



TROIS SEMAINES AVEC LES EXPERTS
**DANS LES COULISSES
 DE L'EXPLOIT**



ET LE NUMÉRO GAGNANT EST LE :
 N° 20 : Cédric Sorhaindo
 N° 21 : Michaël Guigou
 N° 2 : Jérôme Fernandez
 N° 16 : Thierry Omeyer
 N° 13 : Nikola Karabatic
 N° 8 : Daniel Narcisse
 N° 4 : Xavier Barachet
 N° 28 : Valentin Porte
 N° 22 : Luka Karabatic
 N° 15 : Mathieu Grébille
 N° 1 : Cyril Dumoulin
 N° 10 : Kévyann Nyokas
 N° 18 : William Accambay
 N° 14 : Kentin Mahé
 N° 9 : Guillaume Joli
 N° 11 : Samuel Honrubia
 N° 7 : Igor Anic





LE 1^{ER} FÉVRIER DERNIER, L'ÉQUIPE DE FRANCE DE HANDBALL EST ENTRÉE DANS L'HISTOIRE EN DÉCROCHANT UN CINQUIÈME TITRE MONDIAL. PASSÉE L'EUPHORIE DE LA VICTOIRE, MH, QUI A VÉCU TOUTE L'ÉPOPÉE DES EXPERTS, DÉCRYPTE UNE CULTURE DE LA GAGNE ET UNE CONCEPTION DE LA GESTION DES HOMMES ET DE LEUR BIEN-ÊTRE QUI FONT SANS DOUTE LA DIFFÉRENCE.

▶ DE NOTRE ENVOYÉE SPÉCIALE AU QATAR, GEORGIA DIAZ

▶ PHOTOS S. PILLAUD, P. LAMBERTINI / FFHB



LE JEU DE L'ONESTA



« *One more time, we're gonna celebrate* ». ... Le titre planétaire des Daft Punk résonne dans le Lusail Sports Arena, en périphérie de Doha, au Qatar. Dans les travées, une multitude de drapeaux bleu blanc rouge s'agitent. Les supporters, qui chantent *La Marseillaise* depuis plus de deux minutes, exultent tandis que, sur le terrain, Valentin Porte tombe dans les bras de Michaël Guigou, Kévyann Nyokas dans ceux de Didier Dinart – l'entraîneur adjoint de l'équipe de France de handball finira la soirée le maillot en lambeaux... Cinquième couronne mondiale pour les champions olympiques 2012 et champions d'Europe 2014. Et surtout, soulagement après un match qu'il ne fallait pas perdre, face à la sélection qatarie, objet de toutes les critiques et rumeurs pour ne pas être « assez » nationale, unie sans doute par les gazodollars... Claude Onesta a rempli sa mission, une fois de plus. Faire gagner « le groupe ». L'homme donne du sens. C'est sa force. Lui qui affirme ne pas avoir de méthode mais des principes est à la fois rouage, ressort et artisan d'une mécanique bien huilée. Ou, comme il le dit régulièrement le sourire aux lèvres, un « *chef d'orchestre qui ne joue d'aucun instrument mais fait que la musique est harmonieuse* ». Retour sur les accords, arrangements et ajustements de ces trois semaines de compétition.

À QUOI RESSEMBLE UNE JOURNÉE TYPE DE MONDIAL ?

JOUR DE MATCH		JOUR DE RÉCUP	
9 h 30	Petit déjeuner	9-10 h	Petit déjeuner
10 h 30	Départ entraînement		
11 h	Entraînement	11 h	Point presse
13 h	Déjeuner	13 h	Déjeuner
17 h	Vidéo	17 h	Vidéo
18 h	Collation		
18 h 45	Réunion	18-19 h 30	Entraînement
19 h	Départ match		
		20 h 30	Dîner
21 h	Match (retour à l'hôtel vers minuit)		



FINALE J-19 « L'équilibre imparfait » *

Blessé aux adducteurs, Luc Abalo, ailier droit de l'équipe de France, a annoncé son forfait. Daniel Narcisse est, lui, touché au mollet. Son cas « *impose un peu de prudence* » à l'encadrement de l'équipe de France, qui emmène donc au Qatar 17 joueurs alors que 16, seulement, peuvent être inscrits sur une feuille de match. Rien ne l'interdit! En conférence de presse dans les salons de l'hôtel Concorde Montparnasse, à Paris, Claude Onesta explique ses choix : priorité à la « *stabilité de l'équipe* ». Il tente aussi de gérer les ego. Les recalés du jour seront peut-être les retenus du lendemain. Pourquoi « *faire subir un mondial* » à un joueur quand on a « *la certitude ou presque de ne pas le faire jouer* »? Quelques minutes plus tard, alors que les interviews des sélectionnés battent leur plein, ledit joueur quittera discrètement l'hôtel, valise à la main et sac sur le dos...

FINALE J-15 « L'ennemi invisible » *

Les Bleus ont disputé leur premier match la veille et se sont imposés, sans briller, 30-27 face à la République tchèque. Le lendemain, ils affronteront l'Égypte, une équipe solide et rugueuse, mais largement à leur portée. Viendront l'Islande et ses talents, fraîchement battus par la Suède 24-16... Temps mort en somme, avant la montée en puissance. L'occasion de fédérer les troupes en jouant avec les journalistes et en piquant là où ça fait mal? Lors de son premier point presse en terre qatarie, Claude Onesta assomme, en tout cas. « *Jérôme* [Fernandez, ndlr] *n'est plus l'interlocuteur principal. Je le considère comme quelqu'un capable de nous aider dans des moments spécifiques.* » Et d'ajouter : « *C'est criminel de maintenir sur le terrain quelqu'un qui a l'âge de Jérôme.* » Début de polémique. Le lendemain, les journalistes se bousculent, dictaphones et portables à la main, attendant la réaction de l'arrière gauche et capitaine de l'équipe de France. Elle est limpide. « *Je suis au service de l'équipe, comme tout autre joueur.* » On ne peut alors s'empêcher de penser à une phrase que le sélectionneur français a écrite dans son livre, *Le Règne des affranchis*. « *J'ai compris tout le bénéfice que je pouvais en [les médias, ndlr] tirer pour faire passer des messages à l'extérieur comme à l'intérieur de mon équipe.* » Quel était le message? À qui était-il destiné? À Fernandez, bavard, mais tout de même pas dupe sur son âge? À la relève, pour qu'elle se montre à la hauteur du vieux grognard? « *Un peu pour tout* », bougonnera Onesta lors d'un entretien individuel, quelques jours plus tard. Ou la gestion des influx!



3

FINALE J-11 « Le bonheur partagé » *

Ce matin, Éric Chevallier, ambassadeur, reçoit dans le patio de la Résidence de France au Qatar. Les joueurs sont un peu fatigués. La veille, ils ont fait match nul contre l'Islande. Nikola Karabatic croule sous les sollicitations. Signatures de ballon, interviews, sourires pour les photos : il enchaîne. Un gardien de la paix toulousain, en fonction à l'ambassade, se prend d'affection pour son frère Luka, tandis que Cédric Sorhaindo se met en quête d'un petit coin d'ombre. Soleil de plomb et plomb dans la tête! Xavier Barachet, ailier droit des Experts, s'avoue « surpris par le nombre de supporters » présents. « Autant sur un premier tour, on n'avait jamais vu ça. » Parenthèse dans la parenthèse. Moteur enclenché.



4



FINALE J-5 « L'humain au centre du projet » *

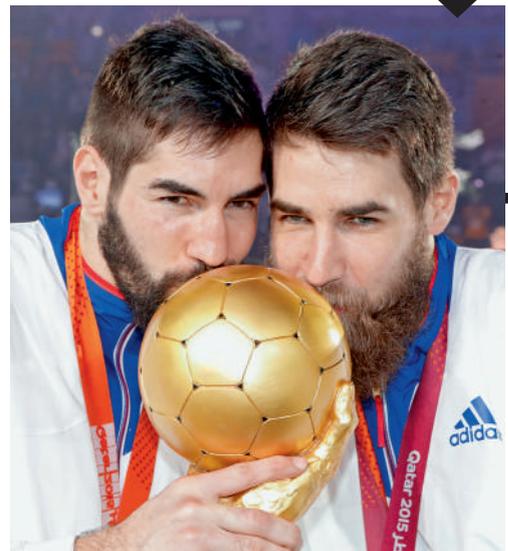
Jouera? Jouera pas? À cinq jours de la finale, le sort de Samuel Honrubia semble scellé. L'ailier du Paris Saint-Germain est cantonné à l'ingrate place de dix-septième homme. Celui qui s'entraîne, s'investit pour le groupe, aide, par exemple, à célébrer les anniversaires de Didier Dinart et Michaël Guigou, mais reste inévitablement en tribune les soirs de match... Oublié? Non. À chaque rencontre avec la presse, Claude Onesta a un mot pour lui. Samy. C'est le seul joueur qu'il désigne par son surnom. Aujourd'hui, au lendemain de la victoire en huitième de finale, face à l'Argentine, comme il l'a fait après le dernier match de poule face à la Suède, il salue son « état d'esprit tout à fait exemplaire (...) Il a pris ce rôle-là, que je peux comprendre difficile et frustrant en étant disponible pour l'équipe. Et même s'il ne joue pas, il sera en meilleur état à la fin de l'aventure. » Ou toujours faire en sorte que les gens aient la sensation de travailler sur un projet qui est devenu leur. Samy sera finalement inscrit sur la dernière feuille de match de la compétition, lors de la finale, l'arrière gauche Mathieu Grébillé s'étant blessé à l'épaule gauche après une chute lors de la demi-finale face à l'Espagne.

5

À Doha, l'opulence flamboyante côtoie la misère sombre. Des projets architecturaux fous, comme la fausse Venise du Qanat Quartier sur l'archipel d'îles artificielles The Pearl, sortent de terre chaque jour. Et, chaque jour, des milliers d'ouvriers philippins, népalais ou bengalis, sont acheminés des chantiers aux camps de travail périphériques et vice-versa. Embouteillages monstres de minibus aux portes du désert quand la nuit tombe et les tours se font. Le Lusail Multipurpose Hall, où se déroule la finale de 2015, se dresse au milieu de nulle part. La ville de Lusail n'est qu'un projet. Les travaux débutent. Livraison en 2020, deux ans avant la Coupe du monde de football... Difficile de ne pas faire abstraction de ce contexte quand, peu à peu, l'enceinte se vide après la victoire de l'équipe de France. Ne se trémoussent plus que les Occidentaux quand Kylie Minogue fait son apparition et clôt la fête. Fallait-il aller jouer au Qatar? La question avait été posée, le 13 janvier, au lendemain des attaques meurtrières contre Charlie Hebdo et l'épicerie Hyper Cacher à Paris. Claude Onesta avait tranché : « Il y a des questions que le citoyen peut se poser, mais ce n'est pas le citoyen qui vous parle, c'est l'entraîneur de l'équipe de France. » L'or à la clef. Plus de 9 millions de téléspectateurs devant TF1 pour suivre l'épilogue de l'aventure... Heureusement, pour lui, pour eux et pour le sport, que la France a gagné!

* Notions issues du livre de Claude Onesta, *Le règne des affranchis*, Éditions Michel Lafon, 17,95 €.

FINALE JOUR J « Un monde meilleur » *



ENQUÊTE SUR LES ROUAGES D'UNE MACHINE À GAGNER

Rouage n°

1

LE SÉLECTIONNEUR

Chez les Experts, il n'y a pas de règle! Claude Onesta a « horreur qu'on [lui] mette des barrières ». Il n'en met donc à personne et ce sont les principes qui régissent la vie du groupe. Morale : gare à celui qui y déroge, déçoit ou trahit.

PRINCIPE 1 • BIEN VIVRE ENSEMBLE

« Cela passe par la capacité de chacun des acteurs à participer à l'élaboration du projet, de jeu, de vie. Il faut faire en sorte que les gens qu'on sollicite ne soient pas uniquement obéissants, mais engagés, investis, responsables (...) Tout en étant partenaires, les joueurs sont adversaires. Ils pourraient très vite se bagarrer entre eux, pour essayer de prendre la part la plus importante du gâteau. Mais on leur a fait comprendre qu'en faisant véritablement le choix de la collaboration, de la coopération, le niveau de récompense obtenu serait bien supérieur. »

PRINCIPE 2 • DÉLÉGUER

« Quand on est apaisé de la fonction de pouvoir, on n'a pas besoin de l'exercer ou de le montrer (...) Quand quelqu'un veut un territoire, je lui dis : "Tiens, prends-le... (silence) Sauf que maintenant tu vas devoir l'assumer, le rentabiliser. Tu nous le dois à tous. Tu vas être évalué sur la gestion que tu en as et si, demain, je me rends compte que tu n'es pas capable de gérer, tu dégages." Ce n'est pas le territoire qui est important. C'est ce qu'on en fait. Plus j'ai de gens qui viennent en prendre, pour bien les traiter et utiliser, plus je peux me préoccuper des équilibres, des harmonies. »

PRINCIPE 3 • ANTICIPER

« Là où l'expérience m'a peut-être donné un avantage, c'est ce que je ne suis jamais dans le moment présent. J'ai délégué le moment présent à d'autres. À chacun d'assurer la part qui lui revient. Moi, je suis déjà ailleurs. Je suis déjà plus loin. Le moment présent, tout compte fait, m'intéresse moins et je n'en subis pas la pression (...) À certains moments, il faut laisser faire les choses, ne pas s'affoler, tempérer plutôt que de rajouter à l'excitation. »

« CHACUN EST RESPONSABLE DE CE QU'IL DIT, FAIT, MANGE. ET CHACUN SAIT QUE CELUI QUI TRAHIT SERA PUNI! »



QUI DORT AVEC QUI ?

COMPOSITION DES CHAMBRÉES DES BLEUS

À l'exception de Michaël Guigou, compagnon de chambre d'un Luc Abalo, forfait, tous les joueurs ont partagé leurs chambres.

De la 3002 à la 3016 :

- Nikola et Luka Karabatic,
- Igor Anic et Daniel Narcisse,
- Jérôme Fernandez et Thierry Omeyer,
- Kentin Mahé et Mathieu Grébillé,
- William Accambray et Samuel Honrubia,
- Kévyynn Nyokas et Cédric Sorhaindo,
- Guillaume Joli et Xavier Barachet
- Cyril Dumoulin et Valentin Porte.





LES JOUEURS

Le plus jeune (Mathieu Gréville – 23 ans) ou le plus vieux (Thierry Omeyer – 38 ans) ? Le plus grand (Luka Karabatic – 2,02 m) ou le plus petit (Guillaume Joli – 1,78 m) ? Le plus lourd (Cédric Sorhaindo – 110 kg) ou le plus léger (Samuel Honrubia – 75 kg) ? Tâche ardue que de dégager les individus du collectif... En voici cinq aux postes, rôles et qualités divers, qui illustrent le mode de fonctionnement du groupe.

**JÉRÔME FERNANDEZ • 37 ANS****ARRIÈRE GAUCHE ET CAPITAINE - PREMIÈRE SÉLECTION EN NOVEMBRE 1997 - 1,99 M / 108 KG**

Si son poste requiert d'être « en règle générale grand, puissant et fort », il exige aussi « d'avoir de la détente, pour pouvoir tirer par-dessus les défenses, et d'avoir une connaissance maximale du jeu au niveau tactique pour savoir quand attaquer et comment gérer les temps forts et les temps faibles ». Les duels sont nombreux, avec leur lot d'impacts et de chocs divers. Pour encaisser, rien de tel que de soulever de la fonte et d'étoffer le haut du corps. « Je suis capable de faire des séances avec des séries de deux, trois, quatre reps à 125 kg au développé couché, alors qu'avant c'était mon max », confie-t-il avant d'évoquer son manque d'explosivité. « Les grands, on a tendance à être lents. » (Rires.) Alain Quintallet, préparateur physique, confirmera. Son âge ? Pas forcément une limite. « On évolue et, à mon âge, on peut encore progresser. Il faut s'en donner les moyens », s'amuse Fernandez. Lui, le « spécialiste des jeux de mots » dans le groupe, essaye désormais de donner priorité au travail de gainage et de souplesse, également « bénéfique pour le shoot ».

**THIERRY OMEYER • 38 ANS****GARDIEN - PREMIÈRE SÉLECTION EN SEPTEMBRE 1999 - 1,92 M / 93 KG**

L'IFH – la Fédération internationale de handball – lui a décerné le titre de meilleur joueur de la compétition. Numéro un des gardiens au nombre d'arrêts (105), numéro deux au pourcentage de réussite (37 %)... Mais les chiffres, mieux vaut ne pas trop y penser quand on est gardien ! « Ce n'est pas comme au foot, on ne peut pas rester à zéro », acquiesce Titi qui, logiquement, insiste sur la force mentale qu'exige son poste. « Il faut savoir accepter d'encaisser des buts, certains qu'on aurait pu arrêter, et toujours aller de l'avant ». Cela viendrait avec « l'expérience ». Il en négligerait presque le travail vidéo individuel accompli chaque veille de match : 1 heure à 1 heure 30 passée à « décortiquer les tireurs adverses », identifier les éventuels « stéréotypes de leurs shoots » et leurs « tirs préférentiels ». « Tous les tireurs en ont » et ils y ont principalement recours « en début de match, quand ils cherchent à se rassurer » et « en fin de match, quand ils manquent un peu de lucidité ». Méthodique ? Certainement. Sa « lecture du jeu est toujours efficace », confirme Quintallet et « son esprit de compétition exacerbé ». CQFD !

**MICHAËL GUIGOU • 33 ANS****AILIER GAUCHE - PREMIÈRE SÉLECTION EN JUILLET 2002 - 1,80 M / 78 KG**

Meilleur buteur de l'équipe de France sur la compétition (36 buts, 78 % de réussite), le Montpelliérain est discret, non sans humour. À la question « Quelle est la qualité première que requiert ton poste ? », Michaël Guigou répond sans attendre « la patience », puis éclate de rire. « J'évolue à un poste qui dépend de la base arrière, presque tout le temps. Et si, sur une remontée de balle, tu peux prendre tes responsabilités, le reste du temps, ce sont la patience et la concentration qui priment. » Côté physique ? Guigou, loin de se jeter des fleurs, plaisante sur son gabarit modeste, évoque l'« endurance » et la capacité à encaisser de « nombreuses et petites accélérations ». Le staff parlera à sa place, soulignant sa « coordination de très haut niveau et sa capacité à exploiter, à une vitesse folle, toutes les possibilités que lui offre l'adversaire ». Et parce qu'un bout de cartilage lui a été retiré au genou gauche en 2010, Guigou ne lésine pas sur le « renforcement du quadri ». C'est, avec « le travail d'épaule » et le « gainage », ce qui lui semble le plus important. Expérience toujours.

**CÉDRIC SORHAINDO • 30 ANS****PIVOT - PREMIÈRE SÉLECTION EN OCTOBRE 2005 - 1,92 M / 110 KG**

Colossal. Cédric Sorhaindo a beau avoir perdu 14 kg depuis le début de la saison, il n'en impose pas moins qu'avant. « C'est un taureau », souffle Quintallet. C'est aussi un des joueurs les plus performants du groupe, rugueux en défense, régulier en attaque : cinq buts sur six tirs face à la République tchèque, cinq sur six face à l'Islande. Au pivot, « poste ingrat parce que fait d'un grand travail d'ombre », le joueur doit être « fort, il doit prendre des positions, couper les défenses, être endurant... Et pour cela, j'ai dû changer », explique le Martiniquais. Intensification des entraînements, recours à un appareil de mesure de graisse corporelle pour savoir où son organisme stockait le gras et adapter ses efforts en conséquence... Le Barcelonais de club s'est finalement « retrouvé ». « J'ai compris que je ne pourrais jamais faire 100 kg, mais j'ai réussi à trouver un poids où je suis bien. Forcément, ça donne confiance. » Le joueur aime les défis. L'homme en a vécus. Né avec les deux tibias tordus, il a subi de lourdes opérations, enfant, avant d'avoir le tibia droit brisé par les médecins, à son arrivée en métropole, fait sa saison plus tard. Depuis, il joue avec une plaque en fer dans la jambe et veille au renforcement de ses quadriceps pour « mieux tenir [sa] rotule. On apprend toujours plus dans la difficulté que dans la facilité », conclut-il. Sérieux, il est pourtant le « clown » de l'effectif français !

**KENTIN MAHÉ • 23 ANS****AILIER GAUCHE ET DEMI-CENTRE - PREMIÈRE SÉLECTION EN OCTOBRE 2010 - 1,85 M / 83 KG**

« Fraicheur » est un mot qui revient souvent quand on demande au staff de l'équipe de France de décrire Kentin Mahé. Sur le terrain, le jeune homme y va au culot et ne démerite pas. Mais, appliqué et réfléchi, il donne l'impression de réciter la leçon quand il livre ses premières impressions sur le mondial, une semaine après son arrivée au Qatar. Impossible, en plus, de le couper en pleine tirade ! « Je savais un peu comment cela fonctionnait, les horaires de petit déjeuner, de vidéo, d'entraînement. Je connaissais cette ambiance. C'est une ambiance un peu spéciale. On est maître de notre destin. Et on se doit de rester dans notre bulle. Hier, par exemple, il y avait un concert de Pharrell Williams mais on n'y est pas allé. Parce qu'on est ici pour jouer au hand et aller chercher quelque chose ! » Un pur produit Onesta qui, patiemment, fait sa place dans le groupe et amuse les anciens par sa soif d'apprendre. « On observe beaucoup, on est dans l'écoute », poursuit Mahé. « J'ai un rôle de remplaçant derrière Mika [Guigou, ndr] et c'est un privilège avant tout que de pouvoir l'aider, explique-t-il ensuite. Dans un sport co, il y a forcément des concurrences, mais il faut savoir les accepter et s'imposer sur les minutes qu'on te donne ». Polyvalent, et c'est pour cela que Claude Onesta l'a retenu, il se révèle intarissable sur le poste qu'il n'occupe pas en sélection, celui de demi-centre, « la tête de l'équipe ». Tiens donc !





LE PRÉPARATEUR PHYSIQUE



LE + MH

Le gainage isométrique ne correspond pas à l'activité qu'est le handball. Préférez donc associer aux exercices traditionnels des mouvements en lien avec l'activité.

Exemples : 1) En position de gainage sur les coudes, ne vous appuyez que sur la pointe d'un pied pendant 3 secondes.

2) En position de gainage sur les coudes toujours, travaillez avec un bras qui passe en dessous de l'autre (x 10) avant de revenir à la position initiale.

3) En position de planche, levez un bras et la jambe opposée en même temps et essayez de les faire se toucher sous le ventre.

Moins exposé que les joueurs et pourtant indispensable à leur réussite, Alain Quintallet, 65 ans, ancien professeur d'éducation physique et sportive, est membre du staff tricolore depuis 2004. Rencontre.

C'est dans les profondeurs du Duhail Handball Sports Hall, en plein désert, qu'a eu lieu le premier entraînement des Bleus en terre qatarie. Couloirs et escaliers sentent la peinture fraîche. Il est midi. Sur le terrain, moins de vingt-quatre heures après l'atterrissage de leur avion, joueurs et staff se mettent en cercle. La séance commence. C'est le « réveil articulaire », visant à préparer les organismes à l'intensité des efforts à venir. Les équipes médicales sont aux aguets, cherchant à déceler le moindre « blocage », explique Pierre Sébastien, médecin des Bleus. Cas échéant, il faudra prendre l'athlète en soin. Stature imposante, mine bourrue, Alain Quintallet lance ensuite l'opération gainage. « C'est, en compétition, notre élément de travail principal », explique-t-il. Planches, crunchs, les exercices au sol s'enchaînent. Suivront un temps de travail d'appui, puis un travail collectif à six contre six. « Le joueur doit vite être prêt à travailler collectivement, être dans l'objectif du jeu » car « ces séances sont courtes et codées. Elles durent 1 heure le jour du match et 1 heure 30 le jour où ils ne jouent pas ».

Comment prépare-t-on les joueurs à un tel rendez-vous ?

On est en milieu de saison, les joueurs sont donc en forme physiquement. La problématique, pour nous, n'est donc pas la même que pour la préparation des Jeux. Là, c'est de l'entretien ! On a passé cinq jours à Capbreton au mois de décembre (du 26 au 30, ndlr). Chaque jour, les joueurs avaient une grosse séance de musculation explosive, du handball et du travail de vitesse. Comme on dispose là-bas de toutes les installations du centre de rééducation, on peut faire des soins aux joueurs et travailler très fort. Ensuite, on a eu une semaine de stage à Pornic et Nantes pour du travail d'affûtage et, dans les premières parties d'entraînement, beaucoup de gainage et de vitesse.

Et lorsque la compétition a débuté...

On a individualisé le travail. Les joueurs qui ont peu joué font des séances de cardio, de renforcement musculaire, voire de musculation, et les joueurs qui ont été blessés, comme Daniel Narcisse, doivent être remis en forme.

Cette individualisation se fait-elle également en fonction du poste occupé par chacun ?

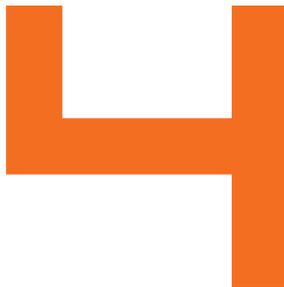
En compétition même, c'est difficile. Mais en période de préparation, cela existe et se fait essentiellement sur les charges utilisées. Elles sont adaptées à chaque joueur, moins en fonction de son poste qu'en fonction de ses problématiques physiques. Michaël Guigou par exemple... C'est une petite perle. Il est hyper rapide, mais il souffre souvent des genoux. Avec lui, on doit utiliser d'autres méthodes que les charges lourdes sur les épaules. Autrement, on le casserait !

Vitesse et explosivité sont primordiales. Comment développer ces qualités athlétiques ?

Deux choses à faire : le travail neuro-musculaire d'une part, donc la musculation explosive, à savoir du très lourd contrasté avec du très léger et de la proprioception. Et la coordination de vitesse d'autre part, en travaillant sur des petits exercices où les joueurs vont avoir une brève motricité et un démarrage, parce que c'est sûr les deux premiers appuis qu'on bat l'adversaire.

« Du très lourd » pour les charges de muscu... Combien ?

Les joueurs ont des charges qui vont de 150 à 200 kg, qu'ils soulèvent trois à quatre fois avec, derrière, un travail d'explosivité basé soit sur des sauts maximum verticaux, soit sur du travail de saut latéral pour retrouver la spécificité de l'activité.



LE MÉDECIN

PIERRE SÉBASTIEN • GARDIEN DU TEMPLE

« Médecin heureux » de n'avoir à soigner « que seize mecs qui vont bien », Pierre Sébastien est, après Claude Onesta peut-être, le plus grand chantre du vivre ensemble des Experts, une de ses pièces fondamentales aussi.

« Il faut que tu ailles voir Mathieu (Gréville, ndlr). Il serait presque bien aujourd'hui, donc tu peux lui rentrer un petit plus dedans et, demain, on le remettra avec le groupe. » Pierre Sébastien vient de croiser Alain Quintallet et l'informe de l'état de forme du jeune arrière montpelliérain grippé au début du mondial. Entre les deux hommes, l'échange est permanent. Quand l'un espère augmenter, en permanence, la charge de travail des joueurs, l'autre, conscient que cela est nécessaire à la performance, veille à installer des « garde-fous » pour ne pas voir les blessures se multiplier. Les disputes sont fréquentes, mais jamais bien méchantes. Et on ne peut s'empêcher de sourire quand, quelques minutes plus tard, Pierre Sébastien dira des joueurs : « Ce ne sont que des types de valeur. Ils ne peuvent que bien jouer ensemble. Ils pourraient se haïr ou s'entretuer mais ils ont compris que c'est de la coopération des talents que naît la performance ! »

Le Toulousain a la métaphore facile pour évoquer son rôle auprès de l'équipe de France A depuis 2004. Nikola Karabatic, pour ne citer que « le plus emblématique » des joueurs, devient une voiture de formule 1. Il est « la pièce maîtresse sur laquelle toutes les caméras se braquent. Juste avant le départ d'une course, il y a 50 000 personnes qui s'affairent autour. Puis le panneau des 10 secondes apparaît et tout le monde part, la course démarre ». Dix secondes, ou des mois de suivi à distance des joueurs fait de contacts hebdomadaires avec leur environnement médical en club, puis une évaluation complète de leur état de forme au premier jour d'un regroupement, suivi d'un travail de prévention en phase de préparation et de récupération lorsque la compétition commence. Mystique à ses heures, il utilise le terme « sanctuaire » pour parler de la salle de soins, « un endroit magique et protégé », à la porte duquel même Claude Onesta frappe ! Y éviter les intrusions « fait partie de la récupération », estime Pierre Sébastien. De temps en temps, les joueurs viennent y décharger leur trop-plein d'énergie, de stress, de venin, et ça ne sort pas de là ». Homme de l'ombre, qui affirme ne pas chercher plus que les « remerciements des joueurs en fin de compétition », le doc des Experts contribue ainsi à ce que « l'entente soit fusionnelle » dans le groupe. Le collectif ? « Une addition de sportifs individuels (...), pas forcément que des bons handballeurs, mais que des mecs bien », rétorque-t-il. Ce à quoi on lui répondrait bien : « Mais pas que » !



LES KINÉS

LES CONSEILS DU KINÉ DES BLEUS

VALABLES POUR EUX, VALABLES POUR VOUS

ÊTRE HONNÊTE AVEC SOI-MÊME

Il ne faut pas accepter de jouer quand on est malade, ou quand on a mal quelque part. La douleur du corps humain est un peu comme le voyant du réservoir de la voiture quand il n'y a plus d'essence. Ça nous prévient, à un moment, que ça va bientôt s'arrêter. Pour le corps, c'est pareil ! Se dire « aujourd'hui, j'ai mal » ou « j'ai de la fièvre », ça doit être un signal, donc : « Aujourd'hui, la pratique, je ne m'y consacre pas. »

S'ÉCHAUFFER ET S'ÉTIRER

Il ne faut jamais oublier de s'échauffer. Même s'ils ont été décriés, on constate que les étirements ont des effets bénéfiques. Avant, après ? Dans le handball, on a réglé le problème. On ne parle plus d'étirements pendant l'échauffement. On parle de « mise en tension musculaire ». La finalité n'est plus la même. On va chercher à obtenir des effets proprioceptifs, à réharmoniser certains placements ou réglages articulaires. Et on ne fera pas les mouvements de la même façon. Donc avant, après, les deux sont possibles !

Jean-Christophe Mabire se vanterait presque d'être « le plus ancien » membre du staff. Barjots, Costauds, Experts : il les a tous massés depuis 1995. À Doha, c'est dans la chambre 3009 de l'hôtel Intercontinental qu'avec son collègue, Patrick Kersten, il accueille les joueurs et s'efforce de les aider à être plus performants. « Premier levé, dernier couché. » Morceaux choisis.

DISPO 24/24, 7/7

« La salle de soins est toujours ouverte. S'il n'y a personne en salle, les joueurs viennent nous chercher dans les chambres ou nous envoient un petit message : "J'ai besoin de... Es-tu dispo?" On répond présent en permanence. Ensuite, on gère en fonction des moments de la journée. Ici, on joue tard, à 21 h, heure locale. On rentre, il est minuit et quart, minuit et demi. Il faut encore prendre le repas. Les soins ne commencent pas avant 1 h du matin. À cette heure-là, c'est sûr, on ne fait pas de soins de confort. On fait prioritairement de "la bobologie d'urgence" et on diffère au lendemain les soins d'entretien... »

PRIORITÉ À LA BOBOLOGIE D'URGENCE

« Sur le match d'hier soir (Slovénie - France, 28 janvier, ndlr), Luka Karabatic a pris un coup sur le tibia. Tout de suite, c'est bain de glace, vessie de glace compressive, un peu de crème, de la pommade et on fait le point le lendemain matin. C'est l'urgence ! Après, on fait beaucoup de récup et on insiste là-dessus. Elle commence à la fin du match.

Étirements pour certains et bains froids (...) Il y a des jacuzzis dans les vestiaires. Quand on arrive au stade, on les fait couper, on attend que ça pose et on verse 30 ou 40 kg de glace dedans. Tous les joueurs y passent. Les protocoles prévoient qu'ils y restent trois minutes. Il y en a qui font deux fois 3 minutes, d'autres préfèrent faire 5. Certains y vont avec les chaussettes. On s'adapte ! »

KINÉ, CONFIDENT ?

« Ce n'est pas qu'un mythe. On a un rapport privilégié avec les joueurs, de par le toucher et le temps qu'on y passe. On discute aussi bien du match de la veille, de la performance individuelle du joueur que de sa famille, des enfants, de la vie, de la politique, du dernier film qu'on a vu. On finit par connaître un peu tout d'eux. L'avantage que j'ai, moi, c'est que je les ai tous vus arriver. Je me rappelle de Daniel Narcisse en 2001. Il était tout jeune. Maintenant, il est marié, a deux enfants... Ces rapports un petit peu différents nous permettent aussi, de temps en temps, de les piquer, ou du moins de les stimuler, mais sans jamais déborder de notre cadre. On fait la transition dans cette vie en collectivité. »

ADEPTES DE LA THÉRAPIE CELLULAIRE ACTIVE

C'est une drôle de machine blanche, à gros boutons, d'où sortent quelques câbles. Elle a fait son apparition chez les Bleus en 2011, dans le cadre de la préparation pour les jeux Olympiques de Londres. À l'époque, Xavier Barachet souffrait de l'épaule gauche et INDIBA® activ le soulageait. « C'est abusé ! », disait-il. L'expression est restée dans les mémoires du staff et la machine dans sa « petite clinique mobile ». L'appareil produit un courant de haute fréquence qui permet la mobilisation des ions dans et à l'extérieur des cellules, favorisant ainsi les mécanismes naturels de cicatrisation et régénération tissulaire. « Sur tout ce qui est musculo-tendineux, on a des résultats assez probants, et ce sont les joueurs qui le disent », affirme Jean-Christophe Mabire. Utilisée par les professionnels de santé, formés, elle s'avère utile tant aux sportifs de haut niveau qu'à tout un chacun.

Plus d'infos sur : www.indibaactiv.com



Les trois mots clés du discours de Pierre Sébastien

RÉCUPÉRATION

« La plus belle récupération, c'est le sommeil. On veille à ce que les mecs se couchent et on ne les fait pas chier à les lever à 9 h. Fut un temps où je pensais que, les enfants étant déjà à l'école à 8 h, c'était privilégier les sportifs professionnels que de les réveiller à 8 h ou 8 h 30. Pendant longtemps, on les a emmerdés. Mais quel en est l'intérêt s'il n'y a pas d'entraînement avant midi ? »

REGARD

« On connaît les joueurs par cœur. Alors, on les regarde et on regarde quel type de blocage ils ont. Je regarde Niko quand il commence à mobiliser son coude et son épaule. Je regarde Daniel quand il mobilise sa cheville, son genou. Et je regarde Accambray quand il mobilise ses hanches

parce que je sais qu'à cet endroit il a eu un problème, que ça fait plusieurs jours qu'on travaille dessus mais que ça peut encore bloquer et, en bloquant, générer d'autres types de problèmes. »

RESPONSABILISATION

« On responsabilise les joueurs au maximum (...) Pour les repas, on ne sert pas à l'assiette. On met en place un buffet. Les joueurs choisissent ce dont ils ont envie, ce qui leur fait du bien et ce qui leur fait plaisir. Ce sont des enfants de pôle. Depuis qu'ils sont ados, on leur a inculqué la bonne parole. Après ils font ou pas. » Idem pour les soins : « Nous ne prenons pas de rendez-vous, nous ne les appelons pas. Ils viennent ou pas. Et ils viennent tous ! Parce que ça les rassure, ça fait du bien aux organismes. Et puis, si tu ne te soignes pas, tu n'auras peut-être pas fait le boulot et tu seras moins bon que les autres demain. C'est une notion qu'ils partagent tous. »