

SPORTS

FOOTBALL / LIGUE 2

Ça va se jouer dans la tête pour le FC Annecy

Quatre jours après son élimination en demi-finale de la Coupe de France contre Toulouse (2-1), le FC Annecy embraye ce lundi (20h45) avec un match capital pour le maintien : la réception de Valenciennes. L'aspect mental sera essentiel pour faire la bascule. Ça tombe bien, le FCA le travaille chaque semaine depuis deux ans.

La Coupe de France à peine évaporée, l'entraîneur haut-savoyard Laurent Guyot avait déjà le regard sur Valenciennes et les interrogations qui vont avec : « Pour moi, la difficulté de récupérer n'est pas physique mais psychologique. Il y a une fatigue mentale qui fait que se concentrer, être attentif aux détails, c'est plus compliqué. C'est sans doute à cause de ça que le FCA s'est incliné contre Metz (3-0) ou à Grenoble (2-1), juste après l'épicentre OM.

Samedi matin, après un jour complètement off vendredi, les Annéciens ont fait leur retour à l'entraînement. Sur le terrain pour les jambes, entre les mains du préparateur mental Nicolas Leblanc pour la tête. « On a travaillé sur de la relaxation qui va en supplément de la récupération et sur l'identité du groupe, sur la cohésion », décrit-il.

Pajot : « Avant, je pouvais mettre trois jours à digérer »

Au FCA, depuis deux ans, la préparation mentale fait partie du programme chaque semaine. Elle l'a été à l'initiative de Rémi Dru et Nicolas Goussé, adjoints de Guyot, dès février 2021, quand ils avaient repris l'équipe pour l'opération maintien en National. Depuis, chaque mardi, pour la reprise de l'entraînement, Nicolas Leblanc, qu'ils avaient connu à l'ETG où il a été joueur (2005-11), opère auprès du groupe. « J'interviens soit sur une thématique, soit sur de la relaxation, de la méditation. Ce qui est assez rare car les préparateurs mentaux dans les clubs interviennent plus de façon individuelle. Je dois me renouveler, trouver des accroches, les surprendre par des

jeux, des mises en scènes. La préparation mentale, c'est un travail au long cours », insiste-t-il.

À Annecy, l'effectif est réceptif à l'exercice. « Je n'en avais jamais fait et je trouve ça super bien. Il y a dix ans, peut-être que j'aurais été plus réfractaire, assure le milieu expérimenté Vincent Pajot (32 ans). Collectivement, ça nous permet d'avoir tous la même ligne directrice et, individuellement, chacun pioche. Ça permet d'avoir un nouveau départ qu'on gagne ou qu'on perde. À chaque match, il y a trois étapes : la digestion, l'analyse puis passer à autre chose. Avant je mettais beaucoup plus de temps pour chaque étape, je pouvais mettre trois jours à digérer. »

El Jaouhari : « Des séances où on partage nos avis »

Plus jeune, le milieu Madyen El Jaouhari (24 ans) apprécie aussi l'exercice : « Il y a aussi des séances où on met le doigt sur certains facteurs et où on partage nos avis pour savoir ce qu'il y a dans la tête des coéquipiers, comme on fait un sport collectif. » Leblanc peut aussi intervenir de façon individuelle à la demande, auprès des blessés également. « Il est disponible tout le temps », apprécie El Jaouhari. Comme auprès du défenseur Arnold Temanfo, inconsolable après son erreur sur le deuxième but de Toulouse jeudi, à cinq minutes de la fin du match. « Il a vécu deux jours pas faciles donc c'était important d'échanger, qu'il puisse faire part de ses émotions, de ses sentiments », explique Leblanc. Pour « swi-tcher », comme il dit. Ce maintien en L2, ça va (en partie) se jouer dans la tête pour le FC Annecy.

Julien BABAUD

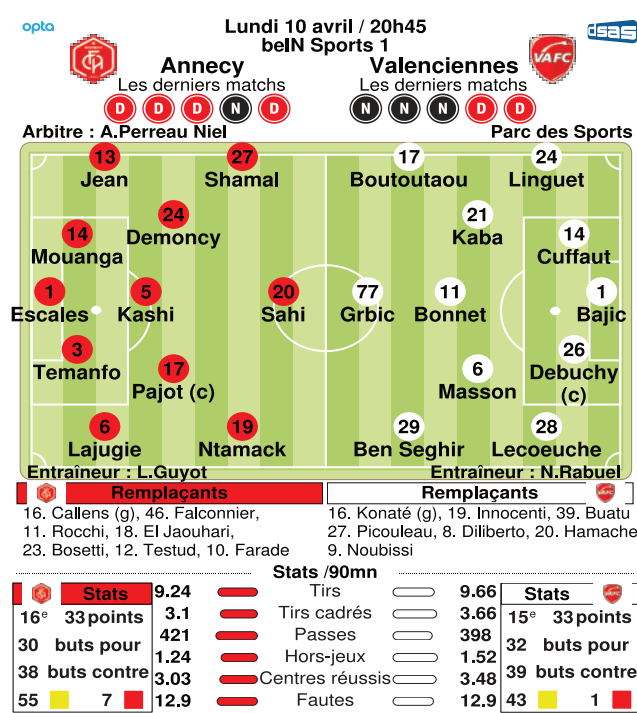


REPÈRES

LAJUGIE REVIENT, GONCALVES OUT
Après la demi-finale de la Coupe de France jeudi et l'élimination face à Toulouse (2-1), l'entraîneur Laurent Guyot a peu modifié son groupe de 18 éléments avec un seul changement, le retour de suspension du défenseur François Lajugie qui remplace numériquement Jonathan Goncalves, touché à la cheville à l'heure de jeu contre le TFC. Pour le reste, ce sont les mêmes. Jonathan Ruque, Ibrahima Baldé et Hady Camara sont à nouveau hors du groupe.

Après un ascenseur émotionnel vécu lors du mois écoulé avec la Coupe de France, le maintien du FC Annecy passera aussi par une bonne gestion de l'aspect mental des prochaines échéances.

Photo Le DL/Greg YETCHMENIZA



FOCUS Le FCA faible avec les faibles

Ce lundi (20h45), le FC Annecy à l'occasion de faire une très belle opération en vue du maintien en cas de succès. Problème : les Haut-Savoyards prennent très peu de points contre leurs concurrents directs.

18 février, contre Amiens (2-0). Ça fait une bonne paye que le FCA n'a plus gagné le moindre match de L2 (1n, 4d), parasité, peut-être, par le séisme qu'il a provoqué au Vélodrome, le 1^{er} mars, en Coupe de France (2-2, 7-6 tab). Annecy devra se relever plus vite de l'élimination contre Toulouse ce jeudi (2-1), sous peine de s'exposer à de grandes déconvenues. « La bonne nouvelle, c'est que les choses sont claires : c'est championnat à

fond », se reconforte l'entraîneur annécien Laurent Guyot. Ce dernier peut remercier le GF38 d'avoir fait le taf samedi à Laval (victoire 1-0) pour ne pas retourner dans la zone rouge, quittée à l'automne dernier, avant le coup d'envoi face à Valenciennes.

Huit points sur 30 possibles contre les mal classés

Pour ce lundi, la mauvaise nouvelle réside dans le fait que le FCA joue un adversaire en plus grande difficulté que lui, depuis de plus longues semaines encore (une victoire depuis le 15 octobre). Face aux sept autres équipes qui l'accompagnent dans sa tentative de fuite loin des quatre dernières places, le FCA ne s'est imposé qu'une fois. Et encore,

c'était contre Dijon (2-0, 30 août), à une époque où le DFCO croyait encore être lancé pour jouer la montée. Ça ne fait que huit points (1v, 5n, 4d) pris sur 30 possibles alors que trois autres confrontations directes resteront au programme (réceptions de Rodez et Dijon, déplacement à Niort). « Il y a beaucoup de choses qui vont se jouer à domicile sur ces matchs-là, c'est évident. On est le FC Annecy, je sais que des soirées comme Toulouse ou celle du Vélodrome font penser que parfois, peut-être, on est un peu plus grands. Finalement, ce n'est pas le cas [...] mais on est à notre place, on est en vie, on a notre destin entre nos mains », rappelle Guyot.

Ju.B.

SKI ALPIN / CHAMPIONNATS DE FRANCE

Baraldi fait sensation

Le championnat de France de géant a eu lieu dimanche à Val Thorens pour reprendre la course annulée aux Orres, fin mars, à l'occasion du rendez-vous national. En l'absence des têtes d'affiche (Pinturault, Faivre et autres blessés comme Muffat-Jeandet, Sarrazin et Favrot), le titre est revenu au jeune Dauphinois des Deux-Alpes Lio Baraldi (18 ans), qui a créé la surprise devant le Cluseo Léo Anguenot et le Savoyard Baptiste Sambuis. « C'est le début d'un rêve, a réagi le surprenant vainqueur. Ça fait plaisir d'être devant les grands. Je ne cours pas souvent contre eux donc quand ils sont là, j'essaie d'être efficace. »

E.B.



Le podium du géant, avec sur la plus haute marche Lio Baraldi. Photo Le DL/E.B.

FOOTBALL / LIGUE 2

À Grenoble, les voyants sont aux Verts

Sereins dans le jeu ainsi que sur le plan comptable, les Grenoblois se sont imposés à Laval samedi (1-0) et peuvent désormais envisager leurs prochaines affiches de gala sans pression. À commencer par la réception de Saint-Étienne lundi prochain.

Ils ont profité d'une fin de journée ensoleillée sur Francis-Le-Basser pour aller saluer leurs neuf supporters présents et profiter de la victoire. Les Grenoblois se sont imposés à Laval en faisant preuve de solidité et de solidarité, ce qui prouve qu'ils ne sont pas encore tout à fait en vacances. Intéressant, d'autant qu'il leur reste de jolies perspectives.

Le maintien assuré

Il n'y avait plus beaucoup de suspense. Mais avec désormais 47 points au compteur, il ne peut plus rien arriver de grave aux Isérois à part une bonne surprise. À huit journées de la fin du championnat, c'est un luxe qu'ils ne boudent pas. « Dès le stage de préparation cet été, on s'est dit qu'on ne voulait pas vivre la même saison que l'an passé où on s'est fait peur et on a bataillé dur pour le maintien, rembobine Franck Bambock. On a vécu une saison usante. Aujourd'hui, ça fait du bien d'être là où on est. On a récolté ce qu'on a semé. » Et la récolte, en effet, est plutôt bonne.

Une dynamique positive

Pour mesurer le chemin parcouru en un an, il suffit de regarder les chiffres. Le GF38 a enchaîné les résultats positifs qui l'ont mené à la sixième place. Les saisons passées, sans le passage à



dix-huit clubs, il serait à la lutte pour une place de barragiste. Quand il y a participé en 2021, il n'avait finalement que six points de plus qu'aujourd'hui après trente journées.
« On sait pourquoi on en est là, se réjouit Vincent Hognon. Il n'y a pas de hasard. Même si tout n'a pas été facile. » Une allusion (entre autres) à une infirmerie sans cesse remplie mais qui s'est vidée ces dernières semaines et qui permet au coach d'avoir plus de choix, notamment en cours de match.

Des affiches de gala

C'est donc avec le plein de confiance que le GF38 s'avance vers ses prochains rendez-vous. Et ils sont alléchants. Deux lundis con-

crets, les Dauphinois vont être les acteurs des matches décalés du lundi soir, télévisés en prime time, face à des adversaires prestigieux. Lundi prochain, ils recevront Saint-Étienne au Stade des Alpes avant de se déplacer à Bordeaux une semaine plus tard. « Ce sont des matches que l'on va prendre avec sérénité et envie sachant qu'on ne risque plus rien, témoigne encore Bambock. C'est vraiment bien d'aborder ces rendez-vous libérés. Il faut profiter de ce genre d'événement. C'est du 100% plaisir. »

Bien qu'il soit dans ses objectifs, avec les voyants aux Verts, Grenoble n'a pas prévu de se relâcher. En tout cas pas tout de suite...

Pierrick LE PEZENEC

REPÈRES

GASPAR TOUCHÉ À LA CHEVILLE
Seule petite ombre au tableau positif du déplacement à Laval, la blessure de Jordy Gaspar qui n'a pas pu terminer le match samedi soir. Le défenseur a été touché à la cheville dans un choc avec un adversaire. Mais le joueur se voulait rassurant après la rencontre, évoquant une contusion plus qu'une torsion. Pas de quoi remettre en cause sa participation au match de Saint-Étienne donc. Rappelons que Saïkou Touray sera suspendu pour ce rendez-vous.

Mamadou Diarra et les Grenoblois ont de belles perspectives devant eux. Photo MaxPPP/Jean-François QUINEBECHE

Les coffrets de photos Mémoire d'ici



Quelques exemples de photos tirées des coffrets
Huit coffrets disponibles : Grenoble (1951-1957) • Tignes, le barrage de l'avenir • Grenoble, comme notre ville a changé • Grenoble 1966-1969, vers une ville moderne • Dans les coulisses du Critérium (1951-1954) • Tignes avant le Chevril • Au plus près des stars • Beaucroissant • Annecy des années 30 •

lddocumentation@le-dauphine.com Tél. 04 76 88 71 37

les archives photo du journal Le Dauphiné Libéré LE DAUPHINÉ

TABLEAU DE BORD

30^e JOURNÉE

SAMEDI

Bordeaux - Bastia	2-0
Amiens - Nîmes	1-0
Dijon - Rodez	1-0
Laval - GRENOBLE	0-1
Le Havre - Guingamp	0-0
Niort - Sochaux	0-3
Pau - Metz	1-1
Quevilly-Rouen - Caen	2-1
Paris FC - SAINT-ÉTIENNE	2-4

LUNDI
20h45 : ANNECY - Valenciennes (beIN Sports 1)

LA PROCHAINE JOURNÉE

Samedi 15 avril, 15h : Metz - Bordeaux (beIN Sports 1). 19h : Nîmes - Le Havre ; Rodez - Laval ; Bastia - ANNECY ; Guingamp - Amiens ; Quevilly-Rouen - Dijon ; Sochaux - Pau ; Valenciennes - Niort (ces huit matches sur Prime video).

Lundi 17 avril, 20h45 : GRENOBLE - SAINT-ÉTIENNE (beIN Sports 1).