VOLLEY-BALL

Ligue AM / 13° journée.

Le derby face à Narbonne vient conclure une longue séquence.

Loic Feltrin

Ifeltrin@midilibre.com

Pour le MHSC VB. le calendrier est infernal. Sur une période de 44 jours entre novembre et décembre, les Montpelliérains auront joué 12 matchs dont huit en déplacement. Et pas des moindres puisqu'ils se sont rendus à Nantes, Poitiers, Tourcoing et Chaumont en Ligue A. Sans oublier qu'ils ont parcouru l'Europe en allant à Friedrichshafen en Allemagne. Novi Sad en Serbie et Jastrzebski en Pologne. « Dans l'organisation, c'est compliqué parce qu'on a fait que vouager et jouer sans nous entraîner, concède l'entraîneur Olivier Lecat. La période n'est pas facile, »

Les corps sont mis à rude épreuve. Comme celui du capitaine Ezequiel Palacios au repos forcé ou celui de Nicolas Le Goff qu'il faut ménager dès que possible : « Le rythme est intense, confirme l'international français. Pour ma part, j'ai le genou qui tiruille. On essaie de gérer, cela fait partie du job. C'est aussi ça de jouer une saison avec une Ligue des champions. J'essaie de voir le kiné tous les jours, de me reposer, de rester à la maison... »

Auprès des joueurs, les kinésithérapeutes ont un rôle primordial d'accompagnement des



Le MHSC VB reste sur quatre défaites consécutives toutes compétitions confondues.

joueurs dans cette période où les matchs et surtout les longs voyages s'enchaînent.

Le rôle important des kinés

« À domicile, on met en piace un protocole de bain froid directement après les matehs, avec des techniques de récepération musculaire comme des étirements, des massages, des ajustements ostéopathiques détaille Francis Mombo, l'un des deux kinés de l'équipe avec Romain Orfanotti. À l'extérieur, on intervient avant et après les matchs pour faire en sorte que les joueurs soient dans les meilleures dispositions. On est aussi à l'écoule des joueurs qui ne sont pas tous dans les mêmes dispositions sur le plan anatomique. Pur exemple, pour un libéro, on travaille sur les mollets, les jambes, le psoas et le bas du dos. Pour d'autres, ce sera plus sur le dos et les épaules. » En plus de l'intervention des spécialistes, les joueurs sa

Les groupes pour le derby

MONTPELLIER Vol, Leozinho, Michelucci, Demyanenko, Thiaguinho, Halagahu, Dukic, Faure, Rajoharivelo, Le Goff, Closter, J. Lecat.

NARBONNE Gabin, Gelinski, Ramon, Vettori, Faganas, Vasquez, Jouffroy, Dijoud, Kolev, Mahieux, Socié, Lersch da Silveira, Ramon Ferragut, Rivas vent qu'ils doivent prendre euxmêmes en main un corps qui est leur principal outil de travail.

« Trois leviers à actionner »

« Il y a trois axes qu'ils peuvent actionner, explique Romain Orfanotti. D'abord, le sommeil même s'il est difficile de bien dormir après un match ou en déplacement, L'alimentation est aussi un pilier majeur. Enfin, les étirements sont primordiaux. Les joueurs sont souvent bien informés sur ce plan. La plupart prennent soin d'eux, savent que les saisons sont lonques. » Face à Narbonne, ce samedi (20 h), les Montpelliérains concluent leur marathon. Ils auront ensuite deux semaines pour préparer leur prochain match à Tours.

Ligue A Masculine

Toulouse 1-3 Paris

St Nazaire 3 - 2 Tourcoing Samedi 17 décembre

Nice - Chaumont	19h						
Plessis-Robinson - Nantes	19h						
SETE - Potitiers	19h 30						
Cambral - Tours	20h						
MONTPELLIER - NARBONNE	20h						
Tours	29	12	10	2	31	11	
2	Chaumont	29	12	9	3	31	19
3	Staraire	26	13	94	31	19	
4	Nantos	24	12	9	3	29	

Tourcoine

Paris

9 SETE

11 Nice

NARBONNE

MONTPELLIER

12 Toulouse 12 13 4 9 20 33 13 Poties 12 12 3 9 17 27 44 Cambra 7 12 21 0 14 31 Ls PROCHAME LOUBNÉE Potitiers - St Nazaire Chaumont - Cambrai Nantes - Nice

Paris - Plessis-Robinson

Tourcoing - SETE

Tours - MONTPELLIER

25

5 6

Sète n'a pas le droit à l'erreur

L'Arago de Sète recoit Poitiers pour cette 13e journée de Ligue AM. Après une défaite cuisante face à Paris la semaine dernière. les hommes de Luc Marquet vont devoir faire mieux face aux Poitevins. Et pour cause. les visiteurs restent sur un succès 3 à 0 contre Cambrai. Avec seulement quatre petits points pris en cing rencontres. l'Arago de Sète se doit de renverser la tendance. Sur le papier, Sète est favori, Poitiers est pour l'instant avant-dernier du classement avec douze points. En cas de victoire, les Viennois pourraient d'ailleurs passer devant les Sétois.