

Usain Bolt sera bien entouré ce soir au meeting de Zurich



Page 16

Federer séduit New York en quelques coups de raquette



Page 17

Hockey sur glace

Une nutritionniste aux Vernets pour éviter la baisse de régime

Les joueurs de Genève-Servette apprennent à mieux s'alimenter sous l'œil avisé d'Ella Ödman. Ils déjeunent tous ensemble dès 8 h 15

Christian Maillard

La saison dernière, après un départ canon (18 victoires sur 20), les Aigles avaient sérieusement battu de l'aile depuis le mois de novembre jusqu'aux play-off. Pour ne pas repiquer du nez durant cette période, Chris McSorley, après discussion avec le Dr Jacques Menetrey, a engagé une nutritionniste. «Je suis là pour les guider!» sourit Ella Ödman, qui s'occupe depuis le mois de juillet pour la première fois d'une équipe de hockey.

«Les entraînements sont meilleurs et durent plus longtemps, c'était une nécessité, se réjouit pour sa part le patron des Grenats. Les joueurs sont plus concentrés, ils ont plus d'énergie et le changement est déjà bien visible.»

Aux Vernets, où on met facilement les petits plats dans les grands, les joueurs sont dorénavant aux petits oignons; ce dès leur arrivée, dès potron-minet, à la patinoire. «Au début, certains râlaient de venir aussi tôt, déjà à 8 h 15, pour un petit-déjeuner, mais maintenant ils sentent la différence», a constaté la nutritionniste. «Cela leur évite de manger n'importe quoi, des croissants bien gras ou des pains au chocolat où tu prends vite du poids», poursuit l'adjoint Louis Matte.

Tirage au sort

Certains, surtout les jeunes, faisaient d'ailleurs l'impasse sur ce repas matinal, de loin le plus important de la journée. «Du coup, explique la blonde d'origine suédoise, durant un entraînement, le risque est de puiser dans sa masse musculaire et de connaître un coup de pompe ou de se blesser plus facilement.»

Au réveil, après une nuit de sommeil, les réserves d'énergie sont en effet plus faibles. En dormant, notre corps continue à en consommer pour ses fonctions physiologiques essentielles (fonction cérébrale, respiratoire, cardiaque, digestive, etc.). «Il est donc primordial de recharger la batterie de notre corps à la suite de ce jeûne pour être performant toute la journée, enchaîne Ella. Ses stocks d'énergie doivent être pleins pour l'effort physique, la concentration, la mémorisation, l'endurance. Les protéines du matin agissent jusqu'au soir du match.»

Chaque semaine, deux éléments de l'équipe sont tirés au sort pour aider, dans les salons VIP de la patinoire, Edmond Poscia à réaliser ce petit festin. «A la fin de la semaine, ils savent préparer des œufs brouillés», plaisante Chris McSorley. Sinon, que mangent-ils? Du sucre lent à faible index glycémique, des protéines de qualité, du laitage. Autrement dit, une tranche pain complet avec de la viande séchée,



Goran Bezina apprécie ce moment passé à table avec ses coéquipiers avant l'entraînement. Les petits plats préparés par Edmond Poscia (en bas à g.) sont très appréciés. Jérémie Kamerzin prend volontiers des conseils auprès d'Ella Ödman, la nutritionniste. GEORGES CABRERA



Lombardi se rapproche

Matthew Lombardi, le Québécois aux plus de 500 matches de NHL, n'a pas joué hier avec Ge/Servette à Yverdon contre les Russes de Traktor Tcheliabinsk (défaite 2-3 aux tab). Mais le Montréalais de 31 ans, que Chris McSorley piste depuis le mois de mai, se rapproche de plus en plus des Vernets. «Il nous a donné son accord, on attend juste sa signature», sourit le coach ontarien, qui espère rapidement annoncer la venue de ce gros moteur à Genève qui a encore le niveau de NHL. En attendant la star, les Aigles affronteront ce soir, dans leur patinoire, dans le cadre de la Coupe des Bains, les Red Bulls München à 19 h 45. Pour cette première partie de la saison aux Vernets, Kevin Romy (côtes) et Julian Walker (genou) feront l'impasse. **C.M.A.**

des tomates, un avocat, un yoghourt et un fruit. Ou une tartine de miel, de la purée d'amande, du bircher, des concombres ou une salade grecque. Le choix est étudié et varié. Il y en a pour tous les goûts, selon l'âge et la corpulence du hockeyeur.

Faire les bons choix

«Il y a pas mal de préparation, mais ils comprennent et respectent le processus», poursuit Ella Ödman, qui a fourni une liste des aliments à acheter à l'intendant Edmond. «Notre but est que les joueurs le fassent ensuite d'eux-mêmes à midi ou le soir à la maison, lorsqu'ils sont lâchés hors de la patinoire. Je suis là pour les éduquer, qu'ils apprennent à faire les bons choix, pour qu'ils continuent d'améliorer leurs performances. Une bonne nutrition peut baisser le côté inflammatoire et éviter non seulement les baisses de régime, mais aussi des blessures!» Chris McSorley est persuadé que toutes les autres équipes dans la ligue vont appliquer ce modèle NHL. Et que son Genève-Servette va vite mettre la sauce sur la glace...

Bezina est convaincu

● Goran Bezina, avez-vous senti une différence depuis l'arrivée d'une nutritionniste?

Je dirais qu'on va probablement constater une différence sur la longueur. Pour certains, surtout les jeunes, qui ne mangeaient rien ou pas correctement le matin, c'est bien. Ils doivent se rendre compte que le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Si tu veux de l'énergie à l'entraînement et que tu ne veux pas brûler tes muscles, tu dois avoir quelque chose à consommer à l'intérieur de ton corps. C'est donc important de bien remplir le coffre le matin pour avoir de la force toute la journée.

Cela peut-il éviter, comme la saison dernière, une baisse de régime ou des blessures?

Sur la saison, cela va nous apporter un petit plus, c'est évident. Que ce soit musculaire ou en apport d'énergie, cela va surtout nous évi-

ter, comme la saison dernière, une baisse de régime, j'en suis persuadé.

Mais pour vous, Goran, ce n'est pas nouveau?

Non, bien sûr, j'ai toujours suivi ce processus. L'alimentation et l'hygiène de vie sont très importantes. Maintenant, cela m'évite de préparer un tel déjeuner à la maison, et puis, c'est sympa de se retrouver tous autour d'une table. C'est un petit moment de plus qu'on passe ensemble.

Et vous, que prenez-vous au petit-déjeuner?

Du bircher, de la viande séchée, des céréales, du pain complet, des œufs et des légumes. Il y a tout ce qu'on veut et c'est bien équilibré. **C.M.A.**

Découvrez notre reportage photos sur www.regime.tdg.ch

Au cœur de l'actualité

Chelsea, Real, Barça... Qui pour Bâle?

Ce soir peu après 18 h, le FC Bâle connaîtra le nom de ses trois adversaires en phase de poules de la Ligue des champions. Les possibilités sont multiples, mais, après leur promenade de santé contre Ludogorets, les Rhénans ont déjà formulé leurs vœux pour l'automne: «J'ai toujours rêvé d'affronter Chelsea, lançait ainsi Giovanni Sio, dont le compatriote Didier Drogba a longtemps fait les beaux jours des «Blues». J'aime ce club, j'aime son style...»

Ce n'est pas une question de style, mais d'attrait qui pousse ses coéquipiers Philipp Degen, Fabian Frei et Yann Sommer à, pour leur part, espérer croiser le Real Madrid. «Je n'ai jamais joué contre ce club et c'est une occasion qui ne se présente pas tous les jours dans une vie», souligne le portier. «Le Real, ce serait génial, mais, dans l'ensemble, il n'y a presque que de grandes équipes, ça m'est égal», ajoute le latéral. Tout juste s'agira-t-il d'éviter le pire tirage possible, qui semble être celui opposant les Bâlois à Barcelone, au PSG et à Naples. Placés dans le chapeau No 3, les champions de Suisse s'accordent sur un point: ils aimeraient éviter les déplacements à l'Est, où ils se sont déjà rendus plus d'une fois - Bosnie, Bulgarie, Estonie, Hongrie, Kazakhstan, Moldavie, Roumanie, Russie, Ukraine... - ces dernières années et le Barça. «Une équipe injouable», souffle Delgado. Discret sur le sujet, Murat Yakin, qui devient le premier Suisse à disputer la C1 en tant qu'entraîneur après l'avoir jouée, doit tout de même rêver du tirage idéal, qui pourrait être: Benfica, Marseille, Austria Vienne.

Arnaud Cerutti (avec SI)



tdg.ch

Sur le Web aujourd'hui

Ligue des champions

● Football Tirage au sort des groupes ce soir à Monaco vers 18 h.

US Open

● Tennis La pluie perturbe l'US Open. Stanislas Wawrinka a-t-il pu entrer en lice la nuit dernière?