

# JOFFREY SCLEAR : « TOUT CELA M'AVAIT TELLEMENT MANQUÉ ! »

IL EST DE RETOUR. SIX MOIS APRÈS UNE GROSSE BLESSURE AU TALUS CONTRACTÉE À ANGERS EN FIN DE SAISON DERNIÈRE, JOFFREY SCLEAR COMPTE BIEN SE DONNER CORPS ET ÂME POUR SON CLUB DE L'URB, AUTEUR D'UN DÉBUT DE SAISON COMPLIQUÉ. S'IL SAIT QU'IL FAUDRA DU TEMPS POUR ÊTRE À 100 %, L'AILIER RENNAIS NE COMPTE PAS TRAÎNER EN CHEMIN !



**N**ous t'avions laissé fin avril dernier blessé à Angers, alors que tu pratiquais peut-être le meilleur basket de ta vie. Comment te sens-tu, six mois plus tard ?

Le meilleur basket de ma vie, je ne sais pas, mais j'étais dans une bonne forme, c'est vrai, et tout s'est un peu écroulé sur une action où ma cheville se tord en retombant au contact de

l'Angevin, qui, il est vrai, fait faute. Le talus est un os sur le dessus du pied et il a fallu le temps pour remettre tout ça d'aplomb. Aujourd'hui, je me sens évidemment encore loin d'être à 100 % mais j'ai de bonnes sensations et je compte bosser dur pour revenir.

**Quelles ont été tes premières sensations à ton entrée en jeu contre Poitiers ?**

Sincèrement, les coachs m'avaient prévenu que j'entrerais en jeu même pour quelques minutes, histoire de regoûter au terrain. C'était super mais ce que j'ai encore plus apprécié, finalement, c'est tout le rituel d'avant-match : me préparer, être dans les vestiaires ou faire mon sac. La journée aussi, avec les shoots le matin, le repas puis la préparation, tout au long de la journée, qui amène à la récompense du match, ce pourquoi nous travaillons tous. Tout cela m'avait tellement manqué, vraiment !

Comment as-tu vécu cette convalescence et as-tu connu de vrais moments de doutes ?

Du doute, non, j'ai tout de suite eu l'envie de bosser pour revenir, du moins une fois déplâtré (*rires*) ! J'ai connu d'abord dix semaines dans le plâtre. J'aurais pu, c'est vrai, jouer à la console mais Pierre Golvan, notre préparateur physique, m'a concocté un programme qui ne sollicitait pas le bas du corps et qui m'a permis de travailler le haut. C'était bien, cela a permis de garder le fil avec l'activité physique. J'ai aussi pu me « consoler » en travaillant plus fort sur le mémoire de mon Master 2, que j'ai pu valider. Ensuite, j'ai commencé à être un peu moins pénible pour ma copine, mes amis et ma famille quand la rééducation a commencé, une fois le plâtre ôté. Pourtant, on part de loin... J'ai dû réapprendre à marcher, à maîtriser mon pied... J'ai été accompagné par Nicolas, chez Vivalto Sport, à raison de trois à quatre séances par semaine, à partir de la fin août. Il était présent contre Poitiers dans la salle, c'était sympa. Tout le monde a été top avec moi et ces soutiens m'ont inévitablement permis de revenir. C'était ma première blessure aussi sérieuse.

**Qu'as-tu appris de ces semaines passées loin des terrains ?**

A écouter un peu plus mon corps et aussi, à mieux me connaître. Il m'a fallu aussi progresser dans le domaine de la patience car dans ces cas-là, on veut souvent aller plus vite que la musique et on aggrave alors son cas. J'ai accepté les contrariétés, relevé la tête quand j'ai appris que je devrais être plâtré malgré le coup

que cela met derrière la tête et encore plus quand tu dois l'être ensuite une seconde fois. Je n'ai que 26 ans mais j'ai eu parfois la peur de ne pas retrouver toutes mes capacités. Etre enfin de retour me rassure et je pense, j'espère, que tout cela est désormais derrière moi.

« J'AI DÛ  
RÉAPPRENDRE  
À MARCHER,  
À CONTRÔLER  
MON PIED... »

**Devant, il y a ce championnat et le début difficile de l'équipe. Comment l'expliques-tu ?**

C'est une somme de petites choses qui, au final, font que nous n'arrivons pas à faire basculer les matchs en notre faveur dans le Money-Time. A cinq reprises, nous perdons dans les derniers instants, avec des scénarios se ressemblant énormément. Croyez-moi, nous sommes les premiers déçus de ne pas offrir de victoires à nos supporters, d'autant plus que la semaine, nous travaillons vraiment bien. La principale explication aujourd'hui, au-delà de notre manque de maîtrise et de lucidité sur l'instant T se trouve aussi dans notre préparation, qui a été pas mal contrariée avec un groupe qui n'a été au complet que très tard. Cela compte sur une entame de championnat lancée à un tel rythme.

**La Nationale Une te paraît-elle justement plus forte que l'an passé ?**

Il y a beaucoup de qualité, de densité et de rythme, c'est clair, ça envoie à chaque match. Si nous n'avons volé aucune victoire la saison passée, le contexte des salles à huis-clos et d'un championnat où personne ne descendait a forcé à jouer sur l'ensemble de la saison et conduit à des états de forme ou de motivation aléatoires chez les uns et les autres. Là, tout le monde joue à 200 % et la moindre erreur se paie cash. Pourtant, j'en suis certain et nous l'avons prouvé sur la majeure partie de nos



## ANTICIPER - PROTÉGER AGIR - SÉCURISER

**AA.S.B Alliance Sécurité Bretagne met en oeuvre tout son avoir-faire pour répondre à vos besoins en terme de gardiennage, de sécurité et prévention incendie.**

**A.S.B s'appuie sur l'expérience et les compétences de ses collaborateurs.**

-  **ENGAGEMENTS**
-  **COMPÉTENCES**
-  **Préstations**
-  **Chartes de qualité**

**Partenaires du CRMHB, de l'URB35 et du REC RUGBY**





ASB, Alliance Sécurité Bretagne 90 bis Rue de Fougères, 35000 Rennes.  
Tel : 0950834520 / contact@asb-securite.fr