



Alors que les Rémois ont retrouvé les terrains d'entraînement après un peu plus d'une semaine de trêve, il était question de préparation athlétique, de nutrition et de performance ce vendredi en conférence de presse. Laurent Bessière, responsable de la performance et Myrétha Guibert, diététicienne et nutritionniste du sport au SDR, étaient en effet présents pour évoquer leur rôle au sein du staff tout au long de la saison. Retour sur les quelques sujets abordés...

Une nécessité de coordination

Myrétha Guibert : « Je m'occupe en effet de la nutrition des joueurs. Mon rôle est d'aller travailler sur tous les éléments qui vont participer à l'opérationnel terrain. Je dois en permanence être en coordination besoins, il y a vraiment une individualisation de la prise en charge. Je vais tâcher de connaître au fil de la saison l'environnement du joueur, son comportement, son approche de la nutrition, ce qui va l'impacter : une vie en solo, en couple, en famille... C'est un rôle un peu social et psychologique aussi. On ne peut pas parler que de l'assiette. L'assiette, c'est la finalité mais il faut surtout comprendre le joueur, être suffisamment proche pour qu'il y ait un échange qui soit le plus franc possible. C'est beaucoup de dialogue. En début de saison il y a des entretiens de 45mn à une heure qu'on affine au fur et à mesure, au bout six mois, un an... On crée des groupes nutritionnels avec les joueurs, avec des niveaux de progression différents au sein desquels j'ai des prises en charge individuelles. »



Méthodologie et objectifs

Myrétha Guibert : « Souvent, quand on parle de nutrition on pense à la masse grasse immédiatement. Ce n'est pas l'objet, un joueur n'est pas là pour perdre du poids comme quelqu'un qui a envie d'affiner sa silhouette. Ce qui va l'impacter ce sont les performances. La question c'est : comment l'être au travers de la nutrition ? Je prends par exemple en compte les niveaux d'hydratation qui sont extrêmement importants sur les risques de blessure et les aspects musculaires. Les 3 repas principaux m'intéressent celui du petit-déjeuner notamment qui est très impactant. J'essaie de les faire évoluer là-dessus, en fonction des circonstances de repas. Il peut bien sûr manger au restaurant, être en famille ou autre, le but est de l'accompagner pour qu'il sache comment ça peut se passer dans ces différents cas. Mon comportement est extrêmement important dans les entretiens, car, plus il aura confiance, plus le joueur ne se sentira pas jugé et plus il sera à même de me dire « je fais comme ça, qu'est ce que t'en penses ? Est-ce que je peux faire autrement ? ». C'est du dialogue et du respect. Je fais ce métier depuis quatre ans maintenant, j'ai d'autres casquettes dans le domaine du soin et de la nutrition. On parle en effet aussi beaucoup de la micro-nutrition par exemple. C'est à dire l'ajout de compléments nutritionnels naturels que l'on peut mettre en place. En l'occurrence, on travaille avec Pileje sur cet aspect-là. Mon rôle est aussi d'analyser les performances des joueurs et de voir comment ils vont être sur le terrain. On en parle avec eux car la période de récupération est très importante. Le samedi soir, dimanche, lundi... Comment est ce qu'ils se sentent ? C'est une période clé, essentielle, chez tout sportif j'insiste là-dessus. »

Pas de restriction

Myrétha Guibert : « Dans ma méthodologie, pour ne pas engendrer d'interdictions je leur amène la nécessité de prendre autre chose. Je ne fais pas de listing, c'est en leur montrant que, dans leur alimentation du quotidien, il est intéressant d'avoir un certain nombre de paramètres que ça va repousser le reste, tout ce qui pourrait être interdit. Avant la trêve, je vois les joueurs dès fin novembre pour faire un bilan et amorcer la période des fêtes en allant chercher ce qu'ils vont faire, où ils vont être, quel type de voyage ils peuvent effectuer... Je rentre vraiment dans l'intimité de leur période de Noël. A partir de là, je leur demande quelles sont leurs possibilités. Il faut qu'ils décrochent et laissent retomber un certain nombre de tensions, ça passe aussi par des plaisirs gustatifs. A moi de leur montrer comment gérer ça, comment les intégrer pour que les repas restent équilibrés et qu'il n'y ait pas de période de récupération. A moi aussi d'être flexible, les joueurs peuvent et doivent être capables de me solliciter à tout moment. La nutrition est un aspect qui a beaucoup évolué dans le sport de haut niveau et je remercie le club pour ça. Je suis à la fois dans le travail terrain et dans la recherche, dans la remise en question de mes connaissances. Aujourd'hui, la nutrition dans le sport se développe, il y a une prise de conscience mais ce n'est pas encore généralisé. Il faut y goûter, tester et les joueurs me le disent : ceux qui ont mis en place des comportements nutritionnels différents voient les résultats et ont adopté une autre façon de vivre leur alimentation. »