



MATHIEU MACHEFERT : « TOUS LES MOYENS SONT MIS POUR AIDER LE SPORTIF À PERFORMER »

AU SEIN DU CENTRE VIVALTO SPORT À SAINT-GRÉGOIRE, IL EST LE PRÉPARATEUR PHYSIQUE EN CHARGE DE LA RÉATHLÉTISATION ET DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE, NOTAMMENT AUPRÈS DES SPORTIFS PROFESSIONNELS OU DE HAUT NIVEAU AMATEUR. AVANT DE REJOIN- DRE LE CENTRE EN 2019, MATHIEU MACHEFERT, 41 ANS, A EU « PLUSIEURS VIES » ENTRE RUGBY, NATATION ET PRÉPARATION DES ATHLÈTES. UN DESTIN ÉPATANT, ENTRE PASSION, ABNÉGATION, RÉSILIENCE ET TALENT, TOURNÉ VERS LES AUTRES.

RECUEILLI PAR JULIEN BOUGUERRA

Vous croisez ici régulièrement les joueurs du REC Rugby, qui viennent effectuer leur récupération. Le contact avec le rugby, cela évoque forcément des souvenirs chez vous...

Oui, bien sûr. Le rugby, c'est une grande partie de ma vie ! J'ai débuté en école de rugby à La Rochelle et évolué jusqu'à l'équipe Une. J'étais partenaire d'entraînement des pros et j'évoluais le week-end en espoirs. Durant mes études, j'ai passé deux années en Fédérale Une à Angoulême puis une année en Fédérale 2 à Poitiers mais mon club, c'est La Rochelle que j'ai connu comme joueur, puis ensuite, comme préparateur physique.

Votre carrière s'est brutalement arrêtée en 2007, suite à une entorse des cervicales, mais pas que...

J'ai reçu un tampon contre Biarritz. Dans la foulée, je passe les examens qui révèlent une tumeur bénigne située entre la troisième vertèbre et le cerveau. Quelque part, cette blessure m'a peut-être sauvé car elle se posait là... J'avais les premiers signaux, avec



des fourmillements mais nous étions loin d'imaginer cela. Il a donc fallu opérer, avec des risques très élevés en raison de l'emplacement. Le chirurgien fut clair avec moi, c'était une chance sur deux... J'ai eu le bonheur de me réveiller, puis je suis parti en rééducation, durant sept longs mois. A force d'abnégation, j'ai retrouvé de la mobilité même si cet accident m'a forcément changé la vie puisque je suis devenu hémiplégique sur le côté droit du corps. J'étais droitier, je suis désormais gaucher (rires) !

Vous avez ensuite embrassé la carrière de préparateur physique à La Rochelle ?

Le club ne m'a jamais lâché. J'y suis revenu en tant que préparateur physique. J'ai vécu des moments fabuleux, beaucoup appris. Avant ce poste, j'avais obtenu les diplômes nécessaires à la préparation physique et déjà enseigné la physiologie du sport et l'anatomie. Parallèlement, j'ai débuté une carrière dans la natation handisport - étant devenu hémiplégique suite à mon accident - où j'ai atteint l'Elite pendant six ans et pu nager à côté de ce qui se fait de mieux en la matière en France. J'ai été deux fois vice-champion de France au 100m papillon et vice-champion de France par équipe. Je pratique toujours aujourd'hui, avec le club de Cesson, avec de nouveaux défis en vue.

Ce vécu, très riche en rebondisse-

ments et en résilience, doit être précieux pour accompagner les sportifs que vous suivez aujourd'hui chez Vivalto ?

C'est précieux, oui, cela permet de ressentir certaines choses avec les athlètes, où l'aspect mental est évidemment prépondérant pour une bonne préparation. Chez Vivalto Sport, j'ai trouvé des valeurs qui me correspondent. Etre au début de cette aventure et voir son évolution est une vraie satisfaction.

Comment définissez-vous votre mission au sein du centre ?

J'ai plusieurs types de « public », avec des athlètes de haut et très haut niveau qui préparent de grosses échéances, avec qui nous devons cibler les besoins et adapter les charges de travail. Il y a ensuite les sportifs de niveau amateur à la pratique assidue, qui ont un bon niveau et veulent encore l'améliorer dans une pratique très régulière, sur lesquels on va travailler des points très spécifiques. Enfin, il y a ceux qui sont sur du court terme, avec un marathon, une course bien ciblée ou un événement spécifique précis et qui veulent s'y préparer au mieux, en écartant au maximum le risque de blessure et en se préparant pour performer au mieux. Je dois optimiser la performance, les capacités et la réalisation des objectifs. Sur la partie réathlétisation, je travaille en étroite collaboration, pour les clubs (SGRMH, REC Rugby, URB Basket),

avec les préparateurs pour cibler au mieux les besoins des joueurs et joueuses, qui doivent être au cœur des synergies et des compétences.

L'adaptation est-elle très importante dans votre rôle ?

Il faut conseiller sur l'aspect physiologique, physique et également être à l'écoute. On voit les potentiels. Je pense au jeune golfeur Anis Lejeune, qui est déjà très en avance et aspire au circuit pro, ou Agathe Guillemot, très gros potentiel en athlétisme qui peut rêver des JO de Paris 2024. Victor Coroller ou Willy Sirope ont aussi préparé de très grosses échéances avec nous. Maintenant, j'obtiens tout autant de satisfaction avec le « pur amateur » qui aura réussi son objectif de course sur lequel nous aurons travaillé ensemble que sur le sportif professionnel qui remporte son match.

Sur le plan équipement, en quoi le centre Vivalto se distingue-t-il des autres salles de sport ?

Nous disposons du plateau technique, bien sûr, avec toutes les machines « classiques » mais possédons aussi deux autres outils qui complètent l'offre. D'abord l'isocinétique, qui permet de travailler sur la réathlétisation des genoux mais aussi sur d'autres parties du corps, afin de récolter des informations ultra-précises sur les capacités des membres meurtris. L'Alter G, tapis de course sur lequel, grâce à une combinaison et une sorte de « bulle » dans laquelle l'athlète est « enfermé » sur la partie basse du corps, permet de courir en apesanteur, en se délestant d'une partie de son poids. Cela a pour effet de gagner du temps sur une rééducation et de remarquer puis recourir plus tôt, en préparant le corps au mieux.

La thermo-training Room est aussi un vrai plus, avec du travail cardio et musculaire en sauna. Sans compter notre espace aquatique (piscine, sauna, hammam).

Tout est réuni pour performer, que l'on soit pro, amateur ou préparateur et les préparateurs physiques que nous sommes ont ainsi tous les outils pour bien travailler. Les moyens mis à disposition rendent mon métier encore plus passionnant ! ■