



Le Gruérien Boris Mbala a décortiqué le mouvement du tir en suspension, une arme redoutable et de plus en plus utilisée dans le basketball moderne. PHOTOS JEAN-BAPTISTE MOREL

Entendre le doux «swish» du filet

/// Cet été, *La Gruyère* s'intéresse aux mouvements caractéristiques de plusieurs sports.

/// Troisième épisode de cette série avec le tir en suspension, arme redoutable du basketteur.

/// Explications avec Boris Mbala et l'ancien joueur et spécialiste du tir Dominique Currat.

MAXIME SCHWEIZER

BASKETBALL. Le tir en suspension a pris une importance majeure dans le basketball moderne. Il y a encore dix ans, le jeu sur demi-terrain régnait sur les parquets. Les grands pivots se régalaient dans la raquette et dans un système de jeu lent et posé. Désormais, les rois de la balle orange sont les shooteurs qui allient technique et précision dans leur mouvement. Un geste devenu une arme létale.

Arrière défensif du Fribourg Olympic, Boris Mbala n'a cessé de travailler sa technique du tir. Autant individuellement qu'à

l'entraînement collectif. Même s'il n'est pas considéré comme un sniper, il se doit de maîtriser le tir en suspension. «Si je suis ouvert (démarqué), je dois prendre mon tir et si possible marquer. Je ne peux pas hésiter. Les gars comptent sur moi.»

«Éviter de trop réfléchir»

L'Echarlensois de 24 ans a vu son mouvement évoluer au fil du temps. «Tous les entraîneurs que j'ai eus m'ont conseillé sur magestuelle. Aujourd'hui, il me reste à régler quelques détails.» Comme la position de sa jambe d'appui. «Quand je plie les jambes, mon genou droit n'est pas aligné au reste du corps.» De plus, l'arrière estime qu'il n'est pas assez explosif. «Je dois lâcher le ballon plus rapidement afin de ne pas trop réfléchir.»

Le mouvement du tir en suspension se décompose en plusieurs parties. «Le corps doit toujours être dirigé en direction du panier, aborde le Gruérien. D'abord il faut descendre les bras tout en pliant les

au milieu de la tête et les coudes se plient.» Pour finir, le corps se déplie et amène le joueur à sauter. «Les mains dirigent le ballon, elles ne donnent pas nécessairement plus de force.» Une gestuelle rapide et com-

un mouvement naturel qui lui correspond. Il n'existe pas de geste parfait, car tout le monde a un gabarit différent. Chose importante: ce sont les jambes qui poussent la balle. Auparavant, les joueurs sautaient puis déclenchaient le mouvement. Aujourd'hui, c'est le contraire.» Le tir en suspension permet notamment de surpasser en taille son défenseur, il représente la moitié des paniers marqués en match.

excellents tireurs avec une confiance extraordinaire.»

Tous deux ont été coachés par Dominique Currat lors de leurs années à Fribourg. «Dusan est très rapide dans sa gestuelle et exécute toujours le même mouvement. Sur chaque action, il est prêt. Il n'a peut-être pas la plus belle technique, mais quelle efficacité!» ■



«En situation réelle, il faut être capable de préparer mentalement son shoot cinq secondes avant de recevoir le ballon. Ainsi, le joueur est toujours prêt à dégainer.» **DOMINIQUE CURRAT, ENTRAÎNEUR AU FRIBOURG OLYMPIC**

jambes. Le ballon se retrouve au niveau du bassin.» Ensuite, c'est aux épaules de jouer. «Le côté fort doit être légèrement en avant quand le ballon arrive

plexe qui permet d'entendre le doux «swish» du filet.

Pour améliorer leur technique de tir, les joueurs fribourgeois peuvent compter sur Dominique Currat. Ancien joueur et capitaine dans les années 1970, le Sarinois était considéré comme un très bon shooteur. Il distille ses conseils deux fois par semaine à Saint-Léonard et s'occupe notamment de Boris Mbala. «Sa technique est bonne et adaptée à son gabarit. Cependant, quand il prend un shoot, Boris veut absolument marquer. Il se focalise trop sur le panier.»

L'entraîneur de 67 ans adapte la technique à chaque joueur. «Chacun doit trouver

Utiliser les neurosciences

Pour entraîner le tir en suspension, Dominique Currat préfère les neurosciences aux répétitions. «En repassant le mouvement dans sa tête, le joueur l'a toujours avec soi. Il lui faut cultiver le geste juste pour le reproduire dans n'importe quelle situation.» Grâce à cette technique, le joueur sera prêt à tirer en moins d'une seconde. «En situation réelle, il faut être capable de préparer mentalement son shoot cinq secondes avant de recevoir le ballon. Ainsi, le joueur est toujours prêt à dégainer.»

Parmi les meilleurs shooteurs du monde, Boris Mbala cite Stephen Curry et Klay Thompson, deux joueurs de Golden State Warriors, en NBA. «En Suisse, j'ai joué avec Dusan Mladjan (Massagno) et Roberto Kovac (Genève). Deux



L'œil du doc

Thomas Meszaros, médecin au sein de l'équipe médicale de l'HFR sport:

«Dans le cas précis du tir en suspension, on retrouve des blessures caractéristiques du sport de saut: tendon quadriceps (avant du genou), tendon d'Achille et rotulien. Les douleurs peuvent remonter à l'épaule et au coude. Les lésions liées à ce geste-là restent toutefois rares. En basketball, les blessures de surmenage sont celles qui causent le plus de jours d'absence en compétition. La plus fréquente, en revanche, reste la distorsion de la cheville (et des doigts bien sûr). Le travail de proprioception notamment est très utilisé pour prévenir ces foulures.» **QD**

**EN QUÊTE
DU GESTE
À SUCCÈS (3/8)**

Vivre l'Europe avec Olympic

Boris Mbala a été élu meilleur défenseur du championnat en avril dernier. L'arrière de 24 ans vise désormais la phase de groupe de la Basketball Champions League avec le Fribourg Olympic. «Je n'étais pas présent en 2018 quand l'équipe s'était qualifiée. J'ai envie de participer à cette aventure.» Rendez-vous les 15 et 18 septembre pour le 1^{er} tour face au Sporting Lisbonne.

Individuellement, Boris Mbala espère poursuivre sa progression et ne se ferme aucune

porte. «Je suis dans ma dernière année de contrat. Je verrai dans quelle situation je suis et si j'ai le niveau pour l'étranger.» Le numéro 1 d'Olympic se réjouit de commencer la saison. «Il y aura plus de concurrence cette année. Au moins cinq équipes se battent pour le podium.» Boris Mbala jouera encore le 27 novembre avec la Suisse contre la Serbie pour espérer une qualification à l'Euro 2021. «Ça va être dur après nos deux défaites, mais on ne va rien lâcher.» **MS**