



www.lavenir.net

Date : 17/08/2017

Page : --

Periodicity : **Continuous**

Journalist : -

Circulation : **21843**

Audience : **21843**

Size : --

http://www.lavenir.net/cnt/dmf20170817_01041844/pourquoi-les-trentenaires-sont-au-top

Pourquoi les trentenaires sont au top?

- Hier 16h54 - Stéphane Savaris - L'Avenir



Nous sommes bien en 2017, Roger Federer bat Rafael Nadal en finale de l'Open d'Australie, le tennis serait-il devenu un sport de «vieux»?-Photo News

Les plus de trente ans ont pris le pouvoir en tennis chez les hommes. Au sommet du classement ATP publié ce lundi, ils occupent les 5 premières places. Comment expliquer cette tendance qui donne au gratin du tennis professionnel des allures de «bal des anciens»? Un spécialiste en médecine sportive nous a donné plusieurs éléments de réponses.

En mai dernier, le top 5 de l'ATP était composé à 100% de joueurs trentenaires. Cette première historique s'est confirmée les mois suivants. À la vue du classement ATP de cette semaine, le même constat est observable.

RANKING ^	MOVE ^	COUNTRY ^	PLAYER ^	AGE ^	POINTS ^	TOURN PLAYED ^
1	-		Andy Murray	30	7,750	19
2	-		Rafael Nadal	31	7,555	16
3	-		Roger Federer	36	7,145	15
4	-		Stan Wawrinka	32	5,780	19
5	-		Novak Djokovic	30	5,325	16
6	-		Marin Cilic	28	5,155	22
7	≈ 1		Alexander Zverev	20	4,470	24
8	≈ 1		Dominic Thiem	23	4,030	28
9	-		Kei Nishikori	27	3,285	21
10	-		Milos Raonic	26	3,230	22

Dans le top 5, si tu n'as pas 30 ans, va taper la balle ailleurs!-- ATP World Tour

La moyenne d'âge des meilleurs joueurs de tennis mondiaux continue d'augmenter. 31,8 ans, c'est celle des cinq premiers sportifs du dernier classement ATP. Murray, Nadal, Federer, Wawrinka et Djokovic font figure de «vieux» sur le circuit mais ils continuent à être les plus performants. Quel est leur secret pour briller aussi longtemps malgré leur âge et garder l'emprise sur la jeune génération?

La structure professionnelle autour du joueur



Le joueur serbe a toujours su s'entourer d'une solide structure.-AFP «Un des paramètres les plus importants à prendre en compte pour répondre à cette question est le degré de professionnalisation du tennisman», analyse le Dr Damien Sanfilippo, spécialiste en médecine de l'appareil locomoteur et membre de SportS2, l'entité du CHU de Liège et de l'Université de Liège spécialisée dans la prise en charge pluridisciplinaire des sportifs. «Avec l'évolution en matière de soins médicaux et de préparation physique, les joueurs du top les plus expérimentés disposent d'une structure conséquente autour d'eux. Kinés, nutritionnistes et préparateurs physiques, ce staff se développe avec le temps mais aussi avec les moyens financiers. Les jeunes joueurs professionnels ne disposent pas de structures comparables autour d'eux. Sans compter que Nadal, Djokovic et encore davantage Federer sont des exemples de rigueur, il n'y a pas de faille dans leur préparation en constante amélioration. Un tel niveau d'exigence et d'entraînement spécifique, cela prend du temps à s'installer.»

Des blessures moins traumatiques



David Goffin s'est remis de sa blessure à la cheville (à Roland Garros) en un peu plus d'un mois.-AFP Par rapport à d'autres sports comme le football, la nature des blessures les plus répandues en tennis a tendance à favoriser une certaine longévité au haut niveau.

«Au niveau médical, en général, les blessures rencontrées en tennis sont moins traumatiques qu'en football par exemple», explique le Dr Damien Sanfilippo. «Là où le footballeur est sujet à des ruptures des ligaments croisés ou des liaisons musculaires qui demandent de longues périodes de révalidation et engendrent une certaine fragilité, le tennisman encourt moins de risque à ce niveau-là, son sport est moins brutal. Ainsi, il est davantage exposé à des blessures comme des entorses ou des tendinopathies, qui guérissent plus vite et laissent moins de traces, surtout prises à temps comme c'est le cas lorsque le joueur est suivi de près. Le niveau d'encadrement médical est donc un atout majeur mais est réservé aux éléments du top étant donné que cela coûte cher de s'entourer des bonnes personnes.»

La dimension psychologique



Stanislas Wawrinka le sait: c'est aussi dans la tête que ça se passe.-AFP En plus de disposer des staffs les plus performants, les meilleurs joueurs mondiaux sont des «bêtes de compétition», une fois sur le court. Et lorsqu'ils sont blessés, ils affichent également cette capacité à revenir plus fort. Les plus jeunes joueurs ont besoin de plusieurs années au plus haut niveau pour rivaliser dans ces domaines.

«Dans le tennis, il y a une grosse dimension psychologique», indique le Dr Damien Sanfilippo. «Pour atteindre les sommets et y rester, il faut afficher une importante force de caractère. Le tennisman âgé de 20 ans ou moins parcourt le monde avec peu de soutien autour de lui comparativement aux ténors du circuit. Tous les tracas qu'ils peuvent rencontrer jouent sur le psychologique et il n'est pas simple pour eux d'aborder les compétitions dans les meilleures conditions.»

Place aux jeunes à l'US Open?

Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, il n'est pas simple de venir bousculer la hiérarchie en place sur le circuit ATP. Néanmoins, à l'aube de l'US Open, la nouvelle génération peut espérer des jours meilleurs.

En effet, en ce moment, les trentenaires, leaders du classement, sont loin d'être en forme. Novak Djokovic et Stanislas Wawrinka, touchés respectivement à l'épaule et au genou, ont déjà mis fin à leur saison, Roger Federer se remet difficilement d'une blessure au dos tandis que Andy Murray, blessé à la hanche, n'a plus joué depuis Wimbledon. Dans ces conditions, les Alexander Zverev (20 ans) et Denis Shapovalov (18 ans) auront peut-être un peu plus de place pour s'exprimer, même si l'on espère aussi des prouesses de notre David Goffin national (26 ans).



Toutefois, l'ex-joueur américain Michael Chang peut encore dormir tranquille. Son record du plus jeune vainqueur d'un Grand Chelem, à 17 ans et 3 mois (Roland Garros en 1989), semble encore pouvoir tenir un bon moment.