-VOLLEY-BALL—

### NATIONALE 3 MASCULINE

Le bilan du CVB 52 HM "2"

# « Notre meilleure saison »

Troisièmes au moment où le championnat de N3 s'est arrêté, les Cévébistes ont réussi leur meilleure saison depuis que Ludovic Kupiec est arrivé au club. De bon augure pour la suite, avec un bon mélange entre "anciens" et jeunes. Malgré une petite pointe de déception.

e Journal de la Haute-Marne : Comment réagissez-vous à l'annonce de l'arrêt de la saison ?

Ludovic Kupiec: « Nous n'avons pas de visibilité sur la situation, l'évolution du virus et c'est une décision judicieuse et rapide (le 26 mars). Sur le volet amateur, il y a aussi la traversée des régions touchées par le Covid-19 dans le Grand Est, la Picardie, la Franche-Comté. Ceci dit, avec 70 % des matches joués, ce n'est pas une page blanche. Gérardmer était largement audessus et mérite sa montée en N2. Après, il y a un petit regret. »

#### JHM: Lequel?

L. K.: « Au vu de notre dynamique de succès (quatre de suite), et de notre troisième place, la deuxième position n'était pas inaccessible, avec un calendrier plus favorable que Kingersheim. C'était difficile car nous avions encore quelques grosses confrontations (réception de Gérardmer, déplacement à Creutzwald). Mais cela reste notre meilleure saison. Nous avons deux points de moins que l'an passé, avec six matches de moins. Nous avons gagné neuf rencontres sur quatorze. Il n'y a que du positif. »

### « De plus en plus stable »

JHM : Comment expliquezvous la montée en puissance de votre groupe ?

L. K.: « Le collectif est de plus en plus stable. On s'est amélioré en "service/réception" et

### Le classement final

	Pt	s J	(	P	р	. с	
1. Gérardmer	41	15	14	1	44	11	
2. Kingersheim	29	13	11	2	35	17	
3. Chaumont (2)	28	14	9	5	32	24	
4. Creutzwald	27	14	8	6	34	23	
<ol><li>Besançon</li></ol>	25	13	9	4	30	20	
6. Villers-lès-Nancy	20	13	7	6	26	24	
7. Ruelisheim	20	14	7	7	26	28	
8. St-Vit	17	15	5	10	23	35	
9. Laon	16	14	4	10	22	32	
10. Pont-à-Mousson	5	13	2	11	11	35	
11. St-Georges	0	14	0	14	8	42	



Les Cévébistes, troisièmes, ont réussi leur meilleure saison en Nationale 3. (Photo : A. Brousmiche)

les changements de ballons, avec le Molten à l'extérieur, nous ont moins désavantagés que par le passé. Sur quatre défaites hors de nos bases, il y a en a eu deux au "tie-break" (Kingersheim et Pont-à-Mousson) et une sur le premier match à Ruelisheim, un mal classé. Les équipes adverses ont souffert chez nous en Mikasa (18 points pris sur 21 possibles). Il n'y a eu qu'un accroc contre Villers-lès-Nancy. Je retiens aussi les grosses performances contre Creutzwald (3-1), Besançon (3-1). C'est très encourageant pour la suite. Si nous étions allés au terme de la saison, nous ne serons jamais si nous aurions pu aller chercher cette deuxième place synonyme de barrage d'accession. »

## JHM : Comment percevez-vous la progression individuelle ?

L. K.: « Marvyn Sayag s'est montré très efficace, avec un gros ratio "points/fautes". Mais il a manqué cinq matches. Aymeric Pelvet a été très présent en réception, et plus en dents de scie à l'attaque. Comme Eliot de Narda, ils ont eu de grosses charges de travail au Pôle espoir. Ce dernier a réussi de bons matches et aussi connu des baisses physiques

logiques. Mais quand Marvyn n'était pas là, ils ont répondu présent. Comme Maxime Leseur, notre couteau suisse. Il a joué à la passe, au centre, en réceptionneur-attaquant et en pointe. C'est très appréciable, avec peu de fautes et une grosse expérience. A la passe, j'ai alterné entre Ludovic Millière et Benjamin Bobée. Le premier peut créer de la surprise, avec du jeu varié pour les attaquants, quand le second, plus vif, est aussi présent au block et au service, avec un jeu plus conventionnel. Cela a été vraiment intéressant d'avoir cette concurrence. Au centre, Julien Coglio a rétrouvé un bon niveau. Č'est un joueur complet qui a retrouvé de l'envie avec les succès. William Lesbats, à 44 ans, a lui aussi apporté. Sans oublier Nicolas Préau et Alexis Lemos, ce dernier ayant réussi pas mal de séries de services. Guillaume Pacteau a utilisé son expérience de libéro et notre système de réception a souvent été de qualité. Avec pour Guillaume de grosses qualités de défense, et une présence dans le jeu et la communication. Je n'oublie pas "Manu" Reiver, parti rapidement en Guadeloupe, et "Kakou" Letaief, qui a subi une grosse blessure qui a finalement mis un coup de fouet aux joueurs. Tout le monde a joué. L'association entre jeunes et moins jeunes a très bien fonctionné. »

#### « J'ai pris beaucoup de plaisir »

# JHM : Est-ce que cette concurrence a poussé l'équipe vers des ambitions supérieures ?

L. K.: « C'est sûr. Plus on avançait dans la saison, et plus on corrigeait les choses. En attaque, nous avions déjà un bon rendement. La concurrence est bonne, saine et sur les quatre ou cinq dernières rencontres, on a encore élevé le niveau. Nous avons aussi réussi plus de matches-référence que d'habitude et les sets serrés nous ont souvent été favorables. C'est notre meilleure saison depuis que je suis arrivé il y a neuf ans. J'ai pris beaucoup de plaisir. Les joueurs étaient plus assidus et ils étaient concentrés sur un podium voire un barrage. L'arrêt est d'autant plus brutal. »

# JHM: A titre personnel, en tant qu'entraîneur au club, ce confinement doit être difficile à gérer

L. K.: « Je m'occupe de différents secteurs, des pros comme des amateurs. C'est assez perturbant de rester chez soi plutôt que de toucher le ballon tous les jours. J'ai eu du mal au début à rester à la maison. Le groupe de N3 était dans le positif, les professionnels allaient faire les "play-off". Toute l'excitation retombe. Mais pour moi, il vaut mieux arrêter la saison pour mieux repartir. Je suis favorable pour repartir dans cette poule qui était homogène, en sachant qu'il n'y a pas de descente. Nous verrons les décisions fédérales. En espérant pouvoir s'entraîner un petit peu avant les vacances d'été. »

> Propos recueillis par Nicolas Chapon n.chapon@jhm.fr

### -FOOTBALL

### MERCATO

# « Neymar sera toujours le bienvenu »

« Neymar sera toujours le bienvenu » au Barça, a déclaré l'attaquant uruguayen du FC Barcelone Luis Suarez, actuellement blessé et confiné chez lui, dans un entretien au journal Mundo Deportivo Hier.

« "Ney", tout le monde le connaît, on sait toute l'affection qu'on lui porte au sein du vestiaire. C'est un joueur indiscutable, et il a encore beaucoup à démontrer. Il sera toujours le bienvenu dans le vestiaire, nous l'apprécions beaucoup », a insisté l'avantcentre uruguayen (33 ans), qui se remet d'une opération du ménisque du genou droit.

« C'est difficile de parler des joueurs aujourd'hui... Parler de qui pourrait venir dans cette situation, c'est compliqué. Mais je peux faire des commentaires sur les joueurs, et ce sont d'énormes joueurs », a répondu l'attaquant uruguayen, interrogé sur les rumeurs de retour en Catalogne de la star brésilienne du Paris Saint-Germain Neymar, 28 ans. Suarez s'est aussi exprimé au sujet de l'attaquant argentin de l'Inter Milan Lautaro Martinez, 22 ans, dont le nom circule également du côté du Barça.

«Lautaro est un joueur qui monte en Italie, c'est un avant-centre mobile, des plus spectaculaires, et ça reflète le grand attaquant qu'il est. Il n'est pas question d'incompatibilité, il faut qu'il soit content qu'un club comme le Barça le veuille», a estimé le buteur de la "Celeste".

« Il y aura toujours une saine rivalité entre nous, et tant qu'on vise tous le même objectif, c'està-dire tout gagner, les joueurs qui vienne aider l'équipe à atteindre ses objectifs et à nous renforcer seront toujours les bienvenus », a souligné Suarez.

## Salaires : « Des choses fausses ont été dites »

L'attaquant uruguayen est également revenu sur le litige entre les joueurs et la direction la semaine dernière : sevré de recettes du fait de la suspension des matches liée au nouveau coronavirus, le Barça a trouvé un accord avec les joueurs pour une baisse de 70 % de leurs salaires jusqu'à la reprise de la compétition. Ceci doit permettre au club d'économiser quatorze millions d'euros par mois.

Mais un couac de communication a poussé les joueurs, Lionel Messi en tête, à doubler le club et publier un communiqué pour défendre leur image.

« C'était un mal-être général chez tous les joueurs. Il y a des choses fausses qui ont été dites : il a été dit que les joueurs ne voulaient pas voir leurs salaires baisser autant, que certains n'étaient pas d'accord... Et qu'ils disent ça, alors qu'ils ne sont pas dans le groupe, ça dérange. Ca dérange tous les joueurs », a affirmé Suarez. « Absolument tous les joueurs étaient d'accord depuis le début pour aider le club au maximum. (...) L'accord a été retardé parce que (...) ce n'est pas facile de retoquer le salaire de 22-23 joueurs. C'était un travail en commun entre le club et les avocats des joueurs, mais ce n'est pas un travail facile », a conclu l'Uruguayen.

### **#prenezsoindevous**

## **Toujours dans le rythme**

Le Journal de la Haute-Marne vous propose quotidiennement, pendant cette période de confinement, quelques exercices faciles pour vous entretenir physiquement ou vous détendre. Ces exercices, qui conviennent à tous les profils, sont très simples et réalisables sans matériel spécifique.

Tout au long de cette semaine, c'est Arnaud Lesserteur, le Haut-Marnais préparateur physique du centre de formation professionnel de l'ASNL (Ligue 2), qui nous guide pour rester en forme. Chaque circuit se compose de quatre ateliers, alternant travail du haut et du bas du corps et de la sangle abdominale.

**Durée de chaque exercice :** 30 secondes.

**Récupération entre chaque exercice :** 30 secondes.

Récupération à la fin de chaque tour complet (quatre ateliers enchaînés): 2'.

Nombre de tour(s) à effectuer : entre 3 et 6.

Chaque exercice est noté de 1 à 3 selon sa difficulté (1 = facile).

Exercice 1 (niveau 3)
La bouteille d'eau





Une bouteille d'eau dans chaque main, les bras tendus le long du corps.

Lever les bras tendus latéralement jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol.

Attention, les épaules doivent être basses. Pour éviter toute blessure, les mains ne doivent jamais dépasser la hauteur des épaules. Essayez mains en pronation et mains en supination. Inspirer lorsque les bras sont en bas et souffler lors de la montée.

#### Exercice 2 (niveau 2) Une, deux! Une deux!

Commencez à courir sur place en montant haut les genoux.

Courez sur la pointe des pieds et balancez le bras opposé au genou levé pour garder l'équilibre.

Regardez devant vous et maintenez votre dos droit, tout en contractant les abdominaux. Montez les genoux avec les abdominaux sans vous pencher en arrière.



#### Exercice 3 (niveau 3) Abdos couché



Couché sur le dos, jambes repliées, pieds à la largeur des épaule et à plat sur le sol.

Soulevez les hanches de 10 à 15 cm du sol. Comptez jusqu'à 30, sans bloquer la respiration, puis revenez à la position initiale.

## Exercice 4 (niveau 2) Histoire de banc





En position debout, inspirez, transférez votre poids sur une jambe et, en vous aidant de l'autre jambe, montez sur le banc. Le pied étant fermement en appui sur le banc, tendez la jambe énergétiquement tout en poussant contre le sol avec l'autre pied afin de vous retrouver debout sur le banc. Expirez. En gardant le même pied d'appui sur le banc, inspirez et descendez l'autre pied au sol. Alternez jambe gauche et jambe droite.