



L'ECHO de la MOSSON

PROGRAMME DE MATCH GRATUIT



NUMÉRO 16



S.AISON
2017 2018

J30



SAMEDI 17 MARS À 20H



07 60 98 48 09

SARL easycom4you - 5 rue Jean Jaurès - BP 202 - 34203 Sète Cedex
Tél. 04 67 46 90 81 - Fax : 04 67 53 46 87 - mail : direction@easycom4you.com - www.easycom4you.com

PLAQUES ABS / ALU / PLEXI / LAITON ■ USINAGE

TROPHÉES ■ TAMPONS ■ SÉRIGRAPHIE ■ BACHES

ENSEIGNES ■ VINYL ■ GRAVURE LASER & MÉCANIQUE

DIBOND ■ LETTRES ADHÉSIVES ■ AKILUX

ÉTIQUETTES ■ AFFICHES ■ CRÉATION GRAPHIQUE

FLYS ■ BROCHURES ■ DÉPLIANTS ■ CV ...



PORTRAIT

AMBROISE OYONGO, UN PETIT COIN D'AMÉRIQUE

Arrivé au MHSC durant le mercato hivernal, le défenseur international camerounais se remet actuellement d'une blessure au genou. En marge de la préparation de son retour à la compétition, il s'est livré sur son parcours, ses envies et sa personnalité...

Haute en couleurs

De Roger Milla à Bill Tchato en passant par Marcel Mahouvé, Valéry Mézagoue ou Henri Bedimo, le MHSC a toujours eu une longue tradition de joueurs camerounais. Arrivé cet hiver au sein du club montpelliérain, Ambroise Oyongo se rapprocherait plus du dernier nommé. Par son poste de latéral gauche mais aussi par le sourire qui illumine quasi-continuellement son visage et, ce, même s'il est actuellement éloigné des terrains en raison d'une blessure au genou. « Henri, c'est un peu mon grand frère; il m'a bien parlé du club et m'a donné des conseils avant de signer ici, entame Ambroise. Je sais que de grands joueurs camerounais sont passés à Montpellier et quand tu vois la carrière qu'ils ont eu ensuite et à quel point ils sont respectés ici, c'est à moi de ne pas casser le courant et de continuer dans cette bonne voie (sourire). J'espère que ça va me porter chance pour l'avenir. »

ÉQUIPIER DE THIERRY HENRY À NEW YORK

Une chose est certaine, son parcours pour rejoindre le club héraultais fut bien moins classique que celui de ses compatriotes. Natif de Ndikiniméki, ville du centre du pays à une centaine de kilomètres de Yaoundé, Ambroise est le dernier d'une fratrie de 5 enfants (deux sœurs et deux frères). S'il a démarré le foot « à l'école avec les copains, entre et après les

cours, ce n'est qu'en 2007 que je me suis dit que je pouvais en faire mon métier. »

Repéré au Massengo FC un club de 4^e division camerounaise, c'est là qu'il a été détecté en équipe nationale U20 avant de rejoindre le Coton Sport Garoua, l'un des plus prestigieux clubs du pays. Jusqu'ici rien de très particulier mais c'est là que sa carrière a pris une trajectoire plus originale. « Je suis allé faire un essai à Lille mais ça ne s'est pas concrétisé car les deux clubs ne s'étaient pas entendus. À ce moment-là le mercato en Europe était déjà fermé. Aux USA, il était encore ouvert, les New York Red Bulls me suivaient depuis un long moment car le championnat là-bas commence en mars et j'ai répondu à leur appel. » Un grand saut évidemment particulier « Je suis arrivé en décembre, c'était l'hiver et forcément, c'était très différent de l'Afrique et difficile, mais je me suis bien adapté, tout s'est bien passé et heureusement j'ai rencontré des grands frères qui m'ont beaucoup soutenus. »

Parmi eux figurent 3 grands noms du football français, Péguy Luyindula, Tim Cahill et Thierry Henry, avec lequel il a disputé sa dernière saison professionnelle. « Pour moi, c'était un rêve de jouer avec de tels joueurs, raconte-t-il. J'ai beaucoup appris à leurs côtés. Ce sont vraiment de bonnes personnes qui m'ont permis de progresser et m'ont beaucoup conseillé. »



“ LE VESTIAIRE
DÉGAGE QUELQUE
CHOSE. ON SENT
UNE FAMILLE ”

Ambroise Oyongo



Après une saison passée à New York, la carrière d'Ambroise a connu un nouveau tournant.

« Alors que je disputais la Coupe d'Afrique des Nations 2015 avec le Cameroun, j'ai appris que j'avais été échangé avec un autre joueur et que je devais rejoindre l'Impact de Montréal. Je n'étais pas forcément d'accord car je voulais aller du côté de l'Europe, explique le nouveau n°8 pailladin. En plus, je quittais New York qui avait perdu en finale de la MLS pour rejoindre l'Impact qui avait terminé dernier de la Ligue. Heureusement, le club a fait un très bon recrutement en faisant notamment signer Didier Drogba et nous sommes allés jusqu'en demi-finale. »

Au total, Ambroise Oyongo est resté 3 saisons à Montréal. La seconde avec la franchise s'est soldée par une défaite contre les voisins de Toronto et la dernière a été écourtée par une rupture du tendon rotulien le 10 juin dernier alors qu'il était en sélection. Mais au final, il ne retient que du positif de son aventure montréalaise. « C'était une belle expérience. Les dirigeants de l'Impact font beaucoup pour

que le club s'améliore d'année en année, et, plus globalement, la MLS est un championnat en pleine progression. »

LES BONS MOTS D'HENRI BEDIMO

De Montréal à Montpellier, il n'y a qu'un pas qu'Ambroise a franchi cet hiver. « Le MHSC me suivait depuis un long moment et a continué à le faire malgré ma blessure. Le projet sportif m'a vraiment intéressé mais c'est cette confiance qu'ils m'ont témoignée alors que j'étais blessé qui a fini de me convaincre. »

Et ne croyez pas qu'Ambroise débarque au Domaine de Grammont en terrain inconnu, bien au contraire. « Je sais que le club a été sacré champion de France en 2012 avec mon compatriote Henri Bedimo et Olivier Giroud. Je connaissais aussi le Président qui est malheureusement disparu. Montpellier a toujours une bonne image pour moi. Je connais Henri depuis 2011 que nous sommes en sélection ensemble et il m'a toujours dit du bien de Montpellier. » Des mots qui n'ont été

Location Utilitaires et Poids Lourds

Particuliers & Professionnels



Clovis Location Montpellier

ZI La Lauze

34430 St Jean de Védas

Tel : 04.67.42.13.91



WWW.GROUPE-MARTY.COM



La Région

Occitanie

Pyénées - Méditerranée

que confirmés par ses premiers sentiments sur place. « Les installations sont magnifiques mais surtout le vestiaire dégage quelque chose. On sent une famille. Tout le monde vit bien ensemble, ça ne parle pas que de football mais de tout, c'est aussi ce qui en fait une équipe solide et je pense que cette ambiance-là n'est pas étrangère à la bonne position de l'équipe aujourd'hui au classement. Je suis vraiment content d'être ici. »

“JOUER QUELQUES MATCHS CETTE ANNÉE ET ÊTRE AU TOP EN DÉBUT DE SAISON PROCHAINE”

Milieu offensif gauche reconverti défenseur latéral, Ambroise compte 30 sélections en équipe nationale du Cameroun avec laquelle il a remporté la CAN en 2017. Il semble avoir toutes les qualités pour s'adapter au 3-5-2 de Michel Der Zakarian. « C'est un système où je me retrouve bien, où je peux bien m'exprimer et prendre du plaisir car je suis un défenseur assez offensif. Mais je sais aussi que la Ligue 1 est un championnat où il faut être costaud et très solide. J'ai hâte de le découvrir »

Ce ne sera pas pour tout de suite mais ne comptez pas sur ce passionné de danse et de musique pour perdre sa bonne humeur ni ses objectifs de vue. « Mon objectif c'est d'abord de retrouver mon niveau physique et de jouer quelques matchs d'ici la fin de la saison pour retrouver le rythme pour que je sois au top de ma forme au début de la saison prochaine. »

Le public montpelliérain devrait en tout cas rapidement découvrir ce jeune homme plein de talent, à la joie de vivre et au sourire communicatifs. Un public auquel il adresse le message suivant. « Je suis très heureux d'être ici. J'espère que leurs encouragements vont nous permettre d'aller le plus loin possible, conclut-il. Me concernant, je leur demande d'être un peu plus patient, mais mon moment



va arriver et je vais donner le maximum pour cette équipe.» Le tout avec des coiffures aussi originales que colorées. « J'aime beaucoup changer, faire des coiffures différentes, ça fait partie de mon délire, dès qu'il y a un truc que j'aime bien je le fais à ce niveau-là... » Mais ne croyez pas que cela l'empêche de faire des têtes de peur de se décoiffer. « Ça, ça ne risque pas, ne vous inquiétez pas ! », sourit-il. Vu son parcours atypique et sa bonne humeur, on a déjà hâte de le voir sur le terrain...

AMBROISE OYONGO EN BREF

Né le 22 juin 1991 à Ndikiniméki (Cameroun).
1m76. 70 kg. **Poste** : défenseur latéral.
Parcours : Coton Sport Garoua (CAM, 2010-2013), Rainbow FC Bamenda (CAM, 2014), New York Red Bulls (USA, 2014), Impact de Montréal (CAN, 2015-2017). International camerounais.



VIGNOBLES JEANJEAN
SECRETS DU LANGUEDOC

boutique@jeanjean.fr - Tél : 04 67 88 45 75

Du Lundi au Vendredi : 9h - 12h30 / 14h - 19h, Samedi : 9h30 - 12h30 / 14h - 18h30

Lieures

05 61 05 61 83



DEMANAGEMENTS
DANS TOUTE LA
FRANCE
ET L'EUROPE



*Les déménagements
Lieures ont fait de
ma maison
un vrai bonheur !*

J. Pajouelle

www.lieurestransports.com

RÉSUMÉ

0

LA STAT'

Le MHSC est la seule équipe n'ayant pas obtenu de penalty en L1 cette saison. Cela fait 36 matchs sans penalty, soit depuis le 18 mars 2017 à Bordeaux



MHSC
Mbenza (7^e)

1 **1**

LYON
Mariano Diaz (58^e)



⚠️ Avertissements au MHSC : Mukiele (27^e), Skhiri (60^e) ;

⚠️ à Lyon : Marcelo (50^e), Depay (65^e).

🔄 Remplacements au MHSC : Roussillon par Mendes (62^e) Sio par Ninga (62^e), Mbenza par Sambia (72^e) ;

⚠️ à Lyon : Traoré par Maolida (74^e), Depay par Cornet (78^e), Aouar par Ferri (84^e)

2

LA STAT'

2 des 3 buts de Jérôme Roussillon en L1 cette saison ont été inscrits contre Lille. C'est la seule équipe face à laquelle il a trouvé le fond des filets plus d'une fois dans sa carrière dans l'élite.



LILLE
Pepe (41^e)

1

1

MHSC
Roussillon (64^e)



Avertissements à Lille : Benzia (32^e), Thiago Mendes (87^e) ;

au MHSC : Congré (34^e), Mendes (87^e).

Remplacements à Lille : Benzia par Soumaré (52^e), Thiago Mendes par Araujo (65^e), Mothiba par Poncé (71^e) ;

au MHSC : Skhiri par Sambia (37^e), Camara par Sio (61^e), Mbenza par Ninga (62^e)

ECHOS



1	PARIS SG	77	29	+27
2	MONACO	63	29	+41
3	MARSEILLE	59	29	+25
4	LYON	54	29	+25
5	NANTES	43	29	0
6	RENNES	42	29	+1
7	NICE	42	29	-2
8	MHSC	41	29	+3
9	BORDEAUX	37	29	-14
10	DIJON	37	29	-14
11	SAINT-ETIENNE	36	29	-13
12	CAEN	35	29	-11
13	GUINGAMP	35	29	-13
14	ANGERS	32	29	-8
15	STRASBOURG	31	29	-19
16	AMIENS	30	29	-9
17	TOULOUSE	29	29	-12
18	TROYES	28	29	-15
19	LILLE	28	29	-18
20	METZ	20	29	-29

La 30^{ème} journée de Ligue 1 Conforama

Hier

20h45 AS Monaco – LOSC

Aujourd'hui

17h Girondins de Bordeaux – Stade Rennais FC

20h Amiens SC – ESTAC Troyes

Angers SCO – SM Caen

Montpellier Hérault SC – Dijon FCO

Toulouse FC – RC Strasbourg Alsace

Demain

13h OGC Nice – Paris Saint-Germain

15h FC Metz – FC Nantes

17h AS Saint-Etienne – EA Guingamp

21h Olympique de Marseille – Olympique Lyonnais

L'ÉCHO DE LA MOSSON - Programme de match

gratuit. Directeur de la publication : Laurent NICOLLIN.

Directrice communication : Katia MOURAD.

Rédacteur / Maquettiste : Eric PLANE.

Conception graphique : Amélie Morin - Directeur Commercial et Marketing: Fabrice GARCIA: 04.67.15.46.00 - Photos: Richard DE HULLESSEN & Panoramic - Imprimeur : Easyprinting4you 5 rue Jean-Jaures - BP 202, 34203 Sète Cedex. Tel : 04.67.46.90.81 - Fax 04.67.53.46.87 - mail: direction@easycom4you.com

Montpellier Hérault SC : Domaine de Grammont, CS 79041, 34967, MONTPELLIER Cedex 2.



TROPHÉE : RUBEN AGUILAR JOUEUR DU MOIS DE FÉVRIER

Comme en janvier et novembre dernier, l'arrière latéral pailladin Ruben Aguilar a été élu joueur du mois de février par les internautes du site officiel du club www.mhscfoot.com. Il devance Paul Lasne et Benjamin Lecomte. Au classement de la saison en cours, l'ancien Auxerrois compte désormais 11 points d'avance sur Jérôme Roussillon et 14 sur Paul Lasne et Benjamin Lecomte qui complètent le podium. Ruben recevra son trophée ce soir en avant match.



FÉMININES : RENDEZ-VOUS DEMAIN POUR MHSC - PARIS FC

Nos Pailladines vous donnent rendez-vous ce dimanche pour MHSC - Paris FC à 15h au terrain Mama-Ouattara de Grammont dans le cadre de la 17^e journée de D1. Entrée : 3€



Gaumont

Montpellier



ZAE L'Embosque
34 770 GIGEAN

Tel: 04-67-18-53-70
Fax: 04-67-18-53-71

LE MATCH



FAIRE BASCULER LE SORT DU BON CÔTÉ

Auteur du plus grand nombre de partage des points parmi les 5 grands championnats européens (14), le MHSC aurait pu, avec un peu plus de réussite, compter à ce jour quelques victoires supplémentaires comme ce fut, par exemple, le cas contre Lyon il y a 15 jours à La Mosson. Après 4 matchs nuls consécutifs en L1 (contre Guingamp, Strasbourg, Lyon et Lille), c'est avec l'objectif de renouer avec la victoire que les Montpelliérains se présentent ce soir contre Dijon. Pour faire basculer le sort du bon côté et décrocher un précieux succès, les Pailladins comptent évidemment sur votre soutien, pour qu'ensemble, nous puissions l'emporter... Quitte à ce que ce soit dans les ultimes secondes de la partie comme contre Toulouse mi-janvier...

CONFRONTATIONS. Le bilan entre les 2 équipes en L1 est parfaitement équilibré (une victoire chacun, 3 nuls). Par ailleurs, le MHSC est invaincu lors de ses 2 réceptions de Dijon dans l'élite (une victoire, un nul), inscrivant 6 buts en 2 rencontres.

SÉRIE. Le MHSC n'a perdu qu'un seul de ses 11 derniers matchs de L1 (4 succès, 6 nuls), au Parc des Princes (0-4) le 27 janvier dernier.

BUTS. Le MHSC a encaissé au moins un but lors de ses 4 dernières réceptions en L1, plus longue série en cours derrière Lille (7).

SPECTACLE. Les 2 équipes ont réussi à marquer lors de chacune de leurs 5 confrontations en L1.



opta

LATÉRAL OFFENSIF.

Jérôme Roussillon est impliqué dans 3 buts face à Dijon dans l'élite (un but, 2 passes décisives), l'adversaire qui lui réussit le plus en compagnie de Lille contre lequel il a marqué la semaine passée.

MOSSON. Le MHSC n'a perdu qu'un seul de ses 9 derniers matchs à domicile en L1 (3 victoires, 5 nuls), contre Metz (1-3) le 16 décembre 2017.

PROGRESSION. Le MHSC a pris 41 points après 29 matchs de L1 en 2017/2018, soit 8 de plus que la saison passée à pareille époque.

OLIVIER GIROUD S'OFFRE UN TRIPLÉ ET RENVERSE DIJON

En ce 15 octobre 2011, le MHSC recevaient Dijon pour la 1^{ère} confrontation de l'histoire en L1 entre les 2 clubs. Et cette rencontre aurait pu très mal tourner pour le MHSC. Corgnet profitait d'un ballon perdu dans l'axe pour venir ouvrir le score en faveur de Dijon (0-1, 9^e) avant de doubler la mise deux minutes plus tard (0-2, 11^e). Ça sentait le roussi.

TROIS BUTS EN 14 MINUTES

Heureusement, Estrada avait la bonne idée d'amener la réduction du score peut avant la demi-heure de jeu en expédiant un coup-franc dévié dans ses propres filets par Paulle (1-2, 27^e). Dès lors, les Montpelliérains se ruiaient à l'attaque. Bedimo frappait sur la barre (32^e) et Giroud butait sur Reynet (40^e). A la pause, l'espoir demeurerait pour les Héraultais malgré cette entame ratée...

Cet espoir faillit pourtant disparaître dès la reprise. Fort heureusement, Jourdre remportait son tête à tête avec Corgnet (49^e). Le tournant du match... Dijon venait de laisser passer sa chance et le MHSC allait superbement saisir la



sienne... Car c'était l'heure du « show » Olivier Giroud. L'avant-centre héraultais égalisait en se jetant avec opportunisme pour pousser au fond des filets un ballon repoussé par Reynet sur une frappe d'Estrada (2-2, 50^e) avant de donner l'avantage à son équipe sur penalty (3-2, 58^e). Dans un match fou, Dijon avait entre-temps la balle de l'égalisation (62^e), mais 4 minutes plus tard, Souleymane Camara donnait deux buts d'avance aux Pailladins dans un Stade de

La Mosson en fusion (4-2, 66^e), puis Giroud s'offrait un triplé en envoyant une frappe surpuissante dans la lucarne (5-2, 79^e). Le MHSC revenait de loin, de très loin. Et ce n'est pas le but de Guerbert dans le temps additionnel qui changera la donne (5-3, 90^e). Après s'être fait très peur, le MHSC a ramené une victoire grâce à un festival offensif de qualité comme il en avait offert plusieurs à son public cette année-là. Avec un magnifique titre de Champion de France au bout du chemin !

ADVERSAIRE



DIJON, EN VERSION TROUBLE FÊTE

Pour sa 2^{ème} saison consécutive dans l'élite (une première dans l'histoire du club), le DFCO fait partie des équipes les plus spectaculaires du championnat. Avant-dernière défense mais 5^{ème} meilleure attaque, les Bourguignons ont encaissé quelques lourdes défaites mais sont aussi revenus à 3-3 contre Lyon alors qu'ils étaient menés 3-1 et ont été capables de faire 2-2 à Rennes après avoir été menés 2-0, de battre Nantes, Nice et d'aller arracher un point à Saint-Etienne. Une équipe aussi joueuse qu'imprévisible dont les Montpelliérains devront se méfier s'ils veulent l'emporter ce soir...

PROGRESSION. Dijon compte 10 victoires après 29 matchs de Ligue 1 Conforama cette saison soit déjà davantage que sur chacun de ses 2 exercices précédents (9 en 2011/2012 et 8 en 2016/2017).

SÉRIE. Dijon n'a perdu qu'un seul de ses 7 derniers matchs de Ligue 1 Conforama (3 victoires, 3 nuls), c'était le 16 février 2018 à Monaco (0-4).

EXPORT. Dijon n'a gagné aucun de ses 9 derniers déplacements (7 défaites suivies de 2 nuls), seul Troyes est actuellement dans une plus longue spirale négative (11).

DÉFENSE. Le DFCO a encaissé 22 buts en L1 en 2018, total le plus élevé parmi les équipes de l'élite.



opta

SAÏD. Wesley Saïd (photo) a trouvé le chemin des filets lors de ses 2 derniers matches de Ligue 1 Conforama (contre Saint-Etienne et Amiens), une première pour lui depuis mars 2017 (2).

TAVARES. Julio Tavares est impliqué sur 2 des 3 derniers buts de Dijon face à Montpellier en Ligue 1 Conforama (un but, une passe décisive).

ATTAQUE. Si Dijon compte la 2^e plus mauvaise défense de L1 (55 buts encaissés), ils possèdent aussi la 5^e attaque (41 buts marqués).



EN DÉFENSE : DJILOBODJI, LE MUR



S'il y a un joueur dijonnais que Michel Der Zakarian connaît bien, c'est bien Papy Djilobodji. Il faut dire que le solide défenseur central camerounais (29 ans) a passé 6 saisons à Nantes dont 3 sous la direction de l'actuel entraîneur montpelliérain. Depuis, celui qui fut l'un des éléments clés du retour du FC Nantes sur le devant de la scène a pas mal bourlingué, passant par Chelsea mais aussi le Werder de Brême et Sunderland. C'est d'ailleurs le club anglais, relégué en Championship (D2 anglaise) cet été, qui l'a prêté dans la foulée à Dijon. Une bonne pioche puisque celui-ci réalise une saison pleine avec à ce jour 22 matchs de Ligue 1 Conforama disputés et une passe décisive au compteur.



AU MILIEU : SLITI, À LA RELANCE

Sa saison pleine au Red Star en 2015-2016 (38 matchs, 4 buts, 5 passes décisives) avait fait de lui l'un des joueurs les plus convoités du championnat à l'époque. Oui mais voilà, parti à Lille, il a souffert des nombreux changements au sein du club nordiste (Antonetti, Collot puis Passise sont succédés au poste d'entraîneur tandis que le Président a également changé) et n'a que très peu joué. Ne faisant pas partie des choix prioritaires de Marcelo Bielsa, le coach nordiste du début de saison, le milieu offensif franco-tunisien a donc choisi de se relancer en Bourgogne. Une bonne idée pour le DFCO vu ses qualités de passe et sa faculté d'élimination. Son bilan jusqu'ici : 22 matchs, 3 buts et 2 passes décisives



EN ATTAQUE : JULIO TAVARES, ÇA CLAQUE !



Julio Tavares fait partie de ces joueurs au parcours escarpé. Et s'il n'a découvert la Ligue 1 que la saison passée, à 28 ans, l'attaquant international cap-verdien est vite devenu l'un des éléments-clé du club bourguignon au point de devenir le 28 octobre dernier le meilleur buteur de l'histoire du club en marquant le but de la victoire face au FC Nantes, rayant ainsi des tablettes l'Uruguayen Sébastien Ribas. Au match aller face au MHSC, c'est d'ailleurs lui qui avait délivré la passe décisive sur le but de la victoire dijonnaise signé Benjamin Jeannot. Avant la rencontre de ce soir, il en est à 11 buts inscrits et 2 passes décisives délivrées depuis l'ouverture du championnat.

FÉMININES

5 BONNES RAISONS D'ALLER VOIR... MHSC - CHELSEA

Ce mercredi 21 mars, les Féminines du MHSC accueillent Chelsea à La Mosson en quart de finale aller de la Ligue des Champions (20h45). Voici 5 bonnes raisons de ne pas rater cette rencontre.

PARCE QUE C'EST LA LIGUE DES CHAMPIONS

Demi-finaliste de cette compétition en 2006 face à Francfort, la section féminine du MHSC a retrouvé les joutes européennes cette saison, une première depuis 2010. Un retour réussi puisque les filles de Jean-Louis Saez sont tout de même en quart de finale de la plus prestigieuse des compétitions européennes. Ça vaut le détour.

PARCE QU'UNE PLACE DANS LE DERNIER CARRÉ EST EN JEU

Après avoir éliminé les Russes du Zvezda-2005 puis les Italiennes du Brescia CF, les filles de Jean-Louis Saez s'attaquent donc à ce quart de finale face aux Anglaises de Chelsea. En jeu, une place dans le dernier carré et une potentielle demi-finale face au vainqueur du quart de finale entre VFL Wolfsburg et le Slavia Prague. Match aller le weekend du 21/22 avril à domicile, match retour le weekend du 28/29 avril 2018 à l'extérieur.

PARCE QUE CHELSEA À LA MOSSON, ÇA A DE LA GUEULE

En plus de 40 ans d'histoire, seuls 2 clubs anglais ont affronté le MHSC en match officiel: Manchester United lors de la Coupe des Coupes en 1991 et Arsenal lors de la Ligue des Champions en septembre 2012. Chez les filles, ce sera une première. Et voir Chelsea, l'un des plus grands clubs du Royaume de sa Majesté à La Mosson, c'est une sacrée belle affiche !

PARCE QUE LE FOOT FÉMININ GAGNE À ÊTRE CONNU

Cette rencontre est aussi une belle opportunité pour les néophytes de découvrir le foot féminin à travers ce qui se fait de mieux sur le vieux continent. Ça vaut le coup de la découverte... Et après avoir vu ça, vous comprendrez pourquoi suivre le foot féminin, ça vaut vraiment le coup.

PARCE QUE LES PAILLADINES MÉRITENT VOTRE SOUTIEN

Décrocher une des deux places qualificatives pour la Ligue des Champions dans un championnat où figurent les deux derniers finalistes de la compétition (le PSG et Lyon) est une vraie performance et rien que pour cela, les Montpelliéraines méritent et ont besoin de votre soutien pour ce rendez-vous historique. *Elles comptent sur vous !*

LES ABONNÉS INVITÉS

Comme pour les tours précédents les abonnés 2017/2018 sont invités pour la rencontre. Pour récupérer votre invitation, il suffit de vous présenter en boutiques (MHSC Store Odysseum / MHSC Nike Centre-Ville) muni de votre carte d'abonné.

Tarifs non-abonné : 5€ en tribune Gévaudan, 10€ en tribune Haut-Languedoc.

Points de vente : MHSC Store Odysseum, MHSC Nike Centre-Ville, Billetterie en ligne. Toutes les informations sur www.mhscfoot.com



MHSC



CHELSEA LFC

LADIES

Ligue des Champions Féminine - Quart de finale Aller

MERCREDI 21 MARS À 20H45
STADE DE LA MOSSON



Plus d'informations :

www.mhscfoot.com

“SAVOIR POURQUOI ON COURT”

Le préparateur physique est parfois perçu comme un bourreau.
Mais derrière l'homme qui « fait courir » se cache un élément incontournable
et indispensable de l'entourage du sportif de haut niveau.



La rosée du matin humidifie les terrains d'entraînement de Grammont. De brefs coups de sifflet énergiques et réguliers, Stéphane Paganelli donne le tempo en même temps qu'il encourage les joueurs de l'effectif professionnel à se surpasser. Au fil des années et en deux passages (de mai 2007 à juin 2009 puis depuis décembre 2013), le sourire de cet Ajaccien de 41 ans et son accent corse inimitable font partie intégrante du paysage pailladin dont il est le préparateur physique de l'équipe professionnelle. Préparateur physique, un métier présent dans tous les clubs... mais qu'est-ce qui se cache derrière cette appellation ? Qui sont-ils ?

Respectivement en charge de l'effectif professionnel, du centre de formation, de

la DI féminine et de la formation féminine, Stéphane Paganelli, Benoît Andrieu, Eric Nicolas et Olivier Bernal racontent avec passion leur métier de l'ombre.

ORGANISATION, ÉCOUTE ET ADAPTATION

Eric Nicolas insiste d'abord sur le côté passionnel « *Au-delà des connaissances théoriques qui sont une base indispensable, la première c'est la passion. Même si on fait beaucoup d'heures, parfois du 7 jours sur 7, on ne va pas à l'usine. Il faut aimer ses sportifs, aimer communiquer. Quand on a 30 joueurs ou joueuses en face de soi, ce n'est pas toujours évident d'être à l'écoute de tout le monde, ça demande du temps mais il faut être à*

l'affût du moindre petit détail. » « Pour moi, le préparateur physique est d'abord quelqu'un qui est à l'écoute des joueurs, de l'entraîneur, et qui est surtout organisé car on doit aussi faire le lien entre le staff technique, le staff médical, les joueurs et prendre en compte tous ces aspects pour orienter la semaine du mieux possible. Ça nécessite beaucoup d'interactions et de communication, d'adaptation aussi. », explique Benoît Andrieu. Une notion sur laquelle insiste beaucoup Olivier Bernal. « Les échanges avec les athlètes sont primordiaux car la priorité reste que le sportif se sente le mieux possible. A mon sens, il ne faut d'ailleurs pas être cantonné à une seule façon de travailler puisqu'elle dépend aussi de l'entraîneur avec lequel on évolue. »

Une faculté d'adaptation sur laquelle insiste beaucoup Stéphane Paganelli : « Outre les connaissances théoriques, cette notion d'adaptation est primordiale, que ce soit par rapport au groupe qu'on a à sa disposition, à ses qualités. Il faut aussi s'adapter aux exigences de l'entraîneur au quotidien, savoir régulièrement modifier sa charge de travail car il y a toujours des imprévus, changer les exercices en fonction de la météo, des terrains, de l'état de forme, de beaucoup de paramètres, explique-t-il. Nous avons des cycles de travail mais, tout en les respectant, on arrive rarement à faire ce qu'on avait prévu en théorie. L'adaptation est vraiment une qualité essentielle et ça, on ne l'apprend pas dans les livres »

LE CULTE DE LA SOUFFRANCE

Souvent perçu par les sportifs comme un bourreau, le préparateur physique doit savoir aussi se montrer psychologue. « J'ai toujours été contre le fait de faire passer le travail physique pour une sanction car c'est avant tout un moyen d'être plus performant,

ITINÉRAIRES DE PASSIONNÉS



Stéphane PAGANELLI : Contraint de mettre un terme à sa carrière de joueur à 21 ans en raison d'une blessure à la cheville, Stéphane Paganelli (41 ans) a d'abord officié en tant que stagiaire préparateur physique au Centre de Formation de l'AS Monaco avant

d'officialier avec l'équipe pro de Sedan en 2002 aux côtés du coach ardennais de l'époque Henri Stambouli puis de le suivre avec la sélection du Mali. Préparateur physique de l'équipe fanion du MHSC entre mai 2007 et juin 2009, il a ensuite officié à l'AC Ajaccio avant de revenir au MHSC en décembre 2013.



Benoît ANDRIEU : A 29 ans, le natif de Paris a beaucoup bourlingué passant par Rennes et l'Espagne où il a poursuivi ses études avant de débiter comme stagiaire au MHSC auprès des U14-U15 en 2010. Aujourd'hui, il donne les orientations de la préparation physique au niveau du centre de formation et est en charge

plus particulièrement des U19 et U20.



Eric NICOLAS : Passionné de sport, ce Breton de 38 ans a passé ses diplômes d'entraîneur, avant de se consacrer à la préparation physique et a rejoint le MHSC en 2008 pour effectuer un stage lors de son master avec la section féminine au niveau des jeunes. Il est entraîneur adjoint, en charge de la préparation physique et de la réathlétisation, de la D1 depuis 2012.



Olivier BERNAL : Le plus jeune des 4 (27 ans) est né à Arles et a joué jusqu'en CFA à Arles Avignon. Il est arrivé au club il y a trois ans et est aujourd'hui en charge de la préparation physique des U15 aux U19 féminine sans oublier la DH séniors. Il intervient également sur la réathlétisation pour les joueuses de l'équipe de D1 en phase de retour de blessure.



reprend Eric. C'est à nous d'expliquer pourquoi on fait quelque chose, notamment chez les filles car elles ont toujours besoin de savoir ce qu'elles font et pourquoi. Après, les joueuses sont professionnelles, elles ont bien compris que leur corps était leur outil de travail et qu'elles devaient travailler physiquement car le football féminin est de plus en plus exigeant dans ce domaine. » Chez les plus jeunes aussi, cette notion de pédagogie est importante comme en témoigne Benoit. « Il faut avoir de la pédagogie. Tu auras beau faire une science millimétrée au niveau des exercices, si derrière tu ne sais pas l'animer, il n'y aura pas d'intensité. Les joueurs doivent adhérer à ton projet, explique-t-il. Nous devons expliquer aux jeunes pourquoi il faut faire cet effort-là, pourquoi c'est important pour eux et à quoi ça sert. À partir du moment où ils ont compris, ils le font sans problème. On doit leur inculquer le goût de l'effort » « Je reconnais que ce n'est pas agréable, de faire des efforts, mais le but c'est de faire comprendre que chaque exercice n'a qu'un seul but : faire progresser et quand elles comprennent ça, elles prennent du plaisir dans l'effort, poursuit Olivier Bernal.

L'idée, de savoir pourquoi on court et pourquoi c'est important d'être prêt. Quand on est court physiquement, on est en retard sur les ballons, on s'énerve et tout s'enchaîne »

Stéphane Paganelli, lui, assure que ce culte de la souffrance n'est pas si mal vu : « Il y a des joueurs qui ont besoin de s'entraîner beaucoup pour se sentir bien, d'autres qui aiment moins travailler fort et sont plus orientés vers le ballon par exemple, mais tous savent très bien qu'il y a un travail à faire pour être à leur meilleur niveau. Le tout c'est d'arriver à leur faire passer le message du mieux possible par la discussion, des exercices plus ou moins ludiques mais il est évident que sur certains exercices, il faut vraiment aller au fond de soi, détaille-t-il. Les joueurs ressentent au fil des matchs qu'ils en ont besoin pour être performants, donc, ils ne rechignent pas, mais c'est toujours bien de dire pourquoi on fait tel exercice à tel moment, notamment sur le plan physiologique. Après, il ne faut jamais perdre de vue qu'il est impossible pour un athlète d'être à 100 % tout au long d'une saison. C'est là qu'intervient l'importance de la gestion de groupe. »

LA MARQUE DE RECONNAISSANCE DE NOS PRODUITS



SAVOUROMS NOS COULEURS

sud-de-france.com



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ - WWW.MANGERBOUGER.FR



CADRE ET PHILOSOPHIES

Peut-on parler de philosophie de préparation physique comme un entraîneur peut parler de philosophie de jeu ? « Il y a beaucoup de préparations physiques différentes, personne n'a vraiment la clé : elle peut être faite avec ballon, avec des exercices répétés de musculation, elle peut être intégrée ou non... On peut la faire sous des tonnes de façons différentes, le tout c'est de respecter les principes de préparation physique de base et d'avoir une progression pour arriver à un objectif qui est d'être en forme le jour J avec un effectif complet. », explique Stéphane Paganelli. « Pour schématiser, dans une année type on a une base foncière au départ et plus on approche de la compétition, plus on tend vers des efforts spécifiques qui ressemblent aux exigences d'un match de football. »

Eric Nicolas évoque également la nécessité de s'adapter au calendrier et à la spécificité du foot féminin. « Chez les filles, entre la fin

du championnat et le début du suivant il y a pas loin de trois mois qui s'écoulent ce qui est beaucoup. C'est pour cela que nous avons mis en place une reprise en deux temps depuis 2 saisons et cela fonctionne plutôt bien. Après les vacances classiques d'été, on repart sur un bloc de trois semaines avec un gros travail aérobie en faisant varier les intensités pour amener au dépassement de soi. Cela peut être des randonnées assez dures, du vélo, du footing ; le tout avec une grosse base de musculation, explique-t-il. Après une autre coupure, cela nous permet ensuite de rattaquer avec un travail plus axé football. » Quant aux spécificités féminines ? « Elles ont des spécificités morphologiques indéniables. Par exemple, chez les filles le risque majeur concerne les ligaments croisés, les entorses de cheville et on essaie de faire beaucoup de prévention à ce niveau-là. »

Benoît Andrieu synthétise sa philosophie de la manière suivante « En football, il y a une qualité indispensable c'est l'endurance car sinon tu ne peux pas tenir 90 minutes, et une autre qui est déterminante, c'est l'explosivité. » Olivier insiste à nouveau sur l'adaptation mais aussi la nécessité d'être ouvert d'esprit. « Il y a bien sûr d'abord la préparation foncière d'avant saison, même si elle varie évidemment selon les catégories d'âge car on ne peut pas imposer les mêmes charges de travail à 15, 16 ou 20 ans, poursuit-il. On profite aussi des périodes de pause, de trêve, pour effectuer des piqûres de rappel pour ne pas perdre le fond acquis en avant saison. Même si la planification est faite sur des grandes bases on s'adapte aussi au ressenti des joueuses, au contenu des matchs et des souhaits de l'entraîneur. En outre, je n'aime pas être fermé à un modèle type de préparation physique. Il y a des bases, un cadre à respecter mais après j'aime bien voir ce qui se fait ailleurs et de

“piquer” des idées intéressantes du rugby, du foot américain, du golf ou de la boxe avec pour but d’apporter de la nouveauté et surtout faire progresser. » En outre, comme ce fut le cas en janvier où le MHSC a disputé 8 rencontres, il faut aussi s’adapter à la cadence des matchs. « On a beaucoup travaillé en amont pour que les joueurs puissent emmagasiner cette charge de travail, explique Stéphane. Dans cette période-là, pour les joueurs qui jouent, l’entre deux matchs est souvent basé sur la récupération. Pour les joueurs qui ont moins joué ou qui n’ont pas joué du tout, il y a beaucoup de travail à faire dans la semaine car pendant que les autres récupèrent ils ont besoin de travailler pour pouvoir maintenir le rythme et être prêt lorsque l’entraîneur va faire appel à eux ». Un aspect qu’Eric Nicolas connaît lui aussi cette année avec la participation de l’équipe féminine à la Ligue des Champions. « On s’entraîne beaucoup moins et on fait beaucoup plus de récupération pour maintenir tout le monde en forme malgré les temps de jeu différents, mais ça reste plus ponctuel chez nous que chez les garçons.»

BLESSURES, RÉATHLÉTISATION ET RELATIONS HUMAINES

La blessure, voilà l’ennemi du préparateur physique. « Un joueur blessé c’est un joueur qui ne s’entraîne pas donc ne progresse pas, explique Benoît Andrieu. Un blessé peut mettre à mal l’équilibre de l’équipe donc c’est un peu notre bête noire » « Chaque blessure est une remise en question, un moyen d’apprendre, une épreuve qu’il faut relever », ajoute Olivier Bernal. « On fait tout pour en avoir le moins possible, mais on ne peut pas éviter toutes les blessures, rappelle Stéphane. Certaines sont dues à des chocs et il ne faut pas oublier que la vie d’un homme lui appartient. On peut contrôler la charge entraînement, avoir une multitude de données grâce aux GPS qui nous permettent de faire un suivi quotidien des efforts de joueurs et d’individualiser le travail selon les états de fatigue, mais on ne maîtrise pas ce qui est fait en dehors. On touche là au travail invisible, la nutrition, la récupération, le sommeil. C’est primordial et c’est pour cela que nous avons





beaucoup de communication et que dans ce domaine, il faut en avoir beaucoup, avant, pendant et après les séances pour avoir le ressenti du groupe. Il y a une concertation qui est faite avec le staff technique et le staff médical. Nous avons aussi des tests où le joueur donne son ressenti. C'est essentiel. On ne peut pas tout percevoir notamment si un joueur a mal dormi, s'il a un souci de famille, s'il a été malade et tout cela augmente le risque de blessure donc il faut être vigilant sur cet aspect-là.

L'aide au retour de blessure plus précisément appelé « réathlétisation » prend aussi de plus en plus d'importance. « Un aspect passionnant » selon nos témoins et qui cache aussi un aspect psychologique et humain.

« C'est là où tu crées des liens avec les joueurs car tu travailles individuellement avec eux au quotidien et ils te le rendent bien », souligne Benoit « C'est quelque chose de très important, renchérit Eric Nicolas. Il y a aussi le côté confident et soutien du sportif qui est

primordial car ce sont souvent des moments difficiles à vivre. »

« En fonction de chaque blessure il y a un travail spécifique à faire avec le staff médical, les médecins, les kinés. L'aspect humain, la communication et l'écoute y sont primordiaux tout en sachant que parfois on est pris par le temps donc il faut savoir juger son joueur pour prendre les bonnes décisions », ajoute Stéphane.

Tous les témoins de ce dossier se rejoignent sur un aspect : celui de la passion du métier.

« Faire de sa passion son métier est un privilège, je m'éclate au quotidien, synthétise Olivier Bernal, repris en écho par Benoît Andrieu « Chaque matin, je vais à l'entraînement avec la banane. Le dépassement de soi, trouver ses limites, aller au bout de soi, aider un groupe à progresser, c'est une sensation unique et quand la victoire est au bout, c'est encore mieux. Ce succès en Gambardella l'an passé avec des joueurs et un staff que je connaissais depuis les U14, je ne l'oublierai jamais. C'était un moment très fort ».

« Quand l'équipe gagne, il y a forcément un sentiment de joie car pour moi ce n'est pas le staff d'un côté et les filles de l'autre, on est une équipe, reprend Eric Nicolas. Je n'ai pas connu le haut niveau en tant que joueur et aujourd'hui, je le vis grâce à elles : c'est une chance énorme »

« La clé c'est bien sûr le contact humain, savoir faire passer un message à l'entraînement au quotidien, conclut Stéphane Paganelli. Voir un joueur être prêt le jour d'un match, grandir, se développer, progresser, monter son niveau pour faire ensuite une belle carrière et que le club ait les meilleurs résultats possibles, car on aime gagner comme un joueur aime gagner »

Hommes de l'ombre, les préparateurs physiques n'ont qu'un seul objectif : mettre en lumière la qualité des athlètes.

Belle philosophie...

CATALOGUE INTERACTIF • E-BOOK • E-CATALOGUE • BOOK
SIGNALETIQUE • E-REPUTATION • REFERENCEMENT
NATUREL • SITE WEB • APPLICATIONS MOBILES • FACEBOOK
ENTREPRISES • **IMPRIMERIE** • OFFSET • IMPRIMERIE
NUMERIQUE • CONCEPTION GRAPHIQUE • CATALOGUE
INTERACTIF • **E-BOOK** • E-CATALOGUE • BOOK MOBILE •
CATALOGUE • E-REPUTATION • REFERENCEMENT NATUREL • SITE
WEB • APPLICATIONS MOBILES • FACEBOOK ENTREPRISES •
OFFSET • **CONCEPTION GRAPHIQUE** • IMPRIMERIE



Créateur de solutions

printing - catalogue - digital - web



SARL easycom4you - 5 rue Jean Jaurès - BP 202 - 34203 Sète Cedex

Tél. 04 67 46 90 81 - Fax : 04 67 53 46 87 - mail : direction@easycom4you.com - www.easycom4you.com ☎ 07 60 98 48 09



FAUN

ENVIRONNEMENT



Leader européen
des véhicules de collecte
et de nettoyage.

625, rue de Languedoc - BP 248 - F - 07502 Guilherand-Granges - Tél. +33 (0) 4 75 81 66 00

PUBLI-REPORTAGE

“DÉVELOPPER LE MÊME ESPRIT D'ÉQUIPE QUE CELUI DU MHSC”

Illan Hababou nous présente FIMS PROTECTION dont il est le Directeur Général et le partenariat entre cette société et le Montpellier HSC



En premier lieu, pouvez-vous nous présenter votre entreprise ?

FIMS PROTECTION est une société spécialisée dans le conseil, la conception, l'installation et la maintenance de tous les systèmes de sécurité et tout ce qui se rattache au courant faible.

Implantée dans le secteur sud de la France, FIMS PROTECTION propose à ses clients (professionnels et particuliers) des solutions et des services adaptés en

fonction de leurs besoins tout en tenant compte de leur budget.

Système de sécurité, domotique, téléphonie, FIMS PROTECTION est à l'affût des nouvelles tendances technologiques que propose le marché, afin de vous proposer les dernières innovations disponibles.

Quelles sont vos activités ?

Nous intervenons dans les domaines suivants:



- Vidéosurveillance
- Vidéoprotection
- Alarme
- Contrôle d'accès
- Téléphonie
- Câblage réseau

FIMS®

Avez-vous des implantations à Montpellier ?

Nos bureaux sont situés dans la zone de Fréjorgues ouest à Mauguio

Qu'est-ce qui vous a poussé à devenir partenaire du MHSC ?

FIMS PROTECTION est partenaire du MHSC depuis de nombreuses années maintenant. C'est un partenariat très important pour nous avec ce qui est la référence en bien des domaines sur la région. Nous avons besoin d'un partenaire à la hauteur de ces ambitions et le MHSC nous paraissait être le meilleur pour cela.

PUBLI-REPORTAGE

Présentez-nous ce partenariat en quelques mots...

C'est un partenariat gagnant-gagnant entre FIMS PROTECTION et l'élite que représente le MHSC sur ce territoire. Le MHSC, c'est aussi un club familial, avec des valeurs comme la loyauté et le respect, primordial à nos yeux.

Quelles valeurs souhaitez-vous développer à travers ce partenariat avec le MHSC ?

FIMS PROTECTION souhaite développer le même esprit d'équipe que celui du MHSC. L'effort, la convivialité et encore le partage...

Un mot sur la rencontre de ce soir face à Dijon...

Un seul mot évidemment : VICTOIRE !

Souhaitez-vous vous engager sur le long terme avec le MHSC ?

En effet, nous souhaitons continuer ce partenariat sur le très long terme et relever ensemble encore de nombreux challenges.

FIMS PROTECTION

Tél : 04 67 20 40 43 - Fax : 08 21 89 72 85

contact@fims-protection.fr

www.fims-protection.com

300 rue Roland Garros 34130 Mauguio



orangeTM

N

NICOLLIN

AU RENDEZ-VOUS DES SOIRÉES VIP

Retour en photos sur l'après-match
MHSC vs Lyon



Retrouvez l'ensemble des photos prises lors des soirées VIP au Stade de La Mosson sur le site officiel du club www.mhscfoot.com rubrique Espace Partenaires



Intérim • CDD • CDI

Vos couleurs
Pour l'emploi



www.proman-emploi.fr





Entraîneur :
Michel Der Zakarian

Laurent PIONNIER	1
Ruben AGUILAR	2
Daniel CONGRÉ	3
Vitorino HILTON	4
Pedro MENDES	5
Junior SAMBIA	6
Paul LASNE	7
Ambroise OYONGO	8
Jonathan IKONÉ	9
Ellyes SKHIRI	13
Giovanni SIO	14
Bryan PASSI	15
Dimitry BERTAUD	16
Jérémie P.-CLÉMENTÉ	17
Isaac MBENZA	18
Souleymane CAMARA	19
Keagan DOLLY	20
Killian SANSON	22
Nordi MUKIELE	23
Jérôme ROUSSILLON	24
Morgan POATY	26
Facundo PÍRIZ	27
Casimir NINGA	29
Nicolas COZZA	31
Benjamin LECOMTE	40



Le match

MHSC - DIJON

Ligue 1 Conforama

Journée 30



Arbitre central

Thomas LÉONARD



Arbitres assistants

Philippe JEANNE

et Tugdual PHILIPPE



4ème arbitre

Aurélien PETIT



Prochain match
à domicile

MHSC - BORDEAUX

week-end du 14 avril

Suivez le live-tweet
du match :

#MHSCDFCO



Entraîneur :
Olivier Dall'Oglio

1	Benjamin LEROY
4	Papy DJILOBODJI
5	Oussama HADDADI
6	Wesley LAUTOA
7	Frédéric SAMMARITANO
8	Mehdi ABEID
9	Wesley SAÏD
10	Naïm SLITI
11	Julio TAVARES
14	Jordan MARIÉ
15	Florent BALMONT
16	Bobby ALLAIN
18	Cédric YAMBÉRE
19	Valentin ROSIER
20	Romain AMALFITANO
21	Eden MASSOUEMA
22	Changhoon KWON
23	Vincent RÜFLI
25	Arnold BOUKA MOUTOU
26	Fouad CHAFIK
27	Cédric VARRAULT
28	XEKA
29	Benjamin JEANNOT
30	Baptiste REYNET

www.mhscfoot.com



facebook.com/MHSC



@MontpellierHSC



@MHSCofficiel



PailladinhoMHSC

