



exclusivité abonnés

Foot Coupe Reims

Coupe de France : comment le Stade de Reims soigne sa récupération

Publié le dimanche 6 janvier 2019 à 10:18 | Mis à jour le 06/01/2019 à 15:52

Comme d'autres clubs de L1, le Stade de Reims optimise la performance et la nutrition de son effectif, avec un suivi

attentif pendant les fêtes. Explications, avant le match de reprise en Coupe de France contre Lens dimanche (14h15)



Joël Domenighetti

 Partager sur Facebook

 Tweeter

 Google+

Ce vendredi, le Stade de Reims a donné la parole au staff de l'ombre. Laurent Bessière, responsable de la performance, et Myretha Guibert, diététicienne, sont venus expliquer les ressorts du suivi athlétique et nutritionnel de l'effectif champenois, amené à reprendre la compétition ce dimanche en Coupe de France face à Lens (14h15). Une préparation invisible qui donne une indication sur le professionnalisme de l'encadrement du promu.

> **Tous les 32es de finale de la Coupe de France**

« Quand il y a une coupure, et des choses que l'on ne contrôle pas, il peut y avoir de la casse, prévient Laurent Bessière. On essaye de ne pas mettre trop de charges de travail, qu'elles soient progressives, pour éviter que les joueurs le payent à une période où il y a un enchaînement de rencontres. C'est une période délicate où il ne faut pas trop se tromper. Ils avaient besoin de couper après 25 ou 26 semaines de travail, de voir leur famille, de ne pas trop penser à leur métier. Il faut faire preuve d'une certaine empathie, individualiser le travail, rester attentif au ressenti. Mais ce sont des pros. Ils savent ce qu'ils ont à faire, et que leur corps est leur outil de travail qu'il faut protéger. »

« Il y a une relation de confiance qui est essentielle. Et il faut rester vigilant » - Laurent Bessière, responsable de la performance à Reims

Si le médical a pu noter quelques petits écarts de poids, ils restent minimes selon le club, qui retient avant tout l'ensemble des éléments d'appréciation, de

la masse grasse, propre à chaque joueur, aux performances sur le terrain, GPS à l'appui.

« Sur le plan cardiaque, poursuit Bessière, les joueurs perdent au niveau central mais récupèrent rapidement. La Coupe, c'est avant tout une question d'état d'esprit. Pour certains amateurs, c'est le match de leur vie. On a préparé un programme d'entretien pendant la trêve. Certains joueurs peuvent ne rien avoir fait. Avoir eu besoin de se relâcher. On s'adapte. Le plus compliqué serait qu'ils n'aient rien fait et de ne pas le dire. Là, on prendrait des risques. Il y a donc une relation de confiance qui est essentielle. Et il faut rester vigilant. »

Dans l'intimité de l'assiette

L'entraînement invisible s'accompagne également d'un suivi nutritionnel pointu qui nécessite des entretiens individuels réguliers et une approche intime de l'environnement du joueur comme de ses habitudes alimentaires.

« Je travaille en coordination avec Laurent et l'encadrement médical, précise Myretha Guibert, diététicienne du promu depuis trois ans. On peut parler de ce qu'il y a dans l'assiette, mais c'est la finalité. Comprendre le joueur, connaître ses facteurs valorisants, être suffisamment proche de lui pour que l'échange soit le plus honnête possible, c'est tout un processus en amont. Cela nécessite beaucoup de dialogue, entre 45 minutes à une heure pour chaque joueur en début de saison. Puis on affine. L'approche est différente au bout d'un an et demi. Cela permet de réer des groupes entre les joueurs très avancés, qui deviennent de plus en plus pointus et exigeants, et ceux qui débutent et ont à apprendre, notamment de très jeunes. À l'intérieur de ces cercles, il y a des prises en charge individuelles. »

« Il faut connaître l'endroit du repas, le fait qu'il soit pris seul ou accompagné. Il n'y a pas de tabou. » - Myretha Guibert, diététicienne

Myretha Guibert cherche à recouper le plus d'informations possible afin de savoir les appétences, les habitudes alimentaires, le contexte familial.

« Par exemple, le niveau d'hydratation est très impactant sur le risque de blessure, notamment en période hivernale ou le ressenti est moindre qu'en été, précise-t-elle. Par ailleurs, les trois repas principaux m'intéressent. L'un des plus essentiels est le petit-déjeuner. Il faut aussi connaître l'endroit du repas, le fait qu'il soit pris seul ou accompagné. Il n'y a pas de tabou. Mais tout cela relève de l'intime. Les joueurs ont besoin de se dévoiler. Donc de me connaître. Mon comportement est important dans cet entretien. Plus il y a de confiance, plus le joueur ne se sent pas jugé, et plus il expliquera comment il procède. Je n'amène pas mes conseils comme une vérité. Mais pour que l'on puisse en discuter. Il ne faut pas engendrer certaines interdictions, car les envies peuvent devenir encore plus fortes. Mais contribuer à la nécessité de manger d'autres aliments. Cette régularité va repousser le reste. En minimisant, je vais maximaliser d'autres axes alimentaires. »

> **Marvin Martin et Hyun-Jun Suk absents contre Lens**

La diététicienne du Stade de Reims regarde les matches dès qu'elle le peut, se déplace au stade, et revoit l'effectif fin novembre - début décembre pour faire un bilan de première partie de saison et amorcer la période de trêve. Elle aborde les conditions, l'intimité et la période de Noël, la possibilité des voyages et des décalages horaires. Et montre aux joueurs de quelle manière ils peuvent agir en prévention en leur laissant la liberté du choix. Car les tensions peuvent retomber par les plaisirs gustatifs. Il faut donc anticiper les volumes et les réduire dans une période de moindre activité physique, déclencher une prise de conscience.

« Quand les joueurs sont gênés par la quantité, ils arrêtent, explique-t-elle. Tout de suite. Car cela va les soulager. Et provoquer du bien-être. Au fur et à mesure de l'âge, le corps consomme moins. Et stocke différemment. À un moment donné, le joueur peut aussi prendre l'ascendant sur ses habitudes familiales et influencer directement sur son environnement en divulguant ses acquis et ses connaissances. »

commenter cet article

FOOTBALL

Ligue 1
Ligue 2
Premier League
Liga
Bundesliga
Serie A
Liga NOS
Ligue des Champions
Calendrier Ligue des Champions
Ligue Europa
Équipe de France
Ballon d'Or 2018
Le Championnat des Étoiles
Actu PSG
Actu BARCELONE
Actu REAL MADRID
Mercato

RUGBY

Top 14
Pro D2
Champions Cup
6 Nations 2019
XV de France
Toulon
Stade Français
Stade Toulousain
Racing 92

BASKET

NBA
Calendrier NBA
Classement conférence est
Classement conférence ouest
Jeep Elite
Pro B
Euroleague

BIATHLON

Calendrier Coupe du monde 2019

TENNIS

Classement ATP
Classement WTA
Roland-Garros
Wimbledon
US Open
Open d'Australie 2019
Tableau Open d'Australie
Masters Londres 2018
Coupe Davis
Andy Murray
Novak Djokovic
Roger Federer
Rafael Nadal

HANDBALL

Division 1
Ligue des Champions

FORMULE 1

Classement Pilotes
Classement Constructeurs
Romain Grosjean
Nico Rosberg
Lewis Hamilton
Sebastian Vettel

CYCLISME

Tour de France 2019
Parcours Tour de France 2019

CODE PROMO

Code promo Amazon
Code promo Cdiscount

AUTRES

Affaire Dopage
Plans d'entraînement
Course à pied
Route du Rhum 2018
Calendrier biathlon 2019
Super Bowl 2019

TOUS LES DIRECTS



compte



rss



newsletter



plan du site



crédits



CGU



mentions légales



politique de confidentialité



cookies



contacts

