



Federer, une longévité qui impressionne

Tennis Le Suisse fête son 36^e anniversaire ce mardi et semble connaître une seconde jeunesse.

Il avait demandé à l'organisation du tournoi de Montréal de n'entrer en lice que mercredi et il a été écouté. Roger Federer, numéro 3 mondial à l'ATP, aura donc l'occasion ce mardi de fêter tranquillement ses 36 ans. Malgré son âge avancé et une fin de saison 2016 écourtée en raison d'un genou récalcitrant, le "Maître" semble encore en pleine possession de ses moyens. Les cinq titres glanés en 2017, dont l'Open d'Australie et Wimbledon, en sont un parfait exemple.

A l'heure où de jeunes loups comme Zverev, Thiém ou encore Goffin tentent de faire leur place au soleil sur le circuit, comment peut-on expliquer la présence si longue au haut niveau de Federer, qui a débuté sa carrière professionnelle en 1998? Pour le professeur Jean-François Kaux, spécialiste en médecine physique et traumatologique du sport au CHU de Liège, le Suisse a dû adapter son quotidien sur les courts. "Plus on vieillit, moins la charge de travail doit être importante si l'on veut réussir à encore être performant", insiste le coordinateur de la structure SportS² une structure s'occupant des sportifs au CHU de Liège. "Le sportif de haut niveau doit pouvoir adapter ses entraînements en fonction de son âge et de son vieillissement. On ne

s'entraîne pas de manière aussi intense et physique à 36 ans comme on peut le faire à 25..."

Au côté de Roger Federer au classement ATP, d'autres tennismen (Nadal, Wawrinka ou encore Isner) figurent dans le "Top 20". Une longévité qui s'explique entre autres par l'importance de la technique. "En dehors du physique, le côté technique du tennis est primordial", avance Jean-François Kaux. "Les joueurs peuvent compenser le côté physique par des coups extraordinaires et une technique exceptionnelle. C'est le cas pour Roger Federer."

Malgré son âge avancé et une fin de saison 2016 écourtée en raison d'un genou récalcitrant, le "Maître" semble encore en pleine possession de ses moyens.

La première place en ligne de mire

Alors que certains spéculaient sur une possible retraite de sa part, le Suisse se sent encore bien. Mais jusque quand pourra-t-il garder un tel niveau de performance? "On commence à décliner sur le plan physique à l'âge de 25 ans", explique le professeur Kaux. "Les temps de récupération deviennent ensuite plus longs. Si Federer se blesse, il mettra plus de temps à se remettre physiquement. Le temps qu'il lui reste sur le circuit dépendra donc de l'absence de blessures mais aussi de sa motivation à continuer à prendre une raquette en main."

A l'heure d'aborder son entrée en lice à l'Open du Canada, la motivation de Federer semble intacte. "L'important est de bien me soigner et de préserver mon corps", insiste le joueur de Bâle qui, à 36 ans, peut encore viser une victoire à l'US Open cette saison et même la place de numéro 1 mondial qui n'est plus si loin que cela...

François Garitte



AFP/OLYX KIRK

En juillet, Roger Federer a remporté le huitième Wimbledon de sa carrière, à l'âge de 35 ans.