

ENTRETIEN_MIKE GELABALE



MICKAEL GELABALE

RETOUR A LA LUMIERE

Injustement privé d'Euro, cloué sur le banc de Seattle avant d'être envoyé en NBDL, puis gravement blessé alors qu'il réussissait son retour chez les Sonics, Mickaël Gelabale a vécu une saison noire l'an dernier. Aujourd'hui, il voit enfin le bout du tunnel. Plus déterminé que jamais.

PROPOS RECUEILLIS PAR
JULIEN DESCHUYTENEER ET THÉOPHILE HAUMESSER
PHOTOS PATRICK SAGNES

Au moment où vous lirez ces lignes, Mickaël sera certainement aux Etats-Unis en train de s'entraîner pour retrouver son game et ranger au rayon mauvais souvenirs sa rupture des ligaments croisés qui l'a éloigné des parquets depuis mars dernier. C'est dans cette optique que, depuis fin août, à Lyon où il a été opéré, il sue sang et eau avec son préparateur physique, Ludovic Lousteau, pour ré-athlétiser sa jambe droite et retrouver sa condition physique. Et c'est quelques dizaines de minutes avant une séance particulièrement intense (dont vous pourrez retrouver le contenu sur www.basketsession.com) qu'il a accepté de revenir sur cette saison difficile dont il voit enfin le bout.

Comment te sens-tu ?

Bien. On a fait un test avec le Cybex avant-hier, ma jambe droite n'avait plus que 15% de déficit par rapport à la gauche. Au début j'arrivais pas à smasher avec ma jambe droite. Et hier on a été sur le terrain et j'en ai mis pas mal. Je monte pas comme avant, mais ça va. A gauche, comme c'est ma jambe d'appui, il n'y a pas de soucis. Par contre, à deux pieds, c'est encore un peu... critique (il sourit).

Là tu n'as pas touché la balle pour le moment ?

Je peux shooter un petit peu, quand on fait du travail en salle. Avec Ludovic, on se fait des « tours de France », mais je me concentre plus sur ma ré-athlétisation que sur le basket pour le moment. Et des fois, je m'échauffe en faisant des longueurs en dribblant.

Quand as-tu réellement commencé à t'entraîner à nouveau ?

Réellement, j'ai commencé le 25 août. A mon retour de Guadeloupe. J'avais fait trois semaines de vacances là-bas. Après quand je suis revenu ici, le docteur était un peu « vèner » parce que j'avais rien fait... Tu sais, l'es arrêté pendant six mois, tu sais qu'il ne va pas y avoir que des hauts. Mais il pensait que mon retard serait plus dur à rattraper du coup. Mais finalement, j'ai mis les bouchées doubles et j'ai progressé au fur et à mesure.

Tu disais qu'il ne peut y avoir que des hauts. Tu n'étais pas bien ?

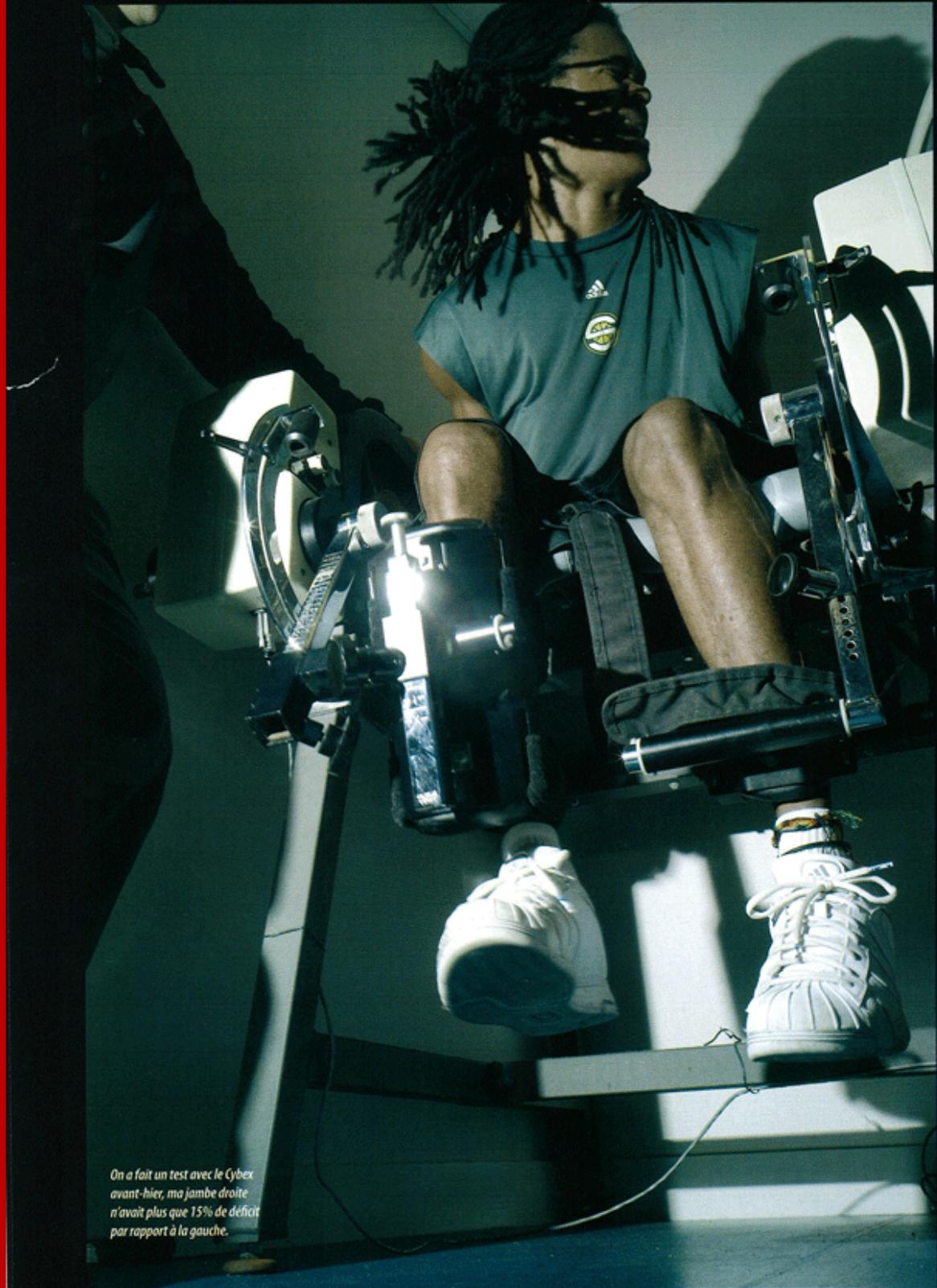
A vrai dire, pendant ma rééducation, j'avais pas vraiment envie de bosser. Je venais de me faire opérer et je me sentais pas forcément bien. Et puis, j'aurais préféré être à Paris plutôt qu'à Hauteville (un centre à une heure de Lyon - ndr) pour faire ma rééducation. A Paris, j'aurais pu être avec ma famille. Alors que là, à Hauteville, j'étais tout seul, au milieu de nulle part (il se marre). Avec un couvre-feu à 22h... Si je suis parti en Guadeloupe, c'est parce que j'en avais un peu marre. Je voulais souffler, voir mes potes là-bas, changer d'atmosphère. Après quand je suis revenu, tout allait bien, j'étais prêt.

Aujourd'hui, tes journées ressemblent à quoi ?

Ça dépend des disponibilités de Ludo. Des fois, c'est à 9h30, des fois à 16h00. Et de temps en temps, on fait deux séances par jour. Ludo est vraiment là avec moi. On travaille vraiment dur pendant deux heures. Et le reste de la journée, je suis mort (il insiste) !



Quand il ne dispose pas du gymnase, après les exercices dans la salle de musculation de la clinique, Mickaël travaille ses appuis et l'explosivité dans le parking le plus proche, qui lui permet également de taffer en côte.



*On a fait un test avec le Cybex
avant-hier, ma jambe droite
n'avait plus que 15% de déficit
par rapport à la gauche.*

A ce point ?

Je n'ai jamais taillé aussi dur de ma vie. Sauf peut-être quand je me suis entraîné aux Etats-Unis, juste avant de partir à Madrid.

Pour revenir sur ta blessure, comment est-elle arrivée ? C'était à l'entraînement ?

Oui, en fait je drivais vers le cercle, j'ai fait un arrêt simultané et j'ai eu un coup de genou qui venait du côté. C'était Jeff Green. J'ai dû sortir, mais j'ai pas senti tout de suite que les croisés étaient touchés. Pour moi c'était une béquille ou un choc de genou, des choses qui arrivent à l'entraînement. Après une IRM et des radios, j'ai su. J'étais vèner, parce que c'était un moment où je jouais, et bien.

Comment expliques-tu que tu avais enfin du temps de jeu ?

On me donnait enfin ma chance. Avec les trades (Szczербiak et West aux Cavs - ndr), il y a eu des possibilités de jeu et j'ai saisi ma chance. Et mon petit détour en D-League, je ne

début. Mais quand ils m'ont dit ça, je me suis dit : « Tant qu'à faire, je vais y aller, je vais jouer et je vais leur montrer que ma place n'est pas là-bas. »

Avec le recul, comment tu vois tes deux saisons à Seattle ?

C'est une bonne question... (il réfléchit). Je pense qu'il y a eu des bas et je ne pensais pas que ce serait aussi dur. C'est vrai que je me suis adapté assez vite quand même. Parce qu'avec Ray Allen et Rashard Lewis, à un moment, j'ai eu ma petite période où j'ai bien joué. Je pense que si j'avais été dans une équipe avec des stars moins « grosses » qu'eux, j'aurais pu jouer un petit peu plus et plus prouver. Mais j'ai beaucoup progressé. En agressivité déjà. Avant quand je rentrais, je faisais deux, trois passes, je me mettais dans l'ambiance du match. Alors qu'en NBA, c'était pour gamer tout de suite. T'as pas de temps à perdre, sinon tu joues pas. C'était pas du tout dans mon style de jeu, ni dans mon caractère. Donc j'ai mis un peu de temps à le faire.

MON PETIT DÉTOUR EN D-LEAGUE, JE NE VAIS PAS MENTIR, ÇA M'A FAIT DU BIEN. J'AI EU DU TEMPS DE JEU, ÇA M'A PERMIS DE RETROUVER MON BASKET. ET L'ENVIE AUSSI.



vais pas mentir, ça m'a fait du bien. En D-League, j'ai eu du temps de jeu, ça m'a permis de retrouver mon basket. Et l'envie aussi. Là-bas, j'avais un ticket shoot assez ouvert. Quand je suis revenu, je ne me posais pas trop de questions. En D-League le maximum de shoots que j'ai pris, c'était 12. Après, je suis revenu, j'en ai pris 16 en NBA. Et personne m'a fait de reproches, j'avais mis 21 pts (il rit).

Quand Durant a été drafté, tu as pensé quoi vu que c'était un nouveau 2 qui arrivait ? Tu en as discuté avec le staff ?

Non pas vraiment parce que le staff avait changé et moi j'étais déjà reparti en France. Je suis revenu pour la Summer League. C'est là que j'ai connu Kevin. A vrai dire, je ne connaissais pas le joueur avant. J'en avais entendu un peu parler, c'est tout. Et vu que j'avais entendu qu'il faisait plus de 2m05, je pensais que c'était plus un 3 ou 4.

Quand as-tu senti que tu pouvais être envoyé en NBDL ?

J'ai commencé à sentir ça fin décembre. Ça faisait un moment que je n'avais pas joué. Avec Bouna (N'Diaye, son agent - ndr), on en parlait un petit peu déjà. Je ne voulais pas y aller au

Et comment ça s'est passé avec tes coaches ?

Avec Bob Hill, ça s'est bien passé. C'était un coach qui te parlait, il n'y avait pas de soucis à ce niveau-là. Franchement, c'était un bon coach. Après les résultats ont fait que... Avec PJ, c'était complètement différent. Je ne saurais pas dire combien de fois il est venu me parler, après ou avant un match. Il ne m'utilisait pas, donc il ne me parlait pas. Bob Hill ne me faisait pas plus jouer, mais il m'expliquait. Il me disait que j'avais le temps, qu'on allait travailler. Et au final quand Rashard s'est blessé, il m'a fait jouer. Et quand ensuite Ray s'est blessé, il m'a maintenu.

Ma première année, Bob Hill, il voulait me faire jouer meneur (sourires). Il me disait « tu lis très bien le jeu, on a besoin de joueur comme ça à la mène, pour faire tourner le jeu ». Et moi je lui disais « non, y a pas moyen » (il se marre). Meneur c'était mon premier poste en jeune. Mais ça, c'était loin, je ne me voyais plus jouer meneur. Et quand je regarde bien, sur trois, quatre matches, j'ai joué meneur avec PJ, parce qu'il y avait Earl Watson qui s'était blessé. Et ça s'est bien passé.

Jusqu'à Seattle, tu as réussi à t'adapter partout : Cholet, Madrid, Equipe de France.**A Seattle, on a eu l'impression que c'était la première fois où c'était dur, où on ne te donnait pas ta chance. Comment tu as vécu ça ?**

En fait, ma deuxième année à Madrid, c'était pas la belle vie. Donc je m'étais déjà habitué à ça, j'avais moins confiance dans les coaches. Donc en arrivant à Seattle, je ne croyais que ce que je voyais sur le terrain. Et puis je connaissais Ray Allen, donc je ne me suis pas attendu à grand-chose. Et franchement la première année, je l'ai bien vécue. Et la deuxième, tout a changé, je pensais que j'aurais plus de temps de jeu, mais Kevin est arrivé et voilà...

Tu parlais de Madrid. Avec Maljkovic, que s'est-il passé en fait ?

Je pense qu'il ne voulait pas que je parte (drafté en 2005, Mike était encore sous contrat avec Madrid. Il est resté un an supplémentaire avant de rejoindre Seattle, mais Boja souhaitait le voir rester une saison de plus - ndr). Avant la draft, il m'a dit que je n'étais pas encore prêt et comme ça s'était bien passé, je suis resté encore une année malgré la clause qui me permettait de partir. Après, s'il ne voulait pas que je parte, il ne fallait pas mettre une clause. J'ai pris mes responsabilités et je suis parti. En plus, il ne m'a pas fait jouer, je ne vois pas pourquoi je serais resté.



Les gens étaient un peu surpris qu'un des clubs les plus prestigieux d'Europe te prennent aussi vite. A quoi tu t'attendais en allant là-bas ? Tu parlais confiant ?

Pas du tout, je ne connaissais pas le championnat espagnol, j'avais entendu que c'était un des meilleurs championnats en Europe. Donc j'appréhendais, mais quand les matches amicaux sont arrivés, on avait une bonne équipe, ça tournait bien. Sauf quand la balle arrivait dans les mains de Bullock (il se marre). Et Maljkovic donnait sa chance à tout le monde. Je me rappelle le premier match, j'ai marqué mes deux premiers points en 2^{ème} mi-temps et il m'a dit : « Pourquoi t'as attendu la 2^{ème} mi-temps pour marquer ? » Je pense qu'il savait déjà ce que je pouvais faire, mais après c'était à moi de voir avec mes qualités.

Pour revenir sur cette année noire, tu n'as pas été pris en équipe de France pour l'Euro. C'est quelque chose qui t'a marqué ?

Au final, ça m'a fait du bien. Ça faisait longtemps que j'étais pas rentré en Guadeloupe, je suis parti un mois. Mais au début ça m'a fait chier. Quand je suis arrivé en France, je suis venu pour ça. Pour m'entraîner et atteindre l'équipe de France. C'était mon objectif. Et pendant que j'y étais, ça restait mon objectif, d'y rester. Et pas de partir comme ça. J'aurais compris si on m'avait appelé et pas gardé (Mike n'a même pas été présélectionné - ndr). Ça aurait été mieux que de ne pas être pris dès le début.

Qu'est-ce qu'il t'a dit, Claude Bergeaud ? Comment il t'a expliqué ?

Quand ils sont venus aux States, il m'a dit qu'il y avait trois joueurs qui étaient déjà sûrs d'être pris : Tony, Boris et Florent. Déjà si tu pars comme ça, c'est pas bon signe. Mais, malgré ça, je souhaitais aller en équipe de France. Après, je suis venu voir la finale du championnat à Bercy. Je l'avais vu au début du match et je le revois à la fin du match. J'allais rentrer chez moi. Il me demande à quelle heure je rentre pour pouvoir m'appeler. Alors qu'on était en face à Bercy. Et là il me dit qu'il ne me prend pas cette année. Ok, il n'y a pas de soucis, chaque personne fait

ses choix... Il ne m'a pas donné de raison. Mais bon, je me suis dit, ça va être un bon petit été, je vais pouvoir m'amuser, partir en vacances tranquillement et ne pas penser à ça. Pour tout dire, je n'ai même pas suivi.

Tes deux premières expériences avec l'équipe de France se sont bien passées pour toi. La première année, t'étais un peu la surprise, alors que personne ne t'attendait si vite.

Si tu regardes bien dans cette équipe de France-là, il n'y avait personne qui jouait dans le même registre de jeu que moi. Après, il y avait Mickaël Pietrus qui jouait au même poste, mais après ses années en NBA, il était plus devenu un shooter que le Mickaël qu'on connaissait, qui drivait qui allait mettre des smashes. Donc ça a joué en ma faveur. Et ça s'est bien passé.

La demi-finale contre les Grecs, t'y repenses encore des fois ?

Pffff (limite abattu). J'évite d'y penser (il sourit... jaune). Elle fait mal celle-là, parce qu'on était vraiment à ça. Et on perd ce match-là qu'on doit pas perdre. Et jusqu'au jour d'aujourd'hui, je ne vois pas comment on a fait pour perdre.

Tu as déjà revu la fin du match ?

Non. Vaut mieux pas (sourire désabusé).

Avant, il y a eu ce gros match contre la Serbie. Vous étiez dans quel état d'esprit ?

Déjà, on était chez eux. Et on rentre sur le terrain, on entend des cris de macaques, de gorilles, tout ça. Et ça, ça nous a motivé encore plus. Surtout que là, c'était quitte ou double. On devait les jouer à fond, et pas les regarder, sinon ils nous mettaient 50 pts. On a bien défendu. On avait varié pas mal en défense, on avait fait de la zone, et ça nous a permis de gagner ce match. Et au final, tout le monde nous applaudissait après dans la salle.

Au Mondial, il vous a manqué quoi pour accrocher le podium ?

C'était plus dur, il y avait plus de grosses équipes, avec l'Argentine, les Etats-Unis... Et il nous a manqué un Tony Parker (il sourit). Avec l'équipe qu'on avait là, on n'aurait pas pu faire mieux je pense. On s'est donné à fond, même si après j'ai entendu qu'on s'était fait un peu critiquer. Mais les équipes qui finissent devant nous, pour aller les battre, faut se lever tôt.

Justement, 5^{ème}, c'était un bon résultat. Tu as réagi comment justement quand t'as entendu les critiques, notamment du président de la fédé ?

Je ne sais pas s'il connaît le basket, mais il a bien dû voir que les joueurs qui étaient là n'étaient pas des joueurs qui avaient dix ans d'expérience en équipe de France. Les anciens avaient arrêté, il n'y avait que des jeunes. Le plus vieux, ça devait être Florent Pietrus. Donc c'est vrai que des critiques comme ça... des fois, on se demande si les gens connaissent leur métier. T'es président de la fédé, t'as que des jeunes, ils te ramènent la 5^{ème} place au Mondial et tu critiques derrière... Que veux-tu faire ?



« En NBA, faut gamer tout de suite quand tu rentres sur le terrain. T'as pas de temps à perdre, sinon tu joues pas. C'était pas du tout dans mon style de jeu, ni dans mon caractère. Donc j'ai mis un peu de temps à le faire. »



**“JE N’AI JAMAIS
TAFÉ AUSSI DUR
DE MA VIE.”**

**“JE VAIS ESSAYER
D’ALLER EN D-LEAGUE
POUR ME REMETTRE
EN FORME ET ME
REFAIRE UN
PEU DE PUB.
MAIS SI J’AI UN
CONTRAT EN
EUROPE, JE LE
PRENDS.”**

Malgré ta non-sélection en 2007, l'équipe de France reste importante pour toi ? Elle continue à te motiver ?

(Déterminé) Oui, je suis motivé pour y aller. Après si on fait appel à moi je serai là, si on fait pas appel à moi, je serai en vacances (il sourit). Là, je veux retrouver un club. Mais tout ce qu'il y aura après, c'est bon à prendre. Surtout que je n'ai pas joué depuis 7 mois.

Ludovic nous disait que ton objectif, c'est de retourner aux Etats-Unis en novembre, te remettre en forme et reprendre en décembre ? Ouais, c'est ça le but : une fois que ma jambe droite sera à 100%, aller là-bas pour avoir un coach qui connaît un peu plus le basket, et pas que les passes en arrière (il se marre – son préparateur physique est un ancien rugbyman - ndr). Donc ouais un coach spécialiste du bas-

ket qui me fera travailler mes fondamentaux, tout en continuant le physique, pour être prêt à jouer à partir de décembre.

Et le programme après ?

Ce serait déjà de faire des essais, mais je vais essayer d'aller en D-League pour me remettre en forme parce qu'après 7, 8 mois d'arrêt... Et me refaire un peu de pub (il sourit).

Pour toi, l'idéal ce serait de repartir par la D-League, plutôt que de repasser par l'Europe ? Je pense que pour les Américains, quand t'es dans leur pays, c'est plus facile. Mais bon si j'ai le choix, ce ne sera pas forcément la D-League. Maintenant, en Europe, ils signent des joueurs NBA. La D-League, c'est juste pour faire de la pub. Après si j'ai pas besoin de faire de pub et si j'ai un contrat en Europe, et bien je prends le contrat.