

Antibes fonce vers les play-offs

Les Sharks ne renoncent pas à leur objectif de rejoindre la Pro A au terme de cette saison, mais il leur faudra commencer par éliminer Boulogne-sur-Mer, ce qui ne sera pas simple.

ANTIBES – de notre correspondant

PAU-LACQ-ORTHEZ ayant assuré son avenir en Pro A en terminant en tête de la saison régulière, il reste un ticket pour l'élite à aller chercher par le biais des play-offs. Les remporter, c'est l'objectif des Sharks d'Antibes en attendant une hypothétique wild-card si l'élite passe à dix-huit clubs la saison prochaine. Cinquièmes de la saison régulière après un gros effort final (six succès en sept matches), les joueurs de Julien Espinosa, successeur d'Alain Weisz en mars, seront opposés à Boulogne-sur-Mer (4^e) à partir de mardi prochain en quarts de finale, avec l'aller à Boulogne, le retour à Antibes et un match d'appui éventuel dans le Nord. Espinosa fait le point à une semaine d'une échéance qui peut être le départ d'une aventure.

L'ADVERSAIRE

Chez lui, Boulogne avait dévoré Antibes durant la saison régulière (116-81, le 9 novembre). Et à Antibes, Boulogne s'était incliné (80-87, le 12 février). « Boulogne est la deuxième meilleure équipe à domicile avec seulement trois défaites, observe Espinosa. Ça nous laisse un aperçu de la difficulté de la tâche. On n'a pas l'avantage du terrain et on sait qu'on va aller dans une forteresse. Elle n'est pas impenable, mais elle est très difficile à manœuvrer. C'est aussi la meilleure attaque de Pro B, une équipe qui peut jouer avec beaucoup d'euphorie. Ils ont deux, trois joueurs extérieurs qui peuvent prendre feu à trois points et ils ont des éléments à l'intérieur pour compléter l'activité de leurs arrières et maltraiter des défenses. Ce sera à nous de réussir un match plein. »

LA PRÉPARATION

Après le dernier match de la saison régulière, contre Le Portel (96-91, le 30 avril), les Antibois ont pu prendre le temps de récupérer. « Là, jusqu'à mercredi, on se concentre sur notre jeu, sur les ajustements et les développements à réaliser, précise Espinosa. Ensuite, on fera un travail adapté à Boulogne. Les joueurs touchent du doigt le lien entre l'implication et l'engagement défensifs et le niveau qu'on produit. Car, offensivement, on a des talents. Mais ils ne peuvent s'exprimer que si on a l'emprise sur le rythme du match. Si on sort les crocs, si on montre qu'on ne va pas être permissifs, on peut imposer nos qualités face à tout le monde. Il faut tout faire pour gagner ces play-offs si on veut respecter les objectifs fixés. »

SHAUN FEIN

Il sera peut-être un atout en plus ou un joker de luxe dans ces play-offs. L'arrière franco-américain Shaun Fein, trente-quatre ans, est en phase de reprise après une rupture d'un tendon d'Achille. Il avait joué les sept premiers matches à 14 points de moyenne. « Il a repris les entraînements depuis dix jours en sortant de sa période de rééducation, explique Espinosa. Il retrouve le rythme du jeu et on l'espère prêt après une phase d'adaptation. Il a très envie de reprendre et on a hâte de le revoir sur le terrain. Mais on va rester à l'écoute de ses sensations après six mois de convalescence, ne pas se précipiter, ne pas prendre de risques. »

JOHN RIGAUD

LE PROGRAMME

QUARTS DE FINALE (aller : 14 mai ; retour : 16 mai ; appui éventuel : 18 mai) : Pau-Lacq-Orthez (1) - Bourg-en-Bresse (8) ; Boulogne-sur-Mer (4) - Antibes (5) ; Châlons-Reims (3) - Fos-sur-Mer (6) ; Evreux (2) - Le Portel (7).
Demi-finales les 21, 23 et éventuellement 25 mai. **Finales** les 30 mai, 1^{er} et éventuellement 5 juin. Entre parenthèses, le classement de la saison régulière.



ANTIBES, SALLE SALUSSE-SANTONI, 12 FÉVRIER 2013. – Lesly Bengaber s'en va marquer contre Boulogne lors de la phase retour (87-80).

(Photo Patrick Clémentel/Nice-Matin/PQR)

Gargaud et sa bande

Le Marseillais, champion du monde 2011 en C 1 et adversaire malheureux de Tony Estanguet dans la course aux Jeux de Londres, a changé d'univers pour rebondir.

L'IDÉE EST PARTIE sur le ton de la boutade. Pas rancunier, Denis Gargaud était venu à Londres, l'été dernier, pour fêter la victoire de Tony Estanguet, celui qui l'avait bouté hors des sélections olympiques un peu tôt dans la saison. La fierté de ce nouveau titre a été le prétexte pour les différentes générations de champions du clan français de resserrer leurs liens. Et c'est ainsi que le rameur du Marseille-Mazargues Canoë Kayak a proposé à Wilfrid Forgues, médaillé d'or aux JO d'Atlanta en 1996 (avec son compère Franck Adisson), de devenir son entraîneur. Depuis, le projet a pris de la consistance. Avec l'aval de la Fédération et par l'entremise de Sapna Sport, la société d'image du champion, il est devenu réalité. Gargaud, vingt-cinq ans et papa depuis janvier, a quitté Pau et posé son paquetage à Marseille, sa ville natale. Et Thierry Saïdi, Wilfrid Forgues et Paul Boussemart ont associé leurs compétences et leur complémentarité pour l'épauler dans son approche de la haute compétition. Avant les sélections à Pau cette semaine (8-12 mai), rencontre avec les acteurs d'un dispositif inédit dans le milieu de l'eau vive.

HERVÉ GARCIA



PAU, PARC DES SPORTS CHARLES-EHRMANN, 16 MARS 2012. – Denis Gargaud (ici lors d'une séance d'entraînement) a quitté Pau et posé son paquetage à Marseille, sa ville natale.

(Photo Pascal Rondeau/L'Équipe)

Thierry Saïdi, le boss

47 ans.
5^e au Jeux d'Atlanta en C 2 avec Emmanuel Del Rey.
Entraîneur national de slalom depuis 2000.

SA MISSION

Il est le garant du projet du Marseillais auprès de la Fédération. « Avec Denis, il ne se passe pas deux semaines sans qu'on se voie. Et en même temps, l'idée est de faire de la place à Wilfrid (Forgues) et Paul (Boussemart). Je coordonne leur travail, je fais des propositions en matière d'entraînement et de compétitions et je gère la logistique. » Le boss est là pour marier entreprise individuelle et vie de groupe puisqu'il a aussi en charge Jonathan Marc, Thibaut Viellard en C 1 et Gauthier Klaus-Matthieu Pêché, quatrièmes aux Jeux de Londres, en C 2. « C'est l'autre nouveauté pour Denis. Il passe d'un bateau seul à trois partenaires qui le remettent en question chaque jour. Il faut arriver à l'équilibre entre une réponse personnalisée et un collectif qui a tant de talents que quelquefois on pourrait oublier le sens du

partage. On a des problèmes de riches, la concurrence interne est telle qu'on peut laisser un Denis sur le côté aux Jeux. »

SON AVIS

« Denis avait perdu sa folie, sa joie de vivre. Il doit retrouver du plaisir à partager plutôt que s'isoler comme cela a pu être le cas à un moment. Je le connais depuis les juniors. J'ai vu arriver un bonhomme assez fougueux. Ce projet, c'est la preuve qu'il a grandi. Ce retour à Marseille est une aventure de vie, pas un risque. Là-bas, il a une famille qui le soutient. De toute façon, on ne va pas aux Jeux en se coupant de cet univers. Avec Wilfrid, on ne fait pas du neuf avec du vieux. C'est un homme de son temps, un chef d'entreprise. Il boucule Denis dans ses habitudes. Il est même plus radical que nous. 2013 est une année de transition. Il lui a fallu digérer sa non-sélection et ce n'est pas rien pour un gars qui est champion du monde. On met en place le système avec pas mal de modifications dans sa préparation physique et dans son approche technico-tactique. L'idée est de déboucher en septembre sur un modèle d'organisation qui nous permettra de l'accompagner jusqu'aux Jeux de Rio. »



PAU, PARC DES SPORTS CHARLES-EHRMANN, 16 MARS 2012. – Denis Gargaud (à gauche) en compagnie de Tony Estanguet, triple champion olympique de canoë.

(Photo Pascal Rondeau/L'Équipe)

Wilfrid Forgues, le stratège

43 ans.
Médaille d'or (1996) et de bronze (1992) olympique, deux fois champion du monde en C 2 (1991 et 1997) avec Franck Adisson.
Titulaire d'un DEA informatique, directeur technique de Media Broadcast Technologies, une société qui produit des logiciels pour la télévision et la radio.

SA MISSION

« Le kayak nécessite de l'improvisation sur l'eau. Mais pour improviser, il faut des automatismes qui s'acquerraient par de l'ultra-répétitif. La décision se joue dans la micro-seconde. Ce curseur fin et précis, entre automatisme et improvisation, dépend de l'état mental de l'athlète qui ne peut pas être acteur et spectateur. On est toujours dans un état second quand on prépare un grand événement. Mon rôle va être celui d'un équipier miroir. Je lui amène ce recul parce que je sais ce que ressent un athlète dans les grands moments. » Forgues, qui exerce un métier qui le passionne, a dû réorganiser sa vie de famille à Toulouse. « Lors des deux derniers mois, on s'est vus à Pau une fois

par semaine, on s'appelle tous les deux jours, il me fait parvenir des vidéos et on décide des grands thèmes des séances. Ce sont les entraîneurs nationaux qui supervisent ses entraînements. » Il a prévu d'être présent sur deux épreuves de Coupe du monde, sur les Championnats d'Europe et du monde.

SON AVIS

« Après son échec aux Jeux, il a imaginé une rupture. Il est passé d'un entraîneur unique (Jean-Yves Cheutin), avec des experts de temps en temps, à une idée de team. Ça lui correspond davantage. De mon côté, j'avais un manque de ne pas avoir entraîné d'athlète. Cette aventure avec Denis est le mini-laboratoire de ma propre pensée mais, comme il y a une équipe derrière, on s'autocontrôle les uns les autres. C'est lui qui pilote mais il y a plusieurs GPS dans la voiture. Ce que je retire de quinze ans de carrière, ce sont les moments partagés ; la médaille, c'est tellement éphémère. Un titre olympique c'est bien, mais tout seul ce n'est rien. J'ai retrouvé chez lui cette passion. Je veux qu'il finisse sa carrière en étant content. Le résultat n'est que le fruit d'un engagement personnel. Faire du sport à ce niveau, c'est un bonheur. »

Paul Boussemart, l'horloger

25 ans.
Touche-à-tout, sans passé de pagayeur, il vient du cirque.
Titulaire d'un master en préparation physique et mentale.

SA MISSION

« Denis a réduit la musculature avec les barres. Ce n'est plus son dada. Il avait la sensation que ça le déstructurait trop par rapport à sa navigation. On travaille la proprioception et la coordination propres au slalom. Cela passe par la gestion de l'équilibre, des amplitudes importantes du mouvement des épaules et un tronc puissant. Il a fallu tout inventer. Avant, tout se faisait à Pau où j'habitais. Là, il fait moins de physique en continu, les blocs sont plus importants et plus ciblés. L'idée est de réduire la partie physique lorsqu'il se rend sur des lieux pour travailler l'eau vive. Le défi est de trouver un compro-

mis. Pour développer les aspects physiologiques, il nage beaucoup et il court. »

SON AVIS

« Ma collaboration avec Denis, qui remontait à 2009, s'est arrêtée avec sa non-sélection aux JO. Il avait besoin de faire le vide et de savoir s'il voulait continuer. Quand il m'a proposé de rempiler, il n'avait pas encore l'accord de la Fédération. Je n'ai pas été surpris car Denis a mille idées à la seconde. À Marseille, l'environnement est excellent. Il habite à côté de son club qui dispose d'une étendue d'eau plane pour travailler le passage de portes. Il a accès aux installations du Cercle des Nageurs. Il est dans une ambiance de haut niveau, ça le booste. S'entraîner seul n'est pas facile. On le voit quand on le retrouve, il a besoin d'avoir un coach sur le dos. Pour l'instant, on arrive à un équilibre. C'est tout beau et tout frais. On aura une première réponse avec ces sélections. Mais Denis a suffisamment la tête sur les épaules pour ne pas s'enflammer. »

Un champion du monde à fond la caisse !

L'Équipe raconte Sébastien Loeb : retrouvez tous les épisodes clés de sa carrière.

152 PAGES, 19,90 €. EN LIBRAIRIE.

L'ÉQUIPE
Partageons le sport.