

# Il "muscle" la vision des sportifs

Stéphane Heine a notamment amélioré l'acuité visuelle des gardiens de but du Standard

**Stéphane Heine entraîne les sportifs à une discipline toute neuve dans notre pays, mais déjà bien implantée depuis pas mal de temps outre-Atlantique: l'entraînement visuel. La saison dernière, il a ainsi "musclé" la vision des gardiens du Standard. Et il se charge aussi des escrimeurs et des pongistes de haut niveau...**

Stéphane Heine a 43 ans. Dans la vie, ce Remicourtois a déjà fait pas mal de choses: il a notamment été opticien, commercial dans ce secteur et chargé de cours. Et, depuis un peu plus d'un an, il a créé sa propre société, Aquity.

Il propose des entraînements visuels pour les sportifs, mais aussi en entreprise. "85 % des informations que nous recevons chaque jour passent par la vision. Or, curieusement, dans le sport de haut niveau, pendant longtemps, on n'est guère préoccupé de ce sens. Personnellement, c'est par hasard que, voici une vingtaine d'années au Canada, alors que je suivais des études d'optométrie (NDLR: l'optométrie est la mesure des anomalies de la vision), j'ai rencontré l'optométriste de l'équipe canadienne de ski alpin. Il donnait à ces sportifs un entraînement visuel dérivé de celui qui avait été créé en son temps pour les pilotes de chasse de l'US Air Force. Impressionné et séduit à l'époque

par ces techniques, Stéphane Heine a d'abord fait une série d'expériences professionnelles avant de décider de se lancer à son compte, l'an dernier.

"Les mentalités ont évolué et, désormais, on est plus ouvert à de telles techniques. Les sportifs ont des préparateurs physiques, des sophrologues, un encadrement psychologique, des diététiciens" se réjouit-il. Pour devenir indépendant, Stéphane Heine a dû investir dans du matériel, qu'il a pu acquérir avec une bourse de préactivité de la Région wallonne. Et, heureux hasard, voici un peu plus d'un an, il a croisé Dominique D'Onofrio, à qui il a parlé de sa technique d'entraînement visuelle.

## ENTRAÎNEMENT AU STANDARD

"J'ai obtenu, dans un premier temps, de faire passer un test de vue aux joueurs du noyau A du Standard lors des journées-tests organisées juste avant la reprise du championnat, en août 2010. Ensuite, dans un second temps, j'ai mis au point un programme d'entraînement pour les gardiens de l'équipe. L'entraînement a eu lieu entre janvier et mai de cette année. Pour chaque gardien, on a constaté des améliorations nettes dans l'acuité visuelle dynamique. C'est Bolat qui a enregistré la meilleure amélioration, et Blazic qui a fait la meilleure performance." Mais en quoi consiste au juste un

entraînement visuel? Stéphane Heine montre un tableau lumineux qui trône dans son bureau. Il le met en marche et les lumières se mettent à s'allumer un peu partout, de manière apparemment aléatoire. "Grâce à cet appareil, on peut par exemple mesurer la vision périphérique et, par des activités spécifiques, l'améliorer. De même, avec d'autres exercices, on peut aussi

## STÉPHANE HEINE ENTRAÎNE AUSSI NOS ESCRIMEURS ET NOS PONGISTES

améliorer l'évaluation des distances, la résistance à la fatigue."

Stéphane Heine insiste: "Avec de tels exercices, nous n'améliorons pas la vue des athlètes, nous ne corrigeons pas des problèmes éventuels, mais pour chacun dans sa discipline, nous développons les capacités dont il a le plus besoin. Ainsi, si l'évaluation des distances est primordiale pour un golfeur, elle sera moins importante dans d'autres disciplines..."

Ces techniques, on l'a dit, sont bien implantées outre-Atlantique, où les optométristes font partie intégrante du staff qui suit les équipes de cricket, de base-ball ou encore de rugby. Chez nous, ça démarre seulement, mais Stéphane Heine, après le Standard, a obtenu de l'Adeps



Stéphane Heine entraîne notamment les sportifs avec ce tableau lumineux. ■ THOMAS VAN ASS



Sinan Bolat, le gardien du Standard, lors d'un entraînement. ■ S.P.

une commande pour entraîner nos escrimeurs et nos pongistes de haut niveau. Avec, là aussi, des entraînements adaptés à ces disciplines. Avec l'entraînement visuel, on ne créera peut-être pas de nouveaux champions, mais c'est peut-être elle qui fera en fin de compte la différence entre deux champions..."

CHARLES LEDENT

## A NOTER

Des infos sur [www.aquity.be](http://www.aquity.be)