

Amical. Le RC Ougrée (P2A) reçoit le FC Fléron (P2B) en amical le dimanche 8 janvier à 14h30.

FOOTBALL

D2 - Visé prépare déjà la reprise à Saint-Nicolas... et la saison prochaine

Mercato à long terme

Alors que les professionnels de l'élite jouissent enfin d'un cours repos, c'est déjà la reprise dans plusieurs clubs de D2. Hier après-midi, Visé a repris le travail avec trois joueurs en test dont un devrait signer prochainement: Jeffrey Rentmeister.

Malgré les joueurs blessés (Schmisser, voir ci-dessous) et/ou ménagés (les gardiens Ingrassia et Rico Garcia, Elberkani et Vonder Putten) et les absences prévisibles (Dessart en vacances en Egypte, les Indonésiens et les deux jeunes Italiens Romeo et Giannotta), Loris Dominissini a quand même retrouvé un noyau important hier en fin d'après-midi.

Il a aussi découvert trois joueurs en tests: le défenseur belge Jeffrey Rentmeister (Dudelange, 27 ans) qu'on a connu à Eupen (7 ans) et à Beveren, le médian offensif Morris Donati (Carrarese, 21 ans) formé à la Sampdoria Gênes et l'attaquant nigérian Amodou Abdullei (Dudelange, 24 ans) passé par Beveren et Gillingham. Visé espère bien pouvoir conclure très prochainement avec l'ancien produit de l'école des jeunes du RFC Liège. Donati et Abdullei ont été renseignés au consultant sportif du club Beppe Accardi et correspondent au profil qui a manqué lors de ce premier tour: un élément créatif pour améliorer l'approvisionnement des attaquants et un attaquant de pointe, domaine dans lequel Prandelli est

un peu esseulé, dans la mesure où les ailiers Lecomte et François ne sont pas des vraies pointes. Le premier renfort officiel du mercato hivernal, Syamsir Alam annoncé comme un prodige dans son pays, débarque samedi matin (à 5h45 du matin!) à Amsterdam en compagnie de ses trois compatriotes déjà présents au club. Il devrait être présenté officiellement lundi. Toujours avec une double optique: renforcer l'équipe tout de suite tout en se projetant dans la prochaine

LE QUATRIÈME INDONÉSIE SYAMSIR ALAM ARRIVE SAMEDI

saison où Visé visera la montée... Le coach italien salue aussi l'apport d'un second préparateur physique Jérôme Fiorello. Déjà présent au club pour l'école des jeunes, il va travailler aux côtés de Filippo Argano pour la revalidation des joueurs blessés et un travail plus spécifique et individualisé avec certains joueurs. «

PHILIPPE GERDAY



Loris Dominissini a repris contact avec le temps typiquement belge: du vent et de la pluie. Il a aussi salué la présence de trois nouveaux venus: Abdullei (ci-contre), Donati (ci-dessous) et Rentmeister. ■ S. SMETS



Vite!

TOURNOI DE NOËL Lâcher de ballons à Fléron (16h)

Tout au long de cette semaine, la Province de Liège organisait un tournoi de Noël (pour Diablotins, préminimes, minimes et cadets) en salle sur cinq sites différents. C'est aujourd'hui la dernière journée sur le site de Fléron dès 10h. Lors de la journée finale du Tournoi de Noël, il y aura un lâcher de ballons à 16 heures devant le hall omnisports de Fléron. Près de 800 ballons devraient être lancés. L'invitation est lancée à tous. «

DIVISION 3B L'UB bloque El Khadri

Tout n'est pas encore clair dans la mise en liquidation de Hasselt. Raphaël Quaranta (CS Verviers) aimerait profiter de la liberté retrouvée de Sofiene El Khadri et d'autres joueurs (l'ex-Anderlechtois De Man entre autres) mais l'Union belge ne veut pas donner son accord pour l'instant. «

PROMOTION D Le RFC Liège en stage à Engreux

Le RFC Liège partira 3 jours en stage à Engreux, près d'Houffalize, les 6, 7 et 8 janvier. L'équipe disputera une rencontre amicale le vendredi 6 en soirée au Stade Saint-Roch d'Houffalize, contre l'équipe de Compogne (P2 luxembourgeoise). Le gîte où séjourneront le staff et les joueurs du 6 au 8 janvier s'appelle le "Gîte du bout du Monde" à Engreux. «

10 questions à



Jeffrey Rentmeister DÉFENSEUR EN TEST À VISÉ ■ S. SMETS

"Voilà un mois que je n'avais plus joué"

1. Jeffrey, comment s'est déroulé ce premier jour de test à Visé? Plutôt bien. J'ai pris part à un entraînement de remise en forme durant l'après-midi. Nous avons touché le ballon en début de séance. Et nous avons terminé par des exercices plus physiques.
2. Le temps n'était pas de la partie.

C'est clair. Mais bon, l'année dernière à pareille époque, il faisait nettement plus froid...

3. Depuis quand n'aviez-vous plus foulé les pelouses?

Ma dernière rencontre officielle remonte au 26 novembre. C'était un match de coupe du Luxembourg avec Dudelange. Nous étions opposés au FC Minerva Lintgen. (NDLR: victoire 1-4 de Dudelange).

4. Comment avez-vous ensuite géré la longue trêve hivernale luxembourgeoise?

J'ai entretenu ma condition physique en me rendant notamment dans un centre de fitness à Vottem. Je voulais absolument garder la forme avant d'être testé à Visé.

5. Parlons d'ailleurs de Visé. Connaissez-vous certains éléments de l'équipe fanion?

Oui, je connais Massimo Moia, Damir Mirvic et Steve Dessart.

6. Et dans le staff?

Pierre Drouguet.

7. Comment avez-vous trouvé l'ambiance au sein du groupe liégeois?

Assez bonne. Il y a des joueurs de nationalités différentes. Mais cela n'a pas l'air de poser de problèmes.

8. Quant à vous, quelles langues parlez-vous?

Le français, le néerlandais et un peu d'anglais. Si je signe un contrat à Visé, je vais peut-être devoir prendre des cours d'italien.

9. Qu'allez-vous faire lors du réveillon de la Saint-Sylvestre?

Je serai avec ma femme à Hermalle-sous-Argenteau. Au programme, un souper et une soirée avec l'orchestre "la Bande à Lolo".

10. Attention aux excès!

Pas de problème à ce niveau-là. Je tiens à mettre toutes les chances de mon côté afin de trouver rapidement un nouvel employeur. Je ne rentrerai pas trop tard. Promis.

(Yannick Goebbels)

PALESSO ET CARACCILO PEUVENT PARTIR

Schmisser out un mois

Aujourd'hui et samedi, les Visétois auront deux séances par jour. Après le repos du Nouvel-An, Loris Dominissini retrouvera ses troupes lundi pour préparer le match à S-Nicolas. Le médian Angelo Palesso et l'attaquant Fabio Caracciolo étaient présents hier mais leur avenir n'est (déjà) plus à Visé et

devraient suivre la même trajectoire que Darwin Ramirez. La tuile est le forfait pour un mois de Baptiste Schmisser. Il souffre d'une pubalgie aux abdominaux et est au repos cette semaine avant une reprise adaptée et un traitement médicamenteux. «

PH.G.

SANTÉ

Solange Nyssen lance un programme d'entraînement pour les personnes qui ont des kilos superflus

Un défi sportif pour combattre le surpoids

Vous êtes en surpoids et vous avez décidé de vous reprendre en main par le sport et la course à pied!

Solange Nyssen vous livre tous les trucs et astuces lors d'un programme spécifique d'entraînement dès le 6 janvier à Warsage, afin de vous rendre apte à suivre une séance d'activité physique d'intensité légère à modérée d'une durée classique d'au moins 45 minutes...

>Solange, avez-vous eu des demandes de la part des personnes en surpoids avant de lancer cette initiative de l'asbl Sport et Santé, en collaboration avec la Commune de Dalhem?

"Tout d'abord, je tiens à préciser la chose suivante: la session surpoids est un cours préparatoire dans le cadre de "Je cours pour ma forme", mais ici il ne s'agit pas de course à pied mais de remise en forme pour préparer la course à pied! Le premier but est de pratiquer une activité sportive modérée pour améliorer la santé et le bien-être.

Cela s'adresse à toute personne sédentaire de plus de 16 ans présentant un surpoids et souhaitant reprendre une activité physique. Le public ciblé est les personnes en surcharge pondérale qui ont une attitude négative vis-à-vis du sport. Dans la convivialité nous remplacerons petit à petit la sédentarité par l'exercice physique en travaillant toutes les fonctions musculaires pour améliorer la respiration, la posture et l'équilibre."

ÉQUILIBRE

>Le sport peut réellement aider les personnes atteintes de certaines maladies.

"C'est exact! Je pense particulièrement aux personnes ayant du diabète, de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires ou de l'arthrose. La solution proposée pour éviter ces maladies chroniques est avant tout l'activité sportive et bien évidemment équilibrer l'apport énergétique. Peut-être l'un avec l'autre fera un effet déclen-



Solange Nyssen fait elle-même du jogging. ■ DR

cheur vers une spirale positive qui leur permettra de retrouver une qualité de vie meilleure."

>Avez-vous suivi une formation spécifique?

"Oui et prodiguée par Roger Igo, qui est très connu dans le monde de l'athlétisme. D'ailleurs, c'est lui

qui a mis ce programme totalement sur pied..." «

ALAIN SIEMES

À NOTER Infos et inscriptions:

04/376.70.60 ou 0470/26.36.56 ou par e-mail: solangenysse@hotmail.com

En pratique

À partir du 6 janvier 2012 à Warsage

>Lieu. Salle polyvalente, place du Centenaire Flechet à Warsage

>Horaire. Chaque vendredi de 17h30 à 18h30 et dimanche de 9h30 à 10h30.

>Sélection. Maximum 16 personnes

>Conditions de participation. Rencontrer des difficultés à débiter une activité physique pour des raisons liées au surpoids. Détenir un certificat mé-

dical d'aptitude à la reprise d'une activité physique légère à modérée.

>But. Rendre le (la) participant(e) apte à suivre une séance d'activité physique d'intensité légère à modérée d'une durée classique d'au moins 45 min.

>Durée. 12 semaines - 3 séances par semaine dont 2 encadrées.

>Participation aux frais. 70 euros, assurance comprise, pour 24 séances encadrées. «