

## BASKET - RÉGIONALE 2

# « Soignies s'en sortira sans moi »

## ENTRETIEN

## Vincent Pellisier

JOUEUR DE LA JS SOIGNIES, « OUT » JUSQU'À LA FIN DE SAISON

par Bertrand Lefebvre  
JOURNALISTE

**Vincent Pellisier commencera mal l'année 2014 puisqu'il passera sur le billard le 2 janvier. Victime d'une déchirure des ligaments et d'une fissure au ménisque, la saison du joueur de la JS Soignies est terminée. Une sacrée tuile d'autant plus que les Sonégiens luttent pour leur maintien en Régionale 2.**

**Vincent, l'année 2014 ne commencera pas de la meilleure des manières pour vous puisque vous passerez sur le billard le 2 janvier.**

C'est exact, je dois me faire opérer au genou. Je souffre d'une déchirure des ligaments avec une fissure au ménisque. Je n'avais pas d'autre choix que de passer par là. Cette opération signifie que ma saison est d'ores et déjà terminée.

**Vous risquez de vous souvenir longtemps de cette rencontre du 7 décembre, face à Visé, puisqu'elle aura été la dernière de votre saison 2013-2014. Comment vit-on cela ?**

C'est comme ça mais pas question de me laisser abattre. Bien sûr, cette blessure est handicapante dans la vie de tous les jours. Même si je peux poser le pied à terre, je me déplace en béquilles.

D'ailleurs, il est impossible pour moi de travailler. En ce qui concerne le basket, ce n'est pas gai de se dire que sa saison est déjà finie, surtout après la réussite de l'année dernière. Nous avons été champions et décroché la Coupe du Hainaut. On ne pouvait rêver mieux. À présent, je me retrouve sur le carreau pour huit mois.

**Niveau blessure, ce n'était pas votre année vu qu'il y a eu cette entorse plus tôt dans la saison et maintenant cette déchirure des ligaments. Avez-vous déjà connu une blessure aussi grave dans votre carrière ?**

J'avais déjà eu une blessure au genou, lorsque je jouais à l'Essor mais je n'avais pas dû me faire opérer. Ici, c'est un peu plus grave et je dois avouer que je ne pense plus trop au basket pour l'instant. Ce qui compte, c'est ma santé. **Cette blessure est en tout cas une sacrée poisse pour vous mais surtout pour le club. Visiblement, du côté de Soignies, on comptait énormément sur vous dans la lutte pour le maintien.**

Je ne sais pas si je suis important pour Soignies. J'ai envie de dire que le club était déjà là avant moi et qu'il sera toujours présent après moi. Bien sûr, le club est dans une situa-

tion plus délicate maintenant mais le groupe a suffisamment de qualités pour se maintenir. Quand je vois nos adversaires, je me dis que nous n'avons rien à leur envier. À part Royal IV, toutes les équipes se tiennent.

**De toute manière, vos coéquipiers peuvent toujours compter sur votre soutien au bord du terrain.**

Je suis présent à chaque match de l'équipe. Pour ce qui est des entraînements, c'est plus compliqué vu les trajets. D'ailleurs, je ne vois pas ce que je pourrais leur apporter lors d'une séance. Mais pour les rencontres, je réponds présent. Je suis d'ailleurs toujours en contact avec mes coéquipiers. Ce sont des personnes que je vois régulièrement en dehors du terrain, ça aide.

**On devra donc se contenter d'un Vincent Pellisier dans les tribunes. Pour ce qui est du terrain, on peut vous fixer rendez-vous pour le début de la saison 2014-2015 ?**

Chaque chose en son temps. D'abord l'opération, puis la révalidation et enfin le terrain. Je devrais être de retour un mois avant le début du championnat. Je mettrai les bouchées doubles pour rapidement retrouver mon niveau. Mais, ça, je ne préfère pas encore y penser. ■



Vincent Pellisier sera de retour sur les terrains pour la saison 2014-2015.

■ C.F.

## BASKET - STAGE DE L'UBC BINCHE

## Une 20<sup>e</sup> édition fêtée dignement

Alors que les stages en tous genres pullulent, le plus souvent, durant la première semaine des fêtes de fin d'année, celui de l'UBC Binche fait partie du paysage. « C'était, en effet la vingtième fois que nous organisons ce stage de Noël », concède le président binchois, David Falciani. Malgré la (saine) concurrence du Christmas Basket, par

exemple, dont l'un des sites était basé à Carnières, le club est parvenu à attirer pas moins de 45 jeunes basketteurs, encadré par quatre entraîneurs et chapeauté par Rudi Delplancque, comme maître de stage. « Les enfants sont sortis grandis de cette semaine riche en efforts et en apprentissage du basket-ball. Qui plus est, et ce pour la première

fois, ce stage a été reconnu par Infrasports/Adeps-Région Wallonne, ce qui est un gage de qualité. »

C'est des mains de l'Échevin des Sports de la ville de Binche, Philippe Labar, que chaque jeune aura reçu son t-shirt, sa cougnole et son ballon de basket, pour la clôture de ce rendez-vous.

En attendant le prochain

stage, retour sur « terre » pour tout le monde avec les entraînements dans les différentes catégories puisque le championnat reprendra officiellement ses droits très bientôt, le week-end du 11 et 12 janvier. Certains seront déjà sur le pont samedi ou dimanche dans des rencontres d'alignement. ■



F.P. Ils étaient 45 à Binche pour le stage de Noël.

■ UBC BINCHE

## SELF-DÉFENSE - SYSTEMA

## À Enghien, on apprend à recevoir les coups

Alors que les agressions sont de plus en plus fréquentes ces derniers temps, les disciplines de self-défense ont forcément la cote. Le Systema n'échappe pas à la règle. Cet art martial russe permet de se tirer de toutes les situations délicates. À Enghien, une discipline quelque peu différente du self-défense a un grand succès. « Le Systema, c'est une sorte de self-défense basée sur quatre principes », confie Pascal Colpaert, un des deux instructeurs. « Ces quatre points sont la posture, la relaxation, le mouvement permanent et la respiration. À partir de ces principes fondamentaux, il est important de rester détendu face à toutes les situations. En fait, par rapport à la self-défense traditionnelle, il y a un côté thérapeutique supplémentaire. Cette discipline a, en effet, de très bons effets sur le stress. »

Une des principales caractéristiques du Systema est la grande liberté d'action laissée aux pratiquants. « Effectivement, il n'y a pas de schéma élaboré. Il n'y a donc pas de théorie à suivre. En réalité, la principale difficulté des autres disciplines de défense est qu'il faut souvent s'adapter à un carcan. Malheureusement, étant donné que les gens n'ont pas toujours l'occasion de suivre tous les cours, ils oublient les techniques à utiliser. À l'inverse, le Systema donne une énorme liberté de mouvement et permet de laisser libre cours à sa créativité. »

Par ailleurs, alors qu'on apprend souvent à éviter les coups dans les disciplines de défense traditionnelles, le Systema apprend au contraire à les recevoir. « Par la respiration et la relaxation du corps, il est possible d'encaisser les coups sans en ressentir la douleur. Dans nos cours, nous apprenons à

gérer la douleur. Évidemment, nous inculquons également des manières pour bien riposter. » Cet art martial permet à ses adhérents de faire face à tous les types d'agression. « Que ce soit au sol, debout ou sur une chaise, le Systema permet de se tirer de

**« PAR RAPPORT AU SELF-DÉFENSE TRADITIONNEL IL Y A UN CÔTÉ THÉRAPEUTIQUE »**

toutes les situations possibles et imaginables. En effet, on n'y pense pas toujours lorsqu'on est agressé, mais il y a vraiment moyen de réagir quel que soit le cas de figure. Voilà pourquoi le Systema agit également sur le stress afin de permettre aux élèves d'être sereins en toute occasion. » Pascal Colpaert estime aussi que

cette discipline n'est pas seulement utile en cas d'agression. « Puisque nous agissons sur le stress et la maîtrise de soi, nous permettons aux adhérents d'également faire face à des situations de la vie de tous les jours. Par exemple, il arrive parfois qu'un conflit survienne au boulot. Eh bien, le Systema permet de prendre la situation par le bon bout, sans s'énerver. En fait, cet art martial russe permet de rester rationnel en tout temps et quelle que soit la situation. »

Les séances, qui se tiennent les mardis et jeudis à la Place de Petit-Enghien, sont ouvertes à tous. « L'âge, le sexe, la condition physique ou le handicap n'importent pas. Puisqu'il n'y a pas de schéma à suivre, chacun a la possibilité de réagir de façon différente en fonction de ses caractéristiques propres. » ■



LLOYD DÉPLECHIN

Le Systema permet de gérer toutes les situations.

■ SYSTEMA-ENGHIEN.BE