten.

Die IOA rief alle Länder, die keine nationale Olympische Akademie haben, zur Gründung einer solchen NOA auf. Auch Luxemburg gehört zu jenen Ländern, die lediglich eine



Kommission zur Olympischen Erziehung innerhalb des nationalen Olympischen Komitees (NOC) besitzen. Egal für welches Modell sich aber entschieden wird, wichtig ist unserer Ansicht nach ausschließlich, dass die entsprechenden Aufgaben und Ziele am Ende umgesetzt werden. Eine enge Zusammenarbeit zwischen den hierfür zuständigen Instanzen, Schulen und Vereinen ist hier jedenfalls nur zu empfehlen. Auch die Teilnahme an einer solchen akademischen Sitzung kann es den einzelnen nationalen Instituten erlauben, ein weltweites Netzwerk zu spannen, aus dem vielfältige Ideen, Ansichten und Vorschläge zum Olympismus und

der Umsetzung der Olympischen Erziehung hervorgehen können.

Neben der persönlichen Bereicherung, die uns diese zwei Wochen an der IOA in Olympia ermöglichte, halten wir auf jeden Fall zurück, dass die vertiefte und stetige Auseinandersetzung mit den Olympischen Werten, die gezielte Sensibilisierung und Förderung des Bewusstseins und damit verbundene Olympische Erziehung unbestritten von zentraler Bedeutung sind. Sowohl im Schul- als auch im Vereinssport lohnt es sicherlich sich hierfür vermehrt einzusetzen.





FLAMBEAU Olympisme

Rédaction: Sandy Heinen, Yann Schneider

octobre 2011

Photographies: Sandy Heinen, Yann Schneider  
Archives saint-paul luxembourg





13<sup>e</sup> Jeux méditerranéens







# Les « belles victoires » de Special Olympics

Tous les quatre ans, lors des années impaires précédents les Jeux Olympiques, a lieu le grand rendez-vous de Special Olympics. L'année 2011 a été celui des 13<sup>e</sup> Jeux Mondiaux d'été. Après Dublin 2003, c'est pour la deuxième fois que cet événement majeur, avec la participation de 7500 sportifs avec une déficience intellectuelle venant de 180 pays, s'est déroulé en Europe, et plus précisément à Athènes.











Lors de la cérémonie d'ouverture dans l'ancien stade olympique Kallimarmaro-Panathinaïkon, le cadre a été cerné avec un grand hommage à la fondatrice de Special Olympics Eunice Kennedy-Shriver. En grec, Eunice signifie « belle victoire » et plusieurs participants ont pu faire part sur scène de leurs « belles victoires » dans la vie. La devise des Jeux d'Athènes était « **I'm in** », relevant l'importance de la participation.

La délégation luxembourgeoise avait bien préparé sa participation avec des séances d'entraînement spécifiques depuis le début de l'année et un stage commun à la Coque à

la fin du mois de mai. Malgré deux transferts en paquebot très pénibles, le « Host Town Program » sur l'île de Crète fut un grand succès. Le temps de s'adapter et à la culture hellénique et aux conditions climatiques inhabituelles, et ceci dans un magnifique cadre.

Malheureusement, à Athènes la délégation luxembourgeoise, composé de 31 sportifs (après un forfait sur blessure de dernière minute) et de 15 entraîneurs et officiels fut scindée en trois, les joueurs de tennis, les nageurs et les athlètes logeant près d'Olympie au Nord, les gymnastes, les pongistes

et les joueurs de bocce au centre d'Athènes et les footballeurs au Sud près de Pirée.

Malgré des situations parfois chaotiques au niveau de l'organisation, surtout au niveau du transport, les sportifs luxembourgeois, qui ont participé dans 7 disciplines sur les 22 offertes aux Jeux, ont eux aussi remporté de « belles victoires ». Comment décrire autrement des meilleures performances réalisées sous une chaleur de plus de 30 degrés ou après un sommeil très réduit (suite à une cérémonie d'ouverture qui durait jusque tard dans la nuit).



L'ambiance extraordinaire dans les installations des JO de 2004 et la motivation d'être présent sur cet événement mondial ne laisseraient pas indifférents les sportifs de Special Olympics Luxembourg et les bons résultats personnels ne se faisaient pas attendre. Après un séjour de quinze jours en Grèce, la délégation est revenue avec une moisson de 25 médailles (7 en or, 9 en argent et 9 en bronze). L'honneur de monter sur la plus haute marche du podium revenait à Pol Della Schiava (athlétisme, 400m), Josette Brandenburger (athlétisme, poids), Christian Bellotto (natation, 50m brasse), Simone Rinaldi (natation, 50m brasse), Carine Wagener (natation, 50m nage libre), Tammy Flick (gymnastique, saut) et Carole Rausch (gymnastique, poutre).

Des réceptions à l'honneur des sportifs luxembourgeois à l'INS par le Ministre des Sports et finalement au Palais par le couple grand-ducal ont clôturé cette belle aventure et déjà on se prépare pour les prochains Jeux d'hiver qui auront lieu en janvier 2013 en Corée du Sud.





Metode + Bate





Confronter l'athlète à une charge de travail conséquente pour qu'il s'y adapte et qu'il améliore sa performance sportive, tel est l'objectif de l'entraîneur.

Cependant, le véritable défi est d'éviter d'amener l'athlète au point de rupture qui se traduit par une blessure ou un syndrome de surentraînement.

# Une nouvelle méthodologie pour l'évaluation et le suivi de la charge d'entraînement des sportifs

Dr. Laurent Malisoux<sup>1</sup>, PhD ; Prof. Dr. Daniel Theisen<sup>1</sup>, PT, PhD ; Prof. Dr. Axel Urhausen<sup>1,2</sup>, MD, PhD

Un grand nombre d'études ont mis en évidence l'importance de la gestion de la charge d'entraînement pour permettre à l'athlète d'améliorer ses qualités sportives. De plus, l'état de forme/fatigue générale de l'athlète dépend directement des caractéristiques des cycles d'entraînement qui précèdent la compétition.

Sur le plan purement physiologique, l'entraînement repose sur la relation dose-réponse, où la charge d'entraînement (une certaine stimulation physiologique) représente la dose, et l'adaptation (amélioration des performances de l'athlète) représente la réponse. La charge totale d'entraînement résulte de la combinaison du volume et de l'intensité de l'entraînement. D'autres facteurs tels que la fréquence et la monotonie caractérisent la charge de travail et sont également déterminantes pour l'athlète quant à son aptitude à réagir positivement à un pro-

gramme. Le but de l'entraîneur ou du coach est d'ajuster ces paramètres pour optimiser la progression de l'athlète sans compromettre son intégrité physique et sa santé. La marge entre la charge d'entraînement optimale et le surentraînement ou la blessure est souvent très fine. De ce fait, un grand nombre d'études se sont focalisées non seulement sur le volume total d'entraînement, mais aussi sur l'intensité des séances ou sur « la charge interne de la séance » représentant le stress physiologique induit.

L'intensité de travail et par conséquent la charge d'entraînement peuvent être évaluées en laboratoire. Certaines mesures physiologiques associées aux intensités d'exercice sont considérées comme des marqueurs valides de la charge d'entraînement. Par exemple, la consommation d'oxygène représente une activité métabolique directement proportionnelle à l'intensité d'exercice.

<sup>1</sup> Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport, Centre de Recherche Public de la Santé, Luxembourg

<sup>2</sup> Centre de l'Appareil Locomoteur, de Médecine du Sport et de Prévention, Centre Hospitalier de Luxembourg, Luxembourg

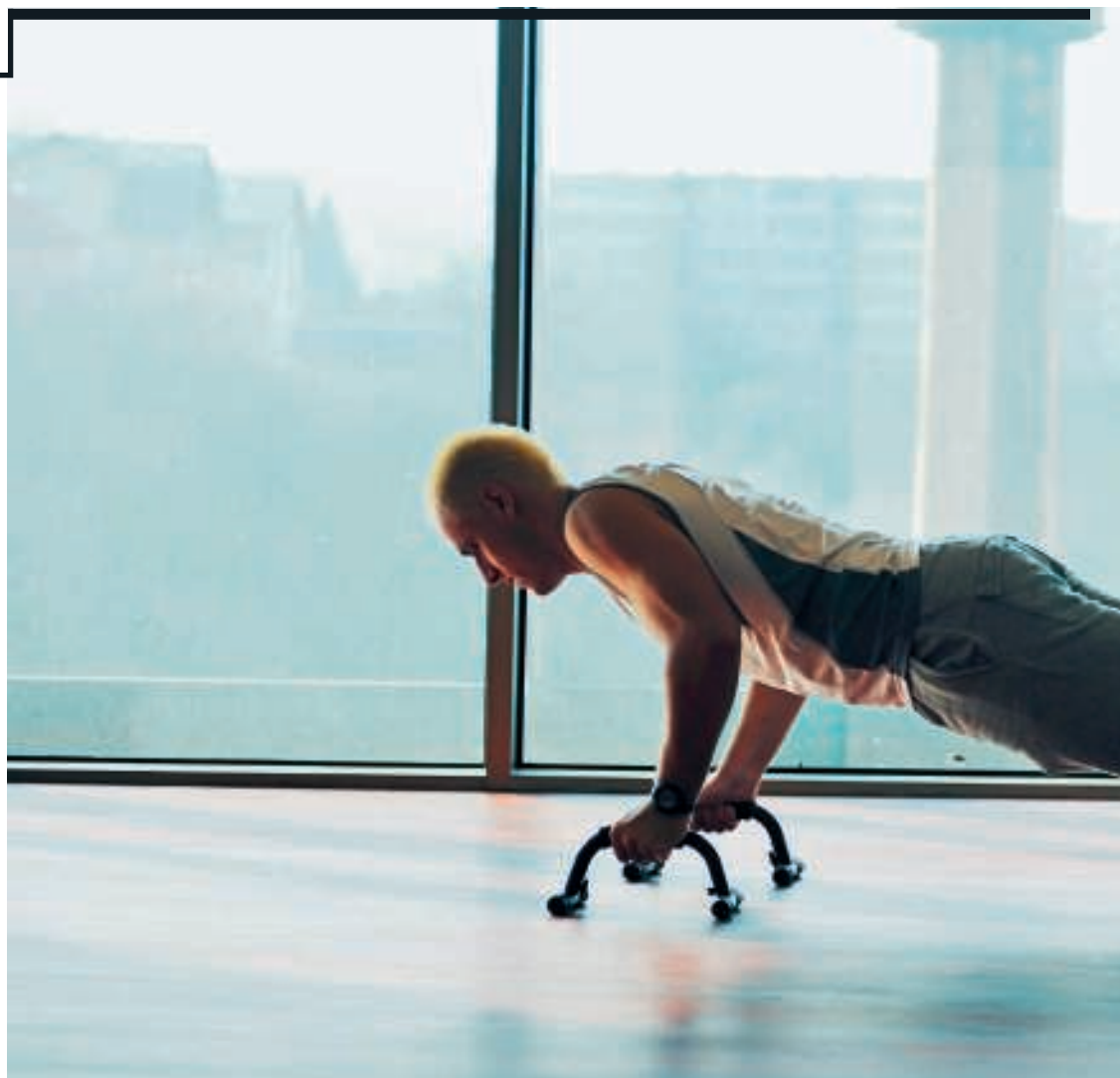


La concentration sanguine de lactate peut également être utilisée comme marqueur d'intensité, bien que plusieurs facteurs (tels que, par exemple, l'ingestion de glucides) peuvent modifier la relation entre le lactate et l'intensité. Cependant, en réalité, la possibilité d'utiliser ces méthodes de mesure à l'entraînement ou en compétition est très limitée, ce qui les rend inutiles dans un contexte global de suivi longitudinal de l'athlète.

Avec la généralisation de l'utilisation de cardio-fréquence-mètres, il y a eu un enthousiasme pour développer des techniques dirigées sur l'utilisation de la fréquence cardiaque (FC) pour mesurer la charge d'entraînement. Par exemple, la méthode « training impulse » (TRIMP) utilise la durée d'exercice, la FC pendant l'effort, la FC de repos et la FC maximale pour calculer le TRIMP. Cette méthode est basée sur le postulat que la FC pendant l'exercice est directement proportionnelle à l'intensité. Cependant, cette hypothèse ne peut pas toujours être tenue. En effet, des facteurs environnementaux (température et humidité), physiologiques (le cycle biologique, l'état de déshydratation, le niveau d'entraînement) et psychologiques (stress) influencent la relation entre la FC et l'intensité. De plus, l'approche n'est pas valable pour des efforts brefs et intenses, rendant la technique inapplicable pour certaines disciplines sportives. Quant à la mesure de la variabilité cardiaque (HRV = « heart rate variability »), elle exige des conditions de mesure très standardisées et n'a, à ce jour, pas encore tenu ses promesses comme outil valide pour le suivi de l'entraînement du sportif.

**«La „session RPE“ se profile comme le standard du suivi de l'athlète dans beaucoup de sports.»**

L'utilisation du GPS a également tendance à se généraliser sur le terrain. La mesure de la distance et de la vitesse peuvent renseigner sur le volume et l'intensité de séances d'entraînement à intensité modérée et allure constante, pour peu que les résultats



Rating	Descriptor	Day	Training Session	Duration (min)	RPE	Load	
0	Rest	Sunday	Cycle (100 km)	160	5	900	
1	Very, very easy	Monday	Weight training	120	7	840	
2	Easy	Tuesday	Cycle (10 km)	20	2	40	
3	Moderate	Wednesday	Inline roller intervals	60	6	360	
4	Somewhat hard	Thursday	Pyometrics	75	7	525	
5	Hard	Friday	Cycle (10 km)	20	2	40	
6		Saturday	Weight training	120	7	840	
7	Very hard	Daily Mean Load					532
8		Daily standard deviation of load					367
9		Monday (Daily mean/standard deviation)					1.44
10	Maximal	Weekly load (daily mean load × 7)					3725
		Strain (Weekly load × Monday)					5397

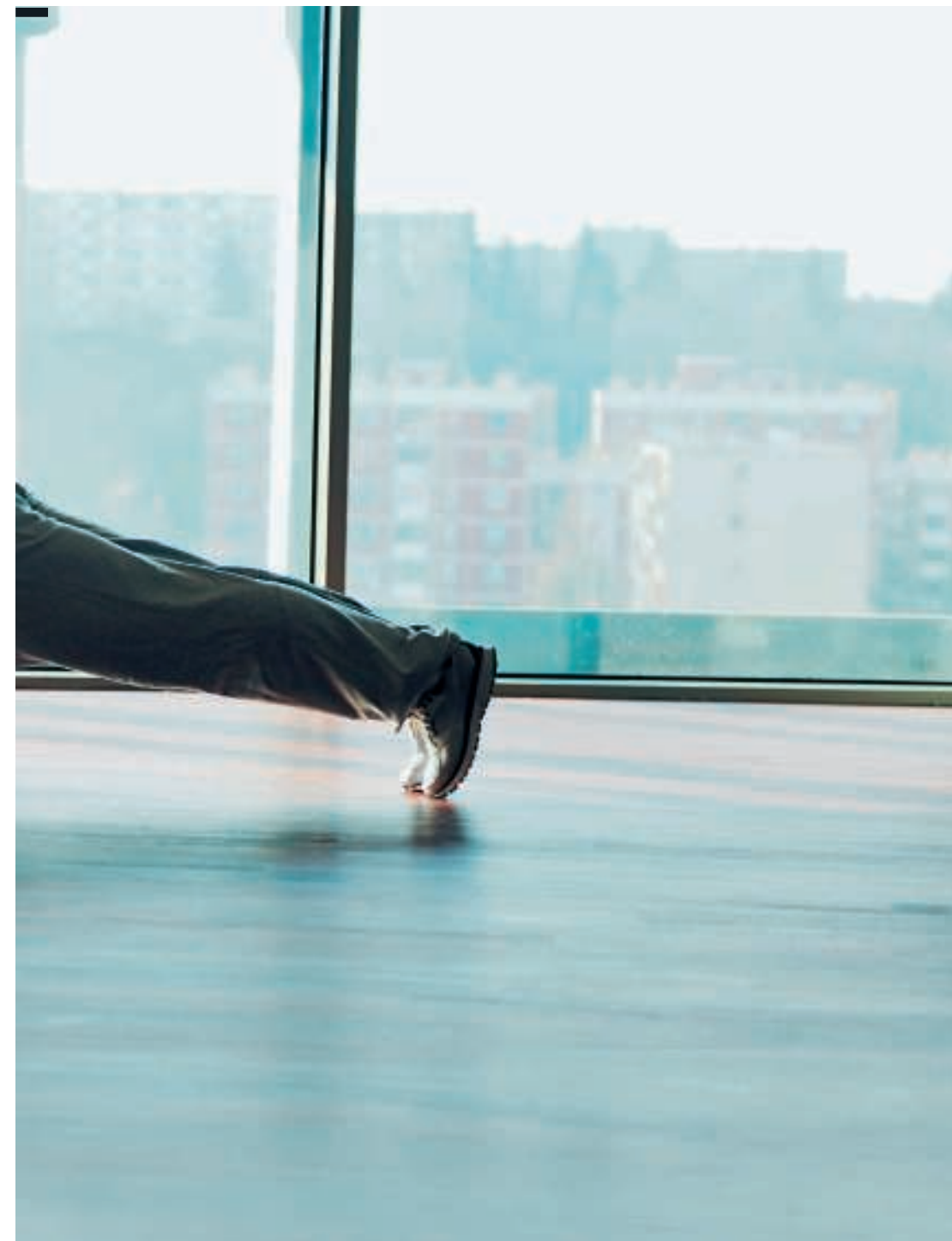
**Figure 1 :** A gauche, l'échelle de Borg et à droite, l'évaluation de la charge d'entraînement hebdomadaire (Foster et al. 1998).

soient comparés à ceux d'un test en laboratoire. Cependant, la précision de mesure lors d'efforts courts et intenses n'est pas suffisante, et la méthode n'évalue que la charge physique liée au déplacement du corps (et non le travail interne, les lancés, les portages...).

Pour répondre au besoin de l'entraîneur de quantifier la charge de travail, le physiologiste Carl Foster, chercheur américain de la University of Wisconsin-La Crosse, a élaboré une méthode qui permet de contourner les problèmes associés aux méthodes précédentes.

Le prof. Foster préconise de mesurer la « session rate of perceived exertion » (session RPE), basée sur l'évaluation faite par l'athlète lui-même de l'intensité générale de chaque entraînement. L'athlète détermine l'intensité de la séance sur une échelle (Borg's CR-10) entre 0 (repos) et 10 (intensité maximale), généralement dans un délai de 30 minutes après la fin de la séance (Figure 1, partie de gauche). La charge d'entraînement est déterminée en multipliant l'intensité de la séance par sa durée et exprimée en unités arbitraires (Figure 1, partie de droite). Dans le cas où plusieurs séances ont lieu durant la même journée, les charges de travail des





séances sont additionnées pour obtenir la charge d'entraînement du jour. Pour chaque semaine, la charge totale hebdomadaire (« Weekly load »), la moyenne journalière (« Daily mean load ») et la déviation standard (« Daily standard deviation of load » – mesure de la dispersion des valeurs autour de la moyenne) sont également calculées. La notion de monotonie (« Monotony ») de l'entraînement hebdomadaire (obtenu en divisant la charge quotidienne moyenne par la déviation standard) est un paramètre auquel on accorde beaucoup de poids. En effet, il met en évidence l'alternance entre les séances de haute intensité et celles de récupération sur

une planification à long terme. Finalement, la contrainte (« Strain ») est déterminée par le produit de la charge totale hebdomadaire et la monotonie.

C'est le paramètre global traduisant l'ensemble des contraintes sur l'organisme, englobant volume, intensité, fréquence et variation des entraînements. Comme pour toute nouvelle méthode, il faudra évidemment un certain temps d'adaptation aux entraîneurs pour se faire des références par rapport aux valeurs chiffrées recueillies. L'athlète aussi doit se familiariser avec l'échelle des intensités, en se raccrochant



à son vécu, et en affinant son ressenti. C'est la raison pour laquelle l'estimation du degré d'effort, et donc l'utilisation de la RPE, par des personnes moins habituées à fournir des efforts sportifs d'intensités variables est souvent assez médiocre voir irréaliste. Cependant, cette méthode a pour avantage de permettre à l'entraîneur de connaître la charge de travail ressentie par l'athlète et de déceler des décalages entre son évaluation et celle de l'athlète. Ce dernier point représente une possible explication de l'incidence des syndromes de surentraînement chez les athlètes de haut niveau. Une autre caractéristique attractive de la « session RPE » est que la perception de l'effort est un reflet de tous les stress physiologiques et psychologiques exprimés en une seule valeur.

En outre, c'est une méthode applicable à tous type d'efforts (effort d'endurance, musculation, entraînement par intervalles à haute intensité, pliométrie, . . .).

De nombreuses études ont montré que la « session RPE » est une mesure fiable et reproductible de la charge d'entraînement pour des efforts constants, mais également pour une large gamme de disciplines sportives : rugby, football, basket, gymnastique, natation, . . . Cette méthode se profile donc comme le standard du suivi de l'athlète dans beaucoup de sports. De plus, cette approche a déjà été utilisée pour étudier le lien entre la charge d'entraînement et l'incidence des blessures sportives. C'est la raison pour laquelle la mesure de la « session RPE » a été implémentée dans le TIPPS (Training and Injury Prevention Platform for Sports). Ce système, mis au point par l'équipe du



Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport (CRP-Santé) permet un suivi complet de la charge d'entraînement et des blessures des sportifs (cf. Flambeau 72, mars 2010, p 41). Il se présente sous la forme d'un agenda sportif accessible via internet et dans lequel le sportif peut encoder les caractéristiques de toutes ses séances d'entraînements.

Ces informations peuvent être visualisées par l'entraîneur en vue d'un monitoring détaillé de la charge. D'autre part, l'athlète peut

déclarer des douleurs et des blessures sportives, permettant une prise en charge efficace par l'équipe médicale et un suivi pertinent par l'entraîneur. L'objectif final de ce système est d'optimiser l'entraînement tout en prévenant les phénomènes de surcharge et de blessures.

Le TIPPS est actuellement proposé aux jeunes athlètes du Sportlycée et leurs entraîneurs fédéraux dans le cadre d'un suivi scientifique commandité par le Département ministériel des Sports. Dans les prochaines semaines,

il sera rendu accessible à d'autres jeunes sportifs grâce à un financement du COSL et de la Solidarité Olympique du Comité Olympique International. Une version gratuite aux fonctionnalités limitées est désormais accessible en ligne. Pour plus d'informations, visitez le site internet [www.tipps.lu](http://www.tipps.lu).

#### BIBLIOGRAPHIE

- Foster, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Med. Sci. Sports Exerc.* 30:1164-1168, 1998.  
 Foster, C., Florhaug, J., Franklin, J., et al. A new approach to monitoring exercise training. *Journal of strength and conditioning research.* 15:109-115, 2001.  
 Gabbett, T. J., Domrow, N. Relationships between training load, injury, and fitness in subelite collision sport athletes. *J Sports Sci.* 25:1507-1519, 2007.  
 Lambert, M. I., Borresen, J. Measuring training load in sports. *Int J Sports Physiol Perform.* Sep;5(3):406-11, 2010.

## Eine neue Methode zur Beurteilung und Verlaufsbeobachtung der Trainingsbelastung bei Sportlern

*Ziel des Trainers ist es, seine Sportler einer adäquaten Belastung auszusetzen um entsprechende Anpassungen zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit zu erreichen. Eine echte Herausforderung ist hierbei allerdings eine Überbeanspruchung des Athleten zu vermeiden, die sich durch eine Verletzung oder einen Übertrainingszustand äußern kann. Die Bedeutung einer adäquaten Trainingsorganisation zur Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit wurde in der Vergangenheit durch eine Vielzahl von Studien belegt. Darüber hinaus hängt die Belastbarkeit und Müdigkeit des Sportlers direkt mit den Charakteristiken der Trainingszyklen im Vorfeld der Wettkämpfe ab.*

*Aus strikt physiologischer Sicht basiert Training auf einer Dosis-Wirkung Beziehung, in der die Trainingslast (eine bestimmte physiologische Stimulation) die Dosis und die nachfolgende Anpassung (Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit) die Wirkung darstellt. Die gesamte Trainingsbelastung resultiert aus der Kombination von Trainingsumfang und -Intensität. Weitere Faktoren, wie die Trainingshäufigkeit und -monotonie, charakte-*

*risieren ebenfalls die Arbeitsbelastung und sind mitentscheidend für die positive Reaktion des Sportlers auf sein Programm. Ziel des Trainers bzw. Coaches ist es, diese Parameter aufeinander abzustimmen um die Entwicklung des Athleten zu optimieren ohne seine physische und mentale Integrität zu beeinträchtigen. Hierbei ist der Grad zwischen optimaler Trainingsbelastung und Übertraining bzw. Verletzung häufig sehr schmal. Daher zielt eine große Zahl an Studien nicht nur auf das Gesamttrainingsvolumen ab, sondern auch auf die Intensität der einzelnen Trainingseinheiten oder die „interne Last der Trainingseinheit“ als Zeichen des induzierten physiologischen Stresses.*

*Die Belastungsintensität und somit die Trainingslast können unter Laborbedingungen durchaus beurteilt werden. Bestimmte physiologische Messungen reagieren auf die Belastungsintensität und werden als aussagekräftige Marker für die Trainingslast angesehen. Beispielsweise stellt die Sauerstoffaufnahme eine metabolische Aktivität dar, die sich direkt proportional zur Belastungsintensität verhält. Die Blutlaktatkonzentration kann ebenfalls*

*als Intensitätsmarker benutzt werden, auch wenn mehrere Einflussfaktoren (beispielsweise der Kohlenhydratanteil in der Ernährung) die Relation zwischen Belastungsintensität und Laktatwert verändern können. In der Praxis ist die Anwendbarkeit dieser Methoden im Training oder Wettkampf allerdings limitiert, so dass sie im globalen Kontext der Trainingsüberwachung nur eingeschränkt anwendbar sind.*

*Die Verbreitung von sogenannten Pulsuhren führte zu einer enthusiastischen Entwicklung von Techniken zur Anwendung von Herzfrequenz (HF)-Messungen zur Beurteilung der Belastungsintensität. Beispielsweise benutzt die Methode „Training Impulse“ (TRIMP) die Dauer der Trainingseinheit, die HF während Belastung, die HF in Ruhe und die maximale HF um den TRIMP zu berechnen. Diese Methode basiert auf der Annahme, dass die HF während Belastung sich direkt proportional zur Intensität verhält. Allerdings kann diese Hypothese nicht immer aufrechterhalten werden. Tatsächlich beeinflussen Umweltfaktoren (Temperatur und Luftfeuchtigkeit) sowie physiologische (biologische Zyklen,*





## Le Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois et ses partenaires



Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois



[www.cosl.lu](http://www.cosl.lu)



Partenaire Principal



Partenaire Argent



Partenaire Bronze



Partenaire Médiatique



Partenaire Institutionnel







**Abbildung 1 :** Borg-Skala (links) und Beurteilung der Trainingsbelastung über eine Woche (rechts). Quelle : (Foster et al. 1998)

Flüssigkeitshaushalt, Leistungsniveau) und psychologische (Stress) Faktoren die Relation zwischen Herzfrequenz und Belastungsintensität. Darüber hinaus ist dieser Ansatz bei kurzen und hochintensiven Belastungen und somit bei bestimmten Sportarten nicht anwendbar. Die Messung der sogenannten Herzfrequenzvariabilität (HRV = « heart rate variability ») erfordert streng standardisierte Messumstände und konnte die in diese Methode gesteckten Erwartungen zur validen Beurteilung der Trainingsbelastung bisher nicht erfüllen.

Die Benutzung von GPS-Systemen wird ebenfalls inzwischen verbreitet in der Sport-

praxis angewandt. Die Messung von Distanz und Geschwindigkeit erlaubt Informationen über Trainingsvolumen und –Intensität im moderaten Intensitätsbereich und bei konstanter Geschwindigkeit unter der Voraussetzung dass die Ergebnisse mit Untersuchungen unter Laborbedingungen verglichen werden können. Allerdings ist die Messgenauigkeit bei kurzen und intensiven Belastungen nicht genügend und die Methode beurteilt lediglich die physikalische Last im Zusammenhang mit der Bewegung des Körpers im Raum (und nicht die interne Arbeit, Wurfbewegungen, Tragen von Lasten . . .).

Um den Bedarf der Trainer zur Quantifizierung der Trainingsbelastung nachzukommen, hat der Physiologie Carl Foster von der amerikanischen Universität von Wisconsin-La Crosse eine Methode ausgearbeitet, die die oben genannten Probleme umgeht.

Diese basiert auf einer Messung der sogenannten „session rate of perceived exertion“ (session RPE), die sich aus der Beurteilung der globalen Intensität jeder Trainingseinheit durch den Sportler selber ergibt. Der Sportler gibt auf einer Skala (sogenannte Borg-Skala CR-10) zwischen 0 (Ruhe) und 10 (maximale Intensität) in der Regel innerhalb von 30 min



nach Ende der Trainingseinheit die von ihm verspürte Belastungsintensität an (Abbildung 1, links). Die Trainingslast ist dann charakterisiert durch die Multiplikation der Intensität der Einheit mit der Dauer und wird in arbiträren Einheiten angegeben (Abbildung 1, rechts). Bei mehreren Trainingseinheiten am gleichen Tag wird die Trainingslast der Einheiten addiert um die Trainingsbelastung des gesamten Tages zu erhalten. Desgleichen werden für jede Woche die totale Wochenbelastung („weekly load“), die mittlere Tagesbelastung („daily mean load“) und die Standardabweichung („daily standard deviation of load“, d.h. die Streuung der einzelnen Messwerte um den Mittelwert) berechnet.

Der Begriff der Monotonie („monotony“) des wöchentlichen Trainings (berechnet durch Division der mittleren Tagesbelastung durch die Standardabweichung) ist ein Parameter auf den sehr viel Wert gelegt wird. Tatsächlich erlaubt er die Abwechslung zwischen Trainingseinheiten mit hoher Intensität und solcher mit regenerativem Charakter über einen längeren Trainingszeitraum zu beurteilen. Schließlich wird die sogenannte Beanspruchung („strain“) durch das Produkt der Gesamtwochenbelastung und der Monotonie berechnet. Hierbei handelt es sich um einen globalen Parameter zur Beurteilung der Beanspruchung des Organismus durch Trainingsvolumen, Intensität, Frequenz und Variation der Einheiten.

Wie für andere neuere Methoden ebenfalls der Fall, braucht es zunächst einige Zeit um sich mit den Referenzzahlen der so erhaltenen Ergebnisse vertraut zu machen. Der Sportler muss sich auch mit der Intensitätsskala vertraut machen indem er sich auf seine bisherigen Beanspruchungserfahrungen stützt und mit seinem Empfinden abgleicht. Aus diesem Grund ist die subjektive Einschätzung des Schweregrades der sportlichen Anstrengung anhand der RPE bei Personen mit geringerer Erfahrung von sportlichen Anstrengungen unterschiedlicher Intensität oftmals



schwieriger und gelegentlich auch unrealistisch.

Die vorgestellte Methode hat aber den Vorteil für den Trainer, die vom Athleten verspürte Arbeitsbelastung quantifizieren zu können und somit eventuelle Diskrepanzen zwischen der eigenen Beurteilung und der des Sportlers aufzudecken. Der letzte Punkt stellt auch eine mögliche Erklärung für das Auftreten von Übertrainingserscheinungen bei Spitzensportlern dar. Ein weiterer Vorteil der „session RPE“ ist, dass das Beanspruchungsempfinden sämtliche physiologische und psychologische Stressfaktoren in einer einzigen Angabe reflektiert. Zusätzlich handelt es sich um eine auf alle Belastungsformen anwendbare Methode (Ausdauer, Kraft, hochintensives Intervalltraining, Pliometrie, ...).

In einer Vielzahl von Studien konnte inzwischen nachgewiesen werden, dass die „session RPE“ eine vertrauenswürdige und reproduzierbare Beurteilung der Trainingsbelastung bei konstanten Belastungen erlaubt, aber auch bei einer großen Bandbreite weiterer Sportarten wie Rugby, Fußball, Basketball, Gymnastik, Schwimmen, usw. Diese Methode profiliert sich somit als ein Standard zur Sportlerbetreuung in einer Vielzahl von Disziplinen.

Darüber hinaus wurde dieser Ansatz bereits angewandt um den Zusammenhang zwischen Trainingsbelastung und dem Auftreten von Sportverletzungen zu untersuchen. Aus diesem Grund wurde die Messung der „session RPE“ auch im TIPPS (Training and Injury Prevention Platform for Sports) eingesetzt. Dieses System wurde durch das Laboratoire de Recherche en Médecine du Sport (CRP-Santé) erstellt und erlaubt einen Überblick im Längsverlauf über die Trainingsbelastung und die Sportverletzungen (cf. Flambeau 72, März 2010, S. 41). TIPPS stellt sich in Form eines im Internet einlogbaren Sportagendas dar, in dem der Sportler selber die Charakteristiken seiner Trainingseinheiten eingeben kann. Diese Informationen können durch den Trainer visualisiert werden um die Trainingsbelastung zu verfolgen.

Andererseits kann der Sportler auch aufgetretene Schmerzen und Verletzungen angeben, um die medizinische Betreuung zu verbessern und eine entsprechende Berücksichtigung im Trainingsplan zu gewährleisten. Ziel dieses Systems ist schließlich die Optimierung des Trainingsprozesses unter Vermeidung von Überlastungserscheinungen und Verletzungen. TIPPS wird aktuell bereits den jungen Sportlern des Sportlycées und den Nationaltrainern im Rahmen der durch das Département ministériel des Sports in Auftrag gegebenen wissenschaftlichen Begleitung zur Verfügung gestellt. In den kommenden Wochen wird es dank einer Finanzierung durch den COSL und die olympische Solidarität des Internationalen Olympischen Komitees auch weiteren jungen Sportlern zur Verfügung gestellt werden. Eine Gratisversion mit eingeschränkter Funktionalität ist bereits über Internet erreichbar. Weitere Informationen finden sich auf der Internetseite [www.tipps.lu](http://www.tipps.lu).

## QUELLEN

- Foster, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. Med. Sci. Sports Exerc. 30:1164-1168, 1998.  
 Foster, C., Florhaug, J., Franklin, J., et al. A new approach to monitoring exercise training. Journal of strength and conditioning research. 15:109-115, 2001.  
 Gabbett, T. J., Domrow, N. Relationships between training load, injury, and fitness in subelite collision sport athletes. J Sports Sci. 25:1507-1519, 2007.  
 Lambert, M. I., Borresen, J. Measuring training load in sports. Int J Sports Physiol Perform. Sep;5(3):406-11, 2010.









# Questions à M. Pit Hentgen

Président-Administrateur de La Luxembourgeoise

**COSL : Pouvez-vous nous présenter la société La Luxembourgeoise en quelques mots?**

LA LUXEMBOURGEOISE, assureur de référence sur le marché vie et non-vie installé depuis sa fondation en 1920 au boulevard Royal à Luxembourg, vient de déménager dans son nouveau siège social à Leudelange.

Ce changement de résidence permettra à la plus ancienne compagnie d'assurances luxembourgeoise, à ses 326 employés et quelque 1.300 agents à travers tout le pays, d'entrer dans une nouvelle ère.

Ce déménagement n'est pas seulement ponctué par un nouvel immeuble à la pointe du progrès. Il s'accompagne aussi d'une nouvelle identification de la compagnie sous la dénomination LALUX et du slogan 'meng Versécherung'. Et c'est une occasion unique pour faire évoluer la ligne de qualité de nos services et offrir un haut niveau de sécurité et de protection à nos assurés.

**COSL : Que représente le sponsoring dans la communication globale de La Luxembourgeoise?**

Le sponsoring souligne l'attachement de LALUX aux organes sportifs et socioculturels de notre petit pays. Le sponsoring représente certes un engagement financier considérable pour une entreprise, mais c'est également un moyen formidable pour exprimer le respect et la reconnaissance pour l'engagement le plus souvent bénévole que les actifs des différentes fédérations et associations sportives manifestent chaque jour. Sur le terrain-même, le sponsoring est un moyen idéal pour cultiver la proximité avec nos assurés et prendre connaissance de leur satisfaction quant à notre service presté et leurs attentes et doléances formulées plus librement que lors de contacts purement commerciaux.



**COSL : La Luxembourgeoise est depuis longtemps engagée dans le sponsoring du sport au Luxembourg...**

Oui, le sport est une philosophie de vie. LALUX s'est associée au monde des sports car l'action sportive reflète des valeurs auxquelles tout le groupe adhère. Esprit d'équipe, travail, assiduité, volonté de réussir et fair-play. Ce sont également ces qualités qui constituent le défi quotidien des hommes et des femmes qui se trouvent au service de la compagnie et de ses assurés.

**COSL : Pourquoi ce partenariat avec le COSL?**

LALUX est partenaire des plus grandes fédérations sportives comme par exemple la Fédération Luxembourgeoise de Football (FLF), la Fédération Luxembourgeoise de Basketball... Ces engagements font plaisir car le travail sérieux et efficace porte ses fruits. C'est pourquoi il est pratiquement normal que LALUX accompagne le COSL qui est en quelque sorte la fédération des fédérations, pour lui assurer les moyens nécessaires afin de garantir aux fédérations

la possibilité de pratiquer leurs disciplines sportives dans les meilleures conditions possibles.

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

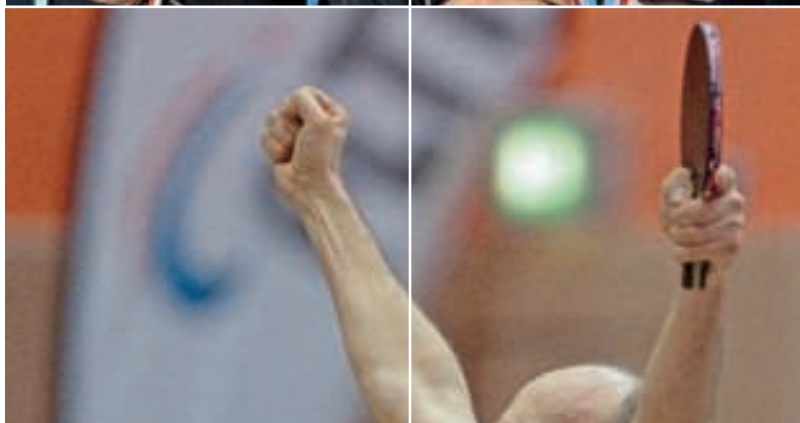
Citons simplement le traditionnel 'Spillfest' qui a trouvé son lieu de résidence annuellement au jour de l'Ascension à Kockelscheuer. 'Sport a Spill fir d'ganz Famill' est le slogan merveilleusement choisi pour cette grande fête du sport. Cette journée fait d'une manière ludique et riche en distraction la promotion pour différentes disciplines sportives. Les fédérations trouvent ici une pépinière idéale pour sensibiliser les enfants et adolescents et les faire goûter au sport. Et le partenaire du COSL peut en profiter pour entrer en contact avec ses clients et leur exposer ses produits et services. Il suffit de trouver la forme idéale pour communiquer lors de cet événement et le retour est assuré.

**COSL : Mexi, M Pit Hentgen pour cette interview.**



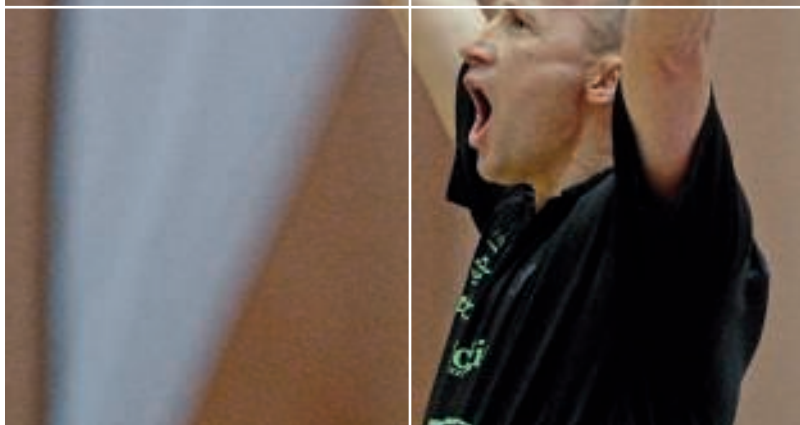


< **Differdange** (Vainqueur de la Coupe)

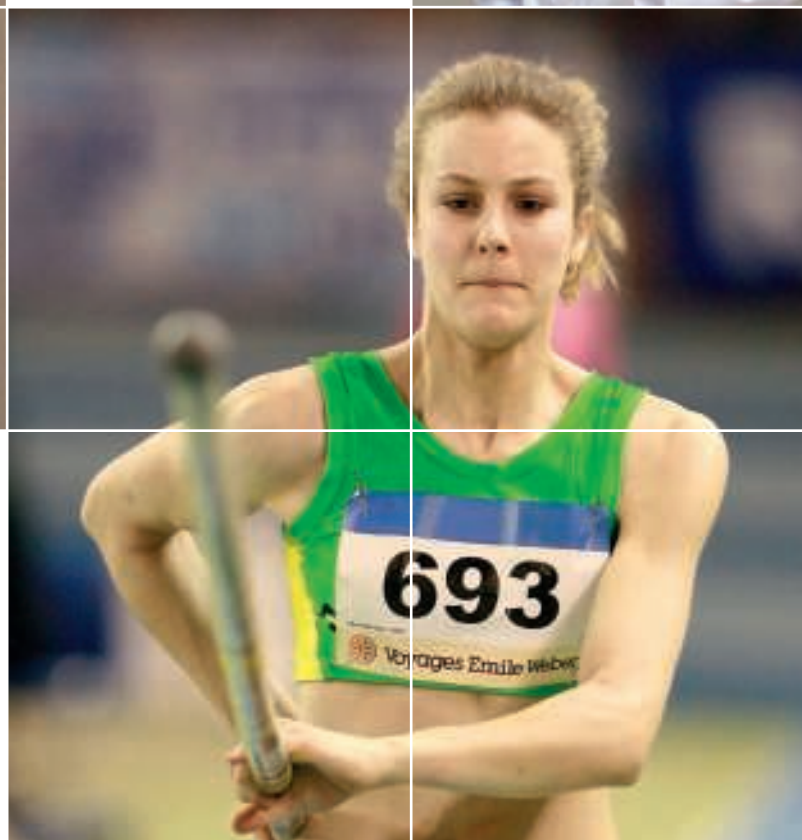


Jenny Warling >

< **Traian Ciociu**



Gina Reuland >





B&C

Janvier | Juin 2011





## JANVIER 2011

## SAMEDI 8

**ATHLETISME** ■ A Ludwigshafen, Gina Reuland est la première athlète luxembourgeoise à passer 4 m 00 au saut à la perche, une amélioration du record national indoor de 25 cm. Lors d'un Meeting Régional Indoor à la Coque, la jeune Tiffany Tshilumba réalise 7"81 sur 60 m. Liz Kuffer passe 1 m 72 au saut en hauteur lors d'une compétition internationale à Cologne. En 49"54 Frank Boreux réalise la norme pour participer au 400 m des JPEE au Liechtenstein.

## DIMANCHE 9

**ATHLETISME** ■ Vincent Nothum et Danièle Raach remportent le cross-country de Belvaux.

**VOLLEYBALL** ■ L'équipe nationale Dames remporte le Novotel Cup 2011 après des victoires sur l'Écosse (3-0) et le Liechtenstein (3-1). L'équipe nationale Hommes finit 2<sup>e</sup>.

**TIR AUX ARMES SPORTIVES** ■ Nouveau record final national à la carabine à air par Carole Calmes lors du BeNeLux-Cup disputé en Belgique avec 497,3 (396+101,3) anneaux.

## SAMEDI 15

**ATHLETISME** ■ Tiffany Tshilumba et Anaïs Bauer en 25"15 respectivement 25"58 sur 200 m, Bob Lallemand et Charles Grethen en 49"52 respectivement 49"75 sur 400 m réalisent les normes pour participer aux JPEE au Liechtenstein lors d'un Meeting Régional à la Coque. Dans le cadre de cette même manifestation, Pascale Schmoetten et Pol Mellina se sont vus attribuer le titre de Champion National sur 3000 m. A Metz, Bob Bertemes, avec 14 m 98, réalise une nouvelle meilleure performance personnelle.

## DIMANCHE 16

**ATHLETISME** ■ Liz Kuffer réalise 1 m 74 au saut en hauteur lors d'un Meeting International à Leverkusen. Gina Reuland pour sa part confirme au saut à la perche à Ludwigshafen avec une performance à 3 m 90.

**JUDO** ■ 5<sup>e</sup> place pour Marie Müller aux IJF Masters à Baku (AZB).

**KARATE** ■ Jenny Warling termine à la 1<sup>ère</sup> place dans la cat. Kumité féminin junior -48 kg lors du « 20th Grand Prix Croatia » à Samobor (CRO). Illaria Melmer se classe 3<sup>e</sup> à la cat. Kata féminin senior.

## SAMEDI 22

**ATHLETISME** ■ David Fiegen couvre un 800 m à Munich en 1'51"36.

**KARATE** ■ Lors du « Champions Cup » à Hard (AUT), Jenny Warling termine 1<sup>ère</sup> cat. Kumité junior -48 kg et Lis Dostert se classe 3<sup>e</sup> à la cat. Kumité junior -59 kg.

## DIMANCHE 23

**ATHLETISME** ■ Jessica Schaaf et David Karonei remportent le cross court de Dudelange.

**JUDO** ■ Lors du « International Antwerp Open », Tom Schmit terminera 3<sup>e</sup> dans la catégorie junior -55 kg.

## SAMEDI 29

**ATHLETISME** ■ L'athlète français Leslie Djhone réalise une nouvelle meilleure performance mondiale de l'année sur 400 m (46"24) lors de la 9<sup>e</sup> édition du Dussmann Indoor Meeting à la Coque. Du côté luxembourgeois c'est surtout le nouveau record national de Liz Kuffer au saut en hauteur (1 m 76) qui est à retenir. Tiffany Tshilumba améliore son record personnel sur 60 m (7"73) tandis que Frédérique Hansen (57"18), Kim Reuland (57"57), Anaïs Bauer (57"76) et Carole Kill (57"96) réalisent des performances de 1<sup>er</sup> ordre sur 400 m. D'autres bonnes performances sont à mettre à l'actif de Charel Grethen sur 800 m (1'51"64), Pol Mellina sur 1500 m (3'53"21) et Claude Godart sur 60 m haies (8"21). A Bordeaux, David Fiegen réalise 1'50"31 sur 800 m.

**PATINAGE ARTISTIQUE** ■ Après une excellente performance au programme court des Championnats d'Europe à Berne, Fleur Maxwell se classe 22<sup>e</sup> sur 37 participantes avec un total de 110,59 points.

## DIMANCHE 30

**ATHLETISME** ■ En 4'36"56, Martine Nobili réalise un excellent chrono sur 1500 m lors d'un Meeting à Dortmund.

**NATATION** ■ Résultats du « Euro — Meet 2011 » : 800 m NL : Kelly Moura 9'28"74 (7/17), Charné Olivier 9'28"82 (8/17) ; 400 m 4N : Raphaël Stacchiotti 4'22"90 (1/72) ; 50 m brasse : Laurent Carnol 29"86 (13/62) ; 50 m brasse : Aurélie Waltzing 34"92 (17/54), 200 m NL : Raphaël Stacchiotti 1'52"53 (finale A 4/127), Jean-François Schneiders 1'56"12 (20/127), Damien Assini 1'58"32 (31/127) ; 200 m NL : Estelle Buret 2'10"19 (32/127), Christine Mailliet 2'11"12 (44/107) ; 100 m dos : Jean-François Schneiders 58"35 (finale A 5/10) ; 100 m dos : Sarah Rolko 1'04"20 (finale A 4/10) ; 200 m brasse : Laurent Carnol 2'13"23 (finale A 1/10) ; 200 m brasse : Aurélie Waltzing 2'40"81 (12/34) ; 200 m 4N : Raphaël Stacchiotti 2'04"87 (finale A 2/10) ; 50 m NL : Sarah Rolko 27"80 (32/90) ; 50 m dos : Sarah Rolko 30"13 (finale B 1/10) ; 50 m dos : Jean-François Schneiders 27"60 (finale A 7/10) ; 400 m NL : Raphaël Stacchiotti 3'58"85 (finale A 5/10) ; 200 m dos : Sarah Rolko 2'22"85 (finale A 9/10) ; 200 m dos : Jean-François Schneiders 2'06"42 (finale A 5/10) ; 100 m brasse : Laurent Carnol 1'03"08 (finale A 4/10).



## FEVRIER 2011

### MARDI 1

**ATHLETISME** ■ Nouvelle meilleure performance de la saison pour David Fiegen sur 800 m (1'49"86) dans le cadre des Vienna-Indoor Classics.

### MERCREDI 2

**ATHLETISME** ■ 1 m 74 au saut en hauteur pour Liz Kuffer lors d'une compétition internationale à Hannovre.

### SAMEDI 5

**ATHLETISME** ■ Résultats des championnats nationaux indoor à la Coque: 60 m Hommes: 1. Tom Hutmacher 7"08; 60 m Dames: 1. Tiffany Tshilumba 7"75 ; 200 m Hommes : 1. Tom Hutmacher 22"21 ; 200 m Dames : 1. Tiffany Tshilumba 25"10 ; 400 m Hommes : 1. Sven Fischer 49"63 ; 400 m Dames : 1. Frédérique Hansen 56"93 ; 800 m Hommes : 1. Christophe Bestgen 1'57"15; 800 m Dames: 1. Carole Kill 2'20"10 ; 60 m haies Hommes: 1. Claude Godart 8"21; 60 m haies Dames : Mandy Charlet 9"29 ; Longueur Hommes : 1. Max Pintsch 6 m 60 ; Longueur Dames: 1. Laurence Jones 5 m 34 ; Triple Saut Hommes : 1. Sam Dratwicki 13 m 40 ; Triple Saut Dames : 1. Cathie Zens 10 m 17 ; Hauteur Hommes : 1. Kevin Rutare 2 m 01 ; Hauteur Dames : 1. Noémie Pleimling 1 m 65 ; Perche Hommes : 1. Mike Gira 4 m 20 ; Perche Dames : 1. Gina Reuland 3 m 80 ; Poids Hommes : 1. Bob Bertemes 15 m 12 ; Poids Dames : 1. Mandy Charlet 11 m 56.

**HANDBALL** ■ Le HB Esch est le grand vainqueur de la Loterie Nationale Coupe de Luxembourg. Esch gagne sur le score de 32:20. Le Chev Diekirch remporte la finale des dames contre Schiffange (30:21).

### DIMANCHE 6

**ATHLETISME** ■ A Dortmund, Liz Kuffer franchit 1 m 74 au saut en hauteur tandis que Martine Nobili couvre un 1500 m en 4'40"58.

### JEUDI 10

**ATHLETISME** ■ Martine Nobili réalise un chrono de 2'14"00 sur 800 m dans le cadre d'une compétition internationale à Düsseldorf.

### SAMEDI 12

**ATHLETISME** ■ Gina Reuland au saut à la perche (3 m 95) et Pol Mellina sur 3000 m (8'46"32) sont les seuls athlètes luxembourgeois à remporter leurs épreuves respectives dans le cadre du traditionnel Saar-Lor-Lux Cup à Saarbrücken. A signaler également le nouveau record espoirs de Bob Bertemes au lancer du poids (15 m 48).

**JUDO** ■ Charlie Arendt se classe 3<sup>e</sup> (-63 kg) au tournoi international de Laval (FRA).

### DIMANCHE 13

**KARATE** ■ Médailles de bronze pour Jenny Warling et Loïc Raschella aux Championnats d'Europe Juniors à Novi Sad (Serbie).

**TENNIS** ■ Le TC Bonnevoie gagne la Coupe FLT chez les hommes, tandis que chez les dames la Spora remporte la finale contre Howald.

### DIMANCHE 20

**TENNIS DE TABLE** ■ Vainqueur d'Echternach à l'arraché (5-4), Dudelange remporte la Coupe de Luxembourg.

### VENDREDI 25

**ATHLETISME** ■ A Metz, Stephanie Vieillevoye franchit 3 m 60 au saut à la perche.

### SAMEDI 26

**HANDBALL** ■ Berchem atteint la finale de la Benelux-Ligue en battant les Belges de Tongeren par 26 à 25. En finale, Berchem s'incline à la fin par 29 à 32 contre le champion hollandais Volendam.

### DIMANCHE 27

**ATHLETISME** ■ Mayram Jamal (BRN) chez les dames et Elabassi El Hassan (MAR) chez les hommes remportent la 41<sup>e</sup> édition de l'Eurocross à Diekirch. De bonnes performances ont pu être enregistrées pour Carole Kill sur 800 m (2'15"41) et Martine Mellina sur 1500 m (4'35'32), toutes les deux à Metz, et pour Martine Nobili également sur 1500 m (4'35"97).

## MARS 2011

### JEUDI 3

**FOOTBALL** ■ Victoire 2-0 de l'équipe nationale dames contre la Lettonie.

### DIMANCHE 6

**ATHLETISME** ■ Vincent Nothum et Tania Ley-Fransissi remportent la 95<sup>e</sup> édition des Championnats Nationaux de Cross Country qui a lieu à



Ettelbruck.

**TENNIS DE TABLE** ■ Traian Ciocu (Iechternach) et Egle Sadikovic (Nidderkäerjeng) sont sacrés Champions du Luxembourg. Traian Ciocu gagne 4-2 contre Laurent Kintzelé (Ettelbréck) tandis qu'Egle Sadikovic s'impose par 4-1 face à Tessy Gonderinger (Howald) en finale des Dames.

### SAMEDI 12

**JUDO** ■ Résultats des championnats nationaux individuel : Seniors hommes : Bob Schmit (-66 kg) ; Chris Reckinger (-73 kg) ; Denis Barboni (-81 kg) ; Denis Leider (-90 kg) ; Micah Dahlem (-100 kg). Seniors dames: Stephanie Demuth (-57 kg); Lynn Mossong (-78 kg). Seniors hommes Open: Denis Leider.

**SKI DE FOND** ■ Kari Peters se classe 67<sup>e</sup> (sur 104) du sprint de Ramsau en Autriche, sa première course de la saison après une longue période de repos due à des ennuis de santé. Performance plutôt décevante sur le 10 km avec une 112<sup>e</sup> place.

**TRIATHLON** ■ Podium (3<sup>e</sup> place) pour Dirk Bockel sur l'épreuve de longue distance d'Abu Dhabi au terme des 3 km de natation, 200 km de vélo et 20 km de course à pied. Liz May termine à la 4<sup>e</sup> place des 'Oceania Championships' en Nouvelle Zélande.

### DIMANCHE 13

**ATHLETISME** ■ La 16<sup>e</sup> édition du Postlaf est remportée par Bouchaib Lahrami devant Pol Mellina chez les hommes et Sandra Huberty chez les dames. 2255 athlètes ont ralliés l'arrivée, à nouveau une participation record.

**JUDO** ■ Résultats du tournoi d'Epinal : Tom Schmit 2<sup>e</sup> (-60 kg), Simon Georges 2<sup>e</sup> (-100 kg), Mike Muller 3<sup>e</sup> (-81 kg) et Lynn Mossong 2<sup>e</sup> (-70 kg).

**NATATION** ■ Lors du Amsterdam Swim Cup, Raphaël Stacchiotti remporte les 400 m 4N en 4'29"58, sur les 200 m 4N Raphaël termine à la 2<sup>e</sup> place. Laurent Carnol se classe 2<sup>e</sup> au 100 et 200 m brasse. Au 400 m 4N, Laurent Carnol termine 2<sup>e</sup>. Sarah Rolko nage les 200 m dos en 2'21"41 et termine 6<sup>e</sup> et au 100 m dos à la 7<sup>e</sup> position (1'05"40).

### JEUDI 17

**AUTOMOBILE** ■ Dans la première course de la nouvelle saison en championnat d'Europe autocross à Foz Côa (POR) John Lagodny se classe troisième.

### DIMANCHE 20

**ATHLETISME** ■ Pascal Groben remporte le Nordstadsemi de Diekirch. Luiza Bechadad termine à la 1<sup>ère</sup> place chez les dames devant Nancy Gasperini.

**CYCLISME** ■ 5<sup>e</sup> place pour Christine Majerus au Grand Prix de Cholet — Pays de Loire.

**KARATE** ■ Résultat des championnats nationaux de Kata à la Coque : Kata Fém. Open : Océane Da Costa ; Kata Fém. Senior : Illaria Melmer, Kata Masc. Open : Bryan Antony, Kata Masc. Senior : Bryan Antony.

**TRIATHLON** ■ Bob Haller remporte son premier Championnat national lors du 5<sup>e</sup> « LaLux »-Indoor Triathlon à la Coque.

### DIMANCHE 27

**CYCLISME** ■ Victoire finale de Fränk Schleck au Critérium International en Corse après avoir remporté la veille en solitaire l'étape culminant au sommet du col de l'Ospedale.

**BASKETBALL** ■ Le T71 Dudelange (dames) décroche sa première Coupe de Luxembourg (LaLux Ladies Cup). En finale le T71 bat l'Etzella 77:75.

**TRIATHLON** ■ 18<sup>e</sup> place pour Liz May au World Cup à Mooloolaba.

## AVRIL 2011

### DIMANCHE 3

**PATINAGE ARTISTIQUE** ■ Fleur Maxwell, avec une excellente performance de 119,36 points, remporte la traditionnelle Coupe du Printemps à Kockelscheuer.

**BASKETBALL** ■ L'Etzella Ettelbrück remporte sa 23<sup>e</sup> Coupe de Luxembourg. En finale l'Etzella bat l'Amicale Steinsel 67:65.

### SAMEDI 9

**ATHLETISME** ■ Avec 43 m 30 au lancer du marteau, Daniela Thyssens réalise dans le cadre d'un meeting international à Sinzig la norme pour participer aux JPEE. Nouveau record espoirs à Bertrix pour le lanceur du poids Bob Bertemes. (15 m 30).

**TRIATHLON** ■ Liz May termine 18<sup>e</sup> des World Cup Series à Sydney.

### DIMANCHE 10

**ATHLETISME** ■ Eddy Vandeputte et Sandra Huberty remportent le semi-marathon de la Paix à Wiltz.



**FOOTBALL** ■ Le F91 Dudelange remporte son 9<sup>e</sup> titre de champion.

**JUDO** ■ Lors du tournoi d'Agglorex à Lommel (BEL), Manon Durbach se classe 2<sup>e</sup> en cat. -57 kg, Lynn Mossong 3<sup>e</sup> en cat. -70 kg, Denis Leider 3<sup>e</sup> en cat. -90 kg, Georges Simon 3<sup>e</sup> en cat. -100 kg et Micah Dahlem 3<sup>e</sup> en cat. +100 kg.

**NATATION** ■ Résultats du Eindhoven Swim Cup : 50 m brasse : Laurent Carnol 29"00 (3/8) ; 100 m dos : Jean-François Schneiders 57"31 (7/8) ; 200 m brasse : Laurent Carnol 2'14"46 (2/8) ; 50 m dos : Jean-François Schneiders : 26"89 (8/8) ; 200 m dos : Jean-François Schneiders 2'04"56 (2/8).

**TENNIS DE TABLE** ■ Le DT Ettelbreck gagne la 2<sup>e</sup> finale contre l'Union Lëtzebuerg par 7-4 pour remporter le titre de Champion de Luxembourg par équipes 2010-2011.

**TRIATHLON** ■ Dirk Bockel arrive 10<sup>e</sup> au Nautique South Beach Triathlon de Floride.

#### SAMEDI 16

**ATHLETISME** ■ Nouvelle meilleure performance personnelle pour Kevin Butare au saut en hauteur (2 m 03) dans le cadre d'un meeting à Frouard.

**HOCKEY SUR GLACE** ■ L'équipe nationale de Hockey sur glace se classe 4<sup>e</sup> des Championnats du Monde (3<sup>e</sup> division) en Afrique du Sud suite à des succès contre la Grèce (20:0) et la Mongolie (5:0 ff) et des défaites face à Israël, (1:11), l'Afrique du Sud (2:5) et la Turquie (5:6).

**TIR A L'ARC** ■ Jeff Henckels se classe à la 9<sup>e</sup> place lors du Grand Prix Antalya.

#### DIMANCHE 17

**TIR AUX ARMES SPORTIVES** ■ Au 12. Internationaler Harzkristall-Cup Trap, Alex Carneiro remporte la compétition et Lyndon Sosa se classe 7<sup>e</sup>.

**TRIATHLON** ■ Dirk Bockel termine le 70.3 New Orleans Triathlon à la 6<sup>e</sup> place.

#### MERCREDI 20

**CYCLISME** ■ Flèche Wallonne : 7<sup>e</sup> place pour Fränk Schleck au sommet du Mur de Huy.

#### DIMANCHE 24

**AUTOMOBILISME** ■ A Saint-Martin Valméraux (FRA), au deuxième tour du championnat d'Europe autocross, John Lagodny (Peters-Ford) se classe pour la seconde fois troisième sur le podium chez les Buggy 1600.

**CYCLISME** ■ Les frères Schleck montent sur le podium (2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>) de la doyenne des classiques « Liège-Bastogne-Liège ».

**HANDBALL** ■ Les dames du Roude Léiw Bascharage, championnes en « Bundesliga 3 Ouest », remportent la Coupe de Rhénanie.

**KARATE** ■ Jenny Warling termine 1<sup>ère</sup> cat. Kumité junior -48 kg au Grand Prix à Hradec Kralové (CZE), Lis Dostert se place 3<sup>e</sup> cat. Kumité junior -63 kg.

**RALLYE** ■ Rallye de Wallonie : 2<sup>e</sup> place au Ford Fiesta Belux Trophy pour Hugo Arellano.

**TIR AUX ARMES SPORTIVES** ■ Au tournoi de Pâques à Bad Neuenahr, Alex Carneiro remporte la compétition « Trap », tandis que Lyndon Sosa se classe 3<sup>e</sup>.

#### LUNDI 25

**ATHLETISME** ■ Hicham Adidab et Judith Olinger remportent la 33<sup>e</sup> édition de l'Ousterlaf à Grevenmacher. Bob Greis et Anette Jaffke, en se classant 2<sup>e</sup> respectivement 3<sup>e</sup> sont meilleurs luxembourgeois. 559 sportifs ont participé à cette épreuve. A Bertrix, en lançant le poids à 16 m 05 Bob Bertemes réalise non seulement un nouveau record espoirs, mais se qualifie également pour les Championnats d'Europe Juniors. Tun Wagner, au lancer du javelot, est crédité d'une performance de 68 m 39.

#### SAMEDI 30

**ATHLETISME** ■ Nouveau record national à Bertrix pour Noémie Pleimling au lancer du javelot chez les dames. (46 m 85).

### MAI 2011

#### DIMANCHE 1

**ATHLETISME** ■ A Grevenmacher, Claude Godart et Jenny Gloden remportent le Championnat National sur 400 m haies tandis que les titres sur 10 000 m reviennent à Pol Mellina et Pascale Schmoetten. Une sélection nationale composée de Chantal Hayen, Anaïs Bauer, Tiffany Tshilumba et Frédérique Hansen, en réalisant 47"53 sur 4 x 100 m, réalise la norme pour participer aux JPEE au Liechtenstein.

#### JEUDI 5

**ATHLETISME** ■ Nouvelle meilleure performance personnelle pour Sven Fischer sur 400 m (48"81) dans le cadre des Championnats de la LASEL à Esch-sur-Alzette.

#### SAMEDI 7

**ATHLETISME** ■ En franchissant 2 m 06 en hauteur à Metz, Kevin Rutare se qualifie de justesse pour les JPEE au Liechtenstein.

**BASKETBALL** ■ Les Musel Pikes (dames) remportent le titre de champion national en battant 2 fois l'Etzella en finale.



**HANDBALL** ■ Roude Léiw Bascharage bat Recklinghausen par 44 à 33 et s'assure, pour sa première saison à ce niveau, le titre de champion de la 3<sup>ème</sup> Ligue Ouest en Allemagne.

**TIR A L'ARC** ■ Jeff Henckels se classe 33<sup>e</sup> lors du World Cup à Porec tandis que Stéphane Kraus se classe 57<sup>e</sup>.

#### **DIMANCHE 8**

**ATHLETISME** ■ Bob Bertemes établit un nouveau record junior au lancer du poids avec 17 m 62 (6 kg) lors des Championnats Interclubs des Jeunes à Schiffflange. Edna Semedo, avec un nouveau record personnel de 3 m 65 à la perche, se montre en forme en vue des JPEE. Même constatation pour Noémie Pleimling qui est créditée d'un jet à 42 m 98 au javelot et Carole Kill qui couvre le 400 m en 57"95 à Birkenfeld.

#### **SAMEDI 14**

**ATHLETISME** ■ Daniela Thyssens réalise 43 m 48 au lancer du marteau à Schiffflange. A Kessel-lo (B) Tiffany Tshilumba, en couvrant le 200 m en 24"67, réalise un nouveau record pour cadettes et juniors.

**HANDBALL** ■ Lors de la dernière journée de championnat Dames, Diekirch rate l'exploit de réaliser un doublé historique en s'inclinant dans sa propre salle par 26 à 33 contre le champion sortant HB Dudelange, qui défend ainsi son titre.

**TIR AUX ARMES SPORTIVES** ■ A l'ISC à Hanovre, Carole Calmes remporte la compétition à la carabine à air.

#### **DIMANCHE 15**

**ATHLETISME** ■ Nouveau record personnel pour Noémie Pleimling au lancer du disque (38 m 49) lors des Championnats Interclubs des Jeunes qui sont remportés par les garçons du CSL et les filles du CAEG.

**VOLLEYBALL** ■ Victoire de l'équipe nationale Dames 3-2 contre la Chypre en Small Countries Division.

#### **MARDI 17**

**ATHLETISME** ■ Claude Godart remporte le 400 m haies du meeting de Rehlingen en 53"08.

#### **MERCREDI 18**

**CYCLISME** ■ 2<sup>e</sup> place pour Andy Schleck sur l'étape du jour au Tour de Californie qu'il termine en 8<sup>e</sup> position.

#### **VENDREDI 20**

**TIR AUX ARMES SPORTIVES** ■ Carole Calmes se classe 35<sup>e</sup> au World Cup à Fort Benning (USA).

#### **SAMEDI 21**

**ATHLETISME** ■ Au lancer de javelot Noémie Pleimling (44 m 25) et Tun Wagner (64 m 62) réalisent lors des « Halleschen Werfertage » en Allemagne. A Herve (B), Claude Godart établit une nouvelle meilleure performance nationale de la saison sur 110 m haies (14"31). Stephanie Vieillevoys est créditée d'un saut à 3 m 60 à la perche.

**HANDBALL** ■ Lors de la dernière journée de championnat, Berchem assure le titre de champion du Luxembourg 2010/11. Devant une salle comble, Berchem bat Esch par 25 à 20 et inscrit ainsi son 6<sup>e</sup> titre de champion dans son palmarès.

#### **DIMANCHE 22**

**ATHLETISME** ■ Bonnes performances pour Kim Reuland sur 400 m haies (62"92) à Parilly, Julien Grueness sur 100 m (11"06) à Champigneulle et Frédérique Hansen sur 400 m (56"54) à Bad Ems. A Saran, Martine Mellina en 2'14"09 sur 800 m et son frère Pol en 3'55"10 sur 1500 m se sont présentés en excellente forme. Au saut en hauteur, Liz Kuffer franchit 1 m 70 à Garbsen (D), tandis que David Karonei est chronométré en 2'24"94 sur 1000 m à Pliezhausen. Lors de la 1<sup>ère</sup> journée des Championnats des Jeunes, Bob Bertemes réalise un nouveau record Juniors au lancer du poids avec une performance de 18 m 01 (6 kg).

**DANSE** ■ Lors de la Coupe du Monde (danse latino-américaine) le duo Rosen/Gorbachenko termine à la 6<sup>e</sup> place.

**ECHECS** ■ Dudelange remporte la Coupe de Luxembourg contre Differdange.

**JUDO** ■ Résultats du « Ippon Trophy Antwerp » (BEL) : Manon Durbach termine 1<sup>ère</sup> (-57 kg), Charlie Arendt 3<sup>e</sup> (-63 kg), Lynn Mossong 2<sup>e</sup> (-70 kg), Denis Leider 3<sup>e</sup> (-90 kg) et Micah Dalhem 2<sup>e</sup> (+100 kg).

**TIR AUX ARMES SPORTIVES** ■ Alex Carneiro remporte le GP Trap de Cernay et Lyndon Sosa se classe 2<sup>e</sup>.

#### **MERCREDI 25**

**ATHLETISME** ■ Nick Flammang, en réalisant 1'55"30 sur 800 m à Coblenz, se qualifie pour les Championnats du Monde Cadets à Lille. D'autres bonnes performances ont été enregistrées pour Bob Bertemes sur 800 m (1'56"75), Martine Mellina sur 1500 m (4'36"00) et Pol Mellina sur 5000 m (14'36"99).

#### **VENDREDI 27**

**TIR A L'ARC** ■ Au Grand Prix Boé, Jeff Henckels se classe 6<sup>e</sup> et Stéphane Kraus 33<sup>e</sup>.



**SAMEDI 28**

**ATHLETISME** ■ A Grevenmacher, les titres de Champion National sur 3000 m steeple reviennent à Liz Weiler chez les dames et Yannick Frantz chez les hommes.

**AUTOMOBILE** ■ Lors de la manche pour la Coupe d'Europe à Seelow (ALL), John Lagodny termine 1<sup>er</sup> en cat. Buggy 1600.

**DIMANCHE 29**

**ATHLETISME** ■ Nouvelle meilleure performance de la saison à Parilly pour Kim Reuland sur 400 m haies (61"22).

**CYCLISME** ■ Giro d'Italia : Ben Gastauer termine 88<sup>e</sup>, Laurent Didier figure à la 130<sup>e</sup> place.

**DANSE** ■ Le duo Rosen/Gorbachenko remporte le GP de San Marino.

**FOOTBALL** ■ Differdange 03 remporte la Coupe de Luxembourg contre le F91 Dudelange avec 1-0.

**JUIN 2011****JEUDI 2**

**ATHLETISME** ■ Privé de ses meilleurs éléments (aux JPEE au Liechtenstein), l'équipe nationale des Dames se classe en 3<sup>e</sup> position de la Coupe de l'Amitié qui s'est déroulée à Coblenz. Les Hommes terminent 4<sup>es</sup>. Michèle Gaetti remporte l'unique victoire luxembourgeoise au saut en hauteur. D'autres bonnes performances ont été enregistrées pour la jeune Laurence Jones sur 400 m (58"87), Tania Ley-Fransissi sur 3000 m (10'13"43) et Daniela Thyssens au lancer du marteau (44 m 36). Roger Koenigs et Yvonne Jungblut remportent la 34<sup>e</sup> édition du Run for Fun à Echternach.

**VENDREDI 3**

**AUTOMOBILE** ■ John Lagodny remporte la manche pour la Coupe d'Europe à Nova Paka (CZ) en cat. Buggy 1600.

**TIR AUX ARMES SPORTIVES** ■ Lors de la compétition à la carabine à air aux JPEE au Liechtenstein, Carole Calmes établit un nouveau record final national avec le total de 499,1 (395+104,1) anneaux.

**SAMEDI 4**

**ATHLETISME** ■ David Fiegen réalise 1'49"68 sur 800 m à Regensburg.

**DIMANCHE 5**

**CYCLISME** ■ Christine Majerus remporte la classique néerlandaise « Therme Kasseien Omloop Exloo » (UCI 1.2). Nathalie Lamborelle finit 4<sup>e</sup>.

**SAMEDI 11**

**ATHLETISME** ■ La 6<sup>e</sup> édition de l'ING-marathon (7363 participants) est remportée par Teferi Bacha (ETH) chez les hommes et Rael Kiyara (KEN) chez les dames. Le semi-marathon revient à Patrick Lenertz et Louiza Belhadad (F).

**DIMANCHE 12**

**ATHLETISME** ■ Record National égalé au lancer du poids chez les Hommes (16 m 96) par Bob Bertemes dans le cadre du Mémorial Kops-Ludvig-Reuter à Ettelbruck.

**BASKETBALL** ■ Le T71 est champion après sa victoire (86:52) contre l'Etzella Ettelbrück dans la 3<sup>e</sup> partie de la finale.

**TIR A L'ARC** ■ Lors du World Cup à Antalya Jeff Henckels prend la 57<sup>e</sup> place.

**SAMEDI 18**

**ATHLETISME** ■ A Jükerath, Nick Flammang réalise un nouveau record personnel sur 1000 m (2'33"25).

**QUILLES** ■ Steve Blasen s'adjuge son 3<sup>e</sup> titre mondial consécutif aux Championnats du Monde à La Calamine. L'équipe nationale Hommes est sacrée vice-champion du monde. Kim Hoffmann se classe 2<sup>e</sup> dans la discipline du 'Sprint Hommes'. Médaille de bronze pour Martine Keller et Sara Sommer en 'Double Dames'.

**DIMANCHE 19**

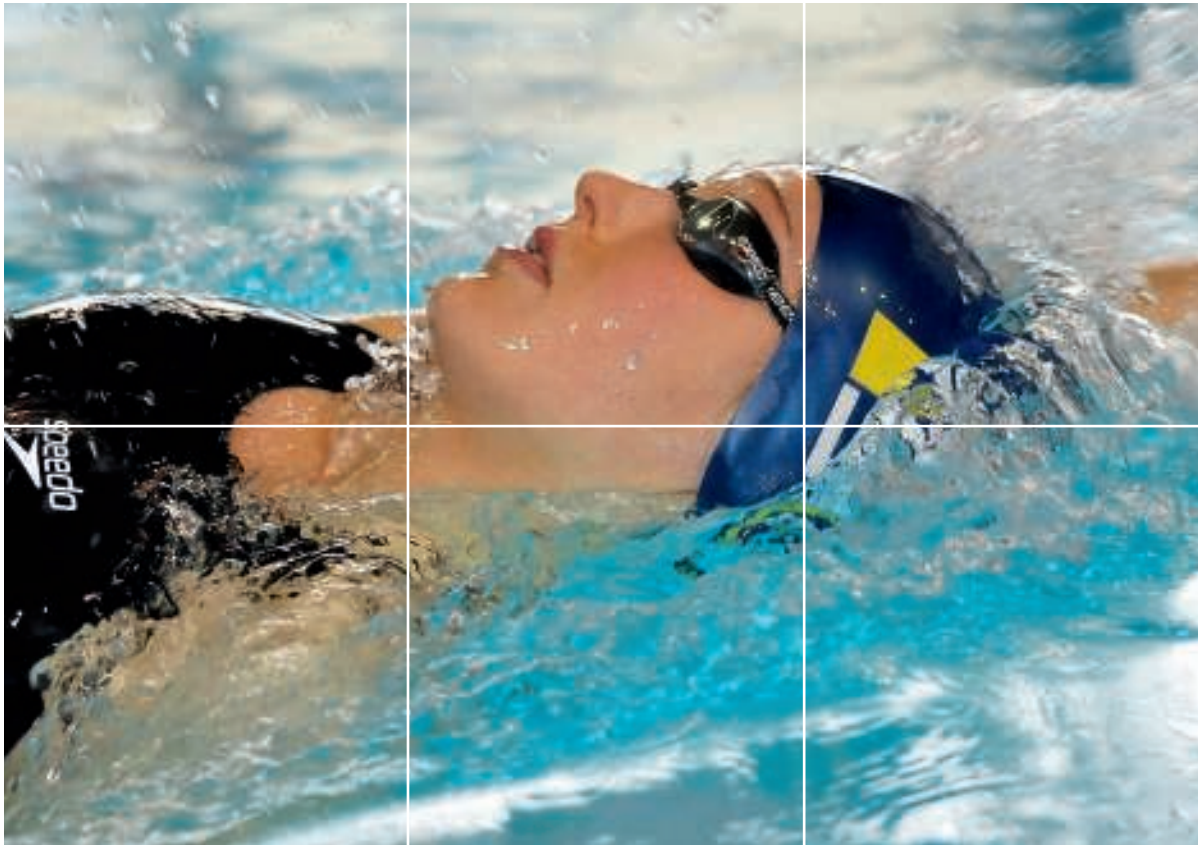
**ATHLETISME** ■ L'équipe nationale occupe la 8<sup>e</sup> place (sur 15 équipes) aux European Team Championships (3rd League) à Reykjavik. Tun Wagner remporte la seule victoire luxembourgeoise au lancer du javelot (71 m 69). Gina Reuland (Perche), Claude Godart (110 m haies) et Pol Mellina (3000 m) se classe en 2<sup>e</sup> position.

**CYCLISME** ■ Andy Schleck est sacré meilleur grimpeur du Tour de Suisse que Fränk Schleck termine en 7<sup>e</sup> position du classement général.

Christine Majerus remporte la Coupe de France au terme des six épreuves.

**JUDO** ■ Lors du tournoi international de Venray, Tom Schmit se classe 3<sup>e</sup> (-60 kg / juniors), Denis Barboni 3<sup>e</sup> (-80 kg / juniors), Manon Dur-





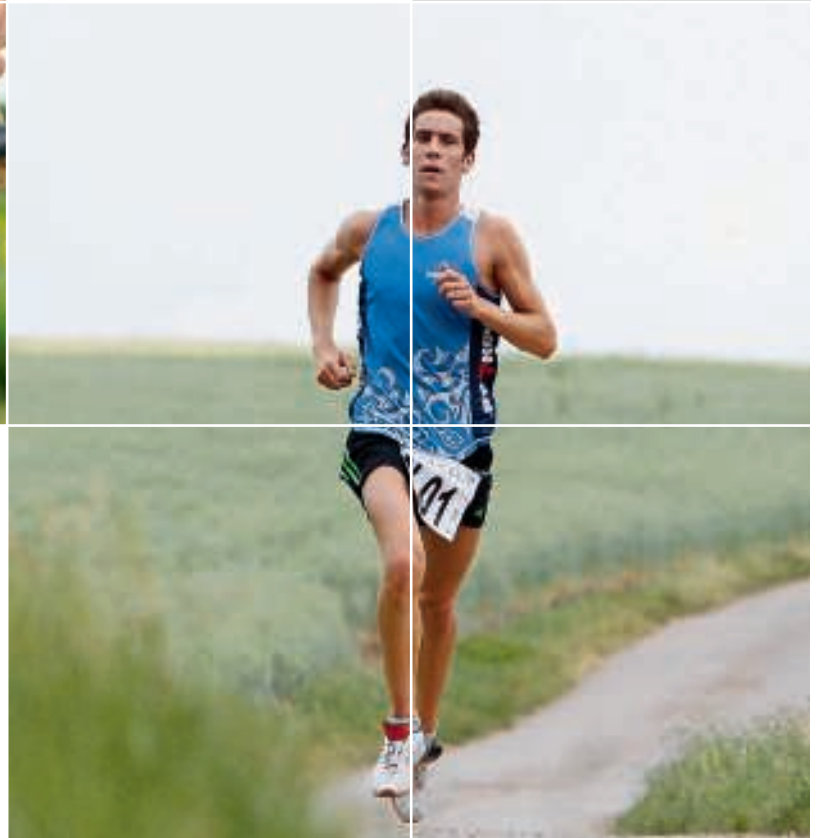
< Sarah Rolko



< Jeff Henckels



Bob Haller >





bach 3<sup>e</sup> (-57 kg), Charlie Arendt 3<sup>e</sup> (-63 kg) et Lynn Mossong 3<sup>e</sup> (-70 kg).

**KARATE** ■ Jenny Warling remporte l'Austrian Junior Open à Salzburg (AUT) dans la cat. Kumité junior -48 kg.

#### MERCREDI 22

**ATHLETISME** ■ Kim Reuland remporte un 400 m haies à Tassin (62"89).

#### VENDREDI 24

**ATHLETISME** ■ Nouveau record national pour Noémie Pleimling avec un jet à 47 m 06 à St.Mard (B).

#### SAMEDI 25

**ATHLETISME** ■ A Nivelles, Christophe Bestgen réalise 1'51"00 sur 800 m.

#### DIMANCHE 26

**ATHLETISME** ■ Lors de la 2<sup>e</sup> journée des Championnats des Jeunes au Stade Josy Barthel, Gina Reuland réalise un nouveau record national au saut à la perche (3 m 85).

**JUDO** ■ 5<sup>e</sup> place pour Marie Muller au World Cup de Sao Paulo.

**TIR AUX ARMES SPORTIVES** ■ Au Tournoi des 4 Nations, Carole Calmes remporte la compétition à la carabine à air.

**TRIAHTLON** ■ Bob Haller termine sur une excellente 10<sup>e</sup> place lors des championnats d'Europe juniors.

#### MERCREDI 29

**ATHLETISME** ■ A Chassieu, Kim Reuland réalise une nouvelle meilleure performance nationale de la saison sur 400 m haies (61"62).





## QUE SONT-ILS DEVENUS... ?

Colette **Flesch**, née le 16 avril 1937,  
JO 1960 Rome, 1964 Tokyo,  
1968 Mexico

### *Que devient Colette Flesch aujourd'hui ?*

Après des années passées dans la fonction publique européenne et en politique, j'ai aujourd'hui la possibilité de consacrer plus de temps à ceux qui me sont chers et à des activités de loisir que je n'ai jamais entièrement négligées, mais que je peux goûter plus pleinement.

### *Comment êtes-vous venue au sport, à l'escrime, au fleuret ?*

Depuis mon plus jeune âge, j'ai pratiqué le sport, natation, tennis, au Lycée athlétisme, volleyball, basketball et d'autres encore... A l'escrime (à l'époque les femmes ne pratiquaient que le fleuret), je suis venue par le ballet pour lequel je n'étais pas douée. L'apprentissage de l'escrime ne fut pas plus facile. Mais c'était mon choix et j'ai dû serrer les dents.

### *Quel a été votre modèle contemporain ?*

Pour toute notre génération, homme ou femme, Christian d'Oriola a été le modèle. Fleurettiste d'exception, il était d'une élégance folle. Et il était un chic type !

### *Continuez-vous dans le monde du sport, en pratiquant, en enseignant, comme dirigeante ?*

J'ai accompagné la Fédération Luxembourgeoise d'Escrime comme Secrétaire générale et Présidente. J'ai aussi été Secrétaire générale et Présidente de commission au COL/COSL. Aujourd'hui, je pratique le ski. Mal m'en a pris, car un grave accident l'année dernière, causé par un skieur imprudent et irresponsable, m'a privée de golf et de jogging cette année. Mais pas de ski et je chemine ...

### *Vos souvenirs sur la/les journée(s) de vos combats aux JO ?*

Mes souvenirs des JO ne se limitent pas aux combats, mais sont liés à toute l'ambiance des Jeux. Leur universalité, aussi bien en termes de représentation de toutes les nations du monde que de toutes les spécialités sportives, en fait une compétition à nulle autre pareille. J'en garde aussi des souvenirs plus mitigés ou plus tristes. Par exemple, à Mexico où les



premiers tests de féminité furent ressentis par les athlètes féminines comme une intrusion dans leur vie privée et où les émeutes en ville et leur répression dans le sang jetèrent une ombre sur les Jeux. Ultérieurement, comme accompagnateur, j'ai dû connaître d'autres drames, notamment à Munich ...

### *Est-ce la meilleure compétition de votre carrière ?*

Mes compétitions aux JO ne furent pas les meilleures de ma carrière, loin de là. Je garde meilleur souvenir des Championnats du Monde, des Championnats du Monde des Jeunes ou des Jeux Universitaires. Était-ce le fait de trop de pression due à l'envergure du défi ?





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

Persévérer!

***Comment voyez-vous le sport au Luxembourg, l'évolution depuis 1968?***

L'évolution est remarquable. L'envergure des moyens mis en œuvre est sans commune mesure avec ce que nous avons connu.

Et il en est bien ainsi.

Encore est-il qu'un petit pays se heurtera toujours à des limites. En compétition, de toute façon, les statistiques sont contre nous.

***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?***

Le sport, le code de conduite de l'escrime („Honneur aux armes“ et „Respect au maître“) ainsi que l'idéal olympique ont été pour moi une école aussi importante que l'école tout court. Je ne serais pas ce que je suis sans le sport.

Interview : Roby Reiland

Photos : Archives saint-paul luxembourg



### 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



### ABONNEMENT

*Comment s'abonner au Flambeau ?*

Il suffit de vous adresser au secrétariat du COSL, 3, rue d'Arlon, L-8009 Strassen.

Fax (352) 48 80 74

E-mail : cosl@cosl.lu

**L'abonnement est gratuit.**



## BGL BNP PARIBAS LUXEMBOURG OPEN INTERVIEW DE MADAME DAN KOSTER-MAAS



Suite à nos articles consacrés au bénévolat dans les événements sportifs, « Flambeau » a interviewé Madame Dan KOSTER-MAAS, la directrice du tournoi de tennis BGL BNP PARIBAS Open.

Il s'agit de la plus grande manifestation sportive organisée au Grand-Duché de Luxembourg qui fête cette année sa vingt et unième édition.

De nombreux bénévoles y travaillent, « Flambeau » a essayé d'en savoir plus.



**Flambeau :** Combien de volontaires travaillent au tournoi ?

Dan KOSTER-MAAS : Aujourd'hui, nous comptons à peu près cent vingt personnes. Il y a vingt ans, nous avons commencé avec vingt volontaires !

**F :** Quel est le profil-type des volontaires travaillant pour le tournoi ?

D K : Il n'y a pas de profil type à proprement parlé. Certains sont étudiants, femmes au foyer ou retraités, d'autres prennent congé pour pouvoir travailler au tournoi, . . . mais pour tous, la semaine du tournoi, c'est LA semaine de l'année !

**F :** Comment recrutez-vous les volontaires ?

D K : Les volontaires du tournoi constituent une grande famille. Nous en sommes déjà à la deuxième génération : en effet, les enfants de nos premiers volontaires occupent déjà plusieurs



postes clefs de notre organisation. Les volontaires du tournoi sont tous des proches : des membres de nos familles respectives, nos amis, leurs amis, . . . je connais tout le monde !

**F :** Cherchez-vous constamment de nouveaux volontaires ?

D K : Pour l'instant, nous ne cherchons plus de nouveaux volontaires, mais s'il nous manque une personne, nous faisons appel à notre entourage.

**F :** Comment s'organise le tournoi ? A quel moment les volontaires sont-ils impliqués ?

D K : Le tournoi est organisé de façon permanente au cours de l'année par un comité composé de douze personnes. Il s'agit d'ailleurs du seul tournoi WTA organisé par un comité formé de bénévoles (l'International Women Tennis Promotion est une association sans but lucratif). Pour une bonne organisation, à peu près cinq autres personnes sont indispensables tout au long de l'année. Les autres volontaires ne travaillent que pendant la durée du tournoi.



Tous les membres de l'organisation sont bénévoles sauf les arbitres, les chauffeurs et quelques responsables de la sécurité.

**F :** Que pousse ces personnes à s'engager au tournoi en tant que volontaires ?

D K : La bonne ambiance ! De plus, le crédo du Comité d'Organisation a toujours été de les faire participer à tous les autres événements liés au tournoi pour ne citer que la Players Party. Cela leur permet de rencontrer les joueuses et de faire partie





du plus grand événement sportif organisé au Grand-Duché de Luxembourg. Ce tournoi, c'est le tournoi de tous !

**F : Quelle est l'importance du travail des volontaires dans le tournoi ?**

D K : C'est bien simple : sans la collaboration et le travail des volontaires, cet événement ne pourrait pas exister.

**F : Quelle formation suivent-ils ?**

D K : Il n'y a pas de formation en tant que tel. Par contre, deux qualités sont requises pour devenir volontaire chez nous : avoir une grande motivation et un esprit d'équipe.

**F : Ne prenez-vous pas un risque d'organiser un tel événement en s'appuyant sur des volontaires qui pourraient vous faire faux bond à tout moment ?**

D K : Chaque équipe est encadrée par un responsable qui travaille au tournoi depuis de

nombreuses années. Mais nous avons tellement confiance en nos volontaires qu'aucune autorité n'est nécessaire. Il faut dire que quatre-vingt pourcents de nos volontaires travaillent eux-aussi depuis parfois plus de dix ans au tournoi ; ils sont rodés et comme on l'a déjà dit, motivés !

**F : Avez-vous une anecdote concernant les volontaires ?**

D K : Un de nos volontaires est étudiant à l'université et était sensé travailler un week-end au tournoi avant de retourner à ses chères études. Ses parents travaillant également au tournoi, il m'a demandé d'intervenir auprès d'eux pour les convaincre de le laisser travailler jusqu'au dernier jour du tournoi !

**F : Êtes-vous vous-même volontaire dans d'autres organisations sportives ?**

D K : Vu mon emploi du temps très chargé au Sport Lycée, je n'ai pas le temps de m'investir en tant que volontaire dans une autre organi-

sation sportive que le tournoi. Ceci dit, nous allons donner un coup de main au C.O.S.L. pour l'organisation des Jeux des Petits États Européens en 2013 et leur faire profiter de notre expérience en la matière.

**F : Quel message souhaitez-vous passer aux lecteurs de Flambeau ?**

D K : Je conseille à chacun de s'investir dans le volontariat : c'est une source de satisfaction énorme !











## REMISE DES PRIX DE LA GRANDE TOMBOLA COSL SPILLFEST 2011



Les heureux gagnants ensemble avec les représentants du COSL et ses partenaires

Lors d'une petite cérémonie à la BGL BNP Paribas (Kirchberg), les prix de la Tombola organisée lors du COSL Spillfest 2011 ont été remis aux heureux gagnants tirés au sort parmi quelque 2.200 participants.

Comme 3<sup>ème</sup> prix, Ben Majerus s'est vu remettre un bon pour un séjour de 2 jours pour

2 personnes à Düsseldorf de la société Voyages Emile Weber.

Raphaël Fuchs est le gagnant du 2<sup>ème</sup> prix, un superbe vélo mountainbike offert par Cactus et remis par Karin Putz.

Le 1<sup>er</sup> prix, un iPhone 4 offert par BGL BNP Paribas, a rendu particulièrement heureux Clara Muller, qui a reçu son prix des mains de Jean-Claude Gilbertz.



## OLYMPIADAG 'NEW LOOK'

Suite aux recommandations du Comité International Olympique, et dans un souci de dynamiser un de ses rendez-vous —phare, le COSL décida de s'investir dans un nouveau concept pour sa traditionnelle Journée Olympique.

Elle eu pour thème "bouger, apprendre et découvrir". Comme disait le Président du CIO dans son message aux Comités Nationaux : 'Tout en conservant la course traditionnelle, j'aimerais encourager tous les CNO à exposer les divers aspects du Mouvement olympique en incluant d'autres sports et en ajoutant particulièrement des éléments éducatifs et culturels.'

La première innovation était donc d'impliquer, en collaboration avec la LASEP, des élèves de différents bâtiments scolaires par l'organisation d'un rallye Olympique avec des questions sur les valeurs olympiques et des ateliers sur des sujets comme l'écologie, la nutrition saine ou encore le sport handicapé, ensemble avec

les partenaires du COSL. De nombreux ateliers sportifs étaient à la disposition des jeunes et des moins jeunes.

A côté de ces ateliers, et toujours dans l'esprit olympique, les courses pour enfants, Cactus Yuppi Laaf, ainsi que la course pour adultes sur 10 km, non chronométrée, tout dans l'esprit olympique que le plus important n'est pas de gagner, mais de participer, se sont déroulées sur un circuit pittoresque autour de la Coque.





## DÉCLARATION DU MOUVEMENT EUROPÉEN POUR LE FAIR PLAY POREC 2011



Les représentants de 27 membres du Mouvement Européen pour le Fair Play (EFPM) et 140 autres participants ont assisté au 17<sup>e</sup> Congrès EFPM organisé du 28-29 septembre 2011 à Porec en Croatie avec pour sujet : « Le Sport une partie de la culture – Le Fair Play une partie de la culture du Sport ».

### En rappelant :

- les responsabilités particulières de l'EFPM pour la promotion des valeurs et des principes du Fair Play dans toutes les activités sportives et dans la vie courante en Europe,
- les déclarations adoptées aux 16 Congrès antérieurs,

### et en tenant compte :

- des médias et de la violence dans le sport,
- du sport comme un agent de changement moral et de transfert,
- du Fair Play et du comportement des supporters,
- de la conduite éthique des entraîneurs de sport,

### L'EFPM recommande :

- aux CNO Européens (Comités Nationaux Olympiques) d'inclure le Fair Play dans leurs activités comme une partie de la culture sportive,
- en considérant des voies propres de promotion du Fair Play par l'intermédiaire des différents sports et
- en impliquant les athlètes d'élite dans les procédures de promotion du Fair Play (à savoir de communiquer leurs expériences



personnelles et leur confiance dans les valeurs de base du sport),

- à l'UEPS (Union Européenne de la Presse Sportive) et à d'autres organisations des masses médias de renforcer leur coopération avec l'EFPM dans le but de bannir les comportements inacceptables d'athlètes, d'entraîneurs, d'officiels du sport et de spectateurs et de combattre la violence et la corruption dans le sport,
- aux institutions éducatives et aux sociétés académiques de coopérer avec l'EFPM dans le but de renforcer et de répandre l'enseignement du Fair Play et des valeurs éthiques, en faisant un meilleur usage de leur potentiel éducatif et en publiant des guides nationaux et des publications scientifiques sur le rôle du sport comme agent de changement moral et de transfert,
- aux organisations gouvernementales et non-gouvernementales de coopérer avec l'EFPM pour :
- la reconnaissance du rôle du Fair Play dans le sport et dans la vie courante,
- le renforcement du comportement éthique des entraîneurs de sport, en publiant un Code Ethique pour eux en accord avec les pratiques Européennes,
- des études de méthodes réalistes pour diriger le comportement des spectateurs vers les valeurs du Fair Play,
- aux membres de l'EFPM de développer des plans d'action pour les prochaines années, définissant les activités à réaliser en suivant les priorités et les nécessités au niveau national et en accord avec les principes du Fair Play discutés durant ce Congrès.



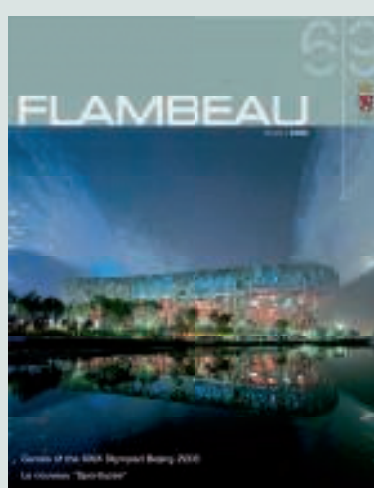
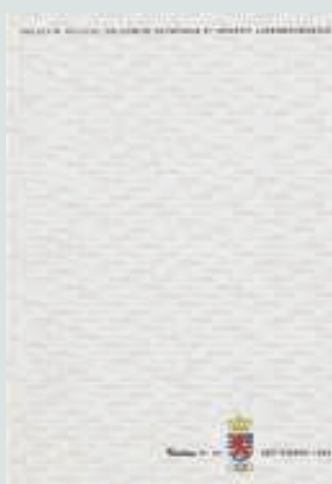
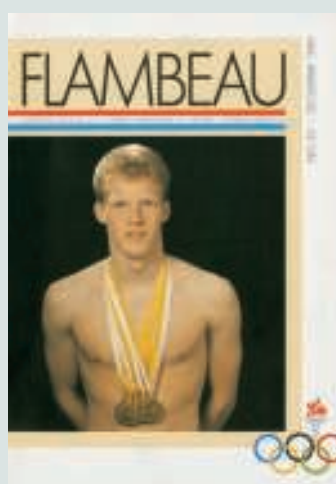
## NOUVELLE COLLABORATRICE AU SECRÉTARIAT DU COSL

### Nathalie Felten

38 ans, célibataire, vit à Differdange  
13 ans de carrière dans le secteur financier  
intérêts : théâtre, sport



## LA COUVERTURE DU FLAMBEAU AU FIL DES ANNÉES





## ALWAYS ON THE MOVE

### LA CROIX-ROUGE LUXEMBOURGEOISE ENCOURAGE SES JEUNES À BOUGER

En octobre 2008, la Croix-Rouge luxembourgeoise de la Jeunesse avait proposé à ses jeunes de pratiquer ensemble la course à pied afin de les initier à cette activité sportive et, de manière générale, à leur donner goût à l'activité physique. Aujourd'hui, le projet évolue et propose, en complément de la course à pied, toutes sortes d'activités sportives comme la natation, le vélo ou encore le beach volley. Le groupe s'est même attribué un nom : « Always on the move ».



#### DU FOOTING POUR LES JEUNES

Des jeunes faisant partie de différentes structures de la Croix-Rouge (foyers d'accueil, maisons des jeunes, etc.) sont nombreux à participer aux séances hebdomadaires de footing. Cette rencontre est complétée par des parties théoriques sur la course, la nourriture ou encore le bien-être ainsi que par des tests d'endurance.

Les objectifs des participants se définissent individuellement (de la perte de poids à l'amélioration de l'endurance et la diminution de l'agressivité). Les contacts sociaux, la reconnaissance et l'expérience ont été les motivations qui ont poussé les coureurs à participer à l'ING Marathon depuis 2009, pour y représenter la Croix-Rouge luxembourgeoise. Ainsi, grâce au soutien de la société Deloitte, qui a reversé 1 à 3 euros par kilomètre parcouru par l'équipe, les participants ont aidé à récolter des fonds en faveur de la Croix-Rouge. Après l'ING Marathon, des jeunes ont également souhaité s'inscrire à d'autres courses organisées tout au long de l'année (Foyer Nordstadsemi, Kulturlaaf, etc.).

Always on the move ; une nouvelle orientation Suite aux demandes provenant des jeunes concernant des activités supplémentaires, a été proposé un nouveau programme intitulé « Always on the move ». Le projet s'appuie toujours sur l'atteinte des objectifs personnels par les sports d'endurance et les contacts sociaux entre jeunes provenant de milieux très différents. En outre, les éducateurs de la Croix-Rouge souhaitent promouvoir auprès des jeunes des activités bien

meilleures pour la santé que les jeux vidéo, le chat sur MSM et Facebook ou encore regarder des DVDs à longueur de journée.

« Tout jeune peut se joindre à l'équipe de manière régulière ou simplement participer à des activités spécifiques. Chaque membre de l'équipe doit accepter le principe que personne ne peut être exclue sur base de son apparence ou de ses compétences, en accord avec les valeurs essentielles du Mouvement international de la Croix-Rouge. » Andreas Tarrach, responsable des Maisons des Jeunes de la Croix-Rouge et porteur de l'initiative.

#### LES PLUS BELLES INITIATIVES WATERSLIDECONTEST

Une compétition de glisse, le « Waterslidecontest », ouverte à tous les jeunes, a eu lieu à la piscine Les Thermes à Strassen le samedi 31 octobre 2009. Au total, 39 jeunes âgés de 12 à 26 filles et garçons se sont affrontés et ont tout donné pour afficher le meilleur temps de glisse sur les 80 m du toboggan. Les trois meilleurs temps chez les filles et chez les garçons ont été récompensés par un prix offert par la piscine Les Thermes. L'expérience qui a beaucoup plu a été renouvelée le 11 décembre 2010 en collaboration avec la piscine de Strassen.

#### Tour en VTT

Du 22 au 26 février de cette année, un tour en VTT de 4 jours a été proposé aux jeunes le long de la Moselle afin de leur donner la possibilité de se fixer des objectifs et de prendre conscience de

leur potentiel à pouvoir les atteindre.

Les jeunes ont dû résister malgré les intempéries, la fatigue et éventuellement les courbatures. Au total, ils ont passé 6 à 9 heures par jour à l'extérieur pendant lesquelles ils ont également effectué les petites réparations de vélo nécessaires. Des temps de discussions ont également fait partie de l'initiative sur la fixation d'objectifs concrets et réalistes dans leur vie et les moyens de les atteindre, la santé, l'égoïsme ou encore les préjugés, etc.

#### Kachbuch

Parce que les activités sportives sont toujours complétées de conseils sur la nutrition pour la promotion d'une alimentation saine auprès des jeunes, souvent friands de fast food, des ateliers de cuisine ont permis de réaliser un recueil de recettes simples à préparer et équilibrées, le « Kachbuch ». Cette idée est née suite au constat que la plupart des jeunes n'étaient pas à même de préparer le plus simple des repas. La continuité du projet prévoit la réalisation de vidéos des ateliers et de la préparation des recettes.

*Pour connaître les prochaines activités du groupe « Always on the Move », merci de contacter Andreas Tarrach au 27 55-6002 ou au 691 922 879.*





### DATES À RETENIR

2012	CÉLÉBRATION DU CENTENAIRE DU COSL / 9 juin 2012	
2012	1ÈRE ÉDITION DES JEUX OLYMPIQUES DE LA JEUNESSE (HIVER) INNSBRUCK (AUTRICHE)	
2012	XXXES JEUX OLYMPIQUES À LONDRES <a href="http://www.london2012.com/">http://www.london2012.com/</a>	
2013	15E ÉDITION DES JEUX DES PETITS ÉTATS D'EUROPE AU LUXEMBOURG	
2014	XXIIES JEUX OLYMPIQUES D'HIVER À SOCHI (RUSSIE) <a href="http://www.sochi2014.com">http://www.sochi2014.com</a>	
2016	XXXIES JEUX OLYMPIQUES À RIO DE JANEIRO (BRÉSIL)	



## Les partenaires du CIO



THE WORLDWIDE OLYMPIC PARTNERS

Coca-Cola

acer

Atos  
OriginΩ  
OMEGA

Panasonic

SAMSUNG

VISA

Octobre 2011/N°75

**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](mailto:cosl@cosl.lu) **I GROUPE DE RÉDACTION:** Marlyse PAULY, responsable de l'édition - Nico BLEY, Eric COURTOIS, Roby REILAND, David THINNES **I PHOTOS:** Roland MINY, Sven KLEIN, Eric COURTOIS, Fernand GUTH, Heinz THEWS, Archives COSL, Archives LW, Shutter-stock.com **I CONSEIL EN COMMUNICATION & DESIGN:** Dominique BERNARD **I MISE EN PAGE:** Dominique BERNARD **I REPROGRAVURE:** Jorg IWAN **I IMPRESSION:** saint-paul luxembourg s.a. **I TIRAGE:** 7.000 exemplaires dont 6.800 abonnés - Imprimé sur papier blanchi sans chlore **I** Les articles publiés dans le Flambeau ne reflètent pas nécessairement l'opinion du Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL)

