

L'apologie de la pluridisciplinarité

RENDEZ-VOUS SPORTIF ■
Pour leur développement, les jeunes participants au National Sports Camp touchent à tout, cette semaine, à Yverdon.

La toute première édition, à Yverdon, du National Sports Camp (NSC) se déroule cette semaine, à la salle des Isles. Seize jeunes, âgés de 6 à 12 ans, y participent, encadrés par une équipe de professionnels de l'éducation physique et du sport. Le but? Outre celui de proposer du sport durant les vacances scolaires, les activités sont pensées pour améliorer la coordination des enfants.

Mercredi, la Combière Ludivine Dufour était l'invitée de l'événement. La prof de sport et préparatrice physique de 36 ans a fait profiter les jeunes de son expérience. «J'ai fait de la course à pied à haut niveau à partir de mes 15 ans, environ. Avant, j'avais touché à la gymnastique et au volley, mais aussi à de nombreux autres sports. Avec les amis, on allait à la patinoire, on faisait du foot ou du ski. J'ai même joué du violon», a énuméré l'ancienne membre des cadres nationaux de course à pied et de triathlon, dans son discours soulignant l'importance de diversifier ses activités. «Honnêtement, si j'avais commencé très jeune à ne faire que courir, peut-être que j'aurais arrêté à 15 ans», a ajouté la mère de famille des Bioux.

Le développement d'un jeune



Ludivine Dufour partage son expérience avec les jeunes participants au camp.

Photos: Carole Alkabes

sportif passe par la pratique de disciplines variées. «Il est idéal d'apprendre les bases de son sport tôt, puis de toucher à plusieurs disciplines avant de se spécialiser», affirme Pascal Roserens, l'un des trois initiateurs du camp. L'ancien basketteur de Ligue nationale prépare, d'ailleurs, une étude sur le sujet, avec le témoignage de joueurs de NBA.

«J'ai la chance de n'avoir jamais été blessée. Pratiquer plusieurs sports apporte un certain équilibre», a poursuivi Ludivine Dufour, avant

d'insister sur une nutrition variée et l'importance de la récupération, tout en faisant témoigner les enfants de leurs habitudes.

Du jeu et du plaisir

Durant la semaine, les participants au camp pratiquent, comme le veut la philosophie prônée, toutes sortes de disciplines. «L'orientation, la réaction, la différenciation, le rythme et l'équilibre sont travaillés au travers de jeux», précise l'ex-pistard de l'équipe de Suisse, Michal Lato, un autre des trois fondateurs

du NSC, le dernier étant l'ancien footballeur Piero Quaceci.

Dans tous les cas, le plaisir est au centre de l'attention: «Certains parents m'ont dit que leurs enfants se lèvent avant que le réveil sonne, impatient de venir au camp», lance, tout heureux, Michal Lato. Ce n'est pas le jeune Noah, 7 ans, de Châbles, qui dira le contraire: «J'aime tous les sports et tous les trucs qu'on fait ici, insiste le sportif en herbe. Je ne suis même pas fatigué.» En voilà un costaud, c'est sûr.

MANUEL GREMION ■



Le skillgame est une discipline qui mélange le football et le basketball (on joue avec les pieds d'un côté du terrain, avec les mains de l'autre): de quoi faire travailler, à la fois, le corps et l'esprit. Jusqu'au-boutistes, les organisateurs du camp ont créé et développé leur propre ballon, adapté aux deux sports.