

COQUE
FLASH

März-April (Mars - Avril)
2024



AGENDA

| SOMMAIRE

4

COQUE 2024: DYNAMISCHER START INS OLYMPIA-JAHR
COQUE 2024 : UN DÉBUT DYNAMIQUE POUR L'ANNÉE OLYMPIQUE

8

4 FRAGEN AN SPORTMINISTER GEORGES MISCHO
4 QUESTIONS AU MINISTRE DES SPORTS GEORGES MISCHO

12

AUFTAKT INS NEUE JAHR IM ZEICHEN GROSSER SPORT-EVENTS
UN DÉBUT D'ANNÉE MARQUÉ PAR DE GRANDS ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

15

AGENDA MÄRZ 2024 | AGENDA MARS 2024

16

REGENERATION UND ERHOLUNG FÜR LUXEMBURGS ELITE-SPORTLER
RÉGÉNÉRATION ET RÉCUPÉRATION POUR LES SPORTIFS D'ÉLITE DU GRAND-DUCHÉ

20

10 JAHRE KLETTERWAND | 10 ANS DE MUR D'ESCALADE

22

NEUES LOGO FÜR DIE COQUE! | UN NOUVEAU LOGO POUR LA COQUE!

24

**OSTER-FERIENCAMP FÜR KLEINE ATHLETEN!
CAMP DE VACANCES DE PÂQUES POUR PETITS ATHLÈTES !**

(DE)

COQUE 2024: DYNAMISCHER START INS OLYMPIA-JAHR

Herr Jung, für die Coque hat das Jahr mit zahlreichen Veranstaltungen begonnen. Können Sie uns einen Überblick über die vergangenen Events geben und uns verraten, welche Highlights wir in den nächsten Monaten erwarten können?

Wie immer war es wieder ein ereignisreicher Jahresbeginn für die Coque: An manchen Wochenenden fanden bei uns gleichzeitig bis zu vier Sportevents statt. Hervorzuheben sind dabei die verschiedenen Leichtathletikmeetings, darunter das Highlight, das „CMCM Indoor Meeting“ mit internationalen Top-Athleten.

Besonders beeindruckt haben mich die hervorragenden Leistungen unserer luxemburgischen Athleten, die zahlreiche nationale Rekorde aufgestellt haben. Hervorzuheben ist auch das „CMCM Euro Meet“, ein Treffen der Weltklasse-Schwimmer, das für volle Zuschauertribünen in der Coque gesorgt hat.

Im März geht es im gleichen Rhythmus weiter, mit diversen Veranstaltungen, den Pokalfinalen im Basketball Mitte des Monats und dem „Relais pour la vie“ am 23. und 24. März, bei dem für einen guten Zweck gelaufen wird. Darüber hinaus werden in den nächsten Monaten immer wieder mehrere parallel verlaufende Events stattfinden, wie zum Beispiel das Schwimmeeting „ClJ Meet“ zusammen mit den nationalen Judo-Meisterschaften.

Seit dem 1. Januar 2024 hat die Coque ein neues Logo und eine überarbeitete visuelle Identität. Was waren die Hauptgründe für diese Anpassung und wofür steht das neue Logo?

Die Coque gibt es seit mehr als zwei Jahrzehnten. Nachdem über die Jahre immer wieder kleine Änderungen am Logo vorgenommen worden waren, sahen wir jetzt den Zeitpunkt für ein neues visuelles Markenbild gekommen, das ein modernes Bild der Coque nach außen vermitteln soll.

Das charakteristische Markenelement unserer Gebäude- bzw. Dachform wurde beibehalten, während ein jetzt wesentlich filigraneres Design für Dynamik, Bewegung und Aktivität steht. Darüber



hinaus haben wir mit der Neugestaltung die Möglichkeit, uns besser an die digitalen Formate der heutigen Kommunikationskanäle anzupassen.

Die Coque setzt auch in punkto Digitalisierung und Webshop neue Akzente...

So ist es. Für 2024 haben wir uns eine ganze Reihe Ziele gesetzt, was die Digitalisierung unserer internen Prozesse betrifft, wie beispielsweise den Schriftverkehr mit den Sportverbänden. Dies geschieht in einzelnen Arbeitsschritten, bei denen interne Abläufe effizient organisiert, überprüft und schließlich digitalisiert werden.

Damit sparen wir einerseits Zeit und andererseits arbeiten wir natürlich definitiv um-

weltfreundlicher, indem wir viel Papier sparen. Neu konzipiert werden soll auch der Webshop der Coque. Ziel dabei ist es, den Kunden umfassend über sämtliche Dienstleistungen zu informieren und ihm die Möglichkeit zu geben, diese auch auf elektronischem Wege zu beziehen. Der neue Shop wird vorraussichtlich im Frühherbst zur Rentrée betriebsbereit sein.

Mit einem starken Fokus auf die Olympischen Spiele in Paris verspricht das Sportjahr 2024 für die Coque aufregend zu werden. Wie planen Sie die Luxemburger Sportler zu unterstützen?

Als nationales Sportzentrum unterstützt die Coque Luxemburgs Spitzensportler auf jede nur erdenkliche Weise, für

viele ist sie zur zweiten Heimat geworden. Unser hochmodernes „High Performance Training and Recovery Center“ (HPTC) bietet Topathleten ideale und individuell abgestimmte Bedingungen zum Trainieren und Regenerieren. Vor allem in den letzten Monaten vor den Olympischen Sommerspielen wird die Coque mit ihren Strukturen natürlich wesentlich dazu beitragen, dass die Sportler, die sich für die Spiele qualifiziert haben, optimal vorbereitet sind, um in Paris Bestleistungen zu erzielen.

(FR)

COQUE 2024 : UN DÉBUT DYNAMIQUE POUR L'ANNÉE OLYMPIQUE

Monsieur Jung, la Coque a débuté l'année 2024 en organisant de nombreux événements. Pouvez-vous nous donner un aperçu des événements déjà organisés et de ceux que l'on peut attendre dans les prochains mois ?

La Coque est connue pour être un lieu riche en événements et il en a été de même en ce début d'année. Certains week-ends, jusqu'à quatre événements sportifs se sont déroulés simultanément. Il faut souligner les différents meetings d'athlé-

tisme, dont le point culminant : le « CMCM-Indoormeeting » regroupant des sportifs de différentes nations. J'ai été particulièrement impressionné par les excellentes performances de nos athlètes luxembourgeois qui ont établi de nombreux

records nationaux. Il faut également mentionner le fait que le « CMC Euro Meet », une rencontre de nageurs de classe mondiale, a fait salle comble.

Le rythme ne faiblira pas en mars ! On pourra assister à différentes compétitions de qualification, aux finales de la coupe de basket-ball au milieu du mois et au « Relais pour la vie » – les 23 et 24 mars – pendant lequel on courra pour une bonne cause. En outre, deux ou trois événements parallèles seront encore organisés au cours des prochains mois. Par exemple le meeting de natation « ClJ Meet » en même temps que les championnats nationaux de judo.

Depuis le 1^{er} janvier 2024, la Coque a un nouveau logo et une identité visuelle remaniée. Quelles ont été les principales raisons de cette adaptation et que représente le nouveau logo ?

La Coque existe depuis plus de deux décennies. Après avoir apporté de petites modifications au logo au fil des ans, nous avons estimé que le moment était venu de créer une nouvelle image visuelle de la marque. Nous voulons véhiculer une image moderne de la Coque vers l'extérieur.

L'élément caractéristique de la marque, à savoir la forme de notre bâtiment ou de notre toit, a été conservé, tandis qu'un design beaucoup plus en filigrane symbolise le dynamisme, le mouvement et l'activité. De plus, ce nouveau design nous permet de nous adapter aux formats numériques modernes comme, par exemple, les médias sociaux.

La Coque affiche également de nouvelles priorités en matière de numérisation et de boutique en ligne...

Nous nous sommes effectivement fixé toute une série d'objectifs pour 2024 en ce qui concerne la numérisation de nos processus internes, comme par exemple la correspondance avec les fédérations sportives. Cela se fait en différentes étapes de travail au cours desquelles les processus internes sont organisés efficacement, contrôlés et finalement numérisés. Cela nous permet bien sûr de gagner du temps, mais aussi de travailler de manière résolument plus écologique en économisant beaucoup de papier.

La boutique en ligne de la Coque doit également être repensée. L'objectif est d'informer le client de manière complète à propos de tous les services que nous proposons et de lui donner la possibilité de les acheter par voie électronique. La nouvelle boutique devrait être opérationnelle au début de l'automne, pour la rentrée.

Avec un fort accent sur les Jeux olympiques de Paris, l'année sportive 2024 promet d'être passionnante pour la Coque. Comment comptez-vous soutenir les sportifs luxembourgeois ?

En tant que centre sportif national, la Coque soutient les sportifs luxembourgeois de haut niveau de toutes les manières possibles. Pour beaucoup d'entre eux, elle est devenue une seconde maison. Notre « High Performance Training and Recovery Center » (HPTRC) ultramoderne offre aux athlètes de haut niveau des conditions idéales et personnalisées pour s'entraîner et se régénérer. Tout au long des derniers mois avant les J.O., la Coque mettra tout en oeuvre, via ses diverses structures, pour que les sportifs qualifiés soient parfaitement préparés et puissent réaliser leurs meilleures performances à Paris.



(DE)

4 FRAGEN AN SPORTMINISTER GEORGES MISCHO



© SIP / Claude Piscitelli

Georges MISCHO
MINISTER FÜR SPORT
MINISTRE DES SPORTS

Herr Minister, seit November sind Sie Sportminister. Konnten Sie sich schon ein detailliertes Bild der Rolle des Sports in Luxemburg machen? Was sind Ihrer Einschätzung nach aktuell die größten Herausforderungen bzw. welche strategischen Felder haben Sie für die nächsten 5 Jahre definiert?

Durch meinen Beruf als Sportlehrer bin ich bestens mit der Thematik vertraut. Aktuell sehe ich eine der größten Herausforderungen darin, die organisatorischen Kapazitäten der Sportverbände und -vereine bestmöglich zu unterstützen und die Sportbewegung an der Basis zu stärken. Für die nächsten 5 Jahre haben wir strategische Felder definiert, die genau darauf abzielen, die Strukturen des Sports in Luxemburg nachhaltig zu verbessern und den Breitensport zu fördern. Dazu gehört auch eine optimale Koordination auf kommunaler und nationaler Ebene.

Welche Erwartungen haben Sie für das Sportjahr 2024? Gibt es Veranstaltungen, die Sie besonders im Blick haben?

Selbstverständlich habe ich hohe Erwartungen an das Sportjahr 2024. Wir haben bereits das Schwimmevent „CMCM Euro Meet“ und das Leichtathletik Event „CMCM Indoor Meeting“ erlebt. Mit dem Fechttournament „6 Tickets to Paris“, dem ING Marathon, den Luxembourg Ladies Tennis Masters, den Yonex Open im Badminton, der Tour de Luxembourg und dem Novotel Cup werden

noch viele interessante Veranstaltungen folgen. Besonders im Blick haben wir natürlich die Olympischen Spiele in Paris, bei denen das Sportministerium die Ehre hat, die „Maison de Luxembourg“ zu organisieren und zu koordinieren. Zudem hält die mögliche EM-Qualifikation unserer luxemburgischen Fußballnationalmannschaft die Sportwelt in Atem.

Die Coque spielt eine zentrale Rolle im luxemburgischen Sport. Wie sehen Sie ihr Bedeutung und ihre Rolle in der Förderung des Sports und der Unterstützung von Athleten und Sportorganisationen?

Die Coque ist aus der nationalen Sportwelt nicht mehr wegzudenken. Ihre vielfältigen Trainingsangebote für Spitzensportler sind von unschätzbarem Wert. Dabei denke ich vor allem an das High Performance Training & Recovery Center. Sie bietet einen optimalen Rahmen für die Förderung des Sports und die Unterstützung von Athleten und Sportorganisationen. Ihre Bedeutung kann gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Neben der Infrastruktur für Schulen und Sportverbände hat die Coque über die letzten Jahre Ihre Aktivitäten kontinuierlich weiterentwickelt, sodass nun auch regelmäßig Luxemburgs Elitesportler, aber auch immer mehr (private) Freizeitsportler die Coque aufsuchen. Wie sehen Sie diese Entwicklung und die Wichtigkeit, Menschen jeden Alters und Leistungsniveaus den Sport zugänglich zu machen?

Die Entwicklung der Coque in den letzten Jahren ist beeindruckend. Sie ist mittlerweile ein Dreh- und Angelpunkt der luxemburgischen Sportbewegung. Dass sowohl Spitzens-, Schul- als auch Freizeitsportler vermehrt die Coque aufsuchen, ist von großer Bedeutung. Es trägt nicht nur zur Förderung von Spitzentalenten bei, sondern auch zum allgemeinen Wohlbefinden und zur Integration durch sportliche Betätigung. Es ist von entscheidender Bedeutung, den Sport für Menschen jeden Alters und Leistungsniveaus zugänglich zu machen, und die Coque leistet hierbei einen maßgeblichen Beitrag.

(FR)

4 QUESTIONS AU MINISTRE DES SPORTS GEORGES MISCHO

Monsieur le Ministre, depuis novembre, vous êtes ministre des Sports. Avez-vous déjà pu vous faire une idée précise du rôle du sport au Luxembourg ? Quelles sont, selon vous, les plus grandes difficultés actuelles et quels sont les domaines stratégiques que vous avez définis pour les cinq prochaines années ?

Grâce à mon métier de professeur de sport, je suis parfaitement familiarisé avec le sujet. Actuellement, je considère que l'un des plus grands défis réside dans le soutien optimal des capacités organisationnelles des fédérations et des clubs sportifs, ainsi que dans le renforcement du mouve-

ment sportif à la base. Pour les cinq prochaines années, nous avons défini des domaines stratégiques visant précisément à améliorer de manière durable les structures sportives au Luxembourg et à promouvoir le sport de masse. Cela inclut également une coordination optimale au niveau communal et national.

Quelles sont vos attentes pour l'année sportive 2024 ? Y a-t-il des événements particuliers que vous avez à l'esprit ?

Je nourris naturellement de grandes attentes pour l'année sportive 2024. Nous avons déjà eu l'occasion d'assister à l'événement de natation « CMCM Euro Meet »

et à la réunion d'athlétisme « CMCM IndoorMeeting ». D'autres événements intéressants suivront, notamment le tournoi d'escrime « 6 Tickets to Paris », le Marathon ING, les Masters de tennis féminin du Luxembourg, les Yonex Open de badminton, le Tour du Luxembourg et la Coupe Novotel.

Nous avons particulièrement à l'esprit les Jeux olympiques de Paris, où le ministère des Sports a l'honneur d'organiser et de coordonner la « Maison de Luxembourg ». De plus, la possible qualification de notre équipe nationale de football pour l'Euro tient en haleine le monde du sport.

La Coque joue un rôle central dans le sport luxembourgeois. Comment percevez-vous son importance et son rôle dans la promotion du sport et le soutien aux athlètes et aux organisations sportives ?

La Coque est désormais un élément indissociable du paysage sportif luxembourgeois. Ses nombreuses offres d'entraînement pour les athlètes de haut niveau sont d'une valeur inestimable. Je pense notamment au Centre d'entraînement et de récupération haute performance. La Coque offre un cadre optimal pour la promotion du sport et le soutien aux athlètes et aux organisations sportives. Son importance ne peut être sous-estimée.

En plus de fournir des infrastructures aux écoles et aux fédérations sportives, la Coque a continué à développer ses activités au fil des ans de sorte que, désormais, les athlètes de haut niveau du Luxembourg, mais aussi de plus en plus de sportifs amateurs (privés), fréquentent la Coque. Comment percevez-vous cette évolution et l'importance de rendre le sport accessible aux personnes de tous âges et de tous niveaux de compétence ?

L'évolution de la Coque au cours des dernières années est impressionnante. Elle est désormais un point central de la vie sportive luxembourgeoise. Le fait que les athlètes de haut niveau, les élèves et les sportifs amateurs fréquentent de plus en plus la Coque est d'une grande importance. Cela contribue non seulement à la promotion des talents d'élite, mais aussi au bien-être général et à l'intégration par le biais de l'activité physique. Il est crucial de rendre le sport accessible aux personnes de tous âges et de tous niveaux de compétence, et la Coque joue un rôle déterminant à cet égard.



© J. Nollmeyer

la coquille

brasserie



Réservez votre table par téléphone au +352 43 60 60-530 ou par e-mail via horesca@coque.lu

(DE)

AUFTAKT INS NEUE JAHR IM ZEICHEN GROSSER SPORTEVENTS

Wie jedes Jahr sind die Monate Januar, Februar und März geprägt von zahlreichen Veranstaltungen in verschiedenen Sportarten. Allein in den ersten beiden Monaten fanden 24 Sportveranstaltungen in den verschiedenen Anlagen der Coque statt. Darunter die bekannten Highlights wie das „CMCM Euro Meet“ (Schwimmen), das „CMCM Indoor Meeting“ (Leichtathletik) sowie die Halbfinalspiele der „Loterie Nationale Coupe de Luxembourg & LALUX Ladies Cup“ (Basketball). Über 2.000 Athleten und fast 10.000 Zuschauer sorgten für eine großartige Atmosphäre bei den verschiedenen Veranstaltungen im Gymnase, in der Arena und im Centre Aquatique. Auf den spektakulären Jahresauftakt und die zahlreichen Veranstaltungen in den ersten Wochen und Monaten in der Coque blicken wir in den folgenden Bildern zurück:



24. CMCM EURO MEET (24^e CMCM EUROMEET)

Vom 26. bis 28. Januar fand in der Coque wieder das bekannte Schwimmerevent „CMCM Euro Meet“ statt. Über 600 Teilnehmer aus 25 Ländern begeisterten die Zuschauer drei Tage lang im Centre Aquatique. Neben den besten nationalen Schwimmerinnen und Schwimmern nahmen auch zahlreiche internationale Stars wie Sarah Sjöström, Chad le Clos oder David Popovici teil.

Du 26 au 28 janvier, le célèbre événement de natation « CMCM EURO MEET » a de nouveau eu lieu à la Coque. Plus de 600 participants issus de 25 pays ont fait vibrer les spectateurs pendant trois jours au Centre Aquatique. De nombreuses stars internationales, telles que Sarah Sjöströms, Chad le Clos et David Popovici, y ont participé aux côtés des meilleures nageuses et nageurs nationaux.

QUALIFIKATION HERREN-EUROPA-MEISTERSCHAFT 2026 : LUXEMBURG-LETTLAND

(MATCH RETOUR CHAMPIONNAT D'EUROPE MASCULIN 2026 : LUXEMBOURG-LETTONIE)

Die FLH-Auswahl hat am 14. Januar im Gymnase der Coque vor über 1.000 Zuschauern für eine große Überraschung gesorgt. Nach der Hinspielniederlage gegen Lettland setzte sich die luxemburgische Nationalmannschaft im zweiten Duell mit 36:28 durch und steht damit in der Gruppenphase der Qualifikation für die Europameisterschaft 2026.



(FR)

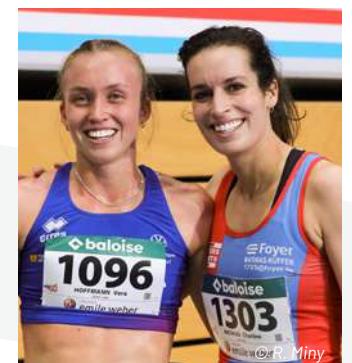
UN DÉBUT D'ANNÉE MARQUÉ PAR DE GRANDS ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

Comme chaque année, les mois de janvier, février et mars se caractérisent par de nombreuses manifestations sportives. Rien qu'au cours des deux premiers mois, 24 événements sportifs ont eu lieu dans les différentes installations de la Coque. Il s'agit notamment de moments forts bien connus tels que le CMCM Euro Meet (natation), le CMCM Indoor Meeting (athlétisme) et les demi-finales de la Loterie Nationale Coupe de Luxembourg et de la LALUX Ladies Cup (basketball). Plus de 2 000 athlètes et près de 10 000 spectateurs ont assuré une ambiance exceptionnelle lors des différents événements organisés au Gymnase, à l'Arena et au Centre Aquatique. Dans les images suivantes, nous revenons sur ce début d'année spectaculaire et sur les nombreux événements qui se sont déroulés à la Coque au cours des premières semaines et premiers mois :

CMCM INDOOR MEETING

Am 21. Januar wurde das „CMCM Indoor Meeting“ in der Arena der Coque ausgetragen - der Höhepunkt der luxemburgischen Hallensaison in der Leichtathletik. Die Luxemburger Teilnehmer zeigten dabei besonders tolle Leistungen und erzielten zahlreiche Landesrekorde. Bob Bertemes, konnte sich darüber hinaus sogar die Qualifikation für die Olympischen Sommerspiele in Paris sichern.

Le 21 janvier, le « CMCM Indoor Meeting » s'est tenu à l'Arena de la Coque, marquant le point culminant de la saison d'athlétisme en salle luxembourgeoise. Les participants luxembourgeois ont réalisé des performances particulièremment remarquables et ont enregistré de nombreux records nationaux. Bob Bertemes a également pu se qualifier pour les Jeux Olympiques d'été de Paris.



HALBFINALS (DEMI-FINALES) „COUPE DE LUXEMBOURG“



Am 20. und 21. Januar haben sowohl bei den Damen als auch bei den Herren mitreißende Halbfinal-Spiele im Gymnase der Coque stattgefunden. Bei einer tollen Atmosphäre setzten sich bei den Damen T71 Dudelange und Gréngewald Hueschert sowie bei den Herren Résidence Walferdange und Sparta Bertrange durch. Die Finals werden am 16. März in der Arena der Coque ausgetragen.

Les 20 et 21 janvier, des demi-finales passionnantes ont eu lieu au Gymnase de la Coque, pour les dames et les hommes. Les dames du T71 Dudelange et du Gréngewald Hueschert et les hommes de la Résidence Walferdange et du Sparta Bertrange se sont imposés dans une excellente ambiance. La finale se jouera le 16 mars à l'Arena de la Coque.



FLTT CUP FINALS 2024

Am Wochenende vom 03. und 04. Februar haben sich Luxemburgs beste Tischtennis-Mannschaften im Gymnase gemessen. Bei den Männern hat sich Hostert/Folschette im Finale mit 4:2 gegen Reckingen durchgesetzt. Die Coupe des Dames ging wie im Vorjahr an die Mannschaft des DT Roodt.

Le week-end du 3 au 4 février, les meilleures équipes de tennis de table du Luxembourg se sont affrontées au Gymnase. Chez les hommes, Hostert/Folschette l'a emporté 4-2 contre Reckange. Comme l'année dernière, la Coupe des Dames a été remportée par l'équipe DT Roodt.

QUALIFIKATION HERREN-WELTMEISTERSCHAFT 2027: LUXEMBURG-NORWEGEN

(PRÉ-QUALIFICATION POUR LE CHAMPIONNAT DU MONDE MASQUIN 2027 : LUXEMBOURG-NORVÉGE)

Nach einem Auswärtsspiel in Rumänien am Donnerstag, hat die FLBB-Auswahl der Herren am Sonntag, den 25. Februar ihr Vorrangkampfspiel der Weltmeisterschaft 2027 gegen Norwegen bestritten. Vor 1.800 Zuschauern und einer tollen Atmosphäre im Gymnase musste sich das Team von Nationaltrainer Ken Diederich gegen einen starken Gegner aus Norwegen geschlagen geben.

Après un match à l'extérieur en Roumanie jeudi, la sélection masculine de la FLBB a disputé son match de pré-qualification pour la Coupe du monde 2027 contre la Norvège le dimanche 25 février. Devant 1 800 spectateurs et dans une ambiance extraordinaire au Gymnase, l'équipe de l'entraîneur national Ken Diederich a dû savourer vaincue par un solide adversaire norvégien.



(DE/FR)

AGENDA MÄRZ 2024

(AGENDA MARS 2024)

02

MATCH INTERNATIONAL JEUNES (U18-U20)
ATHLÉTISME

02-03

FINALES INDOOR FUTSAL JEUNES
FUTSAL

08-10

CIJ MEET
NATATION

09

CHAMPIONNAT NATIONAL JUDO INDIVIDUEL JEUNES &
HONNEUR _ JUDO

12

MINIBUTZEN & BUTZEN AN DER COQUE
LASEP

16

FINALES LOTERIE NATIONALE COUPE DE LUXEMBOURG
& LALUX LADIES CUP _ BASKETBALL

23

CHAMPIONNAT 1M
PLONGEON

23-24

RELAIS POUR LA VIE
FONDATION CANCER

23-24

FOYER NATIONAL CHAMPIONSHIPS 2024 (CATÉGORIE A)
TENNIS DE TABLE

27

YOUNG ATHLETES DAY
SPECIAL OLYMPICS

(DE)

REGENERATION UND ERHOLUNG FÜR LUXEMBURGS ELITE-SPORTLER: 2. TEIL DES "HIGH PERFORMANCE TRAINING & RECOVERY CENTER" (HPTRC) FERTIGGESTELLT

Nach der Eröffnung des Trainings- und Kraftbereichs im Jahr 2019 wurde nun auch der Bereich „Recovery“ des HPTRC in der Coque eröffnet. Mit dem 2. Teil ist das umfangreiche Projekt, welches komplett von der Coque finanziert wurde, nun final abgeschlossen.

Ziel des HPTRC ist es, den Athleten optimale Bedingungen für die Trainingseinheiten, sowie die Entspannung und Regeneration vor, zwischen und nach dem Training zu bieten. Das Konzept wurde von der Coque, in enger Abstimmung mit dem nationalen olympischen Komitee (COSL), dem Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) sowie den Sportmedizinern und den nationalen Sportverbänden, entwickelt. Das HPTRC verfügt nicht nur über einen hochmodernen ausgestatteten Kraftraum, sondern auch über einen Speed Court, eine Höhenkammer, eine Thermokammer, einen 40 Meter langen Indoor-Sprintkanal und weitere Test-, und Trainingsinstallationen, die speziell auf Spitzensportler zugeschnitten sind. Der neu eröffnete Teil



© J. Nollmeyer

des HPTRC umfasst Einrichtungen wie einen Loungebereich, Meetingräume, Schlafkammern, eine Küche, Räume für Massagen, einen Whirlpool, eine Infrarot-Sauna, eine Kryotherapie-Kabine, zwei Kaltwasserbecken, einen Ruhe- und Erholungsraum sowie einem "Open Space" mit der Möglichkeit, um Uni- bzw. Schulaufgaben zu erledigen.

Die Fertigstellung dieses zweiten Teils ermöglicht es den Athleten, sich in einem professionellen Umfeld optimal zu regenerieren und auszutauschen – alles unter einem Dach in der Coque. Die Nutzung der Einrichtungen durch Luxemburgs beste Sportler wird vom Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) koordiniert und überwacht.

(FR)

RÉGÉNÉRATION ET RÉCUPÉRATION POUR LES SPORTIFS D'ÉLITE DU GRAND-DUCHÉ : LA 2ÈME PARTIE DU « HIGH PERFORMANCE TRAINING & RECOVERY CENTER » EST TERMINÉE

À près l'ouverture de l'espace entraînement et musculation en 2019, c'est au tour de l'espace « Recovery » de l'HPTRC d'ouvrir ses portes à la Coque. Avec la 2^e partie, ce vaste projet, entièrement financé par la Coque, est maintenant définitivement terminé.

L'objectif du HPTRC est d'offrir aux athlètes des conditions optimales pour les séances d'entraînement, ainsi que pour la détente et la récupération avant, entre et après les entraînements. Le concept a été développé par la Coque, en étroite collaboration avec le Comité olympique national (COSL), le Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS) ainsi que différents médecins du sport. Le HPTRC dispose non seulement d'une salle de musculation dotée d'un équipement ultramoderne, mais également d'un « Speed court », d'une chambre d'altitude, d'une chambre thermique, d'une piste de sprint intérieure de 40 mètres et d'autres installations de tests, d'entraînement et de récupération spécialement conçues pour les sportifs de haut niveau.

La partie récemment ouverte du HPTRC comprend des installations telles qu'un espace lounge, des salles de réunion, des dortoirs, une cuisine, des salles pour les massages, un jacuzzi, un sauna infrarouge, un bassin froid, une cabine de cryothérapie, une salle de repos et de récupération, ainsi qu'un « open space » permettant de travailler ou d'effectuer des travaux universitaires ou scolaires. L'achèvement de cette deuxième partie permettra aux athlètes de récupérer et d'échanger de manière optimale dans un environnement professionnel, le tout sous un même toit à la Coque.

L'utilisation des installations est coordonnée et supervisée par le Luxembourg Institute for High Performance in Sports (LIHPS).



© J. Nollmeyer

**SARAH
DE NUTTE**

„Ich nutze regelmäßig die Kryotherapie und die Büros, um vor oder nach dem Training meine Studienaufgaben zu erledigen. Ich finde, es ist der ideale Ort zum Entspannen und Erholen und um Zeit mit anderen Athleten zu verbringen und sich mit ihnen zu unterhalten.“

« Je profite souvent du Recovery pour passer le temps entre 2 entraînements, pour faire la sieste dans les cabines. Je profite aussi régulièrement de la Cryothérapie et des bureaux pour faire mes études avant ou après un entraînement. Je suis très contente de pouvoir profiter du Recovery. Je trouve que c'est l'endroit idéal pour se relaxer et récupérer, et pour passer du temps avec d'autres athlètes afin de discuter avec eux de leurs sports etc. »

**CLAUDIO
DOS SANTOS**

„Ich fühle mich dort sehr wohl und es ist ein Ort, an dem ich mich nach einem anstrengenden Training wirklich ausruhen kann. Ich nutze die Schlafräume und die Kryotherapie-Kabine viel, um mich zwischen meinen Trainingseinheiten so schnell wie möglich zu erholen.“

« J'aime beaucoup cet endroit, et principalement après les entraînements. Je m'y sens bien, c'est un lieu où je peux vraiment me reposer après un entraînement éprouvant. J'utilise beaucoup le dortoir (cabines de sommeil) et la cabine de cryothérapie pour récupérer le plus vite possible entre mes séances d'entraînement. »

**VERA
HOFFMANN**

„Am besten gefällt mir am Recovery-Bereich der Raum, in dem man essen und sich entspannen kann. Zwischen meiner Arbeit und dem Training bin ich froh, dass ich einen ruhigen Raum habe, in dem ich essen, mich ausruhen und bei Bedarf arbeiten kann. Ich habe auch die Schlafkabinen mehrmals genutzt, was bei der Erholung sehr hilfreich ist.“

« Ce que j'aime le plus dans la partie Récupération, c'est la salle où l'on peut manger et se détendre. Entre mon travail et mes entraînements, je suis contente d'avoir une pièce calme, où je peux manger, me reposer et travailler si nécessaire. J'ai également utilisé les cabines de sommeil à plusieurs reprises ce qui aide beaucoup à la récupération. »



Photos : J. Nollmeyer



(DE)

10 JAHRE KLETTERWAND: BESONDERE ANGEBOTE DAS GANZE JAHR!

Am 10. Februar 2014 wurde die Kletterwand in der Coque eingeweiht. Mittlerweile findet man in der Coque ein breites Angebot für verschiedene Altersgruppen und Kletterniveaus.

Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums wird es das ganze Jahr über besondere Angebote geben. Als Dankeschön für die langjährige Treue können sich die Kunden auf Vergünstigungen und Gewinnspiele freuen! Wir empfehlen Ihnen unsere Social Media Kanäle zu abonnieren, so verpassen Sie keine Geburtstagsaktion und sind immer bestens informiert.

Neben den klassischen Einzel-eintritten und Abonnements

bietet die Coque diverse Kurse für Kinder und Erwachsene. Sowohl für Anfänger, die den Klettersport kennenlernen wollen, als auch für Fortgeschrittene, die ihre Technik weiter verbessern wollen. Die erfahrenen Trainer und Mitarbeiter der Coque helfen Ihnen, die Techniken des Kletterns sicher und gezielt zu erlernen. Dazu stehen eine 13,5 m hohe Wand und eine Gesamtfläche von 690 m² zur Verfügung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, das Bouldern an

der 70 m² großen Boulder-Wand zu erlernen. Alle Infos zu unseren Infrastrukturen und Kursen finden Sie auf unserer Homepage: www.coque.lu.

An dieser Stelle möchten wir uns nochmal bei allen Kunden herzlich bedanken an für Ihre langjährige Treue und freuen uns, Sie auch in Zukunft an der Kletterwand in der Coque begrüßen zu können!



(FR)

10 ANS DE MUR D'ESCALADE : DES OFFRES SPÉCIALES TOUTE L'ANNÉE !

Le 10 février 2014, le premier mur d'escalade public du Luxembourg a été inauguré. Depuis, la Coque propose une large offre pour différents groupes d'âge et niveaux d'escalade.

À l'occasion des dix ans de mur d'escalade, des offres spéciales seront proposées tout au long de l'année. En guise de remerciement pour leur fidélité de longue date, les clients peuvent s'attendre à des réductions et à des jeux-concours ! Tout a commencé en février avec le tirage au sort de 10 places pour un cours d'essai. Nous vous recommandons de vous abonner à nos canaux de médias sociaux, afin de ne manquer aucune action d'anniversaire et de rester informé.

En plus des entrées individuelles classiques et des abonnements, le Centre National Sportif et Culturel propose divers cours pour enfants et adultes, aussi bien pour les débutants qui veulent découvrir l'escalade que pour les confirmés qui souhaitent continuer à améliorer leur technique. Les entraîneurs et le personnel expérimentés de la Coque vous aideront à apprendre les techniques de l'escalade de manière sûre et ciblée. Un mur de 13,5 m de haut et une surface totale de

690 m² sont disponibles à cet effet. Il est également possible de s'initier au bouldering (escalade de blocs) sur le « Boulder-Wall » de 70 m². Vous trouverez toutes les informations sur nos infrastructures et nos cours sur notre site Internet : www.coque.lu

Nous souhaitons remercier une nouvelle fois tous nos clients de leur fidélité et nous nous réjouissons de pouvoir continuer à vous accueillir sur le mur d'escalade de la Coque !



(DE)

STETICE WEITERENTWICKLUNG: NEUES LOGO FÜR DIE COQUE!

Sein Jahresbeginn zeigt sich die Coque mit einer neuen visuellen Identität: ein neues, modernes Logo, das die dynamische Entwicklung der Coque in den letzten Jahren widerspiegelt! Bei der Erstellung des neuen „Corporate Design“ wurden drei Punkte besonders hervorgehoben: Der Erhalt der besonderen Gebäudeform sowie den Aspekt des nationalen Sport- und Kulturzentrums mit der Integration der luxemburgischen Flagge. Vor allem sollte das Logo aber eine gewisse Dynamik und Bewegung darstellen, die den Sport, aber auch die Entwicklung der Coque in den letzten Jahren symbolisiert.

Von einem olympischen Schwimmbad, das 1982 eröffnet wurde, zum größten Sport- und Kulturzentrum Luxemburgs seit 2002, hat sich das Tätigkeitsfeld bis heute ständig weiterentwickelt. Neben der Kernaufgabe, dem Verbands- und Schulsport, bietet die Coque heute ein breites Spektrum an Aktivitäten wie Freizeitsport, Events, Hotel, Restaurant und Wellness sowie verschiedene Businessangebote für Unternehmen an. Mittlerweile zählt die Coque bis zu 60 Sport- und Kulturveranstaltungen, rund 100.000 Schüler, 18.500 Stunden Verbandstraining und mehr als 240.000 Besucher für Freizeitsportaktivitäten pro Jahr.

Die neue visuelle Identität spiegelt diese kontinuierliche Entwicklung der Aktivitäten wider

und unterstreicht die Vision, den Sport in Luxemburg durch die Bereitstellung optimaler Trainings- und Wettkampfbedingungen für Profi- und Freizeitsportler zu fördern.



© J. Nollmeyer

(FR)

ÉVOLUTION CONTINUE : UN NOUVEAU LOGO POUR LA COQUE !

Depuis le début de l'année, la Coque arbore une nouvelle identité visuelle, incarnée par un logo moderne qui illustre l'évolution dynamique de l'établissement ces dernières années ! Lors de la conception de ce nouveau « Corporate Design », trois aspects ont été principalement pris en compte : la préservation de la silhouette distinctive de notre bâtiment, le caractère de centre national sportif et culturel, avec l'intégration du drapeau luxembourgeois. Mais surtout, le logo se devait de transmettre un dynamisme et un mouvement représentatifs du monde du sport, ainsi que de l'évolution constante de la Coque au fil des années.

De l'ouverture de la piscine olympique en 1982 à l'établissement du plus grand centre sportif et culturel du Luxembourg en 2002, le domaine d'activité de la Coque n'a cessé de se développer jusqu'à nos jours. En plus de sa vocation première axée sur le sport scolaire et associatif, la Coque propose désormais une gamme diversifiée d'activités, comprenant les loisirs sportifs, les événements culturels, l'hébergement, la restauration, le bien-être, ainsi que diverses solutions pour les entreprises. Actuellement, la Coque accueille jusqu'à 60 événements sportifs et culturels, environ 100 000 élèves, offre 18 500 heures d'entraînement associatif et attire plus de 240 000 visiteurs par an pour des activités sportives de loisirs.

La nouvelle identité visuelle illustre cette croissance continue de nos activités tout en mettant en lumière notre engagement à promouvoir le sport au Luxembourg en fournissant des installations d'entraînement et de compétition de premier ordre, tant pour les sportifs professionnels que pour les amateurs.

(DE)

ENTDECKE NEUE SPORTWELTEN: OSTER-FERIENCAMP FÜR KLEINE ATHLETEN!

In den Osterferien vom 3. bis 5. April findet für Kinder im Alter von 8 bis 11 Jahren ein Ferienlager statt. Drei Tage lang, jeweils von 8:45 Uhr bis 17 Uhr, können sie in den Sportanlagen der Coque verschiedene Sportarten ausprobieren. Schwimmen, Klettern, Leichtathletik sowie verschiedene Ballsportarten und Kampfsport stehen auf dem Programm.

Dieses Camp bietet eine tolle Gelegenheit, neue Sportarten kennen zu lernen, die Kinder in den Osterferien aktiv zu halten und vielleicht eine neue Leidenschaft zu entdecken.

Das Paket für 229,00 € beinhaltet alle Aktivitäten, Mittagessen, eine kleine Abschlussfeier und jede Menge Spaß.

Für sportbegeisterte Kinder auf der Suche nach neuen Aktivitäten ist dieses Ferienlager genau das Richtige! Bei Interesse oder für eine Reservierung können Sie sich telefonisch oder im Webshop unter shop.coque.lu mit uns in Verbindung setzen. Die Plätze sind begrenzt, also schnell anmelden!

COQUE
STAGE MULTISPORTS
 Pâques 2024

Du **03** au **05** avril
 de 08h45 à 17h00 à la Coque
nombre de places limité !

(FR)

DÉCOUVRE DE NOUVEAUX UNIVERS SPORTIFS : CAMP DE VACANCES DE PÂQUES POUR PETITS ATHLÈTES !

Un camp de vacances pour petits sportifs est organisé pendant les vacances de Pâques, du 3 au 5 avril, pour les enfants âgés de 8 à 11 ans. Pendant trois jours, de 8h45 à 17h, ils pourront s'essayer à différents sports dans les installations sportives de la Coque. Au programme : natation, escalade, athlétisme, tennis, ainsi que différents sports de ballon. Ce camp est une excellente occasion de découvrir des sports que les enfants n'ont pas l'habitude de pratiquer, de les garder actifs pendant les vacances de Pâques et peut-être de leur faire découvrir une nouvelle passion.

Le forfait de 229,00 € comprend toutes les activités, le déjeuner, une petite fête de clôture et beaucoup de fun.

Pour les enfants passionnés de sport et à la recherche de nouvelles activités, ce camp de vacances est exactement ce qu'il leur faut ! Si vous êtes intéressé(e) ou si vous souhaitez réserver, vous pouvez nous contacter par téléphone ou via la boutique en ligne à l'adresse suivante : www.shop.coque.lu. Les places étant limitées, il faudra s'inscrire rapidement !



COQUE PARTNER

(PARTENAIRES COQUE)



IMPRESSION | INFORMATIONS

Centre National Sportif et Culturel - Coque
2, rue Léon Hengen | L-1745 Luxembourg

Tél. +352 43 60 60 1 | info@coque.lu
www.coque.lu

Koordination | Coordination:

Philippe Bretz

Konzept, Design und Layout:

Concept, Design et Mise en page:
Thibault Jeannin
Mathieu Magras

Druck | Impression:

Coque

Fotos | Photos:

Coque
O.Minaire, R. Miny
J. Nollmeyer

OPTEZ POUR LA COQUE KAART

SIMPLE & AVANTAGEUX

• JUSQU'À 15% DE RÉDUCTION SUR DE NOMBREUSES PRESTATIONS •

• MOYEN DE PAIEMENT DIRECT •

• ABONNEMENTS CENTRALISÉS •

• ACCÈS PRIVILÉGIÉS •

plus d'infos sur coque.lu



