

14 Sports

Boxe/Championnat pré-olympique/Regroupement de l'équipe nationale

Dix pugilistes sélectionnés pour Yaoundé



Instantané de la séance d'entraînement, où les coachs ont mis l'accent sur la condition physique.



Les boxeurs sélectionnés à la fin de l'entraînement.

F-K.O.M

Libreville/Gabon

En regroupement depuis deux semaines, en vue de la préparation du championnat pré-olympique, qualificatif pour les Jeux Olympiques Rio-2016, prévu en mars prochain à Yaoundé au Cameroun, dix pugilistes gabonais dont une femme ont été convoqués par le Directeur technique national (DTN), Dieudonné Mefaghe. Trois nouveaux boxeurs, qui ont fait sensation au dernier championnat national, qui s'est tenu, en décembre 2015, à Oyem, font partie du groupe. Il s'agit de Freddy-Christ Londji-Arignany (Ogooué-Lolo), Bruno Menie Nzue Ndong (Woleu-Ntem) et Lewissia Nzamba Nzamba (Estuaire). Avant de s'envoler pour une longue mise au vert en Afrique de l'Ouest, en février prochain, nous avons fait une immersion dans la tanière des Panthères, vendredi dernier, à la salle de boxe. Il était 18 heures, la majorité des sélectionnés étaient déjà en tenue d'entraînement, autour du DTN et du coach adjoint, Landry Dibangou.

Avant le début des entraî-

nements, Dieudonné Mefaghe s'accorde 30 minutes pour prodiguer des conseils à ses poulains: « Vous devez être loin du loisir et ne pas manger n'importe quoi », lance le DTN. Pendant ce temps, Landry Dibangou met en place les 13 ateliers que les pugilistes devront affronter en 2h30. Après les conseils, le DTN, sifflet à la bouche et chronomètre à la main, lance les hostilités. Comme des comandos, les boxeurs exécutent à la lettre les indications des deux encadreurs. Même les nouveaux sont obligés de suivre le rythme infernal imposé par les coachs.

« Depuis deux semaines, nous travaillons seulement la condition physique. Pour cela, nous travaillons sur les ateliers de relâchement, de force, de puissance, d'endurance et de récupération », explique le coach Dibangou, qui ajoute que dans le groupe, il y a trois juniors sortis de l'école nationale de boxe: « Ils sont présélectionnés. Nous les avons pris pour qu'ils touchent du doigt le travail de haut niveau. »

TAULIER Chanel Tessa Tounda, capitaine adjoint de la sélection et l'un des tauliers du groupe, confie: « Les entraînements se passent très bien, bien que nous

n'ayons pas les moyens pour être ensemble à chaque heure. Nous venons tous les soirs aux entraînements et chacun se bat pour avoir l'argent du taxi. Sauf, les boxeurs qui reviennent de l'intérieur du pays, qui sont logés à la Fégaiboxe qui dispose d'une grande chambre », regrette-t-il.

Au bout de 1h45 d'entraînement intensif, les signes de fatigue commencent à se lire sur les visages de certains boxeurs: « Cela fait plusieurs années que je pratique la boxe, je n'ai jamais travaillé sur un tel rythme. Comme j'ai un objectif, je dois forcément m'adapter », nous a soufflé à l'oreille Londji-Arignany. « Travaillez, un boxeur doit avoir un cœur de lion pour dominer la douleur. Arrêtez-vous. Vous avez 10 secondes de repos, ensuite on reprend. Et n'oubliez pas de changer les ateliers », intime le DTN à ses poulains.

Si le féroce Vivian Obame, champion du Gabon (-81kg) représentant le Septentrion supporte l'ensemble des exercices, ce n'est pas le cas de Lewissia Nzamba Nzamba, qui enregistre sa première sélection en équipe nationale: « Je travaille comme les autres. Malgré que je sois une femme, les coachs ne pren-



Les trois nouveaux boxeurs qui ont intégré le groupe.

nent pas cet aspect en compte. Et puis, je ne me plains pas, c'est pour mon bien », souligne-t-elle.

Au moment de l'entretien avec Me Mefaghe, certains boxeurs ont profité pour se relâcher, oubliant que l'entraîneur adjoint les surveillait du coin de l'œil. « Tricheurs, travaillez. En sport, on ne triche pas »,

lance Me Landry Dibangou, qui n'hésite pas à donner un coup de pied à ceux qui ont cru être plus malins.

C'est à 21 heures 30 que la "souffrance", - certains pugilistes n'en pouvaient plus -, a pris fin: « La semaine prochaine, nous allons commencer à travailler les shadows avec les gants. Et n'oubliez pas, personne ne

touche aux alcools, et ne mangez pas n'importe quoi », rappelle le DTN.

Reste à savoir si la consigne donnée sera respectée à la lettre. Même si, avant de s'en aller, Me Mefaghe nous demande de faire écho de ce que les boxeurs gabonais travaillent dans des conditions difficiles.

Handball/22e édition de la coupe d'Afrique des nations (Can) « Egypte 2016 »

Les Panthères entrent en lice aujourd'hui

MM

Libreville/Gabon

HÉLAS, pour des raisons indépendantes de notre volonté, nous ne serons pas en mesure de faire vivre à nos chers lecteurs, entre autres, la cérémonie d'ouverture et le match Gabon/Maroc de cet après-midi, marquant la journée inaugurale de la 22e édition de la Coupe d'Afrique des nations (Can) de handball « Égypte 2016 ». Une compétition à laquelle prennent part douze nations dont notre pays, le Gabon, logé dans le groupe

A, avec l'Égypte, le Cameroun, le Nigeria, le Maroc et l'Algérie.

Quant à la poule B, elle comprend l'Angola, la RDC, la Tunisie, le Kenya, le Congo Brazzaville et la Libye.

Pour Ange Makilat, vice-président de la Fédération gabonaise de handball (Féga-hand), l'objectif principal visé par les Panthères gabonaises reste « l'accession en quarts de finale minimum. » Car, estime-t-il, le Gabon dispose d'une « main-d'œuvre » de qualité ayant eu « une bonne préparation de quinze jours localement et d'une période similaire en Tunisie » :



Les Panthères gabonaises lors de la Can précédente en Tunisie.

Charny Struld Otsinda Leckibi, Hugues Ferly Boubala, Guillaume Tire, Yorrick Davy Aubyang Milama

et autres Yannick Christian Aubyang Milama. « Égypte 2016 », selon le président de la Confédéra-

tion africaine de handball (CAHB), Mansourou Aremou, en plus d'inaugurer la première édition des versions séparées hommes et dames, s'annonce « riche et intense avec des équipes masculines qui constituent des affiches alléchantes. »

Composition des encadreurs techniques et joueurs des Panthères du Gabon :

• **Encadrement technique :** Thierry Claude Mbini, Joseph Berrhaud Blanco, El Amine Ibrahim Mouhamadou, Sasho Bozhinovski, Aleksandar Bojkovski, Jean-Jacques Nzoghe Mebale, Hermine

Nina Doutsoua.

• **Les 18 Panthères :** Rufin Essono Eny, Beaujency Owono Ondo, Sterenstyl Wora Mamadou, Carl Ozana Dekunia Tsagoulela Nzamba, Terence Igalla Mamadou Sene, Semeglo Kossi Sassou, Ousmane Camara, Cherubin Tabanguet, Stéphane Warene Nze Mba, Régis Thauryn Djimbi, Ange Junior Obame, Damien Boubala, Yannick Christian Aubyang Milama, Yorrick Davy Aubyang Milama, Guillaume Tire, Hugues Ferly Boubala Yembi, Charny Struld Otsinda Leckibi, Willy Moure Nguema.