

OMNISPORTS

Les bienfaits du yoga

Alexander Kimpe a créé son club dans sa maison à Clairefontaine (Arlon) il y a près de 10 ans



Même si le yoga est un sport peu reconnu, Alexander Kimpe a créé « Vivre Carpe Diem », son propre club à son domicile à Clairefontaine, près d'Arlon. Désireux de changer de vie, il nous explique tous les bienfaits et l'impact positif que le yoga peut avoir dans notre quotidien.

Originaire de Gand, Alexander Kimpe voulait tout simplement vivre autrement et bousculer son quotidien afin de se sentir mieux dans sa peau. Voilà comment lui est venue l'idée de faire du yoga. « J'ai rencontré quelqu'un qui faisait du yoga depuis 40 ans et j'ai été fasciné », confie-t-il. « J'ai appris le yoga avec lui. Lorsque j'habitais à Gand, je vivais une vie citadine et ça ne me plaisait plus. J'ai donc décidé de changer radicalement de vie et je suis allé habiter dans une petite maison à Clairefontaine. En 2000, j'ai commencé à donner des cours à des gens qui étaient intéressés et par après j'ai décidé de suivre une formation pour officialiser mon statut de professeur de yoga. »

Une formation qu'il a débutée en 2012 pour une durée de quatre ans. « En 2016, j'ai eu le diplôme d'enseignant de yoga », affirme-t-il. « C'était une très belle formation. Il y a plus de 500 heures de cours. On y étudie les anciens textes de yoga, la pratique posturale, la psychologie du yoga et également l'anatomie corporelle. C'est une formation donnée par des experts, des formateurs de yoga et par des docteurs. Elle se déroulait à l'Adeps de Chiny, ce qui n'était pas très loin de chez moi alors qu'en temps normal ça se passe à Bruxelles ou à Liège. Nous



Même si le public est principalement féminin, Alexander Kimpe espère étendre sa communauté dans les prochaines années. © D.R.

avons formation un week-end par mois. » Même s'il a obtenu son diplôme

« J'ai des jeunes de 20 ans et j'ai une dame de 80 ans. J'aime beaucoup le fait que mon public soit mixte »
Alexander Kimpe

en 2016, être professeur de yoga n'est hélas pas encore reconnu comme un métier. « Dans les fédérations, ils militent pour que ça le soit », glisse Alexander Kimpe. « N'importe qui peut donner des cours mais les gens qui suivent une formation sérieuse donnent un gage de qualité pour la personne qui veut suivre des cours de yoga. Si le

professeur est diplômé sur une période de quatre ans, c'est une qualité non négligeable et on a un papier officiel pour le prouver. »

C'est en 2011 que son club « Vivre Carpe Diem » a vu le jour. « C'est une école de yoga avec six cours par semaine. Avec le coronavirus, je suis d'abord passé par quatre et maintenant je suis malheureusement à l'arrêt comme beaucoup de gens. J'ai fondé cette école à mon domicile, à Clairefontaine (NDLR : à côté d'Arlon). Le bas de ma maison est transformé en salle de yoga. »

Au sein du club « Vivre Carpe Diem » il est possible d'essayer, de s'engager pour quelques séances ou sur du long terme. « Nous fonctionnons de différentes façons », explique le professeur de yoga originaire de Gand. « Les deux formules qui ont le plus de succès, c'est la carte de 10 cours ou l'abonnement qui couvre toute la saison : c'est-à-dire du 1er septembre jusqu'au 30 juin. Pour l'instant, une carte de 10 cours revient à 110 euros et elle est valable trois mois. L'abonnement, c'est 300

euros. Aussi bien la carte que l'abonnement donnent l'occasion de participer à n'importe quelle séance durant la semaine. »

Même si le public est principalement féminin, Alexander Kimpe espère étendre sa communauté. « En général, le yoga attire plus les femmes. Au début de ma pratique, j'avais 85 % de membres féminins mais, depuis ma formation, mon yoga est devenu plus équilibré et j'ai attiré des hommes. Maintenant, c'est 60 % de femmes et 40 % d'hommes. Concernant l'âge de mes clients, ça varie. J'ai des jeunes de 20 ans et j'ai une dame de 80 ans. Il y a vraiment de tout et j'aime beaucoup le fait que mon public soit mixte. »

LOUISE ROMBOUX

Découvrez tous les autres clubs sur notre site internet

LaMeuse.be

luxembourg.
lameuse.be

Pas de cours virtuel : « Ce n'est pas comme en live »

Alors que des leçons peuvent être données à travers des courtes vidéos ou des séances en live, Alexander Kimpe a essayé de le faire pour ses séances de yoga. Malheureusement, il n'était pas satisfait du résultat. « J'ai essayé la vidéo mais ce n'est pas du tout la même chose », souffle-t-il. « Peu de personnes suivent la vidéo donc j'ai laissé tomber l'idée très vite. Je ne mets rien en place pendant cette période freinée par le coronavirus et je suis un peu en attente concernant les futures décisions. Je sais qu'il y a énormément d'initiatives sur YouTube mais c'est trop différent de la réalité. Il y a des choses dans la pratique que l'on ne retrouve pas en live comme par exemple être tous ensemble dans la même pièce. J'ai promis à



Alexander Kimpe. © D.R.

mes élèves qu'en été il y aura des cours de rattrapage. Normalement, je ferme fin juin mais j'ai décidé d'ouvrir pendant l'été pour organiser des cours pour les gens qui aimeraient rattraper le temps perdu. Si je peux le faire bien entendu... »

L.R.

FOOTBALL

Foot4Girls : à 6 endroits en Luxembourg



Lancé depuis maintenant deux saisons, Foot4Girls a directement connu un énorme succès, poussant ainsi l'ACFF à prolonger l'expérience. L'objectif de cet événement est d'encourager une nouvelle génération de petites filles (6 à 10 ans) à découvrir le football. « Plus jeunes elles sont, plus les chances de développer toutes leurs compétences augmentent », explique Xavier Donnay, manager du football de base à l'ACFF. « L'objectif est également d'augmenter nos effectifs féminins de façon à pouvoir constituer au plus vite des équipes 100 % féminines. » Une trentaine de centres d'initiation et de perfectionnement existent en Wallonie et à

Bruxelles, faisant donc de ce projet « le plus ambitieux jamais réalisé pour le sport féminin en Belgique », annonce d'ailleurs fièrement le communiqué de la fédération.

Le Foot4Girls s'adresse tant aux jeunes filles nées entre 2011 et 2015, qu'elles soient déjà affiliées à un club ou qu'elles veuillent découvrir le football. En pratique, les séances ont lieu une fois par semaine. Elles sont données par des formateurs spécialisés de l'ACFF et consistent en des ateliers techniques et ludiques, ainsi qu'en des exercices de coordination axés sur le football. Les activités sont entièrement gratuites et débuteront pendant la semaine du 18 janvier et auront lieu jusqu'à la mi-juin. « Il est toujours possible de rejoindre le projet en cours de saison », dit encore le communiqué. En province de Luxembourg, on retrouvera Foot4Girls à six endroits : Hotton (association OHM), Vaux-sur-Sûre (association Val-foot), Neufchâteau (à la salle Chenot-Fontaine), au FC Arlon, à l'ES



Le RCS de la Salm est enchanté par cette action de l'ACFF. © Facebook

Bleid mais aussi au RCS de la Salm, né de la fusion entre Salmchâteau et Vielsalm en 2017. « Cette initiative est très importante pour nous car nous avons de plus en plus de demandes de jeunes filles voulant se lancer dans le football », entame Jean Briol, le correspondant qualifié. « Maintenant, il faudra voir selon la tournure des événements si on peut bel et bien reprendre mi-janvier. Ici, on ne sait pas se changer autour du terrain... Si on n'a pas accès aux vestiaires ou même à la buvette, ce sera très compliqué, surtout pour de très jeunes filles... »

UNE 3E ÉQUIPE EN DAMES ?

En attendant, Salm est l'un des clubs les plus actifs au niveau du football féminin dans la province. « On compte en effet deux équipes premières chez les dames, une en P1 et une en P2 », poursuit Jean Briol. « L'équipe A est inscrite en Coupe de Belgique — car oui les filles doivent s'y inscrire pour participer — depuis deux ou trois ans.

L'an passé, elles s'étaient inclinées au premier tour face à l'Olympic de Charleroi malgré un bon match. Cette saison, elles ont été sorties par Gooike, une équipe d'un excellent niveau. Le score ? 9-0 ! Mais ça ne les avait pas dérangées de perdre sur un tel écart. Pour nos filles, l'important est tout d'abord de jouer au football. » Une troisième équipe « dames » pourrait même voir le jour d'ici peu de temps. « En fait, on voulait déjà en créer une cette année en U9 mais avec les événements, ce ne fut pas possible. Mais on essaiera tout de même d'en créer une pour 2021-22. Si ce n'est pas possible, les filles continueront de toute façon à jouer avec les garçons en jeunes comme c'est déjà le cas. »

FABRICE GEORGES

à noter Les horaires : Salm (mardi, 18h00-19h15), Hotton (mercredi 17h00-18h15), Vaux-sur-Sûre (lundi, 17h00h-18h15), Neufchâteau (jeudi, 18h00-19h15), Arlon (lundi, 18h00-19h15), Bleid (mardi, 17h45-19h00).