

LE GÉANT DE LA TERRE BATTUE AU PIED GAUCHE D'ARGILE

Les petites phrases de Rafael Nadal lourdes de sous-entendus

- ◆ « *On m'a fait des piqûres, on m'a soumis à tous les traitements possibles. En vain.* » [Maître sur terre. – éd. Prolongations, 2008. – p 37]
- ◆ Arrivé dans le vestiaire de Wimbledon pour la finale 2007 : « *Il me fallait descendre à un petit cabinet où mon médecin allait m'administrer une piqûre pour calmer la douleur de la plante de mon pied gauche.* » [Rafa.- éd. JC Lattès, 2014. – p 22]
- ◆ « *C'est l'adrénaline de la compétition qui endort la douleur.* » [Rafa. - éd. JC Lattès, 2014. – p 83]

COMMENTAIRES JPDM – Sauf que souvent *Rafa* joue sous infiltration, antalgiques et/ou anti-inflammatoires. En revanche, les cyclistes en fin de course, pour lutter contre le mal aux jambes, ne peuvent prendre un antalgique (tramadol) prohibé depuis mars 2019.

- ◆ « *D'ailleurs en 2019 à Barcelone, je prends tellement de cachets antidouleurs que j'avais pensé à arrêter le tennis pendant un moment.* » [Tennis World.com/Le 10 Sport.fr, 16.06.2019]
- ◆ « *Il joua en 2012 à Wimbledon sous anti-inflammatoires* » [L'Equipe, 20.07.2012]

A aucun moment, la lutte antidopage empêche un sportif blessé de se soigner.

En revanche, elle lui interdit de s'injecter des drogues ou de prendre des comprimés dans l'environnement immédiat d'un match afin de pouvoir jouer. Cette pratique qui n'a rien à voir avec la thérapeutique est synonyme de dopage.

Palmarès des blessures de Rafael Nadal

**La preuve par 16, voire plus :
scaphoïde tarsien à répétition, tendons rotuliens,
dos, épaule, côte...**



ÉPAULE

**2003 – Entraînement après le tournoi de Hambourg (Allemagne)
(12.05)**

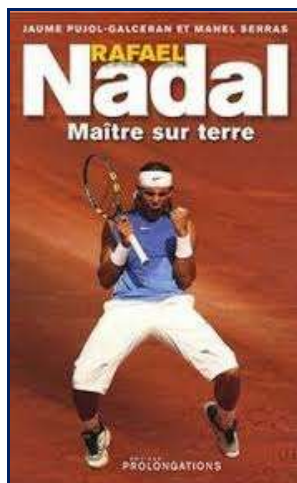
« En 2003, j'ai participé au circuit des compétitions mondiales ATP, à Monte-Carlo et à Hambourg (...) En quatre mois, j'ai grimpé de 199^e à 109^e dans le classement mondial. J'ai eu un fâcheux contretemps, **une blessure à l'épaule** que je m'étais faite à l'entraînement, qui a mis deux semaines à guérir et qui m'a empêché de faire mes débuts à *l'Open de France* de Roland-Garros ; cependant, peu de temps après, j'ai joué à Wimbledon pour la première fois jusqu'au troisième tour. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p, p 116]

PIED

(scaphoïde tarsien gauche)

2004 - « Mon pied dit stop de mi-avril à fin juillet »

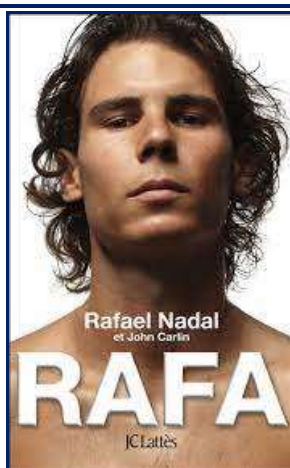
① “Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 pages



Rafael Nadal – *Maître sur terre*, éd. Prolongations, 2008

1. « En 2004, c'est **une fracture de fatigue au pied gauche**, contractée au tournoi d'Estoril (12 avril 2004, forfait en ¼ de finale) qui a privé l'Espagnol du tournoi parisien. De Wimbledon aussi. En guise de consolation, il est quand même venu à Roland-Garros, mais en simple spectateur. Rafael a visité les moindres recoins du stade. Il a flâné des heures place des Mousquetaires. Ses yeux n'ont pas quitté l'immense tableau d'affichage où défilaient les scores des rencontres en cours. » [“Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (p 48)]
2. Demi-finale Coupe Davis (24-26.09) à Alicante : « Totalement rétabli d'une blessure au scaphoïde tarsien gauche contractée en avril à Estoril, Rafael est arrivé à Alicante prêt à tout donner afin de qualifier l'Espagne pour la finale. Il n'avait pourtant pas foulé un court de tennis depuis Wimbledon en raison de cette blessure au pied. » [“Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (p 97)]

② “Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 pages



Rafael Nadal (collaboration de John Carlin) – *Rafa*, éd. J.C. Lattès, 2014

« En 2004, mon corps a déclaré : « Assez ! » Mon ascension vertigineuse a été brusquement stoppée par une **petite fracture dans un os de mon pied gauche** qui m'a imposé un arrêt de jeu de la mi-avril à la fin juillet. Ce qui signifiait ni Roland-Garros ni Wimbledon. J'étais devenu 35^e mondial et, pour revenir, pour retrouver mon rythme après cette interruption - la première - de ma carrière due à une blessure, la première d'une longue série, comme la suite devait le montrer -, ça n'a pas été facile. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (pp 116-117)]

2005 - Le 17 octobre aux *Masters séries* de Madrid le petit os du pied gauche fait boiter Nadal

① "Maître sur terre". - éditions Prolongations, 2008. – 169 pages

1. « En décembre 2005, la vie de Rafael est entrée dans une spirale infernale. La meilleure année de sa carrière vient de s'achever. Il a remporté onze tournois, occupe la deuxième place au classement ATP et vient de triompher pour la première fois à Roland-Garros. **Mais une blessure au pied gauche, qu'aucun médecin ne parvient à soigner, menace son avenir.** Même les paroles réconfortantes d'Àngel Ruiz Cotorro, le médecin de famille, ne produisent aucun effet positif sur le moral de Rafael. Les consultations chez ses confrères - Josep Borrell, Ramon Viladot et Ernesto Maceira - ont au moins permis de confirmer qu'il ne s'agit pas d'une impression ponctuelle : Nadal souffre bien d'une blessure sous le pied gauche. Selon le docteur Maceira, une semelle parfaitement dessinée et capable de modifier ses appuis, fournirait une solution efficace pour Rafael, qui gagnerait en mobilité. En attendant, il se lamente sans cesse devant ses proches : « *La douleur n'a pas disparu. Je finis par perdre espoir. Mon pied me préoccupe tellement. Je n'ose pas imaginer ce que je ferais si je ne pouvais pas rejouer au tennis. À quoi tous mes sacrifices auraient-ils servi ? Toutes ces heures d'entraînement, d'efforts, toutes mes aspirations. Faut-il tout enterrer à cause d'une simple blessure ?* »
["Maître sur terre". - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (pp 13-14)]

2. « On ne parle pas d'opération car la blessure ne risque pas d'empirer. Je pense même qu'elle ne devrait bientôt plus te gêner », lui avait ainsi promis le docteur Borrell, l'ancien responsable du service médical du FC Barcelone a également confirmé la prescription établie à Madrid par le docteur Maceira : « Tu dois absolument t'équiper de semelles pour diminuer la pression sur la zone blessée de ton pied. Les douleurs finiront par disparaître. »

Depuis son retour de Shanghai, mi-novembre, Rafael s'attelle à un lourd travail de récupération en piscine, à Manacor : des séances quotidiennes de cinq ou six heures pour prévenir les impacts et ménager les articulations. Avec précaution, il a commencé des exercices plus physiques. Sur terre, il teste différents appuis sur son pied. **Mais les douleurs n'ont pas disparu.**

La réunion au Club royal de tennis de Barcelone se termine. Une décision a été prise : « *C'est bon, je n'irai pas en Australie; mais nous allons à Portland pour régler définitivement la question des semelles* », tranche Nadal, agacé de ne pas voir le bout du tunnel, mais bien décidé à faire tout son possible pour se débarrasser de son mal. C'est le podologue Martin Rueda, **l'un des meilleurs spécialistes mondiaux** (sic) qui travaille au Centre de Sant Cugat, qui est chargé de réaliser les études nécessaires à la conception des semelles. » ["Maître sur terre". - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (p 16)]

3. Nadal se déplace à Portland (Oregon) où se trouve le laboratoire de biomécanique de l'équipementier Nike.
4. « Rafael a commencé à avoir mal pendant le *Masters Series* de Madrid, en octobre 2005. Depuis, la situation n'a cessé de se détériorer. Il a pourtant remporté ce tournoi en battant plusieurs joueurs de premier plan, et en renversant même une situation impossible face au Croate Ivan Ljubicic qui menait deux sets à zéro en finale. Malgré **des douleurs au pied et aux genoux**, Rafael a réussi à tenir pendant plus de trois heures pour remporter le titre. Il n'imaginait pas les conséquences qu'il lui faudrait assumer. Dans le vestiaire, le docteur Cotorro ôte la protection que Rafael porte sur le pied. La souffrance l'a contraint, pendant le match, à modifier ses appuis. Non seulement la douleur aux genoux a empiré, mais la peau de ses pieds est déchirée en certains endroits. Il a plusieurs ampoules et la partie latérale de son pied droit est tachée de sang. À cet instant, il ne se demande pas

encore s'il vient de fournir l'effort de trop. Seule la victoire lui importe. « *Je n'en garderai jamais sous la semelle sur un court de tennis, explique-t-il. Jamais ! J'ai ressenti une telle satisfaction après la balle de match contre Ljubicic, devant tout ce public qui n'avait cessé de m'encourager, de scander mon nom. C'est incroyable. Croyez-moi, s'il fallait recommencer, je ne changerais rien ! Le problème ne vient pas de ma participation au tournoi de Madrid. J'avais déjà mal depuis un moment et, jusque-là, aucun médecin n'avait résolu le problème. Mais là, je ne savais plus quoi faire. Je doutais.* » [“Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (pp 19-20)]

Déclare forfait aux *Masters* (ATP) de Shangai (Chine), 14 au 20 novembre 2005

5. Le lendemain, il se livre à une séance d'entraînement plus intense. Il ressent alors une **légère douleur au pied gauche** dès qu'il tente d'accélérer, de changer de trajectoire ou de forcer pour rattraper une balle difficile. Peu après, il découvre une bosse préoccupante et décide d'en informer le docteur Cotorro. Depuis Barcelone, celui-ci lui demande d'aller pratiquer des examens supplémentaires et de lui communiquer les résultats via Internet pour tenter de découvrir l'origine de la bosse. « Ça ne va pas aller », lui dit Toni Nadal, qui n'était pas chaud pour laisser son neveu disputer le *Masters*. Rafael effectue un nouveau test sérieux le lendemain. Là, l'oncle Toni prend les devants : « Les douleurs au pied persistent, dit-il. Tu n'es pas dans de bonnes conditions pour défier les sept meilleurs joueurs du monde, de surcroît sur un surface qui ne te convient pas. Je crois que tu devrais renoncer. A mon avis, mieux vaut rentrer à Manacor et se préparer dès maintenant pour l'année prochaine et la saison de terre battue en particulier. » Rafael sent ses jambes se dérober. Il se range néanmoins à l'avis de son oncle et le lui fait savoir quelques minutes seulement avant de pénétrer sur le court où l'attend l'Argentin Gaston Gaudio. « **Le patient présente une douleur dans une section ligamentaire du pied gauche** », détaille le bulletin médical de l'ATP, signé de la main du docteur Cotorro, lequel ajoute: « Je n'ai pas encore reçu tous les, résultats d'examens mais, d'après les commentaires de Rafa et des médecins du tournoi, mieux vaut renoncer, **La douleur est un signal d'alarme. Il est inutile de prendre des risques.** L'état de Rafael était rassurant la semaine passée, mais il a rapidement empiré depuis. » [“Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (pp 19-20)]
6. Finalement, après quatre mois d'arrêt, des semelles, **des piqûres et des comprimés**, Nadal reprend le tennis à *l'Open 13 de Marseille*. « Il a souvent craint que ce jour n'arrive jamais. Il n'oubliera jamais la date du 14 février 2006. Son retour a mis fin à quatre mois de doutes, de nuits blanches. Il avait fini par en être obsédé. Aujourd'hui, il goûte à nouveau au bonheur. Les mots libérateurs du docteur Cotorro le rendent profondément heureux. La parenthèse la plus difficile de sa carrière se ferme. Il ne l'oubliera jamais. ‘Je ne savais pas exactement à quoi m'attendre lorsque je me suis blessé, raconte-t-il. J'avais mal dès que je forçais. La douleur n'était pas anodine. Lorsqu'on se casse une jambe, on connaît précisément la durée de son indisponibilité; là, je n'avais aucune indication. On m'a **fait des piqûres, des massages, on m'a soumis à tous les traitements possibles. En vain.**’ » [“Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (p 37)]
7. *Masters de Miami* (Floride) 20 mars-02 avril 2006
« Malheureusement, à Miami, Rafael est battu par Carlos Moya dès le premier tour. Pis, son **pied gauche recommence à le faire souffrir. Et le droit aussi...** Le cauchemar refait surface, Nadal se remet à douter et rentre à Majorque dans l'attente d'une mauvaise nouvelle. Le docteur Cotorro le rassure rapidement : « La douleur est liée à la répétition des efforts récents. Ce n'est pas grave. Repose-toi un peu et elle disparaîtra d'elle-même. » [“Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (pp 41-42)]

② “Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 pages

« L'année 2006 s'annonçait brillante. C'est du moins ce que je pensais car, après Madrid, le sort m'est tombé dessus. J'ai eu de nouveau **une blessure au même petit os de pied** que celui qui m'avait contraint de manquer la totalité de la courte saison de terre battue l'année précédente. Sauf que cette fois, cela semblait beaucoup plus sérieux et menaçait de devenir l'épisode le plus inquiétant de toute ma carrière professionnelle.

C'est au cours du match du 17 octobre contre le Croate Ivan Ljubicic à Madrid que j'ai senti le premier élancement. Sur le moment, je n'y ai guère prêté attention et, habitué comme je l'étais à souffrir pendant les compétitions, j'ai continué à jouer. La nuit suivante, la douleur s'est nettement accentuée, pourtant, cela ne m'a toujours pas inquiété. Je pensais que c'était la conséquence inévitable d'un match de cinq sets très accroché et que cela allait passer le jour suivant. Cependant, en me réveillant le matin suivant, mon pied était plus enflé que la veille. Je suis sorti du lit et **me suis aperçu qu'il ne pouvait plus du tout supporter le poids de mon corps.**

Avec un mauvais boitement, j'ai résilié ma participation au tournoi suivant que je devais faire en Suisse et j'ai pris l'avion pour rentrer et voir mon médecin, Angel Cottoro. Cela ne lui semblait pas particulièrement grave, estimant que c'était seulement une question de temps avant que l'os ne soit guéri. En effet, quelques jours après, le boitement avait cessé et je m'envolais pour une destination lointaine, Shanghai, pour participer au grand tournoi Masters de l'année. Pourtant, dès le début de l'entraînement, **la douleur s'est à nouveau manifestée, au point que j'ai dû renoncer à participer au tournoi.** Je suis revenu chez moi et me suis reposé pendant deux semaines, incapable de faire le moindre exercice. Puis j'ai repris l'entraînement, mais le deuxième jour, j'ai senti à nouveau l'élancement de la douleur et j'ai compris, avec un sanglot de désespoir, que je ne pouvais tout simplement pas continuer.

Je fais confiance au docteur Cottoro en ce qui concerne ma santé. Néanmoins, il ne parvenait à aucun diagnostic et se bornait à me prescrire davantage de repos. C'est donc ce que j'ai fait, pendant encore deux semaines. C'était en novembre et cela a duré jusqu'au début de décembre. Je devenais très nerveux car le médecin essayait tout et n'arrivait toujours pas à comprendre ce qui clochait exactement. Le pied restait enflé et la douleur augmentait au lieu de diminuer. C'est alors que, sur la suggestion de mon oncle Miguel Angel, nous sommes allés voir un spécialiste du pied qu'il avait connu au moment où il jouait pour le club de football de Barcelone. Le spécialiste a procédé à quelques tests de résonance pour finir par avouer qu'en dépit de son expérience, il ne s'expliquait pas la cause de cette blessure. Le dernier espoir, pour autant qu'il sache, serait d'aller consulter un expert à Madrid, qui avait fait justement son doctorat sur cet os qui me posait problème. Mon pied gauche, ou plus exactement le petit os où j'avais l'enflure, était devenu le centre de mon univers angoissé ainsi que celui de ma famille. C'est dans cette atmosphère d'inquiétude croissante que, vers la mi-décembre, deux mois après avoir joué mon dernier match de compétition, nous nous sommes retrouvés dans le cabinet de consultation du médecin de Madrid, qui a finalement identifié le problème. C'était un problème congénital, une anomalie extrêmement rare, encore plus rare chez les hommes que chez les femmes, dont il se trouve que ce médecin était un spécialiste mondial. Il avait fait son doctorat sur cette question. L'os concerné s'appelait le scaphoïde tarsien, situé au-dessus du cou-de-pied sur la face interne. Si le scaphoïde tarsien ne s'est pas suffisamment ossifié ou n'est pas devenu assez solide, comme il doit le faire durant la petite enfance, des séquelles douloureuses se manifestent à l'âge adulte, d'autant plus si le pied est soumis à un stress répétitif tel celui qui se produit inévitablement pour un tennisman professionnel. Le danger est encore plus grand si, ce qui était de toute évidence mon cas, **vous soumettez le pied à une activité particulièrement intense durant les années de jeunesse où l'os n'est pas encore pleinement formé.** Cela entraîne une légère déformation de l'os, qui devient alors plus gros qu'il ne devrait et risque

donc davantage de se fragmenter, ce qui m'était arrivé l'année précédente. J'avais guéri de cette blessure, mais comme je n'avais pas compris le problème, je n'y avais pas accordé suffisamment d'attention et, maintenant, les choses s'étaient un peu compliquées.

Ce scaphoïde tarsien défectueux, est devenu mon talon d'Achille : la partie la plus vulnérable de mon corps, la plus potentiellement destructrice. Ayant diagnostiqué le problème, le spécialiste a délivré son verdict. Il se pourrait, a-t-il déclaré, que je doive arrêter définitivement le tennis de compétition. J'allais peut-être être obligé de me retirer, à dix-neuf ans, du jeu dans lequel j'avais investi les rêves de ma vie. La question immédiate à poser au médecin était : existe-t-il une solution dans le cas présent ? Et si oui, laquelle ?

La solution : des orthèses plantaires ajustées au millimètre

Hormis la chirurgie, sur laquelle on avait très peu d'expérience et qui comportait des risques, il a répondu qu'il n'y avait qu'une seule solution possible : nous pouvions essayer d'ajuster les semelles de mes chaussures de tennis, en tâtonnant millimètre par millimètre, de façon à chercher la position exacte qui soulagerait l'os de la pression qu'avait toujours subie mon scaphoïde tarsien. Malgré tout, il nous mettait en garde contre un risque ultérieur que comportait cette méthode si elle faisait ses preuves sur le pied : le subtil déplacement du poids de mon corps, causé par la modification de mes semelles, pourrait avoir un impact invalidant sur quelque autre partie de mon corps, tels mes genoux ou mon dos. Nous allions contacter le spécialiste du pied que nous avions vu à Barcelone et lui demander de se mettre immédiatement au travail avec le docteur Cotorro et moi pour réaliser les nouvelles semelles. Toni (mon oncle et entraîneur) a également joué son rôle. C'est lui qui m'a secoué, m'a dit d'arrêter de m'apitoyer sur moi-même. « Allons, disait-il, sortons et faisons un peu d'entraînement. » Suivant ses instructions, **je me rendais sur le court, sautillant sur mes béquilles**, m'asseyais sur une chaise (une chaise courante de club - pas une chaise spéciale), prenais une raquette dans la main et commençais à frapper les balles. Ainsi, je ne perdrais pas l'habitude comme disait Toni. C'était plus psychologique qu'autre chose. Toni m'envoyait des balles de près au début puis une fois que j'avais attrapé le coup, depuis l'autre côté du filet ; tout en restant assis, je lui renvoyais des volées, des revers, des coups droits. Nous faisons autant que possible, ce qui n'allait pas bien loin en l'occurrence, des exercices variés. Néanmoins, comme escompté, cela me remontait le moral même si cela n'a pas vraiment amélioré mon jeu ni été excellent pour mes bras. Nous avons tenu ce drôle de régime quarante-cinq minutes par jour durant trois semaines, suscitant les regards déconcertés de nombreux badauds, et je finissais toujours avec les avant-bras raidés et douloureux. Je faisais aussi un peu de nage, le seul exercice que je pouvais faire avec mes jambes. Mais je ne suis pas un bon nageur, et si c'était bon de pouvoir bouger à nouveau, ce n'était pas un passe-temps qui me rendait fou de joie.

À force de repos, de repos complet, le pied guérissait ; la douleur diminuait. Le spécialiste madrilène du scaphoïde tarsien, dont le diagnostic avait d'abord été comme un coup de massue sur ma tête, se révélait être mon sauveur. Après de multiples expérimentations, nous avons fini par trouver les bonnes semelles, assez bonnes en tout cas pour que je puisse m'en servir. Ce n'était pas la solution idéale pour l'ensemble de mon corps (nous savions qu'il y aurait des conséquences), mais cela a au moins résolu le problème du scaphoïde tarsien. La principale poussée du poids de mon corps reposait maintenant sur les autres os du pied, relâchant la pression sur celui qui était défectueux. Nike a conçu à mon intention une chaussure plus large et plus haute que celle dont je me servais auparavant. J'avais besoin d'une chaussure plus grande car la semelle était maintenant beaucoup plus épaisse, surtout dans la partie qui formait un coussin pour le scaphoïde tarsien. Tout d'abord, j'ai eu des difficultés à m'adapter à cette nouvelle semelle pour la raison qu'en changeant la région du pied où le poids tombe naturellement, la chaussure diminuait mon équilibre. Et ensuite, comme le spécialiste l'avait prédit, j'ai commencé à **souffrir de tensions musculaires dans des endroits qui ne m'avaient jamais fait**

souffrir auparavant : dans le dos et dans les cuisses. Nous avons fait du mieux possible ; pourtant, en commençant à m'entraîner avec les nouvelles chaussures, de nouvelles difficultés survenaient, nous obligeant à faire de continuelles adaptations sur les semelles, minuscules mais décisives. Des années plus tard, nous continuons. C'est un travail qui est toujours en cours. Nous n'avons pas encore atteint la solution idéale. Peut-être d'ailleurs n'y a-t-il pas de solution idéale. Le fait est que **les années ont passé et que le scaphoïde tarsien me fait toujours souffrir**, m'obligeant parfois à écourter l'entraînement. C'est la partie de mon corps que *Titin* passe toujours le plus de temps à masser. **Elle reste sous contrôle mais tout juste, et nous ne devons jamais baisser la garde**. La fabuleuse nouvelle était que, dès février, j'ai pu reprendre mon entraînement habituel. Et ce mois-là, après **presque quatre mois d'arrêt**, j'ai participé à mon premier tournoi à Marseille. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (pp 155-163)]

2006 - Reprise avec “diminution” de l'entraînement

« J'ai repris le cours des choses beaucoup plus vite que je ne l'avais cru possible, parvenant jusqu'aux demi-finales à Marseille et gagnant le tournoi suivant à Dubaï (05 mars 2006). Là, c'est Roger Federer que j'ai battu en finale, et sur une surface dure, la pire pour mon pied. Cette victoire fut fantastique pour reprendre confiance en moi, parce que je savais maintenant que j'étais revenu dans le circuit. J'avais découvert une chose curieuse et encourageante, **ç'était que mon pied me faisait beaucoup plus mal à l'entraînement que pendant les matchs de compétition**. *Titin*, dont le jugement me semble pertinent en presque toutes choses, a une explication.

Il pense que l'adrénaline et l'endorphine entrent en action pendant un match, agissant comme un anesthésiant naturel, mais également que mon état de concentration est si profond, que je suis si éloigné du reste du monde physique, que même si l'inconfort est présent, je le remarque moins. »

COMMENTAIRES JPDM – En réalité, pour calmer la douleur l'adrénaline et la concentration sont loin d'être suffisants puisque Nadal et son médecin comptent sur des injections d'anesthésiques, des comprimés d'antalgiques et d'anti-inflammatoires.

« Aussi, le principal changement que nous avons fait après ma guérison **a consisté à diminuer l'entraînement**. Mon entraîneur physique, Joan Forcades, n'est pas homme préconiser de longs joggings qui sont, je le sais, une pratique courante chez les joueurs de tennis. Quand nous courions, cela ne durait pas plus d'une demi-heure à peu près. Maintenant, nous ne courons plus ensemble. Etant donné que dans les circonstances normales, je joue à peu près quatre-vingt-dix matchs par an, cela constitue en soi un exercice cardiovasculaire suffisant. En réponse directe à la fragilité de mon pied, nous avons aussi réduit la totalité de mon entraînement tant sur le court que sur les exercices de gymnastique. **Avant ma blessure, jusqu'à l'âge de dix-huit ans, je faisais cinq heures par jour ou plus** ; maintenant je fais trois heures et demie et moins intensives qu'avant. Je ne pratique pas deux heures à 100% ; je joue quarante-cinq minutes à 100% et je m'attache à travailler des points spécifiques, comme la volée ou le service. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (pp 164-165)]

POST-IT – Ce beau discours s'adresse aux naïfs car en réalité il va jouer la surdose

Dans sa première biographie parue en 2008 aux éditions *Prolongations*, on peut lire le chiffre qualifié d'effrayant par Nadal lui-même : cinquante-quatre victoires consécutives sur terre battue.

« C'est un record historique. Rafael a remporté tous ses matches depuis sa défaite au tournoi de Valence, face au Russe Igor Andrejev, le 8 avril 2005. C'était il y a quatorze mois.

«Le chiffre est effrayant», sourit-il. Fin 2006, il aura effacé Guillermo Vilas des tablettes et porté le record à soixante-deux victoires. Une record qu'il portera en 2007 à quatre-vingt une victoires consécutives, plus longue série jamais réalisée sur une même surface dans l'histoire du tennis masculin. » [“Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 p (p 33)]

2007 – Tournoi de Miami (19.03 – 01.04)

“Maître sur terre”. - éditions Prolongations, 2008. – 169 pages

« Malheureusement pour Rafael, ses **douleurs au pied gauche** réapparaissent dès le tournoi suivant, à Miami. Il perd en quarts de finale contre Novak Djokovic puis renonce à la rencontre de Coupe Davis face aux Etats-Unis, la semaine suivante, à *Winsto-Salem* (Caroline du Nord). “Je ne supporterai pas de jouer sur dur encore une semaine”, explique-t-il aux journalistes. » [page 144]

2007 - Le 08 juillet à Wimbledon, en finale malgré une infiltration juste avant le match, il perd contre Roger Federer

1. « Physiquement, je me sentais dans une forme parfaite, malgré une douleur dans la plante de mon pied gauche qu'il **me faudrait traiter avant d'aller sur le court**, et j'avais en moi l'intime conviction que j'allais gagner. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (p 16)]
2. Arrivé dans le vestiaire de Wimbledon : « Il me fallait descendre à un petit cabinet où **mon médecin allait m' administrer une piqûre pour calmer la douleur de la plante de mon pied gauche**. Depuis le troisième tour, je traînais une ampoule et une enflure autour d'un os minuscule du métatarse [Ndlr : en réalité du tarse]. Cette partie de mon pied devait être mise au repos, sans quoi je n'aurai tout simplement pas pu jouer à cause de la douleur. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (p 22)]
3. « Pratiquer un sport est excellent pour les gens normaux, **mais le sport au niveau professionnel n'est pas bon pour la santé**. Il pousse votre corps à des extrémités que les êtres humains ne sont pas faits pour supporter. C'est pourquoi presque tous les athlètes ont été mis à mal par des blessures, parfois même des blessures qui ont mis fin à leur carrière professionnelle. A un moment de ma carrière, je me suis sérieusement demandé si je pourrais continuer la compétition au plus haut niveau. **Je joue malgré la douleur la plupart du temps**, et je crois qu'il en va de même pour tous les champions sportifs. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (pp 22-23)]



Roger Federer, vainqueur contre Nadal, de la finale de Wimbledon 2007

4. « Pour nous autres, il nous faut apprendre à vivre avec la douleur et faire des arrêts prolongés parce qu'un pied, une épaule ou une jambe envoie des appels au secours à notre cerveau et réclame du repos. C'est pourquoi **il me faut tant de bandages avant un match, c'est une partie capitale de mes préparations.** » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (p 23)]
5. « Selon *Titin* (Rafael Maymo son physiothérapeute) qui m’a vu dans des états déplorables avant un match mais en pleine possession de mes moyens une fois sur le court, **c’est l’adrénaline de la compétition qui endort la douleur.** » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (p 83)]

POST-IT - Toni Nadal, l’oncle, révèle dans la presse l’infiltration effectuée juste avant que Rafa ne pénètre sur le court central de Wimbledon pour disputer la finale face à Federer

Toni Nadal, l’oncle et l’entraîneur de *Rafa*, dans un entretien au *Diario de Mallorca* le 28 novembre 2007, a révélé quelques soins à la marge de l’éthique thérapeutique subis par son neveu. C’est le quotidien *L’Equipe* qui répercute l’information : « Rafael Nadal a joué la dernière finale à Roland-Garros **sous infiltration au pied.** Et on se souvient qu’il avait en 2005 disputé quarts, demi-finales et finale **à Stuttgart sous infiltration.** Cette fois-là, c’était un genou : *“Ce devait être des piqûres d’antidouleurs, pas de cortisone, suppose un médecin du sport. Mais trois fois de suite, c’est quand même violent. C’est un procédé discutable”.* » [*L’Equipe*, 29.11.2007]

2019 - A Barcelone : “Je prenais tellement de cachets que j’avais pensé à arrêter le tennis pendant un moment”

C’est le site *10 Sport.fr* qui, le 16 juin 2019, en s’appuyant sur les propos de Nadal publiés par *Tennis Worldfr.com* rapporte l’énorme aveu du Majorquin : « Je suis un peu fatigué, mais pas seulement à cause de Roland, j’ai joué cinq tournois sur terre battue cette saison et j’ai atteint trois demi-finales, remporté le *Masters 1000* de Rome et enfin Roland-Garros, ce qui fait que j’avais énormément de pression sur les épaules. J’ai décidé de ne pas participer au *Queen’s* car je ne voulais pas risquer de trop forcer ou de me retirer à la dernière minute alors que le tournoi comptait sur ma participation. **Je souffre de plusieurs lésions et blessures** depuis plusieurs saisons déjà, j’ai des problèmes dans, presque toutes les compétitions, d’ailleurs à Barcelone **je prenais tellement de cachets antidouleurs** que j’avais pensé à arrêter le tennis pendant un moment. Les gens ont l’habitude de me voir jouer tout le temps, mais ce n’est plus le cas depuis deux saisons déjà, l’année dernière je n’ai participé qu’à 9 tournois, j’essaie de me ménager pour éviter une blessure grave afin de continuer à jouer le plus longtemps possible. » [*Le10 Sport.fr*, 16.06.2019]



Rafael Nadal, septembre 2021 [compte Instagram]
« ... J’étais à Barcelone avec mon équipe et l’équipe médicale,

pour recevoir un traitement sur mon pied gauche qui nécessitera quelques jours de repos et quelques semaines hors des courts... »

GENOUX

2008 - Masters de Paris-Bercy (01 novembre)

Rafael Nadal abandonne en quarts de finale face au Russe Nikolay Davydenko

« Rafael Nadal se faisait masser le bas de la cuisse droite par l'un des kinés du tournoi. Incapable de démarrer ou de plier les gambettes, l'Espagnol était alors mené 4-1 par Nikolay Davydenko. Mais on avait déjà vu le numéro 1 mondial se faire manipuler, puis revenir d'entre les morts. Il n'y eut pas de résurrection hier après-midi : deux jeux plus tard, Nadal était contraint à l'abandon sous les sifflets du public du POPB. Le set avait duré quarante-sept minutes. Nadal souffre en fait du genou droit. **« Une tendinite du tendon rotulien**, précisa son oncle et coach Toni. Il y avait déjà eu une petite alerte à Madrid mais, ici, il a eu mal tous les jours. Et chaque jour, ça empirait. Il a fait **de la mésothérapie avant le match**, mais ça n'a pas suffi. S'il n'y avait pas eu autant de spectateurs, Rafa ne serait peut-être pas entré sur le terrain. »

La blessure s'est aggravée jeudi. « *La douleur a alors augmenté et ce matin (hier matin), quand je me suis réveillé, j'avais vraiment mal*, expliqua. Nadal. *J'ai essayé de m'entraîner mais c'était dur. J'ai pris des anti-inflammatoires. Mais, sur le court, je n'avais aucune puissance dans la jambe droite pour frapper normalement en revers... Comme si le genou s'affaissait. La douleur était aiguë. J'ai essayé mais il n'y avait aucune chance pour que je gagne ce match.* » [L'Equipe, 01.11.2008]

2009 – De Miami à Roland-Garros jusqu'à l'Open d'Australie (avril-juin 2009 – janvier 2010)

1. « Ce sont **mes genoux qui m'ont lâché en premier**. J'avais senti les premiers tiraillements à Miami, à la fin du mois de mars. La douleur s'accroissait d'une semaine sur l'autre, mais je me suis arrangé malgré tout [Ndlr : ce "malgré tout" est lourd de sous-entendus] pour continuer à jouer jusqu'au début de mai, à Madrid, car là, je n'en pouvais plus. **L'esprit avait perdu le pouvoir de dominer la matière et j'ai dû m'arrêter**. Je suis revenu deux semaines plus tard pour l'Open de France. Je n'aurais peut-être pas dû participer à Roland-Garros, mais j'avais gagné ce tournoi les quatre années précédentes et j'avais le sentiment de devoir défendre ma couronne, malgré le peu de chances que j'avais de gagner. Comme prévu, j'ai perdu dans le quatrième tour contre le Suédois Robin Soderling, ma première défaite dans ce tournoi. Celle-ci m'a poussé finalement dans mes retranchements. J'avais fait un effort surhumain pour être en forme pour Roland-Garros, luttant pour surmonter à la fois la séparation de mes parents et ma douleur aux genoux, mais maintenant, affaibli aussi bien mentalement que physiquement, je savais que je ne pouvais plus continuer. Terriblement triste, j'ai renoncé à participer à Wimbledon. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (p 257)]
2. « **Malgré l'endolorissement de mes genoux, qui n'a jamais complètement disparu**, j'ai repris mon entraînement habituel. Comme 2010 approchait, je luttais avec acharnement pour arriver en forme à l'Open d'Australie. Sans m'attendre à une victoire, j'ai pourtant été amèrement déçu de la manière dont j'ai été éliminé en quart de finale par Andy Murray : j'ai dû m'arrêter au milieu du troisième set à cause de mes genoux. Murray avait gagné les deux premiers sets et, dans l'esprit d'une honnête compétition, j'aurais aimé pouvoir aller jusqu'à la fin, même s'il était évident que la victoire était pour lui. Cependant, **la**

douleur était telle et le dommage potentiel pour mes genoux si sérieux, qu'il m'a fallu cesser. C'était encore un coup après tout le travail acharné que j'avais effectué afin de me préparer pour l'Australie, et d'autant plus quand mon médecin m'a annoncé qu'il me faudrait encore deux semaines de repos et deux semaines de convalescence avant de pouvoir reprendre la compétition, une preuve de plus que la vie qu'on mène, en tant que champion sportif, n'est pas bonne pour la santé. » [“Rafa”. – éditions J.C. Lattès, 2014. – 317 p (pp 260-261)]

2012 - Wimbledon (25.06-08.07) : éliminé au 2^e tour et forfait pour les Jeux de Londres (27.07-12.08)

1. « C'est comme d'habitude, **les tendons rotuliens**. Juste après le choc de sa défaite au deuxième tour de Wimbledon contre le “romantique” Lukas Rosol, Nadal s'en est allé fissa consulter le docteur Mikel Sanchez à la clinique Vitoria. Les examens n'avaient pas été fameux (...) Par la même occasion, il nous informait qu'il en avait pris pour deux semaines de repos intégral (...). Il n'a pas touché la raquette : “On a suivi à la lettre les consignes des médecins mais le processus de récupération n'a pas marché, regrettait l'oncle Toni chez nos confrère de As. Rafael a pris sa décision aujourd'hui. Là, il est très affecté, c'est normal. Maintenant, on a de la marge pour être d'attaque à l'US Open.”
Les genoux, encore les genoux, toujours les genoux. On sait que c'est, chez Nadal, la zone sensible. Parce que c'est son jeu qui est comme ça, parce que ses appuis au sol sont tellement exigeants, parce qu'il pèse son poids (85 kg). Année après année, les tendinites aux deux genoux ont muté en tendinopathie. D'inflammations carabinées, on est passé depuis longtemps à un stade où le tendon a tellement dégénéré que Nadal a dû recourir, deux ou trois fois par an depuis février 2010, au *blood spinning* ; en français des **injections de ses propres plaquettes de sang riches en facteur de croissance** (...) En règle générale, à la suite d'une injection de ce type, il faut s'astreindre à quinze jours de repos total. On peut donc déduire que le septuple champion de Roland-Garros a suivi ce traitement juste après Wimbledon où, déjà, ses genoux le faisaient souffrir. Surtout le gauche. Au point qu'il passa deux échographies sur place, juste avant le tournoi et qu'il **joua là-bas sous anti-inflammatoires** et sur ordonnance, une cure quotidienne de thermothérapie lui ayant été prescrite. C'est aussi à cause d'une de ces crises tendineuses que Nadal avait dû renoncer à jouer sa demi-finale à Miami, en mars dernier. Pour les mêmes raisons, il n'avait pas pu défendre en 2009 son titre à Wimbledon. Le tournoi olympique a donc perdu un de ses grands favoris. » [L'Equipe, 20.07.2012]

DOS

Interrompt sa saison après Wimbledon pendant 7 mois pour douleurs récurrentes au genou gauche et au dos

2. C'est le quotidien *Libération* qui en témoigne à l'occasion du procès Rafa – Bachelot en octobre 2017 : « Il apparaît que Nadal a suivi pendant l'année 2012 un traitement de choc pour soigner cette tendinite au genou gauche : une **«infiltration de plasma riche en facteur de croissance»**, qui consiste à prélever du plasma dans son sang pour en extraire les plaquettes riches en facteurs de croissance qui sont ensuite injecté dans les tissus blessés. Cette technique, réputée pour accélérer la guérison, n'est pas interdite par l'Agence mondiale antidopage (AMA) mais celle-ci recommande toutefois de limiter son usage aux cas de blessure : l'injection de plaquettes ne doit pas servir à améliorer les performances. Nadal avait déjà révélé avoir employé cette méthode controversée, ainsi que **l'injection toute aussi discutée de cellules souches** dans sa colonne vertébrale pour apaiser des douleurs au dos. Ce qui frappe à la lecture des attestations médicales fournies vendredi au tribunal parisien, c'est la longueur du protocole de soins, alors même

que le joueur est en activité. Les médecins de Vitoria, au Pays basque, qui citent une dizaine de dates d'injections, font remonter la première séance au 14 décembre 2011 et la dernière au 27 mars 2013. Ce qui n'a pas empêché Nadal (ou ce qui lui a permis) de remporter 42 des 48 matchs qu'il a disputés en 2012. » [Libération, 13.10.2017]

Article et illustrations - copyright blog : dopagedemondenard.com



LOCALISATION DES PRINCIPALES BLESSURES
(forcément sous-évaluées)

- 1) 2003 A l'entraînement, dans les suites du Tennis Master Hambourg (12.05) se blesse à l'épaule, l'écartant des courts pendant quinze jours et l'obligeant à déclarer forfait pour Roland-Garros, son tout premier tournoi majeur
- 2) 2004 Fracture de fatigue du scaphoïde tarsien pied gauche (12 avril). Stop pendant deux mois
- 3) 2005 Tendinite à un genou nécessitant trois infiltrations pendant le tournoi de Stuttgart (18.24-07)
- 4) 2007 Finale de Roland-Garros le 10 juin. Infiltration du scaphoïde gauche. Rafa remporte le Grand Chelem français face à Roger Federer
- 5) 2007 Finale de Wimbledon à Londres le 08 juillet. Infiltration du pied gauche. Rafa est opposé à Roger Federer. Il est battu par le Suisse
- 6) 2008 Tendinite rotulienne droite traitée par mésothérapie avant le match et anti-inflammatoires (Masters de Paris-Bercy – 01.11)
- 7) 2009 Muscle abdominal déchiré aux Masters 1000 de Cincinnati (août)
- 8) 2009-2010 Genoux lâchent avril-mai jusqu'à janvier 2010 (tournois de Miami, Monte-Carlo, Barcelone, Rome, Madrid, Roland-Garros et ce jusqu'à l'Open d'Australie). "L'esprit avait perdu le pouvoir de dominer la matière et j'ai dû m'arrêter" [Rafa]
- 9) 2012 Dos : injections de cellules souches pendant la saison.
- 10) 2012 Genoux lâchent (tendons rotuliens) à Wimbledon entraînant son forfait pour les Jeux de Londres début août
- 11) 2012-2013 Genou gauche : stop pendant 7 mois de fin juin 2012 à début février 2013
- 12) 2019 Barcelone : "Je souffre de plusieurs lésions et blessures (pied, genoux, dos)"
- 13) 2021 Problème de dos. Du Grand Chelem australien en janvier jusqu'au Masters 1000 de Monte-Carlo début avril, il fait un break pour reposer et soigner sa charpente vertébrale
- 14) 2021 Roland-Garros. Le 11.06 en demi-finale, la douleur récurrente du scaphoïde tarsien se manifeste. Le 20 août, il annonce qu'il met un terme à sa saison. Après traitement, il reprend à la mi-décembre
- 15) 2022 ATP Masters 1000 d'Indian Wells (20 mars). Victime d'une fracture de fatigue de côte contractée en demies, il reste au repos tennistique pendant un mois plein jusqu'au Tournoi de Madrid qui débute le 28 avril
- 16) 2022 Masters 1000 de Rome (12 mai). Sorti en huitième de finale face au Canadien Denis Shapovalov pour douleur récidivante et invalidante au pied gauche