

FOOTBALL LIGUE 1

# Le match commence dans l'assiette

REIMS Intégrée à la cellule performance du Stade, la diététicienne Myretha Guibert accompagne les joueurs rémois au quotidien.



Diplômée de l'École de cuisine Ferrandi, Myretha Guibert aide les joueurs du Stade de Reims dans leur approche nutritionnelle. CG

**D**epuis trois ans, Myretha Guibert fait partie intégrante de la cellule performance du Stade de Reims.

Au côté du médecin, des trois kinés, des deux préparateurs physiques, de l'ostéopathe, du podologue, de l'optimisateur de la performance et du data-analyste, elle a ancré la diététique dans le quotidien des joueurs. « Le club nous a suivis dans notre projet de mettre l'accent sur la nutrition, explique Laurent Bessièrre, responsable de la performance. Myretha est une experte dans son domaine. Elle est force de propositions. »

## UN LIEN DE CONFIANCE

L'approche commence par des entretiens individuels à chaque début de saison. L'objectif consiste à cerner les habitudes et l'hygiène de vie. « Le dialogue peut durer plus d'une heure, confie la diététicienne. L'aspect psychologique est indissociable du caractère social. On ne se dit jamais tout. Ce n'est pas tabou, c'est intime. Mais il est nécessaire de connaître l'état d'esprit du joueur, de savoir s'il vit seul, en couple ou en famille et quelles sont ses connaissances, car la culture est très importante. On crée ensuite des groupes nutritionnels avec différents niveaux de progression qu'on peut affiner si le joueur reste plusieurs saisons. Mais aucun ne ressemble à un autre. »



*"Myretha est une experte dans son domaine. Elle est force de propositions"*

Laurent Bessièrre,  
responsable de la performance

Habitée à travailler avec les sportifs de haut niveau, Myretha Guibert, qui consulte également en cabinet privé à Reims, n'est pas focalisée que sur l'alimentation. « L'assiette est la finalité, pose-t-elle. Les trois repas principaux m'intéressent, mais je prends en considération d'autres paramètres que la masse grasse, comme l'hydratation, très importante pour prévenir les risques de blessures, ou l'aspect musculaire. » En fin d'année, la spécialiste a effectué un bilan de la première moitié de saison, comprenant une évocation de la trêve hivernale et de la période clé des fêtes. « Il était important de savoir ce qu'allaient faire les joueurs, par exemple s'ils avaient prévu de voyager, poursuit-elle. Dans

ces périodes où il y a moins d'exercice physique, où la tension retombe, il ne s'agit pas de se priver des plaisirs gustatifs. Il n'existe pas d'interdiction, car ça rajoute à l'envie, mais il faut garder des repas équilibrés. Quand on n'a pas l'habitude d'ingurgiter, on va rapidement être gêné si on mange en trop grande quantité. »

## UNE ANALYSE DE LA PERFORMANCE

En lien permanent avec Laurent Bessièrre et les kinés, la diététicienne a aussi pris l'habitude de regarder les matches. « Je vais régulièrement au stade, confirme-t-elle. Quand je ne peux pas, parce que je suis aussi maman, j'écoute les retransmissions à la radio. Visuellement, je vais analyser la performance, mais j'ai aussi des débriefings informels avec les joueurs après les rencontres. Les sportifs sont de plus en plus exigeants, c'est un plaisir de travailler avec eux. » Le temps paraît loin où la nutrition était totalement négligée dans la préparation athlétique. Myretha Guibert en est un témoin direct. « Un jour, un coach d'un club de la région m'a dit qu'il ne croyait pas du tout à la diététique, raconte-t-elle. Quelques années plus tard, il a changé d'avis. Il l'a intégrée dans son approche. Ça ne se généralise pas encore, mais ça se développe. » ■

CÉDRIC GOURÉ

## STADE DE REIMS EXPRESS



L'ancien Stadiste Floyd Ayité pourrait quitter Fulham pour retrouver les Girondins.

### FLOYD AYITÉ DE RETOUR EN FRANCE ?

François Kamano (Bordeaux) serait sur le point de rejoindre Monaco. Pour combler le vide que pourrait laisser l'attaquant de 22 ans, Ricardo Gomes, le manager général des Girondins, a l'intention de piocher à Fulham. Floyd Ayité serait ciblé. Le FCGB dispose d'un budget de 10 millions pour recruter. Celui qui évolue au club londonien depuis juillet 2016 dispose d'une année optionnelle dans son contrat qui arrive à échéance le 30 juin prochain. Éric Bedouet, l'entraîneur bordelais, devra également affronter la concurrence caennaise du SMC. Si l'affaire se conclut, ce serait un retour au bercail pour l'international togolais de 31 ans, formé en Gironde avant de rejoindre le Stade de Reims en novembre 2011. Après 73 matches de championnats (L2 puis L1) et 10 buts, c'est en joueur libre qu'Ayité a quitté la Champagne, en juin 2014, pour s'engager en faveur de Bastia.

### THUAL FACE À NICE, TURPIN À TOULOUSE

Olivier Thuat sera l'arbitre de la rencontre entre le Stade de Reims et Nice, ce samedi (20 heures). Il avait déjà officié lors du déplacement de Reims au Parc des Princes, le 26 septembre.

Clément Turpin, lui, sera au sifflet à l'occasion du déplacement des hommes de David Guion à Toulouse, mardi prochain (18 h 30), pour le compte des 16<sup>es</sup> de finale de la Coupe de France.

### TROIS STADISTES EN BLEU MILITAIRE



Alors que les joueuses d'Amandine Miquel ne retrouveront le championnat de D2F que le dimanche 3 février, avec un déplacement à Angers, trois joueuses du Stade de Reims sont en stage avec l'équipe de France militaire jusqu'à demain : les milieux de terrain Tess David (photo) et Cléo Philippe, ainsi que l'attaquante Cléo Pierel. Un rassemblement en vue des qualifications pour les prochains Jeux mondiaux, qui auront lieu en octobre. Elles disputent, d'ailleurs, un match amical, aujourd'hui (20 heures) au Stade de la Source, face à l'US Orléans.

## LE PROGRAMME DE LA SEMAINE

Lundi	15 heures	Entraînement Centre Raymond-Kopa	MIUS CLUS
Mardi	10 h 30	Entraînement Centre Raymond-Kopa	OUVERT AU PUBLIC
Mercredi	10 h 30	Entraînement Centre Raymond-Kopa	MIUS CLUS
Judi	11 heures	Entraînement Centre Raymond-Kopa	OUVERT AU PUBLIC
Vendredi	15 heures	Entraînement Centre Raymond-Kopa	MIUS CLUS
Samedi	20 heures	Match Reims-Nice	Stade Auguste-Delaune
Dimanche	11 heures	Entraînement Centre Raymond-Kopa	MIUS CLUS

Sous réserve de modifications