



“ MA RÉÉDUCATION S'EST TRÈS BIEN PASSÉE. JE SUIS CONFIANT ET PRÊT À REVENIR SANS APPRÉHENSION SUR LE TERRAIN ”



THOMAS DOMINGO

DE RETOUR !

LE PILIER GAUCHE DE L'ASM CLERMONT AUVERGNE N'A PAS ÉTÉ ÉPARGNÉ PAR LES BLESSURES CES DERNIERS MOIS. VICTIME PAR DEUX FOIS D'UNE RUPTURE DU LIGAMENT CROISÉ, MAIS PAS AU MÊME GENOU, LE CLERMONTOIS A PRIS SON MAL EN PATIENCE ET **A PROFITÉ DES « À CÔTÉS » DU RUGBY.**

Comment as-tu vécu cette nouvelle période de blessure ?

J'ai fait avec. Ces risques existent en permanence sur le terrain. Cela fait partie du jeu. Il y a des blessures beaucoup plus graves et il faut donc relativiser. Sur une carrière, cela m'aura coûté un an. Mais je suis jeune, j'ai encore pas mal d'années devant moi, encore des choses à voir, à apprendre. J'ai su voir les bons côtés de ce pépin et profiter de moments dont je n'ai pas l'habitude d'avoir. Passer plus de temps avec la famille, les amis, être avec mes petits. J'ai également eu le temps de m'investir dans un nouveau projet avec mon frère Fabien et trois autres associés.

Nous avons créé une marque de vêtements baptisée 416. Si ça fonctionne, cela pourrait être un filon pour mon après-carrière de rugbyman. Finalement, j'ai pu



faire une coupure avec le rugby. D'ailleurs, je n'ai regardé que les matches de l'ASM et ceux de l'équipe de France.

As-tu suivi le même protocole que la dernière fois afin de le rétablir ?

J'ai suivi le même protocole, mais je ne suis pas allé en centre de rééducation au CERS de Saint-Raphaël. Nous attendions un autre heureux événement. Du coup, je ne souhaitais pas m'éloigner de Clermont. Mais ici, on a ce qu'il faut. On a des médecins et des préparateurs physiques compétents. J'ai pu me remettre en selle sans mettre le genou à mal. Le plus dur, c'était de s'entraîner seul, sans les copains. En avril, j'ai repris l'entraînement collectif. J'ai pu réattaquer doucement avec eux (lancement de jeu, combinaisons...) mais dès qu'il y avait du contact, je me mettais sur le côté.

Penses-tu revenir vite sur le terrain ? (Entretien réalisé fin avril)

Je n'ai pas de date butoir. On s'est donné comme objectif de revenir

avant la fin de la saison, mais il ne reste plus beaucoup de matches en championnat et réattaquer sur des phases finales, c'est quasiment impossible car il faut avoir le rythme du jeu. Mais bon, on va voir l'évolution de la blessure, voir comment le genou réagit. Si je me sens un peu juste, je ne vais pas partir là-dedans, mais si je me sens bien, je ne vais pas pourquoi je me bloquerais.

Les supporters et l'ASM l'ont beaucoup soutenu durant cette période...

Oui. C'était important pour avancer. Et je ne m'attendais pas à recevoir autant de soutien. Le nombre de courriers que j'ai reçu a été une véritable surprise, je n'ai pas encore répondu à tous ! Il m'en reste pas mal à faire !

Que penses-tu de la saison réalisée par l'équipe ?

Plutôt bien ! Un super départ et une dynamique qui s'est poursuivie tout au long de la saison, un très beau parcours un H Cup, les demi-finales du Top 14 qui vont arriver... Je ne cache pas qu'il y a un peu de frustration de ne pas avoir pu y participer.

Pas d'appréhension pour ton retour en jeu ?

Je suis en confiance, la rééducation s'est très bien passée. Je suis prêt à aller de l'avant.

Sports

Par Stéphanie Merzet
Photo Ludovic Combe

TÉMOIGNAGE DU MÉDECIN DE L'ASM VINCENT CAVELIER

Comment Thomas a-t-il vécu sa rééducation ?
Thomas est un compétiteur né, que ce soit sur le terrain ou en dehors. Dès qu'il y a un challenge, il répond présent. Il a suivi le protocole des chirurgiens

avec l'aide des kinés et des préparateurs physiques de l'ASM sans rechigner. Il sait qu'il faut être patient, qu'il y a un délai anatomique incompressible, c'est-à-dire que la blessure va guérir d'elle-même. C'est la nature

qui joue son rôle. L'enjeu était de ne pas perdre de temps. Il a donc continué de travailler son physique et le cardio sans mettre son genou en péril. **Clément Ric, également pilier, vient de subir le**

même désagrément. C'est une blessure "typique" à ce poste ?

Absolument pas. C'est de la malchance, une mauvaise série... Il ne faut pas généraliser cette blessure sur un type de poste et à un sport précis. La rupture du ligament croisé se retrouve d'ailleurs dans de nombreuses autres disciplines, le basket, le handball, le foot...