

SPORTS

sport.union@sonapresse.com

Comment les joueurs NBA essaient de se préparer à rejouer

AFP
Los Angeles/États-Unis

Dans l'espoir de reprendre la saison, suspendue depuis presque un mois à cause du coronavirus, les joueurs NBA sont confrontés à la difficulté de s'entretenir physiquement à domicile, à défaut de pouvoir s'entraîner collectivement, tout en se préparant mentalement. Pas un jour ou presque ne passe sans que LeBron James chronique son confinement sur les réseaux sociaux. Parmi les vidéos qu'il poste, celles de ses séances de musculation et de "cardio" alimentent sa réputation de travailleur acharné. A ceux qui pensent que l'arrêt de la compétition lui permet, à 35 ans, d'économiser ses forces, la superstar des Lakers, répond que "le facteur repos est exagéré, surtout lorsqu'on est en pleine montée en puissance". "Quand nous avons arrêté de jouer, mon corps me demandait: +qu'est-ce que tu fous? On est le 13 mars, tu te prépares pour les play-offs! Pourquoi tu t'arrêtes maintenant?+". Si James redouble d'effort, c'est qu'il en a aussi les moyens, avec gymnase et terrain de basket à domicile.

"Mais ce n'est pas le cas d'une grande partie des joueurs de la Ligue. Nombreux sont ceux qui vivent en appartement, sans installation pour faire du sport", rappelle à l'AFP l'ancien joueur José Calderon, conseiller de Michele Roberts, la directrice du syndicat des joueurs. Pour l'ancien entraîneur français Jacques Monclar, "on peut travailler la dextérité, le ballon même, dans un appartement. Mais le gros problème, c'est l'impossibilité de shooter. Les joueurs de ce niveau, ce sont des mécaniques de précision et elles risquent d'être rouillées à la reprise". Confinement oblige, les staffs des équipes envoient des mémos aux joueurs, pour les accompagner dans les exercices physiques à accomplir. "Le cardio sera à peu près maintenu, même s'il n'y a pas la +rupture+ comme en

match", explique Monclar. Pour le consultant de BeIN Sports, un autre paramètre n'est pas à négliger : l'hygiène de vie. "Dormir aux bonnes heures, manger correctement, ne pas grossir. C'est tout un travail invisible, mais important." Dans un récent tweet, l'arrière français d'Orlando Evan Fournier s'est montré pessimiste quant à la possibilité de reprendre la saison cet été. Son argument ? "Juillet, c'est dans trois mois. Il nous faudrait au moins un mois de reprise/préparation physique, sinon les blessures ça va être un massacre." A ce titre, les acteurs de la NBA se rejoignent tous sur la nécessité d'avoir du temps pour être physiquement prêts le jour J. LeBron James, candidat au titre avec les Lakers, estime qu'un "camp d'entraînement de dix jours à quinze jours, couplé à une fin de saison régulière raccourcie à cinq ou dix matches suffiraient pour être prêts pour les play-offs". "Ce qui est clair, c'est qu'on ne peut pas rejouer immédiatement, en raison du risque de blessure. Tout le monde n'aura pas pu se maintenir de la même façon, donc pour que tout le monde soit au même niveau physique, il faudra un temps de réadaptation", abonde José Calderon. Autre problème à gérer, selon Jacques Monclar: "les considérations collectives, d'attaque et de défense que les entraîneurs travaillaient depuis fin septembre". "Ca, ça part vite, ça s'oublie vite. C'est particulièrement problématique au basket. Tout comme le manque et la perte de rythme."

"De toute façon, le mal est fait, ne serait-ce que dans l'alchimie entre les joueurs. L'influence de certains cadres agit parfois comme une caisse de résonance dans l'équipe. Or, avec le confinement, tout ce travail fourni depuis plusieurs mois peut être anéanti", ajoute-t-il. Préservation et préparation mentales L'isolement préoccupe la NBA qui suit de près les effets de la distanciation sociale sur le moral des joueurs. Ainsi, le responsable des questions de santé mentale au sein du syndicat des joueurs,

William Parham, et son équipe disent communiquer quotidiennement au téléphone ou par textos avec les joueurs.

"Mentalement, la situation a de quoi peser, mais c'est aussi un filtre. Le haut niveau c'est ça. Individuellement, la majorité est apte à faire front, mais c'est collectivement que ce sera difficile", insiste Jacques Monclar. Pour maintenir un maximum de cohésion, les Clippers ont été les premiers à utiliser l'application de visioconférence Zoom, qui permet de s'entraîner "ensemble" en conservant un certain esprit de camaraderie. Les Houston Rockets et les Lakers s'y sont aussi mis. Un outil apprécié par LeBron James, qui affiche lui une détermination sans faille :



Photo: DR

LeBron James entend rester concentré pour la reprise de la saison NBA

"il faut faire tout notre possible pour nous préparer mentalement et physiquement à ce qui peut arriver par la suite".

"Neymar sera toujours le bienvenu", déclare Suarez

AFP
Madrid/Espagne

"Neymar sera toujours le bienvenu" au Barça, a déclaré l'attaquant uruguayen du FC Barcelone Luis Suarez, actuellement blessé et confiné chez lui, dans un entretien au journal Mundo Deportivo mercredi. "Ney", tout le monde le connaît, on sait toute l'affection qu'on lui porte au sein du vestiaire. C'est un joueur indiscutable, et il a encore beaucoup à démontrer. Il sera toujours le bienvenu dans le vestiaire, nous l'apprécions beaucoup", a insisté l'avant-centre uruguayen (33 ans), qui se remet d'une opération du ménisque du genou droit.

"C'est difficile de parler des joueurs aujourd'hui... Parler de qui pourrait venir dans cette situation, c'est compliqué. Mais je peux faire des commentaires sur les joueurs, et ce sont d'énormes joueurs", a répondu l'attaquant uruguayen, interrogé sur les rumeurs de retour en Catalogne

de la star brésilienne du Paris Saint-Germain Neymar, 28 ans. Suarez s'est aussi exprimé au sujet de l'attaquant argentin de l'Inter Milan Lautaro Martinez, 22 ans, dont le nom circule également du côté du Barça.

"Lautaro est un joueur qui monte en Italie, c'est un avant-centre mobile, des plus spectaculaires, et ça reflète le grand attaquant qu'il est. Il n'est pas question d'incompatibilité, il faut qu'il soit content qu'un club comme le Barça le veuille", a estimé le buteur de la "Celeste".

"Il y aura toujours une saine rivalité entre nous, et tant qu'on vise tous le même objectif, c'est-à-dire tout gagner, les joueurs qui viennent aider l'équipe à atteindre ses objectifs et à nous renforcer seront toujours les bienvenus", a souligné Suarez. L'attaquant uruguayen est également revenu sur le litige entre les joueurs et la direction la semaine dernière: sevré de recettes du fait de la suspension des matches liée au nouveau coronavirus, le Barça a trouvé un accord avec les

joueurs pour une baisse de 70% de leurs salaires jusqu'à la reprise de la compétition. Ceci doit permettre au club d'économiser 14 millions d'euros par mois.

Mais un couac de communication a poussé les joueurs, Lionel Messi en tête, à doubler le club et publier un communiqué pour défendre leur image.

"C'était un mal-être général chez tous les joueurs. Il y a des choses fausses qui ont été dites: il a été dit que les joueurs ne voulaient pas voir leurs salaires baisser autant, que certains n'étaient pas d'accord... Et qu'ils disent ça, alors qu'ils ne sont pas dans le groupe, ça dérange. Ça dérange tous les joueurs", a affirmé Suarez.

"Absolument tous les joueurs étaient d'accord depuis le début pour aider le club au maximum. (...) L'accord a été retardé parce que (...) ce n'est pas facile de re-toquer le salaire de 22-23 joueurs. C'était un travail en commun entre le club et les avocats des joueurs, mais ce n'est pas un travail facile", a conclu l'Uruguayen.