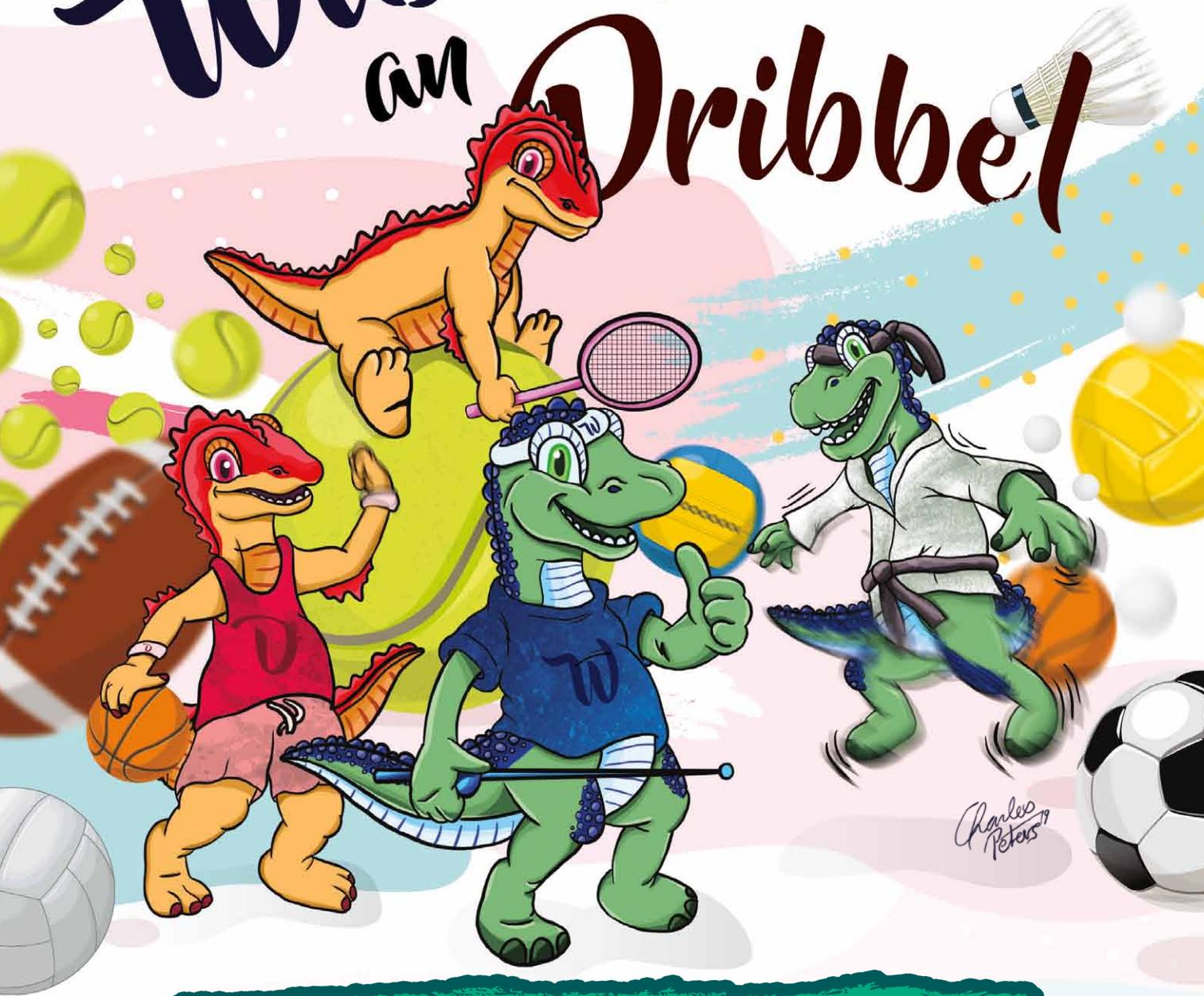




LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



Wibbel an Dribbel



Charles Peters 19

**De 5. Juli,
a vum 8. bis den 11. Juli 2019**

Wibbel am Dribbel



Avant-propos

Pour l'édition 2019 du traditionnel « Wibbel an Dribbel », le Ministère des Sports et ses partenaires poursuivent le développement du concept novateur mis en place depuis 2017.

Si donc le « Wibbel an Dribbel » avait pris l'habitude, à ses débuts en 1991, d'inviter les élèves du cycle 3.2., cette manifestation accueille désormais, et pour la deuxième année consécutive, les élèves du cycle 2.2. au Centre National Sportif et Culturel d'Coque et sur trois autres sites en parallèle.

A l'instar de l'année passée en effet, le Ministère des Sports s'est assuré la coopération de trois partenaires responsables de programmes en matière de promotion de la motricité auprès des jeunes, à savoir « Hesper beweegt sech », « Sport-Krees Atert » et « Fit Kanner Miersch », ce qui permet d'élargir encore la palette des activités proposées aux enfants.

Cette récente nouvelle orientation du « Wibbel an Dribbel » n'affecte en rien ses objectifs qui restent notamment la promotion, auprès des plus jeunes, de l'envie à pratiquer une activité sportive, la découverte de disciplines sportives nouvelles et la détection des talents et des préférences personnelles des enfants pour les orienter vers une pratique régulière au sein d'une association sportive.

Quelle que soit la nature de l'action de promotion sportive, au « Wibbel an Dribbel » on ne compte pas les points, on ne totalise pas les victoires et les défaites, mais seuls comptent les intérêts et les besoins de l'enfant !

Dans ce but, l'action « Wibbel an Dribbel 2019 » veillera à :

- tout faire pour que l'enfant se sente à l'aise et en confiance lors de l'activité physique proposée: ce n'est pas juste faire de l'exercice, mais c'est surtout s'amuser en éprouvant du plaisir à bouger ;
- exposer l'enfant aux sports les plus divers en l'aidant à voir les particularités de chaque sport et à identifier ainsi plus facilement ses préférences ;
- rapprocher ses encadrants sur place dans un échange constructif: entraîneurs fédéraux et personnel enseignant.

Pour cela, les enfants seront encadrés par des entraîneurs fédéraux qualifiés soucieux d'offrir à tous les enfants, quelles que soient leurs capacités et habilités motrices, une expérience positive du sport organisé dans un cadre décontracté, convivial et divertissant.

Je leur souhaite un plein épanouissement et beaucoup de plaisir.

Dan Kersch
Ministre des Sports



Portrait en 5 questions



Quoi ?

- Action de promotion sportive d'été pour les élèves du cycle 2.2 de l'école fondamentale
- 29^e édition
- Ateliers proposés par 11 fédérations sportives
- Démonstrations sportives spectaculaires par des athlètes de haut niveau
- Encadrement par plus de 100 moniteurs par jour

Qui ?

Environ 2.350 enfants du cycle 2.2 des écoles fondamentales

Où ?

- Centre National Sportif et Culturel « d'Coque » à Luxembourg-Kirchberg
- Centre sportif Holleschberg à Hesperange
- Hall Omnisports et Centre Aquatique Krounebiert à Mersch
- Atert-Lycée à Redange-sur-Attert

Quand ?

Le vendredi 5 juillet et du 8 au 11 juillet 2019

Objectifs ?

- Créer et renforcer la motivation des enfants à s'adonner à une activité sportive
- Faire découvrir aux enfants des activités sportives nouvelles
- Détecter les talents des uns et des autres et orienter les enfants vers la pratique d'un sport donné en club sportif

... et c'est aussi :

La vie en groupe, le plaisir partagé en équipe et le fair-play !

Le concept 2019

Du 5 au 11 juillet 2019 aura lieu la 29^e édition du « Wibbel an Dribbel » organisée par le Ministère des Sports en collaboration avec la LASEP. L'équipe du « Wibbel an Dribbel » s'est efforcée à conférer à la 29^e édition une orientation qui s'inscrit pleinement dans la continuité du concept novateur mis en place en 2017 :

1. Le Wibbel an Dribbel accueille pour la deuxième fois depuis sa création un groupe cible plus jeune, à savoir des élèves âgés de 7 à 8 ans (cycle 2.2) au lieu de 9 à 10 ans (cycle 3.2). La majorité des fédérations ont souscrit à cette modification parce que ce groupe-cible plus jeune permet de mieux réaliser l'objectif majeur de l'orientation sportive des enfants.
2. C'est grâce à une coopération avec les projets-pilote en motricité « Hesper beweegt sech », « Sport-Krees Atert » et « Fit Kanner Miersch » que 3 nouveaux projets locaux sont mis en oeuvre en 2019. L'ancrage régional de l'événement ainsi que la mise en contact des enfants avec les représentants des clubs sportifs locaux en constituent la principale valeur ajoutée.
3. Des démonstrations sportives sont présentées par des athlètes expérimentés pour passionner davantage les enfants pour les différentes disciplines sportives.

Cette année, 11 fédérations sont regroupées, selon le tronc commun de leurs disciplines sportives respectives, en différents modules d'une durée d'une heure. Le système de rotation au sein et entre les différents modules a été conçu de façon à donner aux encadrants fédéraux un maximum de temps afin d'accompagner au mieux les enfants en fonction de leurs capacités individuelles. Comme en 2018, la détection des capacités motrices de base occupe une place prioritaire lors de la 29^e édition du « Wibbel an Dribbel ».

Mais le « Wibbel an Dribbel » aborde aussi d'autres aspects très importants tels que la vie en groupe, la découverte de nouveaux matériels, l'esprit d'équipe ou tout simplement le partage de multiples expériences. Pratiqué lors d'actions concrètes et simples, le fair-play y prend tout son sens.

Sur le terrain du sport para-péri-scolaire de l'enseignement fondamental, la LASEP s'engage depuis des années à intégrer tous les élèves, avec ou sans besoins spécifiques, dans son programme sportif qui s'oriente autour des « 4P », i.e. Performance, Plaisir, Positivité, Partage !

Une action nationale « Wibbel an Dribbel » qui s'oriente davantage autour des besoins spécifiques motrices de tous les enfants nous mène sur la bonne route : voir les multiples acteurs impliqués se rejoindre autour des mêmes valeurs. Faisons ensemble du sport pour toutes et tous !

Nicole Kuhn-Di Centa
1^{ère} Vice-Présidente LASEP



Modules sportifs de l'édition 2019 « Wibbel an Dribbel » à la Coque

Module 1 : Sports de renvoi : Badminton, Tennis, Tennis de table (FELUBA, FLT, FLTT)



Fédération Luxembourgeoise de Badminton (FELUBA)

Téléphone : 59 47 18
E-Mail : secretariat@feluba.lu
URL : www.feluba.lu



Fédération Luxembourgeoise de Tennis (FLT)

Téléphone : 57 44 70 1
E-Mail : mail.ft.lu@gmail.com
URL : www.ft.lu



Fédération Luxembourgeoise de Tennis de Table (FLTT)

Téléphone : 48 37 83
E-Mail : fltt@pt.lu
URL : www.fltt.lu

Module 2 : Sports collectifs : Basketball, Handball, Rugby, Volleyball (FLBB, FLH, FLR, FLVB)



Fédération Luxembourgeoise de Basketball (FLBB)

Téléphone : 48 18 76-1
E-Mail : info@flbb.lu
URL : www.flbb.lu



Fédération Luxembourgeoise de Handball (FLH)

Téléphone : 48 54 74 / 691 48 54 74
E-Mail : mail@flh.lu
URL : www.flh.lu



Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR)

Téléphone : 621 172 712
E-Mail : info@rugby.lu
URL : www.rugby.lu



Fédération Luxembourgeoise de Volleyball (FLVB)

Téléphone : 48 41 86
E-Mail : info@flvb.lu
URL : www.flvb.lu

Module 3 : Sports individuels : Athlétisme, Escrime, Gymnastique, Karaté, Judo (FLA, FLE, FLGYM, FLAM)



Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme (FLA)

Téléphone : 48 06 70
E-Mail : fla@fla.lu
URL : www.fla.lu



Fédération Luxembourgeoise d'Escrime (FLE)

Téléphone : 691 526 307 / 46 40 83
E-Mail : info@escrime-fle.lu
URL : www.escrime-fle.lu



Fédération Luxembourgeoise de Gymnastique (FLGYM)

Téléphone : 48 59 99
E-Mail : secretariat@flgym.lu
URL : www.flgym.lu



Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux (FLAM)

Téléphone : 49 66 11
E-Mail : sekretariat@flam.lu
URL : www.flam.lu



Le « Wibbel an Dribbel » au niveau local

Pour la deuxième année consécutive, le Ministère des Sports s'engage dans une coopération étroite avec ses partenaires des projets-pilote en motricité « Fit Kanner Miersch », « Hesper beweegt sech » et « Sport-Krees Atert » pour organiser des activités dans le cadre du « Wibbel an Dribbel » au niveau local.

Par conséquent, la manifestation « Wibbel an Dribbel » ne se déroulera non seulement dans les infrastructures de la Coque, mais aussi dans les communes de Mersch, Hesperange et Redange.

L'extension du « Wibbel an Dribbel » au niveau local permet de rendre accessible cette mesure de promotion unique à un plus grand nombre de jeunes et de nouer des liens durables entre les enfants et les clubs locaux.

Fit Kanner Miersch

Fit Kanner Miersch a.s.b.l. fut fondée en 2009 comme coopération entre la commission consultative des sports de la commune de Mersch et le Ministère des Sports. Depuis, le projet s'est développé constamment. Plus de 250 enfants, âgés de 3 à 12 ans habitant à Mersch et aux alentours, sont inscrits au projet en 2019. Les maisons relais de Mersch et le Butzenhaus de Rollingen participent également avec 100 enfants.

Fit Kanner Miersch offre plus de 25 cours sportifs par semaine. Les activités changent régulièrement et sont adaptées à l'âge des enfants. Pour les enfants de 3 à 6 ans, on propose des parcours de coordination, des jeux avec ou sans balle, l'airtramp et des jeux aquatiques. À partir de 7 ans les enfants découvrent des sports d'équipe et individuel, la natation, l'airtramp et de nouveaux sports. Pendant les vacances scolaires Fit Kanner Miersch propose des activités comme le patinage, le ski, le VTT ou l'escalade.

Afin de renforcer la relation entre les clubs et les jeunes, le projet organise des activités d'initiation, ainsi que des fêtes sportives en collaboration avec les clubs sportifs de Mersch (FC Marisca, Handball Club 75, Black Star Mersch, Dëschtennis Recken et le Judo Mersch). ◀

Quelle est notre motivation pour participer au Wibbel an Dribbel 2019 ?



Comme le « Wibbel an Dribbel », le projet de Fit Kanner Miersch s'engage à passionner les enfants pour l'activité et la pratique sportive. À plus long terme, le but sera de les motiver à pratiquer un sport dans le cadre d'un club. Le « Wibbel an Dribbel » à Mersch permettra ainsi aux jeunes de faire connaissance avec des sports différents et de découvrir leurs forces et faiblesses. L'organisation des ateliers par les entraîneurs locaux encouragera et favorisera l'orientation des enfants vers les clubs sportifs. C'est une grande satisfaction de faire partie du « Wibbel an Dribbel » et ce afin de pouvoir continuer à promouvoir le sport auprès des jeunes.



« Wibbel an Dribbel »
Mersch

Organisateur :
Fit Kanner Miersch
(en coopération
avec la LASEP)

Lieu :
Hall Omnisports
et Centre Aquatique
Krounebiérg
à Mersch

« Wibbel an Dribbel »
Hesperange

Organisateur :
Hesper beweegt sech

Lieu :
Centre sportif
Holleschberg
à Hesperange

Hesper beweegt sech

« Hesper beweegt sech » est un projet sportif qui résulte d'une convention signée entre la Commune de Hesperange, le Ministère des Sports, l'asbl « Service Enfants et Jeunes de la Commune de Hesperange » et, depuis septembre 2014, le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse. Il s'agit d'un projet réalisé en collaboration avec les Maisons Relais et les Clubs sportifs de la Commune de Hesperange et ayant comme objectif de promouvoir la motricité des enfants de 0 à 12 ans par des activités physiques et sportives sous un aspect non-compétitif.

Les activités sportives de « Hesper beweegt sech » se déroulent à Itzig, à Fentange, à Howald, à Alzingen et au Holleschberg sous la responsabilité de Miguel da Costa et de son équipe qui s'occupent de l'organisation et de la mise en place depuis juillet 2012. « HBS » travaille en collaboration avec les clubs sportifs de la commune qui mettent leurs entraîneurs à disposition du projet. Ceci facilite aussi le transfert des enfants vers un club sportif de la commune, dès que les enfants ont trouvé le sport qui leur convient le mieux. Un bus communal permet d'amener les enfants sur les différents sites sportifs et de les ramener après les cours.

Tous les enfants scolarisés ou habitant à la commune de Hesperange peuvent profiter de cette offre sportive. Les enfants scolarisés à l'école fondamentale peuvent participer à différentes activités sportives durant le temps de midi, les mardi et jeudi après-midis, mais aussi les samedi matins. Les sports proposés sont divers et variés : le badminton, le basket, le football, le volley, le multisport, le karaté, le kayak, le cours d'airtramp, le tchoukball, le tennis de table, l'escalade, la danse, l'india, le flamenco, le waterpolo, la natation, le vélo, ... Les inscriptions pour ces activités se font toujours d'une période de vacances à l'autre, donc en moyenne toutes les 6 semaines. Ceci permet aux enfants de changer d'activité toutes les 6 semaines et de découvrir de nouveaux sports.

Les enfants de 3-6 ans peuvent participer aux cours de: Little Move, Hespri Swim, Flamenco et Danse. Les inscriptions à ces cours se font par contre sur une année entière. Depuis février 2018, Hesper beweegt sech collabore aussi avec les crèches de la commune. Le succès du projet est indéniable car depuis la première année et les 253 enfants inscrits, on est passé à plus de 800 enfants qui profitent de ces activités sportives de nos jours. ◀

Quelle est notre motivation pour participer au Wibbel an Dribbel 2019 ?

« Wibbel an Dribbel » est depuis des années une institution au niveau du sport au Luxembourg qui permet aux enfants de l'enseignement fondamental de découvrir des sports qu'ils ne connaissent pas ou qu'ils n'ont encore jamais essayés. Comme la promotion du sport est très importante à nos yeux, on n'a pas hésité à participer à cette organisation dès qu'on y a été invité. Grâce à la participation des projets pilotes au « Wibbel an Dribbel » et à la mise à disposition des infrastructures sportives de nos communes, nous permettons à davantage d'enfants de pouvoir participer à un tel événement. Un autre point qui nous a intéressés est le fait que les clubs de notre commune ont, par la participation au « Wibbel an Dribbel », la possibilité de se faire connaître auprès des enfants des communes adjacentes. Ceci pourra, qui sait, motiver l'inscription future de certains enfants dans un de ces clubs. Et pour nous, motiver un enfant de plus à s'engager à long terme dans un sport, est toujours une victoire. Vive le sport !



Sport-Krees Atert

Les enfants reçoivent une formation sportive multidisciplinaire pour assouvir leur besoin naturel de mouvement et surtout pour vivre le plaisir du sport. Ils ont la possibilité de pratiquer leur sport favori sans pression de compétition ni de performance et de profiter d'un programme sportif diversifié avec un encadrement professionnel et adapté.

Le programme comprend des cours de sport et de natation pendant la période scolaire, des activités sportives, des excursions et des colonies à caractère sportif pendant les vacances scolaires. Les infrastructures sportives des différentes communes du canton et du Atert-Lycée Redange sont à la disposition de l'association.

Le rôle principal de l'équipe du Sport-Krees Atert est l'initiation au sport en favorisant la participation à des séances sportives réparties sur toute la semaine. Avant de devenir champion, il faut découvrir en jouant et apprendre ainsi à développer et à maîtriser ses capacités physiques et motrices. Le Sport-Krees se voit comme passerelle entre le sport à l'école et les clubs sportifs en proposant en premier lieu un développement du mouvement par des activités de découverte des différents sports.

Les activités sportives offertes aident les enfants à développer leurs capacités physiques en leur donnant accès à des pratiques sportives adaptées à leur âge (p. ex. : jeux d'athlétisme, parcours gymniques, jeux de raquettes, jeux de ballon, ...). Elles leur permettent aussi d'apprendre à coordonner leurs mouvements (p. ex. : évoluer dans l'espace, enchaîner et combiner des actions, effectuer des gestes simples comme tirer, pousser, tenir, entrer en contact avec l'autre,...).

Les différentes situations dans les sports (jouer en équipe et/ou contre un adversaire, apprendre et appliquer des règles de jeu, connaître les bases de sécurité, savoir défier ou être défié, vouloir gagner, accepter le résultat) permettent aux enfants de développer l'esprit sportif, le sentiment de respect vis-à-vis de l'autre ainsi que le fair-play.

Par cette initiation au sport les jeunes développent de nombreuses facettes de leur personnalité, renforcent leur confiance, construisent les bases nécessaires pour toute activité sportive et découvrent les activités sportives les plus diverses pour enfin faire un bon choix et rejoindre un club de sport de la région.

Le Sport-Krees Atert met le sport à la portée de tous les enfants pour qu'ils puissent choisir au mieux leur(s) future(s) discipline(s) dans le meilleur esprit sportif. ◀



Quelle est notre motivation pour participer au Wibbel an Dribbel 2019 ?



Sans hésiter l'équipe du Sport-Krees Atert a donné suite à la demande du Ministère des Sports d'organiser le « Wibbel an Dribbel 2019 » dans l'Ouest du pays. Le Sport-Krees Atert ressent une grande valorisation de son travail et de son engagement régional pour la promotion du mouvement chez les enfants et les adolescents en étant chargé de l'organisation d'une partie de cet événement annuel organisé sur le plan national. Avec enthousiasme nous nous consacrons à ce défi en espérant offrir aux jeunes sportifs une belle journée sportive au Atert-Lycée de Redange. Les ateliers sportifs seront encadrés par les différents clubs de la région, à savoir le Handball Club Atert Redange, le Dësch-Tennis Beckerich, le Swimming Club Redange, le Football Jeunesse Atertdaul et le Sport-Krees Atert.

MANGER sain et BOUGER plus



Manger sain et bouger plus, c'est plus qu'un style de vie, c'est un gain certain pour la santé, la santé d'aujourd'hui et de demain.

Depuis 2006, et plus particulièrement dans le contexte du plan cadre national GIMB 2018-2025, les ministères ayant la Santé, la Famille, l'Education nationale et

les Sports dans leurs attributions, s'investissent dans une stratégie interministérielle commune pour promouvoir chez toutes et tous, de 0 à 99 ans, une alimentation saine et équilibrée et une activité physique au quotidien en multipliant et en diversifiant les possibilités du choix le plus favorable à la santé et au bien-être.

« Gesond iessen » (Manger sain)

- ➔ fruits et légumes pour leurs apports en vitamines, minéraux et fibres ;
- ➔ produits laitiers pour leur apport en protéines et calcium, surtout important pour les jeunes qui sont en pleine croissance – les contractions musculaires sont également calcium-dépendantes ;
- ➔ la viande, la volaille, le poisson, les oeufs et certaines protéines végétales sont également de bonnes sources de protéines ;
- ➔ 1 portion de féculents à chaque repas comme source d'énergie – chez les jeunes sportifs qui se dépensent beaucoup, une 4^e portion de féculents peut être proposée comme collation ;
- ➔ de l'eau à volonté – savez-vous que le corps au repos a déjà besoin de 1-1,5 litre par jour ; donc en cas de transpiration ou de grande chaleur le corps en perd davantage et les réserves doivent être remplies en conséquence – pendant l'effort physique une eau plate est toujours plus digeste qu'une eau pétillante ;
- ➔ le sucre n'est pas une source idéale d'énergie pour faire une activité physique, car il sera trop vite dépensé et il s'en suivra une baisse de glycémie avec une perte de performance physique et intellectuelle ;
- ➔ dommage de gâcher le goût authentique des aliments en ajoutant trop de sel, d'autant plus que le sel augmente la soif et la tension artérielle – donc pas besoin de salière à table.



Dans le cadre du « Wibbel an Dribbel », édition 2019, patronnée par « Gesond iessen, méi bewegen », nous profitons de l'occasion pour adresser quelques conseils pratiques aux élèves participants du cycle 2.2 pour rester en forme et en bonne santé (voir tableaux). ◀

Le Comité exécutif « Gesond iessen, méi bewegen »

« Méi bewegen » (Bouger plus)

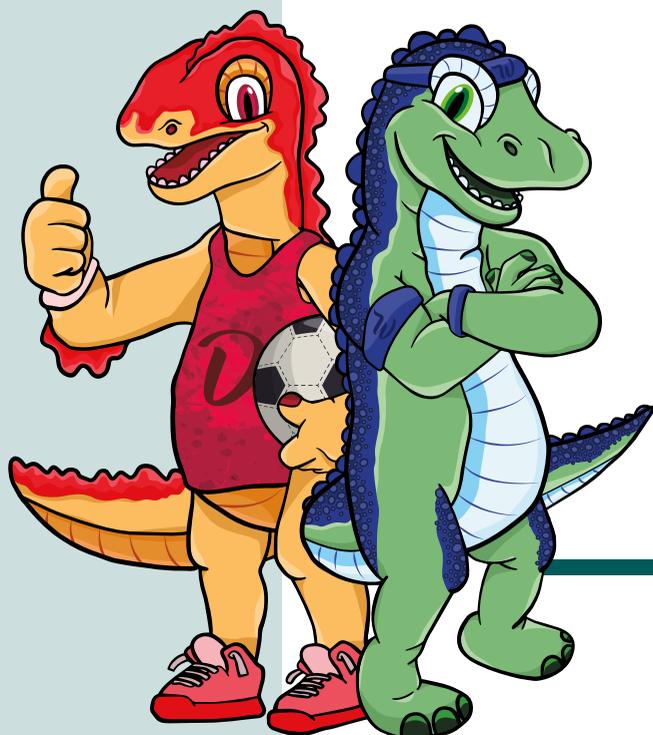
- ➔ s'activer, i.e. bouger, en s'adonnant au jeu, aux sports, à l'éducation physique ou à l'exercice planifié, en effectuant des déplacements à pied ou à bicyclette, en accomplissant des tâches quotidiennes, en participant à des activités récréatives ;
 - ➔ bouger chaque jour pendant au moins 60 minutes en s'adonnant à une activité physique d'intensité modérée à soutenue ;
 - ➔ ne pas oublier à incorporer au moins trois fois par semaine des exercices qui renforcent le système musculaire et l'état osseux ;
 - ➔ pour ceux qui n'ont pas l'habitude de bouger : commencer par des petites plages d'activités physiques et augmenter progressivement leur durée, fréquence et intensité – mieux vaut commencer à bouger un peu – même en-dessous des niveaux recommandés – que de ne rien faire du tout – pratiquer une activité physique de manière appropriée est bénéfique au développement de la santé physique, psychique et même sociale ;
 - ➔ continuer à saisir toutes les occasions pour bouger et rester en mouvement
- ...tout comme vous le faites en participant activement au « Wibbel an Dribbel »
- ...action qui vous procurera sûrement beaucoup de plaisir ...à vous de jouer !



MÄI BÄCKER



Merci pour votre soutien !



Editeur :



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Boîte postale 180 • L-2011 Luxembourg

Réalisation :

Division du sport-loisir et du patrimoine sportif
Tél. 247-83411 / 247-83418

Mise-en-page et diffusion :

éditions revue s.a. • Boîte postale 4 • L-4501 Differdange

Photos :

Archives du Ministère des Sports, SIP/Yves Kortum,
Hervé Montaigu (Editpress)

Tirage :

20.000 exemplaires

Ouvrage téléchargeable sur :

www.sports.lu