

## SPORTS

sport.union@sonapresse.com

# Me Denis Mboumba : " La levée des dites mesures est une excellente nouvelle."

**LE** président de la Fédération gabonaise de taekwondo a salué la décision prise par les plus hautes autorités de notre pays de lever toutes les mesures interdisant la pratique des sports collectifs dans notre pays. Pour ce dernier, cela permettra à sa fédération de préparer les prochaines échéances avec en ligne de mire Paris-2024.

Willy NDONG  
Libreville/Gabon

**L'Union : M. le président, le gouvernement vient de lever les mesures interdisant la pratique des sports collectifs dans notre pays. Soulagement, n'est ce pas ?**

**Me Denis Mboumba :** La levée des dites mesures est une excellente nouvelle qui vient effectivement soulager le mouvement sportif national. Car le fait que durant deux ans nous n'avons pas pratiqué de sport de compé-

tition sur le plan domestique a beaucoup découragé les jeunes talents. Maintenant, aujourd'hui, tout est possible.

**Quelles seront vos priorités sur le plan domestique ?**

La relance des championnats provinciaux et ensuite organiser la Coupe du Gabon interligues. Car ces deux compétitions nous permettent de composer l'équipe nationale du Gabon de taekwondo.

**Et au niveau international ?**

Sur le plan international, nous préparons la Coupe d'Afrique des nations qui va se dérouler au



Me Denis Mboumba (d) au côté du ministre des sports.

mois de juillet prochain à Kigali, au Rwanda. Ensuite, au mois de novembre 2022, les Championnats du monde au Mexique. L'objectif au sein de la Fégatae est d'avoir des athlètes qualifiés pour Paris-2024. Cela reste possible si nous participons à un maximum de compétitions.

## Lu dans la presse



Photo: DR

**AFRICAFOOTUNITED :**

### BRUNO ECUELE MANGA SUR LE DÉPART ?

**LE** contrat de Bruno Ecuele Manga avec Dijon prend fin à l'été 2022. A quelques mois de la fin de son bail, tout porte à croire que le vice-capitaine gabonais ne fait plus partie des plans du club de Ligue 2 de France, Dijon FCO. En effet, depuis son retour de la Coupe d'Afrique des nations (Cameroun) 2021, Bruno Ecuele Manga n'a plus retrouvé le chemin des rectangles verts avec Dijon. Celui qui a porté le Gabon sur ses épaules lors de la 33e édition de la Can n'a été utilisé qu'une seule fois par l'entraîneur Patrice Garande.

**RFI**

### PARIS 2024 : LES TRAVAUX DE LA PISCINE D'ENTRAÎNEMENT D'AUBERVILLIERS DE NOUVEAU SUSPENDUS

La cour administrative d'appel de Paris a ordonné mercredi 9 mars l'arrêt " sans délai " des travaux de la piscine d'entraînement d'Aubervilliers (Seine-Saint-Denis) pour les Jeux olympiques de Paris 2024, près d'un mois après avoir invalidé le plan local d'urbanisme permettant la destruction partielle de jardins ouvriers. " La décision de la commune d'Aubervilliers (Seine-Saint-Denis) de ne pas interrompre et de poursuivre l'exécution des travaux de construction du centre nautique (...) est suspendue ", ce qui conduit à " cesser sans délai tous travaux ", a ordonné le juge des référés dans une ordonnance.

**BEINSPORTS.COM**

### ELECTION À LA FIF : DROGBA DOIT ENCORE PATIENTER

**Annoncée** pour le 23 mars 2022, l'élection à la présidence de la Fédération ivoirienne de football, que brigue Didier Drogba, a été une nouvelle fois repoussée à la demande de la Caf et de la Fifa.

Rassemblées par PSNB

## «La reprise recommande aux équipes d'avoir une préparation de huit semaines minimum»

Par Serge Thierry BIYOGHE EBOBOLA\*

**V**OILA bientôt deux ans que notre pays n'a plus organisé de championnat, et ce au moment même où les autorités gouvernementales viennent d'autoriser la pratique du sport, notamment du football. Ainsi, avant la reprise, il est de la responsabilité de la Direction technique nationale (DTN) de mettre sur pied une prophylaxie et reconditionnement sportifs (protocole physique de reprise) afin d'éviter tout type d'accidents lié à une reprise trop rapide de la compétition.

Pour revenir dans de meilleures conditions de sécurité, il est important d'avoir une planification annuelle de la saison, avec une période de préparation de compétitions et de transition. Avec comme obligation pour nos joueurs de passer une batterie de tests medico-sportifs. Cette période de préparation dure environ 10 semaines. Ainsi, la reprise recommande



Photo: Prosper Sax Nzé Bekalé

aux équipes d'avoir une préparation minimum de huit semaines. Sachant qu'un match de championnat exige des efforts intermittents de haute intensité. D'où l'importance de l'endurance aérobie et anaérobie. En effet, l'exercice d'aérobie augmentera principalement l'endurance cardiovasculaire, tandis que l'exercice d'anaérobie augmentera principalement la force musculaire.

Par conséquent, le joueur doit être bien entraîné afin de pou-

voir supporter l'intensité des rencontres. Attention donc à une reprise hâtive, d'où la nécessité de mettre en place ce protocole physique de reprise afin d'éviter des drames. Car il ne sert à rien de courir pour chercher à rattraper le temps perdu. La santé des footballeurs vaut mieux qu'une mort dans la conscience collective.

\* **Entraîneur de football Licence A délivrée par la Fédération allemande de football (DFB)**