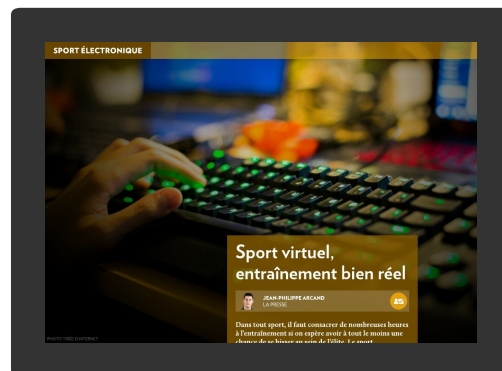




CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR DE LA PRESSE+

Édition du 16 juillet 2016,
section SPORTS, écran 9



SPORT ÉLECTRONIQUE

SPORT VIRTUEL, ENTRAÎNEMENT BIEN RÉEL

JEAN-PHILIPPE ARCAND
LA PRESSE

Dans tout sport, il faut consacrer de nombreuses heures à l'entraînement si on espère avoir à tout le moins une chance de se hisser au sein de l'élite. Le sport électronique ne fait pas exception à la règle.

Il n'est pas rare de voir un athlète électronique, même amateur, passer de 10 à 12 heures par jour derrière son clavier et sa souris dans le but de parfaire la maîtrise de son jeu de prédilection. En Asie, là où le sport électronique jouit d'une popularité encore plus grande qu'en Amérique du Nord, certains professionnels peuvent passer jusqu'à 14 heures par jour à l'entraînement.

« Si on parle de jeux individuels, [on travaille] surtout la répétition. Le fait de s'habituer à ce qu'on fait et de devenir meilleur pour le faire. Dans un jeu d'équipe, c'est surtout la coordination et la communication. »

— Jayremy Leroux, membre du club de sports électroniques de l'École de technologie supérieure

Certes, le sport électronique ne constitue pas une activité physique au même titre que le hockey ou le football, par exemple. Mais ne vous méprenez pas : il est primordial pour un joueur d'être en bonne condition physique s'il désire se tailler une place parmi les meilleurs.

« On compte beaucoup là-dessus ici [en Amérique du Nord], parce que si tu es en bonne condition physique et que tu manges bien, tu seras en meilleure condition pour performer », ajoute Jayremy Leroux.

ENTRAÎNEURS, NUTRITIONNISTES ET PSYCHOLOGUES

Pour assurer le bien-être de leurs membres, certaines équipes professionnelles de sport électronique disposent de ressources dignes d'autres clubs sportifs « traditionnels ».

En plus d'un entraîneur qui supervise les joueurs et qui s'assure que ceux-ci disposent d'un temps de sommeil suffisant, des nutritionnistes et des psychologues peuvent être mis à contribution.

Jean-François Caron a passé un mois en Europe pour diriger l'équipe britannique professionnelle FNATIC. Ses collègues et lui avaient notamment décidé d'exclure toutes les boissons sucrées de leur salle d'entraînement afin de

contrôler le taux de sucre et l'énergie de leurs joueurs.

« Il faut aller chercher le respect du joueur. Il faut lui montrer qu'on est en poste pour une raison et lui faire sentir qu'on est là pour l'aider et l'améliorer », décrit-il.

CARRIÈRES ÉPHÉMÈRES

Règle générale, les carrières d'athlètes sont assez courtes. Lorsqu'ils atteignent la trentaine, ils sentent la fin approcher. Les carrières des sportifs électroniques sont cependant encore plus éphémères.

« Ça dure encore moins longtemps que celles des joueurs de hockey ! », rigole Leroux.

Même si on jugerait qu'il est dans la fleur de l'âge dans d'autres sports, un athlète électronique de 24 ou 25 ans sera considéré comme en fin de carrière. Les réflexes et la vitesse d'exécution qu'exigent certains jeux commencent déjà à faire défaut.

« Vers 18 ou 19 ans, les joueurs sont beaucoup plus réveillés. En sport électronique, il y a un objectif de performance immédiate. Une équipe va miser sur ses résultats immédiats, et si elle voit qu'un de ses joueurs ne performe pas, elle va songer à le remplacer », explique Caron.

« Mais il y a d'autres jeux, comme *Hearthstone*, qui sont beaucoup plus intellectuels, souligne Leroux. Il n'y a aucun réflexe d'impliqué. Tu ne fais que penser. Des gens de 50 ans pourraient jouer. Il s'agit de voir si tu es bon pour analyser la situation. »

Et qui dit sport dit inévitablement blessures. En sport électronique, pas de commotion cérébrale ou de ligament déchiré. Mais les poignets, eux, accusent le coup. Et c'est sans parler des possibles douleurs au dos, conséquence de toutes ces heures passées penché au-dessus de son clavier.

« Le syndrome du canal carpien, c'est la commotion cérébrale du sport électronique, illustre Caron. Si on ne fait pas attention à notre ergonomie, le temps va finir par nous rattraper. [...] Récemment, un des meilleurs joueurs de *Counter-Strike - Global Offensive* a dû prendre une pause pendant un tournoi parce que son poignet a lâché. »

Ainsi, il ne s'agit pas d'être un peu doué à un jeu donné pour devenir une star du sport électronique. Il faut être prêt à y mettre le temps et les efforts requis. Et il faut faire vite, car la fenêtre pour se lancer dans une telle carrière est fort étroite.