

Formation continue : le yoga pour mieux appréhender et maîtriser

Dans le cadre de la **formation continue** et du **recyclage obligatoire**, une soixantaine d'éducateurs titulaires du BEES ou encadrant des équipes seniors féminines ou masculines, ont suivi dans la salle Louis-Diaz de la Ligue de Football de la Martinique, une formation dirigée par le CTS, **Jocelyn Germé**.

Les thèmes abordés étaient la réforme des formations d'éducateurs, la procédure d'obtention de l'équivalence du BEF et l'optimisation de la performance par la pratique du yoga. Cette dernière, « la nouvelle recrue » dans la préparation des joueurs, est annoncée pour la prochaine saison. Un professeur de yoga, en la personne de Guillian Hospice, chef d'entreprise de son état et Yannick Pidéry, professeur d'EPS mais pratiquant aussi cet art, sont venus exposer les bienfaits du yoga et surtout l'optimisation de la performance du joueur.

Concernant la procédure d'obtention de l'équivalence aux nouveaux diplômes (ou nouvelles appellations), il a été demandé de créer une commission des équivalences dans chaque Ligue. 2017, c'est l'année limite des attributions des équivalences. La Ligue de Football de Martinique compte actuellement, près de 200 à 300 brevetés

d'Etat contre une quinzaine d'éducateurs qui possèdent déjà les nouveaux diplômes.

SUR LE PLAN MENTAL ET LA CONNAISSANCE DE SOI

« Dans le milieu du football, le yoga est devenu un thème d'actualité », a déclaré en préambule Jocelyn Germé. Et pour le dire, il s'appuie sur « une cellule de recherche à la Fédération de football qui a réfléchi sur le sujet depuis quatre à cinq ans, sous la direction d'un ancien footballeur du nom de Gérald Palcy, professeur de yoga. »

Et samedi, ce type de technique d'entraînement a été proposé aux éducateurs. « C'est une technique qui peut amener le joueur à mieux maîtriser les problèmes physiques, de récupération, de blessures et également d'augmentation de la capacité respiratoire », selon le CTS.

En passant par le plan men-



Une soixantaine d'éducateurs a suivi cette formation avec beaucoup d'attention. (Photos Léonce Bertot/France-Antilles)

tal et la connaissance de soi. Cette première phase théorique, développée par les professeurs de yoga martiniquais, Guillian Hospice et Yannick Pidéry, sera suivie à l'entrée de septembre par une mise en application pratique.

« Avec une séance qui sera proposée, à charge après

pour les éducateurs de l'appliquer dans leurs clubs, pour leurs joueurs. C'est important dans la gestion du stress. Ce sont des techniques qui peuvent permettre aux éducateurs de mieux appréhender et maîtriser la fonction d'entraîneur de football », avertit le CTS.

Léonce Bertot

■ ILS ONT DIT

Guillian Hospice, professeur de yoga

C'est la Ligue qui nous a contactés. C'est un de nos objectifs de pouvoir partager cette pratique du yoga dans le monde du sport. Quand on veut accéder à une qualité, ça demande une exigence (maîtrise, perfectionnement, discipline...). Je pense que la pratique du yoga peut aussi aider les joueurs à développer cette conscience de soi, et cette prise de conscience également. De façon naturelle, sans aucun effort, on commence à avoir plus de respect envers soi-même quand on commence à pratiquer le yoga. Il va inviter le pratiquant à se réveiller.



Yannick Pidéry, professeur d'EPS et de yoga

À travers la pratique du yoga, on met surtout l'accent sur la conscience au niveau et au service de la performance. Sa pratique régulière permet d'acquiescer beaucoup plus de souplesse, de tonicité, de l'endurance ainsi que des capacités physiologiques accrues.

On va travailler sur la gestion du stress et aussi permettre aux pratiquants d'avoir une meilleure récupération après les blessures, une meilleure gestion de la pression et des relations en général. Je suis ravi de voir qu'il y a une ouverture de la Ligue de football, pour permettre cette pratique physique, mentale et émotionnelle de se développer.



Gros-Morne : sous le signe de la convivialité

L'ambiance était bonne samedi après-midi, sur le stade du Glotin au Gros-Morne, à l'occasion d'un match de football loisirs opposant les anciennes gloires du Réveil Sportif à l'équipe de Caresse Antillaise.



Les joueurs de Caresse Antillaise ont pris le large en première période et n'ont pas été rejoints.

Cette rencontre, placée sous le signe de la détente et de la convivialité, était organisée par l'association Bokantaj. Pour cela, les organisateurs avaient fait appel aux anciennes gloires du Réveil Sportif, les Dupil, Eugène, Azer qui se sont inclinés 3 à

2 face aux sportifs d'entreprise.

« Je suis très satisfait de cette rencontre, les joueurs ont joué pour le plaisir dans une saine émulation », souligne Frédo Fontelyne, le président de Bokantaj. Le coup d'envoi a été donné

par Mylène Tarrieu, internationale de moins de 20 ans évoluant à l'Olympique lyonnais et Axel Raphaël ex-joueur du Réveil Sportif qui évolue actuellement au SC Bastia.

Thierry Fondelot, le président de la commission sport



Les anciens du Réveil Sportif se sont inclinés avec les honneurs. (Photos A. Albicy/France-Antilles)

du Conseil régional avait également effectué le déplacement. Pour la petite histoire, Éric Cassildé a ouvert le score à la 25^e avant que Jean-Marc Leborgne ne l'aggrave pour Caresse. À quelques minutes du repos, les anciennes gloires du Réveil

Sportif ont réduit par Azer. En seconde période, Caresse Antillaise, par Henry Voltiger, a inscrit un troisième but, Raphaël Laverture obtenant le second but des anciens Gros-Mornais. Après l'effort le réconfort.

C'est autour d'une belle troisième mi-temps que joueurs et organisateurs se sont retrouvés dans une ambiance festive, autour de l'animation musicale du Dj Gaston.

Albert Albicy