

« Et celui qui se plaint, »



« Ici, en plus d'une forme de préparation sportive, ils retrouvent une forme de simplicité en partageant des chambres communes par exemple. »

Regis Laurent



L'AFC Tubize termine son stage dans les Vosges ce vendredi. Un stage dans le froid? Pas une première pour Michel Bertinchamps, le préparateur physique.

● Nicolas MAMDY

Alan Haydock le disait dans nos colonnes (voir nos éditions de jeudi), « une telle expérience restera dans les mémoires. »

Vivre une aventure en groupe qui sort de l'ordinaire, c'est l'un des objectifs d'Albert Cartier quand il a mis au point le programme du stage hivernal de l'AFC Tubize.

Le rendez-vous fixé à La Bresse – en plein milieu des Vosges à une grosse dizaine de kilomètres de Vagney, là où est né le coach tubizien – a fait grimacer certains joueurs avant même le départ. « On me paie pour jouer au foot », signale le sourire en coin un joueur Sang et Or visiblement inquiet avant l'une des multiples activités au programme.

« Celui qui se plaint ici est un enfant gâté », rappelle Michel Bertinchamps, le préparateur physique du club.

Justement à propos de « physique », que peuvent apporter ces quelques jours en (demi-) altitude ?

« Ce n'est pas un travail « aérobique » spécifique, précise le préparateur. Je pense qu'un tel stage nous permet surtout de travailler l'aspect mental et l'esprit de groupe. »

« La destination n'est pas habituelle pour un club de football mais on peut voir cela de différentes façons et puis quand on voit le temps qu'il fait en Turquie... »

« Non, je pense que c'est le mental



Pour Michel Bertinchamps, pas de doute, c'est le mental qui forge le physique.

qui forge le physique et à ce niveau-là, de telles activités permettent à tout le monde de faire une mise au point avec soi-même. »

Selon Bertinchamps, il n'y a pas de solutions miracles quand on aborde la question des stages : « Il faut voir le « pourquoi on le fait ? ». Ici, cela peut nous permettre de voir jusqu'où on peut aller dans nos propres limites. Je le rappelle, le mental donne le ton au physique et cet aspect a très bien fonctionné la saison dernière. En plus, ici, l'ambiance reste bon enfant et c'est super-important aussi. »

Une ambiance qui a probablement permis à certains de dépasser leur phobie du vide. Ou tout simplement de grandes sensations. ■



EdA 169588, 89, 90



En route pour le parc d'aventures. Les Tubiziens ont encore le sourire.

EdA 169624

Surprenant, éprouvant et probablement inoubliable

LES VOSGES ● Albert Cartier y était déjà revenu en famille pendant les fêtes de fin d'année et quand, mercredi sur le coup de midi, il a glissé sur nous, skis aux pieds, on le sent gonflé à bloc. Même après trois heures de ski de fond, même cachés derrière ses lunettes de soleil, ses yeux pétillent. L'homme est chez lui et la montagne il connaît. Les sensations fortes, il ne les craint pas. Les gens, il les adore. Le coach est dans son élément. La simplicité lui va comme un gant. Les joueurs se demandent encore ce qu'ils sont venus faire dans cette galère. Là où l'entraîneur retrouve son bonheur, eux, tirent la langue et serrent les fesses. Ils passent de la raquette au ski, de l'escalade au vol de nuit, sans le moindre répit.

Sans jamais savoir ce qui les attend. Surprenant, éprouvant et probablement inoubliable pour des sportifs que l'on dit trop souvent confiné dans un certain confort. Casque sur la tête, harnais aux hanches, ils n'en mènent pas large. Comme bon nombre de leurs supporters-ouvriers, ils vont au turbin et c'est dans ces moments-là qu'il faut se serrer les coudes. Les plus forts sur la pelouse ne pavoisent pas nécessairement quand il faut traverser le pont suspendu. Surtout quand le coach le secoue dans tous les sens. Sûr que dans ces moments-là, on se fait tout petit, on dompte sa phobie mais surtout on se forge une solide mental. Le maintien passe aussi par là. N.My.

Pas toujours évident de les reconnaître les Tubziens en skieurs (Romain Beynié à gauche et Albert Cartier à droite) et encore plus difficile quand ils sont coiffés d'un casque ciomme Villano, Dufer, Perbet et Arduin (en bas à droite).



QUESTIONS À ● Regis LAURENT

« Dans l'esprit team building »

Regis Laurent, vous êtes le fondateur de « Bol d'Air », l'infrastructure qui a accueilli les Tubziens à La Bresse, que pensez-vous du comportement des joueurs tubziens ?

Ils ont une capacité d'adaptation phénoménale. Quand on sait que certains n'avaient jamais vu la neige et qu'ils se lancent avec des skis (de fond) aux pieds, c'est quand même la preuve que ce sont des compétiteurs.

Est-ce le premier club de football que vous accueillez ?

Non, on a déjà travaillé avec le FC Sochaux et le FC Metz notamment et ça leur a réussi. Ces deux clubs étaient en difficulté et ils se sont finalement sauvés. C'était peut-être le hasard mais ça a réussi.

Nos possibilités sont énormes et à tous les niveaux. Notre programme existe sur le papier mais nous sommes aussi très réactifs en fonction des exigences du groupe et des conditions météo notamment.

Ce sont toutes ces choses qui font que les sportifs aiment venir ici. En plus, ils peuvent toucher à des activités qui sortent un peu de l'ordinaire. On peut aller très loin même avec du parapente, du saut à l'élastique, le Fantasticable

« Je suis toujours là »



(une tyrolienne améliorée d'1 km 300 de long où l'on peut atteindre une vitesse de 125 km/h dans les airs en se prenant pour un oiseau), le parc des aventuriers...

D'autres noms ?

Des tennismen comme Gaël Monfils et Jo-Wilfried Tsonga sont déjà venus préparer Roland Garros ici. D'autres joueurs moins connus viennent régulièrement et avant les Jeux olympiques, on a aussi eu des nageurs en stage.

Ici, en plus d'une forme de préparation sportive, ils retrouvent une forme de simplicité en partageant des chambres communes par exemple.

Peut-on ici parler de stage en altitude ?

Non, pas du tout. Nous travaillons entre 800 et 900m et pour moi, ce qu'on fait est plus dans l'esprit « team building ».

De mon côté, je sais jusqu'à ce qu'ils mangent, je suis toujours là et je pense que c'est très important. ■ N.My.

VITE DIT

Dufer Il n'en menait pas large quand on lui a demandé de franchir un pont de bois, suspendu dans les airs. Et pour cause : Dufer a le vertige. Il n'en perdait pas pour autant son sens de l'humour. Et il a finalement pris son courage à deux mains pour franchir l'obstacle. On aurait cependant voulu voir sa tête devant l'activité extrême prévue hier, le « Fantasticable » (lire ci-dessous).

Fantasticable L'activité prévue hier après midi - le Fantasticable - était carrément déconseillée aux cardiaques. Suspendu à un câble, dans les airs, avec départ à trente mètres du sol, la tyrolienne la plus rapide du monde vous fait atteindre une vitesse de plus de 100 km/h.

Extrême Le Fantasticable, ce n'était pas une première pour Albert Cartier. Et le coach vosgien était visiblement impatient de regoûter aux joies de la chose. C'est aussi un fan de parapente. Bref, les frissons, il adore ça.

Dirigeants Les dirigeants de l'AFC ont rejoint le noyau mercredi matin. Mais l'histoire ne dit pas si Louis Derwa, Mi-

chel Lekime, Théo Buelinckx et Jean-Claude Bricman, ont essayé le fantastique, ou à tout le moins, le ski de fond.

Retour Les Sang et Or sont attendus aujourd'hui à Tubize. En principe, ils devaient disputer un match amical ce week-end mais vu les conditions climatiques, ils se contenteront normalement d'une séance d'entraînement à l'Union belge.

Bertinchamps Le préparateur physique de l'AFC a pu faire admirer toute sa souplesse aux joueurs, sur un exercice au cœur du parcours accro-forestier. Lancé sur un câble, en suspension avec une poulie, il a évité la doctresse au prix d'une figure acrobatique qui a suscité l'hilarité de ses collègues du staff technique.

Jonckheere On a vu le défenseur particulièrement à l'aise dans le parcours d'aventures. Il menait la danse de loin... Dufer et Perbet, moins à l'aise dans les airs que sur un terrain, fermaient le peloton.

Réactions. Voir aussi les articles en page 14.



EdA 169626

L'effort est là, mais souvent les joueurs ont apprécié, à l'image de Forschelet et de Lambot.