

RFB : une reprise en mode progressif

Avec un staff attentif et prévenant

C'est le jour-J, celui de la rentrée, attendu depuis si longtemps par les coaches et les joueurs. Ce lundi, les Borains vont se retrouver pour jeter les bases de la saison 2021-22. Enfin !

Il y avait déjà eu des retrouvailles, en juin, destinées à présenter le programme de préparation qui commence ce lundi. Après la pesée, étape incontournable de toute reprise, les joueurs vont aborder un menu forcément adapté aux circonstances et connu sous le terme de « réathlétisation ». « Cela consiste à réhabituer le corps à travailler certains mouvements, avant d'en revenir à des ateliers davan-

tage centrés sur le foot », précise Steve Pischedda, l'adjoint de Dante Brogno, qui poursuit : « Longtemps restés sans entraînement ni compétition, les joueurs ont cependant reçu un programme spécifique à suivre durant les vacances. Nous savons qu'ils l'ont bien respecté. Malgré tout, nous n'allons pas directement leur prévoir des exercices avec ballon. Le travail va être très progressif avec, notamment, du renforcement musculaire. La première semaine va tourner autour de cet axe ».

DES DÉGÂTS À LIMITER

On se doute pourtant que les Verts aspirent à jouer après un an de disette. « Ils n'attendent



Enfin de retour sur les terrains. © F.Mi.

que ça, toucher à nouveau le ballon ! Mais c'est là que se trouve le plus grand danger ! Prévoir des confrontations, des démarquages ou des petits matches cette première semaine s'avère beaucoup trop hasardeux. Au niveau physique, ils n'en ont plus l'habitude. Or, avec l'envie, énorme, ils risquent d'aller trop loin et donc, de se blesser. Nous savons qu'il va y avoir des dégâts. Le but, en collaboration avec le préparateur physique et staff médical, est de les réduire au maximum ».

En principe, tous les éléments du noyau actuel sont attendus ce

lundi. Aucun test n'est attendu dans l'immédiat. Pour le groupe, la première échéance se situe le samedi 31 juillet, avec le match de gala contre Mouscron, au stade Urbain. « Nous nous pencherons sur le volet purement « foot » la semaine prochaine, avant cette première joute amicale », termine le T2. « Tout le monde aura du temps de jeu contre les Hurlus, histoire de se remettre dans le mouvement et d'éviter toute surcharge ». Même si l'impatience grandit, pas question de céder à la précipitation. Tout est sous contrôle. ●