

UNE INITIATIVE D'ERIC BOTT, ÉCHEVIN DES SPORT
AVEC LE SOUTIEN DU BOURGMESTRE OLIVIER MAINGAIN ET DES MEMBRES DU COLLÈGE

LES ASSISES DU SPORT

ÉDITION 2023
Compte rendu



WOLUWE-SAINT-LAMBERT

www.woluwe1200.be



Mot d'introduction de l'échevin des Sports, Eric Bott, qui accueille le public présent et donne la parole au premier orateur.

1. Comment booster vos performances sportives grâce à un mental de roseau ?

Intervenant : François DUTRY – Professeur à la Haute École Léonard de Vinci, participant régulier à des épreuves d'Ultra Challenge

L'orateur débute son exposé par une question : « C'est quoi, à votre avis, un bon mental ? »

Plusieurs réponses sont données dans l'assemblée : dépassement de soi, notion de plaisir, esprit positif, résistance au stress, bonne discipline, ...

En fait, d'après François Dutry, un « bon mental » ne veut rien dire. Il précise qu'il faut surtout distinguer des qualités mentales différentes. Un « mental de roseau » signifie des qualités mentales souples et adaptables... Au contraire d'un mental d'acier, plutôt rigide.

François Dutry va ensuite détailler les principaux conseils qu'il donne notamment à ses étudiants, aux clubs, sportifs et entraîneurs qu'il accompagne, ... Il souligne encadrer aussi bien des sportifs professionnels que des enfants, dont un qui n'est âgé que de de 6 ans. Il estime que c'est une bonne chose car il est important de commencer ce type de travail le plus rapidement possible. En effet, l'accompagnement mental permet de booster la confiance en soi, ce qui est important à tout âge, dans le sport comme en dehors.

Depuis de nombreuses années, différents aspects sont mis en avant dans le domaine de la préparation sportive parmi lesquels la tactique, la technique, le physique, ... L'approche mentale n'a rejoint ces préoccupations que plus récemment et il est indéniable que la performance est optimisée en rassemblant les différents facteurs.

Concernant le coaching mental, l'un des points essentiels est qu'on y fasse appel sur base volontaire.

La personne qui se fait accompagner doit être demandeuse de ce type d'encadrement. François Dutry insiste, en outre, sur la notion de plaisir, indispensable dans la pratique sportive et dans la recherche de la performance, ainsi que sur l'importance de la connaissance de soi afin d'atteindre une autonomie à long terme dans sa préparation mentale. L'objectif n'étant pas d'accompagner une personne sur une longue période mais plutôt de lui apprendre à se préparer elle-même mentalement après avoir suivi le coaching.

Le coaching mental recouvre plusieurs thématiques fondamentales :

1. LA COMMUNICATION

Diffusion d'une vidéo de l'équipe de jeunes du club de football de Rosario : le capitaine tient un discours particulièrement motivant auprès de ses coéquipiers avant le début d'une rencontre.

La communication est hyper-positive. Elle appelle au dépassement collectif, à la mobilisation de l'ensemble des joueurs en vue d'atteindre l'objectif. Représentée, notamment, par le port du même maillot, l'identité du groupe apparaît comme extrêmement solide et la notion de prestation en commun est mise en avant sans que la qualité de celle-ci puisse interférer sur la cohésion d'ensemble des joueurs : « Peu importe le résultat du match, on fêtera ensemble à la fin ».

Conseil : privilégier une communication simple et la plus directe possible sera de nature à renforcer l'efficacité de celle-ci.

2. LA MOTIVATION

François Dutry fait référence à un Ultra-trail, en faveur de la Fondation contre le cancer, auquel il a participé en 2022.

Il s'attarde ensuite sur des chiffres assez éloquentes relatifs aux inscriptions dans les salles de sport en début d'année : sur 100% des inscrits le 2 janvier, la moitié ne poursuivra pas son activité sportive au-delà des 15 premiers jours. Et au fil des semaines suivantes, le pourcentage va continuer sa courbe décroissante. Conclusion : les bonnes résolutions seules ne suffisent pas !

Conseil : Il est indispensable de trouver un sens à ce que l'on fait et de se fixer un objectif, avoir un "pourquoi ?". Pourquoi on réalise certaines choses ? Cette démarche va avoir pour effet de renforcer la motivation et de mettre un frein à la tentation d'abandonner.

3. LA CONFIANCE EN SOI

Déclaration du basketteur Michael Jordan : « Dans ma carrière, j'ai raté 9.000 tirs, j'ai perdu presque 300 matchs. 26 fois, on m'a fait confiance pour prendre le tir de la victoire et j'ai raté. J'ai échoué encore et encore dans ma vie. Et c'est pourquoi j'ai réussi. »

Conseil : Il faut oser échouer. Il est impératif de prendre conscience de ce que l'on vaut, de ses capacités à réaliser certaines choses en fonction de ses expériences et de ses apprentissages. Et y croire absolument ! Chacun est unique et doit s'accepter tel qu'il est, sans se comparer aux autres.

4. LA CONCENTRATION ET L'ATTENTION

Certaines personnes présentes dans la salle sont mises à contribution : des noms de couleurs, écrits dans une autre couleur (exemple : le mot « bleu » est écrit en vert), sont projetés sur l'écran. Il est demandé de parcourir, à voix haute, la série en donnant uniquement, pour chaque mot, la couleur dans laquelle celui-ci apparaît.

L'exercice est plus compliqué à réaliser qu'imaginé de prime abord. La concentration demandée pour le

réussir est élevée. François Dutry expose qu'un être humain ne peut maintenir son pic de concentration qu'entre 25 et 35 minutes maximum. Au-delà, celle-ci fléchit irrémédiablement.

Conseil : il est judicieux de s'octroyer de petites pauses de 5 minutes, idéalement en allant s'oxygéner, entre 2 périodes de concentration maximum puis de recommencer ce cycle. Cette approche permet d'atteindre un nombre supérieur de pics de concentration sur une journée. On retient davantage en se fatigant moins.

5. LA GESTION DU STRESS

François Dutry s'appuie sur l'exemple des embouteillages du lundi matin sur le ring de Bruxelles. Qui s'énerverait ? Qui conserverait son calme ? Lors d'une situation potentiellement énervante, il faut pouvoir différencier l'agent stressant (dans le cas présent : l'embouteillage) et la « stressabilité », soit la façon de réagir face à l'agent stressant.

Dans certains cas de figure, il est parfois possible de réduire l'agent stressant, voire de le supprimer. Si ce n'est pas envisageable, comme dans la situation évoquée, il convient alors de travailler sur la réaction la plus appropriée pour y faire face en limitant l'impact au maximum. Des techniques de cohérence cardiaque et de respiration, notamment, peuvent s'avérer d'un grand secours dans la gestion du stress et des émotions.

Conseil : s'efforcer d'identifier les sources et les signes de stress (énervement, crispation, palpitations, ...) et d'accepter celui-ci. Il est intéressant de noter que 99% des catastrophes « potentielles » ne se produisent jamais. Le mental a toutefois malheureusement tendance à anticiper les événements négatifs.

6. LA COHÉSION D'ÉQUIPE

Diffusion d'une vidéo du haka des joueuses de l'équipe nationale de rugby de Nouvelle-Zélande avant une rencontre face aux Australiennes.

Ce cérémonial renvoie à une identité, un lien culturel très marqués, au sentiment d'appartenance à l'équipe.

On retrouve généralement ce dernier dans la plupart des équipes même s'il n'est pas toujours aussi ostensible.

Par ailleurs, chaque équipe a-t-elle besoin d'un leader ? Pas forcément. Idéalement, on peut considérer qu'il y a autant de leaders que de joueurs. Chacun peut être à même de jouer un rôle de meneur dans un domaine différent en fonction de ses propres aptitudes : technique, communication, motivation,...

Conseil : en termes d'esprit d'équipe, on peut s'inspirer des propos de l'illustre coach de basket Phil Jackson : il est important de pouvoir effacer son « moi » au profit du « nous ».

CONCLUSION

L'objectif est de faire en sorte de pouvoir appliquer l'ensemble de ces préceptes sur le long terme de même qu'avec prudence et doigté. Parfois, une longue séance de travail mental peut être gâchée en quelques secondes par la maladresse d'un entraîneur qui dirait simplement « Tu es nul ! » à l'un de ses joueurs. Il est essentiel que tant les joueurs que l'entraîneur, mais aussi les parents, prennent conscience de l'importance du coaching mental au sein de la préparation sportive ainsi que de la nécessité de bien maîtriser cette approche. Les enjeux vont au-delà du sport !

François Dutry dispense des formations au sein de la Haute Ecole de Vinci. Il organisera également des week-ends de formation les 10 et 11 février 2024 de même que le 13 avril 2024.

2. Le sport et la cohésion sociale

Intervenants : Isabelle BONIVER – Coordinatrice de l'ASBL Wolu-Services / Thibault LYCOPS – Président du Sporta Brussels Volley

Isabelle Boniver présente succinctement l'ASBL Wolu-Services, ses missions et actions principales de soutien au niveau social, sous tous ses aspects, et de lutte contre toutes les formes de précarité et d'exclusion. L'association est principalement active dans différents quartiers de logements sociaux au sein desquels elle développe notamment des projets de cohésion sociale (PCS).

Bien que Woluwe-Saint-Lambert bénéficie d'une image de commune relativement aisée, on y dénombre quand même 10 % de logements sociaux. L'un des objectifs poursuivis par Wolu-Services est de favoriser et renforcer le « bien vivre ensemble » au quotidien dans ces différents quartiers en prenant en compte

toutes les composantes multiculturelles et pluri-générationnelles de ceux-ci.

Plus particulièrement, des initiatives ciblées sont menées à destination des jeunes, dont certains sont en situation de décrochage à différents niveaux. La proposition d'activités sportives diverses peut, dans ce cadre-là, offrir des pistes de réinsertion et de resocialisation progressives.

Développées sur le long terme et encadrées par des animateurs spécialisés, ces activités sont organisées en collaboration avec différents clubs partenaires dans les disciplines suivantes : volley, foot, basket, tennis et boxe. La première étape consiste à inciter les jeunes à pratiquer une activité physique, puis à le fidéliser

dans cette démarche avant d'éventuellement pouvoir l'orienter vers une structure de club s'il en éprouve l'envie. Le sport se présente ici comme un formidable outil d'insertion sociale et l'approche adoptée vise à gommer tous les aspects qui pourraient être perçus comme exclusifs tels l'impossibilité d'accès aux infrastructures, la compétition à outrance,...

Cohésion sociale & clubs sportifs : L'exemple du Sporta Volley Brussels

Le Sporta Volley Brussels est l'un des clubs associés au projet. Thibault Lycops, son président, détaille la collaboration qui a débuté en 2021. Celui-ci livre son témoignage sur le dispositif mis en place. Une plage horaire d'entraînement a été ouverte régulièrement afin qu'un groupe d'enfants, accompagnés par un animateur du quartier que les jeunes participants connaissent, puisse découvrir le volley et s'y initier sous les conseils d'un coach du club. Le but n'est pas de dénicher une future star de la discipline mais bien d'offrir l'opportunité aux enfants de venir se défouler dans un sport qu'ils apprennent à apprécier. Le résultat de l'expérience a dépassé les attentes puisque certains enfants se présentent désormais en dehors des heures d'activité prévues pour pouvoir jouer.

Au fil du temps, un phénomène intéressant, lié aux fratries, a été constaté. Certains enfants ont, en effet, été rejoints, petit à petit, par leurs frères et/ou sœurs, ce qui tend à valider la dimension socio-culturelle de l'initiative. Par ailleurs, depuis le début de la saison, une activité de psychomotricité, gratuite, est venue enrichir la palette des animations proposées. Le lancement de celle-ci s'est toutefois heurté à un problème organisationnel. L'activité est programmée le dimanche, jour où les éducateurs sociaux ne travaillent pas et, par conséquent, ne peuvent assurer l'accompagnement des enfants jusqu'à la salle de sport. Mais les parents ne prennent pas le relais ! Dès lors, si l'équipe de Wolu-Services ou le club n'organisent pas le trajet, il n'y a pas de participants. Ce genre de situation s'est déjà produit dans le cadre d'autres activités comme, par exemple, les écoles de devoirs.

Cette constatation amène à une réflexion sur la démarche à adopter auprès des parents : il faut parvenir à motiver ces derniers à conduire leurs enfants sur les lieux de l'activité, notamment en leur

faisant prendre conscience de l'utilité que celle-ci peut représenter pour les jeunes. Cela demande une modification de la mentalité et des habitudes installées en veillant bien à ne pas aller jusqu'à une forme d'infantilisation des parents.

La situation relevée entraîne, en tout cas, plusieurs questions qui restent ouvertes : Est-ce notre rôle d'inciter le jeune à se dire qu'il est assez grand pour commencer à gérer seul ses propres activités et, dans l'affirmative, à partir de quand ? Faut-il modifier les plannings de prestation pour que certains animateurs sociaux travaillent le dimanche ? De manière globale, comment être dans l'accompagnement tout en poussant les jeunes vers davantage d'autonomie ?

CONCLUSION

De nombreux défis restent encore à relever dans le cadre des projets de cohésion sociale. Motiver le cheminement vers une pratique sportive régulière et faciliter celui-ci en est un. Il est aussi important de rappeler que, outre les bienfaits du sport sur le physique et le mental, toute activité de ce type présente des aspects positifs dans d'autres domaines. Le sport est un puissant vecteur d'épanouissement personnel, il permet d'apprendre, par exemple, la discipline, le respect de l'autre et des règles, favorise l'intégration citoyenne, quels que soient les origines et le milieu social dont on est issu. Chacun peut y trouver sa place, donner un sens à son parcours et se fixer ses propres objectifs. Le projet sportif mené au sein des quartiers devient ainsi un vrai projet de société. De plus, les initiatives développées à ce niveau à Woluwe-Saint-Lambert peuvent s'appuyer sur des exemples concrets de réussite parmi lesquels le chemin parcouru par Eliot Matazo, né dans la commune en 2002. Aujourd'hui âgé de 21 ans, il est footballeur professionnel, international belge Espoir et évolue en équipe première à l'AS Monaco. Une structure multisports portant son nom sera bientôt inaugurée dans le quartier Andromède, là où il a grandi.

3. Les mythes et les croyances en matière de nutrition du sportif

Intervenant : Serge PIETERS – Diététicien agréé, conventionné ADEPS pour le suivi des sportifs de haut niveau

Serge Pieters introduit le sujet en suggérant de se méfier des influenceurs et du flot de publications que l'on voit défiler, sur Instagram notamment, au sujet de l'alimentation des sportifs. En effet, plus de 80% de ces contenus ne sont basés sur aucune donnée scientifique et s'apparentent à de simples promotions. Il faut se montrer très vigilant car cette tendance ne devrait que s'accroître dans le futur.

Cela étant précisé, l'orateur indique que plusieurs facteurs mènent à la performance. L'entraînement physique et technique, la préparation mentale, comme vu lors de l'exposé inaugural, la génétique mais aussi une diététique adaptée. Avec un brin d'humour, il fait référence à une célèbre BD où le druide Panoramix indique à Obélix, avant qu'ils ne se rendent aux Jeux Olympiques : « il faut aussi un bon régime » en présentant un troupeau de sangliers ! Serge Pieters est un partisan de la « Food First Approach », l'alimentation avant toute chose.

Beaucoup d'idées reçues sont véhiculées autour de l'alimentation, qui ne manquent pas d'influencer les sportifs professionnels. Ceux-ci sont, par ailleurs, très nombreux à ne pas savoir répondre correctement aux questionnaires sur la discipline diététique. L'une des plus courantes est la vieille croyance qu'il est nécessaire de manger énormément de viande rouge et de protéines pour avoir de gros muscles.

Certes, il est évident qu'un sportif doit ingérer davantage de protéines qu'une personne lambda. Par contre, aller jusqu'à l'excès peut s'avérer contre-productif. À partir d'une certaine quantité, cela ne sert, au mieux, à rien voire pire puisque les protéines vont se transformer en graisse et non en masse musculaire.

En matière de diététique sportive, l'image de la construction d'un mur est parlante : pour ériger un mur

solide, il faut bien sûr de bonnes briques, mais pas uniquement. Il convient de ne pas oublier le mortier, le ciment, ... Par conséquent, manger sainement est bien sûr indispensable, avec des féculents, des fruits et des légumes ainsi que de bonnes graisses tout en veillant à s'hydrater correctement. Sans oublier l'importance capitale du sommeil, durant lequel se crée la masse musculaire.

Pour la récupération après l'effort, le diététicien livre la recette la plus indiquée, selon lui, pour recharger les batteries : 400 ml de lait + chocolat en poudre + 1 banane.

Diffusion d'un extrait du film « Rocky » dans lequel Sylvester Stallone engloutit 5 œufs entiers crus au réveil.

Cette scène particulière a inspiré certains sportifs, parmi lesquels des bodybuilders qui n'ont pas hésité à suivre cet exemple. Or les bienfaits supposés d'une telle pratique relèvent de l'idée reçue et, en outre, le fait de manger des œufs crus n'est pas dénué de danger.

Attention aux compléments alimentaires

Serge Pieters illustre son propos en racontant l'histoire vécue d'un sportif qui, un jour, était venu le trouver en lui disant qu'il voulait se lancer dans la compétition en aviron. Lors de l'entrevue, cet homme avait étalé tous les compléments alimentaires qu'il prenait en vue de booster ses performances. Il y avait 18 produits ! Une question avait suivi : Monsieur Pieters, qu'est-ce qu'il me manque ? Le diététicien avait alors jeté tous les produits dans une poubelle en répondant que ce qui manquait, c'était la pyramide alimentaire !

Les compléments alimentaires ne remplaceront jamais les fruits et les légumes. En cas d'utilisation, les produits supplémentaires ne peuvent jamais constituer qu'une infime partie du régime des sportifs. Ceux-ci doivent absolument être bien éduqués dans ce domaine de l'alimentation, guidés, informés sur les bases et les fondamentaux dans ce secteur et invités à y revenir. Pour le spécialiste, l'accompagnement de ces sportifs peut même consister à aller faire les courses avec eux pour leur apprendre les bons réflexes. Certains, notamment ceux qui ont intégré une académie dès leur enfance, sont incapables de faire les choix pertinents dans les magasins d'alimentation.

Anecdote : Serge Pieters avait conseillé à un joueur de football professionnel d'acheter un robot de type « soupmaker » afin de pouvoir se préparer ses propres potages. Quelques jours plus tard, ce sportif l'appelle en disant que son appareil ne fonctionne pas. Une photo envoyée pour attester le problème montrait une courgette entière dépassant du mixer et empêchant la fermeture du couvercle. Le joueur ne savait pas qu'il fallait couper le légume !

Une vaste enquête a été menée, en 2014, sur la consommation d'une famille moyenne en Belgique. La tendance indiquait notamment l'achat de quantités importantes de pain blanc et de pâtes mais, a contrario, de relativement peu de fruits et de légumes, signe évident que les préceptes de la pyramide alimentaire n'étaient pas vraiment respectés. Il en va de même pour la plupart des sportifs sauf, bien sûr, si on leur a inculqué les bases d'un régime équilibré.

CONCLUSION

Veillons d'abord à privilégier une alimentation saine et équilibrée, comprenant fruits et légumes en quantité suffisante, avant de nous orienter vers les compléments alimentaires. Concernant ce type de produits, il faut se montrer extrêmement prudent vis-à-vis de ceux commercialisés sur Internet. Le risque qu'ils contiennent des substances dopantes, même en doses minimales, n'est pas négligeable. Bien s'informer et ne pas jouer les apprentis-sorciers est capital !

Serge Pieters conclut son intervention sur un dernier exemple d'idée reçue en présentant plusieurs photos de plats de pâtes accommodées de différentes façons, avec ou sans sauce, avec ou sans viande, ... Une question est ensuite posée : Quelle est la meilleure composition d'assiette à consommer, comme dernier repas, 2 à 3 heures avant un effort sportif ? En fait, aucune ! Le temps de digestion de ce type d'aliment est beaucoup trop long pour être efficace. Il est préconisé de manger des pâtes le jour précédent ou après l'effort mais, quelques heures avant celui-ci, il est préférable d'opter pour du pain, de la purée ou du riz. « Mangez bien, sportez-vous bien ! ».

Quelques questions sont ensuite posées par certaines personnes du public. Voici les réponses résumées :

- Le collagène aide-t-il à récupérer d'une blessure ?

Il aide pour la force et la puissance mais il n'y a pas de consensus sur le fait qu'il aiderait à mieux cicatriser.

- Plutôt légumes cuits ou crus ?

Les deux ! Le mieux, ce sont les potages car tout reste dans le liquide de cuisson, rien n'est donc perdu.

- Niveau hydratation, comment procéder ?

L'hydratation en continu est la meilleure solution. Il faut s'hydrater le plus régulièrement possible pendant l'effort afin d'anticiper la sensation de soif. Pour un effort de moins d'une heure, privilégiez simplement l'eau. Pour un effort de plus longue durée, on peut y ajouter un peu de sucre. Autre alternative qui peut être conseillée : 200ml de jus de raisin, 200ml d'eau et une pincée de sel. Le sirop de grenadine ou de menthe peut également être utilisé en situation de forte chaleur mais l'ingrédient essentiel reste l'eau. Les boissons énergisantes n'ont aucune utilité. Certaines marques sponsorisent des événements et c'est la raison pour laquelle on en voit régulièrement dans des compétitions. Cela fait partie des échanges contractuels avec les organisateurs.

EDITION 2023
Compte rendu

LES ASSISES DU SPORT

UNE INITIATIVE D'ERIC BOTT, ÉCHEVIN DES SPORT
AVEC LE SOUTIEN DU BOURGMESTRE OLIVIER MAINGAIN ET DES MEMBRES DU COLLÈGE