

DES NOUVELLES DE MICKAEL GELABALE



MICKAËL GELABALE, PARIS-TEXAS

Huit mois après avoir quitté le practice des Seattle SuperSonics suite à une rupture des ligaments croisés du genou, Mickaël Gelabale est de retour aux États-Unis. Il a établi son camp de base à Dallas et espère rebondir fin janvier en D-League. Un retour d'enfer qui sent le soubresaut et la sueur, loin du show NBA...

Ceux qui pensaient revoir Mickaël Gelabale en Europe après sa rupture des ligaments croisés du genou et la fin de son contrat chez les Sonics vont être déçus. Mike n'a qu'une seule envie. Il le clame haut et fort : « Je veux rejouer en NBA ». Il se prépare durement pour ce come-back sur le sol américain. A Dallas et avec Xabi Zuspereguy, un « skill development coach ». Dans un camp de base, comme ceux qui servent à préparer les boxeurs avant un combat. Gelabale y suit un programme personnalisé, avec toute une batterie de tests, pour retrouver son meilleur niveau et décrocher un nouveau contrat dans la meilleure Ligue du monde. Ce camp n'a rien d'un endroit sinistre. Il répond au doux nom de « South Plaza ». Un building hotel où Donnie Nelson, le GM des Mavericks, aurait des parts selon les rumeurs. Nous montons au 9^e étage puis empruntons de longs couloirs qui conduisent à une salle qui sent la torture. Un code est nécessaire pour y accéder. 3-2-1. Et hop, on tombe sur Mickaël en train de faire du vélo ! Avec du rythme. Mike bosse depuis une quinzaine de minutes. Il suffit de lever les yeux pour mater des écrans de télé mais Mike garde la tête dans le guidon. C'est le moment de passer au plat de résistance, après quelques étirements. Sur un mur est placardée l'affiche « Re-back the weights » (Rapportez les poids après usage). Mike, lui, les prend. Il travaille ses biceps. Deux séries de dix à chaque fois, en alternance avec du développé-couché. Gelabale souffre visiblement le martyr. Un rictus masque par ses dreadlocks en dit

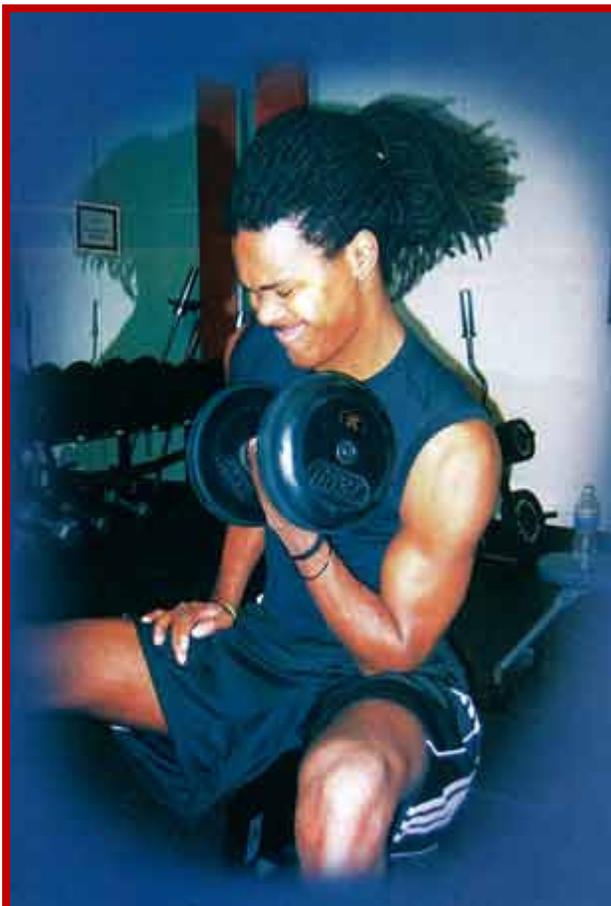
long sur la douleur de l'ailier « frenchie ». Son coach n'est pas là aujourd'hui mais le programme reste le même. Une heure de musculation. Puis il faudra enchaîner immédiatement avec une heure de shoots

sur le campus des Mustangs, MSU college situé à quelques miles de là. On s'y rend en voiture après un passage par sa piaule. Le Français partage son dur labeur avec l'intérieur sénégalais Malick Badiane, power forward de 24 ans passe par la France (Saint-Vallier plus exactement) la saison dernière après avoir évolué en Allemagne, chez les Skyliners. Malick est un second tour de draft (44^e choix par Houston en 2003) qui cherche lui aussi une place au soleil en plein hiver. La galère dure depuis quatre ans, par la faute des Rockets qui n'ont jamais vraiment cru en lui. Le 21 février 2008, les droits ont finalement été cédés à Memphis. Badiane dispute la summer league de Las Vegas, participe au training camp et dispute une rencontre de présaison avant d'être coupé...

Musculation, shoot, yoga, vélo, piscine

Pour quelques semaines, le South Plaza fait donc office de Q.G. pour les basketteurs SCF, sans club fixe. Tous les vagabonds et élopés du circuit s'y retrouvent. C'est à celui qui soulèvera le plus de fonte ! Celui-là sera le plus fort. Et le plus fort aura toujours plus de chances de trouver un club... La loi de la jungle prévaut aussi en NBA. Alors, Mike et Malick n'hésitent pas à mettre le paquet en ce qui concerne les charges. Et elles sont lourdes. L'ex-Sonic joue l'équilibriste sur un banc pour tester sa patte folle. La jambe droite, celle de tous ses malheurs. Comme dit son coach, que l'on retrouvera en fin d'après-midi au retour d'un déplacement à Detroit : « Il y aura des setbacks (ndlr : des contretemps), c'est normal. Mais s'il veut rejouer au plus haut niveau, Mike doit travailler très dur. Je suis aussi là pour le soutenir moralement. » Et Mike ne mollit pas. Il n'a pas spécialement l'air traumatisé. Au quotidien, il se farcit quand même une heure de musculation et une heure de shoots auxquelles il faut ajouter trois heures de yoga actif dans la semaine ainsi que deux séances de cardio (vélo + piscine). Le yoga, qu'il pratique en soirée, lui permet de travailler les assouplissements et, dit-il, « d'éviter que le stress ne retombe sur le genou ». Si ça ne suffit pas, il peut retourner soulever de la fonte. Sa piaule est au 9^e étage, comme la salle de musculation... Le plus souvent, le travail effectué dans la journée suffit car le coach augmente les doses : « L'inten-





té des séances de tirs augmentera au fur et à mesure, jusqu'à ce qu'il puisse jouer full speed. » Lorsque ce sera le cas, Mike aura retrouvé l'énititude de ses moyens. Une confiance totale dans chacun de ses gestes. Il n'y aura plus aucune appréhension au moment de partir en drive et d'attaquer le cercle.

« Je serai encore à la salle pendant les fêtes de fin d'année »

Début décembre, lors de notre passage, il n'en était pas là évidemment. Mais il était quand même capable d'enchaîner des séries avec premiers pas et jumpshots ! Il termina même une séance par du un contre un face à Mallick Badiane. Avec la banane. « Ça fait du bien ! » What about Christmas ? « Je dois bosser. J'ai perdu assez de temps comme ça. Je serai encore à la salle pendant les fêtes de fin d'année. » Mais Boris Diaw, à Charlotte, et Mickaël Pietrus, à Orlando, ont invité. Alors il s'offrira une petite escapade. Très courte. Pas ques-

Basketball diary by Mike

• 18 mars 2008 :

Rupture des ligaments croisés du genou droit lors d'un entraînement à Seattle.

• 25 avril :

Opération à Lyon par le professeur Sonnery-Cotté.

• 28 avril :

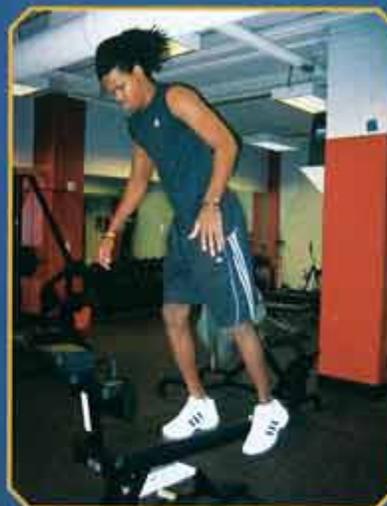
Début de la rééducation à Hauteville (six semaines échelonnées sur trois mois).

• 25 août-1^{er} novembre :

Renforcement musculaire avec Ludovic Lousteau, ancien rugbyman.

• 15 novembre :

Arrivée à Dallas et reprise de l'entraînement.



tion de trainer. Son camp de base est à Dallas. C'est là que tout doit redémarrer. Pas comme avant. Mieux qu'avant. « Je ne répéterai pas les erreurs du passé », assure-t-il. Plus tard, au sortir du déjeuner, il nous accordera une interview. Et insistera sur la dose d'agressivité qui devra être la sienne à l'avenir. Pour rejouer et pour réussir en NBA. Il y croit. Nous aussi.

Xabi Zuspereguy, profession SDC

Son nom ne vous dira rien. Son job guère plus. Son métier n'existe pas en France. Les « skill développement coaches » exercent surtout aux Etats-Unis. Ils sont chargés de remettre les joueurs d'aplomb après une blessure. Ils s'occupent aussi d'entretenir ceux qui jouent peu dans leur franchise. Et puis il y a les joueurs hors catégories qui peuvent se permettre d'avoir un coach personnel. C'est le cas de Lamar Odom. Xabi Zuspereguy exerce ce métier comme un routard du basket. L'été dernier, il a remis sur pied Jason Maxiell à Detroit ainsi que DeSagana Diop à Dallas. Les deux ont signé un contrat lucratif. Avec Mickaël Gelabale, il s'agit d'un travail à moyen terme. Mike est actuellement dans un processus de reconstruction : il lui faut retrouver les gestes qui faisaient sa force avant sa rupture des ligaments croisés du

genou. Xabi est là pour le pousser et le freiner si nécessaire. Jusqu'au « full speed » : là, l'ancien Sonic déclenchera ses tirs et partira au lay-up sans se poser de question. « Je lui fixe des objectifs précis à atteindre. On avance par paliers. Mon job, c'est de lui redonner les clés du jeu, perdues avec la blessure. Ça peut être plus ou moins long en fonction des progrès qu'il accomplit mais je sais déjà qu'il reviendra. Lui aussi. » Cet entraîneur d'origine basque a tout programmé sur une semaine. Un menu riche et varié pour alimenter une mécanique en mal de basket. Même le yoga est inscrit au programme, trois fois par semaine, avec une séance de piscine ainsi que du vélo. Mais alors, il se repose quand, Mike ? « Comme les enfants, le mercredi après-midi et le dimanche également... »

« La NBA me manque terriblement »

MONDIAL BASKET - Mike, si tu es à Dallas, c'est évidemment pour rejoindre en Europe ?

Mickail GELABALE : (Il se marre) Oui, c'est ça ! Non, je veux mettre toutes les chances de mon côté pour rejoindre en NBA. Ça commence par une grosse préparation physique, ici aux Etats-Unis. Mon agent (ndlr : Bouna N'Diaye) a tout réuni pour que je puisse travailler dans les meilleures conditions possibles. J'ai un coach personnel, Xabi Zuspereguy, une salle de musculation, un gymnase pour shooter... Tout a été fait pour que ça se passe bien. Et c'est le cas.

MB : Objectif NBA ?

M.G. : La NBA me manque terriblement... Tout me manque. Les voyages, les entraînements, le jeu, les hôtels, les matches... Je ne pensais pas être accro à la Ligue à ce point. Je vais voir tous les matches de Dallas. Je sais que ma place est là, en NBA. Il m'arrive de me dire pendant un match : « A la place de ce joueur, j'aurais fait telle ou telle chose ». C'est pour te dire ! Avec le recul et en observant ça des coulisses, je me rends compte que la NBA est vraiment un monde à part. La vie d'un joueur NBA est à part. Ce rythme effréné me convient tout à fait. Je sais que si je devais retourner jouer en Europe, je n'aurais pas du tout cela et que ça me manquerait. Je veux revenir dans cette Ligue. Ça passe dans un premier temps par un séjour en D-League pour retrouver la confiance. Après, on verra si une franchise m'appelle ou pas.

MB : Tu t'es fixé une date pour un retour sur le jeu ?

M.G. : Début février au plus tard. Mais dans ma tête, c'est fixé à la fin janvier. Je travaille dur pour cela. Il faut que ma jambe droite soit plus forte. Dès que je me sentirai prêt et que j'aurai de bonnes sensations, je rejourai en D-League.

MB : Pourquoi ce passage par la NBDL ?

M.G. : Si je devais rejoindre immédiatement dans une franchise NBA, je ne pourrais pas prendre dix tirs dans un match. En D-League, ce sera totalement différent. Je prendrai sans problème dix à quinze shoots chaque soir. Je gagnerai de la confiance et un retour en NBA sera plus « facile ». Enfin, ça, c'est le scénario idéal... Mais je préfère penser à ce scénario-là.

MB : T'arrive-t-il de douter ?

M.G. : J'ai passé ce cap. La période la plus difficile est derrière moi. Au moment de la blessure, ce fut terrible. Fin de saison prématurée, plus de contrat derrière... C'était un peu la cata. Aujourd'hui, je n'ai toujours pas de contrat mais je suis à l'entraînement. Je suis dans la dernière phase du programme visant à retrouver une équipe. Je ne fais pas la gueule parce qu'il faut aller à la salle de musculation ou enchaîner des séances de cardio, avec du vélo et de la piscine. Derrière ça, je touche à un ballon. A Hauteville, en rééducation pure, c'était autrement plus difficile.

MB : Imaginons que tu reviennes en NBA. Que dois-tu modifier par rapport à tes deux années avec Seattle ?

M.G. : J'ai compris le système. Il faut être agressif en permanence pour réussir en NBA. Si tu ne l'es pas, ton temps de jeu diminue et on t'oublie. Il faut faire un peu de tout. Même perdre des ballons : les coaches voient que tu es actif... (Rires)

MB : On te sent mieux qu'à la mi-septembre, lorsqu'on t'avait croisé sur l'adidas 5x5 à Paris...

M.G. : A l'époque, j'avais encore mal au genou. Après cette journée, il avait entlé. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas, même après les efforts. Je sais que je reviens de l'enfer. Mais ce n'est pas fini tant qu'il n'y a pas de contrat au bout...

