

HANDBALL

Un isolement usant physiquement et mentalement

Les deux clubs pros de handball de Besançon ont tous deux été largement touchés par la Covid-19 ces dernières semaines et les joueurs et le staff ont été contraints de s'isoler. En l'absence d'entraînements collectifs, la forme physique en a pris un coup. Et les esprits sont préoccupés.

Même si, lors de ce deuxième confinement, le sport pro bénéficie, contrairement à mars-avril, d'une dérogation pour s'entraîner et jouer, au contraire des sportifs amateurs, celle-ci ne constitue pas pour autant l'assurance tous risques de passer cette période difficile sans turbulence. Et les deux clubs pros de handball de la région, l'ESBF et le GBDH, peuvent en témoigner.

Ces dernières semaines, les deux formations ont été confrontées aux joies de l'isolement, à la suite de cas positifs au sein de l'effectif. L'ESBF a même eu le droit à une deuxième tournée, alors qu'elle avait réussi à rejouer à Métrignac le mercredi 4 novembre. Forcément, ces périodes d'inactivité ont laissé des traces.

Physiques d'abord. Xavier Labigang, l'ailier gauche du GBDH, qui a contracté le virus avec des symptômes (maux de tête, fièvre, rhume, perte de goût et de l'odorat), peut en témoigner : « Après avoir été testé positif, j'ai été au repos complet. Physiquement c'est un peu

compliqué. Comme j'étais couché quand j'étais malade, j'ai perdu la condition et on a tous perdu le rythme. » Depuis, il a pu reprendre un semblant d'activité physique, chez lui. « J'ai eu le droit de reprendre l'entraînement 48 h après la disparition des symptômes. Je fais des footings de 30-40 minutes à 70 % maximum de la fréquence cardiaque, ainsi que du renforcement musculaire avec du gainage. Au total, ça fait environ une heure d'entraînement par jour. »

Conscient de la situation, son coach, Dragan Zovko n'a pas rendu obligatoire cette heure d'entretien aux joueurs qui n'ont pas encore la possibilité de rejoindre la partie du groupe qui s'entraîne collectivement.

« On a aucune visibilité pour l'année prochaine »

À l'ESBF, le programme est plus précis. « On a une application où on reçoit le programme du jour », explique la pivot Maria Nunez. « En général, ce sont des séances d'une heure ou une heure et quart. On fait surtout de la course, des exercices de prévention, du travail avec des élastiques au niveau des épaules, des abdos... Après sur l'application, on peut indiquer sur une échelle de 1 à 10 nos sensations, notre fatigue, la douleur... Ça permet de garder la forme physique. En revanche, on a complètement perdu le rythme. »

Mais l'isolement a été aussi com-



Xavier Labigang, aérien ici face à Sarrebourg, a été malade pendant une semaine en raison de la Covid-19. Photo ER/Franck LALLEMAND

pliqué à gérer mentalement. Xavier Labigang s'est posé beaucoup de questions : « C'est dur moralement, tu as la sensation de ne pas progresser par rapport à une saison normale. Tu t'entraînes, tu t'arrêtes, tu t'entraînes... C'est un peu comme quand tu as une blessure, sauf

que là c'est encore plus frustrant parce que tu pourrais t'entraîner et jouer et tu n'as pas le droit. On a aucune visibilité pour l'année prochaine, on est beaucoup en fin de contrat, les matches vont se jouer à huis clos... »

« C'est vraiment frustrant, d'au-

tant qu'on avait réussi à enchaîner une semaine d'entraînement », abonde Maria Nunez, qui assure ne pas trouver le temps trop long. Que ce soit pour elle, ou pour Xavier Labigang, Netflix aide grandement à tuer l'ennui.

Timothee LOUBIERE

Un risque de blessure accru ?

Si la période d'isolement a des conséquences sur la condition physique à court terme, elle peut, d'autant plus si elle dure, avoir des conséquences plus dramatiques sur l'intégrité des joueurs. Pour le moment, la reprise de la compétition est fixée au mercredi 18 novembre à Nice pour l'ESBF et le vendredi 20, face à Sélestat, pour le GBDH. Cela laisse très peu de temps pour les deux équipes pour s'entraîner et se réathlétiser et le spectre d'une blessure à cause d'un manque de préparation ressurgit.

« Ça me fait peur », reconnaît Xavier Labigang qui, ayant été malade, aura besoin de davantage de temps qu'un joueur asymptomatique pour retrouver son niveau physique d'avant isolement. Son entraîneur, Dragan Zovko, n'a pas non plus caché ses préoccupations : « Il y a une question de morale et d'éthique : est-ce qu'on peut jouer alors qu'on a des joueurs qui sortent d'une période d'isolement avec un risque de blessure accru ? Je ne veux pas qu'il arrive à un de mes joueurs ce que je ne souhaiterais pas à un de mes enfants. Un genou qui s'en va, c'est une carrière entre parenthèses. »

Reste également le problème de l'équité sportive, alors que les équipes épargnées ont pu s'entraîner normalement. « On ne sera pas suffisamment préparé pour jouer contre Sélestat », assure Dragan Zovko. « L'isolement va laisser des traces sur la compétitivité de l'équipe. On n'a pas forcément besoin de tous les éléments physiques et mentaux pour bien jouer un match de hand. Mais pour tenir toute une saison, c'est plus délicat. »

L'ESBF a repris l'entraînement, le GBDH partiellement

Bonne nouvelle pour l'ESBF qui a pu reprendre, ce vendredi midi, l'entraînement collectif, puisqu'aucun cas positif n'a été déclaré après la dernière vague de tests.

Sur les joueuses qui ont contracté la Covid-19 depuis le début de la saison, seules les trois qui ont été testées positives depuis une semaine sont contraintes de rester chez elles. Sauf nouveau rebondissement, les Bisontines pourront donc bien affronter Nice mercredi. D'ici là, des séances d'entraînement sont prévues tous les jours pour tenter de rattraper le retard, dont une mardi matin, avant le départ en bus vers la cité azuréenne.

Du côté du GBDH, quasiment tout l'effectif a attrapé le virus, dont le coach, Dragan Zovko. Seuls Adrien Claire, David Eponouh et Djuro Karanovic ont été épargnés.



Le groupe de Raphaëlle Tervel a pu reprendre l'entraînement collectif ce vendredi. Les bisontines vont désormais tenter de préparer au mieux le match à Nice, prévu mercredi. Photo ER/Franck LALLEMAND

Jeudi, un petit groupe de huit joueurs a pu s'entraîner ensemble. Les autres sont encore en attente

d'un feu vert, qui passe par un test sérologique attestant de la présence d'anticorps et par un test cardiaque.