

Quand le Covid-19 pèse sur la santé des sportifs

PRÉPARATION Entre coupure forcée, retour à l'entraînement et calendrier congestionné, les athlètes professionnels découvrent une nouvelle réalité. Spécialiste de l'entraînement, Michaël Duc décrypte la situation.

PAR ADRIEN.DELEZE@LENOUVELLISTE.CH



Après dix-sept jours sans match, le HC Sierre enchaînera quatre rencontres en l'espace d'une semaine. SACHA BITTEL

«Report» et «quarantaine», voilà deux mots qui ont fait une entrée fracassante dans le jargon du monde du sport ces dernières semaines. Avec vingt-trois matchs de Swiss League renvoyés, dix-sept dans l'élite du basket suisse et sept en Super League, les reports de match s'enchaînent au fur et à mesure que les cas positifs prolifèrent dans les différentes équipes. Et les clubs valaisans de l'élite ne sont évidemment pas épargnés. Durant quelques jours, le FC Sion, le HC Sierre, le HC Viège, le BBC Monthey-Chablais, le BBC Troistorrens et Hélios Basket ont même été à l'arrêt forcé simultanément (!).

Balance instable entre santé et compétition

Des mises en quarantaine qui coupent les athlètes de la pratique quotidienne de leur sport et qui donnent à leur coach et/ou leur préparateur physique des maux de tête presque incurables. Ce d'autant plus qu'à peine de retour sur les terrains, la «machine» de la compétition reprend ses droits à une vitesse folle.

Le HC Sierre, par exemple, doit affronter un calendrier compressé de quatre matchs en sept jours et tout ça au sortir d'une pause de dix-sept jours sans disputer la moindre partie. Le BBC Monthey-Chablais quant à lui disputera trois matchs en une semaine, une

poignée de jours après être sorti de quarantaine.

«La balance devient de plus en plus instable entre la santé des joueurs et le souci de performance», considère Michaël Duc, coordinateur médecine du sport de la Clinique romande de réadaptation de Sion. «Après une quarantaine, il ne faut surtout pas chercher à rattraper le temps perdu et ne pas brûler les étapes. C'est comme une petite reprise qu'il s'agit de cadrer.»

Un protocole de retour strict

Il s'agit également pour l'entraîneur et le préparateur physique de différencier cette reprise selon la situation de chaque joueur. «Les cas positifs

sont censés ne pas faire d'activité physique durant leur quarantaine. Ça reste une maladie qu'on ne connaît pas bien. Leur reprise doit donc se faire de manière progressive, selon les recommandations de Swiss Olympic, après un examen médical, notamment au niveau cardiaque», insiste le spécialiste de l'entraînement.

Concernant les «cas contact» - soit les joueurs n'ayant pas développé de symptômes ou qui ont été testés négatifs -, l'important est de maintenir une activité physique durant leur quarantaine. «C'est délicat pour les sports collectifs, d'autant plus en intérieur. Mais, il existe des exercices pour travailler la force du tronc, l'équilibre, la

«Cette période nous a appris à nous adapter»

Le Covid-19 a donné une leçon d'adaptation grandeur nature aux professionnels de la préparation physique. «Il a fallu remettre en cause les schémas traditionnels de planification sur lesquels nous nous appuyons en temps normal. Notre domaine est d'ordinaire un monde relativement structuré où l'on propose une séquence progressive de contenus d'entraînement. Là, il a fallu planifier à plus court terme», explique Michaël Duc. Réfléchir et se réinventer en proposant notamment des exercices inédits et adaptés à la quarantaine ou, précédemment, au confinement. «Cette période nous a prouvé qu'il y avait plusieurs manières différentes de travailler. Je suis d'ailleurs persuadé que l'entraînement à distance est quelque chose qui sera de plus en plus utilisé désormais.» AD

proprioception. Les exercices de mobilité et de stretching sont également importants.»

Des calendriers toujours plus congestionnés

Mais, même avec tout le sérieux et toute la bonne volonté du monde, les sportifs resteront privés de l'intensité spécifique de leur sport. Une intensité qu'ils retrouveront souvent très - ou trop - rapidement, broyés qu'ils seront par des calendriers toujours plus congestionnés. «On arrive à la limite de ce qu'on peut demander à un athlète», met en garde Michaël Duc. «Certes, les hockeyeurs sont habitués à ce genre de calendrier, mais sur une courte période. Cumuler les matchs sans entraînement deviendra problématique à terme.»

Ce d'autant plus que le Covid-19 a également perturbé la préparation d'avant-saison des athlètes. «Avant, la structure de préparation était basée sur le modèle américain de l'off-



«Après une quarantaine, il ne faut surtout pas chercher à rattraper le temps perdu et ne pas brûler les étapes.»

MICHAËL DUC
SPÉCIALISTE DE L'ENTRAÎNEMENT

season», soit une période de coupure de compétition dévolue uniquement à la préparation. Mais les pauses d'entraînement deviennent de plus en plus courtes. Aujourd'hui, les entraînements de développement des qualités physiques n'existent presque plus, on cherche simplement à maintenir la forme.» Mais ce perpétuel mouvement de «start and stop» demeure un véritable danger pour la santé des sportifs.

Weaver s'enfuit en pleine quarantaine

BASKETBALL En panique, l'Américain a quitté le Chablais dans la précipitation. Le club montheyssan lui a trouvé un remplaçant.

A peine arrivé, mais déjà parti. L'aventure montheyssanne de Trent Weaver n'aura pas duré très longtemps. Débarqué dans le Chablais il y a seulement quelques semaines, l'Américain a quitté la villa des Sangliers et le club dans la précipitation.

Dans un communiqué, le BBC Monthey-Chablais annonce que l'intérieur américain «est parti sans vraiment avoir pris le temps d'en informer le club, ni même d'avoir fait les démarches nécessaires et dans les règles». «Il a paniqué après l'annonce de la mise en

quarantaine de l'équipe», précise Patrick Pembele, coach des jaunes et verts. «Nous avons rendez-vous pour en parler, mais j'ai appris de Chad Timberlake qu'il était rentré chez lui dimanche, sans prévenir le club.» Peu impactant et dépassé physiquement lors du premier match de la saison, Trent Weaver ne laissera pas un souvenir impérissable dans le Chablais.

Dans la précipitation, les Montheyssans se sont donc mis en quête d'un remplaçant en la personne de Jonathan Galloway. Le poste 5 américain est



Trent Weaver est rentré chez lui sans avertir le club. KEYSTONE

24 ans débarque dans le Chablais «en provenance de KK Zadar en Croatie (5 points, 5,2 rebonds). La saison passée, il a

évolué dans le club danois de Bakken Bears, ses stats: 8,4 points et 9,2 rebonds ce qui faisait de lui le troisième meilleur rebondeur du championnat.»

«C'est un profil très différent de celui de Weaver», complète le coach des Chablaisiens. «Nous recherchions prioritairement quelqu'un qui était déjà en Europe, afin qu'il soit disponible rapidement. Jonathan va nous apporter de la sécurité aux rebonds. Il fait 2 m 08 mais reste très mobile.» Galloway débarquera au Reposieux en début de semaine prochaine. Il ne sera pas disponible pour la rencontre de mercredi qui opposera les Montheyssans au BC Boncourt. AD

Roglic grappille six secondes

CYCLISME Le Danois Magnus Cort Nielsen s'est imposé lors de la 16^e étape de la Vuelta.

Le Danois Magnus Cort Nielsen (Education First) a enlevé la 16^e étape de la Vuelta à Ciudad Rodrigo. Cette étape a souri au leader Primož Roglic.

Le Slovène a, en effet, cueilli 6 secondes de bonification à la faveur de sa deuxième place. Le porteur du maillot rouge peut aborder les deux derniers jours de course en toute confiance. Il a porté à

45 secondes son avance sur l'Equatorien Richard Carapaz. Le Britannique Hugh Carthy pointe désormais à 53 secondes.

Cort Nielsen a réglé au sprint un premier peloton, devant Roglic et le Portugais Rui Costa, après la fin de l'échappée de Rémi Cavagna, rejoint à 2 kilomètres de l'arrivée.

Samedi, la 17^e et avant-dernière étape (178 km) se conclut par l'ascension de l'Alto de la Covatilla, classée hors catégorie (11,4 km à 7,1%). La dernière montée, longue de 11,4 kilomètres (à 7,1% de pente moyenne), mène à l'altitude de 1965 mètres. ATS