

Clés

pour la

forme



Dossier

Mini-tennis et graines de champion (2^e partie)

4

2003



Contrôles antidopage

Circuit de mise en condition physique





1 L'éditorial

Benjamin Stassen

2 Sport & Enseignement

Circuit de mise en condition physique

Brigitte Bandella

6 Sport & Santé

L'École à bon dos ! (2^e partie)

Yvette Crèveœur

11 Les dossiers de l'Adeps

Mini-Tennis (2^e partie)

Jacques Leriche

18 Sport & Santé

Des contrôles antidopage :

qui, que, quoi, dont, où ?

Dr Anne Daloze

24 Information

Bouger...

Pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent

25 À Livres ouverts

28 Internet

www.motives.be





Les clés de la réussite

Benjamin STASSEN

Chargé de la publication

Conçue et lancée par M. Alain Laitat, directeur de la cellule Études et développements de l'ADEPS, l'opération *Clés pour la forme* et sa mise en œuvre sur le terrain sont confiées aux inspecteurs de nos bureaux provinciaux, notamment M. Daniel Stephany, qui assure la coordination générale.

Son premier souci a été d'évaluer votre satisfaction : l'outil est-il pratique, utilisable, utilisé ? Quel jugement portez-vous sur les cédéroms ? Sur la revue ?

Effectué en octobre, un sondage a confirmé la prédilection unanime et bien naturelle des professeurs pour le cédérom 1, et en particulier pour la version allégée des tests. En effet, la version complète des tests intéresse davantage les fédérations et clubs sportifs, ainsi que les écoles proposant des programmes spéciaux d'éducation physique.

On observe que les enseignants utilisent la version allégée au moins une fois par an. *Effectuer les tests à deux reprises, au début et à la fin de l'année par exemple, permettrait cependant d'évaluer les progrès accomplis par les enfants.*

Du reste, cette deuxième année placée sous le signe de l'opération *Clés pour la forme* ne pourra qu'encourager les utilisateurs à recourir au cédérom 2. Celui-ci permet en effet la comparaison informatisée des résultats. Des agents de l'ADEPS ont du reste été formés pour initier les enseignants à l'utilisation de cet outil et contacteront les établissements scolaires.

Dans 80 % des cas, les résultats sont transmis aux enfants — *pourquoi pas 100 % ?* — mais on note l'intervention de certains parents, réticents à l'affichage en classe des données de tous les élèves, afin de ne pas léser les enfants dont les résultats s'avèrent inférieurs à la moyenne. *Sans doute est-ce l'occasion de rappeler qu'il est important de convaincre les enfants que l'essentiel n'est pas d'être le meilleur, mais de progresser...*

Quant à la revue, elle est appelée à rester le support privilégié des enseignants, qui la considèrent comme une aide utile à la formation continuée.

Il nous revient toutefois d'expliquer la présence dans ce numéro 4 de deux pages du dossier mini-tennis paru dans le numéro précédent : un aléa informatique à modifié - sans prévenir - le contenu des schémas explicatifs. Aussi avons-nous veillé à faire réimprimer séparément les pages concernées afin que vous puissiez les superposer aisément à la parution initiale.

Certains des enseignants ont par ailleurs exprimé le souhait que le dossier principal de chaque numéro puisse former un cahier autonome encarté au centre de la revue, souhait exaucé dès ce numéro !

Bref, n'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions¹. Donnez-nous votre avis. Proposez-nous des projets d'articles. La revue est conçue comme le trait d'union entre tous les acteurs. Elle est conçue pour vous. Pourquoi pas avec vous ? L'article de M^{me} Bandella repris dans cette livraison ouvre le bal. Entrez dans la danse : c'est notre vœu le plus cher ! ■

¹ ADEPS - Rédaction de "Clés pour la forme" - Bd. Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles.

FAX. 02 / 413 29 10 — benjamin.stassen@cfwb.be



Circuit de mise en condition physique

Brigitte BANDELLA

Licenciée en éducation physique,
Athénée royal de Nivelles¹

Cet article propose, de manière concrète, un ensemble d'exercices destinés à concilier le développement des habiletés gestuelles et motrices, la condition physique et la coopération socio-motrice.

L'alternance des groupes musculaires sollicités et le niveau peu élevé de l'intensité des efforts permettent de surcroît d'éviter l'effort de type anaérobie lactique. Santé, sécurité, expression et culture motrice et sportive vont en effet de pair. En piste !

Le circuit de mise en condition physique

L'exercice des compétences en condition physique a pour objectif de développer et d'entretenir le capital santé et sécurité de l'élève en lui permettant, par exemple, de s'évaluer par rapport aux tests Eurofit, au test élaboré par la Commission technique du Hainaut ou au test établi par le professeur.

Pour les 2^e et 3^e degrés, les élèves peuvent améliorer leurs propres résultats au départ de la connaissance de leurs performances du 1^{er} degré.

La période scolaire est particulièrement favorable au développement de la force. Il faut toutefois agir avec la plus grande prudence en tenant compte des particularités inhérentes à l'âge et au développement de l'enfant, de l'adolescent ensuite. Il convient donc d'éviter, dans un premier temps, les surcharges sur la colonne vertébrale et les mouvements unilatéraux, générateurs de déséquilibre.

Le circuit de mise en condition physique peut privilégier une dominante abdominale ou accentuer le travail des membres supérieurs ou inférieurs.

Le travail abdominal doit se faire en court-circuitant autant que faire se peut les muscles fléchisseurs des hanches. Les élèves appuieront le dos sur le sol en rentrant bien le ventre et en maintenant le menton fléchi sur la poitrine.

Le travail des dorsaux inférieurs ne dépassera pas l'horizontale afin d'éviter l'accentuation de la lordose lombaire. Le circuit proposé ci-après présente l'avantage de permettre de nombreuses combinaisons dont les rotations favoriseront la diversité.

Rappelons l'importance de la prise du pouls au repos et la nécessité impérative d'un échauffement par trottinement, préalable indispensable au parcours proprement dit du circuit.

¹ 067 / 21 24 58

Exemple de circuit de mise en condition physique

ORGANISATION

- deux élèves par atelier;
- 1 minute par atelier : 30 sec pour chaque élève, autant de répétitions que possible;
- les élèves sont munis d'une grille et d'un stylo à bille;
- variante : nombre de répétitions imposé par le professeur.



ATELIERS	DESCRIPTION	OBJECTIFS D'EXÉCUTION	MODALITÉS	MATÉRIEL
1.	Couché dorsal, Js. fl., Pieds au sol Ms Epls/ redr. Tc, coudes contre et opposé	Abdom. psoas	Menton poitrine Coude touche genou repos init.	Tapis
2.	Ch. fac / flexion et extension Bs ("pompages")	Bs	Gainage 1 élastique placé entre deux montants à hauteur des coudes fléchir les bras > épaules touchent l'élastique	Tapis 2 montants 1 élastique
3.	St. accroupie, MB* en mains ext. Js. et Tr. / lancement MB contre le mur	Js - Tronc - Bs	Reprendre le MB rebond sur sol (filles)	MB 3 kg Dist. : 1,50 m Craie
4.	St. debout devant plint à 2 segments / step test	Mbres infér.	Extension complète des Js	Plint à 2 segments
5.	Couché ventral sur plint à 4 segments - Bs le long du plint Haltères 2 kg en mains Traction des Bs lat.	Dorsaux	Exiger l'horizontale	Plint 4 segm. Haltères 2 kg (suivant l'âge)
6.	Couché dors., Js perpend. espalier Bs ht derr. Tête Redresser Tr.	Abdom.	Toucher chevilles Menton poitrine	Espalier Tapis
7.	Saut à la corde	Mbres infér.	Sauts 2 pieds	Corde à sauter
8.	St. obl., Ms sur barre fixe Flexion Bs	Bras	Gainage du corps	Barre fixe
9.	Suspens. dors. : Fl Js.	Abdom. Élév. cuisse + ceint. scap.	Exiger cuisse à l'horizontale	Espalier + tapis
10.	Stat. debout, MB 3 kg d'Bs talons sur planche Flexion Js = squats	Jambes	Exiger flexion complète	MB + planche
11.	Stat. debout, lat. et banc Saut sur banc	Jambes	Exiger sauts Pieds joints	Base

*MB : Medicine ball

Souplesse

1. St. ass., J.g.t., J. dr. fl., P. dr. contre C. G. ext., Cde g. côté ext. G. dr. / étir. muscles fessiers. Alternier.
2. St. ass., Js. fl., Ms Pds perpend. / ext. progr. Js (jumeaux ischio)
3. St. deb., Ps cr. / Fl. Tr. ass. (idem)
4. St. deb., P. g. au sol, J. dr. fl., P. dr dans la M., B. g. ht (quadriceps)
5. Susp. dors. esp.(C.V.)
6. St. éc. / fl. J. g. - idem dr. (adducteurs)
7.

N.B. Afin de garantir la reproductivité du test, il est essentiel que l'élève débute toujours son circuit par le même atelier et ce pendant les six semaines.



Exemple de fiche de travail

NOM		PRÉNOM		CLASSE	ATELIER INITIAL
ATELIERS	1 ^e SEMAINE	2 ^e SEM.	3 ^e SEM.	4 ^e SEM.	5 ^e SEM.
I	FC repos	FC repos	FC repos	FC repos	FC repos
II					
III					
IV					
V					
VI					
VII...					
	FC à l'arrêt du circuit	FC à l'arrêt du circuit	FC à l'arrêt du circuit	FC à l'arrêt du circuit	FC à l'arrêt du circuit
	FC après 1-2' 3'	FC après 1-2' 3'	FC après 1-2' 3'	FC après 1-2' 3'	FC après 1-2' 3'

Évaluation des compétences

LA CONDITION PHYSIQUE

AU TRAVERS DE LA RÉDUCTION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (FC)

Évolution de la FC au repos en fonction des semaines

Celle-ci se caractérise par une légère diminution, traduisant une meilleure optimisation du volume d'éjection systolique.

Évolution de la FC après 1, 2 ou 3 min de récupération

L'impact des séances de condition physique sur le processus de récupération se traduit par une meilleure adaptation cardiovasculaire à l'effort (réduction croissante de la FC).
Ce phénomène d'adaptabilité à l'effort sera d'autant plus significatif que l'élève augmente la charge d'effort par une augmentation du nombre d'exercices exécutés au fur et à mesure des séances.

PAR LES TESTS D'EUROFIT

1. Endurance musculaire abdominale

Test : effectuer en 30 sec un nombre maximum de redressements en position assise
Matériel : 1 tapis, 1 chrono
Cotation : 15 redressements = 15

2. Endurance musculaire des bras et des épaules

Test : maintenir les bras fléchis en position suspendue à une barre
Matériel : 1 tapis, 1 chrono, 1 barre (reck)
Cotation : ex. : 1 temps de 17,4 sec = 174

3. Force explosive

Test : saut en longueur à partir d'une position debout
Matériel : 1 craie, 1 mètre, 1 tapis
Cotation : ex. : 1 saut de 1,56 m = 156

4. Test d'endurance de course navette

= Test de Léger.

EN FONCTION DE LA CHARGE DE L'EFFORT ET DE LA FC

Recherche de l'indice de charge

Cet indice (I) est le rapport entre le nombre total de répétitions dans chacun des ateliers divisé par la FC :

$$I = \frac{\text{Somme des répétitions}}{\text{FC}}$$

Plus l'indice est élevé, meilleure est l'adaptabilité à l'effort : l'élève est capable de réaliser un nombre plus élevé d'exercices pour une FC donnée.

Exemple :

- 1^{re} semaine : somme des divers ateliers = 500 et FC à l'arrêt de l'effort = 150
 $I = \frac{500}{150}$, soit 3,33
- 4^e semaine : somme des divers ateliers = 700 et FC à l'arrêt de l'effort = 160
 $I = \frac{700}{160}$, soit 4,375.

Coopération socio-motrice

Grâce à sa fiche de travail personnelle, l'élève :

- peut observer sa propre évolution;
- il s'en trouve dès lors stimulé et valorisé;
- il peut repérer ses difficultés;
- il est amené à s'interroger sur les modalités de sa progression;
- bref, il apprend à gérer lui-même son profil personnel en toute autonomie.

Se trouve ainsi rencontré l'objectif "d'apprendre à apprendre" dans une perspective d'éducation à la santé.

De surcroît, le circuit des ateliers s'effectuant par paires d'élèves, chacun d'entre eux est amené :

- à coopérer dans le respect de son ou de sa partenaire;
- à encourager son ou sa partenaire;
- à respecter un certain nombre de règles pour l'accomplissement correct, et sans danger, de chaque exercice.

Education socio-motrice, apprentissage de la prise en charge de sa propre santé et habiletés gestuelles et motrices sont donc intimement associés. ■



Les étirements

Le stretching



Prévention des problèmes de dos en milieu scolaire

2^e partie

Yvette CREVECŒUR

École de sports de l'Université libre de Bruxelles¹

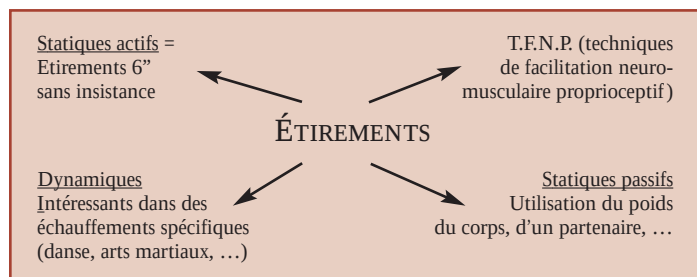
Il est essentiel d'apprendre aux enfants à prendre soin de leur dos.

L'école, en particulier le cours d'éducation physique, constitue à cet égard un milieu particulièrement favorable à cet apprentissage préventif.

Ce dossier, réparti en plusieurs livraisons, propose de nombreux exercices aisément transposables à l'école, mais aussi dans la vie quotidienne.

Après l'introduction parue dans le numéro précédent, place aux exercices pratiques !

Paru dans le premier numéro de *Clés pour la forme*, un article signé par Yves Dario met notamment en évidence les effets des étirements ainsi que les règles de base à appliquer pour qu'ils soient efficaces.



¹ Avenue Paul Héger,

22 – CP 166 –

1000 Bruxelles

Tél. : 02 / 650 21 99 - Fax : 02 / 650 25 84

E-mail : ecole-de-sports@ulb.ac.be

D'autres techniques telles que le stretching postural ou global actif peuvent également être utiles pour réguler le tonus postural ou rechercher un équilibre musculaire.

Le stretching à l'école ?

La perte de mobilité articulaire commence dès l'âge de 10 ans. L'adolescence et les raideurs de croissance qui l'accompagnent viennent aggraver les choses et, en l'absence d'une éducation pertinente à ce sujet, on arrive à l'âge adulte complètement démuni devant les dorsalgies et autres tendinites que, bien souvent, quelques postures d'étirements judicieusement choisies (et réalisées) auraient permis d'éviter !

L'objectif est donc clair : mettre en avant l'aspect préventif et pas seulement sportif du cours d'éducation physique.

Il s'agit d'enseigner aux élèves de bonnes habitudes :

- d'une part acquérir les postures de base, identifier les principaux groupes musculaires à étirer, etc.,
- et d'autre part, progressivement leur apprendre à bien gérer leurs propres limites et à travailler par eux-mêmes.

Un bilan "souplesse", même informel (simple prise de conscience des raideurs individuelles au fil des étirements pratiqués collectivement), suivi de l'apprentissage de postures adaptées et de variantes en fonction du ressenti de chacun permet de développer l'activité stretching, de la faire évoluer tout au long du parcours scolaire. En finale, les élèves disposent alors de techniques efficaces pour entretenir leur mobilité, non seulement au cours de la pratique sportive, mais aussi dans l'accomplissement des gestes de la vie courante.

Voici quelques suggestions d'étirements avec les précautions particulières concernant le dos principalement.

Rappelons encore une fois la nécessité d'insister sur la respiration en l'adaptant suivant l'activité : la synchronisation du rythme respiratoire avec les mouvements favorise une meilleure oxygénation des tissus, une amélioration progressive de la condition physique tout en évitant l'essoufflement. Le professeur mettra aussi en évidence les bienfaits d'une respiration calme et régulière lors des phases de repos.



On complètera la séquence proposée ci-après en incluant les exercices illustrés dans le cédérom "Clés pour la Forme" (Chapitre "Comment améliorer la condition physique" > "La souplesse" > "L'entraînement") :

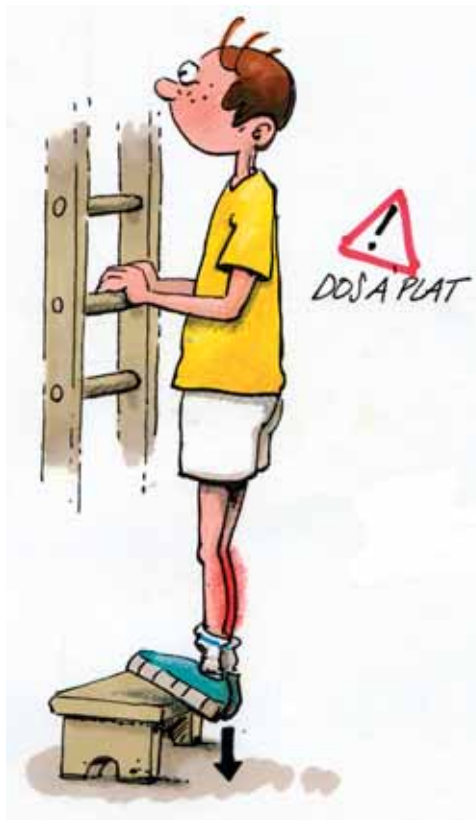
- l'étirement du triceps sural (mollets, séquences 1 à 3).
- l'étirement des muscles du dos (tronc placement, photo 1);
- l'étirement du psoas (psoas iliaques, séquence vidéo 2).

RÉFÉRENCES

- COGERINO, G. (1998), Des pratiques d'entretien corporel aux connaissances d'accompagnement, in : Éd. *Revue EPS*, Dossier n° 37, Paris.
- DE GEUS, B., CUMPS, E. & MEEUSEN, R. (2003), Stretching, plusieurs questions restent sans réponse, in : *Body Talk*, n° 247.
- DHELLEMMES, R. (2000), *Contenus d'enseignement en E.P.S. pour les lycées*, Dossier n° 52.
- ESNAULT, M. & VIEL, E. (2002), *Stretching – Étirements par chaînes musculaires illustrées*, Paris, Éd. Masson.
- GEOFFROY, C. (1999), *Guide des étirements du sportif*, Paris, Éd. Vigot.
- MEEUSEN, R. (2000), Tout ce que vous devez savoir sur le stretching, in : *Body Talk*, n° 199, Bruxelles.
- MEEUSEN, R. BORMS, J. & DUCHÂTEAU, J. (1996), *Le guide du stretching*, Éd. Biblo.
- *Protège ton dos*, livret pédagogique C.F.E.S., 1999.

Étirements

1. TRICEPS SURAL



Attention au contrôle du dos

2. ADDUCTEURS



3. ISCHIO-JAMBIERS



Attention : le pied arrière dans l'axe du pied avant

Attention : dos plat

4. MUSCLES DU DOS



L'exercice peut également s'effectuer en décubitus dorsal sur le ballon, jambes pliées

5. CHAÎNE POSTÉRIEURE



Attention : dos au sol !
Tenir compte du niveau de souplesse des épaules



6. QUADRICEPS



Attention au dos et genou à la verticale

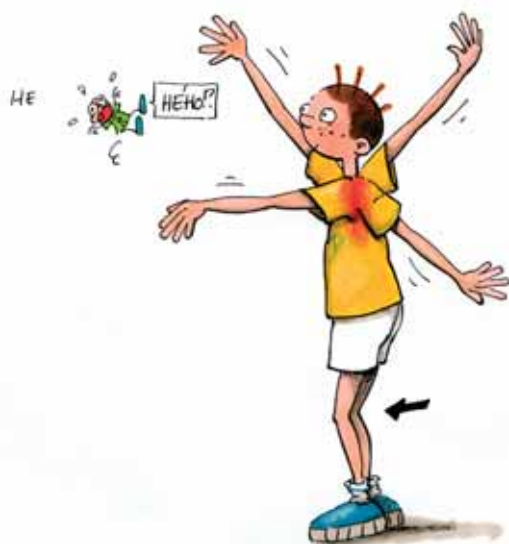
7. DROIT ANTÉRIEUR ET PSOAS



8. MUSCLES DE L'ÉPAULE ET DU BRAS



Attention au dos pour éviter l'hyperlordose
fléchir légèrement les genoux



Circumduction des bras

9. MUSCLES DU COU



Auto-grandissement : attention au bas du dos



Circumductions



Le mini-tennis

12 mètres (2^e PARTIE)

II^e PARTIE

3.1 SITUATIONS D'ÉCHANGES EN COLLABORATION

B. Échanges –

Un joueur avec rebond, l'autre sans rebond (volée)

3.2 SITUATIONS D'ÉCHANGES EN OPPOSITION

4. ÉLÉMENTS TECHNICO-TACTIQUES

4.1 ÉLÉMENTS TECHNIQUES

4.2 ÉLÉMENTS TACTIQUES

5. COMPÉTITIONS

5.1 ORGANISATION SOUS FORME DE POULES

5.2 ORGANISATION SOUS FORME

D'UN TABLEAU NORMAL À DOUBLE SORTIE

5.3 ORGANISATION SOUS FORME MIXTE

Jacques LERICHE

Directeur technique de l'Association
francophone de Tennis
aft.centre.mons@swing.be



3.1 Situations d'échanges en collaboration

B. Échanges – Un joueur avec rebond, l'autre sans rebond (volée)

Toutes les situations d'échanges de fond de terrain avec rebond pour les deux joueurs peuvent être adaptées.

Etant donné que la distance de jeu est raccourcie, il est envisageable d'autoriser le joueur qui joue avec un rebond à utiliser un contrôle frappé afin de per-

mettre au volleyeur d'avoir davantage de temps pour s'organiser.

Il est recommandé de commencer par des situations où les joueurs sont proches l'un de l'autre, avec le volleyeur qui aura déjà placé sa raquette à l'impact, d'augmenter progressivement les distances et d'introduire ensuite la notion d'incertitude pour le volleyeur qui ne saura pas si la balle vient sur sa gauche ou sur sa droite.

A titre d'exemple, quelques situations sont proposées ci-dessous.

Organisation

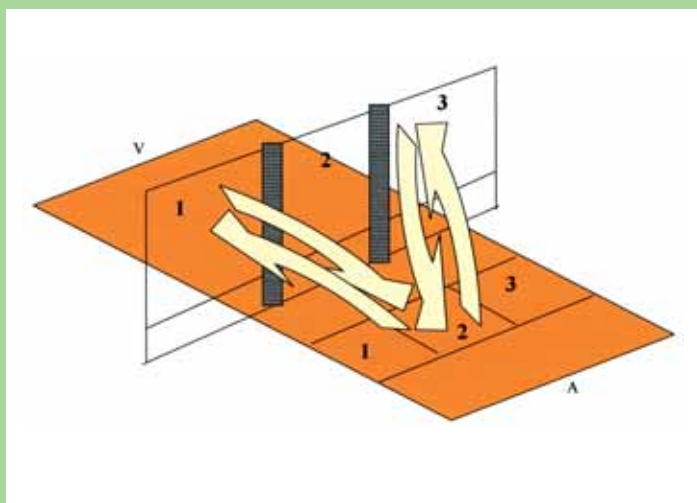
- 2 joueurs (A et V)
- A frappe après rebond
- V frappe sans rebond (volée)

Consignes

- A distribue la balle toujours vers la fenêtre n° 1 ou n° 3
- V renvoie de la même fenêtre vers la zone-cible centrale (n° 2)

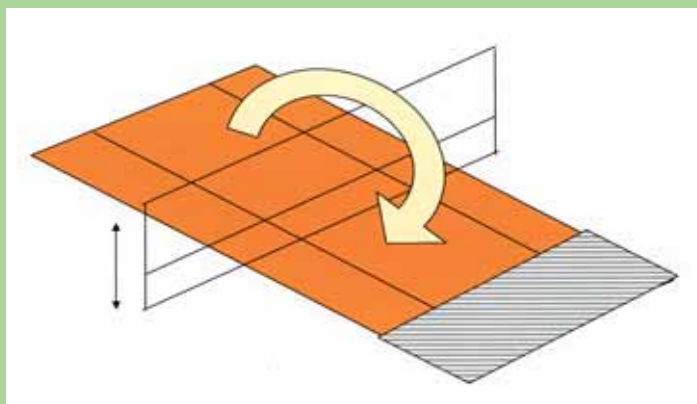
Variantes pour le distributeur (joueur A)

- A distribue avec ou sans contrôle frappé
- A distribue avec ou sans déplacement
- A distribue en alternant les fenêtres-cibles, une fois fenêtre 1, une fois fenêtre 3, deux fois fenêtre 1, deux fois fenêtre 3,...
- A distribue de manière aléatoire



Variantes pour le volleyeur (joueur V)

- V place déjà la raquette dans la fenêtre avant la frappe du distributeur.
- V se place derrière la fenêtre 2 avant que le distributeur ne frappe la balle.
- V ne peut volleyer dans la zone-cible d'où vient la balle. Dans ce cas, le distributeur (A) rejoue :
 - soit dans la fenêtre d'où vient la balle
 - soit dans une fenêtre adjacente à celle d'où vient la balle
 - soit dans la fenêtre correspondant à la zone-cible atteinte par le volleyeur



Organisation

- 2 joueurs (A et V).
- A frappe après rebond.

V frappe sans rebond (smash)

- Filet surélevé à la hauteur des épaules du volleyeur
- Réduire en profondeur la surface de jeu du volleyeur

Consignes

- A distribue la balle qui ne peut retomber dans la zone interdite.

- V frappe la balle au-dessus de la tête

Variantes pour le distributeur (joueur A)

- A distribue avec ou sans contrôle frappé.
- V smashe dans des zones-cibles déterminées.
- A distribue vers des zones-cibles différentes et V smashe vers la zone-cible d'où vient la balle ou V change de direction.



3.2 Situations d'échanges en opposition

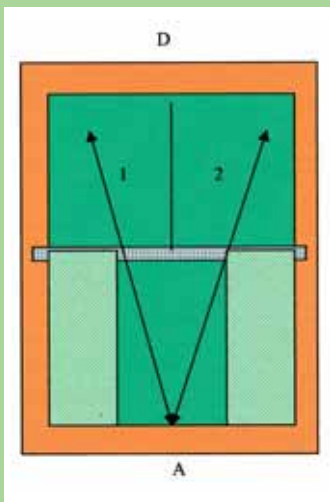
PRÉAMBULE

Nous développons ci-après deux types de situations de jeu d'opposition.

A. L'enseignant donne des consignes différentes concernant les deux premières actions à réaliser par les deux joueurs. Les consignes ont pour objectif de faire apparaître directement un "déséquilibre" dans l'échange qui place ainsi un joueur dans un rôle d'attaquant et l'autre joueur dans un rôle de défenseur.

B. Par ses consignes, l'enseignant place les deux joueurs dans une situation "équilibrée" (même rôle pour chacun) :

1. En cours d'échange, le déséquilibre apparaît sous la forme d'une balle courte que le joueur suit à la volée pour concrétiser le point en exploitant la surface du terrain.
 2. En cours d'échange, le joueur décide de changer la consigne de départ pour créer le déséquilibre. Il doit alors gagner le point sur cette frappe ou sur les deux qui suivent.
- C. L'enseignant détermine un objectif à atteindre durant l'échange.



Organisation

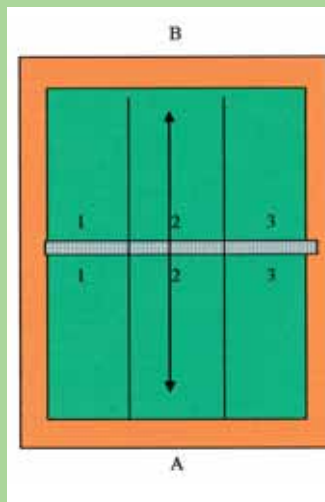
- 2 joueurs (A et D)
- terrain adapté (zones interdites)

Consignes

- A doit jouer une balle dans la zone 1 suivie d'une balle dans la zone 2.
- D doit rejouer deux fois dans la zone-cible du terrain de A.
- Dès le départ, les deux joueurs tentent de gagner le point ; après les 4 premières frappes, le jeu est libre.

Variantes

- A joue d'abord dans la zone 2 et ensuite dans la zone 1.
- A peut directement jouer librement après sa première frappe mais doit alors gagner le point sur la deuxième ou la troisième frappe.
- A peut jouer sa deuxième frappe sans rebond (volée) :
 - soit en respectant la direction exigée par la consigne de départ avant que le jeu ne soit libre,
 - soit en exploitant directement tout le terrain de l'adversaire.



Organisation

- 2 joueurs (A et B)
 - Zones-cibles définies
- #### Consignes
- Echanges dans la zone 2, quand le joueur décide (balle courte), attaque (montée à la volée) dans même zone (2), défense (pas de lob) dans la même zone, volée dans la zone 1, 2 ou 3 (jeu libre).

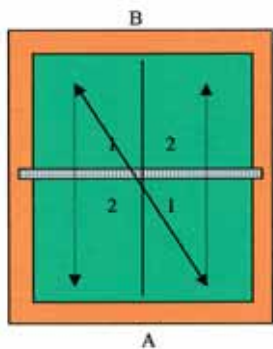
Variantes

A partir de la montée, le joueur attaquant peut

jouer dans les zones 1 et 3

- ou le défenseur doit rejouer dans la zone définie au départ (zone 2)
- ou le défenseur peut jouer librement dans les zones 1, 2 ou 3
- ou le défenseur peut en plus utiliser le lob





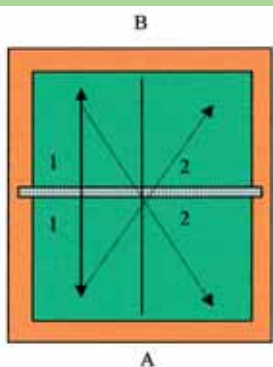
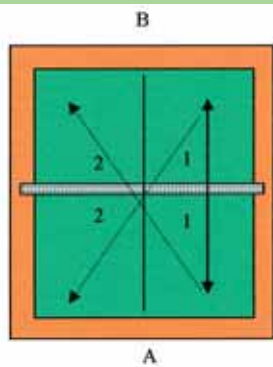
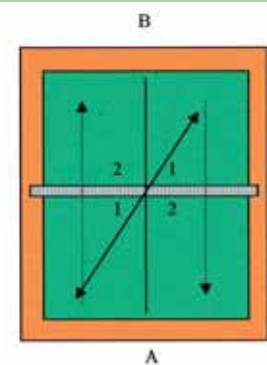
Organisation

- 2 joueurs (A et B)
- Zones-cibles définies

Consignes
Échanger dans la zone 1, quand le joueur le décide (balle courte), attaque (montée à la volée) dans la même zone (zone 1), défense (pas de lob) dans la même zone, puis volée libre (zone 1 ou zone 2).

Variantes
À partir de la montée, le joueur attaquant peut jouer dans la zone 2

- le défenseur doit rejouer dans la zone définie au départ (zone 1)
- ou le défenseur peut jouer librement dans les zones 1 et 2
- ou le défenseur peut utiliser le lob
- ou obliger le défenseur à rejouer une fois dans la zone de départ de l'attaquant



Organisation

- 2 joueurs (A et B)

Consignes

A engage la balle; B renvoie.

L'échange se poursuit.

A peut jouer aussi bien en CD qu'en R et B ne peut qu'en coup droit.

Objectif

En respectant les limites de l'aire de jeu et la règle d'un seul rebond, A essaie de faire faire un R à B.

B a comme objectif de remettre la balle un certain nombre de fois dans le terrain de A.

Variantes

Dès le départ de l'action, les deux joueurs ne peuvent jouer qu'en CD.

Quand un des joueurs fait frapper la balle en R à l'adversaire ou quand sa frappe est hors de portée côté R, il marque 3 points.

Premier à 10 points.

Le jeu du "Bateau"

Organisation

- 2 joueurs (A et B)

Consignes

A engage la balle; B renvoie.

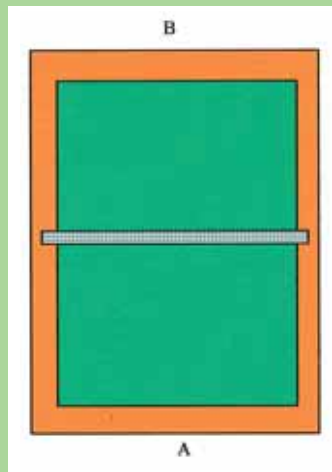
L'échange se poursuit.

A et B peuvent jouer aussi bien en CD qu'en R et ne peuvent jouer de volée.

Les deux joueurs se trouvent à l'intérieur du terrain au moment de l'engagement.

Objectif

Essayer de déplacer le joueur adverse en dehors de la zone-cible déterminée par les limites du terrain, soit derrière celui-ci, soit latéralement.



Organisation

- 2 joueurs (A et B)

Consignes

A engage la balle; B renvoie.

L'échange se poursuit en respectant les limites du jeu et la règle du rebond unique.

Objectif

Essayer de faire faire deux rebonds dans le camp adverse.

Match

1^{er} à 10 points.

3 points quand l'échange se termine par deux rebonds à l'intérieur de la zone-cible déterminée par les limites du terrain.

1 point quand l'échange se termine autrement.

4. Éléments technico-tactiques

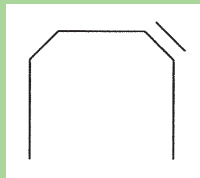
Le développement de la technique — le moyen utilisé pour atteindre l'objectif choisi — se fait toujours en parallèle avec celui de la tactique, l'intention de jeu, chemin choisi dans le but de gagner le point.

4.1 Éléments techniques

1. GESTUELLE

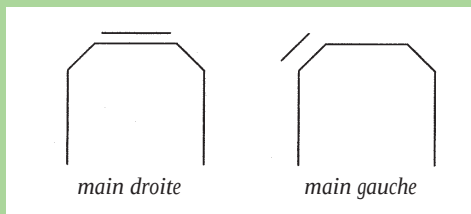
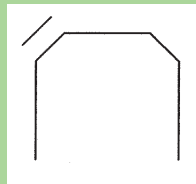
Pour assurer la régularité et un bon contrôle de la balle, l'enseignant doit veiller, dès les premières situations de jeu "envoyer", "renvoyer" et dès les situations d'échanges rapprochés, à ce que l'enfant touche la balle dans des zones d'impact avancées.

- Tenue de la raquette :
 - > En coup droit : la paume derrière le manche. Ne pas recouvrir le côté du dessus du manche (placer une étiquette sur celui-ci).



La petite barre indique la position de l'hypothenar sur le manche de la raquette.

- > En revers :
 - à une main : la paume au-dessus du manche. Recouvrir le côté du dessus du manche et légèrement la partie oblique gauche.
 - à deux mains : pour un droitier : la paume de la main droite au-dessus du manche. La paume de la main gauche derrière le manche comme lorsqu'on exécute un coup droit de la main gauche.



main droite

main gauche



- Position des épaules à l'impact
 - coup droit et revers à deux mains : épaules obliques par rapport au filet.
 - revers à une main : épaules perpendiculaires au filet.

2. Pour augmenter la longueur des trajectoires, l'enseignant veille à ce que les jeunes jouent avec beaucoup d'amplitude, ce qui nécessite un placement de profil avant de déclencher la frappe.

Gestuelle =
balancement ample d'arrière en avant

3. Pour assurer la précision et la longueur des trajectoires, l'enseignant veille à ce que l'enfant avance en frappant.

Pour ces deux dernières raisons, il veille à placer ses appuis en ligne dans la direction de la frappe et à faire passer le poids du corps de la jambe arrière sur la jambe avant en cours de frappe jusqu'à l'impact.

4. En coup droit et en revers à deux mains, le coup se termine loin devant dans la direction du coup joué et les épaules reviennent de face. En revers à une main, les épaules restent de profil.

5. Pour croiser une balle, les épaules sont plus engagées vers l'avant à l'impact.

6. Afin de pouvoir gérer toute la surface de son terrain et frapper la balle de manière confortable, l'enfant veille :

- à réaliser une suspension pendant la frappe de l'adversaire. Il s'agit d'un petit saut dont la reprise d'appui a lieu en même temps que l'impact de l'adversaire. Il aura alors les jambes fléchies et légèrement écartées et le regard fixé sur la balle, ce qui lui permettra d'augmenter sa perception visuelle et sa vitesse de réaction,
- à s'orienter dès le premier pas pour faciliter sa course et commencer très tôt son mouvement de préparation de la frappe,
- à freiner à l'approche de la balle en réalisant des petits pas,
- à s'arrêter et à placer ses appuis en ligne dans la direction de la frappe,
- à se replacer plus ou moins au centre du terrain (sur la bissectrice de l'angle ouvert) en restant face au filet, surtout à la fin du remplacement. Les pas chassés sont idéaux pour cela sauf si le déplacement a été long auquel cas, ceux-ci doivent être précédés de pas courus et ou croisés.

4.2 Éléments tactiques

Pour augmenter son efficacité dans le jeu et ainsi gagner davantage de points, l'enfant :

- tient compte du coup qu'il maîtrise le mieux et l'utilise le plus possible (celui où il est le plus précis et avec lequel il frappe le plus fort),
- essaie d'atteindre le point faible de l'adversaire (celui dans lequel il fait le plus de fautes, frappe moins fort et est moins précis), dès le début de l'échange,
- fait jouer son adversaire en mouvement. Pour ce faire, il essaie de jouer la balle tôt après le rebond et ainsi, grâce à sa position avancée dans le terrain, peut augmenter l'angle de ses coups d'attaque,
- joue tôt dans l'espace libre dès que l'adversaire est déporté,
- veille à acheter du temps lorsqu'il est déporté en jouant des balles longues croisées et à trajectoire haute pour acheter du temps, ce qui lui permet de se replacer pour recommencer l'échange à zéro.

5. Compétitions

- Cette compétition s'adresse à des jeunes joueurs de huit ans et moins (pour l'année 2004, joueurs nés en 1996 et après, enfants de 1^e et 2^e années primaires).

5.1 Organisation sous forme de poules

Si 20 joueurs :

4 poules de 5 joueurs. Dans chaque poule, chaque joueur rencontre les autres joueurs de la poule. Dans chaque match, le joueur qui marque le premier 15 points remporte le match (voir règlement).

A contre B
C contre D
A contre E
B contre C
D contre E
A contre C
B contre D
C contre E
A contre D
B contre E

	A	B	C	D	E
A					
B					
C					
D					
E					

- Constitution de 5 poules de 4 joueurs :

- Poule des 5^e
- Poule des 4^e
- Poule des 3^e
- Poule des 2^e
- Poule des 1^{ers}

A contre B
C contre D
A contre C
B contre D
A contre D
B contre C

	A	B	C	D
A				
B				
C				
D				

- Décompte des points :
 - poule de 4, 5, 6 joueurs : le premier à 15 points gagne le match.
 - poule de 7, 8 joueurs : le premier à 11 points gagne le match.

Il ne doit pas y avoir deux points d'écart.

- Un classement final par poule est établi en tenant compte du nombre de victoires.

Si deux joueurs sont ex æquo, le vainqueur du match les ayant opposés sera classé en premier lieu. Si trois joueurs sont ex æquo, on procédera à l'établissement d'un nouveau classement final en ne tenant compte que des matches les ayant opposés. Sera classé en premier lieu, le joueur ayant gagné le plus de matches. S'ils sont à nouveau ex æquo, le vainqueur sera celui qui comptabilisera le plus de points en additionnant les points obtenus dans ces trois matches. En cas de nouvelle égalité, on rejouera trois matches (premier à 7 points) entre ces trois joueurs (A contre B, B contre C, A contre C). Dans ce cas, le même règlement sera appliqué (voir ci-dessus).

5.2 Organisation sous forme d'un tableau normal à double sortie

Ci-dessous, exemple d'un tableau à double sortie, ce qui signifie que les vainqueurs évoluent vers la droite du tableau tandis que les battus du premier match sont placés dans le tableau de gauche (tableau de consolation) et les vainqueurs des premiers matches de consolation évoluent ensuite au fil des victoires vers la gauche.

5.3 Organisation sous forme mixte

Début de la compétition sous forme de poule avec qualification de deux joueurs par poule, qui sont placés ensuite dans un tableau normal. Deux joueurs issus de la même poule ne sont pas placés dans la même moitié du tableau.

Exemple d'un tableau

Poule de 5 joueurs

A contre B
C contre D
A contre E
B contre C
D contre E
A contre C
B contre D
C contre E
A contre D
B contre E

Poule de 4 joueurs

A contre B
C contre D
A contre C
B contre D
A contre D
B contre C

Tableau de consolation

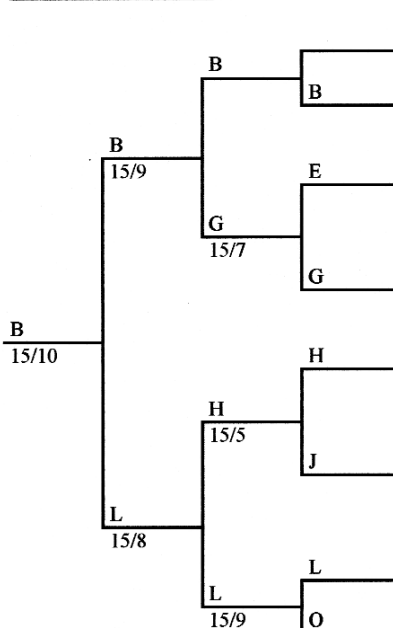
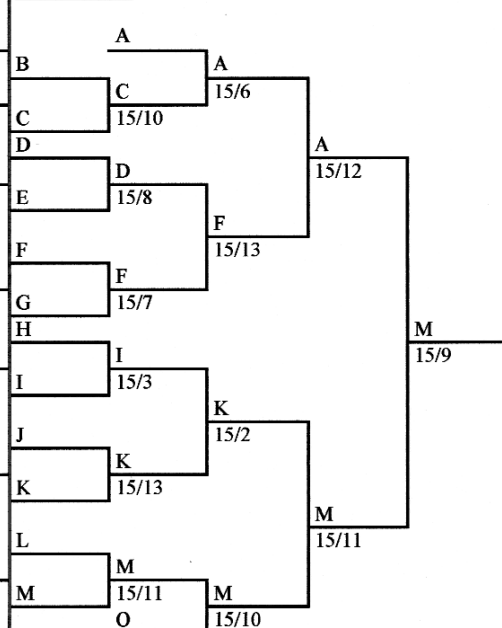


Tableau final



DES CONTRÔLES ANTI-DOPAGE :

qui, que, quoi, dont, où ?

Dr Anne DALOZE

Cellule anti-dopage de la D.G. Santé
anne.daloze@cfwb.be

À Copenhague, en mars dernier, un Congrès mondial a permis l'adoption du Code mondial antidopage proposé par l'AMA (Agence mondiale Antidopage), point de départ de la lutte contre le dopage.

Reste aux gouvernements à le ratifier et à le transposer dans leur législation. En Communauté française, un décret et un arrêté organisent la lutte contre le fléau qui sape l'éthique du sport et met en péril la santé des sportifs.



Amphétamines dans les années 40, stéroïdes dans les années 50, puis l'annonce des premiers décès ont mis en évidence les risques du dopage.

En 1960, le Conseil de l'Europe avait déposé une première résolution contre l'usage de substances dopantes dans le sport. Dès le 2 avril 1965, la Belgique fut le premier pays à adopter une loi interdisant la pratique du dopage à l'occasion des compétitions sportives et sanctionnant pénalement le sportif. Dans le but de restaurer la compétition loyale et d'aider les sportifs à préserver leur santé, la Communauté française s'est dotée d'un nouveau décret réglementant les conditions d'une lutte efficace contre le dopage.

Ce décret du 8 mars 2001 privilégie la *responsabilisation* des fédérations sportives dans leur rôle d'encadrement et *celle du sportif* dans sa pratique sportive par une information plus efficace, un suivi médical plus spécifique et par de réels contrôles antidopage.

Répression ou prévention ?

Ni la répression ni les laboratoires ne suffiront à gagner la partie contre le dopage. La vraie solution, c'est l'éducation et la prévention. Il s'agit sans tarder de convaincre les jeunes que le dopage ne fait tout simplement pas partie des règles du jeu.

Certes, la lutte contre le dopage est ardue car il faut combattre les leurreurs qui sont l'argent facile, le pouvoir, la notoriété... Si le sport est devenu un moyen de reconnaissance sociale largement médiatisé, les pouvoirs publics et les fédérations sportives ont décidé d'unir leurs efforts pour favoriser une pratique sportive saine et respectueuse de l'éthique.

Il est capital que les enfants soient convaincus qu'outre son aspect déloyal, le dopage est dangereux pour la santé. Exigeant un suivi constant par une équipe médicalisée et donc des coûts élevés, le dopage ne fait, très souvent, qu'amplifier les effets négatifs d'un



entraînement excessif, provoquer un raccourcissement dramatique de la carrière sportive et, législation oblige, entraîner des suspensions, temporaires puis définitives !

Aussi ce petit dossier se propose-t-il d'éclairer les dommages pour la santé. Mais tout d'abord, quels sont les contrôles prévus par la loi ?

INFOS ? DOCUMENTATION ?
 DÉPLIANTS ET CÉDÉROMS EXPLICATIFS GRATUITS
 Communauté française
 Direction générale de la santé –
 Cellule Antidopage
 Boulevard Léopold II, 44
 1080 BRUXELLES
 02 / 413 20 56
 anne.daloze@cfwb.be
 www.dopage.be

La procédure du contrôle anti-dopage

Le sportif doit se prêter à tout contrôle antidopage, mais ses droits sont respectés et il peut réagir pratiquement à chaque étape :

“ Aux fins de protéger le sportif et ses droits en matière de procédure disciplinaire, les principes généraux du droit tels ceux d'être entendu, d'être assisté, d'apporter des preuves ou de présenter des témoins sont respectés. ”

Les contrôles antidopage sont réglementés :

- par le Décret du 8 mars 2001 relatif à la promotion de la santé dans la pratique du sport, à l'interdiction du dopage et à sa prévention en Communauté française;
- par l'Arrêté du Gouvernement de la Communauté française du 10 octobre 2002, modifié par l'arrêté du 5 décembre 2002, relatif à la procédure de contrôle de la pratique du dopage, et fixant l'entrée en vigueur de certaines dispositions du décret du 8 mars 2001, relatif à la promotion de la santé dans la pratique du sport, à l'interdiction du dopage et à sa prévention en Communauté française (liste des substances interdites annexée).

Qui est contrôlé ?

Toute manifestation sportive ou entraînement sportif peut donner lieu à un contrôle. En effet, par sportif s'entend toute personne qui se prépare soit individuellement, soit dans un cadre collectif en vue d'une activité sportive, libre ou organisée, sous forme de compétition ou de délassément, ou qui y participe. Professionnel ou non, encadré ou non (piscines, salles de fitness, jogging) : aucun sportif n'est exclu, pas même les étrangers pratiquant temporairement un sport en Communauté française.

Quand ?

Des contrôles peuvent s'effectuer avant, pendant ou après la manifestation sportive ou l'entraînement sportif. Tout sportif sous traitement médical doit donc en aviser son entraîneur ou sa fédération dès que possible, avant l'activité sportive, et remettre un certificat médical. Il en est de même pour les médicaments non soumis à prescription médicale pour lesquelles il est conseillé de s'informer auprès du pharmacien.

Des contrôles de quoi ?

Les contrôles consistent en prélèvements d'urines (le plus souvent), ou encore de sang, de cheveux, de salive ou de ravitaillement.

Véhicules, bagages et équipements des sportifs et des personnes qui les assistent peuvent faire l'objet de contrôles.

Mise à jour annuellement, (www.dopage.be), la liste des produits et méthodes défendus découle directement de la liste établie par le Comité International Olympique et l'AMA.

Par qui ?

Le contrôle est effectué par des médecins de la Communauté française ayant la qualité d'officier de police judiciaire (OPJ), et pouvant agir sur tout le territoire de la Communauté française.

Et après ?

Les sportifs convaincus de dopage sont soumis à des sanctions disciplinaires fixées par les fédérations sportives sur base de leur règlement. Les fédérations sont du reste tenues d'informer la Communauté française des sanctions décidées et appliquées.

En revanche, ceux qui favorisent, organisent ou facilitent la consommation de produits dopants ou l'application de méthodes illicites peuvent encourir des sanctions pénales. La poursuite de ces infractions pourra être le fait du Parquet, soit d'initiative, soit sur base des résultats des contrôles effectués.

Des chiffres !

Entre février 2003, date de démarrage de la cellule antidopage, et le 30 septembre 2003, 460 contrôles ont été effectués, dont 6,52 % de positifs confirmés. Fait significatif il n'y a pas eu une seule demande de contre-expertise.

Les sanctions ont été effectivement appliquées dans 63% des cas, 37% sont en cours.

Un contrôle, ça se passe comment ?

1. Sur le lieu de la manifestation sportive et muni d'une feuille de mission, l'OPJ contacte l'organisateur qui met à sa disposition un lieu assurant confidentialité, hygiène et sécurité pour le prélèvement.
2. L'OPJ remet au sportif à contrôler une convocation précisant le lieu et l'heure de présentation pour le contrôle.
3. Le sportif se présente pour le prélèvement d'échantillons, éventuellement accompagné d'une personne de son choix (obligatoire si le sportif est mineur).
4. L'OPJ vérifie l'identité du sportif (et de l'accompagnateur), s'entretient avec lui (état de santé, prise de médicaments éventuelle : pathologies, dispositif médical ou diététique particulier, soumis ou non à prescription médicale).
5. Le sportif choisit un kit d'analyse (2 flacons et 1 gobelet collecteur) et les remplit en présence exclusive du médecin OPJ.
6. Le sportif verse l'urine du gobelet dans les deux



flacons, les ferme et vérifie les numéros de code des flacons et ceux reportés sur le procès-verbal de contrôle. Il place les flacons dans la boîte d'expédition et certifie, en signant le procès-verbal de contrôle, que la procédure s'est déroulée de manière conforme, toute irrégularité relevée par le sportif ou l'accompagnateur étant consignée dans le PV de contrôle.

7. L'administration transmet les échantillons scellés à l'un des laboratoires agréés, dans un délai de 72 heures après le prélèvement.
8. Le laboratoire analyse le 1^{er} échantillon et conserve le 2^e.
9. Le laboratoire transmet le rapport d'analyse à l'administration dans les quinze jours à dater de la réception de l'échantillon et conserve copie du rapport pendant une période de six ans.
10. L'administration informe le sportif et sa fédération du résultat de l'analyse :
 - si le résultat est négatif : dans les 15 jours qui suivent la réception du rapport d'analyse;
 - si le résultat est positif : par recommandé et dans les 5 jours qui suivent la réception du rapport d'analyse. Le sportif peut alors faire analyser le 2^e échantillon dans un laboratoire de son choix agréé par le CIO, à ses frais si le résultat est confirmé, et être auditionné par l'OPJ, à condition d'en aviser l'administration par recommandé, dans les dix jours qui suivent la réception par le sportif du résultat positif.
11. Le laboratoire transmet le 2^e flacon au laboratoire chargé de la contre-expertise.
12. Ce laboratoire analyse l'échantillon et envoie le résultat à l'administration dans un délai de 15 jours et conserve un exemplaire de son rapport pendant une période de 6 ans.

13. Le sportif contrôlé et sa fédération sportive sont informés du résultat de la contre-expertise dans les 15 jours qui suivent la réception du rapport d'analyses par l'administration.
14. Si le contrôle est positif, la fédération sanctionne le sportif.

Qu'est-ce qui est interdit ?

1. Les procédés de dopage

Le dopage sanguin

Prescrite en cas de perte importante de sang ou d'anémie grave, la transfusion sanguine constitue une forme de dopage lorsqu'un athlète y a recours pour des raisons autres qu'un traitement médical légitime.

En effet, il augmente la capacité d'oxygénation des tissus musculaires par le sang et, par conséquent, les performances d'endurance (course de fond, cyclisme, ski, natation...).

Cependant, il entraîne des risques d'embolies, de réactions d'hypersensibilité parfois mortelles (choc anaphylactique), d'infections (hépatites, sida) ou d'allergies (fièvres, éruptions, etc.).

Manipulations pharmacologiques, chimiques ou physiques

Est également interdit l'usage de substances et de méthodes qui modifient l'intégrité et la validité des échantillons d'urine prélevés pour masquer, lors des contrôles, l'utilisation de substances prohibées.



2. Les substances dopantes

Ces "béquilles chimiques" sont des substances qui ne se trouvent pas naturellement dans l'organisme ou dont la concentration physiologique est moindre, et dont le seul but est d'influencer artificiellement et déloyalement les performances lors d'un entraînement sportif ou d'une compétition.

Ces substances appartiennent pour la plupart au groupe des médicaments, dont le transport, la distribution et la délivrance sont soumis à une législation. Tout utilisateur de substances médicamenteuses devra toujours se référer aux conseils des médecins et/ou des pharmaciens. D'autres relèvent de catégories prohibées par la loi.

Une liste des substances dopantes prohibées est publiée par arrêté de la Communauté française : www.dopage.be

1. Les stimulants : "le coup de fouet"

Les stimulants agissent surtout sur le système nerveux central et cardiovasculaire. Ils modifient le contrôle de soi et peuvent inciter le sportif à surévaluer ses possibilités, voire à commettre des actions dangereuses.

Des doses trop élevées ou répétées provoquent hyperexcitation et agitation nerveuses, hypertension artérielle, palpitations cardiaques, hyperthermie, tremblements, euphorie, hallucinations, perte de coordination, de jugement ou d'appétit, insensibilité à la fatigue, insomnies, épuisement, dépendance et tolérance,...

La caféine, ajoutée dans certaines boissons de type "cola" (boissons dites "énergisantes", "smart drinks") et dans nombre de médicaments (contre les maux de tête), est considérée comme produit dopant si sa concentration dans l'urine dépasse plus de 12 microgrammes par litre.

L'éphédrine et les produits analogues, surtout utilisés comme décongestif nasal, sont souvent présents, à faible dose, dans de nombreuses préparations : vérifier donc la composition de tout médicament avant les compétitions !!

Les bêta-2 agonistes, substances apparentées et utilisées dans le traitement de l'asthme, auraient des effets anabolisants (synthèse de tissu musculaire avec diminution des tissus graisseux). Si le sportif est asthmatique (prouvé), des substances interdites (salbutamol) peuvent néanmoins lui être prescrite, mais seulement sous forme d'aérosol et doivent être déclarées à l'entraîneur.

2. Les analgésiques narcotiques : “excitants et anti-douleur”

Stupéfiants exclus des circuits médico-pharmaceutiques (morphine et dérivés de l'opium, dont l'héroïne, la cocaïne et le cannabis), leur distribution est passible de sanctions pénales.

Induisant un faux sentiment de sécurité et diminuant voire masquant la douleur, ils peuvent amener à ignorer une blessure, aggraver une lésion ou retarder une guérison. Ils provoquent accoutumance et dépendance.

De plus, ils peuvent entraîner perte d'équilibre, de concentration et de sommeil, nausées et vomissements, dépression, constipation, ralentissement respiratoire et cardiaque, coma, overdose mortelle... Utilisés pour arrêter la toux, la codéine et quelques autres produits de cette famille sont autorisés chez nous dans cette indication, même chez les sportifs.

3. Les anabolisants : “les engrais musculaires”

Il s'agit surtout d'hormones masculines telles que la testostérone et la nandrolone, ainsi que d'autres parmi lesquels les bêta-2 agonistes, déjà cités comme stimulants.

Associés à un entraînement soutenu et à une alimentation hyperprotéique, ils augmentent la masse et la puissance musculaires et de là, la force et la résistance à l'effort.

En dépit d'effets nuisibles possibles sur le plan hormonal, les stéroïdes androgènes ont fait l'objet de beaucoup d'abus dans des sports tels que l'haltérophilie ou les lancers et entraîné des ruptures tendineuses, mais aussi la mort de plusieurs athlètes.

Détecté par le contrôle antidopage, leur dosage constitue une infraction s'il dépasse un certain seuil (par exemple, un rapport testostérone/épitestostérone supérieur à 6).

4. Les corticostéroïdes : “les anti-inflammatoires”

Sécrétées par des glandes ou synthétisées artificiellement (cortisone,...), elles diminuent les douleurs dues à une inflammation (tendinite, par. ex.), stimulent les systèmes énergétiques (glycémie, acide gras) et améliorent l'endurance musculaire.

Elles peuvent provoquer perte de sommeil, hypertension liée à une rétention d'eau et de sel, perte de résistance à l'infection, mauvaise cicatrisation des blessures, mais encore acidité, gastrite et ulcère d'es-



tomac, diabète sucré, cataracte, fonte musculaire et myalgies, perte de masse osseuse (ostéoporose) et gonflement.

L'utilisation des corticostéroïdes est prohibée en sport, sauf en application locale, en inhalation (asthme et rhinites allergiques, par ex.) ou en injection locale ou intraarticulaire, mais toute utilisation prescrite par un médecin doit être justifiée et signalée avant la participation sportive.

5. Les hormones peptidiques et analogues : “les anabolisants indirects”

Ces hormones naturelles provoquent la production d'autres hormones comme la testostérone et les corticostéroïdes, accélèrent la croissance et peuvent augmenter la synthèse de certains tissus. Parmi ces “anabolisants indirects” :

- HCG (gonadotrophine) : extraite d'urine de femmes enceintes, elle augmente la production de testostérone. En trouver dans le sang d'un homme sera toujours suspect : signe de dopage ou d'un cancer rare;
- ACTH (adrénocorticotrophine) : parfois utilisée pour essayer d'accélérer la réparation de tissus et de muscles endommagés, l'abus provoque une perte musculaire et son administration est considérée comme équivalente à celle de corticostéroïdes;
- HGH (hormone de croissance humaine) : augmente la croissance en taille de l'enfant jusqu'à sa puberté et est parfois utilisée pour améliorer la masse musculaire. L'adulte qui l'utilise s'expose à de gros problèmes de santé.
- EPO (érythropoïétine) : augmentant le nombre de globules rouges circulant dans le sang, son utilisation abusive dans le sport vise à augmen-

ter la capacité de transport d'oxygène par le sang, et ainsi la capacité de produire un effort d'endurance. Outre l'augmentation de la viscosité du sang, elle provoque hypertension, convulsions, crise d'épilepsie et une nette augmentation du risque, souvent mortel, de formation de caillots (infarctus du myocarde ou cérébral, thrombose, embolie pulmonaire).

Sa détection s'effectue par la mesure du taux de globules rouges dans le sang (hématocrite). L'Union cycliste internationale, par exemple, a fixé un taux-seuil (50 %) qui ne peut être dépassé, sous peine de suspension temporaire.

Les substances dopantes sont en constante évolution :

- les PFC visent une augmentation du transport d'oxygène;
- l'insuline, les IGF-1, facteur de croissance, en cocktail avec EPO et anabolisants;
- l'interleukine 3, autre facteur de croissance augmentant les globules rouges;
- l'hémoglobine réticulée donnerait l'équivalent d'une transfusion...

6. Les bêta-bloquants : "calmants et anti-stress"

Médicaments utilisés surtout pour le traitement de l'hypertension, de certaines arythmies cardiaques, de l'angine de poitrine, et de la migraine, le plus connu est le propranolol.

Destinés à régulariser et ralentir le rythme cardiaque, contrôler l'anxiété et supprimer des tremblements musculaires, ils sont utilisés dans des sports exigeant un grand contrôle de soi (tir à l'arc ou aux armes à feu, pentathlon, plongeurs et sauts à ski, sports moteurs...)

Ils peuvent provoquer une diminution de la perception de l'effort, de l'endurance, de la pression sanguine, des défaillances cardiaques, une perte de sommeil amenant un état dépressif, l'impuissance sexuelle chez les hommes et des bronchospasmes limitant la capacité à l'effort.

7. Les diurétiques : "s'alléger ou masquer"

Recherchés pour provoquer une perte de poids rapide dans les sports qui comportent des catégories de poids (boxe, judo, haltérophilie, aviron) et chez les culturistes pour faire mieux apparaître le relief de leurs muscles, ils sont aussi utilisés pour diluer les urines et ainsi masquer la prise de produits dopants. Outre la déshydratation et la perte de sels utiles (Na^+ , K^+ ...) suite à des désordres rénaux, ils provoquent diminution du volume sanguin, crampes musculaires, vertiges en position debout, arythmie cardiaque, fatigabilité et accès de goutte. Des pertes d'eau trop importantes peuvent provoquer des défaillances cardiaques et rénales. L'utilisation non médicale de diurétiques a entraîné la mort de plusieurs athlètes. ■



Bouger... Pour votre santé, 30 minutes par jour suffisent

Une campagne de promotion de l'activité physique, pour tous

Pratiquer une activité physique modérée, intégrée au quotidien, est favorable pour la santé, pour peu qu'on s'y adonne au moins trente minutes par jour. Le message est crucial car nous sommes trop sédentaires, comme le rappelle une campagne de l'Observatoire de la Santé du Hainaut (OSH).

Un spot télé et quatre spots radio diffusés depuis le 15 octobre pour une durée de trois mois sur les chaînes de radio et de télévision de la Communauté française, une brochure et une affiche diffusées grâce à des centaines de relais en Wallonie, au nombre desquels les centres sportifs de l'Adeps : une campagne de grande envergure menée en partenariat avec le Comité de médecine préventive (CIMP).

Le constat est cruel : nous savons tous que l'activité physique est bénéfique, mais beaucoup ignorent que le bénéfice-santé s'obtient déjà par la pratique d'une activité physique modérée à raison de 30 minutes par jour.

Accessible à une grande partie de la population, ce seuil bénéficie surtout aux sédentaires, soit 46 % des femmes et 61 % des hommes en Belgique.¹

Proposée à la fin des spots, une brochure est le complément indispensable de la campagne. En 32 pages, elle rappelle, exemples à l'appui, que le message des trente minutes d'activité physique modérée est validé scientifiquement. Le gain est net pour les personnes sédentaires qui passent à une activité modérée de 30 minutes par jour. Cette période d'activité représente seulement 3 % de notre journée hors sommeil...

Un test permet de "faire le point" sur certaines connaissances (un exercice physique profitable doit-il faire transpirer ? l'activité physique peut-elle mener à une perte de poids ? ...).

Un autre test permet aux lecteurs d'évaluer leur pratique d'activité physique et, on l'espère, d'agir en fonction des résultats.

Parmi les incitants : les témoignages recueillis par l'OSH lors d'animations sur le thème de l'activité physique au quotidien. Et des exemples d'activités physiques. Autant de pistes à explorer.

Véronique JANZYK

Observatoire de la Santé du Hainaut
065 / 87 96 04
veronique.janzyk@hainaut.be
observatoire.santé@hainaut.be

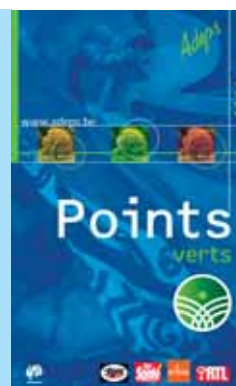
En termes objectifs, une activité physique modérée permet de dépenser entre 120 et 200 kilocalories en une demi-heure. L'objectif pour une personne sédentaire est d'arriver à totaliser une dépense énergétique entre 1 000 et 1 500 kilocalories au cours de la semaine.

Extrait de la brochure

"Courir, je pensais que ce n'était vraiment pas pour moi. Je suis vite essoufflée. Puis un ami m'a fait découvrir une méthode qui apprend à trotter en une vingtaine d'étapes. On commence par alterner marche et trottinement. Je ne pensais pas y arriver, mais la méthode permet de se surpasser tout en respectant son rythme."

Carole, 40 ans,

évoquant la méthode reprise dans le carnet
Les Points Verts de l'Adeps



Deux tableaux offrent un aperçu des dépenses caloriques dues à une série d'activités physiques modérées, mais aussi à d'autres, plus sportives.

Enfant, adulte ou senior, frappé ou non par un handicap, la recommandation d'une demi-heure d'activité physique modérée vaut pour tous !

BROCHURES ET AFFICHES GRATUITES

NUMÉRO VERT DE LA COMMUNAUTÉ FRANÇAISE
0800 / 20 000

Brabant Wallon

M. Xavier Hoornaert - 010 / 23 60 85

Hainaut

Mme Véronique Janzyk - 065 / 87 96 04

Namur

Mme Dominique Hicquet - 081 / 72 95 01

Liège

M. Philippe Maassen - 04 / 232 87 47

Luxembourg

Mme Jacqueline Danhaive - 061 / 23 27 82 ■

¹ Institut Scientifique de Santé Publique – OSH, Enquête nationale de santé 2001.

À Livres ouverts

Diététique à l'école

Sportif ou sédentaire, l'enfant est en pleine croissance. Son régime alimentaire constitue le fondement même de sa santé et de son épanouissement.

Deux petits fascicules réalisés par l'asbl Euralisa ne se contentent pas de le rappeler : ils condensent en quelques pages une foule de conseils, trucs et astuces pour concocter des menus équilibrés pour parents pressés ou éducateurs surchargés.

Sac à tartines, sac à malices propose mille et une recettes pour que la fameuse "boîte à tartines" contienne un repas sain, équilibré et... savoureux !

L'ABC des menus équilibrés et de l'hygiène s'adresse davantage aux gestionnaires de collectivité scolaire appelés à

préparer des menus variés, mais la richesse des informations et l'aspect pétillant de l'illustration font de ce livret un petit modèle du genre à recommander à tout un chacun !

EURALISA asbl - Tél./fax : 02 / 538 67 45
- euralisa@skynet.be

Condition physique pour tous

Le stress et la sédentarité que favorise le style de vie contemporain rendent d'autant plus précieuse l'activité physique, source d'équilibre, tant physique que psychique.

Encore faut-il s'adonner à une activité adaptée à son profil personnel et ses goûts et veiller à ce que plaisir, sécurité



et efficacité aillent de pair.

C'est dans le but de rencontrer ces exigences qu'un médecin du sport et un formateur fédéral ont uni leur expérience pour proposer un programme

Ethias,
partenaire officiel
de l'ADEPS et
des Fédérations sportives.

0800 23 777 www.ethias.be

Ethias, le nouveau nom de la Smap.

ethias

d'entraînement que chaque lecteur peut adapter à ses désirs et aptitudes. "Comprendre", "tester" et "améliorer" constituent les trois parties d'un programme de 17 tests qui permet à tout un chacun de mieux connaître, puis d'améliorer ses capacités : endurance, équilibre, souplesse, force, adresse et... aptitude à la relaxation ! Suivent 70 exercices classés par thèmes et par niveaux.

Pétris de bon sens et forts d'une expérience acquise sur le terrain, les auteurs, bien servis par une maquette graphique intelligente et agréable, offrent ainsi une petite méthode d'accès aisé et tout à fait personnalisable selon les possibilités et motivations de chacun.

DR. S. CASCUA ET J. CHOQUE, *Testez et améliorez votre condition physique*, Éd. Amphora, 2003, 194 p.

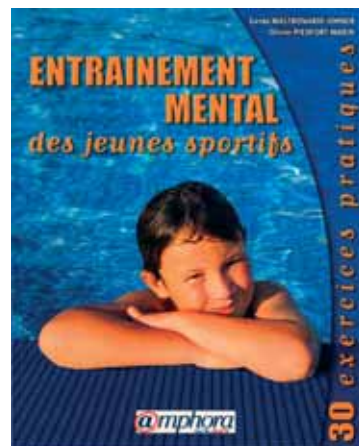
Entraînement mental des jeunes sportifs

Les entraîneurs ou éducateurs sportifs au service des enfants de 6 à 12 ans négligent trop souvent la préparation psychologique des jeunes athlètes.

Rétifs aux explications théoriques qui les ennuiant, les enfants n'apprennent, vite et bien, que par le biais d'expériences positives qui font aussi appel à l'imaginaire sollicité par des histoires ou des jeux.

Aussi ce manuel, qui peut être lu par les enfants eux-mêmes, privilégie-t-il des exercices pratiques et ludiques qui leur permettent de faire face aux difficultés qu'ils sont appelés à rencontrer à l'entraînement ou en compétition.

Il aborde en sept parties les bases de l'entraînement mental, notamment la gestion de la peur et de la colère, mais aide aussi l'enfant à apprendre à corri-



ger ses erreurs techniques, à améliorer sa concentration et... à affronter le changement.

G. MASTRONARDI-JOHNER & O. PIEDFORT-MARIN, *Entraînement mental des jeunes sportifs - 30 Exercices pratiques*, Éd. Amphora, 2003, 194 p.



www.dhnet.be

**Un vrai magazine
télé pour 0€.
Si vous trouvez
moins cher,
on vous rembourse
la différence.**

**Télé DH, c'est un magazine télé de 36 pages couleurs,
c'est cadeau, et c'est chaque vendredi dans la DH.
De quoi bien démarrer le week-end.**

Étirement et renforcement musculaire

Proposer en 250 exercices, sans aucun engin, une méthode d'assouplissement et de musculation toute en douceur tout en intégrant les acquis de la physiologie moderne : c'est le pari tenu et emporté haut la main par ce manuel. Educateur sportif en expression gymnique, Thierry Waymel s'est associé à l'un des auteurs les plus prolifiques en matière de forme et de bien-être, Jacques Choque : savoir et faire-savoir vont donc de pair.

Conçus selon trois niveaux (débutants, avancés et confirmés), 250 exercices permettent de faire travailler, systématiquement mais en douceur, le cou, les épaules, les bras et avant-bras, les mains et poignets, le dos, les abdominaux et spinaux, le thorax, les hanches et le bassin, les fessiers et quadriceps, les cuisses,

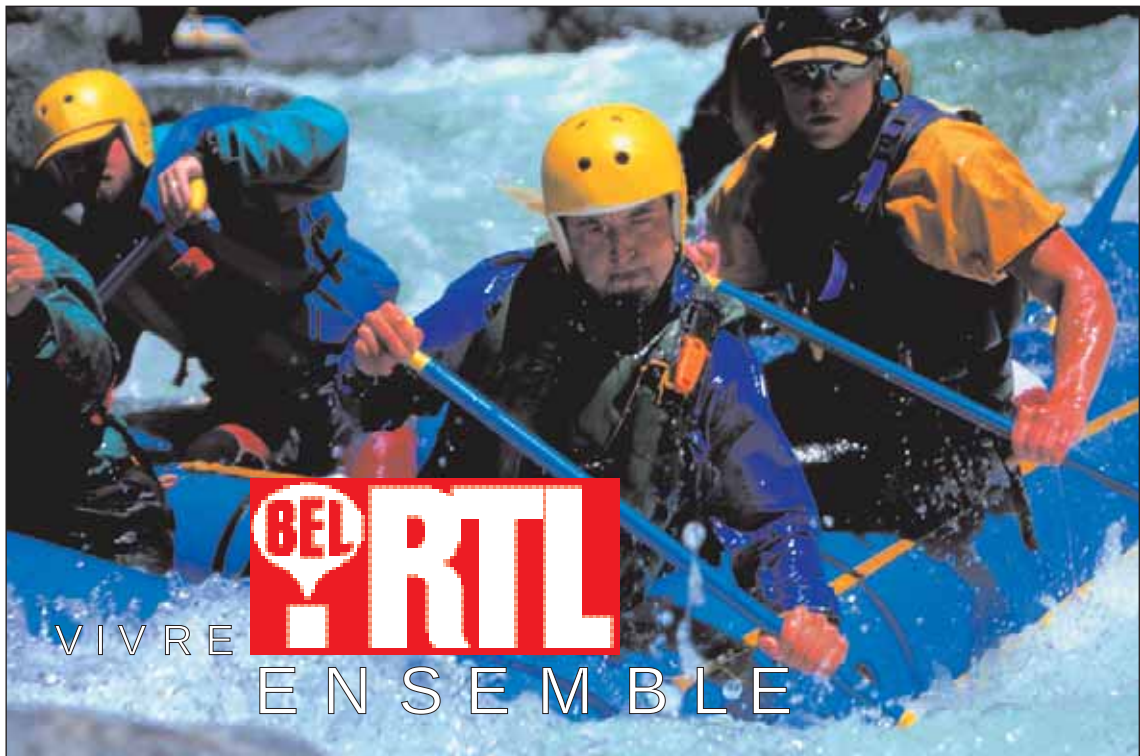
les jambes, les pieds et chevilles, avant de clôturer sur des sollicitations globales.

Chaque exercice est illustré par une ou plusieurs photographies couleur et accompagné de consignes qui permettent d'éviter tout excès.

Sans aucun doute l'un des livres les plus abordables et les plus aboutis sur la question, qui insiste avec beaucoup d'à-propos sur la nécessité d'accomplir ces exercices dans le respect de soi et la connaissance de son corps.



TH. WAYMEL & J. CHOQUE, *Étirement et renforcement musculaire*, Éd. Amphora, 2003, 189 p.



L'obésité, une bombe à retardement si l'on n'y prend garde

www.motives.be

Un jeune sur cinq souffre d'une surcharge pondérale. Mais un garçon sur quatre est préoccupé par son poids contre près d'une fille sur deux.

Le problème de surcharge pondérale chez l'enfant et chez l'adolescent croît de manière alarmante. Ces dernières années, les études ont montré que l'incidence de l'obésité a doublé, voire triplé, à certains endroits pour rejoindre des taux similaires aux taux nord-américains avoisinant 10 à 15 % des jeunes. Les services de l'Aide à la jeunesse et de la santé lancent la campagne *motives.be* pour sensibiliser le public aux facteurs déterminants de l'obésité chez l'enfant. La campagne s'inscrit dans la mise en place de programmes "Rythmes de vie" en lien avec les programmes existants en Communauté française comme, par exemple, les opérations "À table les

cartables" en matière d'alimentation et "Clés pour la forme" en matière d'activités physiques.

Globalement, l'objectif de la campagne est de donner l'envie aux jeunes de 8 à 10 ans de s'identifier à la tribu des "motivés", un groupe de jeunes branchés qui ont adopté des rythmes de vie en faveur de leur santé.

La campagne invite les jeunes à surfer sur le site <http://www.motives.be> pour rejoindre le clan (et donc adopter aussi ces rythmes de vie pour en faire partie). Composé d'activités ludiques, de jeux, de ressources, etc., le site internet est accessible aux enfants mais les parents et les enseignants y trouveront également des informations.

La campagne "Promouvoir les rythmes de vie chez les jeunes de 8 à 10 ans" est construit sur trois axes :

- le rythme de l'alimentation : prendre 4 repas par jour (dont le goûter);
- le rythme du sommeil : dormir 10 heures par nuit;
- le rythme du corps : se dérouiller les jambes toutes les 2 heures.

A signaler aussi la parution début novembre d'un numéro spécial du *Journal de l'enfant* pour les enfants (tirage de 23 000 exemplaires à destination des jeunes et des écoles). En janvier, un dossier pédagogique pour les enseignants qui veulent poursuivre la campagne dans leur classe viendra compléter cet ensemble.

Infos : M^{me} G. HOUJOUX

TÉL.: 02/213 35 59

FAX : 02 /213 35 23

45%
de conseils judicieux
pour 100%
de bien-être !



Etre au top et le rester.

2003

4



Ministère de la Communauté française
Direction générale du sport (Adeps)

Responsable de la publication

Odon Marneffe, Directeur général

Directeur de la publication

Daniel Stephany, inspecteur

Chargé de la publication

Benjamin Stassen

Rédaction

Bd. Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles

tél. 02 413 25 00

fax. 02 413 28 25

www.adepts.be

Administration générale de l'enseignement
et de la recherche scientifique

Luc Legros

Direction générale de la santé

Coordinateur

Roger Lonfils

Organismes partenaires

Carolo Prévention Santé

Michèle Lejeune

Éduca-Santé

Martine Bantuelle

Espace Santé

Jeanne-Marie Delvaux

Observatoire de la Santé du Hainaut

Luc Berghmans

Michel Demarteau

Abonnements (2003)

4 numéros l'an

Belgique : 20 € - Étranger : 30 €

Graphisme

Polygraph' (polygraph@skynet.be)

Dessins

© Thierry Schommers (pp. 8-10)

© Kroll (pp. 18-23)

Photographies

Benjamin Stassen / Adepts

Impression

Imprimerie Wagelmans



Ministère de la Communauté française
Direction générale du Sport
Bd Léopold II 44 – 1080 Bruxelles

Tél. : 02 413 25 00
Fax. : 02 413 28 25
N° vert : 0800 20 000

www.adeps.be

