

Leandro Zorbo : « Ne pas prendre de poids, la priorité »

L'attaquant boussutois veille à garder la forme

Comment se débrouillent au quotidien les joueurs qui vivent du football, mais qui n'ont pas encore la chance d'évoluer en D1A ou D1B ? Leandro Zorbo, des Francs Borains, explique son nouveau mode de vie. En croisant les doigts pour un retour rapide à la normale.

Au contraire des deux plus hautes divisions de la hiérarchie belge, le championnat de Nationale 1, le troisième échelon, est interrompu depuis plusieurs semaines. Pourtant, des joueurs de cet étage ont fait le choix, professionnel, de se concentrer uniquement sur le ballon rond. C'est le cas de Leandro Zorbo, membre de l'effectif des Francs Borains, dont le dernier entraînement en date remonte à la veille du derby face à l'Olympic, initialement fixé le dimanche 25 octobre.

« Nous avons tout arrêté du jour au lendemain et depuis, plus rien », déplore l'attaquant. « Une fois tombée la nouvelle que la compétition n'allait pas reprendre, le club a très vite envoyé au groupe un programme à respecter pour se maintenir en forme. Chacun peut aussi apporter sa petite touche. Personnellement, j'habite Hornu et je cours régulièrement sur le Ravel qui ne passe pas loin de mon domicile. Pour le volet musculation, je n'ai pas trop de matériel chez moi. Les salles de sports

étant fermées, je fais donc avec les moyens du bord ».

Leandro a été testé positif au Covid, mais sans développer de symptômes graves : « Enrhumé, avec quelques difficultés à respirer, j'ai aussi perdu le goût et l'odorat. Rien de plus ». N'empêche, il reste prudent et préfère s'exercer seul afin de réduire au maximum les risques d'éventuelle contagion. « De toute fa-

« Il faut faire très attention, ne pas succomber au plaisir de bien manger, s'abstenir des « crasses » et du grignotage »

çon, le programme d'entretien fourni par le club a été personnalisé, d'une certaine manière, car établi en fonction de la VMA de chacun. Or, avec des paramètres différents, il n'est pas évident de travailler à plusieurs ».

Pour l'aillier de 27 ans, la priorité consiste à garder un poids

stable. « Dans l'immédiat, nous nous entretenons, non pas pour être prêts au moment du redémarrage du championnat, mais pour éviter de prendre trop de kilos. Il faut faire très attention, ne pas succomber au plaisir de bien manger, s'abstenir des « crasses » et du grignotage (rires). Voilà pourquoi je cuisine moi-même, ce qui me réussit plutôt bien. Il faut dire aussi qu'avec la fermeture des restaurants, la tentation est moindre ». Sans savoir ce que réserve l'avenir à court terme, Leandro se ménage. Comme un « pro ». ●

F.MI.



Comme beaucoup, le n°93 des Verts aspire à retrouver la compétition au plus vite. © E.G.

Séries, films, jeux vidéo et cuisine, quand il ne fait pas de sport

Leandro commence à trouver le temps long. « Nous sommes passés par différentes phases », confie-t-il. « Après la première coupure, nous avons espéré la reprise avec impatience. Si la compétition manquait cruellement, nous étions dans les starting-blocks. Or, nous avons dû composer avec le nouvel arrêt. À partir de là, je m'étais fait une raison. Je pensais vraiment que nous ne jouerions plus cette saison. Aujourd'hui, il n'y a plus qu'à attendre... »

SON ACTIVITÉ PRINCIPALE

Forcément, le manque se fait de plus en plus sentir : « Simple-

ment monter sur un terrain et retaper dans un ballon. Nous aspirons tous aussi à retrouver l'ambiance dans le vestiaire avec le groupe, les contacts avec le staff, les supporters... C'est compliqué d'être privé de tout ce qui nous motive au quotidien, en temps normal. Quand de nouvelles mesures tombent, nous en discutons, entre équipiers, via les réseaux sociaux. De même, nous faisons le point avec les coaches au sujet de notre travail d'entretien. Mais voilà, nos contacts se limitent à cela pour l'instant ».

Pour l'Hornutois, la période est d'autant plus compliquée que

son activité principale, c'est le football. « C'est mon métier, mais aussi une passion. C'est donc encore plus dur à vivre. En dehors du sport, je m'occupe comme je peux. Je regarde des films et des séries à la télé, je me distrais aux jeux vidéo. Et puis, comme précisé, je cuisine ».

DEUX MATCHES PAR SEMAINE

Si une reprise est envisagée, les équipes devront obligatoirement passer par une nouvelle préparation. « Cela en fera deux sur la saison, avec la seconde sans doute un peu spéciale : courte vu les délais, mais intensive jusqu'à la reprise du cham-

pionnat. Et sans matches amicaux, à coup sûr, faute de temps. D'où l'importance de bien s'entretenir aujourd'hui ». La perspective de disputer deux rencontres par semaine n'effraie pas Leandro, au contraire : « Pour prétendre boucler le calendrier, si la compétition se remet en route, peut-être faudra-t-il jouer en semaine ? En tout cas, ce n'est pas pour me déplaire. Rien de tel, quand on aime ! Maintenant, pour le gars qui bosse de la journée, se rendre à Maasmechelen un mercredi soir pourrait être compliqué... » À suivre... ●

F.MI.