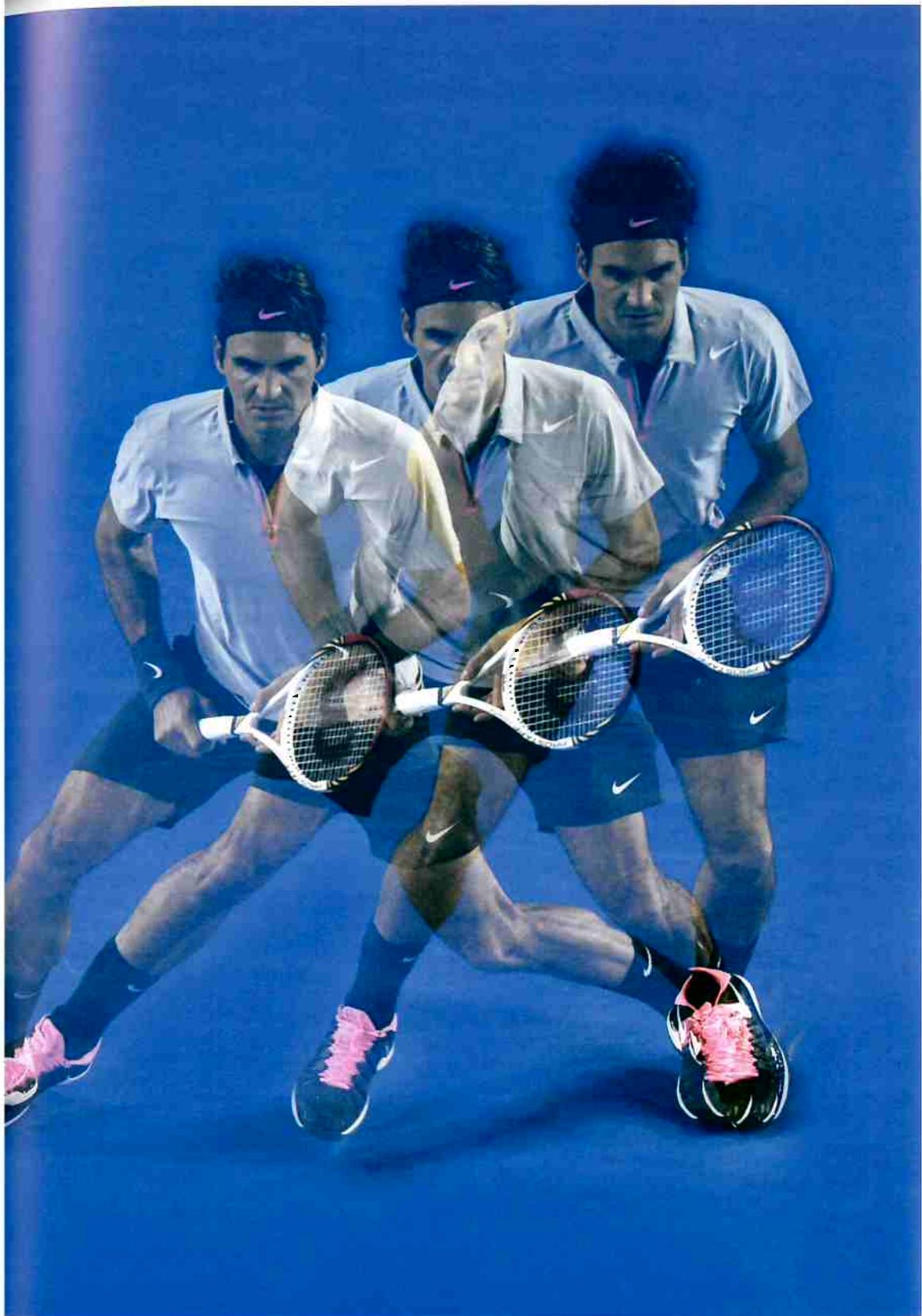


4

À PAS  
DE LOUP



## JIM COURIER, ANCIEN NUMÉRO UN MONDIAL, N'EST PAS LE SEUL À CROIRE EN PARTIE QUE LORSQUE FEDERER EST « EN PLEIN VOL », C'EST PRESQUE COMME S'IL « FLOTTAIT » OU « GLISSAIT » AU-DESSUS DU SOL.

Roger Federer a les pieds les plus silencieux du tennis. Le bruit qu'il fait en se déplaçant sur le court est à peine un murmure au-dessus du silence. Pour apprécier la légèreté des mouvements de Federer, montez le volume de votre télévision à fond, fermez les yeux et écoutez le son feutré qui émane de son côté du filet. Peut-être les pas de Federer ne semblent-ils pas si remarquables sur les surfaces naturelles que sont le gazon et la terre battue, où les chaussures des autres joueurs ne font guère plus de bruit. Mais c'est sur les surfaces dures, lorsque son adversaire piétine et fait crisser sa semelle le long de la ligne de fond, que le contraste est clair. Il est étrange de penser, en s'émerveillant de la grâce et de l'élégance des pas de Federer, qu'il porte des chaussures d'une pointure supérieure. Il a besoin de cet espace supplémentaire pour ne pas se sentir à l'étroit avec sa seconde paire de chaussettes et du sparadrap. Chez d'autres, cela pourrait entraîner une extrême maladie.

Jim Courier, ancien numéro un mondial, n'est pas le seul à croire en partie que lorsque Federer est « en plein vol », c'est presque comme s'il « flottait » ou « glissait » au-dessus du sol. Nick Bollettieri, à la lumière de son expérience de coach et de parachutiste, dit de Federer qu'il avance « à pas de loup », tandis que John McEnroe a comparé le Suisse au danseur classique Mikhaïl Baryshnikov. D'ailleurs, le *New York Times* a rapporté cette observation de l'ancien joueur croate Ivan Ljubičić lors du tournoi de Wimbledon 2015 : « Ooh, voilà Roger qui se remet à danser. » Un spécialiste du jeu de jambes, David Bailey, a identifié quinze mouvements différents effectués par les joueurs de tennis. Si d'autres joueurs, en dehors de Federer, peuvent les effectuer tous les quinze, ils ne sont pas nombreux. « La façon de bouger de Roger est difficile à enseigner et difficile à copier, a dit David Bailey, mais elle est tellement, tellement belle à regarder. »

► La façon dont Federer se déplace donne presque l'impression qu'il flotte au-dessus du court.



D'après l'Australien Thanasi Kokkinakis, qui a joué le rôle de partenaire d'entraînement de Federer à Dubaï avant la saison 2015, les mouvements du Suisse lui permettent de grappiller du temps. « La mobilité de Roger est incroyable », a-t-il concédé. « Il vous vole énormément de temps pendant les points. Il y a des balles dont vous pensez qu'elles vont revenir vers vous comme une balle de rallye classique, et là Roger arrive derrière elle et prend la balle tôt. Il devient alors très difficile de jouer contre lui. Bien sûr, il est important pour tout le monde de bien bouger, mais c'est un aspect absolument fondamental de son jeu. C'est tellement son truc à lui, de voler du temps à son adversaire. Ça veut dire que c'est lui qui vous fait bouger avant que vous arriviez à le faire bouger. »



On dit que le corps de Roger Federer ne contient pas une seule glande sudoripare. Ce qui est sûr, c'est qu'il ne réclame pas de serviette-éponge entre les points à la même fréquence que bien d'autres. Mais cela ne veut pas dire pour autant qu'il ne s'éponge pas le front de temps à autre, comme le ferait un gentleman par une chaude journée d'été à Deauville. Une autre fiction, à laquelle il semblerait que Rafael Nadal lui-même ait adhéré quelque temps, veut que Federer soit un « sportif béni des dieux », et qu'il n'ait jamais eu besoin de travailler beaucoup sur les aspects physiques du tennis. À vrai dire, ces deux mythes n'en font qu'un : cette idée selon laquelle Federer n'aurait jamais besoin de faire quoi que ce soit d'aussi vulgaire qu'un effort physique intense, qui fait transpirer. Comme s'il était le dernier amateur survivant dans un sport par ailleurs professionnel.

« J'ai dû astreindre et façonner mon corps de façon à l'adapter aux tensions musculaires répétées auxquelles le tennis vous oblige, mais [Federer] semble être tout simplement né pour pratiquer ce sport. Son physique – son ADN – semble parfaitement adapté au tennis », a écrit Nadal dans son autobiographie. « On me dit qu'il ne s'entraîne pas autant que moi. Je ne sais pas si c'est vrai, mais ça se tiendrait. » On ne sait pas vraiment avec qui Nadal a évoqué la préparation physique de Federer, mais il semblerait qu'il n'ait jamais eu de conversation avec Pierre Paganini, son préparateur physique. Ce Suisse attentionné, au crâne rasé, qui a fait la connaissance de Federer au centre d'Écublens, a souvent entendu parler de cette croyance selon laquelle il aurait remporté tous ses titres sans effort, porté par la grâce. « Imaginez que vous alliez voir un ballet », a fait remarquer Pierre Paganini.

« C'est très beau à regarder, harmonieux, gracieux. Ça a l'air facile, mais pensons-nous pour autant que les ballerines ne travaillent pas ? Si, elles travaillent, et elles travaillent très, très dur. C'est la même chose pour Roger, qui est un artiste sur le court. Mais il doit travailler dur pour être capable d'exprimer cette créativité, et pour être un champion. Ce n'est pas possible autrement. »

Le talent de Federer était tel, a pensé Pierre Paganini en arrivant dans l'équipe en 2000, que son nouvel employeur avait réussi à s'en sortir sans être dans la meilleure forme physique possible. Paganini a décidé d'y remédier immédiatement, même si ce n'était pas là une transformation qui pouvait s'opérer en quelques jours ni même en quelques semaines : ce serait un processus qui allait se poursuivre sur des années, pendant que Federer était lancé à la conquête de son premier titre du Grand Chelem. La victoire de Federer sur Pete Sampras au quatrième tour du tournoi de Wimbledon 2001 avait montré qu'il avait le talent pour remporter un grand titre, mais il faudra attendre encore deux ans avant qu'il ne soit physiquement capable d'enchaîner sept victoires en moins de quinze jours. « Roger est capable de faire beaucoup de choses (comme avoir l'air de flotter au-dessus du sol), car il a un potentiel incroyable. Il sent extrêmement bien le jeu et, quand on a cette sensibilité-là, on peut être créatif. Dès le plus jeune âge, on apprend à se déplacer d'une façon qui vous permet de jouer ce genre de jeu, et d'être un joueur intelligent, raffiné. »

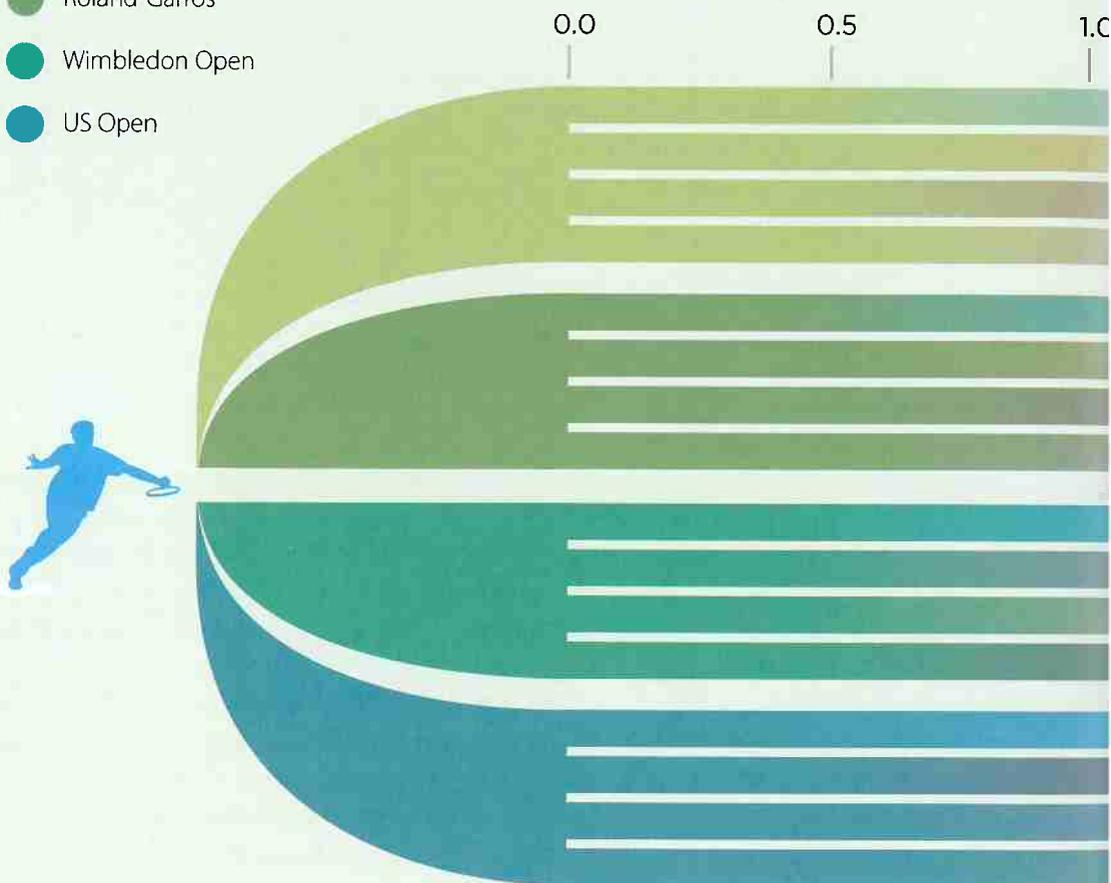
► Federer est « comme un artiste sur le court », dit son préparateur physique.



# NOMBRE MOYEN DE KILOMÈTRES PARCOURUS PAR MATCH

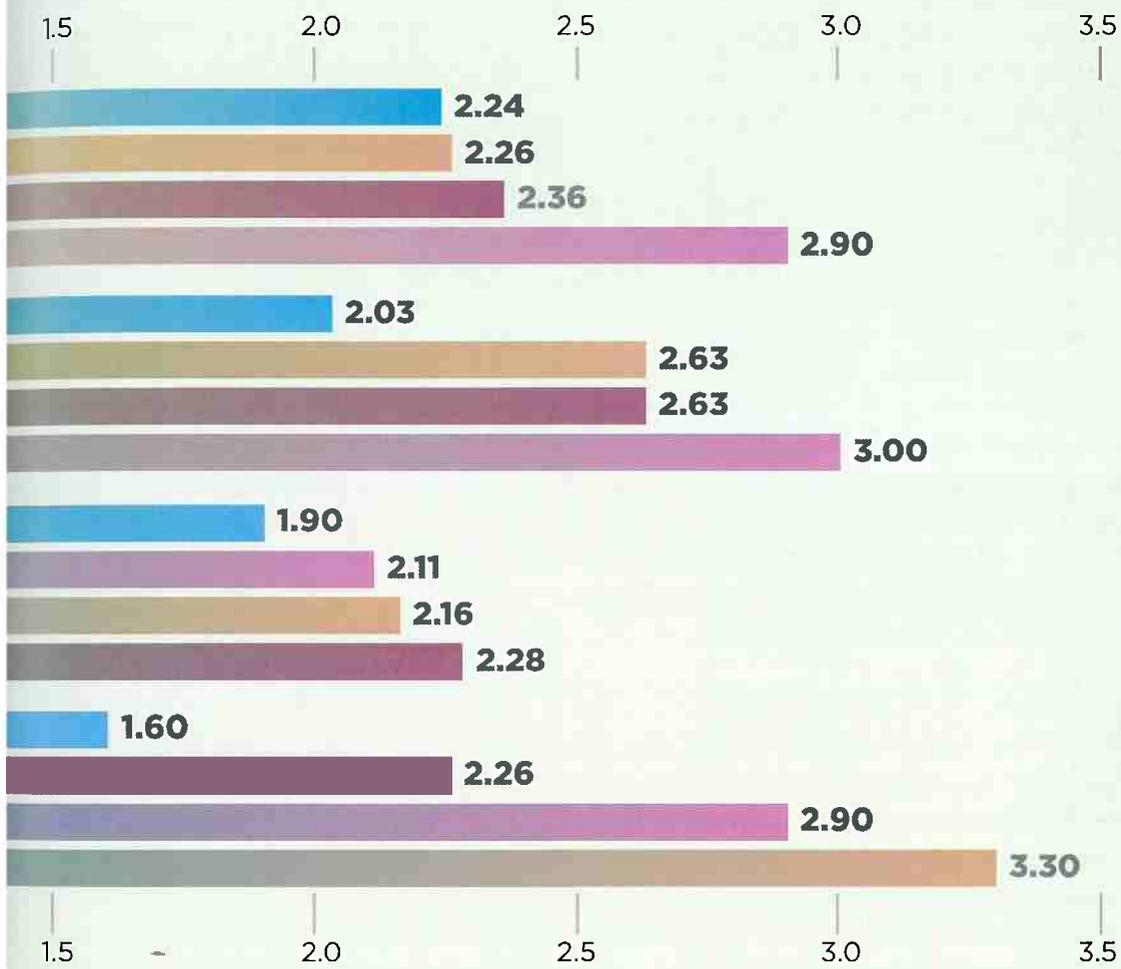
Données pour les Grands Chelems 2015

- Open d'Australie
- Roland-Garros
- Wimbledon Open
- US Open



- Roger Federer
- Rafa Nadal
- Novak Djokovic
- Andy Murray

0.0 0.5 1.0



Dans le tennis moderne, on ne peut pas survivre uniquement grâce à son talent d'artiste. Ce sport, né dans les garden-partys de la haute société victorienne, est devenu brutal. En l'espace d'une saison, Federer se retrouvait à jouer plus de quatre-vingts matchs. Parfois même plus de quatre-vingt-dix, comme en 2006 où il a fait quatre-vingt-dix-sept apparitions en simple. Certains de ces matchs pouvaient avoir lieu par des chaleurs extrêmes. Il est arrivé que certains joueurs de l'Open d'Australie soient victimes de vertiges ou d'étourdissements à cause de la météo. Même les villes au climat doux, comme Londres, peuvent mettre à l'épreuve la résistance d'un joueur. Pensez à la durée du match de finale de Wimbledon 2009, où Federer est resté sur le court central pendant plus de quatre heures pour battre Andy Roddick, culminant en un cinquième set à 16-14. C'est à peu de chose près une demi-heure de moins que la finale de Wimbledon de l'été précédent, où Federer a perdu face à Nadal, même si ce match a été interrompu par des averses. Rappelez-vous également la fois où, sur ce même rectangle de pelouse, aux jeux Olympiques de 2012, il a fallu environ quatre heures et demie à Federer pour vaincre l'Argentin Juan Martín del Potro en demi-finale. Et c'était un match en trois sets, bien que le plus long de l'histoire, avec un set final à 19-17.

► Le programme de préparation de Federer porte sur son endurance, sa puissance explosive et sa vitesse.

« Au tennis, il faut de l'endurance, mais il faut aussi une puissance explosive, de la vitesse et de l'accélération », a dit Pierre Paganini. « Il arrive de jouer pendant une



IL ARRIVE DE JOUER  
PENDANT UNE HEURE,  
DEUX HEURES, TROIS  
HEURES, QUATRE HEURES,  
ET IL ARRIVE DE JOUER  
SOIXANTE-DIX OU QUATRE-  
VINGTS MATCHS DANS  
L'ANNÉE. ON N'EST PAS UN  
COUREUR DE MARATHON,  
MAIS IL FAUT ÊTRE PRÊT  
À JOUER QUATRE-VINGTS  
MATCHS DANS L'ANNÉE,  
CE QUI EST BEAUCOUP.  
ET LE BUT EST D'AVOIR UNE  
PUISSANCE EXPLOSIVE  
POUR CES QUATRE-VINGTS  
MATCHS.

heure, deux heures, trois heures, quatre heures, et il arrive de jouer soixante-dix ou quatre-vingts matchs dans l'année. On n'est pas un coureur de marathon, mais il faut être prêt à jouer quatre-vingts matchs dans l'année, ce qui est beaucoup. Et le but est d'avoir une puissance explosive pour ces quatre-vingts matchs. La réactivité et la puissance explosive au tennis sont importantes, car on ne court jamais sur une très longue distance. On ne fait que s'arrêter, repartir, s'arrêter, repartir. On se brusque sans cesse avec ces arrêts à répétition. Et il faut le faire beaucoup de fois sur différentes surfaces, et il faut le faire plus ou moins tous les jours, parce qu'on ne peut pas ne compter que les matchs – il faut aussi compter les séances d'entraînement. »

Cette idée d'un Roger amateur béni des dieux a été en partie alimentée par sa décision de ne pas inviter le monde à se pencher sur son programme d'entraînement. Pas comme le font les autres, en tout cas. Novak Djokovic a écrit un livre sur la façon dont il se prépare physiquement à la compétition, mais aussi sur la manière dont il a transformé son corps en supprimant le gluten, le lactose, le sucre et d'autres vices de son alimentation, tout en y ajoutant du miel de manuka et quelques tasses de thé à la réglisse. Andy Murray a rendu publiques ses séances d'entraînement présaison à Miami en autorisant des journalistes sportifs à venir s'essouffler à ses côtés sur le sable de South Beach, au moins le temps nécessaire pour faire quelques photos. Nadal ne fait pas mystère de tout le travail qu'il doit faire pour rester en forme. Federer, lui, ne demande pas à son agent d'exposer tous ses efforts au regard du public, ce qui ne veut pas dire qu'il soit cachottier. « On ne dit pas assez à quel point Roger travaille dur en coulisses », a déclaré Tim Henman. Il faut l'aide de Pierre Paganini pour jeter un œil derrière le rideau, où Federer soulève des poids au son d'une musique à pleins tubes. Par le passé, il a travaillé sur de la trance, d'autres musiques électroniques, et des choses plus costaudes, comme Metallica et AC/DC. Et il fait de l'entraînement par intervalles pour se préparer aux efforts « par à-coups » des matchs.

Il est étrange de penser que Federer et Nadal font la même taille (1,85 m) et le même poids (85 kg), alors qu'ils ont des corps si différents. Du moins en apparence. Il est certain que Federer n'a jamais eu les biceps de Nadal. Nadal a-t-il raison de dire que Federer, avec son torse svelte et ses jambes puissantes, a le physique « parfait » pour le tennis ? En voyant les parents de Federer, qui ne sont grands ni l'un ni l'autre, on se dit que c'est sans doute une chance qu'il ait atteint cette taille-là, qui n'est pas loin de la taille idéale. On nous dit sans cesse que nous



sommes en train de vivre l'époque des géants du tennis, et que toute personne assez petite pour passer une porte sans avoir à baisser la tête pour ne pas se cogner ne peut pas envisager un avenir dans ce sport. Mais le mythe des Goliath prenant le pouvoir sur le tennis a été très exagéré. Pensez au poids et à la taille des autres membres d'élite de la génération sacrée du tennis. Novak Djokovic, avec son 1,88 m, est légèrement plus grand que Federer et Nadal, tandis qu'Andy Murray est le plus physiquement imposant des quatre, avec son 1,91 m ; et pourtant, à les voir tous les quatre, on ne peut pas dire qu'ils donnent l'impression d'arriver tout droit d'un terrain de basket. Djokovic est le plus léger des quatre avec 78 kg, tandis que Murray pèse 84 kg. Clairement, si Federer avait été un peu plus grand et plus costaud, et avait eu des bras et des jambes plus longs, son service aurait probablement eu un petit peu plus de punch. Mais ce n'est pas comme si Federer manquait de puissance. Et il y a un petit inconvénient à être plus grand : si Federer mesurait 2 m, il ne se déplacerait peut-être pas avec autant d'aisance, or c'est un élément absolument essentiel de son jeu.

« Il est difficile de répondre à la question de savoir si Roger a la morphologie idéale pour le tennis », assure Pierre Paganini. « Nous devons respecter un grand champion comme Nadal, qui a un corps très différent de celui de Roger, qui a remporté tous ces tournois. Et puis il y a Pete Sampras, qui, lui aussi, a un corps différent de celui de Roger, et bien d'autres champions encore. Le plus important, c'est l'harmonie entre la personne que vous êtes, le joueur que vous voulez être, et la capacité physique que vous avez. Bien sûr, avec Roger c'est fantastique, car il a cette harmonie. C'est tout simplement important d'être soi-même. »

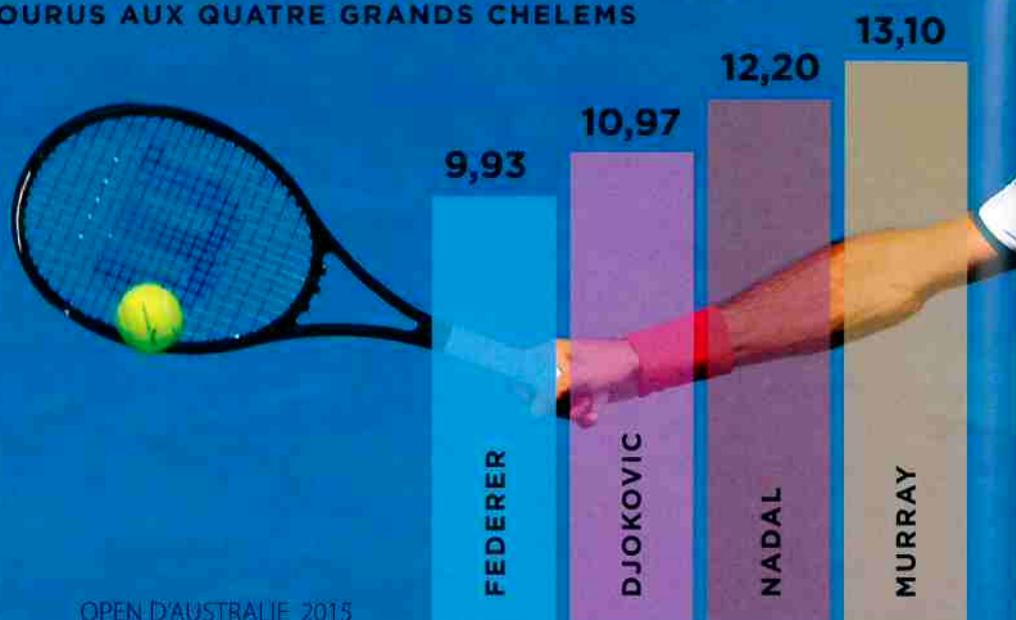
La plus grande différence entre Federer et les autres, a dit Tim Henman, c'est que « Roger n'impose pas beaucoup de stress à son corps ». « Vous regardez son physique, vous voyez qu'il est excellent, puisqu'il est agile, très bien équilibré. Il est léger sur ses pieds, à la différence d'autres joueurs d'élite dans ce sport, alors il n'impose pas autant de stress à son corps que quelqu'un comme Nadal ou Murray. »

Le premier point du match du premier tour de Federer au tournoi de Wimbledon 2015 a permis d'établir une statistique très instructive, qui en dit long sur sa résistance physique et sa capacité à se prémunir des blessures. C'était son soixante-troisième Grand Chelem consécutif, un record pour les deux sexes confondus, avec un de plus que la Japonaise Ai Sugiyama. Les hommes juste derrière Federer sur la liste sont le Sud-Africain Wayne Ferreira à cinquante-six, et son propre coach, Stefan Edberg, à cinquante-quatre. Federer a poussé ce record à soixante-quatre lors de l'US Open 2015.

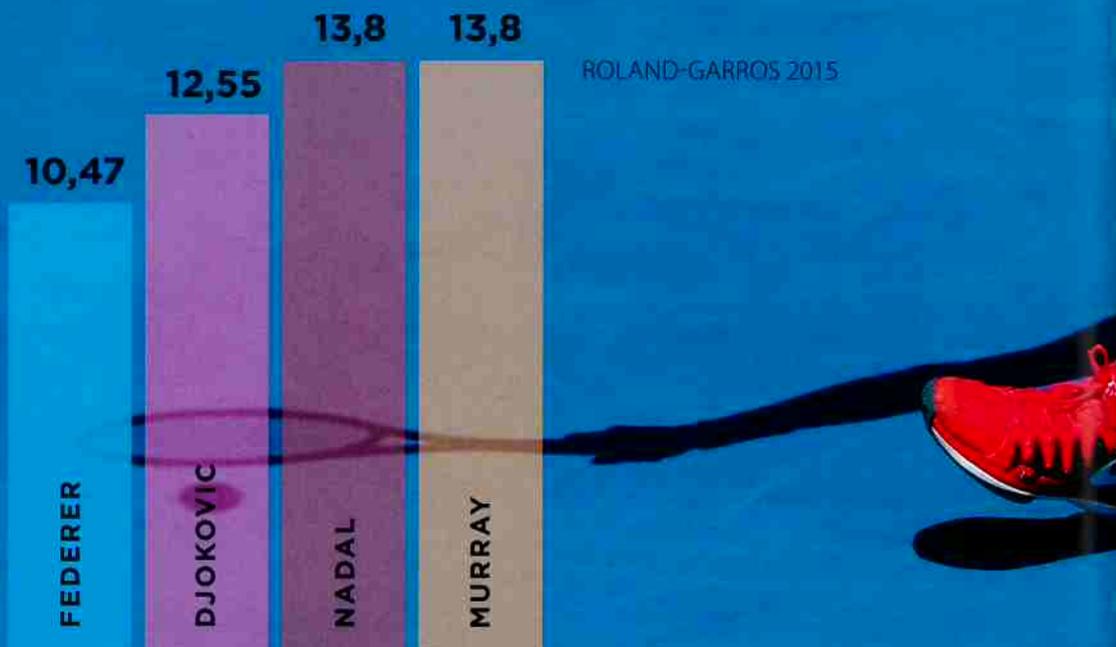
Au moment où j'écris ces lignes, Federer n'a jamais abandonné un match en cours – une autre statistique remarquable – et il ne s'est retiré que trois fois en cours

◀ Federer avec Severin Lüthi, capitaine de l'équipe de Suisse à la Coupe Davis, et membre de longue date de son entourage.

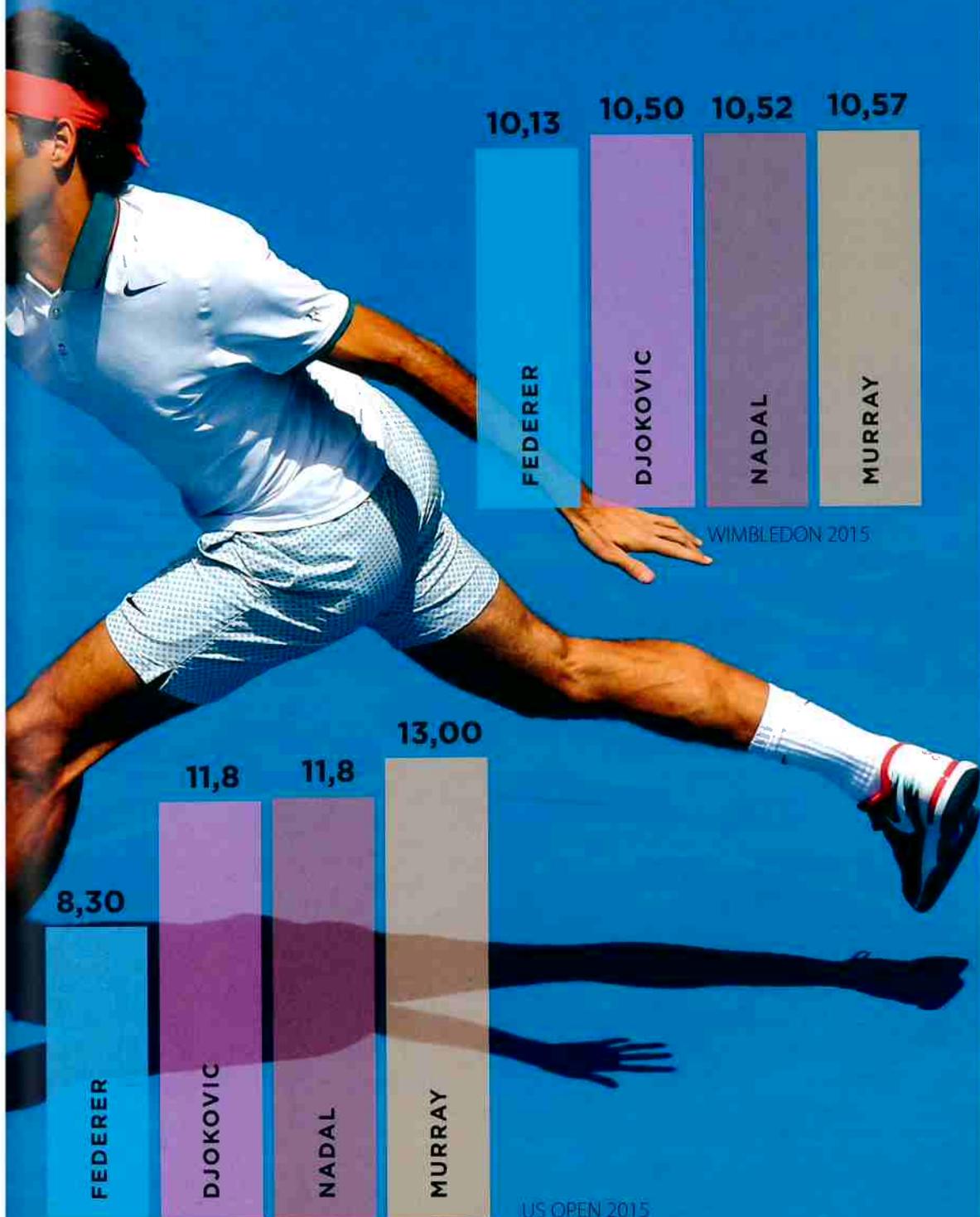
**MOBILITÉ : NOMBRE MOYEN DE MÈTRES PAR POINT PARCOURUS AUX QUATRE GRANDS CHELEMS**



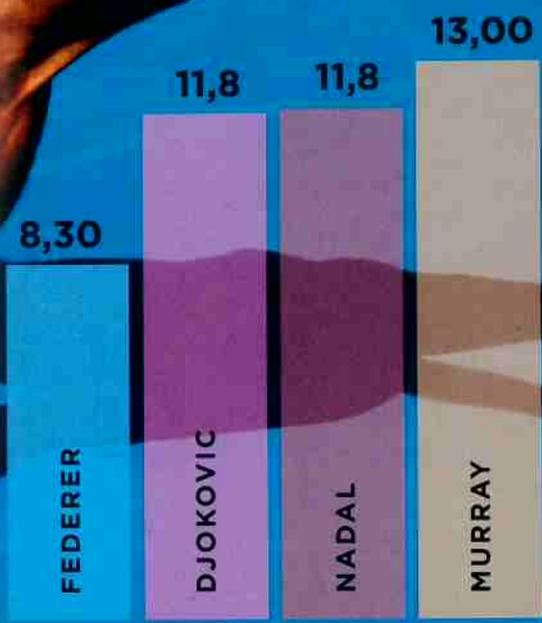
OPEN D'AUSTRALIE 2015



ROLAND-GARROS 2015



WIMBLEDON 2015



US OPEN 2015

CE QUI A SON  
IMPORTANCE, C'EST QUE  
ROGER EST CAPABLE  
D'ÊTRE TRÈS CONCENTRÉ  
QUAND CELA EST  
NÉCESSAIRE, ET TRÈS  
DÉTENDU QUAND CELA  
EST NÉCESSAIRE AUSSI.  
IL EST TRÈS FORT POUR  
ARRIVER À DOSER LES  
QUANTITÉS D'ÉNERGIE  
PHYSIQUE ET MENTALE  
QU'IL DÉPENSE. IL  
TRAVAILLE DE LA BONNE  
MANIÈRE, AU BON  
MOMENT.

de tournoi. La dernière fois, c'était lors de la finale du tournoi de fin de saison à Londres, lorsqu'une douleur au dos l'a empêché de jouer contre Djokovic. Comme Nadal aurait aimé être aussi peu contraint par les blessures que l'a été Federer ! « Nous autres n'avons pas d'autre choix que d'apprendre à vivre avec la douleur, et à supporter de ne pas jouer pendant des périodes prolongées, à cause d'un pied, d'une épaule ou d'une jambe qui a envoyé un signal d'alarme au cerveau, lui réclamant d'arrêter », a observé le Majorquin. Les genoux de Nadal ont été la raison principale de ses longues absences du court, tandis que Murray a raté des Grands Chelems à cause de problèmes aux poignets et au dos. Alors qu'il consommait encore plein de gluten, Djokovic, aussi, a souffert de quelques maux physiques. Dans sa jeunesse, il était notoire qu'il n'aimait

pas la chaleur, et avait des difficultés respiratoires. Raison de plus, alors, pour ces trois joueurs, de parler davantage de leur préparation physique actuelle, peut-être pour booster leur mental.

Il est vrai que la bonne fortune a joué dans le fait que Federer soit épargné par les blessures pendant si longtemps. Mais il ne s'agit pas que de chance. Pierre Paganini a évoqué la capacité de Federer à utiliser la juste quantité d'énergie – il sait faire la distinction entre travailler dur et se surmener – et ne se laisse pas aller jusqu'à l'épuisement. « Ce qui a son importance, c'est que Roger est capable d'être très concentré quand cela est nécessaire, et très détendu quand cela est nécessaire aussi. Il est très fort pour arriver à doser les quantités d'énergie physique et mentale qu'il dépense. Il travaille de la bonne manière, au bon moment », dit-il. « Travailler dur est une chose. C'en est une autre de savoir quand travailler dur et quand se reposer, et pour combien de temps. C'est quand vous travaillez sur ce qu'il faut, au bon moment, et avec la bonne dose d'énergie, que vous obtenez les meilleurs résultats. »

Aucun détail n'est trop petit pour être ignoré. « Dans le sport, comme dans la vie, vous regardez les détails et si vous ajoutez ces détails les uns aux autres, ça aboutit à quelque chose d'important », explique Pierre Paganini. Cette attention portée aux détails s'étend au sommeil et à l'alimentation de Federer. Idéalement, il dort dix heures par nuit. En dessous de ça, il y a un risque qu'il se réveille en se disant : « Argh, je suis épuisé ! » Le plus souvent, il mange du porridge et des fruits le matin d'un match. Mais il préférerait quelques croissants. En fait, il n'est pas très porté sur le petit déjeuner. Il préfère le déjeuner et le dîner, mais là encore il a conscience qu'il faut être professionnel. Plus jeune, Federer était difficile, mais aussi végétarien. Son ancien coach Peter Lundgren se rappelle que dans la jeunesse de



▲ Federer aime manger du porridge et des fruits le matin d'un match.

Federer, il n'y avait que deux plats que le joueur commandait au restaurant : des gnocchis au gorgonzola et des pâtes à la sauce tomate. Le déclic a eu lieu le soir où il est allé dîner avec la bande des Suisses de la Coupe Davis, et qu'il a commandé du riz dans un restaurant de grillades. Marc Rosset, l'un des joueurs seniors, a demandé à la serveuse de choisir huit viandes différentes et les a toutes fait goûter à Federer. Cette expérience l'a fait redevenir carnivore. Depuis, Federer est beaucoup plus téméraire alimentaires. Mais, comme pour la plupart des joueurs de tennis, les pâtes occupent une part très importante de son alimentation : « Comme on voyage beaucoup, on préfère miser sur les valeurs sûres. Et la valeur sûre, c'est toujours les pâtes. »

Les joueurs de tennis craignent tous d'attraper la mononucléose infectieuse, à juste titre, car elle peut mettre fin à une carrière. Même si cette maladie n'a pas mis



## PLUS LONGS MATCHS



**05:05** Federer a perdu en cinq sets contre Nadal lors de la finale 2006 à Rome.

**04:48** La défaite en cinq sets de Federer contre Nadal lors de la finale de Wimbledon 2008, interrompue par des averses, a duré 4 heures et 48 minutes, ce qui en fait la plus longue finale de Wimbledon de tous les temps.

**04:26** La victoire de Federer sur Juan Martín del Potro en demi-finale du tournoi olympique de 2012 au All-England Club a duré 4 heures et 26 minutes – ce fut le plus long match en deux sets gagnants depuis la professionnalisation du tennis en 1968.

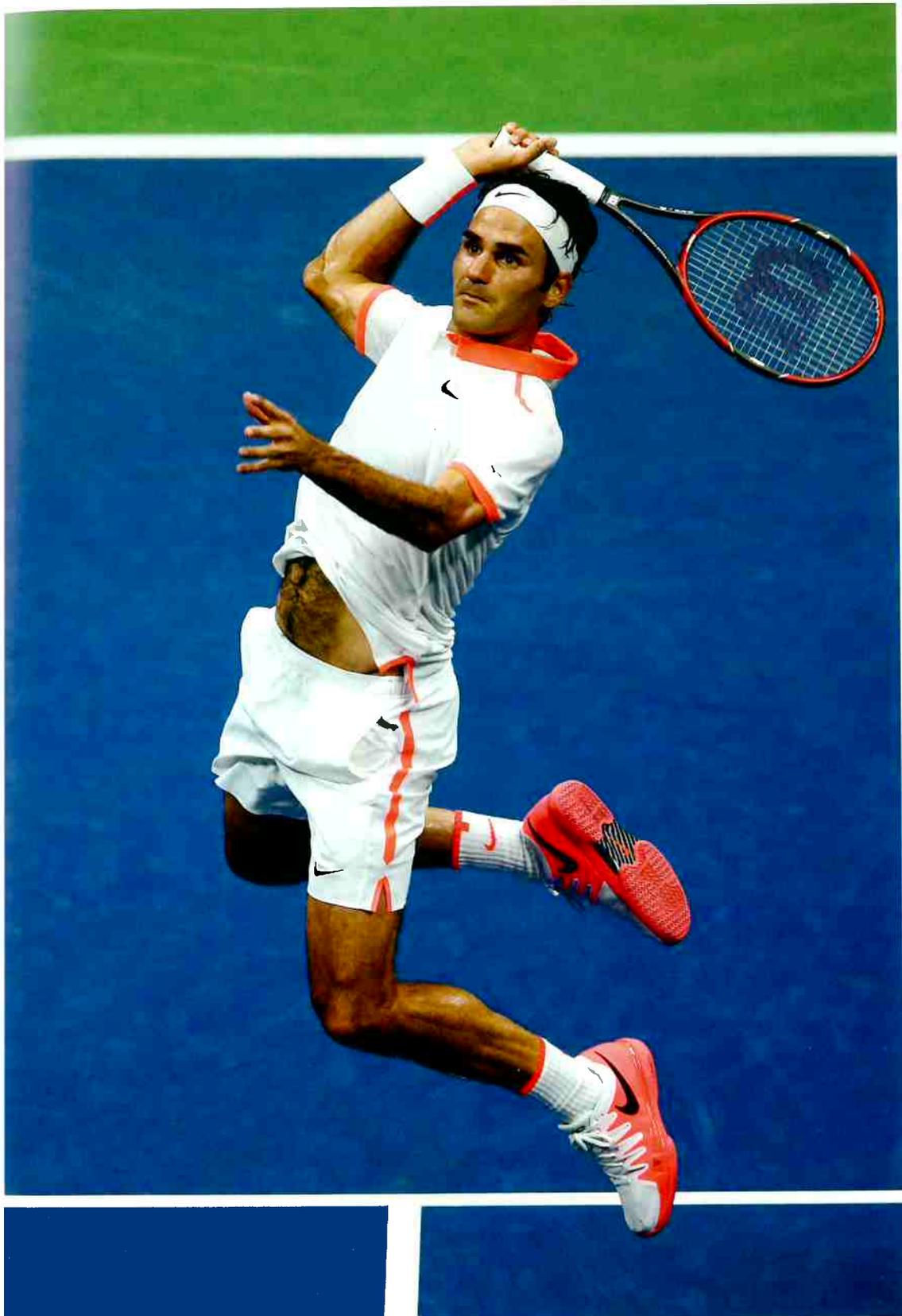
**04:16** La victoire de Federer sur Andy Roddick lors de la finale de Wimbledon 2009, qui culmina avec un cinquième set à 16-14, a duré 77 jeux, ce qui était un record pour une finale de Wimbledon.

**00:54** Le plus court match en trois sets de Federer fut celui qui l'opposait au Colombien Alejandro Falla au second tour des championnats de Wimbledon 2004, qu'il remporta en 54 minutes.

un terme à la carrière de Federer, elle a tout de même eu un effet considérable sur son état de santé en 2008. C'est l'année où il a perdu en demi-finale de l'Open d'Australie contre Djokovic, n'a gagné que quatre jeux à la finale de Roland-Garros contre Nadal, et où ses cinq années de domination à Wimbledon ont pris fin avec une défaite en finale contre l'Espagnol. Federer a estimé avoir perdu pas moins de vingt journées d'entraînement à cause de cette maladie, même si pendant un certain temps il ne savait même pas encore qu'il en était atteint. Si ses médecins l'avaient su à l'époque, ils lui auraient vivement déconseillé de jouer à l'Open d'Australie.

Mais il ne s'en est pas sorti complètement indemne. Il aurait été impossible que ce soit le cas. C'est une quasi-certitude pour tous les joueurs de tennis d'être confrontés un jour ou l'autre à une maladie ou à une blessure, et ça reste vrai même s'ils font aussi attention que possible à leur corps et à leur condition physique, comme le fait Federer. Mais, au moment où j'écris ces lignes, Federer n'a jamais subi d'opération pour lui permettre de poursuivre sa carrière, comme c'est le cas de Nadal et de Murray. « Je crois que c'est grâce au fait qu'il s'entraîne avec tant de sérieux, mais aussi à la façon dont il joue », a observé Michael Chang, l'ancien joueur américain. Cependant, en 2013, Federer a tout de même souffert d'un mal de dos, et ses résultats ont été si mitigés que certains observateurs ont fait l'erreur de suggérer son départ en retraite. Ses problèmes de dos ont refait surface fin 2014, ce qui explique qu'il se soit retiré de la finale du tournoi de fin de saison. « On ne peut pas jouer plus d'une centaine de matchs sans finir par se faire mal », concède Pierre Paganini.

► Aujourd'hui âgé de 34 ans, Federer est en excellente condition physique.



## FEDERER / MURRAY

Carte thermique des déplacements, match de médaille d'or des jeux Olympiques de Londres 2012.

