

En pleine saison, ils ont dû tout stopper à cause du Covid-19. Comment gérer ces dix jours de coupure?

Des sportifs coupés dans leur élan

« FRANÇOIS ROSSIER

Pandémie » Depuis le début de la saison, Fribourg-Gottéron patine sur un petit nuage. Leaders du classement de National League depuis près de trois mois, les Dragons ont été coupés dans leur élan par une mise en quarantaine, qui se terminera aujourd'hui pour les négatifs au Covid-19 mais samedi seulement pour ceux qui ont contracté le virus. Quelques jours avant les hockeyeurs, ce sont plusieurs de leurs voisins basketteurs du Fribourg Olympic qui ont aussi dû s'arrêter. Sans parler des nombreux cas isolés dans les sports collectifs ou individuels...

A chaque fois, le scénario se répète: d'abord cette coupure brutale, avec ce programme habituellement si structuré qui s'arrête net, puis ces longues journées qu'il faut meubler avec un peu de sport évident, mais aussi d'autres activités. Le docteur Daniel Petek, médecin de Fribourg-Gottéron, et Romain Ducret, coach mental professionnel, détaillent les aspects physiques et psychologiques d'une situation peu évidente à gérer mais pas forcément négative...

LE MENTAL

« Cette pandémie crée de l'anxiété dans la population. Sportif professionnel ou non, tout le monde est touché. La gestion de ce stress, qui découle d'une situation nouvelle qu'on ne maîtrise pas entièrement, est très individuelle », expose d'entrée Romain Ducret. Plus de temps signifie souvent plus de questions. « Quand on se retrouve seul, on rumine davantage, confirme le coach mental. Surtout si le sportif connaît une spirale négative au moment de la coupure. Tout cela peut lui prendre beaucoup d'énergie. »

Pour éviter d'arriver dans une telle situation, Romain Ducret propose deux pistes: une liée au comportement, l'autre à l'aspect psychologique. « Les personnes placées à l'isolement ou en quarantaine doivent faire des choses qu'ils aiment et se fixer des objectifs. Cela peut être de lire ou regarder des films, ce qu'ils n'ont pas le temps de faire habituellement. Ou de progresser dans un domaine particulier, comme la souplesse par exemple. Le club peut ici jouer un grand rôle en accompagnant ses joueurs et en leur donnant des petits défis, détaille Romain Ducret. Mentalement, le travail doit se faire sur la perception de cette coupure. Dix jours, ce n'est pas beaucoup. En fin de saison ou en cas de blessure, la pause est

bien plus longue. Quand des pensées limitantes arrivent, il faut essayer de les corriger. Plutôt que de dire: « Mes coéquipiers me manquent, je suis triste de ne pas les voir », il vaut mieux se réjouir du jour où l'on va les retrouver. Cela fera baisser l'anxiété », conseille le coach mental professionnel, qui insiste encore sur la « digestion émotionnelle ». « A distance, il faut essayer de maintenir les contacts avec son entourage pour continuer à échanger, notamment afin d'évoquer les émotions défavorables qui ne manquent pas de nous traverser durant une quarantaine. »

LE PHYSIQUE

Passer d'une activité physique intense à l'inactivité (presque) totale nécessite des adaptations. « La coupure n'est pas quelque chose de nouveau pour un sportif, nuance le docteur Daniel Petek. La fin des play-off ou une blessure place l'athlète plus ou moins dans la même situation qu'une qua-

rantaine. » En s'appuyant sur des études récentes, le médecin de Fribourg-Gottéron énumère toutefois quelques dangers liés à l'arrêt brutal d'une activité: « baisse de la qualité du sommeil, mauvaise nutrition, sentiment de solitude, entraînement inadapté, etc. » Durant un isolement ou une quarantaine, le sportif va inévitablement perdre de la masse musculaire. « Ce sont surtout les fibres musculaires de type 2, celles de l'explosivité, qui vont être touchées. Nous encourageons donc les exercices de pliométrie comme la corde à sauter ou les sauts sur un caisson », poursuit-il.

Cette pause forcée en milieu de saison n'a pas que des effets négatifs. « Elle peut être bénéfique pour régénérer le corps. Elle offre aussi du temps. Les sportifs sont davantage à l'écoute durant cette période. Les blessés en profitent également. Ils sont archimotivés car ils voient qu'ils ne ratent rien », ajoute le docteur Daniel Petek, qui voit d'un très bon œil le délai de cinq jours postisolement donné par la ligue pour permettre la réathlétisation des sportifs. « Pour performer, un athlète doit être à 100 ou 110% de ses moyens. Avec le Covid-19, le corps subit une atteinte virale pulmonaire. Au quotidien, cela n'a pas forcément d'impact, mais en cas d'effort physique intense, il peut y avoir un essoufflement ou une fatigue accrue. L'acuité visuelle s'affaiblit aussi. Pour toutes ces raisons, un retour précipité n'est pas souhaitable. D'autant plus qu'il augmente les risques de blessure », met en garde le médecin fribourgeois. »

En quarantaine, les Dragons ont dû se séparer pour un moment.

Keystone-archives

TÉMOIGNAGES

ARNAUD COTTURE

26 ANS, FARVAGNY-OGCZ
BASKETTEUR DU FRIBOURG OLYMPIC



« Ce cas positif m'a fait bien ch... parce qu'il m'a fait loucher un match, mon premier depuis sept ans! Comme ma belle-mère était aussi positive au Covid-19, je me suis isolé avec elle, ainsi ma femme et son père ont pu vivre normalement chez nous. Je n'ai pas de peine à m'occuper seul mais à deux, c'est plus sympa. On a beaucoup regardé la télé et fait des jeux de société. Moi qui adore les jeux

électroniques, j'ai pu bien en profiter. J'ai presque fini un jeu que je n'avais plus touché depuis 1000 ans! J'ai aussi pris des nouvelles des gens de ma famille et de mes coéquipiers qui étaient malades. Cet isolement est tombé pendant la pause de Noël. Un bon timing. Après un début de saison chargé, cette coupure a été la bienvenue. Je n'ai pas eu de symptômes graves mais c'était quand même pénible. Je n'ai repris le sport - du vélo d'appartement - que lors des trois derniers jours. Le premier entraînement a été dur, mais aujourd'hui je me sens plus frais qu'en fin d'année passée. »

CHLOÉ SPRUMONT

22 ANS, NEYRUZ
VOLLEYEUSE DES POWER CATS DE GUIN



« Trois jours à la maison, c'est sympa. Dix, c'est horrible! Non, je rigole, mais c'est vrai que ça commence à faire long... Je vais pouvoir mettre un terme à mon isolement mercredi (aujourd'hui, ndr). Je me réjouis vraiment de reprendre une vie normale, car je suis quelqu'un qui a besoin de beaucoup bouger. A tel point que je dois avouer qu'il m'est arrivé une fois de sortir courir dans la

forêt pour me défouler, à 5 h du matin, pour être sûre de ne croiser personne! Sinon, j'en ai profité pour faire une cure de sommeil, j'ai enfin repris mon livre qui était couvert de poussière, j'ai aussi eu du temps pour cuisiner, j'ai beaucoup étudié pour l'université et dessiné quelques schémas en lien avec l'anatomie. Avec mon frère et ma mère également en isolement et la chance d'habiter une maison, le temps est passé plus vite. Je n'ai pas pu bien m'entraîner ces derniers jours, mais la reprise ne me fait pas trop peur. Le volley, c'est comme le vélo, ça revient vite! »

JULIEN SPRUNGER

36 ANS, ESTAVAYER-LE-LAC
HOCKEYEUR DE FRIBOURG-GOTTERON



« En voyant les autres équipes, nous savions que nous n'allions pas échapper à cette quarantaine. Nous avions déjà connu ça en début de saison dernière, nous savions donc à quoi nous attendre. Avec trois enfants à la maison, je n'ai pas le temps de m'embêter. Ma femme est prof. Je fais donc le père au foyer. Je cuisine, je bricole et fais de la pâte à modeler avec les enfants et je profite de ranger des

choses qui traînent depuis un moment. Les journées passent vite. Physiquement, je transpire 1 h 30 à 2 h par jour. Mon beau-père m'a prêté un vélo d'appartement, des poids, un ballon et des élastiques. Je fais des exercices dans le bureau en suivant le programme de notre préparateur physique sur une application spécifique. Cela ne remplace pas la glace, mais ça permet de se maintenir en forme. Avec la pause internationale, Noël et la quarantaine, nous n'aurons joué que trois matches en un mois. Il faudra sans doute un petit moment pour se remettre dans le bain. » FR