

ELLES TOUCHENT PRINCIPALEMENT
LES JAMBES DES JOUEURS

Les blessures, la part sombre du football

Rapides, agressifs pendant plus d'un mois, des footballeurs super-entraînés vont se battre pour remporter la Coupe du monde au Brésil, mais derrière leurs exceptionnelles performances se cache le risque toujours présent des blessures.



«Nous savons que dans les meilleures équipes, il y a toujours entre 20 et 30% de joueurs blessés. C'est un gros problème», souligne Ewald Hennig, professeur de biomécanique à l'Université de Duisburg-Essen en Allemagne.

Combinant vitesse accélérée, rotation corporelle et impact, le football est l'un des sports les plus concernés par les blessures : elles touchent principalement les jambes des joueurs — contusions musculaires, entorses au niveau des articulations, claquages, ruptures de ligaments —, mais aussi plus rarement la tête. Pour les spécialistes, les blessures sont favorisées par des saisons trop longues, les exigences du public et certains équipements utilisés lors de l'entraînement. Selon une récente étude faite sur d'anciens joueurs professionnels âgés de 30 à 49 ans, entre 40 et 80% d'entre eux souffraient d'arthrose du genou, contre 15 à 25% dans la population générale. Selon Hennig, l'entraînement pourrait être partiellement responsable des blessures, car il a tendance à accélérer le jeu, «ce qui le rend beaucoup plus dangereux». La préparation musculaire a également évolué au fil des années.

Auparavant, on demandait aux joueurs de s'entraîner à courir en montant et redescendre en marchant. Ils sont désormais invités à courir dans les descentes, y compris sur des escaliers. Empruntée à l'athlétisme, la technique vise à agir sur le système nerveux pour réagir plus rapidement et renforcer la coordination musculaire. Mais en exerçant une pression plus forte sur les articulations et les os, elle augmente le risque d'accidents. Les chaussures sont également en cause. Alors qu'autrefois elles étaient censées protéger la cheville et que leur robustesse (elles pouvaient peser jusqu'à un kilo) permettait d'absorber une partie des coups portés par les joueurs de l'équipe adverse, elles ne pèsent aujourd'hui plus que 100 grammes.

La fatigue physique et psychique risque également de se faire sentir dans la mesure où plusieurs championnats nationaux se terminent quelques semaines à peine avant la Coupe du monde. «En France, nous considérons qu'il faut un mois entre la fin du championnat et la Coupe du monde» relève Jean-François Toussaint, directeur de l'Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (Irmes) à Paris. Mais il ajoute que la durée de la récupération varie d'un joueur à l'autre et que «si l'on n'en tient pas compte, il y a un risque de surcroît de blessures».

Des outils high-tech

Même si elle ne peut pas éliminer les blessures, la science peut aider les joueurs à mieux se protéger. L'un des outils existants permet aux entraîneurs d'évaluer le moment le plus risqué du match, généralement le dernier quart d'heure de la partie. Autre moment dangereux : lorsque le joueur vient de recevoir un carton jaune ou qu'il a marqué un but, ou encore quand son équipe domine, selon l'Académie suédoise Sahlgrenska, qui étudie les données des trois dernières Coupes du monde. Côté musculaire, de nombreuses équipes ont désormais recours à la cryothérapie, une technique consistant à immerger les joueurs dans des baignoires d'eau glacée ou des chambres à azote. Mais cette technique, selon M. Toussaint, «n'a pas encore montré d'effet sur la performance finale», même si des études montrent qu'elle pourrait avoir des effets sur le métabolisme du sucre. Elle est pour l'instant surtout utilisée pour enrayer les réactions inflammatoires et faciliter la régénération musculaire.

Au-delà des efforts faits pour améliorer la nutrition des joueurs, les dirigeants des équipes nationales ont de plus en plus recours à des psychologues pour leur assurer un bon équilibre mental. Mais les risques d'accidents ne devraient pas disparaître pour autant. «Le public veut un jeu passionnant, rapide et agressif et les footballeurs veulent gagner», résume Hennig.

FOOTBALL

LIGUE 1 (30^e JOURNÉE)

USM Alger-ES Sétif avancé au 22 mai à 18h

Le match entre l'USM Alger et l'ES Sétif comptant pour la 30^e et dernière journée du championnat d'Algérie de Ligue 1 professionnelle est avancé au jeudi 22 mai à 18h au stade Omar-Hamadi (Bologhine), a indiqué hier la Ligue de football professionnel (LFP).

Cette rencontre a été avancée pour permettre aux Sétifiens de préparer au mieux leur second match de Ligue des champions d'Afrique face aux Tunisiens du CS Sfaxien, prévu le

dimanche 25 mai à 20h au stade du 8-Mai-1945 de Sétif. Avant la rencontre face aux «Usmistes», l'ES Sétif disputera aujourd'hui (18h) à Sétif son match en retard de la 29^e journée contre l'USM El-Harrach.

Toujours en course pour la deuxième place, synonyme de participation à la Ligue des champions d'Afrique l'année prochaine, l'ESS est obligée de réaliser deux bonnes performances face à l'USMH et l'USMA pour conserver sa 2^e place. De son côté, l'USMA,

déjà sacrée championne d'Algérie depuis le 13 mai dernier, tentera d'enchaîner une 22^e victoire de la saison pour battre le record de points face à l'ex-champion d'Algérie.

Les sept autres rencontres de la 30^e et dernière journée se dérouleront le samedi 24 mai à 17h avec au programme, le déplacement de la JS Kabylie à Constantine pour croiser le fer avec le CSC avec l'objectif de remporter les trois points de la victoire pour espérer décrocher la seconde place.

LE JOURNAL MARACANA DÉSIGNERA LE MEILLEUR JOUEUR ALGÉRIEN 2013-2014

La cérémonie des Oscars, ce mercredi

C'est ce mercredi soir, au chapiteau de l'hôtel Hilton, qu'aura lieu la sixième édition des Oscars du journal sportif Maracana.

Au menu de cette soirée de récompenses, les responsables du journal annonceront les noms des lauréats de différents challenges, en l'occurrence les oscars du meilleur joueur, le meilleur espoir et le meilleur gardien de la saison 2013-2014.

Mais pas seulement, dans la mesure où Maracana a innové à l'occasion de cette édition en instaurant l'oscar du

meilleur entraîneur, en sus de trophées récompensant les champions des Ligues professionnelles 1 et 2 (USM Alger, l'USM Bel-Abbès, l'ASM Oran et le NA Hussein-Dey) et ceux de la DNA (RC Relizane, DRB Tadjenanet et soit le CRB Dar Beida ou l'ESM Koléa) ainsi que des titres de reconnaissance aux dirigeants, anciens joueurs et entraîneurs (Mohamed Raouraoua, feu Mohamed Lefkir, feu Mustapha Zitouni et Rabah Saâdane), et aux anciennes gloires de l'EN ayant pris part aux Coupes du monde de 1982, 86 et 2010

(Fergani, Merzekane, Larbi El-Hadi, Zaoui etc.). L'autre nouveauté verra le journal désigner l'équipe-type du championnat de L1. Celle-ci sera composée par nombre de candidats aux titres de meilleurs joueur, gardien et espoir de la saison.

A savoir : Zemmamouche (USMA), Hachoud (MCA), Zeghdane (MCA), Chafaï (USMA), Benlamri (JSK), Yesli (JSK), Karaoui (ESS), Ferhat (USMA), Chenihi (MCEE), Ebossé (JSK) et Bougueroua (RCA).

M. B.

QATAR

Nadir Belhadj élu meilleur joueur de la saison

L'ex-international algérien d'Al-Sadd, Nadir Belhadj, a été élu meilleur joueur de la saison 2013-2014 au Qatar, lors d'une cérémonie organisée dimanche soir à Doha par la Fédération qatarie de football.

Le capitaine du club d'Al-Sadd a devancé le Congolais Alain Dioko (Al-Ahly) et le Sud-Coréen Nam Tiehi (Lekhwiya). Le joueur algérien n'a pas caché sa satisfaction après cette consécration décrochée au lendemain de la victoire de son club en finale de la coupe du Qatar contre Al-Siliya (3-0). «Je suis très

heureux de remporter ce prestigieux trophée du meilleur joueur de la saison au Qatar. Je remercie tous mes coéquipiers et tous ceux qui m'ont aidé pour obtenir cette consécration. C'est une belle saison pour moi», a déclaré Belhadj, lors de la remise du trophée par le président de la Fédération qatarie de football. «Je suis

content d'appartenir au club d'Al-Sadd depuis cinq ans. C'est ma seconde famille. Mon contrat expire la saison prochaine. J'espère réaliser d'autres victoires.

En attendant, il faut penser au huitième de finale de la Ligue des champions d'Asie qui pointe à l'horizon», a-t-il ajouté. Belhadj a profité de cette occasion pour souhaiter bonne chance à la sélection algérienne au Mondial-2014 : «Mon message à l'équipe d'Algérie est (que j'espère qu'elle réussisse) une bonne Coupe

du monde au Brésil», a-t-il dit. Le titre de meilleur entraîneur du championnat du Qatar est revenu au Tunisien Sami Trabelsi (Al-Siliya).

Trabelsi, ex-sélectionneur de l'équipe nationale de Tunisie, a réussi à mener son équipe, qu'il a rejoint en 2013, jusqu'à la finale de la coupe du Qatar perdue face à Al-Sadd (3-0). De son côté, l'attaquant congolais Alain Dioko, auteur de 22 buts cette saison, a remporté le trophée du meilleur buteur du championnat.

HANDBALL : COUPE D'ALGÉRIE DAMES (QUARTS DE FINALE)

Du suspense à la salle de Baraki

Une semaine après avoir choisi ses compagnes féminines, Dame Coupe reviendra, cet après-midi, avec les quarts de finale.

A tout seigneur tout honneur, le Sept el-biarois détenteur du trophée se rendra à Bouira pour y affronter un malheureux team, à savoir celui d'Awzelaguen, en division

inférieure. Mais cette sanction pourrait pousser les jeunes Kabyles à se surpasser pour prouver que leur chute est imméritée et que ce sera un baroud d'honneur face à des Algéroises, averties et décidées à aller jusqu'au bout de leur ambition.

Mais elles doivent comprendre que cela ne sera pas aussi aisé qu'elles le

pensent. En effet, leurs adversaires lors de la finale de la saison passée, en l'occurrence les Pétrilières, ne l'entendent pas de cette oreille. Elles aussi, sous la conduite de Dob Nassima, ambitionnent de triompher. Mais avant, la confrontation d'aujourd'hui à Oued Sly face aux représentantes d'Arzew s'annonce périlleuse. Pour le reste des matches, Hawa Saïda et le Rija d'Alger rencontreront respectivement le FS Constantine et Badjarah. Ces deux confrontations s'annoncent équilibrées.

H. C.

TENNIS : GRAND PRIX DE LA JEUNESSE

Les finales le 31 mai à Bachdjarah

L'édition 2014 du Grand Prix de la Jeunesse de tennis se déroulera les 30 et 31 mai courant, à l'OCO de Bachdjarah (Alger). La participation est ouverte aussi bien aux garçons qu'aux filles, dans les catégories 8 ans et moins, 9/10 ans, 11/12 ans et 13/14 ans. Le tournoi sera dirigé par l'organisateur Hamza Khelassi, et le juge-arbitre Amine Mouhatet. Le premier tour est prévu tôt dans la matinée de vendredi (ndlr, à 8h30) tandis que les finales auront lieu le lendemain, à partir de 15h. La cérémonie de remise des prix aux vainqueurs, quant à elle, est prévue à partir de 16h.

Start

Mardi 20 mai 2014

A Bouira (15h) : JS Awzelaguen-HBC El-Biar
A Oued-Sly (16h) : HBCF Arzew-GS Pétrilières
A Baraki salle Benghazi (16h30) : HHB Saïda-FS Constantine
A Baraki salle Benghazi (18h) : CHB Badjarah-RIJA Alger.