



TENNIS - ROLAND-GARROS 2017 (DU 28 MAI AU 11 JUIN)

« David est une Formule 1 de compétition »

Avant le 3^e tour de Goffin contre Zeballos ce vendredi (11h), nous avons fait le point avec Gerald Cordemy, son préparateur physique



Goffin, un tennisman « très sérieux et à l'écoute de son corps. » © BELGA



Ce vendredi (11h) sur le Lenglen, David Goffin tentera de décrocher son ticket pour les huitièmes de finale et cette fameuse deuxième semaine du tout est possible en Grand Chelem. Pour cela, il devra battre le gaucher Horacio Zeballos, 65^e mondial. Un joueur très doué, surtout en revers, et qui adore la terre battue comme tout Argentin qui se respecte. Un adversaire que le n°1 belge doit logiquement battre s'il veut répondre aux ambitions qu'il s'est fixées à Paris. À ce moment clé du tournoi, nous avons fait le point sur la condition physique de David avec son préparateur, depuis un an, Gerald Cordemy. Le Français livre, là, sa toute 1^{re} interview sur le sujet Goffin.

C'est à Monte-Carlo, l'an dernier, que le Français Gerald Cordemy (42 ans) est entré dans le team Goffin, en tant que préparateur physique. Actif depuis une quinzaine d'années à la Mouratoglou Academy, aujourd'hui basée à Nice (ce qui est facile lorsque David est à Monaco), le Parisien en a vu défiler des tennismen et s'est occupé, entre autres, de Marcos Baghdatis, Gilles Muller ou Jéré-

my Chardy. Aujourd'hui, c'est David Goffin qu'il a pris en main.

↳ **Gerald, qu'avez-vous pensé du niveau de David lorsque vous êtes entré dans l'équipe ?**

Cela fait un an que je travaille avec David. Et j'ai trouvé un garçon très sérieux, avec déjà de bonnes habitudes. Il ne fallait pas faire de grosse révolution dans sa préparation. David a bénéficié, en amont, d'un excellent travail de fond. Il se connaît très très très bien. Mon travail a surtout été de peaufiner quelques petits détails, à établir des petites routines. On a ainsi mis en place une cellule médicale autour de lui, on a fait quelques bilans, on a travaillé sur des choses très spécifiques, mais on n'a pas changé David fondamentalement. C'est quelqu'un qui était déjà une vraie machine sur le court et l'idée était juste de bien fixer les choses et d'aller dans les mêmes filières : explosivité, déplacement sur le terrain, etc.

↳ **Votre job est capital dans l'évolution de David.**

On doit lui permettre de développer son tennis qui est un jeu qui demande énormément physiquement. Dès qu'il baisse pied dans ces filières-là, son jeu peut s'en trouver affecté. On se doit donc de le préparer au mieux, dans les détails, pour qu'il reste le plus efficace possible sur les courts.

↳ **Vous parlez de peaufiner des détails. Sur lesquels d'entre eux avez-vous travaillé ?**

C'est un joueur qui est dans des filières plutôt longues mais il doit surtout être très très explosif car il prend la balle très tôt comme vous le savez. Son jeu est très demandeur physiquement. Il est basé sur la vitesse d'exécution, la vitesse de déplacement. David aime prendre ses adversaires de court. Nous ne sommes donc pas dans une démarche de chercher un gain de puissance ou de poids, etc.

↳ **Dans la préparation, l'hiver**

**est capital ?**

Oui, pour tout joueur de tennis. C'est le seul moment où un préparateur physique a trois à quatre semaines pour peaufiner, affiner les choses par rapport à la fin de saison précédente. Bien sûr, la finale de Coupe Davis 2015 et le Masters 2016 ont perturbé le calendrier de David ces derniers hivers, mais, en sport et donc en tennis, il faut pouvoir s'adapter constamment. Ces deux événements ne se refusaient pas. Il faut d'ailleurs croire qu'on ne s'est pas trop mal adaptés vu le début de saison de David...

⇒ Sur quoi devez-vous travailler spécifiquement pour la terre battue ?

Le gainage. Avec de la terre battue ralentissant un petit peu le jeu, David doit encore faire plus d'efforts dans ses déplacements et son placement. Il faut donc que tous ses muscles soient bien affûtés car c'est une surface demandeuse en termes d'énergie et elle est connue pour ça. Et en plus, à Roland-Garros, vous avez la spécificité des matches aux meilleurs des trois sets.

⇒ David a connu un souci à l'adducteur gauche à Rome, comment avez-vous géré ça ?

« Honnêtement, j'ai travaillé avec beaucoup de joueurs et David me surprend énormément, alors que je ne pensais pas encore pouvoir l'être »

Sur terre battue, justement, on fait toujours attention aux adducteurs car ils sont énormément sollicités au moment des glissades. Quand la saison sur terre approche, tous les préparateurs physiques savent que c'est un endroit qu'il faut particulièrement traiter car ça risque de siffler (sic) un peu. Il y a en effet eu une petite alerte à Rome, mais comme vous avez pu le voir depuis le début de ce tournoi, David ne s'en soucie plus. Il est là, il est en forme. Mais c'est clairement un des points sur lesquels on reste focalisé avec toujours un travail d'équilibrage des adducteurs.

⇒ David ne fait clairement pas partie des grosses cylindrées du circuit, quel est votre regard sur ses capacités ?

Honnêtement, j'ai travaillé avec beaucoup de joueurs et il me surprend énormément, alors que je ne pensais pas encore pouvoir l'être ! Il adore relever les challenges, les défis physiques. À chaque fois, il essaye de battre des records sur des exercices que je mets en place et il en bat beaucoup, alors que je peux vous assurer que j'ai une bonne base de données ! En termes de fréquence, de fréquence du jeu de jambes ou d'explosivité, il est vraiment très impressionnant. Je n'ai jamais vu ça ! Dans ce domaine des aptitudes physiques, il est, pour moi, bien au-dessus du lot, même par rapport à des joueurs qui sont au top aujourd'hui.

⇒ Quand on regarde David, il n'y a rien de vraiment disproportionné chez lui, même si le tennis est un sport asymétrique.

Ça explique aussi pourquoi David échappe souvent aux blessures qui pourtant, à ce niveau et vu l'intensité, sont fréquentes sur le circuit. Encore une fois, j'ai pris en main un David qui était déjà très bien structuré et qui connaissait très bien son corps. On en est au stade du perfectionnement. J'utilise très souvent la métaphore de la Formule 1 dont il faut sans cesse revoir ou améliorer chaque petit réglage pour qu'elle soit la plus performante. Et David, c'est une Formule 1 de compétition ! ●