

# « Grâce à la diététique »

## Changer d'alimentation a boosté ses prestations

**E**n pleine bourre depuis le début de saison, Willems a supplanté Dessoleil. Et le résident navellois ne compte évidemment pas s'arrêter en si bon chemin...

**ENTRETIEN**  
**Steeven Willems**  
Défenseur central du Sporting

➔ **Steeven, évacuons d'entrée de jeu quelque chose taraudant un vieux supporter qui s'en est ouvert à nous : pourquoi avez-vous troqué votre numéro 3 pour le 23 ? Superstition ?** Non. C'est mon numéro préféré depuis toujours et je n'avais pas encore eu l'opportunité de le porter. Je ne peux pas vous expliquer pourquoi. Il y a des trucs comme ça. Ma copine est née un 23 mais je ne le savais pas d'avance. En tout cas, ce changement me porte chance pour le moment.

➔ **Quel début de saison faste, effectivement...**

Il est bon, voire très bon, oui. C'est ce que j'attendais depuis un an ou deux, à savoir démarrer comme ça et garder le niveau sur la durée.

➔ **Se dirige-t-on enfin vers cette saison pleine après laquelle vous courez depuis votre arrivée en 2013 ?**

C'est la bonne question. Je ne peux pas m'avancer mais je fais tout pour y arriver.

➔ **Qu'est-ce qui explique votre trajectoire actuelle ?**

Le fait d'être pleinement en confiance décuple la motivation. Et puis, mon alimentation a changé grâce à la diététicienne mise à disposition par le club et je me sens du coup beaucoup mieux sur le terrain.

➔ **Avant, vous faisiez beaucoup d'excès ?**

Pas du tout, j'ai toujours eu une hygiène de vie très professionnelle. Je ne bois jamais d'alcool et je mange rarement des choses très grasses mais il y avait de

*« Avec Martos, on arrive à compenser nos faiblesses par une force collective et une bonne communication »*

petites choses à modifier. J'ai dû trouver des produits et des compléments qui me convenaient pour pallier certains manques dans mon corps. J'avais des carences mais je ne pouvais pas le savoir sans une analyse approfondie et une aide extérieure. Tout cela explique que je suis plus

performant sur le terrain ou que je finis maintenant mes matches sans être fatigué comme avant.

➔ **Avant, il est vrai que vous étiez presque systématiquement blessé après avoir enchaîné trois ou quatre matches...**

Le fait que le club évolue fait que nos performances évoluent aussi. Tout ce qui a été mis en place nous aide et nous permet de grappiller des points. Outre l'apport de la diététicienne, il y a eu l'aménagement d'une salle de musculation au stade. Plus besoin de devoir aller à Monceau... Il y a aussi le travail de Philippe Simonin pour la préparation physique qui influe sur nos prestations. Toutes ces choses font que ça va de mieux en mieux sportivement...

➔ **Reste à construire un centre d'entraînement digne de ce nom...**

Le club ne peut pas tout faire d'un coup. Il fait le maximum en fonction de son budget et, concernant le futur site, des autorisations à obtenir, des démarches à faire, etc.

➔ **Revenons à vous ! Depuis deux ans, on sait qu'il y a Charlene, vendeuse de prêt-à-porter de son état, dans votre vie et elle vous apporte un bel équilibre...**

Le fait que mon couple marche très bien me donne de la stabilité et un appui sur lequel me reposer quand je rentre à la maison.

➔ **Mazzù vous a-t-il expliqué**



Steeven vit un début de saison faste au sein de l'arrière-garde zébrée. © NEWS

**ainsi qu'à Dessoleil pourquoi vous lui étiez préféré ?**

Non. Il a fait ses choix. J'ai fait une bonne préparation et le coach l'a vu aussi. Cela ne doit pas être évident à vivre pour Dorian, qui reste performant pour alimenter une concurrence saine et positive. Je sais ce que c'est puisque je suis passé par là quand Dewaest était là.

➔ **Que devez-vous encore améliorer pour passer de titulaire confirmé à élément majeur ?**

C'est toujours difficile de s'analyser. Je n'ai pas de gros défauts ni

d'énormes qualités qui ressortent. Je ne suis pas un monstre athlétiquement mais ce n'est pas pour autant que je me fais bousculer. Je ne suis pas rapide mais ce n'est pas pour autant que je suis lent. Le plus important, c'est que j'arrive à être régulier et intelligent dans mon jeu par rapport aux profils des adversaires. C'est important de bien les connaître. Ce n'était pas le cas quand je suis arrivé et je sens la différence sur ce plan désormais.

➔ **Un mot sur Vossen avant votre confrontation de ce vendredi, alors ?**

Vu son parcours, on le connaît très bien. C'est un attaquant différent de ceux que j'ai rencontrés jusqu'à présent. Il prend bien la profondeur mais joue aussi en pivot dos au jeu et on connaît sa facilité à marquer...

➔ **Vous pourriez appliquer un marquage individuel pur ?**

Non. Avec Martos, on arrive à gérer ensemble tous nos adversaires. Le talent individuel n'est le point fort d'aucun de nous deux. On compense donc nos faiblesses par une force collective et une bonne communication. ●