

COQUE FLASH

Frühling - Printemps
2026



AGENDA | SOMMAIRE

4

SPORTMINISTERIN MARTINE HANSEN ÜBER DIE ROLLE DER COQUE IM LUXEMBURGER SPORT

LA MINISTRE DES SPORTS MARTINE HANSEN SUR LE RÔLE DE LA COQUE DANS LE SPORT LUXEMBOURGEOIS

9

EIN STARKES TEAM FÜR DIE COQUE

UNE ÉQUIPE FORTE POUR LA COQUE

11

„UNSER SPORTANGEBOT FOLGT DEM PULS UNSERER KUNDEN“

« NOTRE OFFRE SPORTIVE SUIT LE RYTHME DE NOS CLIENTS »

18

SPITZENSORT ZUM JAHRESAUFTAKT

UN DÉBUT D'ANNÉE AU PLUS HAUT NIVEAU

22

MATTHIEU OSCH: ZWISCHEN OLYMPISCHEN SPIELEN UND TRAINING IN DER COQUE

MATTHIEU OSCH : ENTRE JEUX OLYMPIQUES ET ENTRAÎNEMENT À LA COQUE

26

TRAINIEREN WIE DIE PROFIS: UPGRADE FÜR DAS COQUE STUDIO

UN NOUVEAU SOUFFLE POUR LE STUDIO DE LA COQUE

28

AGENDA

AGENDA



© Coque

(DE)

SPORTMINISTERIN MARTINE HANSEN ÜBER DIE ROLLE DER COQUE IM LUXEMBURGER SPORT



Foto: SIP / Claude Piscitelli

Martine HANSEN
SPORTMINISTERIN

Frau Ministerin, inwiefern sehen Sie die Rolle der Coque als nationales Sportzentrum – als strategischen Bestandteil der luxemburgischen Sportpolitik?

Die Coque hat sich als nationales Sportzentrum zu einem unverzichtbaren Dreh- und Angelpunkt der Luxemburger Sportwelt entwickelt. Sie vereint hochwertige Sportinfrastrukturen für Schul-, Verbands-, Spitzen- sowie Breitensport und schafft damit optimale Bedingungen für Training und Wettkampf, zugänglich für alle Sportgruppen. Gleichzeitig ist sie ein wichtiger Partner für Staat und Sportverbände, wenn es darum geht, junge Talente zu fördern, den Leistungssport weiterzuentwickeln und internationale Sportveranstaltungen nach Luxemburg zu holen.

Die Coque steht sinnbildlich für eine zukunftsorientierte und gesamtgesellschaftliche Sportpolitik: ein Ort, an dem sich alle wiederfinden – vom Nachwuchs- und Breitensport bis hin zum Spitzensport. Sie ist nicht nur ein Raum, um Sport zu treiben, sondern auch ein Begegnungsort, der das Zusammenleben fördert und Menschen zusammenbringt.

Die Coque ist heute Trainingsort für Sportverbände, Schulen und Austragungsort nationaler und internationaler Events. Welchen Beitrag leistet sie Ihrer Meinung nach für die Entwicklung des Sports in Luxemburg – vom Nachwuchs bis zum Spitzensport?

Die Coque leistet einen sehr konkreten Beitrag zur sportlichen Entwicklung in Luxem-

burg, weil sie an einem Ort mehrere entscheidende Funktionen vereint. Für den Nachwuchs ist sie zunächst ein wichtiger Zugang zum Sport: Tausende Schülerinnen und Schüler kommen jedes Jahr im Rahmen des Schulsports in die Coque und lernen dort unterschiedliche Sportarten kennen – oft in Infrastrukturen, die ihre Schulen selbst nicht anbieten können, etwa im Schwimmen, in der Leichtathletik oder beim Klettern.

Für die Sportverbände ist die Coque gleichzeitig ein zentraler Trainingsstandort. Viele Nationalkader trainieren hier regelmäßig unter professionellen Bedingungen, und auch Trainingslager oder nationale Meisterschaften finden hier statt. Dadurch entsteht ein Umfeld, in dem Nachwuchsta-

lente früh mit leistungsorientierten Strukturen in Kontakt kommen. Besonders wichtig ist die Coque zudem für den Spitzensport.

Mit dem High Performance Training and Recovery Center verfügen unsere Eliteathletinnen und -athleten über moderne Möglichkeiten in den Bereichen Athletiktraining, Regeneration und sportwissenschaftlicher Betreuung. Diese Infrastruktur ermöglicht es ihnen, sich unter optimalen Bedingungen auf internationale Wettkämpfe vorzubereiten, ohne dafür ins Ausland ausweichen zu müssen. Die Coque verbindet damit auf einzigartige Weise Schulsport, Nachwuchsförderung, Verbandsarbeit und Spitzensport – und trägt so ganz konkret zur Entwicklung des Luxemburger Sports auf allen Ebenen bei.

In den letzten Jahren sind sowohl die Anforderungen als auch die Zahl der Sportevents und Nutzer deutlich gestiegen, während die Coque zunehmend an ihre Kapazitätsgrenzen stößt. Welche Maßnahmen sehen Sie, um diesen Herausforderungen zu begegnen, und welche Prioritäten setzen Sie bei einer möglichen Erweiterung der Coque?

Tatsächlich sind die bestehenden Kapazitäten der Coque heute in vielen Bereichen nahezu ausgeschöpft. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, die zukünftige Entwicklung sorgfältig zu analysieren und die Bedürfnisse der verschiedenen Nutzergruppen – Sportverbände, Schulen, Leistungs- und Breitensport – genau zu erfassen. Auf dieser Grundlage prüft der Staat gemeinsam mit den verantwortlichen Akteuren, welche Maßnahmen sinnvoll sind. Ziel muss es sein, dass die Coque auch künftig ihre zentrale Rolle für den Luxemburger Sport wahrnehmen kann und den unterschiedlichen Anforderungen weiterhin gerecht wird.

Wie wichtig ist es für Luxemburg, internationale Sportveranstaltungen in der Coque auszurichten, und welche Rolle sollte der Staat dabei spielen?

Solche Veranstaltungen sind ohne Zweifel von großer Bedeutung für Luxemburgs Sichtbarkeit und Renommee in der internationalen Sportwelt und sollten auch künftig regelmäßig stattfinden. Die Coque verfügt über eine moderne, leistungsstarke Infrastruktur, die internationalen Standards entspricht und es ermöglicht, hochklassige Wettkämpfe und große Sportevents auszurichten. Dies trägt dazu bei, Luxemburg als professionellen und attraktiven Gastgeber im internationalen Sport zu positionieren und gleichzeitig die Qualität der sportlichen Einrichtungen im Land sichtbar zu machen.

Internationale Veranstaltungen sind darüber hinaus auch aus wirtschaftlicher und touristischer Perspektive relevant. Sie ziehen Athletinnen und Athleten, Delegationen, Medien sowie Zuschauer aus dem Ausland an und schaffen damit zusätzliche Impulse für Hotellerie, Gastronomie und den Tourismussektor. Gleichzeitig sind sie ein wichtiges Aushängeschild für sportliche Exzellenz

und können junge Menschen im Land inspirieren, selbst aktiv Sport zu betreiben. Die Initiative zur Ausrichtung solcher Veranstaltungen sollte weiterhin von den zuständigen Sportverbänden ausgehen und in enger Zusammenarbeit mit den Fachkräften der Coque umgesetzt werden. Der Staat wird die Organisatoren dabei unterstützen, optimale Rahmenbedingungen schaffen und ihnen, wann immer erforderlich, zur Seite stehen – sei es durch institutionelle Unterstützung, logistische Begleitung oder die Förderung von Projekten, die dazu beitragen, Luxemburg als Standort für internationale Sportevents nachhaltig zu stärken.

Welche langfristigen Perspektiven und Investitionsschwerpunkte sehen Sie für die Coque – nicht nur als Sportstätte, sondern auch als Ort der Begegnung, der Ausbildung und der Gesundheitsförderung?

Viele Angebote der Coque, darunter die äußerst beliebten Sportkurse, erfüllen diese Funktionen bereits heute. Perspektivisch wäre es denkbar, das Angebot weiter auszubauen und verstärkt Informations- und Weiterbildungsseminare zu den Themen Sport und Gesundheit anzubieten. Zudem sollte jungen Menschen vermehrt die Möglichkeit gegeben werden, erste Einblicke in Berufe im Sportbereich zu gewinnen – etwa im Rahmen von Praktika oder Ausbildungsprogrammen.

Darüber hinaus bietet die Infrastruktur der Coque bereits heute ideale Voraussetzungen, um sie als umfassenden Begegnungs- und Veranstaltungsort weiterzuentwickeln. Das Hotel, die Gastronomie sowie die vorhandenen Konferenz- und Veranstaltungsräume eröffnen die Möglichkeit, Sport, Weiterbildung und Austausch miteinander zu verbinden. Seminare, Tagungen, Vorträge oder Vereins- und Unternehmensveranstaltungen könnten so in einem Umfeld stattfinden, das Bewegung, Gesundheit und gemeinsames Erleben in den Mittelpunkt stellt. Die Kombination aus Sportanlagen, Übernachtungsmöglichkeiten, Restaurants und modernen Veranstaltungsräumen macht die Coque zu einem Ort, an dem Training, Begegnung und Wissenstransfer zu einer ganzheitlichen Erfahrung zusammenkommen können.

(FR)

LA MINISTRE DES SPORTS MARTINE HANSEN SUR LE RÔLE DE LA COQUE DANS LE SPORT LUXEMBOURGEOIS

Madame la Ministre, dans quelle mesure considérez-vous le rôle de la Coque, en tant que Centre National Sportif, comme un élément stratégique de la politique sportive luxembourgeoise ?

La Coque s'est imposée comme un Centre National Sportif incontournable et un véritable point névralgique du paysage sportif luxembourgeois. Elle réunit des infrastructures sportives de grande qualité pour le sport scolaire, fédéral, de haut niveau ainsi que pour le sport de masse, créant ainsi des conditions optimales pour l'entraînement et la compétition, accessibles à tous les groupes sportifs. Par ailleurs, elle constitue un partenaire essentiel pour l'État et les fédérations sportives lorsqu'il s'agit de promouvoir les jeunes talents, de développer le sport de haut niveau et d'attirer des événements sportifs internationaux au Luxembourg. La Coque incarne une politique sportive tournée vers l'avenir et ancrée dans la société : un lieu où tous peuvent se retrouver – du sport de base et de la relève jusqu'au sport d'élite. Elle n'est pas seulement un espace dédié à la pratique sportive, mais aussi un

lieu de rencontre qui favorise le vivre-ensemble et rassemble les individus.

La Coque est aujourd'hui un lieu d'entraînement pour les fédérations sportives, les écoles ainsi qu'un lieu d'accueil pour des événements nationaux et internationaux. Quelle contribution apporte-t-elle, selon vous, au développement du sport au Luxembourg – de la relève jusqu'au sport de haut niveau ?

La Coque apporte une contribution très concrète au développement du sport au Luxembourg, car elle réunit en un même lieu plusieurs fonctions essentielles. Pour les jeunes, elle constitue avant tout un accès essentiel au sport : chaque année, des milliers d'élèves viennent à la Coque dans le cadre du sport scolaire et y découvrent différentes disciplines – souvent dans des infrastructures que leurs écoles ne peuvent pas proposer, comme la natation, l'athlétisme ou l'escalade.

Pour les fédérations sportives, la Coque est également un centre d'entraînement central. De nombreuses équipes nationales s'y entraînent régulièrement dans des condi-

tions professionnelles, et des stages d'entraînement ainsi que des championnats nationaux y sont organisés. Cela crée un environnement dans lequel les jeunes talents entrent très tôt en contact avec des structures axées sur la performance.

La Coque est en outre particulièrement importante pour le sport de haut niveau. Grâce au High Performance Training and Recovery Center, nos athlètes d'élite disposent d'installations modernes pour la préparation physique, la récupération et le suivi scientifique. Cette infrastructure leur permet de se préparer dans des conditions optimales aux compétitions internationales, sans devoir aller à l'étranger. La Coque relie ainsi de manière unique le sport scolaire, la promotion des jeunes talents, le travail des fédérations et le sport d'élite, contribuant concrètement au développement du sport luxembourgeois à tous les niveaux.

Ces dernières années, les exigences ainsi que le nombre d'événements sportifs et d'utilisateurs ont nettement augmenté, tandis que la Coque atteint progressivement ses limites de capacité. Quelles mesures envisagez-vous pour répondre à ces défis et quelles priorités fixez-vous en vue d'une éventuelle extension ?

En effet, les capacités actuelles de la Coque sont aujourd'hui presque entièrement exploitées dans de nombreux domaines. Dans ce contexte, il est essentiel d'analyser soigneusement l'évolution future et d'identifier précisément les besoins des différents groupes d'utilisateurs – fédérations sportives, écoles, sport de haut niveau et sport de masse.

Sur cette base, l'État examine, en collaboration avec les acteurs concernés, les mesures les plus appropriées à mettre en œuvre. L'objectif doit être de permettre à la Coque de continuer à assumer son rôle central dans le sport luxembourgeois et de répondre durablement aux différentes exigences.

Quelle importance revêt l'organisation d'événements sportifs internationaux à la Coque pour le Luxembourg, et quel rôle l'État doit-il jouer dans ce contexte ?

De tels événements sont sans aucun doute d'une grande importance pour la visibilité et la réputation du Luxembourg sur la scène sportive internationale et devraient continuer à être organisés régulièrement. La Coque dispose d'infrastructures modernes et performantes, conformes aux standards internationaux, permettant d'accueillir des compétitions de haut niveau et de grands événements sportifs.

Cela contribue à positionner le Luxembourg comme un pays hôte professionnel et attractif dans le sport international, tout en mettant en valeur la qualité des infrastructures sportives du pays. Par ailleurs, les événements internationaux présentent également un intérêt économique et touristique. Ils attirent des athlètes, des délégations, des médias ainsi que des spectateurs venus de l'étranger, créant ainsi des retombées positives pour l'hôtellerie, la restauration et le secteur touristique.

Ils constituent en outre une vitrine importante de l'excellence sportive et peuvent inspirer les jeunes à pratiquer eux-mêmes un sport. L'initiative d'organiser ces événements devrait continuer à émaner des fédérations compétentes et être mise en œuvre en étroite collaboration avec les équipes de la Coque.

L'État soutiendra les organisateurs en créant des conditions-cadres optimales et en les accompagnant lorsque nécessaire – que ce soit par un soutien institutionnel, logistique ou par la promotion de projets visant à renforcer durablement le Luxembourg en tant que lieu d'accueil d'événements sportifs internationaux.

Quelles perspectives à long terme et quels axes d'investissement envisagez-vous pour la Coque – non seulement comme infrastructure sportive, mais aussi comme lieu de rencontre, de formation et de promotion de la santé ?

De nombreuses offres de la Coque, notamment les cours sportifs très prisés, remplissent déjà aujourd'hui ces fonctions. À l'avenir, il serait envisageable d'élargir encore cette offre et de proposer davantage de séminaires d'information et de formation autour des thèmes du sport et de la santé. Par ailleurs, il conviendrait d'offrir davantage aux jeunes la possibilité de découvrir les métiers du sport, par exemple dans le cadre de stages ou de programmes de formation.

En outre, les infrastructures de la Coque offrent déjà des conditions idéales pour poursuivre son développement en tant que lieu global de rencontre et d'événements. L'hôtel, la restauration ainsi que les espaces de conférence et d'événement existants permettent de combiner sport, formation et échanges. Des séminaires, conférences, présentations ou événements associatifs et d'entreprise pourraient ainsi se tenir dans un environnement mettant l'accent sur l'activité physique, la santé et l'expérience collective. La combinaison d'installations sportives, de possibilités d'hébergement, de restaurants et d'espaces événementiels modernes fait de la Coque un lieu où entraînement, rencontres et transmission de connaissances se rejoignent pour offrir une expérience globale.

(DE)

EIN STARKES TEAM FÜR DIE COQUE

Seit August 2025 begleitet ein neu zusammengesetzter Verwaltungsrat die strategische Entwicklung der Coque – und hat seine Arbeit bereits mit großem Engagement aufgenommen. Das Gremium besteht aus neun Mitgliedern, deren unterschiedliche Profile und Erfahrungen sich ideal ergänzen. Gemeinsam bringen sie Dynamik und Fachwissen ein, um die Projekte der Coque voranzubringen, zukünftige Herausforderungen anzugehen und das nationale Sportzentrum nachhaltig weiterzuentwickeln.

Der Verwaltungsrat unterstreicht dabei die zentrale Rolle der Coque im luxemburgischen Sport. Gleichzeitig ist die Coque weit mehr als nur ein Sportzentrum: Neben ihren vielfältigen Sportinfrastrukturen vereint die Coque auch ein Hotel, gastronomische Angebote und zahlreiche Veranstaltungen unter einem Dach und trägt damit aktiv zum sportlichen und gesellschaftlichen Leben in Luxemburg bei.

Der Verwaltungsrat freut sich zudem auf eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Team der Coque, um die Weiterentwicklung des Zentrums aktiv zu begleiten und optimale Rahmenbedingungen für alle Besucherinnen und Besucher sowie Sportlerinnen und Sportler zu gewährleisten.

(FR)

UNE ÉQUIPE FORTE POUR LA COQUE

Depuis août 2025, un conseil d'administration renouvelé accompagne le développement stratégique de la Coque – et s'est déjà pleinement engagé dans ses missions. Composé de neuf membres aux profils et expériences complémentaires, il apporte dynamisme et expertise afin de soutenir les projets de la Coque, relever les défis à venir et accompagner le développement durable du Centre National Sportif.

Le Conseil d'administration souligne le rôle central de la Coque dans le sport luxembourgeois. Au-delà de ses nombreuses infrastructures sportives, la Coque réunit également un hôtel, des offres de restauration et de nombreux événements sous un même toit, contribuant ainsi activement à la vie sportive et sociale du pays.

Le conseil se réjouit par ailleurs de travailler en étroite collaboration avec les équipes de la Coque afin d'accompagner le développement futur du centre et de garantir des conditions optimales pour les visiteuses et visiteurs ainsi que pour les sportives et sportifs.



Von links nach rechts / De gauche à droite :

Anne HEINTZ (Vize-Präsidentin / Vice-Présidente), François KNAFF (Präsident / Président), Nadine BOURG (Sekretariat des Verwaltungsrats / Secrétariat du Conseil d'Administration), Tom GANTENBEIN, Karin SCHANK, Cynthia MONTEIRO, Robert BIEL, Christian JUNG (Direktor / Directeur), Michel KNEPPER, Louis REUTER & Alex GOERGEN.

23.500
Trainingsstunden von Sportverbänden
heures d'entraînement pour les fédérations sportives

+14% **26**

Sportverbände haben die Einrichtungen der Coque genutzt
fédérations sportives ont eu recours aux installations de la Coque

62
Veranstaltungen von Sportverbänden
événements de fédérations sportives

+12%

339
Schulklassen pro Woche
classes scolaires par semaine

+15%

186.300
Eintritte im Centre Aquatique
entrées au Centre Aquatique

+4%

41.500
Eintritte im Centre de Détente
entrées au Centre de Détente

+11%

11.400
Eintritte zur Kletterwand
entrées au Mur d'Escalade

13.700
Teilnehmer an Sportkursen
participants aux cours sportifs

(DE)

„UNSER SPORTANGEBOT FOLGT DEM PULS UNSERER KUNDEN“

Nach dem Rekordjahr 2024 setzt die Coque auch 2025 ihre positive Entwicklung fort. Direktor Christian Jung gibt im folgenden Interview Einblicke in die Hintergründe.



Christian JUNG
DIREKTOR DER COQUE

Herr Jung, die Coque konnte 2025 erneut viele Besucherinnen und Besucher begrüßen. Worin sehen Sie die Hauptgründe für diese Entwicklung?

Der erneute Anstieg der Zahl der Besucherinnen und Besucher ist sicherlich auf viele verschiedene Faktoren zurückzuführen. Ein besonderes Anliegen ist es uns, die Wünsche und Gewohnheiten unserer Kundinnen und Kunden zu verstehen und unseren Service entsprechend auszurichten, weiterzuentwickeln und kontinuierlich zu verbessern. Wir haben zum Beispiel gezielt die Öffnungszeiten erweitert und das Sportangebot optimiert, damit unsere Kunden die Angebote noch besser nutzen können. Darüber hinaus spielen auch externe Faktoren eine Rolle, etwa das starke Bevölkerungswachstum in

Luxemburg. Trotz dieses Wachstums bleibt es für uns entscheidend, weiterhin Qualität, Sicherheit und Kundenzufriedenheit zu garantieren. Unser Ziel ist es nicht nur, möglichst vielen Menschen den Zugang zum Sportzentrum zu ermöglichen, sondern ein Angebot zu schaffen, bei dem sich unsere Kunden rundum gut betreut fühlen.

Auch die Zahl der Veranstaltungen in der Coque wächst stetig. Wie erklären Sie sich diesen Trend?

Die Coque stellt nicht nur die Räumlichkeiten für Events zur Verfügung, sondern bietet in der Regel ein umfassendes Komplettpaket an. Wir unterstützen unsere Kunden bei der Organisation von Veranstaltungen, stellen Personal vor Ort und helfen beim Auf- und Abbau. Dieser Rundum-Service wird sowohl von Sportverbänden als auch von kommerziellen Kunden sehr geschätzt. Die gute Zusammenarbeit mit den Sportverbänden trägt natürlich auch wesentlich zu unserem Wachstum bei. Mit rund 23.500 Trainingsstunden pro Jahr, einer wachsenden Anzahl an Sportverbänden, die die Infrastrukturen der Coque im Alltag nutzen, sowie einer steigenden Zahl an Veranstaltungen, wird unser Sportzentrum immer intensiver genutzt.

Welche Herausforderungen ergeben sich für den Betrieb aus der steigenden Anzahl an Trainingsstunden und Veranstaltungen der Sportverbände?

Die zunehmende Auslastung an Trainingsstunden und Veranstaltungen bringt vor allem Koordinationsherausforderungen mit sich. Unsere Arbeit bewegt sich dabei zwischen zwei wichtigen Prioritäten: dem Verbandssport mit seinen Trainingseinheiten und Veranstaltungen sowie dem Schulsport. Diese beiden Bereiche überschneiden sich manchmal. Wenn zum Beispiel eine größere Sportveranstaltung stattfindet, muss der Schulsport teilweise verlegt oder angepasst werden, was natürlich nicht immer für alle Beteiligten ideal ist. Die Herausforderung besteht daher darin, eine möglichst optimale Lösung für alle Beteiligten zu finden. Mit Blick auf die Zukunft werden wir über mögliche infrastrukturelle Erweiterungen nachdenken müssen.

Mit 339 Schulklassen pro Woche wurde ein neues Rekordniveau erreicht. Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit den Schulen, und welche neuen Anforderungen haben sich ergeben?

Die Zusammenarbeit erfolgt in erster Linie über das Ministerium

für Bildung, Kinder und Jugend, mit dem wir gemeinsam die Verteilung der Schulklassen auf die verschiedenen Sportanlagen organisieren. Im Alltag stehen wir zudem in direktem Austausch mit den Schulen und Sportlehrern, um die Nutzung der Räume zu koordinieren. Diese enge Zusammenarbeit funktioniert reibungslos. Außerdem stehen wir in regelmäßigem Austausch mit der Association des Professeurs d'Éducation Physique (APEP), die uns immer wieder neue Denkanstöße einbringt. Dieser offene Dialog ist für uns sehr wichtig, um neue Ansätze zu entwickeln und den Prozess zu optimieren.

Auch die Freizeit- und Wellnessangebote waren 2025 stark nachgefragt. Welche Entwicklungen sind Ihnen hier besonders aufgefallen?

Im Bereich Freizeit und Wellness konnten wir letztes Jahr eine besonders starke Nachfrage beobachten. Wellness liegt derzeit generell sehr im Trend, und viele Menschen suchen gezielt nach Möglichkeiten, sich zu entspannen und etwas für ihr Wohlbefinden zu tun. Ein wichtiger Faktor für diesen Erfolg ist auch unser engagiertes und motiviertes Team. Unsere Saunameister sind sehr leidenschaftlich bei ihrer Arbeit und gestalten die Aufguss-Zeremonien mit viel Engagement. Diese hohe Qualität der Aufgüsse sorgt dafür, dass viele Gäste unseren Wellnessbereich gerne besuchen und immer wiederkommen.

Welche Infrastrukturprojekte sind in naher Zukunft geplant?

Für die Zukunft sind mehrere Infrastrukturprojekte geplant. Einerseits werden wir diesen Sommer unsere Boulderwand

vergrößern, wodurch sich neue Möglichkeiten für das Klettertraining und für unsere Besucher ergeben. Andererseits investieren wir in diesem Jahr auch in Projekte, die für die Kunden weniger sichtbar, jedoch für den Betrieb der Coque unabdingbar sind. Dazu gehört insbesondere die Modernisierung unseres Informatiknetzwerks, um einen zuverlässigen und zukunftssicheren Betrieb zu gewährleisten.

Mit Blick auf 2026: Welche Prioritäten oder Anpassungen sind notwendig, um die Coque weiterhin optimal weiterzuentwickeln?

Für 2026 liegt eine unserer wichtigsten Prioritäten weiterhin auf der Digitalisierung, sowohl intern als auch im Kontakt mit unseren Kunden. Ein konkretes Projekt ist der Start eines neuen Webshops, der im Laufe des Monats April online geht. Über diese Plattform werden unsere Kunden künftig die Möglichkeit haben, Kurse bequem von zu Hause aus zu buchen und zu bezahlen. Mit dem neuen Webshop möchten wir unseren Service weiter verbessern und modernisieren.

Grundsätzlich ist es uns wichtig, auf die Wünsche unserer Kunden sowie auf sich verändernde Lebensweisen und Gewohnheiten zu reagieren. Unser Ziel ist es, unser Angebot und unseren Service stets an diese Entwicklungen anzupassen, um die Coque auch in Zukunft optimal weiterzuentwickeln. Dabei möchte ich auch unterstreichen, dass diese positive Entwicklung ohne den außergewöhnlichen Einsatz und die große Leidenschaft unseres Teams nicht möglich wäre, bei dem ich mich herzlich bedanken möchte. Ihrer Perspektive relevant. Sie ziehen Athletinnen und Athleten, Delegationen, Medien sowie Zu-

schaauer aus dem Ausland an und schaffen damit zusätzliche Impulse für Hotellerie, Gastronomie und den Tourismussektor. Gleichzeitig sind sie ein wichtiges Aushängeschild für sportliche Exzellenz und können junge Menschen im Land inspirieren, selbst aktiv Sport zu betreiben. Die Initiative zur Ausrichtung solcher Veranstaltungen sollte weiterhin von den zuständigen Sportverbänden ausgehen und in enger Zusammenarbeit mit den Fachkräften der Coque umgesetzt werden. Der Staat wird die Organisatoren dabei unterstützen, optimale Rahmenbedingungen schaffen und ihnen, wann immer erforderlich, zur Seite stehen – sei es durch institutionelle Unterstützung, logistische Begleitung oder die Förderung von Projekten, die dazu beitragen, Luxemburg als Standort für internationale Sportevents nachhaltig zu stärken.

Welche langfristigen Perspektiven und Investitionsschwerpunkte sehen Sie für die Coque – nicht nur als Sportstätte, sondern auch als Ort der Begegnung, der Ausbildung und der Gesundheitsförderung?

Viele Angebote der Coque, darunter die äußerst beliebten Sportkurse, erfüllen diese Funktionen bereits heute. Perspektivisch wäre es denkbar, das Angebot weiter auszubauen und verstärkt Informations- und Weiterbildungsseminare zu den Themen Sport und Gesundheit anzubieten. Zudem sollte jungen Menschen vermehrt die Möglichkeit gegeben werden, erste Einblicke in Berufe im Sportbereich zu gewinnen – etwa im Rahmen von Praktika oder Ausbildungsprogrammen. Darüber hinaus bietet die Infrastruktur der Coque bereits heute ideale Voraussetzungen, um sie

als umfassenden Begegnungs- und Veranstaltungsort weiterzuentwickeln. Das Hotel, die Gastronomie sowie die vorhandenen Konferenz- und Veranstaltungsräume eröffnen die Möglichkeit, Sport, Weiterbildung und Austausch miteinander zu verbinden.

Seminare, Tagungen, Vorträge oder Vereins- und Unternehmensveranstaltungen könnten so in einem Umfeld stattfinden, das Bewegung, Gesundheit und gemeinsames Erleben in den Mittelpunkt stellt. Die Kombination aus Sportanlagen, Übernachtungs-

möglichkeiten, Restaurants und modernen Veranstaltungsräumen macht die Coque zu einem Ort, an dem Training, Begegnung und Wissenstransfer zu einer ganzheitlichen Erfahrung zusammenkommen können.

(FR)

«NOTRE OFFRE SPORTIVE SUIT LE RYTHME DE NOS CLIENTS»

Après une année record en 2024, la Coque poursuit sa dynamique positive en 2025. Dans l'interview ci-dessous, le directeur Christian Jung apporte un éclairage sur les coulisses de cette évolution.

Monsieur Jung, la Coque a de nouveau accueilli de nombreux visiteurs en 2025. Selon vous, quelles sont les principales raisons de cette évolution ?

La nouvelle augmentation du nombre de visiteurs s'explique sans doute par plusieurs facteurs. L'une de nos priorités est de comprendre les attentes et les habitudes de nos clients afin d'adapter, de développer et d'améliorer en permanence nos services. Nous avons, par exemple, élargi de manière ciblée nos horaires d'ouverture et optimisé notre offre sportive afin de permettre à nos clients de profiter encore davantage de nos services.

Par ailleurs, des facteurs externes jouent également un rôle, comme la forte croissance démographique au Luxembourg. Malgré cette évolution, il reste essentiel pour nous de garantir en permanence la quali-

té, la sécurité et la satisfaction de nos clients. Notre objectif n'est pas seulement de permettre à un grand nombre de personnes d'accéder au centre sportif, mais aussi de proposer des services dans lesquels chacun se sent parfaitement encadré.

Le nombre d'événements organisés à la Coque est également en constante augmentation. Comment expliquez-vous cette tendance ?

La Coque ne se contente pas de mettre des infrastructures à disposition pour les événements, elle propose généralement une offre complète de services. Nous accompagnons nos clients dans l'organisation de leurs manifestations, mettons du personnel à disposition sur place et aidons également au montage et au démontage. Ce service global est très apprécié tant par les fédérations sportives que par les clients commerciaux.



La bonne collaboration avec les fédérations sportives contribue naturellement de manière significative à notre croissance.

Avec environ 23 500 heures d'entraînement par an, un nombre croissant de fédérations utilisant quotidiennement les infrastructures de la Coque ainsi qu'un nombre d'événements en hausse, notre centre sportif est de plus en plus sollicité.

Quels défis l'augmentation du nombre d'heures d'entraînement et d'événements des fédérations pose-t-elle pour le fonctionnement de la Coque ?

L'augmentation de la charge liée aux entraînements et aux événements entraîne avant tout des défis de coordination. Notre travail s'articule autour de deux priorités essentielles : le sport fédéral, avec ses entraînements et ses manifestations, et le sport scolaire.

Ces deux domaines peuvent parfois se chevaucher. Par exemple, lorsqu'un événement sportif d'envergure a lieu, les activités scolaires doivent parfois être déplacées ou adaptées, ce qui n'est pas toujours idéal pour toutes les parties concernées. Le défi consiste donc à trouver la meilleure solution possible pour chacun. À l'avenir, il faudra également envisager d'éventuelles extensions des infrastructures.

Avec 339 classes scolaires par semaine, un nouveau record a été atteint. Comment se déroule la collaboration avec les écoles et quelles nouvelles exigences sont apparues ?

La collaboration se fait principalement avec le ministère

de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, avec lequel nous organisons la répartition des classes scolaires sur les différentes installations sportives. Au quotidien, nous sommes également en contact direct avec les écoles et les enseignants d'éducation physique afin de coordonner l'utilisation des espaces. Cette coopération étroite fonctionne de manière fluide.

Nous entretenons par ailleurs des échanges réguliers avec l'Association des Professeurs d'Éducation Physique (APEP), qui nous apporte régulièrement de nouvelles pistes de réflexion. Ce dialogue ouvert est essentiel pour développer de nouvelles approches et optimiser nos processus.

Les offres de loisirs et de bien-être ont également connu une forte demande en 2025. Quelles évolutions avez-vous particulièrement observées ?

Dans le domaine des loisirs et du bien-être, nous avons constaté une demande particulièrement forte l'année dernière. Le bien-être est actuellement très tendance, et de nombreuses personnes recherchent activement des moyens de se détendre et d'améliorer leur bien-être.

Un facteur clé de ce succès est également notre équipe engagée et motivée. Nos maîtres de sauna sont très passionnés par leur travail et organisent les cérémonies d'infusion avec beaucoup d'implication. La qualité élevée de ces cérémonies incite de nombreux clients à fréquenter volontiers notre espace bien-être et à y revenir régulièrement.

Quels projets d'infrastructure sont prévus dans un avenir proche ?

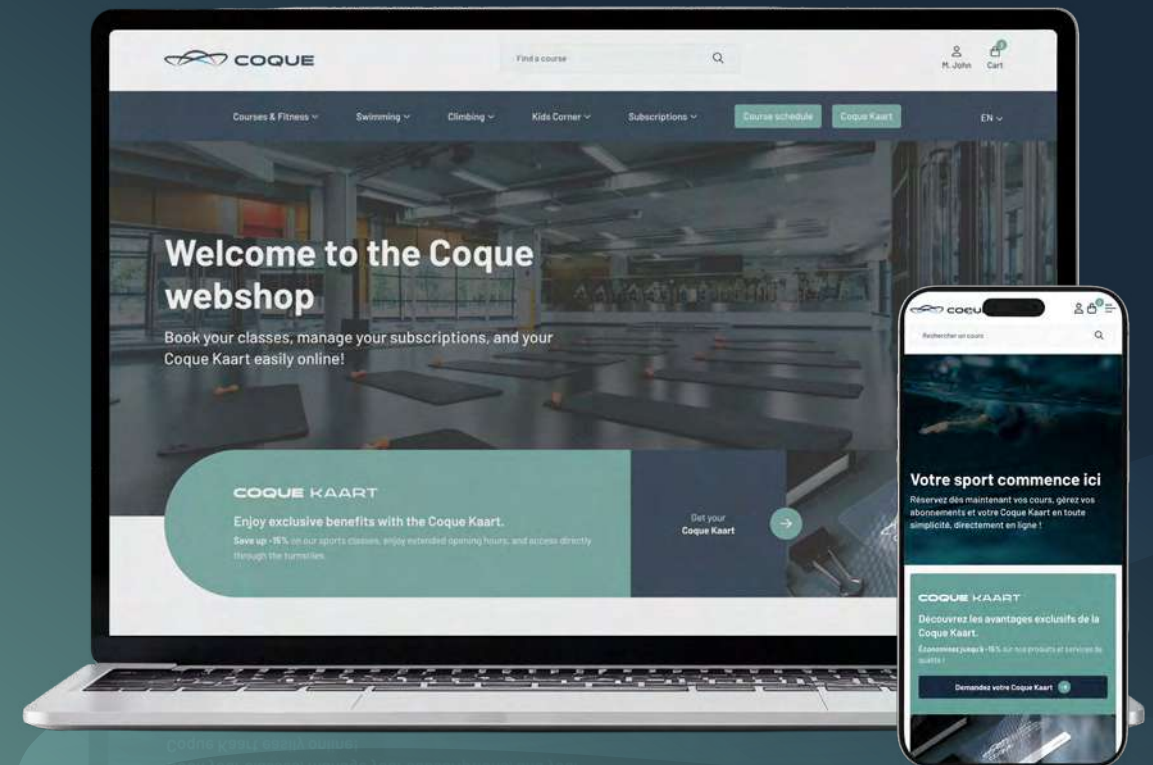
Plusieurs projets d'infrastructure sont prévus pour l'avenir. D'une part, nous agrandirons cet été notre mur d'escalade de bloc, ce qui ouvrira de nouvelles possibilités pour l'entraînement et pour nos visiteurs. D'autre part, nous investissons également cette année dans des projets moins visibles pour les clients, mais indispensables au bon fonctionnement de la Coque. Cela inclut notamment la modernisation de notre réseau informatique afin de garantir un fonctionnement fiable et durable.

En vue de 2026 : quelles priorités ou adaptations sont nécessaires pour continuer à développer la Coque de manière optimale ?

Pour 2026, l'une de nos principales priorités reste la digitalisation, tant en interne que dans nos interactions avec les clients. Un projet concret est le lancement d'un nouveau webshop, qui sera mis en ligne au mois d'avril. Cette plateforme permettra à nos clients de réserver et de payer leurs cours confortablement depuis chez eux. Avec ce nouveau webshop, nous souhaitons continuer à améliorer et à moderniser nos services. De manière générale, il est essentiel pour nous de réagir aux attentes de nos clients ainsi qu'à l'évolution des modes de vie et des habitudes. Notre objectif est d'adapter en permanence notre offre et nos services à ces évolutions afin de développer au mieux la Coque à l'avenir. Je tiens également à souligner que cette évolution positive ne serait pas possible sans l'engagement exceptionnel et la grande passion de notre équipe, que je tiens à remercier chaleureusement.

NOTRE WEBSHOP FAIT PEAU NEUVE !

Rendez-vous le 7 avril sur shop.coque.lu
pour découvrir cette nouvelle plateforme.



Devenez vite membre Coque Kaart pour profiter
pleinement des avantages, en ligne comme sur place !

Pour plus d'informations sur la Coque Kaart, rendez-vous sur www.coque.lu/coque-kaart.

THE GAME CONTINUES ONLINE

FOLLOW US FOR EXCLUSIVE SPORTS CONTENT, PRIZE DRAWS AND SPECIAL PROMOTIONS!



@coqueluxembourg



(DE)

SPITZENSPORT ZUM JAHRESAUFTAKT

Der Start ins neue Jahr stand in der Coque erneut ganz im Zeichen hochkarätiger Sportveranstaltungen. In der Arena, im Gymnase sowie im Centre Aquatique sorgten zahlreiche Events – vom Euro Meet über den Davis Cup bis zu den Basketball-Finalspielen – für einen starken Auftakt ins Sportjahr 2026.



INDOOR AQUATHLON (FLTRI)

11. Januar / 11 janvier

Beim Indoor Aquathlon Luxembourg gingen rund 500 Athletinnen und Athleten an den Start und sorgten für eine Rekordbeteiligung bei der 13. Ausgabe des Events. Besonders aus luxemburgischer Sicht verlief der Wettkampf äußerst erfolgreich: Lucas Cambresy gewann das Männerrennen, während Jeanne Lehair ihren Titel bei den Frauen souverän verteidigte. Damit sicherte sich Luxemburg erneut einen Doppelsieg bei diesem beliebten Winterevent aus Schwimmen und Laufen.

Lors de l'Indoor Aquathlon Luxembourg à la Coque, près de 500 athlètes ont pris le départ, établissant un record de participation pour la 13ème édition de l'événement. Du côté luxembourgeois, la compétition a été particulièrement réussie : Lucas Cambresy a remporté la course masculine, tandis que Jeanne Lehair a brillamment défendu son titre chez les femmes. Le Luxembourg a ainsi une nouvelle fois réalisé un doublé lors de cet événement hivernal très apprécié, combinant natation et course à pied.

CUP FINALS WEEKEND 2026 (FLTT)

17. & 18. Januar / 17 & 18 janvier

Bei den Finalspielen der Coupe de Luxembourg im Tischtennis kam es zu spannenden Duellen vor einer tollen Kulisse. Im Herrenfinale setzte sich Hostert-Folschette mit 4:0 gegen Düdelling durch und feierte damit den dritten Pokalsieg in Folge. Bei den Damen wurde Düdelling seiner Favoritenrolle gerecht und verteidigte mit einem 3:1-Sieg erfolgreich den Titel.

À l'occasion des finales de la Coupe de Luxembourg de tennis de table à la Coque, le public a assisté à des duels passionnants dans une ambiance remarquable. En finale masculine, Hostert-Folschette s'est imposé 4-0 face à Düdelling, décrochant ainsi son troisième titre consécutif. Chez les femmes, Düdelling a confirmé son statut de favori en défendant avec succès son titre grâce à une victoire 3-1.



CMCM INDOOR MEETING (FLA)

18. Januar / 18 janvier

Das CMCM Indoor Meeting brachte erneut internationale Top-Leichtathleten und zahlreiche Zuschauer in die Arena. Besonders die luxemburgischen Athletinnen und Athleten überzeugten mit starken Leistungen, allen voran Patrizia Van der Weken, die das 60-Meter-Rennen gewann. Zudem stellten Victoria Rausch, Fanny Arendt und Ruben Querinjean neue luxemburgische Landesrekorde auf und sorgten für große Begeisterung beim Publikum.

Le CMCM Indoor Meeting a une nouvelle fois réuni des athlètes internationaux de haut niveau ainsi qu'un large public dans l'Arena. Les athlètes luxembourgeois se sont particulièrement illustrés par de très belles performances, notamment Patrizia Van der Weken, qui a remporté la course du 60 mètres. Par ailleurs, Victoria Rausch, Fanny Arendt et Ruben Querinjean ont établi de nouveaux records nationaux luxembourgeois, suscitant un vif enthousiasme auprès du public.



© N. Meyer



© N. Meyer



© N. Meyer



© N. Meyer

(FR)

UN DÉBUT D'ANNÉE AU PLUS HAUT NIVEAU

Le début de l'année à la Coque a une nouvelle fois été placé sous le signe d'événements sportifs de haut niveau. Dans l'Arena, le Gymnase ainsi qu'au Centre Aquatique, de nombreuses manifestations – de l'Euro Meet à la Coupe Davis, en passant par les finales de basketball – ont donné le coup d'envoi d'une année sportive 2026 dynamique.

EURO MEET (FLNS)

30. Januar bis 1. Februar / 30 janvier au 1er février

Beim Euro Meet im Centre Aquatique trafen sich erneut zahlreiche internationale Spitzenschwimmerinnen und -schwimmer zu drei Tagen Wettkämpfen auf höchstem Niveau. Aus luxemburgischer Sicht überzeugten besonders Finn Kemp, der im A-Finale über 200 Meter Lagen den zweiten Platz belegte, sowie Emma Barthel. Die junge Schwimmerin stellte gleich zwei neue luxemburgische Landesrekorde auf und sorgte damit für einen der sportlichen Höhepunkte des Meetings.

À l'occasion de l'Euro Meet au Centre Aquatique, de nombreux nageurs et nageuses internationaux de haut niveau se sont une nouvelle fois réunis pour trois jours de compétitions. Du côté luxembourgeois, Finn Kemp s'est particulièrement illustré en décrochant la deuxième place en finale A du 200 mètres quatre nages, tandis que Emma Barthel s'est également distinguée. La jeune nageuse a établi deux nouveaux records nationaux luxembourgeois, signant ainsi l'un des temps forts sportifs du meeting.



© N. Meyer

DAVIS CUP (FLT)

7. & 8. Februar / 7 & 8 février



© N. Meyer

Beim Davis Cup erlebten die Zuschauer im Gymnase spannendes internationales Tennis und eine großartige Atmosphäre. Die luxemburgische Nationalmannschaft setzte sich mit 3:1 gegen die Ukraine durch und feierte damit einen wichtigen Erfolg im prestigeträchtigen Nationenwettbewerb. Besonders das Doppel mit Chris Rodesch und Alex Knaff sicherte Luxemburg den entscheidenden Punkt vor begeistertem Heimpublikum.

À l'occasion de la Coupe Davis, les spectateurs ont assisté à du tennis international de haut niveau dans le Gymnase, porté par une ambiance exceptionnelle. L'équipe nationale luxembourgeoise s'est imposée 3-1 face à l'Ukraine, signant ainsi une victoire importante dans cette prestigieuse compétition entre nations. Le double, composé de Chris Rodesch et Alex Knaff, a notamment offert le point décisif au Luxembourg, sous les acclamations d'un public local enthousiaste.

FINALES BASKETBALL (FLBB)

7. Februar / 7 février

Vor rund 5.200 Zuschauerinnen und Zuschauern sorgten die Finalsple der Loterie National Coupe de Luxembourg und des LALUX Ladies Cup für eine beeindruckende Stimmung in der Arena. Bei den Herren setzte sich Arantia Fels mit 87:83 gegen Etzella Ettelbrück durch und gewann erstmals seit 1970 wieder den Pokal. Auch im Damenfinale wurde Geschichte geschrieben: Sparta Bartringen besiegte T71 Dudelingen mit 64:61 und sicherte sich den ersten Pokalsieg seit 37 Jahren.

Devant environ 5 200 spectateurs, les finales de la Loterie Nationale Coupe de Luxembourg et de la LALUX Ladies Cup ont offert une ambiance impressionnante dans l'Arena. Chez les hommes, Arantia Fels s'est imposé 87-83 face à Etzella Ettelbruck, remportant ainsi la coupe pour la première fois depuis 1970. La finale féminine a également marqué les esprits : Sparta Bertrange a battu T71 Dudelange sur le score de 64-61, décrochant son premier titre en coupe depuis 37 ans.



© N. Meyer



Foto / Photo : Luxpress

(DE)

MATTHIEU OSCH: ZWISCHEN OLYMPISCHEN SPIELEN UND TRAINING IN DER COQUE

Nach seiner Teilnahme an den Olympischen Winterspielen in Mailand-Cortina 2026 war Luxemburgs Top-Skirennläufer Matthieu Osch zu Gast in unserem Social-Media-Format „On the Mic“. Der 26-jährige Athlet, der regelmäßig in der Coque trainiert und dort insbesondere im Sommer seine physische Vorbereitung absolviert, nahm sich direkt nach den Spielen die Zeit für ein Gespräch mit uns – wofür wir ihm besonders dankbar sind. Nachfolgend finden Sie ausgewählte Auszüge aus diesem Gespräch.

Wer ist Matthieu Osch?

Geboren am 1. April 1999, ist Matthieu Osch der wichtigste Vertreter des luxemburgischen alpinen Skisports auf der internationalen Bühne. Mit 26 Jahren hat er bereits an drei Olympischen Winterspielen teilgenommen und zuletzt in Mailand-Cortina 2026 stolz die Farben Luxemburgs vertreten. Als Spe-

zialist der technischen Disziplinen verkörpert er Entschlossenheit und Beständigkeit – und das trotz fehlender großer alpiner Infrastrukturen in seinem Heimatland.

Die Spiele – weit davon entfernt, Routine zu sein

Man könnte meinen, dass eine Teilnahme nach drei Olym-

pischen Spielen zur Routine wird. Für Matthieu ist das jedoch keineswegs der Fall. „Nein, die Olympischen Spiele werden niemals zur Routine“, erklärt er. An den Spielen teilzunehmen war schon immer sein Traum, und jede Ausgabe bleibt einzigartig – auch die Spiele in Mailand-Cortina 2026 bildeten keine Ausnahme. Besonders beeindruckend ist für ihn die

Aufmerksamkeit, die den Athleten entgegengebracht wird: von Medien, Zuschauern und Organisatoren. „Man fühlt sich wie ein Champion, auch wenn man noch nicht gewonnen hat. Diese Aufmerksamkeit ist so ungewohnt ... sie gibt dir unglaublich viel Energie.“ Vom olympischen Dorf über die Zeremonien bis hin zu Begegnungen mit Athleten aus aller Welt: Jeder Moment bleibt unvergesslich und treibt seine Leidenschaft für den Skisport weiter an.

Stärker zurückkommen nach Verletzungen

Die vergangenen Monate waren für Matthieu eine große Herausforderung. Zunächst verletzte er sich am Rücken, später im September am Knie. Eine schwierige Zeit – sowohl körperlich als auch mental. Dank großer Disziplin und der professionellen Betreuung im HPTRC der Coque konnte er seine Rehabilitation Schritt für Schritt aufbauen. Yoga und Mobility-Übungen spielten dabei eine wichtige Rolle. „Es war fast meditativ. Yoga hat mich wirklich entspannt und mir geholfen, wieder Freude an den Übungen zu finden.“ Anstatt sich entmutigen zu lassen, nutzte er diese Phase, um mental stärker zurückzukommen und neue Motivation zu schöpfen.

Mit Druck auf dem Gipfel umgehen

Vor jeder Abfahrt – besonders wenn ein Platz unter den Top 30 möglich ist – ist der Druck

enorm. Doch Matthieu hat gelernt, ruhig und fokussiert zu bleiben. Mit Unterstützung einer Sportpsychologin entwickelte er eine einfache Strategie: tief durchatmen, sich auf seine Stärken konzentrieren und sich selbst sagen: „Erfinde nichts Neues, mach das, was du kannst – und hab Spaß dabei.“

Dann kommt der entscheidende Moment: In wenigen Sekunden fällt die Entscheidung. Im Ziel folgt Erleichterung – und oft einfach ein Lächeln. „In diesem Moment gibt es keine Worte ... nur ein Lächeln und das Gefühl, etwas erreicht zu haben.“ Am Ende sprang bei den Olympischen Spielen eine erfreuliche Platzierung unter den Top 30 heraus.

Ein Leben zwischen zwei Ländern

Der Alltag von Matthieu Osch spielt sich zwischen zwei Ländern ab. Im Winter lebt er hauptsächlich in Innsbruck (Österreich), wo er in den Alpen trainieren und regelmäßig an internationalen Skirennen teilnehmen kann. Seine Tage sind geprägt von Training auf der Piste, technischer Vorbereitung und Reisen zu Wettkämpfen.

Im Sommer kehrt er nach Luxemburg zurück und nutzt die Trainingsmöglichkeiten in der Coque, um seine körperliche Fitness weiterzuentwickeln. Dort stehen vor allem Krafttraining, Ausdauer und physische Vorbereitung im HPTRC

auf dem Programm, um optimal in die nächste Wintersaison zu starten.

Und nach dem Skisport?

Auch wenn Matthieu noch mehrere Jahre auf höchstem Niveau Ski fahren kann – viele alpine Skifahrer beenden ihre Karriere erst mit etwa 35 Jahren – denkt er bereits über die Zeit danach nach. Er plant, später in das Familienunternehmen Osch & Fils einzusteigen und gelegentlich die nächste Generation luxemburgischer Skifahrer zu unterstützen.

Eine dauerhafte Trainerrolle ist zwar nicht geplant, doch seine Erfahrung möchte er gerne weitergeben, um junge Talente zu fördern. Mit derselben Leidenschaft und Entschlossenheit blickt Matthieu Osch weiterhin nach vorne – bereit für neue Herausforderungen und entschlossen, seine sportliche und persönliche Zukunft mit der Energie eines echten Champions zu gestalten.

Das vollständige Interview mit Matthieu Osch finden Sie auf unserer Website www.coque.lu sowie auf unserem YouTube-Kanal.



Foto / Photo : Luxpress

(FR)

MATTHIEU OSCH : ENTRE JEUX OLYMPIQUES ET ENTRAÎNEMENT À LA COQUE

Après sa participation aux Jeux olympiques d'hiver de Milan-Cortina 2026, le skieur alpin luxembourgeois Matthieu Osch a été l'invité de notre format sur les réseaux sociaux « On the Mic ». L'athlète de 26 ans, qui s'entraîne régulièrement à la Coque et y effectue notamment sa préparation physique durant l'été, a pris le temps de s'entretenir avec nous juste après les Jeux – ce dont nous lui sommes particulièrement reconnaissants. Voici quelques extraits de cet échange.

Qui est Matthieu Osch ?

Né le 1er avril 1999, Matthieu Osch est le principal représentant du ski alpin luxembourgeois sur la scène internationale. À 26 ans, il a déjà participé à trois éditions des Jeux olympiques d'hiver et a récemment

fièrement représenté les couleurs du Luxembourg à Milan-Cortina 2026. Spécialiste des disciplines techniques, il incarne la détermination et la constance – et ce malgré l'absence de grandes infrastructures alpines dans son pays d'origine.

Les Jeux olympiques – loin d'être une routine

On pourrait penser qu'après trois participations, les Jeux olympiques deviennent une routine. Pour Matthieu, c'est loin d'être le cas. « Non, les Jeux olympiques ne deviennent

jamais une routine », explique-t-il. Participer aux Jeux a toujours été un rêve, et chaque édition reste unique – y compris celle de Milan-Cortina 2026. Ce qui l'impressionne particulièrement, c'est l'attention portée aux athlètes : des médias, du public et des organisateurs.

« On se sent comme un champion, même sans avoir encore gagné. Cette attention est si inhabituelle... elle te donne une énergie incroyable. » Du village olympique aux cérémonies, en passant par les rencontres avec des athlètes du monde entier : chaque moment reste inoubliable et nourrit encore davantage sa passion pour le ski alpin.

Revenir plus fort après les blessures

Les derniers mois ont représenté un véritable défi pour Matthieu. Il a d'abord souffert d'une blessure au dos, puis d'une blessure au genou en septembre. Une période difficile, tant sur le plan physique que mental. Grâce à une grande discipline et à l'encadrement professionnel du HP-TRC de la Coque, il a pu mettre en place progressivement sa rééducation. Le yoga et les exercices de mobilité ont joué un rôle essentiel. « C'était presque méditatif. Le yoga m'a vraiment aidé à me détendre et à retrouver du plaisir dans les exercices. » Loin de se laisser décourager, il a profité de cette période pour revenir mentalement plus fort et retrouver une nouvelle motivation.

Gérer la pression au sommet

Avant chaque départ – en particulier lorsqu'une place parmi les 30 premiers est envisageable – la pression est énorme. Pourtant, Matthieu a appris à rester calme et concentré. Avec l'aide d'une psychologue du sport, il a développé une stratégie simple : respirer profondément, se concentrer sur ses points forts et se répéter : « N'inventer rien, fais ce que tu sais faire – et prends du plaisir. » Puis vient le moment décisif : en quelques secondes, tout se décide.

À l'arrivée, le soulagement s'installe – souvent accompagné d'un simple sourire. « À ce moment-là, il n'y a pas de mots... juste un sourire et le sentiment d'avoir accompli quelque chose. » Au final, il a décroché une place remarquable parmi les 30 premiers lors des Jeux olympiques.

Une vie entre deux pays

Le quotidien de Matthieu Osch se partage entre deux pays. En hiver, il vit principalement à Innsbruck (Autriche), où il peut s'entraîner dans les Alpes et participer régulièrement à des compétitions internationales. Ses journées sont rythmées par l'entraînement sur les pistes, la préparation technique et les déplacements pour les compétitions. En été, il revient au Luxembourg et profite des infrastructures de la Coque pour développer sa condition physique. Le pro-

gramme comprend notamment du renforcement musculaire, de l'endurance et une préparation physique au HP-TRC afin de démarrer au mieux la saison hivernale suivante.

Et après le ski ?

Même si Matthieu peut encore évoluer plusieurs années au plus haut niveau – de nombreux skieurs alpins poursuivent leur carrière jusqu'à environ 35 ans – il réfléchit déjà à l'avenir. Il envisage de rejoindre plus tard l'entreprise familiale Osch & Fils et souhaite également soutenir ponctuellement la nouvelle génération de skieurs luxembourgeois. S'il ne prévoit pas de devenir entraîneur à long terme, il tient à transmettre son expérience afin de soutenir les jeunes talents.

Animé par la même passion et la même détermination, Matthieu Osch continue de regarder vers l'avenir – prêt à relever de nouveaux défis et à construire son futur sportif et personnel avec l'énergie d'un véritable champion.

L'intégralité de l'entretien avec Matthieu Osch est disponible sur notre site internet www.coque.lu ainsi que sur notre chaîne YouTube.

(DE)

TRAINIEREN WIE DIE PROFIS: UPGRADE FÜR DAS COQUE STUDIO

Im modernisierten „STUDIO“ profitieren auch Freizeitsportler von Trainingsinstallationen, die täglich von Athletinnen und Athleten der nationalen Sportverbände genutzt werden.

Um die Trainingsbedingungen sowohl für die Verbandsgruppen als auch für unsere Privatkunden an die heutigen Trainingsstandards anzupassen, wurde das Konzept unseres Studios umfassend überarbeitet. Ziel war es, eine moderne, funktionale und vielseitige Trainingsumgebung zu schaffen, die den unterschiedlichen Bedürfnissen aller Nutzer gerecht wird.

Für die Planung wurden unter anderem die Verbandstrainer intensiv einbezogen, die regelmäßig mit Athletinnen und Athleten im Studio arbeiten. Ihre Erfahrungen, Wünsche und spezifischen Anforderungen flossen direkt in die Gestaltung ein, sodass die Trainingsbedingungen für den Verbands- und Leistungssport noch gezielter optimiert werden konnten. Gleichzeitig wurde darauf geachtet, dass auch die Ansprüche unserer Privatkunden berücksichtigt werden, um ein ausgewogenes und motivierendes Trainingserlebnis für alle zu gewährleisten.

Das neue Studiokonzept entstand in Zusammenarbeit mit dem renommierten Hersteller Eleiko, der weltweit für hochwertige Krafttrainings- und Gewichtheberequipment bekannt ist. Im Rahmen der Umgestaltung wurden insbesondere die Freihantelbereiche deut-

lich erweitert und mit zusätzlichen Racks ausgestattet, sodass künftig auch größere Trainingsgruppen oder mehrere parallel trainierende Teams optimale Bedingungen vorfinden. Ergänzt wurde die Ausstattung unter anderem durch eine 13 Meter lange Kunstrasenpiste, die vielseitige Trainingsformen wie Schlittenziehen oder -drücken ermöglicht. Zudem wurden zwei neue Gewichtheberplattformen installiert sowie moderne Spezialgeräte wie die GHD Bench und die Seal Row Bench, die gezielt auf die Bedürfnisse der Verbandsgruppen und des funktionellen Trainings abgestimmt sind. In einer zweiten Phase werden zudem die bestehenden Kraftgeräte schrittweise durch modernere Modelle ersetzt, um auch im Maschinenbereich ein effektives, zeitgemäßes und abwechslungsreiches Training zu ermöglichen. Mit diesen Maßnahmen entwickelt sich das Studio weiter zu einem Trainingsort, der sowohl für den Verbandssport als auch für das individuelle Training unserer Privatkunden optimale Voraussetzungen bietet. Neben der Nutzung des Kraftraums haben unsere Besucher auch die Möglichkeit, gemeinsam mit einem unserer Trainer ein Personal Training zu buchen und so ihr Training individuell und zielgerich-

tet zu gestalten. Ein besonderer Schwerpunkt liegt zudem auf unserem vielfältigen Kursprogramm, das zahlreiche Möglichkeiten bietet, unter professioneller Anleitung aktiv zu werden.

Besonders hervorzuheben sind die neuen Kurse „Cross Training“ und „Full Body“, die ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bieten und sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind. Ergänzend dazu wird nach den Osterferien ein neuer Outdoor-Kurs das Kursprogramm erweitern und zusätzliche Trainingsmöglichkeiten an der frischen Luft bieten – weitere Infos dazu folgen in Kürze auf www.coque.lu.



(FR)

UN NOUVEAU SOUFFLE POUR LE STUDIO DE LA COQUE

Dans le « STUDIO » modernisé, les amateurs de sport bénéficient eux aussi d'infrastructures d'entraînement utilisées quotidiennement par les athlètes des fédérations sportives nationales.

Afin d'adapter les conditions d'entraînement aux standards actuels, tant pour les groupes des fédérations sportives que pour nos clients privés, le concept de notre studio a été entièrement repensé. L'objectif était de créer un environnement d'entraînement moderne, fonctionnel et polyvalent, répondant aux besoins variés de tous les utilisateurs.

Dans le cadre de la planification, les entraîneurs des fédérations, qui travaillent régulièrement avec les athlètes dans le studio, ont notamment été étroitement impliqués. Leur expérience, leurs attentes et leurs exigences spécifiques ont été directement intégrées dans la conception, permettant d'optimiser encore davantage les conditions d'entraînement pour les fédérations et le sport de haut niveau.

Parallèlement, une attention particulière a été portée aux besoins de nos clients privés afin de garantir une expérience d'entraînement équilibrée et motivante pour tous.

Le nouveau concept du studio a été développé en collaboration avec le fabricant renommé Eleiko, reconnu dans le monde entier pour la qualité de ses équipements de musculation et d'haltérophilie. Dans le cadre de cette transformation, les espaces dédiés aux poids libres ont notamment été considérablement agrandis et équipés de racks supplémentaires, permettant désormais d'accueillir, dans des conditions optimales, des groupes plus importants ou plusieurs équipes s'entraînant simultanément.

L'équipement a également été complété par une piste en gazon synthétique de 13 mètres, permettant une grande variété d'exercices tels que la traction ou poussée de traîneaux. Deux nouvelles plateformes d'haltérophilie ont en outre été installées, ainsi que des équipements spécialisés modernes tels que le banc GHD et le banc Seal Row, spécialement adaptés aux besoins des fédérations et de l'entraînement fonctionnel.

Dans une deuxième phase, les machines existantes seront progressivement remplacées par des modèles plus modernes, afin de

garantir également dans ce domaine un entraînement efficace, moderne et varié. Grâce à ces améliorations, le studio poursuit son évolution en tant que lieu d'entraînement offrant des conditions optimales tant pour le sport fédéral que pour l'entraînement individuel de nos clients privés. Outre l'utilisation de la salle de musculation, nos visiteurs ont également la possibilité de réserver une séance de coaching personnalisé avec l'un de nos entraîneurs, afin de structurer leur entraînement de manière personnalisée et ciblée.

Un accent particulier est également mis sur notre offre de cours variée, qui propose de nombreuses possibilités de s'entraîner sous encadrement professionnel. Parmi les nouveautés, les cours « Cross Training » et « Full Body » se distinguent particulièrement : ils offrent un entraînement intensif et complet, adapté aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants avancés. En complément, un nouveau cours en extérieur viendra enrichir le programme après les vacances de Pâques, offrant ainsi de nouvelles possibilités de s'entraîner en plein air – plus d'informations seront prochainement disponibles sur www.coque.lu.

(DE/FR)

AGENDA**APRIL** AVRIL

- 08-11/04** — **WTT YOUTH CONTENDER LUXEMBOURG**
TENNIS DE TABLE
- 18-19/04** — **DEMY SCHANDELER YOUTH CUP FINALS**
BASKETBALL
- 23-26/04** — **FINAL4 COUPE DE LUXEMBOURG**
HANDBALL
- 30.04/03.05** — **YONEX LUXEMBOURG OPEN**
BADMINTON

MAI MAI

- 14/05** — **GRAND PUBLIC**
COSL SPILLFEST
- 23-24/05** — **TAEKWONDO**
TAEKWONDO LUXEMBOURG OPEN C1
- 31/05** — **BADMINTON**
JOURNÉE DE LA COUPE 2026

Dieser Kalender ist eine Auswahl von Sportveranstaltungen, die in der Coque stattfinden (Änderungen vorbehalten).
Ce calendrier est une sélection de manifestations sportives ayant lieu à la Coque (sous réserve de modifications).

NOUVEAU

la coquille

brasserie

découvrez notre carte de printemps



Réservez votre table sur coque.lu
ou par téléphone au +352 43 60 60-530

COQUE PARTNER (PARTENAIRES COQUE)



International University of
Health, Exercise & Sports



IMPRESSUM | 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:
Mathieu Magras
Nicolas Tornicelli

Druck | Impression:
Coque

Fotos | Photos:
Coque, N. Meyer
SIP / Claude Piscitelli,
C. Schmitt, J. Nollmeyer



PARTAGEZ VOTRE PASSION
@COQUELUXEMBOURG

