

JACQUES MIQUEL

L'APPRENTISSAGE DU RELÂCHEMENT

Des Jeux olympiques de Londres en 2012 à leur victoire aux championnats du monde au Qatar en février dernier, Jacques Miquel, masseur-kinésithérapeute ostéopathe, accompagne les handballeurs de l'équipe de France masculine dans leur préparation des grands rendez-vous. Une reconnaissance de son approche, qui mise sur le relâchement.

PAR SOPHIE MAGADOUX

REPÈRES

- 1959 : naissance à Toulouse
- 1982 : DE de MK et installation à Saverdun (09)
- 1986 : ostéopathe DO
- 1989 : enseignement au Centre de recherche et d'étude de l'ostéopathie (Toulouse)
- 2005 : ouverture d'un deuxième cabinet, en ostéopathie, à Toulouse
- 2012 : débuts avec l'équipe de France



À un Nikola Karabatic, j'apprends à souffler au moment du shoot

Installé depuis bientôt 32 ans à Saverdun (Ariège), Jacques Miquel mène sa carrière comme un mariage (réussi !) à trois : sport, masso-kinésithérapie et ostéopathie. Le cocktail lui vaut aujourd'hui une place aux côtés des handballeurs de l'équipe de France. Depuis toujours, le sport fait partie de son quotidien. Le haut niveau, aussi : "Lors de mes études, je jouais au rugby à Toulouse en première division groupe B", raconte-t-il.

Diplômé en 1982, il se forme dans la foulée à l'ostéopathie. "Quand on sort de l'IFMK, on est un peu démuné, aussi bien pour remettre les sportifs sur pied rapidement que face au lumbago d'un patient lambda", dit-il. En 1986, second diplôme en poche, sa curiosité le pousse à rechercher la racine des blessures, observation et tests à l'appui. "Par exemple, lors d'un trail en montagne qui dure 8 à 9 heures, la tension s'installe chez l'athlète et peut provoquer une tendinite. Je suis remonté jusqu'au psoas et finalement à une contracture du diaphragme. La solution est de faire souffler les gens. Je rapproche cela du mouvement de l'embryogenèse, fait de cycles détente-compaction", résume-t-il. À l'origine des blessures à répétition,

il pointe "un choc, un kyste énergétique ou émotionnel, tout se centre au niveau du diaphragme". Les outils lui manquent pour valider scientifiquement son travail empirique. Mais dès 1989, il partage sa façon de voir, à l'école d'ostéopathie ou avec les entraîneurs de clubs et, désormais, sur son blog [1]. Il met le tout en pratique à son cabinet et, dès 2006, avec des handballeurs, notamment ceux du club dirigé par son frère, à Toulouse. Son approche séduit jusqu'à Claude Onesta, entraîneur emblématique de l'équipe de France depuis 2001.

Soigner des champions

Tout commence en 2012 avec les Jeux olympiques de Londres. Puis le championnat d'Europe au Danemark, le mondial au Qatar... "J'interviens au titre d'ostéopathe lors de la préparation des joueurs", précise Jacques Miquel, qui reste masseur-kinésithérapeute : "L'une est un approfondissement de l'autre. Les deux sont de la thérapie par le mouvement." Progressivement, il initie les joueurs à sa logique : "À un ailier qui sollicite toujours les mêmes appuis, je propose de relâcher ce côté plutôt que de compenser par plus de musculation

contro-latérale. Quand on travaille en force, on finit toujours par retourner du côté le plus facile. À un Nikola Karabatic, j'apprends à souffler au moment du shoot. À ce niveau, ils sont très professionnels et assimilent vite. Je ne pourrais pas rêver meilleur auditoire ! Ils sont aussi très à l'écoute de leur corps. Pour eux, je suis celui qui va comprendre d'où vient le problème", raconte le thérapeute que les joueurs ont amicalement baptisé "le sorcier". Entré naturellement dans la vie du groupe, il apprécie : "Quand on gagne, tout le monde est bon ! Ça encourage la recherche."

Intervenir auprès d'une équipe nationale, c'est aussi intégrer un staff. Les autres kinésithérapeutes, le médecin, Pierre Sébastien, et un entraîneur qu'il admire : "Claude Onesta mise sur l'autonomie des individus. Nous l'informons, il a tout à disposition. À lui (et son staff) de faire ses choix ensuite ! Il n'y a pas d'interdit. Une seule condition : être bon." Pour l'instant, tout va bien, merci ! Jacques Miquel espère bien suivre l'équipe jusqu'au Jeux de 2016 (avant, pendant, après) et en apprendre toujours plus. ■

[1] www.codosteo.fr