* Avec l'adhésion de l'ACBB (Athletic Club Beloeil-Bernissart), la LBFA, c'est désormais 48 clubs.

LBFA

ZOOM SUR L'ENTRAÎNEUR

Focus sur deux entraineurs francophones, Joffray Baune (32 ans) et Claudio Padovano (61 ans), qui nous font partager leur vie d'entraineur. Passionnante mais parfois aussi difficile!

Arnaud Destatte – Daan Elsen – Joffray Baune – Antoine Gillet et Brahim Ammarkhodja

EXPERIENCE D'ENTRAINEUR

Joffray Baune: J'entraîne depuis maintenant un peu plus de 15 ans. J'ai débuté vers 16, 17 ans quand j'étais moi-même encore athlète. J'ai fourbi mes premières armes à l'école d'athlétisme du SMAC à Jambes avec les cadets-scolaires avant de rejoindre l'Excelsior à Bruxelles.

Claudio Padovano: A la fin de mes études supérieures en 1978, je suis devenu entraîneur dans le club où j'étais affilié depuis la fin des années 60, l'AC La Manade de Bernissart. En 1988, j'ai quitté l'ALMA, résultat de la fusion avec le club d'Ath, pour la section douroise de l'EAH. En 1990, Dour Sport se séparant de l'EAH, mes athlètes, à l'image d'Eric De Meu et de Carlo Di Antonio, se sont divisés entre la RUSTA et Dour Sport. A partir de 1994, je me suis uniquement consacré aux athlètes dourois. En 2013, j'ai pris en charge quelques athlètes du MOHA, à Mons que j'ai rejoints à temps plein en 2014.

GROUPE D'ENTRAINEMENT

JB: Parmi les coureurs de 400m, on retrouve notamment Antoine Gillet et Arnaud Destatte, maintes fois qualifiés avec le relais 4x400m, ainsi que Brahim Ammarkhodja et Delphine Gillet. Le groupe des sauteurs en longueur se compose de Corentin Campener, Romain Lambert et Arnaud Caluwé. Enfin, parmi les décathloniens, j'encadre notamment Daan Elsen et Mattijs Vandecapelle.

CP: Je m'occupe essentiellement des différentes disciplines de saut auprès de Nicolas Stempnick, maintes fois Champion de Belgique, Loïc Marbaix, May Lee Cooper-Grenier, Alice Fleury et Mathias Galante ainsi que des hurdlers Quentin et Timmy Ruffacq, Siliane (qualifié pour l'Euro Junior) et Nolan Van Cauwenberghe, Fiona Lopez et Bastien Seutin. Au niveau du sprint, je travaille avec Hugues Taton, Thomas Lopez, Christelle Pardons et Emmy Lacroix. Mon planning est complété par la préparation des meilleurs minimes en haies et en longueur ainsi qu'un entraînement spécifique à la hauteur.

FORMATION

JB: J'ai suivi les formations ADEPS avant de devenir niveau 3 en athlétisme. Cela dit, tout est source d'apprentissage. Je n'hésite pas à assister à des colloques. Ma licence et mon agrégation en mathématiques m'ont permis de développer un esprit critique et de travailler de manière rigoureuse et précise. Et puis rien ne vaut l'expérience de terrain et les rencontres qui en émanent, comme celles de Jean-Paul Bourdon, un entraîneur français que j'ai côtoyé durant ma formation, Benoît Deguelle et Michel Gillet, mes anciens entraîneurs, Thierry Darquennes qui m'a encadré à la perche en sport étude ou encore Jacques Borlée qui m'a marqué par son approche minutieuse.

CP: Licencié en éducation physique à l'ULB en 1978, j'ai suivi différentes formations complémentaires, notamment en basket où j'ai coaché différentes équipes dans le Hainaut avant de m'occuper de la préparation physique de l'ASTE Kain en National 3. J'ai effectivement suivi une formation continue en préparation physique à Dijon, ce qui m'a permis d'intégrer l'encadrement des clubs de football de Tubize et des Francs Borains avec lesquels j'ai connu la montée de la troisième à la deuxième division. Et puis, il y a bien sûr l'athlétisme avec une spécialisation dans les sauts. Mais je rejoins Joffray. Que ce soient les colloques organisés par le GEFA, l'INSEP ou les différentes ligues régionales françaises, la lecture de différents articles et revues, les discussions avec collègues fédéraux ou étrangers, etc. Tout est source d'apprentissage.

COMBINAISON PASSION/PROFESSION

JB: Il est clair que, même si les clubs font leur possible, l'aide financière qu'ils apportent couvre à peine mes frais de représentation. Impossible pour moi donc de vivre de l'entraînement. Heureusement, je peux compter, en tant que professeur dans une chouette école du secondaire à Namur (Sainte-Marie), sur une direction compréhensive qui facilite la conception de mon horaire pour jongler entre ces deux activités. Certains athlètes de mon groupe étant reconnus comme sportifs de haut niveau à la fédération Wallonie-Bruxelles, je dispose également de quelques jours de congés annuels pour les déplacements en stage ou en compétition.

CP: C'est vrai que sans la collaboration active du service administratif de l'Athénée Royal de Péruwelz, je ne pourrais pas concilier mon job et mon hobby. Et encore, cela ne résout pas tout. Seuls deux ou trois entraîneurs jouissent d'un statut professionnel en Belgique. Le décret de l'ADEPS me permet d'être détaché pour accompagner un athlète avec un statut de haut niveau. Mais s'il est Espoir international ou Aspirant, je dois prendre un congé sans solde et payer une partie de ma poche car les frais de déplacement sont insuffisants. Même s'il est pratiqué avec passion et professionnalisme, l'entraînement reste un hobby.

PREPARATION HIVERNALE

JB: La diversité du groupe m'oblige à bien planifier les séances. Heureusement que je peux compter sur l'aide de toute une équipe. En plus de la kiné, Joachim Van Cant prodigue beaucoup d'exercices de prévention. Claude Chevalier s'occupe du travail spécifique pour les renforcements et les lancers. Alice Vandendaele s'attelle à la technique des haies avec les décathloniens. Enfin, le Professeur Marc Francaux (UCL) m'aide à planifier certains entraînements et à gérer l'alimentation.

CP: Mon planning est prêt dès la mi-septembre sur base de la saison écoulée et des objectifs futurs. Je note absolument tout, ce qui me permet de comparer facilement les données d'une année à l'autre. Cela me prend deux semaines mais je continue de tout notifier au cours de la saison pour, au besoin, adapter la préparation. Je m'occupe seul de l'entraînement, ce qui m'oblige parfois à me couper en quatre à l'approche d'une échéance importante. Mais le club dispose d'un staff complet avec un kinésithérapeute, un médecin et un coach mental. Quant à mes athlètes Elites, le soutien de la LBFA leur offre tout l'accompagnement dont ils ont besoin au niveau médical, diététique ou biomécanique.

INFRASTRUCTURES

JB: Le manque d'infrastructures indoor en Belgique nous oblige à de nombreux déplacements coûteux en temps et en énergie. On essaie de partir souvent en stage ou de nous rendre deux à trois fois par semaine à Gand. Mes athlètes repris comme élite à la LBFA peuvent également accéder de temps en temps à la salle du MOHA à Mons.

CP: C'est vrai que nous possédons une infrastructure indoor exceptionnelle avec notamment une nouvelle salle dédiée aux haies et aux sauts. Mais cela ne nous empêche pas de partir en stage avec nos Elites dans des centres d'entraînement choisis avec soin par la LBFA comme Monte Gordo au Portugal ou Valence en Espagne.

FORMATEUR

JB: En tant que formateur pour la LBFA, je donne cours à des futurs moniteurs sportifs, éducateurs en athlétisme, plus particulièrement en sauts. L'enseignement auprès d'entraîneurs passionnés est toujours très agréable car cela donne lieu à des échanges très enrichissants.

CP: Depuis 1990, je sillonne les communautés françaises et germanophones pour partager mon amour de l'athlétisme. Depuis 1999, je dispense également, dans le cadre des formations CUFOCEP, une formation en athlétisme à l'UCL. Parallèlement, la LBFA m'a chargé depuis 1994 d'assurer la formation de nos entraineurs (jeunes/sauts).

MEILLEURS SOUVENIRS

JB: Même si j'en compte énormément, trois me reviennent plus particulièrement en tête. Je garde un souvenir ému de la médaille d'or d'Antoine Gillet avec le relais 4x400m à l'Euro d'Helsinki en 2012. Du record personnel aussi à la perche de l'un de mes anciens athlètes, Jérémy Solot, avec en point de mire la qualification pour l'Euro Espoirs, lors de la coupe d'Europe de décathlon en 2011 à Saragosse. Je n'oublierai pas, non plus, le visage marqué par une joie indescriptible de l'un de mes sauteurs en longueur quand il a battu son record.

CP: Je retiendrais dans le désordre, le lever de drapeau en 2007 pour la 3ème place d'Anne Zagré lors des Mondiaux scolaires à Ostrava; le podium manqué de peu en 2008 de Quentin Ruffacq lors des Mondiaux Juniors de Bydgoszcz; la qualification pour la finale au 2ème essai sous un orage terrible de Nicolas Stempnik à l'Euro Espoirs au Roi Baudouin ou encore la performance de Siliane Vancauwenberghe en 2013 aux Mondiaux scolaires de Donetsk où elle est passée en 10 jours du statut d'athlète provinciale à celui d'internationale.

QUALITES D'UN BON ENTRAINEUR

JB: L'ouverture d'esprit et la remise en question. Tout comme ses athlètes, l'entraîneur doit toujours vouloir se dépasser. C'est le meilleur moyen d'insuffler de la motivation et de rester positif en toutes circonstances.

Claudio Padovano, au centre en bleu, entouré de ses athlètes

Adeps · vermarc · arena · Memorial Van Damme · GEFA · Tous Athlètes · Crelan · Lotto · Chocovit