



D' PIERRE-ETIENNE FOURNIER FATIGUE ET BLESSURES

«Certains jonglent avec leur santé»

L'élimination prématurée de plusieurs grandes équipes peut-elle s'expliquer par un surchage physique?

DAVID VAQUIN

Championnat, coupe, Champion's League et sélection nationale. De nombreux footballeurs doivent batailler sur tous les fronts et sont en permanence sous pression. Parfois au péril de leur santé physique et psychique. N'en déplaise à certains présidents de club et autres publicitaires, les joueurs de foot ne sont pas encore des machines. Décryptage avec le Dr Pierre-Etienne Fournier, spécialiste de la médecine du sport.

Cette saison, sans les rencontres amicales, Cristiano Ronaldo a disputé 47 matchs avec le Real Madrid et près d'une dizaine de parties sous le maillot du Portugal. Comment est-il possible de tenir ce rythme?

Des études de l'UEFA ont montré qu'un footballeur s'entraîne en moyenne 250 heures par année en plus des matchs. C'est nettement moins qu'un travailleur standard. Ces mêmes études ont démontré qu'il n'y a pas plus de risques de blessures chez les joueurs vedettes qui jouent davantage. Il faut savoir qu'ils sont protégés, leurs coéquipiers lèvent un peu le pied contre eux et qu'ils bénéficient de programmes d'entraînement adaptés.

Certains observateurs pensent cependant que l'élimination de grandes équipes s'explique par ce surmenage...

La charge d'entraînement est planifiée par rapport aux événements afin d'être au top le moment venu. Lorsqu'il faut jongler entre le championnat, la Champion's League et la Coupe du monde, cela fait beaucoup voire trop de tops à gérer et cela peut effectivement expliquer certaines mauvaises performances. Par ailleurs, plusieurs joueurs blessés cet hiver ont dû crava-

cher ferme pour se remettre à niveau et être sélectionnés, ce qui a pu provoquer des surcharges. On sait notamment qu'en cas de rupture des ischio-jambiers, il y a 10% de risques de rechute la semaine qui suit la reprise et 30% sur l'année.

D' PIERRE-ETIENNE FOURNIER
«Le médecin doit rester professionnel et non pas devenir supporter.»

Ronaldo a souffert d'une surcharge du tendon rotulien, Ribéry d'une lombalgie chronique, est-ce que ce sont des lésions liées à un trop-plein d'activité sportive? Il y en a-t-il de plus en plus?

Ce sont effectivement des problèmes de santé consécutifs à une surcharge. Il n'y a rien de vraiment nouveau. Il y a vingt ans, on soignait de nombreuses pubalgies. Désormais cette pathologie est rare grâce à la prévention par le gainage et le stretching. De manière générale, c'est l'accident qui est le plus préjudiciable pour la santé et qui peut laisser des séquelles. Si on prend le temps de se soigner, on peut guérir.

Justement, est-ce que les joueurs ont du temps? N'y a-t-il pas une trop grande pression? On a vu notamment le Real Madrid critiquer l'entraîneur du Portugal pour avoir trop sollicité Ronaldo.

Ceux qui veulent reprendre trop vite jonglent avec leur santé. D'où l'importance du médecin qui doit rester professionnel et non pas devenir supporter. Il faut un rapport de confiance entre les différentes parties impliquées, joueur, entraîneur et médecin. Pour le médecin, la



BIO EXPRESS

Chef du service médecine du sport auprès de la Clinique romande de réadaptation. Directeur médical du Swiss Olympic Medical Center de Sion. Médecin coresponsable de l'équipe suisse des M21. Sports: du football jusqu'à 18 ans puis du vélo, VTT et ski-alpinisme.

Le Dr Pierre-Etienne Fournier est chef du service de médecine du sport de la Suva. Selon lui, devoir jongler entre plusieurs compétitions importantes peut expliquer certaines mauvaises performances. BITTEL

On a également vu des joueurs de foot arriver en chaise roulante à la Coupe du monde comme Suarez puis jouer au foot et inscrire deux buts. Les sportifs d'élite bénéficient-ils de méthodes miracle?

Les délais record de remise en forme sont principalement de l'intox de la part des entraî-

neurs pour influencer les adversaires. Par rapport à il y a cinq ans, il n'y a pas de réelles avancées médicales qui permettent de diviser par deux la réadaptation. Un ligament croisé, c'est 190 jours d'arrêt. Une reprise plus précoce en compétition c'est possiblement une prise de risque de récidence. ○

santé du joueur doit primer. Il existe souvent une zone grise, le retour en compétition est possible avec des risques faibles, à chacun de savoir s'il peut les prendre.

EN VALAIS

VENDREDI

1. MONTHÉY Le Monthey-Chablais Hockey Club organise la retransmission des matchs de la Coupe du monde dans la patinoire du Verney sur écran géant. De son côté, le FC Monthey a installé deux grands écrans sous les platanes de la place de l'Hôtel-de-Ville.

2. VERNAYAZ Dans le cadre de son nonantième anniversaire, le FC Vernayaz installe son village de la Coupe du monde sur la place du Pas. Vous pourrez y suivre les quarts de finale de vendredi et samedi sur grand écran.

3. SIERRE Vous êtes invités à suivre la Coupe du monde sur la place de l'Hôtel-de-Ville. Un écran géant de 12 m2, disposé entre le bar du Soho et celui des Vidômes, retransmet toutes les rencontres.

4. MARTIGNY La ville d'Octodure a finalement cédé à la fièvre du Mondial. Un grand écran a été installé samedi dernier sur la scène de la place Centrale. Vous pouvez désormais y suivre toutes les rencontres de la Coupe du monde jusqu'à la grande finale.

5. SAXON Le Casino de Saxon vous propose de suivre la Coupe du monde en plein air. Tous les matchs seront retransmis en direct sur grand écran dans les jardins. Un bar est ouvert dès 17 heures et des grillades sont servies de 18 h 30 à 22 heures.

○ RAPHAËL CRETTO

Les Valaisans 2.0

par Andy Maître

SUR TWITTER

«Hey... T'as où les buts?»

Le tweet de Marie P. Bender, députée suppléante au Grand Conseil, après l'occasion manquée de Josip Dmicic à la 38e minute du match contre l'Argentine.

SUR FACEBOOK

«L'Argent (ine) ne fait pas le bonheur!»

Frédéric Glassey, météorologue, a publié ce statut humoristique après cette défaite cruelle contre l'Argentine.

«Un Valaisan entre, on est sauvé!»

Le statut de Xavier Cornut, account manager, à l'entrée en jeu à la 66e minute du Valaisan et ancien joueur du FC Sion Gelson Fernandes. ○

CONCOURS QUIZ 8^e DE FINALE

<p>MICHEL BARBATO</p> <p>Domicile: Siere Age: 31 ans Profession: chef de projet Joueur préféré: Roberto Baggio Joueur préféré en Suisse: Xherdan Shaqiri Mon vainqueur de la Coupe du monde: Argentine</p>	<p>4:0</p> <p>Un maillot de l'équipe d'Italie sur les épaules, Michel Barbato n'a aucune peine à trouver le vainqueur de l'édition 2006: l'Italie, bien sûr. Les deux candidats sèchent sur le premier buteur suisse cette année (Mehmedi). Michel Barbato est ensuite le plus rapide sur les trois questions suivantes. Il l'emporte aisément.</p>	<p>JEAN-FRANÇOIS VOCAT</p> <p>Domicile: Loc Age: 62 ans Profession: - Joueur préféré: Lionel Messi Joueur préféré en Suisse: Serey Die Mon vainqueur de la Coupe du monde: Brésil</p>	<p>NICOLAS TORNAV</p> <p>Domicile: Martigny Age: 30 ans Profession: archiviste Joueur préféré: Daniele De Rossi Joueur préféré en Suisse: Stefan Lehmann Mon vainqueur de la Coupe du monde: Pays-Bas</p>	<p>3:0</p> <p>Ce duel débute par une question simple: qui a marqué le but de la victoire suisse contre l'Equateur? Paralysés par la pression, les deux concurrents butent sur cette entame. Nicolas prend ensuite la main après avoir trouvé que c'est Zidane qui a marqué le doublé de 1998 contre le Brésil. Main qu'il ne lâchera plus. Nicolas s'impose au final 3 à 0.</p>	<p>GÉRARD MAURICE CRETENAND</p> <p>Domicile: Iséables Age: 46 ans Profession: aide géomètre Joueur préféré: Franco Baresi Joueur préféré en Suisse: Alain Sutter Mon vainqueur de la Coupe du monde: Colombie</p>
---	--	--	--	--	--

