

GUIDE DU SPORT DE HAUT NIVEAU EN FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES



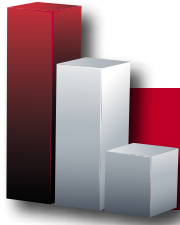
2021

sommaire

INTRODUCTION	5	1.6. Formation des Cadres	18
1. ORGANISATION DU SPORT DE HAUT NIVEAU EN FEDERATION		1.6.1. Fonctionnement.....	18
WALLONIE-BRUXELLES	6	1.6.2. Contacts.....	18
1.1. Administration Générale du Sport (AGS).....	7	1.6.3. Lien	18
1.2. Fédérations sportives.....	7	2. SPORTIFS SOUS STATUT	20
1.3. Cellule de proximité	8	2.1. Définitions	20
1.3.1. Direction Technique	9	2.1.1. Sportifs de haut niveau ou Espoirs sportifs	20
1.3.2. Entraîneur.....	9	2.1.2. Jeunes talents	20
1.3.3. Préparateur physique.....	10	2.1.3. Partenaires d'entraînement	20
1.3.4. Psychologue du sport	11	2.1.4. Sportifs de haut niveau en reconversion.....	21
1.3.5. Diététicien.....	11	2.1.5. Arbitres de haut niveau	21
1.3.6. Cellule médicale / paramédicale	12	2.2. Procédure d'obtention d'un statut.....	22
1.3.7. Référent Projet de Vie.....	12	2.2.1. Introduction.....	22
1.4. Organisation Nationale Anti Dopage (ONAD).....	13	2.2.2. Décision et envoi des Arrêtés Ministériels (AM)	23
1.4.1. Missions	13	2.3. Contact	23
1.4.2. Pourquoi ?.....	13	3. SPORTIFS SOUS CONTRAT	24
1.4.3. Qui est concerné ?	14	3.1. Définition	24
1.4.4. Substances interdites et autorisations spécifiques. 14		3.1.1. Contrat	24
1.4.5. Un groupe cible de sportifs d'élite	15	3.1.2. Convention de détachement.....	25
1.4.6. Lien	15	3.2. Procédure d'obtention d'un contrat	27
1.4.7. Contacts	15	3.2.1. Types de contrats.....	27
1.5. Comité Olympique et Interfédéral Belge (COIB)		3.3. Avantages	29
et Belgian Paralympic Committee (BPC).....	15	3.3.1. Avantages sportifs	29
1.5.1. COIB	15	3.3.2. Avantages hors champ sportif.....	30
1.5.2. BPC	17	3.4. Contact	31

4. SERVICES AUX SPORTIFS SOUS STATUT ADEPS	32	4.5. Be Gold	51
4.1. Centre d'Aide à la Performance Sportive (CAPS)	33	4.5.1. L'historique	51
4.1.1. Qu'est-ce que le CAPS ?	33	4.5.2. L'objectif ?	51
4.1.2. Missions principales du CAPS.....	33	4.5.3. Les athlètes éligibles ?	51
4.1.3. Dimension métabolique.....	33	4.5.4. Le Comité de décision.	52
4.1.4. Dimension musculaire.....	35	4.5.5. La marche à suivre pour les fédérations.	53
4.1.5. Dimensions biomécanique et isocinétique	37	4.5.6. Contact.....	55
4.1.6. Dimension diététique.....	39		
4.1.7. Dimension psychologique.....	40	5. ANNEXES	56
4.2. Centres Permanents de Préparation Physique (CP³)	41	5.1. Profil de fonction d'un cadre sportif « employé » à des fonctions d'organisation sportive, assimilé à un directeur technique/directeur sportif.....	56
4.2.1. Qu'est-ce qu'un CP ³ ?	41	5.2. Profil de fonction d'un cadre sportif « employé » à des fonctions techniques, assimilé à un cadre dédié à l'entraînement.....	59
4.2.2. Liste des Centres Permanents de Préparation Physique (CP ³).....	41	5.3. Coordonnées et horaires des CP ³	62
4.2.3. Liste des publics cibles	42	5.4. Synthèse des personnes de contact	65
4.2.4. Attitude des sportifs lors de la fréquentation des CP ³	43	5.5. Echancier Contrats – Plan Programme – Statuts ADEPS	66
4.3. Plan Programme sport de haut niveau (PP).....	44	5.6. Sportif d'élite à la défense	68
4.4. Projet de Vie (PV).....	45	5.7. Fiche formation moniteur-trice sportif-ive.....	71
4.4.1. Accompagnement de sportifs.....	46		
4.4.2. Aménagements « sectoriels ».....	46		
4.4.3. Mais aussi.....	50		
4.4.4. Dispenses de service/congés pour activités sportives	50		
4.4.5. Contact.....	50		





INTRODUCTION

En tant que sportif soutenu par votre fédération sportive, vous bénéficiez d'un statut reconnu par le/la Ministre des sports de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

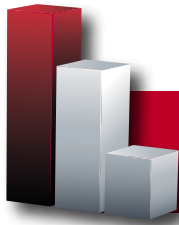
Grâce à ce statut, vous êtes identifiés pour pouvoir bénéficier des subsides du plan programme rentré par votre fédération, mais également pour accéder à différents services mis à votre disposition par la Fédération Wallonie-Bruxelles vous offrant un soutien non négligeable dans le cadre de votre carrière sportive.

Les sportifs performants peuvent également être soutenus par la Fédération Wallonie-Bruxelles via des contrats leur permettant d'exercer leur pratique sportive tout en étant rémunérés. Bien qu'il s'agisse d'un premier élément important, le contrat n'est pas une « fin en soi ». Il doit être considéré comme un tremplin vers un plus grand professionnalisme.

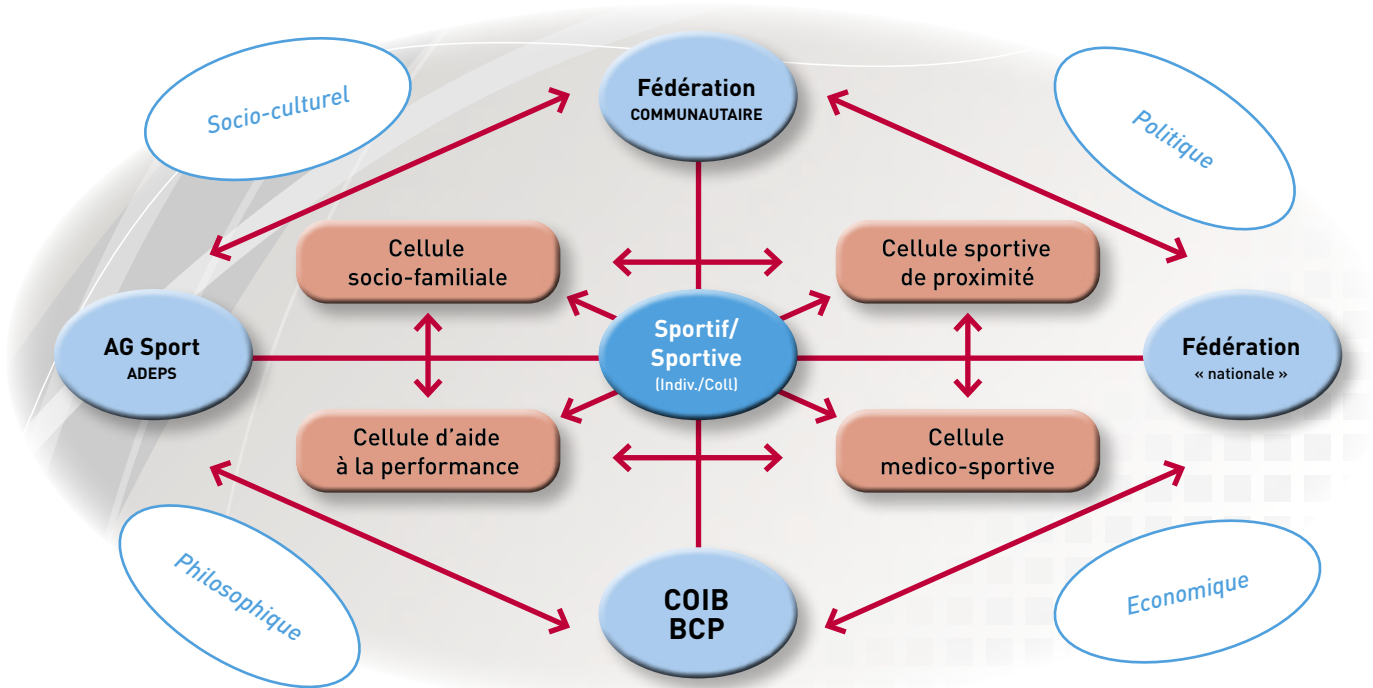
Ce guide a pour vocation de présenter le fonctionnement et l'ensemble des services de la Fédération Wallonie-Bruxelles concernant l'organisation du sport de haut niveau.

L'équipe de la Vie Fédérale ADEPS souhaite beaucoup de réussite et de succès à l'ensemble des acteurs du monde sportif et se tient à leur disposition pour répondre à leurs besoins.

L'équipe Vie Fédérale



1. ORGANISATION DU SPORT DE HAUT NIVEAU EN FEDERATION WALLONIE-BRUXELLES



1.1. ADMINISTRATION GÉNÉRALE DU SPORT (AGS)

L'AGS a pour mission de promouvoir, d'organiser et d'encadrer des activités physiques et sportives auprès de la population francophone de Wallonie et de la Région de Bruxelles-Capitale.

Son action se traduit par des activités destinées à un public scolaire ou au grand public, par des stages de vacances sportives dans les 18 centres ADEPS, par un soutien financier à d'autres opérateurs sportifs (fédérations sportives reconnues, clubs affiliés, pouvoirs locaux,...) et au sport francophone de haut niveau (contrats de travail et bourses individuelles en faveur des sportifs sous statut, subventions complémentaires aux fédérations sportives pour le haut niveau, Centres Permanents de Préparation Physique,...).

Elle propose aussi des formations de moniteurs sportifs à vocation pédagogique, managériale et sécuritaire.

L'ADEPS est présente au niveau local par le biais de centres sportifs, de centres de conseil du sport (CCS) et de centres de prêt de matériel sportif.

Elle collabore également avec les pouvoirs locaux, par le biais de plus de 80 centres sportifs locaux agréés.

Ce guide va principalement se focaliser sur la mission de développement du sport de haut niveau en Fédération Wallonie-Bruxelles.

L'AGS soutient les fédérations et les sportifs sous statut en leur accordant différentes aides telles que l'accès gratuit à des

infrastructures, des avantages financiers, des accès à des services d'aide à la performance sportive,...

L'AGS veille également à soutenir les sportifs dans le cadre de leur «Projet de Vie» : développement d'aménagements scolaires, académiques ou de formation, accompagnement individualisé,...

Afin de bénéficier d'une reconnaissance en tant que sportif de haut niveau (SHN), espoir sportif (ES), jeune talent (JT), partenaire d'entraînement (PE), sportif de haut niveau en reconversion (SHNR) ou arbitre de haut niveau (AHN), la fédération doit introduire une demande de statut.

Les meilleurs sportifs francophones ont également la possibilité d'obtenir un contrat de travail leur permettant de se préparer dans les meilleures conditions et de prêter au plus haut niveau international.

Au sein de l'AGS, le service Vie Fédérale est celui qui est en charge du développement du sport de haut niveau. Ce dernier est composé de 3 services : Formation des Cadres, Projet de Vie et Sport de Haut Niveau.

1.2. FÉDÉRATIONS SPORTIVES

Les fédérations sportives sont subventionnées par la Fédération Wallonie-Bruxelles, notamment pour développer le sport de haut niveau via le Plan Programme (subvention complémentaire à la subvention de fonctionnement).

Elise VANDERELST



La direction technique d'une fédération subventionnée a notamment pour missions :

- ▶ Elaborer le Plan Programme (PP) de sa fédération ;
- ▶ Mettre en application les projets du PP grâce aux subsides ;
- ▶ Evaluer les résultats obtenus en fonction des objectifs fixés et des moyens à disposition ;
- ▶ Identifier les Jeunes Talents, Espoirs Sportifs, Sportifs de Haut Niveau, Partenaires d'Entrainement, Sportifs de Haut Niveau en Reconversion et Arbitres de Haut Niveau ;
- ▶ Rentrer les demandes de contrats pour les sportifs prometteurs ou confirmés et en assurer le suivi ;
- ▶ S'assurer que ses sportifs sous statut bénéficient d'une cellule de proximité optimale ;
- ▶ Professionnaliser l'encadrement et les infrastructures des sportifs sous statut ;
- ▶ Assurer une pérennisation des résultats sportifs de sa fédération en mettant en place une stratégie sportive proactive au niveau du recrutement et de la détection en collaboration avec ses clubs ;
- ▶ Etc.

1.3. CELLULE DE PROXIMITÉ

La cellule de proximité a pour objectif d'encadrer le sportif le plus professionnellement possible.

Une cellule de proximité idéale est composée :

- ▶ Une direction technique
- ▶ Un entraîneur

- ▶ Un préparateur physique
- ▶ Un psychologue/préparateur mental
- ▶ Un nutritionniste/diététicien
- ▶ Une cellule médicale/paramédicale (médecin, kiné, ostéopathe...)
- ▶ Un référent Projet de Vie

1.3.1. Direction Technique

Vous trouverez ci-dessous les missions de la direction technique concernant le sport de haut niveau. [En annexe 5.1](#), vous pourrez consulter le profil de fonction complet.

Analyse et développement de la performance sportive

- ▶ Conceptualiser et opérationnaliser un système d'évaluation des performances ;
- ▶ Analyser les résultats des tests des sportifs réalisés au sein du CAPS en collaboration avec les experts de ce dernier ;
- ▶ Veiller à ce que chaque sportif reconnu dispose d'un projet sportif crédible ;
- ▶ Rechercher, créer, développer et entretenir un état d'esprit visant l'excellence ;
- ▶ Veiller à construire un encadrement de qualité autour du projet sportif.

Plan-Programme

- ▶ Concevoir un programme d'actions et de préparation, fixer les objectifs annuels et les indicateurs de résultats ;
- ▶ Concevoir et introduire les PP de sa fédération (Haut Niveau et Formation des Cadres) ;

- ▶ Assurer la mise en œuvre des actions et tâches annexes afférentes (logistique, comptabilité,...) en vue de la performance sportive ;
- ▶ Proposer, mettre en œuvre et évaluer les objectifs des centres de formation.

Contrats

- ▶ Mettre en œuvre les conditions optimales en vue de la réalisation des objectifs fixés aux sportifs sous contrat de sa fédération ;
- ▶ Evaluer les sportifs sous contrat ADEPS ;
- ▶ Proposer à l'AGS des candidatures en vue de l'octroi d'un contrat sportif ;

Statuts

- ▶ Garantir une sélectivité suffisante dans l'introduction des demandes de statut (critères) ;
- ▶ Réaliser les demandes de statut suivant les directives de l'AGS ;

Projet de Vie

- ▶ Désigner un référent Projet de Vie ;
- ▶ S'assurer du respect des missions du référent ;
- ▶ Soutenir le référent dans ses missions ;
- ▶ Veiller au meilleur équilibre possible entre le rythme sportif et scolaire/académique des sportifs.

1.3.2. Entraîneur

L'entraîneur a pour rôle d'encadrer le sportif, principalement au niveau technico-tactique afin d'atteindre les objectifs fixés.

Vous trouverez ci-dessous les missions de l'entraîneur concernant le sport de haut niveau. [En annexe 5.2](#), vous pourrez consulter le profil de fonction complet.

Missions générales

- ▶ Formuler une réflexion sur le concept de recherche de performance au plus haut niveau ;
- ▶ Utiliser un cadre de référence de tous les facteurs de performance et analyser les exigences du sport, des besoins des sportifs et de la réalité contextuelle ;
- ▶ Former, éduquer et entraîner à la compétition ;
- ▶ Systématiser et optimiser l'entraînement pour performer ;
- ▶ Implémenter son action dans une programmation collective et dans une équipe interdisciplinaire ;
- ▶ Assurer un leadership efficient et efficace ;
- ▶ Rechercher, créer, développer et entretenir un état d'esprit visant l'excellence ;
- ▶ Faire prendre du plaisir à l'entraînement et en compétition ;
- ▶ Se former continuellement en matière de méthodes et techniques d'entraînement au plus haut niveau.

Missions opérationnelles

- ▶ Mettre en place les conditions d'entraînement qui assurent le développement optimal du sportif ;
- ▶ Etablir des objectifs d'entraînement et de performance ;
- ▶ Agencer les entraînements et les compétitions dans les différents cycles de l'année afin d'être performant aux moments opportuns ;
- ▶ Adapter la charge d'entraînement aux exigences de la discipline et adapter la planification à la réalité contextuelle ;

- ▶ Gérer efficacement le processus de fatigue/récupération ;
- ▶ Développer et renforcer les qualités techniques, tactiques et physiques ;
- ▶ Evaluer les résultats de ses sportifs ;
- ▶ Contrôler l'évolution des facteurs de performance à l'aide d'indicateurs spécifiques ;
- ▶ Fournir un appui socio-émotionnel au sportif.

1.3.3. Préparateur physique

Le préparateur physique a pour rôle de préparer le sportif dans le but d'améliorer ses capacités physiques (vitesse, explosivité, force, endurance, souplesse,...) et de prévenir les blessures.

Missions

- ▶ Préparer le planning de préparation physique en collaboration avec l'entraîneur et en cohérence avec le planning annuel et les objectifs ;
- ▶ Encadrer le sportif lors des séances de préparation physique ;
- ▶ Evaluer les qualités physiques du sportif et fixer de nouveaux objectifs pour performer au plus haut niveau en concertation avec la cellule de proximité ;
- ▶ Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule ;
- ▶ Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de la cellule ;
- ▶ Être à jour en terme de formation ;

1.3.4. Psychologue du sport

Le psychologue du sport a pour rôle d'optimiser le bien-être et la performance de l'athlète. Il aborde également les aspects relationnels et l'articulation du projet de vie et du projet sportif. Il s'adresse tant à l'athlète qu'à son entourage.

L'AGS travaille en collaboration avec le CAPSy qui met à disposition des experts dans le domaine. La gratuité est assurée pour les SHN et les ES.

Missions

- ▶ Evaluer les besoins du sportif dans ce domaine ;
- ▶ Encadrer le sportif lors des séances et proposer des solutions ;
- ▶ Evaluer la progression du sportif ;
- ▶ Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule ;
- ▶ Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de la cellule.

1.3.5. Diététicien

Le diététicien a pour rôle de suivre et conseiller le sportif au niveau nutrition de façon à optimiser sa pratique sportive et par conséquent sa performance.

Chaque fédération a la possibilité de travailler avec le diététicien agréé par l'INAMI de son choix, avec prise en charge via le Plan Programme pour les sportifs SHN et ES. Un expert, Serge



Pieters, est également employé à mi-temps par l'AGS afin de garantir un travail de qualité au sein des centres de formation et auprès des sportifs sous contrat.

Chloé CAULIER



© Belga

Missions

- ▶ Evaluer les besoins du sportif dans ce domaine ;
- ▶ Encadrer le sportif lors des séances et proposer des solutions ;
- ▶ Proposer des stratégies alimentaires adaptées ;
- ▶ Evaluer la progression du sportif ;
- ▶ Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule ;
- ▶ Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de la cellule.

1.3.6. Cellule médicale / paramédicale

La cellule médicale a pour rôle de s'assurer que le sportif est en bonne santé physique.

Missions

- ▶ Réaliser au minimum un bilan médical par an (médecin) ;
- ▶ Réaliser au minimum un bilan postural par an (kiné) ;
- ▶ Proposer des solutions si le sportif a des problèmes de santé physique ;
- ▶ Traiter et suivre le sportif jusqu'à ce que le problème soit réglé ;
- ▶ Proposer des exercices de prévention des blessures en fonction du profil du sportif ;
- ▶ Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule ;
- ▶ Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de la cellule.

1.3.7. Référent Projet de Vie

Le référent Projet de Vie a pour rôle d'aider le sportif à combiner son projet sportif et son projet professionnel.

Le référent travaille en étroite collaboration avec la cellule Projet de Vie de l'AGS.

Missions

- ▶ Evaluer les besoins du sportif ;
- ▶ Proposer des solutions pour répondre aux besoins du sportif ;
- ▶ Travailler en collaboration avec les autres membres de la cellule ;
- ▶ Communiquer régulièrement avec l'entraîneur et le coordinateur de la cellule.

1.4. ORGANISATION NATIONALE ANTI DOPAGE (ONAD)

L'ONAD, anciennement Direction de la lutte contre le dopage, a été créée en 2003 et fait partie du Secrétariat général de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

1.4.1. Missions

Prévenir et détecter l'utilisation de substances ou méthodes interdites dans la pratique du sport sur son territoire, et ce, via trois axes principaux :

- ▶ **Prévention**
Par l'éducation et la formation des sportifs et du monde sportif.
- ▶ **Information**
Par l'assistance directe dès demande de renseignements et la mise à disposition de ressources ciblées.
- ▶ **Détection**
Par l'organisation de contrôles inopinés en et hors compétition.

1.4.2. Pourquoi ?

La lutte contre le dopage vise à défendre un sport propre, intègre et fair-play.

Le sportif « dopé » oublie une des valeurs principales du sport : **le respect.**

Le respect du sport, des autres et de son corps.

- ▶ **Le dopage constitue un danger pour la santé des sportifs.**
Si certains effets ne sont visibles qu'à court ou à moyen terme, les conséquences sur l'organisme peuvent, quant à elles, rester présentes à vie.
- ▶ **Le dopage a également déjà causé la mort prématurée de sportifs.**
Outre sa propre santé, le sportif « dopé » met également en danger la santé d'autrui :



Héloïse DOUMONT



© Belga

- Ses concurrents, tentés d'utiliser une substance pour se surpasser et le battre ;
- Les jeunes athlètes, impressionnés par sa carrière et notoriété, qui tenteront de tout faire comme leur idole pour atteindre son niveau.
- **Le dopage nuit à l'image et à l'intégrité du sport.**
Si l'intégrité du sport est atteinte, les jeunes sportifs se décourageront et perdront l'ambition d'aller plus loin, ayant peur de se retrouver face à d'autres sportifs injustement plus performants qu'eux.
Les amateurs de sport perdront également l'envie de soutenir ou de suivre des sportifs et des événements biaisés, où les tricheurs seront favorisés.

Une image dégradée du sport aura donc un impact négatif sur la société, qui perdra des sportifs, ainsi que sur les sportifs et le milieu du sport eux-mêmes, qui perdront un public finalement désintéressé par un manque de fair-play et des compétitions potentiellement biaisées.

1.4.3. Qui est concerné ?

Tous les sportifs, quel que soit leur niveau - amateur ou élite - et en ce compris les sportifs mineurs, sont soumis à la législation antidopage et peuvent, de ce fait, potentiellement faire l'objet d'un contrôle anti dopage.

Dans le cas des sportifs mineurs ou porteurs de handicap, des procédures adaptées existent et sont mises en place.

1.4.4. Substances interdites et autorisations spécifiques

Chaque début d'année, l'Agence Mondiale Anti dopage met à jour et publie la liste des substances et méthodes interdites. Cette liste s'applique à tous les sportifs et détermine ce qui est interdit en et hors compétition.

Il existe toutefois des autorisations permettant aux sportifs, pour raisons thérapeutiques et moyennant le respect de certains critères et de certaines conditions, d'utiliser des substances, en principe interdites : les Autorisations d'Usage à des fins Thérapeutiques [AUT].

1.4.5. Un groupe cible de sportifs d'élite

Les sportifs d'élite sont désignés comme tels par l'ONAD sur base de critères liés à leurs performances sportives ou à leur (haut) niveau dans leur discipline sportive. Ensemble, ils forment un noyau appelé « groupe cible ». Les sportifs faisant partie du groupe cible sont avertis de leur qualification par un courrier recommandé. Concrètement, celle-ci a pour effet de les soumettre à des obligations spécifiques liées à leur statut : communication de données de localisation via une plateforme sécurisée et demandes d'AUT à soumettre toujours avant le début d'un traitement (à la différence des sportifs amateurs qui peuvent également introduire leur demande avec effet rétroactif). Attention, le terme « sportif d'élite » est donc bien spécifique à l'ONAD et est bien distinct du statut ou du contrat éventuel qu'un sportif peut avoir avec l'ADEPS.

1.4.6. Lien

Pour obtenir toutes les informations relatives au domaine du dopage (Contrôles, AUT, Passeport biologique, Risques et effets du dopage,...), vous pouvez consulter le site

➔ <http://www.dopage.be/>

1.4.7. Contacts

Questions générales – info.dopage@cfwb.be
AUT/Questions d'ordre médical – aut@cfwb.be
Sportifs d'élite – adams@cfwb.be
Dr Anne Daloze – anne.daloz@cfwb.be

1.5. COMITÉ OLYMPIQUE ET INTERFÉDÉRAL BELGE (COIB) ET BELGIAN PARALYMPIC COMMITTEE (BPC)

1.5.1. COIB

Le Comité Olympique et Interfédéral Belge (COIB) est le Comité National Olympique (CNO) représentant le Mouvement Olympique et ses valeurs dans notre pays. Il est, à l'instar des 205 autres CNO, reconnu par le Comité International Olympique (CIO).

Constitué en asbl, le COIB est «interfédéral», c'est-à-dire qu'il englobe des fédérations sportives nationales, généralement divisées en deux, voire trois ligues communautaires.



Si Mohammed KETBI



Les représentants de ces 81 fédérations sportives siègent à l'Assemblée Générale du COIB. Celles-ci représentent à leur tour plus ou moins 20.000 clubs sportifs et 2.000.000 sportifs actifs.

Missions

- ▶ Sélectionner les élites sportives belges et les envoyer, dans des circonstances optimales, aux Jeux Olympiques pour y prester de manière maximale et ce, dans le respect des valeurs olympiques ;
- ▶ Mobiliser toutes les forces vives du pays afin de créer un 'Climat de sport de haut niveau' en Belgique ;
- ▶ Soutenir les fédérations sportives membres du COIB dans leurs activités ;
- ▶ Fonder notre action sur les valeurs du Mouvement Olympique dont le Comité Olympique et Interfédéral Belge est le représentant en Belgique.

Lien

➔ <https://teambelgium.be/fr/page/le-coib>

1.5.2. BPC

Le Belgian Paralympic Committee (BPC) représente le Mouvement Paralympique et ses valeurs dans notre pays. Le Belgian Paralympic Committee est reconnu par l'International Paralympic Committee.

Le BPC a deux membres : la Ligue handisport Francophone asbl et Parantee-Psylos vzw.

Missions

- ▶ Représenter le Mouvement Paralympique belge au niveau international et promouvoir les valeurs Paralympiques en Belgique ;
- ▶ Permettre l'épanouissement des athlètes en développant le sport de haut niveau et en encourageant le sport pour tous ;
- ▶ Collaborer de façon dynamique et positive avec toutes les parties prenantes tant en interne qu'en externe ;
- ▶ Favoriser une communication ouverte et cohérente ;
- ▶ Assurer les moyens financiers nécessaires à la réalisation de tous les objectifs.

Lien

➔ <http://www.paralympic.be/fr>



1.6. FORMATION DES CADRES

1.6.1. Fonctionnement

La nécessité d'un encadrement sportif de qualité est une réalité. La majorité des fédérations sportives en ont saisi toute l'importance et elles imposent un brevet ADEPS pour l'encadrement de leurs clubs.

Les formations ADEPS sont divisées en 4 niveaux :

- Animateur sportif dans une discipline spécifique
- Moniteur sportif initiateur dans une discipline spécifique
- Moniteur sportif éducateur dans une discipline spécifique
- Moniteur sportif entraîneur dans une discipline spécifique

Publics cibles

Les cours généraux sont dispensés par l'AGS tandis que les cours spécifiques sont organisés par les fédérations sportives après validation du cahier des charges par la cellule Formation des Cadres de l'AGS.

Pour chaque niveau, afin d'obtenir un brevet homologué par l'AGS, il est nécessaire de compléter les étapes suivantes :

- 1° Réussir les cours généraux (spécifiques à chaque niveau)
- 2° Réussir les cours spécifiques
- 3° Être titulaire ou réussir le brevet « 1^{ers} soins en milieu sportif »
-> HOMOLOGATION DU BREVET

Tout comme le Plan Programme Sport de Haut Niveau, il existe un Plan Programme Formation des Cadres permettant aux fédérations d'être financées par l'AGS dans ce domaine.

Vous trouverez en annexe une fiche synthétique Moniteur-riche sportif-ive.

1.6.2. Contacts

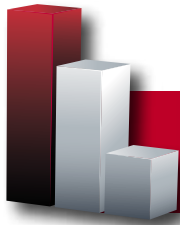
William Froidville
Raphaël Orban
adeps.fc@cfwb.be

1.6.3. Lien

➔ <http://www.sport.cfwb.be/index.php?id=3752>







2. SPORTIFS SOUS STATUT

2.1. DÉFINITIONS

Suivant *l'article 19 du décret visant l'organisation et le subventionnement du sport en Communauté française datant du 3 mai 2019*¹, les sportifs sont reconnus comme définis ci-dessous :

2.1.1. Sportifs de haut niveau ou Espoirs sportifs

Sportifs de haut niveau ou espoirs sportif de haut niveau :

- a) dans le contexte des sports d'équipe : Des sportifs sélectionnés, dans leur catégorie d'âge, pour les Jeux olympiques ou Paralympiques ou dans le cadre de compétitions significatives sur le plan européen, mondial ou assimilées ;
- b) dans le contexte des sports individuels :
 - 1) les sportifs sélectionnés ou présélectionnés pour les Jeux olympiques ou Paralympiques ;

¹ http://www.sport-adepts.be/index.php?elD=tx_nawsecuredt&u=0&g=0&hash=337d480ae9fad977d23ec26ea90828fc67dca30c&file=fileadm_in/sites/adepts/upload/adepts_super_editor/adepts_editor/images/articles/827__2018-2019__n6_-_Texte_adopte_en_seance_pleniere_-1.pdf

- 2) les sportifs présentant des niveaux de performance permettant d'augurer des résultats probants lors des Championnats d'Europe, du Monde ou des compétitions assimilées, dans leur catégorie d'âge ;

2.1.2. Jeunes talents

Les sportifs dont le niveau de performance ou de pratique, l'ensemble des paramètres permettant d'évaluer leur potentiel et leur capacité de progression autorise la fédération à penser que celui-ci puisse accéder au statut d'espoir sportif de haut niveau.

2.1.3. Partenaires d'entraînement

Des sportifs dont le niveau, tout en étant en-deçà de celui d'un sportif de haut niveau ou d'un espoir sportif reconnu, leur permet de tenir un rôle de partenaire ou d'opposant tant en vue d'optimiser la préparation des sportifs de haut niveau ou des jeunes talents que de développer leurs propres potentialités.

Simon LORENZI

2.1.4. Sportifs de haut niveau en reconversion

Les sportifs ayant bénéficié d'un statut de sportif de haut niveau pendant au moins 4 ans, présentant un projet de transition post-carrière sportive consécutif au projet de vie qu'ils ont initié et/ou développé pendant leur carrière sportive, concerté avec le référent projet de vie de la fédération concernée ;

2.1.5. Arbitres de haut niveau

Les arbitres appelés à officier lors de Jeux olympiques ou Paralympiques, Championnats d'Europe, du Monde, Universiades ou des compétitions assimilées.



Armand MARCHANT



2.2. PROCÉDURE D'OBTENTION D'UN STATUT

Toujours selon le décret de 2019 mentionné ci-dessus, les modalités ci-dessous définissent la manière dont la demande de statut sportif peut-être introduite :

2.2.1. Introduction

L'introduction des candidatures se fait par la fédération sportive via la plateforme « Mon Adepts » (<http://www.sport-adepts.be/index.php?id=6039>) sur base du cadre de référence technique détaillant les critères spécifiques :

- Pour l'octroi des statuts de sportifs de haut niveau, espoirs sportifs et jeunes talents, en vue d'atteindre l'un des objectifs finaux en catégorie senior ;
- Pour l'octroi des statuts d'arbitres de haut niveau, partenaires d'entraînement et de sportifs de haut niveau en reconversion.

Remarque : En plus des coordonnées de base de l'arbitre pour lequel le statut est demandé, la validation du statut d'arbitre international émanant de la fédération internationale doit être fournie.

Les demandes peuvent être introduites tout au long de l'année. Elles seront traitées lors de la session consécutive de la date d'introduction de la demande.

Six sessions d'octroi de reconnaissance sont organisées par année civile : le dernier jour ouvrable des mois de :

- Février ;
- Avril ;
- Juin ;
- Août ;
- Octobre ;
- Décembre.

L'AGS transmet son avis motivé au Ministre, endéans un délai de 15 jours ouvrables à compter de la clôture de chaque session.

2.2.2. Décision et envoi des Arrêtés Ministériels (AM)

Le/La Ministre statue au plus tard dans les 15 jours ouvrables après la réception de l'avis de l'AGS.

7 jours ouvrables au plus tard après sa décision, le/la Ministre notifie la décision intervenue :

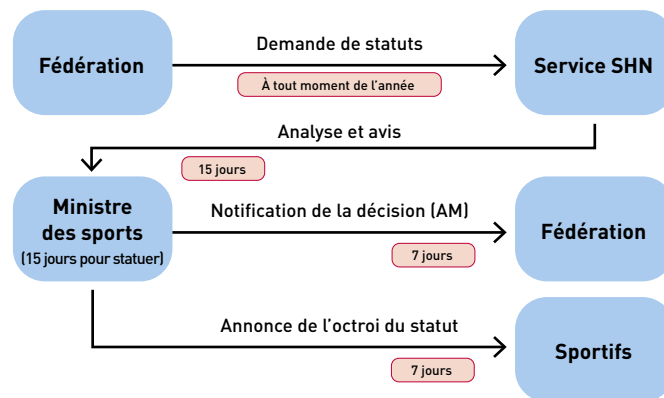
- au sportif concerné (via lettre de bonne nouvelle) ;
- à l'AGS qui informe ensuite les fédérations.

Aménagement scolaire :

Pour tout aménagement scolaire, le sportif, avec copie de la notification et de l'Arrêté Ministériel, doit s'identifier auprès de son établissement scolaire, académique ou de formation.

6 sessions :

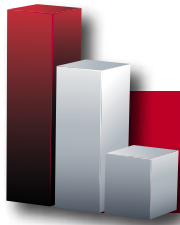
Fin février / Fin avril / Fin juin / Fin août / Fin octobre / Fin décembre



AM = Arrêté Ministériel

2.3 CONTACT

Marie-Charlotte Baudinet
mail : marie-charlotte.baudinet@cfwb.be
GSM : 0471/51.83.35



3. SPORTIFS SOUS CONTRAT

3.1. DÉFINITION

3.1.1. Contrat

Les contrats sportifs sont accordés par le/la Ministre des Sports, au cas par cas, après analyse approfondie par l'Administration Générale du Sport d'un dossier de candidature dûment complété par la fédération.

Les sportifs bénéficiant d'un contrat disposent d'une rémunération mensuelle et d'un accès maximal aux aides à la performance sportive et à l'encadrement «projet de vie» mis en place par l'AGS.

En contrepartie, les sportifs s'engagent notamment à :

- Atteindre les objectifs définis pour chaque saison et à progresser selon un plan établi ;
- Adopter une attitude professionnelle, éthique et fair-play sur les terrains et dans la vie de tous les jours ;
- Adopter une attitude irréprochable à l'égard du dopage ;
- Promouvoir la pratique du sport, par exemple, en parrainant des événements organisés par l'ADEPS.

Les sportifs sous contrat font l'objet d'une évaluation annuelle par l'AGS. Les évaluations sont transmises au Ministre des Sports qui décide de la reconduction ou non du contrat.

Ces contrats entrent dans le cadre de la loi sur le contrat de travail (*loi du 3 juillet 1978 relative aux contrats de travail ; Moniteur belge du 22 août 1978*)² qui concerne les travailleurs occupés dans le secteur privé et les membres du personnel non statutaires occupés dans le secteur public.

On notera toutefois certaines dérogations, notamment en matière de délai de préavis (7 jours pour le travailleur).

Ces contrats sont conclus pour une période déterminée (en général un an) et sont renouvelables plusieurs fois sans limite dans le temps³. Le renouvellement du contrat est principale-

[2] Pour toute information sur la réglementation du travail, le contrat de travail et leurs implications, vous pouvez consulter le site du Service Public Fédéral (SPF) Emploi, Travail et Concertation sociale : www.emploi.belgique.be

[3] À l'exception des contrats Rosetta où il existe une limite d'âge pour le bénéficiaire (26 ans). Dans le cas où le sportif engagé sous contrat Rosetta atteint l'âge de 26 ans, il peut, le cas échéant, se voir attribuer un contrat APE ou un contrat ACS au terme du contrat en cours.

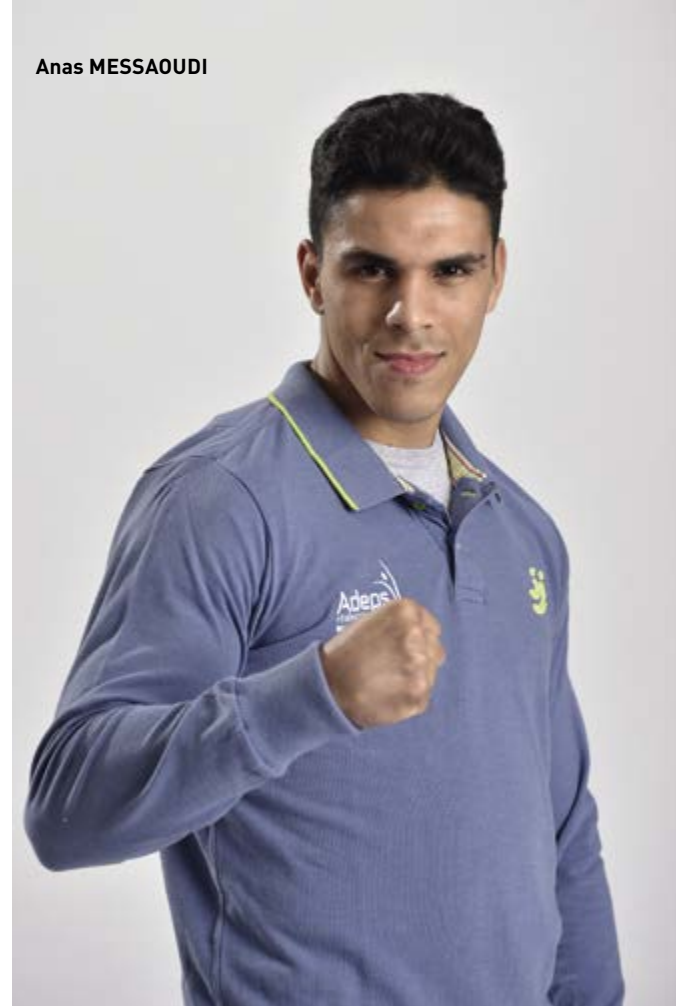
ment conditionné par le niveau de performance et par l'atteinte des objectifs figurant dans la convention annexée au contrat. Le nombre de contrats étant limité, le service sport de haut niveau de l'ADEPS a établi des critères permettant de cibler les sportifs ayant le plus de probabilité de réaliser des performances de haut niveau sur la scène internationale.

3.1.2. Convention de détachement

En tant que sportif sous contrat avec la Fédération Wallonie-Bruxelles (Rosetta et APE), ces derniers bénéficient d'un détachement auprès de leur fédération afin d'accomplir des prestations en rapport avec leurs qualifications sportives.

Ci-dessous, quelques extraits importants de la convention de détachement du sportif :

- ▶ L'AG sport assure le suivi de l'engagement tandis que la fédération s'assure du contrôle opérationnel et veille à ce que le sportif remplisse ses obligations ;
- ▶ Le détachement sportif a pour but de lui permettre d'atteindre un niveau de performance représentatif dans les compétitions internationales de haut niveau. Un ou des objectifs sont fixés par l'AG sport et la fédération annuellement. Le sportif est évalué annuellement par l'AG sport, en collaboration avec la fédération sportive, qui émettra un avis favorable ou non auprès du/de la Ministre des sports qui prendra la décision finale ;





- ▶ Le détachement sportif est accordé sur base de programmes individuels de préparation et de compétitions définis en accord avec la fédération et l'AG sport. Le sportif est dans l'obligation de transmettre son programme et de communiquer les mises à jour régulièrement ;
- ▶ Le sportif s'engage à être respectueux de la morale sportive, notamment au niveau éthique, fair-play et anti dopage ;
- ▶ Le sportif s'engage dans un suivi médical, paramédical et physiologique en accord avec sa fédération et l'AG sport ;
- ▶ Le sportif s'engage dans une dynamique de projet de vie afin d'assurer sa reconversion post carrière sportive ;
- ▶ En tant qu'ambassadeur de son sport, le sportif est tenu de participer à des activités de promotion organisées par le Ministre des sports, l'AG sport ou sa fédération sportive ;
- ▶ Le sportif s'engage à mentionner le soutien du Ministre des sports, de l'AG sport et de sa fédération lors des contacts avec les médias ;
- ▶ Le sportif s'engage également à s'abstenir de déclarations pouvant nuire à la réputation de l'employeur, de la fédération, de l'AG sport, de ses dirigeants et partenaires ;
- ▶ Le sportif s'engage à porter tout vêtement fourni aux couleurs de l'AG sport ou d'apposer un écusson ou un autocollant représentant le logo de l'AG sport sur ses propres vêtements et/ou matériel sportif dans le respect des règles internationales ;
- ▶ L'employeur et la fédération peuvent utiliser gratuitement le nom et l'image du sportif sans pour autant atteindre à la vie privée de ce dernier ;
- ▶ En cas de violation d'un article de la convention, le sportif se verra sanctionné.

3.2. PROCÉDURE D'OBTENTION D'UN CONTRAT

Les demandes de nouveaux contrats ou renouvellements de contrats sont faites par les fédérations sportives. Ces dernières ont la responsabilité de compléter et envoyer ces dossiers à l'AG sport dans les délais déterminés.

Dès réception des dossiers, le service Sport de Haut Niveau les analyse et émet un avis favorable ou non au Ministre des sports. Ce dernier accepte ou non la proposition de l'AG sport et communiquera alors la décision finale aux fédérations et aux sportifs concernés.

3.2.1. Types de contrats

Contrat APE⁴

Vous bénéficiez d'un contrat APE car vous répondez aux conditions régionales d'emploi, c'est-à-dire : être demandeur d'emploi inoccupé inscrit auprès des services du FOREM. Les services du FOREM vous ont, sur cette base, délivré un passeport APE attestant que vous remplissiez les conditions d'engagement APE.

Contrat Rosetta⁵

Qualifié (diplôme de l'enseignement secondaire supérieur ou de l'enseignement supérieur) ou non qualifié, vous bénéficiez

(4) Source : <http://emploi.wallonie.be>

(5) Source : <http://www.emploi.belgique.be>



© Belga

d'une *Convention de Premier Emploi* (dite « Rosetta ») car vous répondez à la condition suivante : vous avez moins de 26 ans.

Contrat ACS⁶

Vous bénéficiez d'un contrat ACS car, domicilié en Région de Bruxelles-Capitale, vous répondez aux conditions régionales d'emploi, c'est-à-dire : être demandeur d'emploi inoccupé inscrit auprès des services d'ACTIRIS.

(6) Source : <http://www.actiris.be>



© Belga

Nafissatou THIAM

i Informations complémentaires

- En tant que sportif **sous contrat APE ou Rosetta**, votre employeur est le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Vous bénéficiez toutefois d'une convention de détachement sportif prévoyant que l'exercice de vos prestations se déroule sous la responsabilité de votre fédération. L'évaluation des sportifs sous contrat APE ou Rosetta reste de la compétence du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles.
 - Les sportifs sous contrat APE ayant reçu un renouvellement de contrat pourront le signer avant le 31/12 de l'année en cours.
 - Les sportifs sous contrat Rosetta ou bénéficiant d'un nouveau contrat APE devront signer leur contrat à partir du 2/01 de l'année du contrat.
- En tant que sportif **sous contrat ACS**, votre employeur est votre fédération sportive. Cette dernière est responsable de l'évaluation du sportif sous contrat.

3.3. AVANTAGES

Votre contrat de travail avec le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles (APE ou Rosetta) vous assimile à un membre du personnel des Services de la Fédération Wallonie-Bruxelles. A ce titre, vous pouvez prétendre à une série d'avantages sur plan sportif mais également en-dehors du champ sportif.

3.3.1. Avantages sportifs

En tant que sportif sous contrat avec l'AG sport, vous êtes identifiés comme public prioritaire aux yeux du service Sport de Haut Niveau et des services connexes. Cela vous donne droit aux avantages suivants :

- ▶ Suivi rigoureux de votre préparation et de vos résultats en compétition ;
- ▶ Soutien approfondi concernant votre structure et encadrement ;
- ▶ Accès gratuit et prioritaire aux services du Centre d'Aide à la Performance Sportive (CAPS) ;
- ▶ Accès gratuit et prioritaire aux Centres Permanents de Préparation Physique (CP³) (dans le respect des règlements établis) ;
- ▶ Suivi, conseils et soutien concernant votre projet de vie (orientation, financement, reconversion,...).

Anna VAN BELLINGHEN



3.3.2. Avantages hors champ sportif

- ▶ Possibilité d'aménagement personnalisé et prise en charge financière des sportifs souhaitant suivre la formation des cadres sportifs ADEPS (voir avec cellule Projet de Vie) ;
- ▶ Vous êtes bénéficiaire du Service social. Toutes les conditions proposées par le Service social (sur l'assurance soins de santé - hospitalisation, aides sociales,...) aux membres du personnel vous sont accessibles ; une brochure annuelle est disponible sur demande ;
- ▶ L'asbl Arts et Loisirs Vacances vous propose des activités culturelles, sportives et de loisirs à des tarifs préférentiels. Pour en bénéficier, il suffit d'être membre de l'asbl en payant 5 € par an (au moment de votre réservation). Plus de renseignements sur le site : <http://www.alvacances.be/>
- ▶ Grâce à votre statut de membre du personnel de la Fonction publique, vous pouvez aussi adhérer à la Centrale d'achats et bénéficier ainsi de nombreux avantages (prix de gros) sur du matériel électroménager, TV, Hifi, Vidéo, DVD, sanitaire, chauffage,... Plus d'informations sur le site www.centrale-dachats.be.
- ▶ Enfin, les agents du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles bénéficient d'avantages dans certains commerces et organismes. En effet, sur présentation de la carte d'appartenance aux Services du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles, vous pouvez généralement bénéficier de réductions de prix, allant de 10 à 20%, dans divers commerces et organismes associés.
- ▶ Vous bénéficiez de chèques repas suivant les mêmes modalités que les agents de la FWB.

Votre contrat de travail Rosetta ou APE avec le Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles a également une incidence :

► *Sur votre pension*

Vous cotisez afin de bénéficier du régime de pension applicable aux membres du personnel contractuel de la Fédération Wallonie-Bruxelles ;

► *Sur votre ancienneté dans le secteur public*

Si vous êtes engagés ultérieurement dans un service public (de la Fédération Wallonie-Bruxelles ou d'un autre niveau de pouvoir), dans le cadre d'un contrat ou dans le cadre d'un statut, toutes les années que vous serez amené à prêter en tant que sportif de haut niveau sous contrat avec la Fédération Wallonie-Bruxelles seront prises en compte dans le calcul de votre ancienneté pécuniaire.

3.4. CONTACT

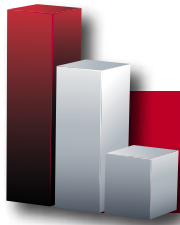
Olivier Fortamps

Mail : projetdevie.adepts@cfwb.be

GSM : 0473 75 63 56



Gabriella WILLEMS



4. SERVICES AUX SPORTIFS SOUS STATUT ADEPS

Afin de permettre aux sportifs sous statut ADEPS de s'entraîner et de performer au plus haut niveau dans les meilleures conditions possibles, l'AG sport a développé, en collaboration avec ses partenaires, toute une série de services performants.

Vous retrouverez ci-dessous une explication de ces services ainsi que les moyens de les utiliser.

Pour rappel, les conditions d'utilisation de ces services varient en fonction du statut du sportif. Ci-dessous le tableau récapitulatif de l'accès aux services en fonction du statut :

AVANTAGES	SHN	AHN	SHNR	ES	PE	JT
Accès aux services du CAPS/CAPSy	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Non
Accès aux CP ³	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui* **
Accès subventions Plan Programme	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Accès aux contrats	Oui	Non	Non	Oui	Non	Non
Aménagements scolaires, académiques, de formation	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Congés pour activités sportives	Voir tableau de synthèse des textes législatifs concernant les dispenses de service					
* Uniquement aux heures encadrées par les responsables des CP ³ sauf en cas de demande motivée						
** Les JT des centres de formations peuvent également accéder aux CP ³ en dehors des heures suivant les modalités des responsables de ces centres.						

4.1. CENTRE D'AIDE À LA PERFORMANCE SPORTIVE (CAPS)

4.1.1. Qu'est-ce que le CAPS ?

Le CAPS est une asbl soutenue et financée par la Fédération Wallonie-Bruxelles et composée d'experts dans les matières liées à l'optimisation de la performance sportive.

Soucieuse d'offrir des conditions de préparation optimales à ses athlètes les plus représentatifs au niveau international, les représentants des 3 grandes universités wallonnes (UCL, ULB, ULG) ont décidé de combiner leur expertise dans des domaines variés du sport en créant le CAPS. L'objet du CAPS est donc de fournir aux athlètes bénéficiant d'un statut toute l'aide nécessaire pour préparer au mieux les diverses échéances compétitives et devenir ainsi les porte-drapeaux du sport belge au plus haut niveau international.

4.1.2. Missions principales du CAPS

- ▶ Evaluer les sportifs sur le plan physiologique, musculaire, nutritionnel, biomécanique et psychologique ;
- ▶ Apporter un soutien scientifique aux directions techniques, entraîneurs et sportifs ;
- ▶ Apporter un soutien scientifique au service Formation de Cadres de l'AGS en vue de l'élaboration des programmes et des contenus de formation des moniteurs sportifs ;
- ▶ Développer des recherches en lien avec le sport de haut niveau et d'en publier les résultats dans des journaux scien-

tifiques internationaux ;

- ▶ Accompagner et soutenir les fédérations sportives, les entraîneurs, les sportifs dans leurs démarches vers le haut niveau.

4.1.3. Dimension métabolique

Description

En collaboration avec le Laboratoire de l'Effort et le Laboratoire de Biochimie de l'exercice de l'Université catholique de Louvain (UCLouvain), les sportifs bénéficient du fruit des dernières recherches scientifiques au niveau de la réponse métabolique à l'exercice.



© Belga



© Belga

Parce que chaque athlète est unique, parce que chaque discipline possède ses spécificités, une multitude d'outils sont proposés afin d'analyser au mieux les différents déterminants métaboliques de la performance de haut niveau. L'expertise de l'équipe du CAPS permet ensuite d'utiliser les résultats obtenus pour leur implémentation dans des routines d'entraînement ou des routines compétitives, et ce, dans une perspective de haut niveau.

Préalablement à toute évaluation, nos experts prendront le temps, avec l'athlète et son staff, d'analyser la discipline et le niveau de performance souhaité pour vous orienter vers les outils d'évaluation les plus pertinents. Et si, par hasard, les outils disponibles n'étaient pas suffisants, il est toujours possible d'orienter la discussion vers l'innovation !

Tests disponibles

- ▶ **Évaluation fonctionnelle à l'effort** : détermination de la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), seuils lactiques, économie de déplacement,... ce test est aussi bien utilisable pour les disciplines d'endurance que pour les disciplines intermittentes. L'évaluation fonctionnelle à l'effort peut être réalisée sur cyclo-ergomètre, tapis roulant, handbike, rameur ou kayak pour se rapprocher au mieux de l'expérience réelle de la pratique de chacun. Plusieurs protocoles sont disponibles en fonction de la discipline et du niveau de chacun.
- ▶ **Tests supra maximaux** : plutôt orientés vers les disciplines de durée courte et d'intensité très élevée, ces tests reprennent : test de déficit d'oxygène maximal accumulé (MAOD), test de Wingate, test de cadence, test d'habilité à répéter les sprints (RSA test)
- ▶ **Évaluation de la masse totale d'hémoglobine** : l'oxygène, principale source de vie de l'organisme, est transporté par l'hémoglobine dans les globules rouges. A l'aide de la méthode de CO-rebreathing, il est tout à fait possible d'évaluer à plusieurs moments dans la saison la masse totale d'hémoglobine et de vérifier si aucune carence ne s'installe au cours du processus d'entraînement.

- ▶ **Evaluation du niveau d'hydratation** : avant ou pendant l'entraînement / la compétition, le maintien d'un niveau d'hydratation optimal est primordial pour permettre d'optimiser le processus d'entraînement ou la performance : le taux sudoral est déterminé avec précision et des recommandations individuelles sont préconisées en regard des résultats.
- ▶ **Test de stress thermique** : parce que les athlètes sont parfois confrontés à des conditions de terrain difficile (chaleur et/ou humidité) et que chacun d'entre eux possède un niveau d'adaptation spécifique, ce test permet d'individualiser les recommandations en cas de pratique dans des conditions chaudes et humides. Taux sudoral, mesure de la température centrale, composition ionique de la sueur sont quelques paramètres qui sont évalués lors du test.
- ▶ **Tests de performance** : en simulant un exercice compétitif à deux périodes différentes et en comparant les résultats obtenus, il est possible de vérifier l'impact d'un changement de stratégie d'entraînement, de stratégie alimentaire ou encore d'un changement postural sur le niveau de performance envisagé.
- ▶ **Entraînements en conditions spéciales simulées** : le CAPS-UCLouvain dispose de deux chambres climatisées qui permettent notamment aux athlètes de se préparer à la pratique de leur discipline dans des conditions chaudes et humides et de s'y acclimater afin de maintenir leur niveau de performance dans ces conditions particulières. Il est également possible de réaliser des entraînements spécifiques en conditions hypoxiques (simulation de l'altitude). L'altitude, permettant en effet, dans certaines conditions, de potentialiser les effets d'un entraînement classique.

Prendre rendez-vous

1. Evaluer la pertinence des tests proposés avec le Directeur Technique et l'entraîneur
2. Si pertinence il y a, prendre rendez-vous avec le responsable par mail

Contact et lieu

Responsable :

Nicolas Benoit –
nicolas.benoit@uclouvain.be

Adresse :

Place Pierre de Coubertin,
1348 Louvain-la-Neuve (dans les bâtiments
de la Faculté des Sciences de la Motricité)

Lien

🔗 <http://www.capsport.be/?q=node/2>

4.1.4. Dimension musculaire

Description

Depuis de nombreuses années, l'équipe du CAPS a mis sur pied une batterie de tests de base dont la fonction première est d'évaluer le niveau de condition musculaire général des élites. Cette batterie de tests permet de suivre l'évolution des performances au cours de la saison mais également de saison en saison. Grâce à divers appareils comme la machine isocinétique

Ariel, la plateforme de force, ainsi qu'au système de détection optique « optojump » les experts sont capables de dresser un profil musculaire précis de chaque sportif. Parmi les paramètres majeurs mesurés par ces appareils, nous retrouvons la force, la puissance, l'explosivité mais également différents indices de réactivité, de souplesse ou encore de coordination.

Tests disponibles

Tests en laboratoire :

- ▶ La **machine isocinétique Ariel** nous permet lors de mouvements verticaux (développé-couché, squat,...) de déterminer un profil force-vitesse et puissance-vitesse.
- ▶ La **plateforme de force couplée au système optique « optojump »** nous permet de déterminer la puissance, la réactivité et la capacité de résistance à la fatigue lors de sauts verticaux.
- ▶ Une **plateforme de force a été « greffée » sur la machine à quadriceps** afin de définir les profils charge-vitesse et puissance-vitesse des extenseurs des jambes lors d'un mouvement horizontal.
- ▶ Un **capteur de déplacement**, quant à lui, nous permet, en combinaison avec divers appareils (Machine Ariel, Press leg extension,...), de mieux définir les amplitudes de mouvements mais également la notion de vitesses moyenne et maximale d'une charge ou d'une personne lors d'un déplacement.
- ▶ **L'électromyographie de surface** utilisée lors d'exercices cités ci-dessus, nous renseigne sur l'activité de divers muscles.

- ▶ Un **échographe haute définition** permet de mesurer les caractéristiques musculaires (architecture) et tendineuses (élasticité, raideur).

Tests de terrain :

- ▶ Les **cellules photo-électriques** qui permettent de mesurer le temps de déplacement (linéaire ou avec changement de direction lors de parcours standardisés). Grâce à des signaux lumineux combinés aux cellules, nous pouvons également mesurer le temps de mouvement.
- ▶ Des **plaques de contact** permettent de tester le temps de réaction lors de déplacements multidirectionnels.
- ▶ Plus spécifiquement pour l'athlétisme, **des starting-blocks avec des capteurs sur chaque block** nous fournissent les forces de poussées lors de départs en sprint.
- ▶ **L'optojump placé sur des distances de 20-30m** permet de mesurer les caractéristiques de foulées (longueur et fréquence des foulées ou des bonds, temps de contact au sol,...) et trouve tout son intérêt lorsqu'il est associé au starting-block.

Prendre rendez-vous

1. Evaluer la pertinence des tests proposés avec le Directeur Technique et l'entraîneur
2. Si pertinence il y a, prendre rendez-vous avec le responsable par mail

Contact et lieu

Responsable : Cédric Laurent - cedlaure@ulb.ac.be
Adresse : Université Libre de Bruxelles,
Campus Erasme - Route de Lennik 808
Bâtiment N | B-1070 Anderlecht
Bureau N2.217
Tél 02/555.36.33

Lien

➔ <http://www.capsport.be/?q=node/4>

4.1.5. Dimensions biomécanique et isocinétique

Description

• Evaluation isocinétique :

L'isocinétisme est une méthode d'évaluation et de rééducation de la force musculaire basée sur les mouvements effectués à vitesse constante grâce à une résistance adaptée, elle-même fonction de la force développée par le patient.

Cette expertise de performance musculaire va déterminer objectivement tous les paramètres de force, vitesse et fatigabilité pour les différents groupes musculaires. Un objectif majeur sera de comparer les groupes musculaires agonistes et antagonistes (ex : quadriceps / ischios-jambiers) ainsi que les différents groupes musculaires entre eux (ex : quadriceps droit/ quadriceps gauche) dans le but de démontrer un déséquilibre ou une faiblesse.

• Evaluation biomécanique :

Analyse de terrain :

L'analyse vidéo 2D combinée au logiciel Dartfish permet d'obtenir des images de la gestuelle de l'athlète. Différents types d'analyse peuvent être proposés : visualisation simple pour un retour direct vers l'athlète, ralenti, comparaison de plusieurs gestes du même athlète ou de différents athlètes, mesure simple d'angles articulaires,... Plusieurs caméras sont disponibles s'il est nécessaire de filmer l'athlète suivant plusieurs angles de vue.



Sophie LIMAUGE



© Belga

Analyse en laboratoire :

Le Laboratoire d'Analyse du Mouvement Humain (ULg) dispose de matériel permettant l'évaluation 3D du mouvement. Grâce à la pose de marqueurs à la surface de la peau, il est possible d'estimer la position/la vitesse de segments osseux ainsi que les angulations/vitesses angulaires des différentes articulations. Par ailleurs, à l'aide de plateformes de force, il est possible de mesurer les forces de poussées au sol (ex : pendant un saut). Enfin, un système d'électromyographie de surface permet de mesurer l'activité musculaire. Grâce à ces outils, il est possible d'obtenir une analyse fine de la gestuelle et de la technique de l'athlète.

Tests de prévention primaire et secondaire des membres inférieurs :

- ▶ Test de proprioception : permet de comparer le membre sain au membre pathologique.

- ▶ Tests sur la biomécanique des sauts et des réceptions : permet de vérifier l'amplitude du mouvement, la force, la puissance et l'appréhension du patient et évaluation de la qualité de réception de saut.
- ▶ Test spécifique aux ischios-jambiers : en complément aux tests isocinétiques. Mouvement de flexion de hanche le plus rapidement possible.
- ▶ Souplesse : adducteurs – ischios-jambiers – quadriceps
- ▶ Evaluation de la proprioception de la cheville

Prendre rendez-vous

1. Evaluer la pertinence des tests proposés avec le Directeur Technique et l'entraîneur
2. Si pertinence il y a, prendre rendez-vous avec le responsable par mail

Contacts et lieux

Responsable :

Isocinétisme : Jean-Louis Croisier – jlcroisier@ulg.ac.be

Biomécanique : Gilles Berwart – gberwart@ulg.ac.be

Adresses :

Isocinétisme : 1 Avenue de L'Hôpital, 4000

Bâtiment B 35 du CHU

Biomécanique : 13C Allée de la Découverte, 4000 Liège –
Institut de Mécanique et Génie Civil / Bâtiment B52/8

Lien

➔ <http://www.capsport.be/?q=node/5>

4.1.6. Dimension diététique

Description

Une bonne alimentation permet à la fois de diminuer les risques de blessures, mais aussi d'optimiser la performance sportive. L'alimentation du sportif n'est pas un régime alimentaire à proprement parlé et ne se limite pas uniquement à bien manger. Les spécialistes en diététique sportive apprennent ce qu'il faut manger, quand il faut manger et en quelle quantité, et cela en fonction de son profil personnel et de sa discipline. Les diététiciens peuvent également proposer une stratégie alimentaire pour préparer au mieux une compétition. Savoir ce qu'il faut manger avant, pendant, après la compétition est primordial pour donner le meilleur de soi-même.

Au haut niveau, un détail peut tout changer !

Test disponible : DEXA

Une DEXA consiste en une analyse de la composition corporelle par absorptiométrie biphotonique à rayons X. La mesure de la composition corporelle est un élément fondamental de l'évaluation diététique qui permet notamment de déterminer le pourcentage de masse grasse et maigre de manière très précise chez l'individu.

Remarques

- ▶ **Dorénavant, les fédérations pourront collaborer avec le diététicien de leur choix agréé par l'INAMI.** Les frais liés aux différentes interventions pourront être pris en charge par le Plan Programme selon les modalités inscrites dans la liste des frais admissibles.

Il va de soi qu'une communication efficace entre le diététicien et le CAPS diététique améliorera l'analyse de la composition corporelle réalisée par le CAPS.

- ▶ Les compléments alimentaires et les examens DEXA effectués en dehors du CAPS-ULB ne sont pas pris en charge. De plus, Serge Pieters, diététicien de référence en FWB, est engagé à mi-temps par l'AGS avec pour missions principales :
 - Suivi de l'aspect diététique au sein des centres de formation
 - Suivi des sportifs sous contrat

Prendre rendez-vous

1. Pour les SHN sans contrat, évaluer la pertinence des tests proposés avec le Directeur Technique et l'entraîneur ;
2. Si pertinence il y a, prendre rendez-vous avec le responsable par mail.

Contact et lieu

Responsable DEXA : Cédric Laurent – cedlaure@ulb.ac.be

Adresse : Université Libre de Bruxelles,

Campus Erasme - Route de Lennik 808

Bâtiment N | B-1070 Anderlecht

Bureau N2.217

Diététicien : Serge Pieters – serge.pieters@cfwb.be

Lien

➔ <http://www.capsport.be/?q=node/6>

4.1.7. Dimension psychologique

Description

« Un esprit sain dans un corps sain » ... Ce proverbe prend tout son sens quand on parle de sport de haut niveau.

La psychologie du sport vise à optimiser le bien-être et la performance des athlètes. Cela concerne la motivation, la fixation des objectifs, les émotions, le stress, la confiance en soi, la concentration, etc. Sont aussi pris en compte les aspects relationnels, l'articulation des projets de vie et projets sportifs, et les transitions entre les différentes phases d'une carrière sportive.

Plus spécifiquement, les services du CAPSY concernent :

- ▶ L'optimisation du bien-être et de la performance sportive des athlètes ;
- ▶ Le soutien des athlètes en difficulté (blessures, stress, difficultés relationnelles, problèmes alimentaires,...) ;
- ▶ Le conseil et l'accompagnement de l'entourage de l'athlète, des entraîneurs, des clubs et des fédérations sur les aspects psychologiques et relationnels.

Les consultations psychologiques via le CAPSY sont gratuites pour les ES et SHN (voir coordonnées en annexe). Les consultations via un psychologue du sport (cf. annexe 5.4) ne faisant pas partie du CAPSY peuvent être admissibles au plan programme, moyennant accord préalable du référent SHN et suivant les conditions ci-dessous :

- La langue maternelle n'est pas celle du sportif ;

- Le sportif était déjà suivi par son psychologue du sport avant d'obtenir un statut ;
- Après être passé par le CAPSY, le/les collaborateur/s du CAPSY ne répond/ent pas aux attentes du sportif.

Prendre rendez-vous

1. Pour optimiser votre bien-être et votre performance sportive, n'hésitez pas à prendre contact avec le CAPSY. N'attendez pas d'être en situation d'urgence pour entamer cette démarche.
2. Prendre rendez-vous avec le responsable par mail ou directement avec un des membres du CAPSY.

Contact et lieu

Responsable : Pierre Philippot -

pierre.philippot@uclouvain.be

Adresse : Place Cardinal Mercier, 1348 Ottignies-

Louvain-la-Neuve – Faculté de psychologie bureau e235

Lien

➔ <http://www.capsport.be/?q=node/7>

4.2. CENTRES PERMANENTS DE PRÉPARATION PHYSIQUE (CP³)

4.2.1. Qu'est-ce qu'un CP³ ?

Un « CP3 » ou « Centre Permanent de Préparation Physique » est une salle de musculation équipée, dépendant directement ou indirectement d'un Centre Adeps. Cette salle permet l'entraînement et la préparation physique de publics sportifs définis (voir ci-dessous). Tout sportif en-dehors de ce cadre défini est soumis au règlement général du centre Adeps concerné.

4.2.2. Liste des Centres Permanents de Préparation Physique (CP³)

L'Adeps propose 10 CP3 fonctionnant avec des modalités administratives et techniques différentes :

1. 1 centre Adeps* équipé d'une salle de musculation et proposant des activités encadrées en soirée :
 - AUDERGHEM

* Voir coordonnées en [annexe 5.3](#)

** La salle de préparation physique concernée est celle située dans le bâtiment de la piste d'athlétisme indoor

2. 8 centres Adeps* équipés d'une salle de musculation accessible mais ne proposant PAS d'activité encadrée en soirée :
 - ARLON
 - JAMBES
 - LIEGE (en travaux pour une durée indéterminée)
 - LOUVAIN-LA-NEUVE**
 - LOVERVAL (en travaux pour une durée indéterminée)
 - MONS
 - PERONNES
 - SPA
3. 1 centre* régi par une convention de fonctionnement avec l'Adeps
 - UCL Centre Sportif Mounier (situé Avenue Mounier, n°87 à 1200 Woluwe-St-Lambert)



4.2.3. Liste des publics cibles

Les différents publics cibles sont :

1. Les sportifs sous contrat avec la Fédération Wallonie-Bruxelles (contrats APE et Rosetta) – Région Bruxelloise (contrats ACS) – Sport Elite Défense (contrats SED)
2. Les sportifs possédant le statut de « Sportif de Haut Niveau » (SHN), statut accordé par la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) après analyse par le service Sport de haut niveau ;
3. Les sportifs possédant les statuts d' « Espoir Sportif » (ES) et de « Partenaire d'Entraînement » (PE), statuts accordés

4. Les sportifs possédant le statut de « Jeune Talent » (JT), statut accordé par la Fédération Wallonie-Bruxelles après analyse par le service Sport de haut niveau ;
5. Les sportifs possédant le statut d' « Arbitre de Haut Niveau » (AHN), statut accordé par la Fédération Wallonie-Bruxelles après analyse par le service Sport de haut niveau ;
6. Les sportifs possédant le statut de « Sportif de Haut Niveau en Reconversion » (SHNR), statut accordé par la Fédération Wallonie-Bruxelles après analyse par le service Sport de haut niveau ;

Public cible	Accès	Priorité	Condition
Sportifs sous contrat	Gratuit	1	Demande préalable effectuée par le sportif ou son Directeur Technique (DT) au responsable pédagogique du centre Adeps. <i>Rem.1 : Pour LLN, la réservation doit se faire en passant par la plate-forme spécifique OU via l'adresse reservation@blocry.be</i> <i>Rem.2 : Pas de réservation nécessaire pour les heures encadrées en soirée dans le centre repris en 2.1</i>
SHN	Gratuit	1	
ES et PE	Gratuit	2	
JT	Payant selon la tarification du centre Adeps concerné SAUF aux heures sous surveillance dans le CP3 repris en 2.1. (accès gratuit)	3	
AHN	Gratuit	1	
SHNR	Gratuit	2	
Sportifs sans statut mais de niveau sportif élevé	Uniquement aux heures sous surveillance dans le CP3 repris en 2.1. (accès gratuit)	4	<i>Rem.2 : Pas de réservation nécessaire pour les heures encadrées en soirée dans le centre repris en 2.1 MAIS priorité aux sportifs sous statut</i>
Centres de formation	Gratuit	1	Coordination préalable avec le directeur du centre Adeps concerné pour les horaires d'utilisation.

7. Les centres de formation organisés par les fédérations sportives reconnues, dans les centres Adeps ;
8. En plus de ces différents statuts, le chargé de mission engagé par l'Adeps dans le centre d'Auderghem peut accepter des sportifs n'ayant pas de statut, mais dont le niveau sportif est élevé. L'accueil de ces sportifs NE peut perturber le bon déroulement des services au profit des sportifs ayant un statut. Par niveau sportif élevé, on entend un niveau sportif qui permettrait, à moyen terme, d'obtenir le statut JT, ES ou PE.

4.2.4. Attitude des sportifs lors de la fréquentation des CP³

- 1.1. Les sportifs sont tenus de se conformer au Règlement d'Ordre Intérieur (ROI) du CP³.
- 1.2. Les sportifs sont tenus de respecter l'ordre de priorité, défini au point 4, pour la fréquentation de la salle et l'utilisation du matériel.
- 1.3. Les sportifs sont tenus de respecter les consignes de sécurité et d'organisation de la salle, décidées par le chargé de mission de l'Adeps.
- 1.4. Les sportifs sont tenus de respecter les règles éthiques et d'hygiène.

Rem. : Le chargé de mission engagé par l'Adeps et ayant la responsabilité des sportifs lors des heures encadrées en soirée, est habilité à refuser l'accès aux sportifs qui n'ont pas de statut sportif ou qui ne se conforment pas aux prescrits de cet article 5.



Antoine MAGAIN



4.3. PLAN PROGRAMME SPORT DE HAUT NIVEAU (PP)

Les fédérations sportives reconnues par le Gouvernement peuvent bénéficier d'une subvention complémentaire destinée à soutenir la réalisation d'un Plan Programme de développement du sport de haut niveau.

Celui-ci s'étend sur une période de quatre années qui débute le 1^{er} janvier qui suit la tenue des Jeux Olympiques/Paralympiques et se termine le 31 décembre qui suit la tenue des Jeux Olympiques/Paralympiques suivants. Les fédérations l'actualisent annuellement.

Le Plan Programme permet aux fédérations d'obtenir des aides financières pour les sportifs bénéficiant du statut. Ce soutien peut prendre la forme d'aides individuelles (frais de déplacements, frais médicaux,...) ou d'interventions destinées à couvrir, partiellement ou totalement, des dépenses dans le cadre de stages, de compétitions, d'encadrement structurel (entraîneurs, préparateurs physiques,...).

Chaque fédération sportive est responsable de la mise en œuvre de sa politique sportive avec les moyens mis à leur disposition par l'AGS. Une évaluation annuelle est prévue par l'AGS afin de déterminer si les subventions allouées sont utilisées de façon optimale.

4.4. PROJET DE VIE (PV)

Mener une « double carrière » ou viser la « double excellence » procure un double bénéfice :

- ▶ A long terme: insertion professionnelle plus facile («reconversion réussie»).
- ▶ A court terme: meilleur équilibre d'où meilleures performances sportives.

Depuis 2009, le service « Projet de Vie » des élites sportives, cellule intégrante du service général de la politique sportive de l'AG Sports, prône une approche holistique de l'athlète et met en œuvre les lignes directrices de l'Union européenne en matière de double carrière.

Il a pour **mission** d'aider les sportifs reconnus et sous contrat à ne plus devoir choisir entre leur projet sportif et leur projet d'études/de formation/d'emploi, et ainsi leur permettre d'exceller dans ces deux domaines.

Les **domaines d'action** du service « Projet de Vie » concernent l'accompagnement individuel et les aménagements « sectoriels ».



Loris CRESSON



Joachim GERARD

4.4.1. Accompagnement de sportifs

Les actions du service « Projet de Vie » visent à offrir un **accompagnement individualisé** aux sportifs :

- ▶ Un suivi de proximité en direct pour les sportifs sous contrat.
- ▶ Un accompagnement via les référents Projet de Vie des fédérations sportives pour les sportifs reconnus.

4.4.2. Aménagements « sectoriels »

Le service « Projet de vie » développe des **actions structurelles** et conclut des **partenariats** avec les acteurs clés de chaque secteur (enseignement obligatoire, enseignement supérieur, formation professionnelle, emploi) en vue d'offrir à tous les sportifs reconnus un cadre optimal d'aménagements.

AVANTAGES pouvant être accordés aux SPORTIFS RECONNUS	SHN	ES	PE	JT/AI/SHNR
Aménagements (scolaires, académiques, de formation)	OUI	OUI	OUI	OUI

L'enseignement obligatoire

Des aménagements scolaires sont octroyés aux sportifs qui se voient attribuer un statut:

- ▶ 30 demi-jours d'absences justifiées pour des raisons sportives.
- ▶ allègements d'horaire qui varient selon le type d'enseignement (général, professionnel,...).

Fondamental	Demi-jours d'absences	Aménagements horaires
De la 1 ^{re} à la 6 ^e primaire	30 (et plus si dérogation pour stages ou compétitions)	-

Remarque :

Les dispositions proposées dans l'enseignement fondamental sont exceptionnelles et réservées exclusivement aux sports à maturité précoce.

Secondaire (général et technique de transition)	Demi-jours d'absences	Aménagements horaires
1 ^{er} degré	30	Activités complémentaires (4 périodes maximum) et l'éducation physique (3 périodes max) moyennant une dérogation ministérielle.
2 ^e degré et 3 ^e degré	30	Deux options de bases simples ou une option de base groupée (8 périodes max) et le cours d'éducation physique (3 périodes max).

Secondaire (professionnel et technique de qualification)	Demi-jours d'absences	Aménagements horaires
1 ^{er} degré	30	Cours d'Education physique moyennant une dérogation ministérielle
2 ^e degré	30	Cours d'Education physique
3 ^e degré	30	Cours d'Education physique

Remarque :

Les aménagements scolaires, remplacements d'options et du cours d'E.P. doivent être envisagés en fonction des besoins du sportif. Il n'est pas souhaitable de recourir systématiquement au maximum de ce qu'il est possible d'obtenir d'un point de vue réglementaire : il s'agit de privilégier l'excellence sportive et scolaire.

Les sportifs ayant un statut doivent solliciter leurs aménagements scolaires auprès de la direction de l'établissement via la convention.

Les étudiants qui ne trouvent pas leur place dans un parcours scolaire «classique» ou qui ont dû interrompre celui-ci, peuvent, via la filière alternative des Jurys, obtenir les diplômes nécessaires à la poursuite de leur scolarité ou la recherche d'un emploi.

Les **Jurys de la Fédération Wallonie-Bruxelles** organisent des épreuves pour différents diplômes.

i Plus d'infos ?

<http://www.enseignement.be/index.php?page=26897>



Anne-Sophie JURA



L'e-learning permet au sportif régulièrement à l'étranger de pouvoir suivre sa scolarité à distance grâce à un accompagnement (tutorat) individualisé et une inscription possible tout au long de l'année. Cette formule est valable aussi bien pour l'enseignement primaire que secondaire et permet une préparation efficace aux Jurys via son soutien scolaire de qualité.

- ❶ Plus d'infos concernant le programme de l'enseignement à distance – « e-learning » ?
www.elearning.cfwb.be

L'enseignement supérieur et la formation professionnelle

Des aménagements et l'étalement des études peuvent être sollicités par les sportifs bénéficiant d'un statut qui s'engagent dans des études supérieures, universitaires ou dans une formation professionnelle (IFAPME-SFPME).

Enseignement supérieur et universitaire	Étalements	Aménagements
Supérieur	OUI*	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et le référent sportif de celle-ci
Universitaire	OUI*	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et le référent sportif de celle-ci

*Remarque :

Il n'y a **aucune limite dans le temps** en ce qui concerne l'étalement d'études. L'étudiant doit toutefois conserver un **minimum de 15 crédits** par année académique.

Formation chef d'entreprise	Étalements	Aménagements
IFAPME (Région wallonne)	OUI*	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et l'Adeps
SFPME (Région bruxelloise)	OUI*	Sur base d'un dossier, en collaboration avec l'institution et l'Adeps

Le double parcours dans l'Enseignement Supérieur, c'est possible ! L'ASEUS propose un service transversal d'accompagnement du Sportif de Haut Niveau dans l'Enseignement Supérieur (Hautes-Ecoles et Universités). Un réseau dédié à faciliter l'accompagnement du sportif au sein de son institution et à la mise en œuvre d'aides (étalement, services/aides complémentaires).

- ❶ Plus d'infos ?
<http://www.aseus.be/sport-de-haut-niveau>
04/336.45.65 - coordination@aseus.be

L'Enseignement de Promotion Sociale (EPS)

Démocratique, certifiant, flexible et proche de chez vous (163 écoles), l'Enseignement de Promotion Sociale permet d'obtenir des certificats et des diplômes reconnus par la Fédération Wallonie-Bruxelles. L'EPS, c'est l'enseignement supérieur : brevet d'enseignement supérieur (BES), bachelier, master, spécialisation, certificat d'aptitudes pédagogiques (CAP),... L'EPS, ce sont aussi différents domaines de formations : formation de base – alphabétisation, sciences économiques, langues, informatique, agronomie, industrie, services sociaux, familiaux et paramédicaux, etc.

i Plus d'infos ?

www.enseignement.be/promotion-sociale
eps@cfwb.be - 02/690 87 24

Le secteur du chômage et de l'emploi

Le Service « Projet de Vie » collabore avec le FOREM via son référent sportif. Les aménagements obtenus permettent aux sportifs de décaler leur rendez-vous au FOREM pour une compétition mais pas d'en être dispensé ; ceux-ci restent obligatoires ! L'obligation de s'inscrire au chômage reste elle-aussi d'application.

L'octroi du statut sportif constitue, pour le FOREM, une preuve de recherche d'emploi (décrocher un contrat sportif).

Sport Elite Défense

La Défense soutient le sport de haut niveau belge en offrant aux athlètes la possibilité de devenir Sportif d'Elite à la Défense (SED).

i Plus d'infos ?

<https://www.mil.be/fr/page/epreuves-de-selection>
et document en annexe « sportif d'élite à la défense ».

Les fédérations sportives

Le Service « Projet de Vie » travaille en étroite collaboration avec le référent Projet de Vie de chaque fédération dont les



Indra CRAEN



© Belga

missions sont les suivantes : sensibilisation, information (aménagement, ...), conseil (compatibilité sport et études, adéquation entre les aménagements nécessaires et la charge sportive réelle), accompagnement individualisé, etc.

Contactez le référent «Projet de Vie» de votre fédération (voir tableau en annexe).

Vous êtes une institution, une association ou une entreprise et vous souhaitez devenir partenaire du «Projet de Vie»? Merci de prendre contact avec nos services.

4.4.3. Mais aussi...

Le service «Projet de Vie» vise également à répondre aux besoins de développement de compétences des sportifs reconnus. A cet effet, il organise des formations «sur mesure» dans des domaines variés tels que : les langues, l'informatique, les formations de cadres, les permis de conduire, le «Média Training», les réseaux sociaux, etc.

4.4.4. Dispenses de service/congés pour activités sportives

Divers textes réglementaires (au niveau fédéral, de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de la Région Wallonne, de l'enseignement ou encore de la provinces de Liège) prévoient l'octroi de dispenses de service ou de congés pour activités sportives aux agents et aux membres du personnel bénéficiant d'un statut sportif, ou faisant partie de la cellule d'encadrement d'un sportif reconnu (arbitre international, entraîneur, dirigeant), en vue de sa participation et ou de sa préparation à une manifestation sportive.

- ❗ Pour toute information ou demande d'avis de l'AG Sport pour une dispense de service/un congé pour activités sportives, contactez Olivier FORTAMPS – projetdevie.adepts@cfwb.be.

4.4.5. Contact

projetdevie.adepts@cfwb.be

4.5. BE GOLD

4.5.1. L'historique

Créé en 2004, le projet ABCD « jeunes talents sportifs » devenu par la suite projet « Be Gold », vise à promouvoir des projets spécifiques dans les domaines de la détection, l'épanouissement et l'accompagnement des jeunes talents sportifs dans la perspective des Jeux Olympiques/Paralympiques à long terme.

Ce projet s'articule sur une collaboration entre différents partenaires : le COIB, la Communauté française par le biais de l'ADEPS, la Communauté flamande au travers de Sport Vlaanderen, la Communauté germanophone et l'état fédéral via l'apport de la Loterie Nationale. Cette collaboration est formalisée par le biais d'une convention datée du 30 avril 2004.

Le budget total annuel de 3.187.500 € se répartit comme suit :

- ▶ 1.187.500 € Loterie Nationale
- ▶ 750.000 € Comité Olympique et Interfédéral Belge
- ▶ 740.000 € Communauté flamande
- ▶ 10.000 € Communauté germanophone
- ▶ 500.000 € Communauté française

4.5.2. L'objectif ?

La philosophie du projet « Be Gold » va permettre aux athlètes subventionnés de bénéficier d'un encadrement, d'un programme d'entraînement et de compétition optimal dans l'objectif de développer tout leur potentiel. Ce soutien sera

spécifique, en ce sens que l'aide octroyée est systématiquement réfléchie pour que chaque athlète en tire un maximum de bénéfice pour sa propre pratique.

Au-delà de la progression individuelle ou de celle de l'équipe, l'objectif ultime sera la réalisation d'un Top 8 aux Jeux Olympiques ou un top 3 aux jeux Paralympiques.

4.5.3. Les athlètes éligibles ?

Be Gold s'adresse donc aux athlètes dont on peut espérer la réalisation de l'objectif pré-cité. L'aide financière se porte donc sur le haut niveau et vient en complément du Plan Programme.





4.5.4. Le Comité de décision

Le dossier introduit va passer par deux étapes avant d'être accepté.

L'évaluation sportive : « ABCD Technique ».

Lors de ces réunions, les fédérations se rendront au siège du COIB et viendront défendre leurs projets devant l'ABCD « Technique ».

Lors de la première évaluation, des experts de l'ABCD (Adeps – COIB – Communauté Germanophone) vont évaluer la recevabilité sportive des dossiers. L'évaluation se basera sur les qualités que les athlètes montrent dans la poursuite de l'objectif recherché.

Les décisions se prendront par consensus et concerneront :

- ▶ La linéarité des objectifs intermédiaire (avec pour objectif final le Top 8 Olympique/Paralympiques à long terme),
- ▶ Le programme d'entraînement et de compétitions,
- ▶ Les opérateurs impliqués dans l'encadrement du sportif, les dépenses
- ▶ Les postes budgétaires affectés au projet et dépenses admissibles

La décision définitive : « ABCD Direction ».

La proposition faite par l'ACBD Technique sera ensuite avalisée – ou non – par l'ABCD Direction, composée des Administrateurs des différentes parties. Les budgets seront ensuite versés par tranches aux fédérations subventionnées.

4.5.5. La marche à suivre pour les fédérations

Ce sont les fédérations qui rentreront les projets au COIB.

a. Les fédérations éligibles

Seules les fédérations sportives représentées aux Jeux Olympiques/Paralympiques pourront bénéficier de l'octroi de sub-sides Be Gold. Si une discipline perd son statut Olympique/Paralympiques, le subventionnement s'arrêtera pour ses athlètes.

b. Des athlètes en progression

La philosophie de Be Gold vise à soutenir des athlètes jeunes dans leurs disciplines et qui montrent une grande probabilité d'acquérir un Top 8 aux JO/Top 3 aux JP de la prochaine Olympiade/Paralympiade. Le sport n'étant pas une science exacte, il s'agira pour la fédération de démontrer lors de la défense du dossier que l'athlète en question suit un « chemin » qui lui permet d'espérer ce résultat aux Jeux.

c. Rentrer un dossier au COIB

Le comité de décision se réunit plusieurs fois par an en fonction des dossiers devant être défendus. Les fédérations peuvent donc rentrer un dossier à tout moment si le sportif concerné possède le profil adéquat.

d. Formulaires

Les formulaires de demande devront être rentrés au Secrétariat permanent du COIB. Les dossiers comprendront différentes rubriques ayant pour objectif de montrer que les athlètes sont dans une logique de progression vers le Top 8/Top 3 aux JP.

e. Les réunions

Lors de la défense du dossier au COIB, les représentants des fédérations sportives (directeurs techniques, secrétaires, présidents...) défendront les dossiers par l'intermédiaire d'une petite présentation.

Les experts de l'ABCD technique poseront éventuellement des questions sur des points clés du dossier présenté.

La recevabilité du projet sera ensuite discutée à huit clos et une proposition sera ensuite envoyée à l'ABCD Direction qui pourra alors avaliser la décision prise par l'ABCD Technique.



Charline VAN SNICK



f. L'évaluation continue

Annuellement, les fédérations sportives représentant les athlètes soutenus seront conviées à une réunion d'évaluation des projets en cours. Un système de couleur sera alors appliqué afin de juger la progression du jeune :

- ▶ *Vert*
L'athlète a réussi les objectifs demandés, son contrat Be Gold est prolongé.
- ▶ *Orange*
Pour la première fois, l'athlète ne rentre pas dans les objectifs initialement fixés par l'ABCD. Son projet continue mais il devra rentrer obligatoirement dans ses critères l'année d'après pour pouvoir continuer de bénéficier de la subvention.
- ▶ *Rouge*
L'athlète n'a pas réussi les critères qui lui étaient demandés deux années de suite, il sortira de la subvention Be Gold (mais pourra le cas échéant continuer de bénéficier d'un soutien de l'ADEPS).

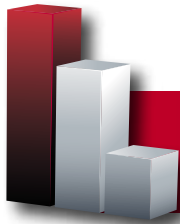
Remarque : lorsqu'un athlète rentre dans Be Gold, il sera subventionné pour une période de deux ans minimum.

4.5.6. Contact

Didier Haller : d.haller@be-gold.be

Luana DEBATTY





5. annexes

5.1. PROFIL DE FONCTION D'UN CADRE SPORTIF « EMPLOYÉ » À DES FONCTIONS D'ORGANISATION SPORTIVE, ASSIMILÉ À UN DIRECTEUR TECHNIQUE/ DIRECTEUR SPORTIF

5.1.1. Objectifs généraux

Il revient au (à la) DT la responsabilité :

- ▶ d'analyser le contexte international et historique (trajectoire de sa fédération dans le haut niveau au cours des deux dernières olympiades) ainsi que l'état des forces en présence afin de pouvoir définir un plan de développement de la performance de sa fédération ;
- ▶ d'être impliqué et concerné dans la conception, la planification, l'organisation, la coordination, la mise en œuvre et l'ajustement de la politique sportive en lien avec le Plan Programme de sa fédération ;
- ▶ de veiller au respect des cadres légaux et réglementaires ainsi que des règles éthiques et déontologiques balisant ses missions ;
- ▶ de s'assurer du respect des textes portant sur la morale, l'éthique ou la déontologie sportive (Charte Vivons Sport,...) ;
- ▶ de s'inscrire et d'inscrire les membres de son personnel dans un processus de formation continuée (sportive, leadership,...) ;
- ▶ de représenter sa fédération dans ses relations avec les constituants du mouvement sportif dont, notamment, l'Administration Générale du Sport et le Comité Olympique Interfédéral Belge (COIB) ainsi qu'avec des organismes tiers (sur le plan national ou international) tels que le Centre d'Aide à la Performance Sportive (CAPS) ;
- ▶ de collaborer (pro)activement avec l'Administration Générale du Sport et tous les constituants du mouvement sportif (sur le plan national ou international) dans le cadre de la mise en œuvre du PP ;
- ▶ d'assurer la gestion des ressources humaines nécessaires à la poursuite de sa mission et d'assurer le leadership de ses équipes ;
- ▶ de proposer / d'assurer le recrutement des cadres sportifs nécessaires à la mise en œuvre du PP de sa fédération (en fonction des besoins et des moyens) ;
- ▶ de procéder périodiquement à une évaluation du fonctionnement des services (processus) dont il a la charge ;
- ▶ de veiller à une gestion adéquate des ressources budgétaires mises à sa disposition (élaboration et opération-

nalisation d'une stratégie financière) et participer, le cas échéant, au processus de recherche de sources alternatives de financement ;

- ▶ d'avoir une vision prospective des besoins (en personnel, financiers, processus) à rencontrer à court, moyen et long terme ;
- ▶ de collaborer et de s'intégrer dans le processus administratif global de l'association ;
- ▶ de partager son expérience et ses bonnes pratiques avec d'autres directeurs/directrices techniques ou d'autres acteurs dans différents domaines du mouvement sportif en participant à des groupes de travail (réseaux, groupes d'experts,...) ;
- ▶ de veiller à se former et être aux faits des avancées en matière de méthodes et techniques managériales ;
- ▶ ...

5.1.2. Objectifs opérationnels

a) Volet « Haut niveau »

Il revient au (à la) DT la responsabilité :

Analyse et développement de la performance sportive

- ▶ de conceptualiser et d'opérationnaliser de manière pertinente, cohérente et objective un système d'évaluation des performances des sportifs identifiés ;
- ▶ d'analyser les résultats des tests réalisés par les sportifs et de valider ou réorienter, en collaboration avec le CAPS, les options prises dans la préparation sportive ;

- ▶ de veiller à ce que chaque sportif reconnu dispose d'un projet sportif crédible (planification d'objectifs à court, moyen et long terme, programmation et organisation des entraînements, compétence de l'encadrement,...).
- ▶ de rechercher, créer, développer et entretenir un état d'esprit visant l'excellence ;
- ▶ ...

Plan Programme :

- ▶ de concevoir un programme d'actions et de préparation et d'en fixer les objectifs annuels et les indicateurs de résultats ;
- ▶ de concevoir les Plans Programmes de sa fédération de manière réaliste, objective et rationnelle (méthodologie SMART) ;
- ▶ d'introduire les Plans Programmes selon les directives fixées par l'AG du Sport ;





Arnaud ART

- ▶ de veiller à ce que soit assuré le suivi de la mise en œuvre des actions et des tâches annexes afférentes (logistique, comptabilité,...) en vue de la performance sportive ;
- ▶ de proposer, de mettre en œuvre et d'évaluer, le cas échéant, des objectifs structurels et fonctionnels pluriannuels pour le(s) centre(s) de formation « élites » de la fédération ;
- ▶ ...

Contrats :

- ▶ de mettre en œuvre les conditions optimales en vue de la réalisation des objectifs fixés aux élites sportives de sa fédération bénéficiant d'un contrat (voir convention de détachement sportif) ;
- ▶ d'évaluer les athlètes de sa fédération bénéficiant d'un contrat d'élite sportive (ACS, APE ou Rosetta) selon la grille d'analyse proposée par l'AG du Sport ;

- ▶ de proposer à l'AG Sport des candidatures d'athlètes en vue de l'octroi d'un contrat d'élite sportive (ACS, APE ou Rosetta) ;
- ▶ de respecter les directives fixées par l'AG Sport dans le cadre des procédures liées aux contrats ;
- ▶ ...

Statuts :

- ▶ de garantir la sélectivité suffisante dans l'introduction des demandes de reconnaissance (critères,...) ;
- ▶ d'introduire les demandes de reconnaissance selon les directives fixées par l'AG Sport ;
- ▶ ...

Projet de Vie :

- ▶ de s'assurer de la désignation d'un référent « Projet de Vie » au sein de la fédération ;
- ▶ de s'assurer du respect des missions incombant au référent « Projet de Vie » fédéral (voir programme d'activités réalisé par l'AG Sport) ;
- ▶ de soutenir le référent « Projet de Vie » fédéral dans le cadre de ses missions, notamment au niveau de la sensibilisation du monde sportif ;
- ▶ de veiller, dans les limites de son champ de compétences, à la meilleure adéquation possible entre les rythmes sportifs et rythmes scolaires ou académiques (planification des compétitions, stages, entraînements en tenant compte des périodes sensibles sur le plan scolaire ou académique) ;
- ▶ ...

b. Volet « Formation de Cadres »

Il revient au (à la) DT la responsabilité de concevoir et de mettre en œuvre un dispositif de formation initiale et continuée des cadres sportifs de la fédération et, plus particulièrement :

- ▶ d'assurer l'ingénierie des dispositifs de formation initiale et continue ;
- ▶ de coordonner l'ensemble des ressources nécessaires à la mise en œuvre du dispositif de formation;
- ▶ d'élaborer, construire et/ou animer les situations de formation ;
- ▶ de coordonner et/ou assumer les supports logistiques nécessaires à la mise en œuvre du dispositif et des cursus de formation ;
- ▶ d'évaluer les politiques et les stratégies de formation ainsi que les dispositifs et les architectures des formations ;
- ▶ de construire et de mettre en œuvre un contrôle de la qualité du système de formation ;
- ▶ ...

5.2. PROFIL DE FONCTION D'UN CADRE SPORTIF « EMPLOYÉ » À DES FONCTIONS TECHNIQUES, ASSIMILÉ À UN CADRE DÉDIÉ À L'ENTRAÎNEMENT

5.2.1. Objectifs généraux du DT

Il revient au (à la) DT la responsabilité :

- ▶ d'avoir **une vision prospective des besoins (en personnel, financiers, processus)** à rencontrer à court, moyen et long terme ;



© Belga

- ▶ **de proposer / d'assurer le recrutement des cadres sportifs** nécessaires à la mise en œuvre du PP de sa fédération (en fonction des besoins et des moyens) ;
- ▶ d'assurer **la gestion des ressources humaines** nécessaires à la poursuite de sa mission et d'assurer le leadership de ses équipes ;
- ▶ de procéder périodiquement à **une évaluation du fonctionnement des services (processus)** dont il a la charge ;
- ▶ ...

5.2.2. Objectifs opérationnels du DT

Volet « Haut niveau »

Il revient au (à la) DT la responsabilité :

- ▶ de veiller à ce que chaque sportif reconnu dispose d'**un pro-**



jet sportif crédible (planification d'objectifs à court, moyen et long terme, programmation et organisation des entraînements, **compétence de l'encadrement**,...);

- ▶ de conceptualiser et d'opérationnaliser de manière pertinente, cohérente et objective un **système d'évaluation des performances des sportifs identifiés** ;
- ▶ d'analyser les résultats des tests réalisés par les sportifs et de **valider ou réorienter**, en collaboration avec le CAPS, **les options prises dans la préparation sportive** ;
- ▶ ...

5.2.3. Tâches générales d'un cadre dédié à l'entraînement

Il revient au (à la) DT la responsabilité :

- ▶ de formuler une réflexion judicieuse sur le concept de recherche de performances au plus haut niveau.

- ▶ d'utiliser un cadre de référence révélateur de tous les facteurs de performance et procéder à une analyse détaillée des exigences du sport, des besoins des sportifs/sportives et de la réalité contextuelle.
- ▶ de former, éduquer et entraîner à la compétition.
- ▶ d'intervenir de manière efficiente auprès du sportif/sportive (auprès du groupe de sportifs/sportives) dans le but de systématiser et optimiser l'entraînement pour performer.
- ▶ d'implémenter son action dans une programmation collective et dans une équipe interdisciplinaire travaillant en pleine complicité afin d'aider le sportif/la sportive à vivre pleinement son rêve d'excellence.
- ▶ d'assurer un leadership efficient et efficace.
- ▶ de rechercher, créer, développer et entretenir un état d'esprit visant l'excellence.
- ▶ de faire prendre du plaisir dans l'entraînement et la compétition.
- ▶ de détecter et sélectionner le talent sportif.
- ▶ de veiller à se former continuellement et être aux faits des avancées en matière de méthodes et techniques d'entraînement au plus haut niveau.
- ▶ ...

5.2.4. Tâches opérationnelles

Il revient au (à la) DT la responsabilité :

- ▶ de mettre en place les conditions d'entraînement qui assurent le développement progressif optimal du sportif/de la sportive en conformité avec les exigences de réalisation de la discipline sportive.

- ▶ d'établir des objectifs d'entraînement et de performance visant le développement méthodique et systématique de la capacité de performance du sportif/de la sportive.
- ▶ d'agencer, tout en étant capable de justifier ses décisions, les activités d'entraînement et de compétition (à visée de performance) dans les différents cycles de l'année afin de maintenir un état d'entraînement élevé sur une période de temps adaptée et adéquate au contexte.
- ▶ d'utiliser les principes et les lignes directrices reconnus sur l'alternance des cycles modélisés d'entraînement et de compétition (moment de performance).
- ▶ d'associer le concept de la charge d'entraînement aux exigences de la discipline sportive et de la structure compétitive, et adapter la planification à la réalité contextuelle.
- ▶ d'assurer des temps de repos dans la séance d'entraînement et un dosage adéquat de la charge d'entraînement permettant la récupération du sportif/de la sportive afin d'éviter les blessures.
- ▶ de gérer efficacement le processus fatigue/récupération dans les cycles d'entraînements et de compétitions.
- ▶ d'établir une procédure d'affutage individualisée pour le sportif/la sportive en vue d'améliorer sa performance lors d'une compétition décisive.
- ▶ d'ajuster l'entraînement en fonction des réactions du sportif/de la sportive à la charge de travail afin d'éviter le surentraînement ou le sous-entraînement.
- ▶ de développer et renforcer les facteurs techniques et tactiques de l'activité.
- ▶ d'intégrer et renforcer les qualités physiques dans l'entraînement et la compétition.
- ▶ de maximaliser l'intégration des qualités mentales, cognitives et émotionnelles dans l'entraînement et la compétition (la performance).
- ▶ de présenter au moment approprié un retour sur la prestation/résultat de la performance.
- ▶ de contrôler l'évolution des facteurs de performance à l'aide d'indicateurs de performance spécifiques de l'activité ou de tests effectués en laboratoire et/ou sur le terrain.
- ▶ d'ajuster le contenu et les activités des "cycles" d'entraînement à l'aide de l'analyse des évaluations et des observations effectuées.
- ▶ de fournir un appui socio-émotionnel au sportif/à la sportive en fonction de la situation.
- ▶ d'établir des rapports harmonieux avec les sportifs/les sportives et avoir un comportement qui fait preuve d'empathie et de suffisamment de souplesse pour intervenir efficacement.



5.3. COORDONNÉES ET HORAIRES DES CP³

Centres Permanents de Préparation Physique (CP ³) - Année 2021							
Centres	Adresses	Prénoms NOMS	Fonctions et Coordonnées	Heures d'ouverture			
Centre Adeps équipé d'une salle de musculation ET proposant des activités encadrées en soirée							
Forêt de Soignes	Chaussée de Wavre 2057 1160 BRUXELLES	Francisco FERNANDES	Directeur du Centre 02 672 93 30 adeps.auderghem@cfwb.be				
		Daniel FEIJOO	Resp. pédagogique 02 663 25 93 02 672 93 30 adeps.auderghem@cfwb.be daniel.feijoo@cfwb.be				
		Philippe DEPAUW	Chargé de mission (les 4 jours) 0475 60 53 75 chfsoignes@gmail.com	Lu 17h-20h	Ma 17h-20h	Me 17h-20h	Je 17h-20h
Centre universitaire régis par une convention							
UCL Centre spotif Mounier	Avenue E.Mounier 87 1200 WOLUVE-St-LAMBERT	Olivier WOUTERS	Directeur du Complexe 02 777 13 01 direction@lawoluwe.be	Pas d'heures encadrées durant les soirées Pas accessible aux JT			
Centres Adeps équipés d'une salle de musculation mais ne proposant PAS d'activité encadrée en soirée							
Hydrion	Rue de l'Hydrion 108 6700 ARLON	Serge DUQUESNE	Directeur du Centre 063 24 29 57 adeps.arlon@cfwb.be serge.duquesne@cfwb.be				
		Philippe DUQUESNE	Resp. pédagogique 063 24 29 57 0495 26 60 79 adeps.arlon@cfwb.be philippe.duquesne@cfwb.be				

Mosane	Allée du Stade 3 5100 JAMBES	Anne WILLEMS	Directrice du Centre 081 322 350 adepts.jambes@cfwb.be anne.willems@cfwb.be	
		Julien GREGOIRE	Resp. pédagogique 0494 14 07 28 adepts.jambes@cfwb.be julien.gregoire@cfwb.be	
Bois Saint-Jean	Allée du Bol d'Air 13/15 4031 LIEGE (Angleur) HORS SERVICE pour une durée indéterminée	Michel FRANIC	Directeur du Centre 04 366 39 38 adepts.liege@cfwb.be	
		Laurence SCHOUBBEN	Resp. pédagogique 04 366 39 38 04 366 39 52 laurence.schoubben@cfwb.be	
UCL Blocry	Place des Sports 1 1348 LOUVAIN-LA-NEUVE	Christine DENOEL	Directrice du Centre 010 45 10 41 adepts.lln@cfwb.be christine.denoel@cfwb.be	Pour LLN, la réservation peut aussi se faire en passant par la plate-forme spécifique OU via l'adresse reservation@blocry.be
				La salle de préparation physique concernée est celle située dans le bâtiment de la piste d'athlétisme indoor
Ferme du Château	Allée des Sports 12 6270 LOVERVAL HORS SERVICE durant la période des travaux - durée indéterminée	Corine FIEVET	Directrice du Centre 071 60 71 78 071 60 11 60 adepts.loverval@cfwb.be corine.fievet@cfwb.be	
		Joël DIEU	Resp. pédagogique 0494 27 68 41 joel.dieu@cfwb.be	
		Laurence CHAUDRON	Resp. administrative mi-tps (L, Me pm, V) 071 60 11 60 0495 50 61 62 laurence.chaudron@cfwb.be	

Sapinette	Avenue de la Sapinette 3 7000 MONS	Fabien VALISSANT	Directeur du Centre 065 39 74 40 adeps.mons@cfwb.be fabien.valissant@cfwb.be	
		Grégory FAILLE	Resp. pédagogique 065 39 74 40 adeps.mons@cfwb.be gregory.faille@cfwb.be	
Grand Large	Avenue du Lac 56 7640 PERONNES -lez-Antoing	Jean-Bernard VIVIER	Directeur du Centre 069 44 20 70 adeps.peronnes@cfwb.be jean-bernard.vivier@cfwb.be	
		Guillaume DELMEE	Resp. pédagogique 0496 45 48 67 adeps.peronnes@cfwb.be guillaume.delmee@cfwb.be	
Fraineuse	Avenue Amédée Hesse 41 4900 SPA	Nadine MICHAUX	Directrice du Centre 0476 55 38 93 adeps.spa@cfwb.be nadine.michaux@cfwb.be	
			Resp. administrative 087 292 357 (087 77 25 88)	

5.4. SYNTHÈSE DES PERSONNES DE CONTACT

NOM	PRENOM	TYPE DE CONTACT	TELEPHONE	E-MAIL	ADRESSE
Baudinet	Marie-Charlotte	Service Sport Haut Niveau	0471/51 83 35	marie-charlotte.baudinet@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Colinet	Cédrik	Service Sport Haut Niveau	0477/44 56 38	cedrik.colinet@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Garin	Jean-Michel	Directeur Service Sport Haut Niveau	0479/80 91 54	jean-michel.garin@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Noël	Stéphanie	Service Sport Haut Niveau	0473/36 02 91	stephanie.noel@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Soenen	Aurélien	Service Sport Haut Niveau	0470/78 18 52	aurelien.soenen@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Solot	Jérémy	Service Sport Haut Niveau	0470/58 18 54	jeremy.solot@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Drion	Etienne	Projet de Vie	0479/65 21 74	Etienne.drion@cfwb.be	Liège
Halleux	Philippe	Projet de Vie	0494/33 27 02	philippe.halleux@cfwb.be	Liège
Fortamps	Olivier	Projet de Vie	0473/75 63 56	olivier.fortamps@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Pieters	Serge	Responsable diététique	0476/60 96 53	serge.pieters@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Equipe formation de cadres	/	Formation des cadres	/	adepts.fc@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Benoit	Nicolas	CAPS - Métabolique	0477/81 11 25	nicolas.benoit@uclouvain.be	Place Pierre de Coubertin, 1348 Louvain-la-Neuve
Berwart	Gilles	CAPS - Biomécanique	0486/54 97 02	gberwart@ulg.ac.be	13C Allée de la Découverte, 4000 Liège
Carpentier	Alain	CAPS - Diététique	/	acarpent@ulb.ac.be	808 Route de Lennik, 1070 Anderlecht
Croisier	Jean-Louis	CAPS - Isocinétique	/	jlcroisier@ulg.ac.be	1 Avenue de L'Hôpital, 4000 Liège
Laurent	Cédric	CAPS - Musculaire	0478/80 50 05	cedlaure@ulb.ac.be	808 Route de Lennik, 1070 Anderlecht
André	Estelle	CAPSy	0476/65 58 95	estelle-andre@hotmail.com	Liège
Closset	Dany	CAPSy	0497/54 49 42	d.closset@helmo.be	Liège
Colinet	Jean	CAPSy	0477/78 26 02	jeancolinet77@gmail.com	Bruxelles
De Zanet	Fabrice	CAPSy	0496/96 34 43	fabrice.dezanet@gmail.com	Liège
Dupuis	Manoel	CAPSy	0486/68 84 46	md.psychosport@gmail.com	Bruxelles
Gibas	David	CAPSy	0484/94 91 62	davidgibas@gmail.com	Bruxelles
Masson	Christophe	CAPSy	0477/40 54 74	masson.ch@gmail.com	Namur
Nef	François	CAPSy	0498/25 25 57	francois.nef@uclouvain.be	Bruxelles/Brabant Wallon
Philippot	Pierre	Responsable CAPSy	0472/43 14 90	pierre.philippot@uclouvain.be	Brabant Wallon
Rouquette	Olivier	CAPSy	0496/70 07 94	olivier.rouquette@gmail.com	/
ADAMS	/	Anti-dopage	/	adams@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
AUT/médical	/	Anti-dopage	/	aut@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Dalozé	Anne	Anti-dopage	/	anne.dalozé@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Questions générale	/	Anti-dopage	/	info.dopage@cfwb.be	44 Boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles
Haller	Didier	Be Gold	0475/65 28 05	d.haller@be-gold.be	9 Avenue de Bouchout, 1020 BRUXELLES
Bolly	Bernard	Manager Topsport Belgian Defence	02/44 17115	bernard.bolly@mit.be	1 rue d'Evere, 1140 Bruxelles

5.5. ECHÉANCIER CONTRATS – PLAN PROGRAMME – STATUTS ADEPS

ECHEANCES CONTRAT ADEPS				
ACTIONS	EXPEDITEURS	DESTINATAIRES	DATES DEBUT	DATES FIN
Envoi des formulaires de demande de nouveaux contrats	ADEPS	Fédérations		15-août
Envoi des formulaires d'évaluation des sportifs sous contrat	ADEPS	Fédérations/Sportifs		15-août
Réception des formulaires de demande de nouveaux contrats	Fédérations	ADEPS	16-août	30-sept
Réception des formulaires d'évaluation des sportifs sous contrat	Fédérations	ADEPS	16-août	30-sept
Entretiens d'évaluation des sportifs sous contrat	ADEPS	Fédérations/Sportifs	11-sept	15-oct
Envoi proposition de contrats au Ministre des sports	ADEPS	Ministre		01-nov
Décision du Ministre concernant l'attribution des contrats	Ministre	ADEPS		15-nov
Envoi décision du Ministre aux fédérations et sportifs concernant l'attribution des contrats	ADEPS	Fédérations/Sportifs	16-nov	01-déc
Signature contrats - renouvellement APE et Rosetta	ADEPS	Fédérations/Sportifs		Décembre
Signature nouveaux contrats	ADEPS	Fédérations/Sportifs	02-janv	Janvier
Envoi Dossier demande de contrat Sportif Elite Défense (SED)	ADEPS/Fédérations	Défense	02-mars	30-avr

ECHEANCES PLAN PROGRAMME				
ACTIONS	EXPEDITEURS	DESTINATAIRES	DATES DEBUT	DATES FIN
Envoi guide PP et fichiers Excel	ADEPS	Fédérations		01-sept
Enquête sur l'utilisation complète ou non des budgets PP	ADEPS	Fédérations		01-sept
Réception des PP	Fédérations	ADEPS		31-oct
Analyse des PP par l'ADEPS				30-nov
Réception analyses comptable PP X-1	Fédérations	ADEPS		31-janv
Envoi montant subvention PP aux fédérations	ADEPS	Fédérations		Février/mars
Demande aux fédérations d'adapter leur PP en fonction de la subvention reçue	ADEPS	Fédérations	16-mars	15-avr
Réunions bilatérales ADEPS-DT analyse comptable	ADEPS	Fédérations	01-févr	30-avr

ECHEANCES STATUTS C14				
ACTIONS	EXPEDITEURS	DESTINATAIRES	DATES DEBUT	DATES FIN
Demandes des statuts via la plateforme ADEPS	Fédérations	ADEPS	Dernier jour ouvrable	Février Avril Juin Aout Octobre Décembre
Listing annuel arrêté	ADEPS	Fédérations/Sportifs		31-déc

Claire ORCEL



5.6. SPORTIF D'ÉLITE À LA DÉFENSE

La Défense soutient le sport de haut niveau belge en offrant aux athlètes la possibilité de devenir Sportif d'Elite à la Défense (SED). Où peut-on recevoir les informations et comment se passe la procédure de recrutement ?

Le point de contact initial reste un centre d'information de la Défense. Le sportif tenté par ce programme rencontre un conseiller qui lui fournit toutes les informations utiles. Cependant, la procédure d'incorporation diffère quelque peu de ce qui est organisé pour les autres postulants. Attention ! Le candidat ne peut pas avoir atteint l'âge de 27 ans au 31 décembre de l'année de l'incorporation. Le sportif postulant, aux performances avérées et reconnues répondant à certains critères (voir point 5.), est invité à présenter un dossier sportif (voir point 6.) via la fédération sportive à laquelle il est inscrit. Il y est fait allusion de son encadrement sportif (entraîneur, préparateur physique,...), aux performances accomplies par le candidat au cours de compétitions officielles, au programme d'entraînement, à la marge de progression,... En bref, tout ce qui met le sportif en valeur.

Au sein de la Défense, la section « Physical Training & Sport évalue le dossier et s'il correspond aux critères, il sera soumis à la Commission du Sport de Haut Niveau (CSHND) (voir point 4.) qui après avis le remettra au sous-chef d'état-major opérations et entraînement pour décision.

Si la décision est favorable, le sportif est alors convoqué par le Service Accueil et Orientation (SAO) pour les différentes épreuves

de sélection (physiques, psychiques,...). Au terme de ce « parcours sélectif », le candidat sera engagé en qualité de sportif d'élite Défense et principalement utilisé pour la promotion du sport.

Au terme de sa carrière sportive de haut niveau, l'ex-sportif d'élite aura la possibilité de continuer sa carrière militaire dans une nouvelle fonction selon les besoins de la Défense.

5.6.1. Concept

Avec ce concept, la Défense souhaite soutenir les sportifs d'élite ainsi que les jeunes espoirs.

- ▶ La Défense prévoit trente (30) places pour des sportifs d'élite qui sont au plus haut niveau international et pour les jeunes talents qui ont les qualités intrinsèques pour atteindre les Jeux Olympique.
- ▶ Au minimum 2/3 des places prévues seront réservées à des sportifs d'élite dans les disciplines Olympiques.

Les Sportifs d'Elite Défense ont le statut de militaire avec tout ce que cela implique comme droits et devoirs inhérents à ce statut.

5.6.2. Mission

- ▶ Contribuer de façon positive à l'**image dynamique** de la Défense.
- ▶ Avoir une fonction d'exemple, contribuer au recrutement du personnel et promouvoir la pratique du sport au sein de la Défense.

Avec ce projet, la Défense souhaite :

- 1 Offrir aux jeunes sportifs talentueux des chances de

progression pendant leur phase critique de transition espoirs – élites.

2. Appuyer la fonction sociale des sportifs d'élites belges et de ce fait montrer l'importance que la Défense accorde à cette fonction sociale.

5.6.3. Adresse

Département Opérations et Entraînement
Division Entraînement
Section Physical Training and Sport (O&T/ Trg/PT&S)
Quartier Reine Elisabeth
Rue d' Evere, 1
1140 BRUXELLES

Personnes de contact pour les Sportifs d'Elite Défense :
Manager Topsport Belgian Defence Bernard BOLLY,
02/44 17115, bernard.bolly@mil.be (francophone).
Adjudant-chef Marc VAN VLEYMEN, 02/4417036,
marc.vanvleymen@mil.be (néerlandophone).

5.6.4. Composition de la Commission Sport de Haut Niveau de la Défense (CSHND)

- ▶ Un président.
- ▶ Un secrétaire.
- ▶ Un représentant du Sport de Haut Niveau du COIB.
- ▶ Un représentant de la direction générale des ressources humaines de la Défense.
- ▶ Un représentant de la direction générale image et relations

publiques de la Défense.

- ▶ Un représentant du département opérations et entraînement de la Défense.
- ▶ Le chef de la délégation belge auprès du Conseil International du Sport Militaire (CISM).
- ▶ Un ancien sportif militaire de haut niveau.
- ▶ Un représentant de chaque Communautés (française, flamande et germanophone en fonction des candidatures).

5.6.5. Critères pour l'introduction d'un dossier

Comme sportif d'élite

- ▶ **Disciplines olympiques :**
 - (a) Classement par pays-12ème pays aux championnats du monde (1).
 - (b) Classement par pays-8ème pays aux championnats d'Europe (2).
 - (c) Finales aux grands tournois internationaux (déterminés à l'avance) (2).
 - (d) Dans les 32 meilleurs au ranking mondial pour :
 - (i) Badminton.
 - (ii) Tennis de table.
 - (iii) Tennis.
- ▶ **Disciplines non olympiques :**
 - (a) Médaille aux jeux mondiaux,
 - (b) Médaille aux championnats du monde.

(1) En ce qui concerne la place au classement mondial, il sera tenu compte du nombre maximum d'athlètes admis par pays.

(2) Référence : Les critères de sélection du COIB JO.

Remarque :

Plus encore que pour les sports olympiques les résultats dans ces catégories doivent être évalués en fonction de la « qualité » des participants. Le nombre de pays représenté lors des compétitions de haut niveau européen et mondial peut grandement différer d'après la discipline sportive.

Les critères atteints sont pris en compte pour **deux ans**.

Comme espoir sportif d'élite

► Disposition

Seuls les espoirs qui pratiquent une **discipline olympique** peuvent être recrutés comme SED.

Pour la sélection des espoirs, la commission se basera d'une part sur le **profil des prestations** (les résultats) pour lequel l'évolution, le pic et la densité des prestations sont évalués et d'autre part sur les **qualités intrinsèques** de l'espoir. Les qualités intrinsèques devront ressortir du «**plan de carrière**», d'après la ligne de progression par discipline.

► Critères

(a) Le **profil de prestations** (les résultats)

Seulement pour les disciplines Olympiques

(i) 12^e pays aux championnats du monde « youth » [1].

(ii) 8^e pays aux championnats d'Europe « youth » [2].

(iii) Finale aux grands tournois internationaux.

(b) Les **qualités intrinsèques** (ligne de progression)

Les qualités intrinsèques doivent apparaître sur la ligne de progression par discipline sportive de même que les différentes phases de développement jusqu'au plus haut niveau (finale jeux olympiques).

La ligne de progression individuelle doit être réalisée sur base de ce qui est réalisable pour l'athlète.

Equipes

► Disposition

Une équipe pourra être retenue uniquement dans une discipline olympique comme « équipe SED Défense » et ceci en fonction du quota des places disponibles pour les sportifs d'élite Défense.

► Critères pour les sports d'équipe

Dans le projet SED, il n'y a pas de place pour les athlètes **individuels** dans les sports d'équipe.

► Equipe fixe

Une équipe fixe est une équipe composée d'athlètes individuels dans une discipline sportive dans laquelle les athlètes exécutent simultanément la même prestation et dont la discipline sportive est prévue dans le programme des compétitions des jeux olympiques. Pour ces athlètes les mêmes conditions que celles des sportifs d'équipe sont d'application.

Ex : Kayak - K2.

► Equipe occasionnelle

Une équipe occasionnelle est une équipe composée d'athlètes individuels qui présentent dans une discipline sportive pour laquelle les athlètes présentent séparément une prestation (relais,...) et qui n'est pas toujours prévue dans le programme des compétitions. Ces athlètes peuvent être repris

uniquement sur base de leurs prestations individuelles (voir les critères SED élites et espoirs).

Ex : le 4 x 100 m.

5.6.6. Composition du dossier

- ▶ Le dossier doit comprendre les éléments suivants :
 1. Les données générales (voir annexe).
 2. La planification vers un objectif défini (concret et mesurable).
 3. Démontrer la plus-value du projet dans le cadre du concept sportif d'élite Défense.
- ▶ La candidature doit être appuyée par la fédération sportive auquel le sportif est affilié.
- ▶ Le dossier doit être transmis à la Défense par la Fédération sportive.

Dossier Candidat Sportif d'Elite Défense (via fédération)

1. Nom et Prénom :
2. Date de naissance et lieu :
3. Adresse :
4. Etat-civil :
5. Nationalité :
6. Etudes :
7. Métier :
8. Numéros de téléphone / GSM :
9. Adresse E-mail :
10. Site Internet :
11. Résultats sportifs :

12. Evolution (planning pour les 4 années à venir) :

13. Objectifs :

a. Professionnel :

b. Sportif :

c. Catégorie des espoirs : la planification concrète et mesurable d'espoir à élite :

14. Démontrer la plus-value personnelle du projet sportif d'élite Défense :

5.7. FICHE FORMATION MONITEUR-TRICE SPORTIF-IVE

5.7.1. Description

La **formation de cadres sportifs à vocation pédagogique** fait référence à des méthodes et pratiques d'enseignement, d'éducation et de formation.

L'enseignement, la transmission de compétences (des savoir-faire physiques, techniques, tactiques, des outils de gestion psycho-émotionnelle, des comportements et attitudes éthiques...) ou le partage d'expériences par des méthodes adaptées à un sportif ou un groupe de sportifs constitue le « cœur du métier ».

La formation de cadres sportifs à vocation pédagogique recouvre **4 niveaux de qualification** indépendants, non hiérarchisés, qui se différencient par le champ de compétence, le public cible et le cadre d'intervention du moniteur sportif.

Ces brevets donnent droit à des subventions.

Métiers associés
Animateur.rice Moniteur.rice sportif.ive

Diplôme(s) délivré(s)
Brevet homologué et reconnu par la FWB Âge min. pour l'homologation : <ul style="list-style-type: none"> • 16 ans pour le Moniteur sportif « animateur » • (à partir MSIn.) : 18 ans

Les différents niveaux de qualifications				
	MSAnimateur	MSInitiateur	MSEducateur	MSEntraîneur
Fonction	MONITEUR SPORTIF ANIMATEUR	MONITEUR SPORTIF INITIATEUR	MONITEUR SPORTIF ÉDUCATEUR	MONITEUR SPORTIF ENTRAÎNEUR
Rôle	Animer - Faire découvrir - Diversifier l'activité sportive	Animer/Initier/Fidéliser à la pratique sportive	Former et consolider les bases de la performance	Systematiser et optimiser l'entraînement pour performer

Les différentes étapes pour devenir Moniteur sportif				
	MSAnimateur	MSInitiateur	MSEducateur	MSEntraîneur
1.	/	Réussir les cours généraux ADEPS (CG) MSIn	Réussir les cours généraux ADEPS (CG) MSIn et MSED	Réussir les cours généraux (CG) MSIn, MSED et MSeEnt
2.	Réussir les cours spécifiques animateur	Réussir les cours spécifiques MSIn (Fédération sportive)	Réussir les cours spécifiques MSED (Fédération sportive)	Réussir les cours spécifiques MSeEnt (Fédération sportive)
3.	/	Être titulaire/réussir le brevet « 1^{er} soins en milieu sportif »		/

Les cours généraux (CG) (Adeps)

Les cours généraux, communs à toutes les disciplines sportives, développent les connaissances et savoirs théoriques, socle du développement des compétences de tout moniteur sportif.

	MSAnimateur	MSInitiateur	MSEducateur	MSEntraîneur
Contenu		Cahier des charges CG MSIn	Cahier des charges CG MSEd	Cahier des charges CG MSEnt
		Synoptique général des cours CG MSIn	Synoptique général des cours CG MSEd	Synoptique général des cours CG MSEnt
Cours		Syllabi – Présentations – Vidéos - Quizz	Syllabi – Présentations – Vidéos - Quizz	Syllabi – Présentations – Vidéos Certains cours sont à présence obligatoire
Examen		3 sessions d'examen/an	3 sessions d'examen/an	1 session d'examen/an
		En cas d'indisponibilité aux dates d'examen fixées pour des raisons sportives, des aménagements (report de date) peuvent être envisagés (en collaboration avec le service PV et le service FC)		
Conditions d'accès		16ans	CG MSIn 18ans	CG MSIn et CG MSEd 21ans Min. 3ans expérience comme MSEd
Inscription		40€ INSCRIPTION	50€ INSCRIPTION	90€ INSCRIPTION
Dispenses		Procédure de demande de dispense CG MSIn	Procédure de demande de dispense CG MSEd	Procédure de demande de dispense CG MSEnt

Rem. : Après la réussite de l'examen des cours généraux, les candidats disposent d'un délai de 4 ans pour finaliser la formation spécifique à leur discipline sportive.

Les cours spécifiques (CS) (fédérations sportives/opérateur de formation)

Les cours spécifiques sont organisés directement et uniquement par les fédérations sportives ou les opérateurs de formation reconnus par l'Administration générale du Sport et sont liés à une discipline sportive.

	MSAnimateur	MSInitiateur	MSEducateur	MSEntraîneur
	Liste des fédérations/opérateurs de formation	Liste des fédérations/opérateurs de formation		

John John DOHMEN





Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

www.sport-adepts.be

