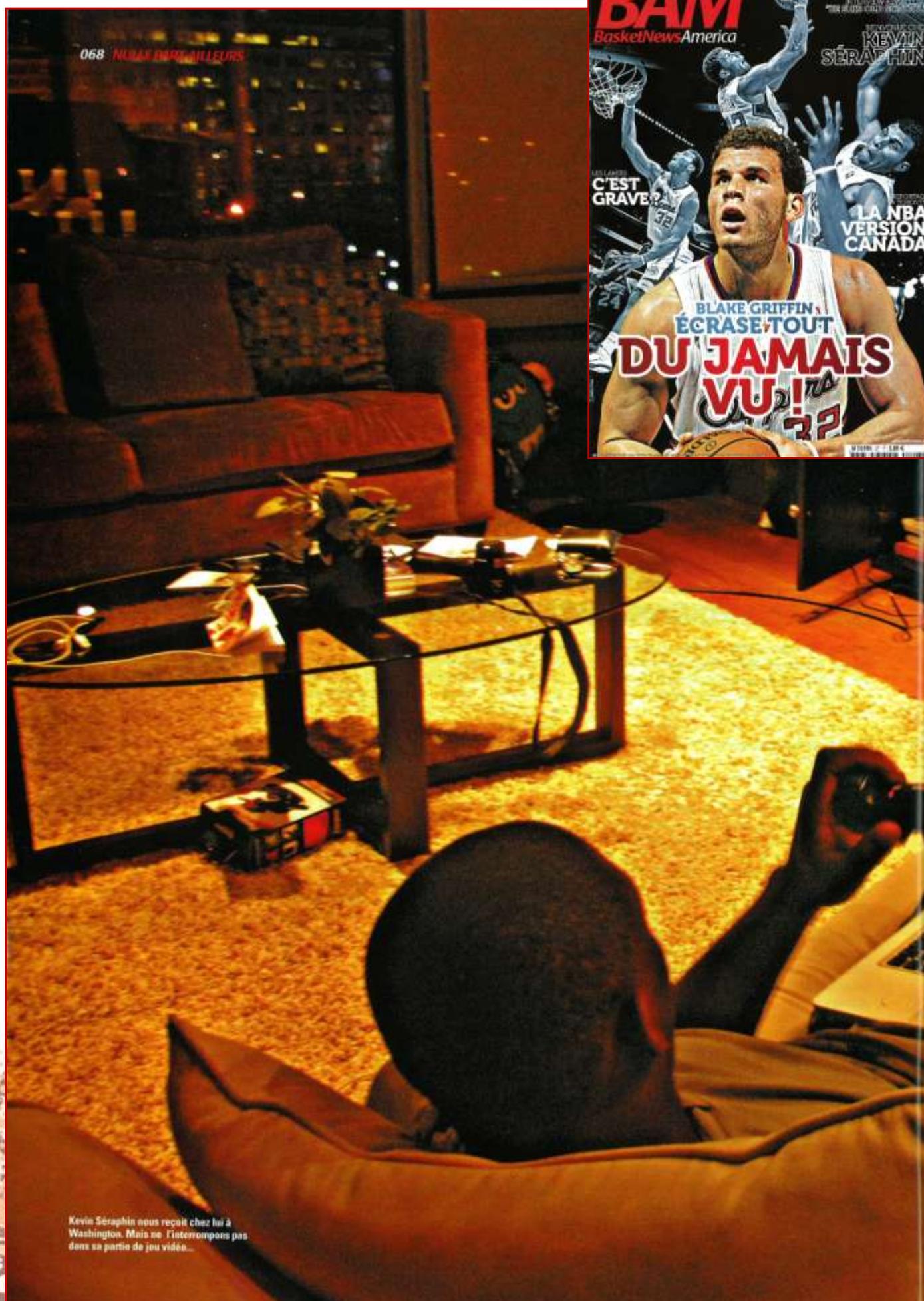


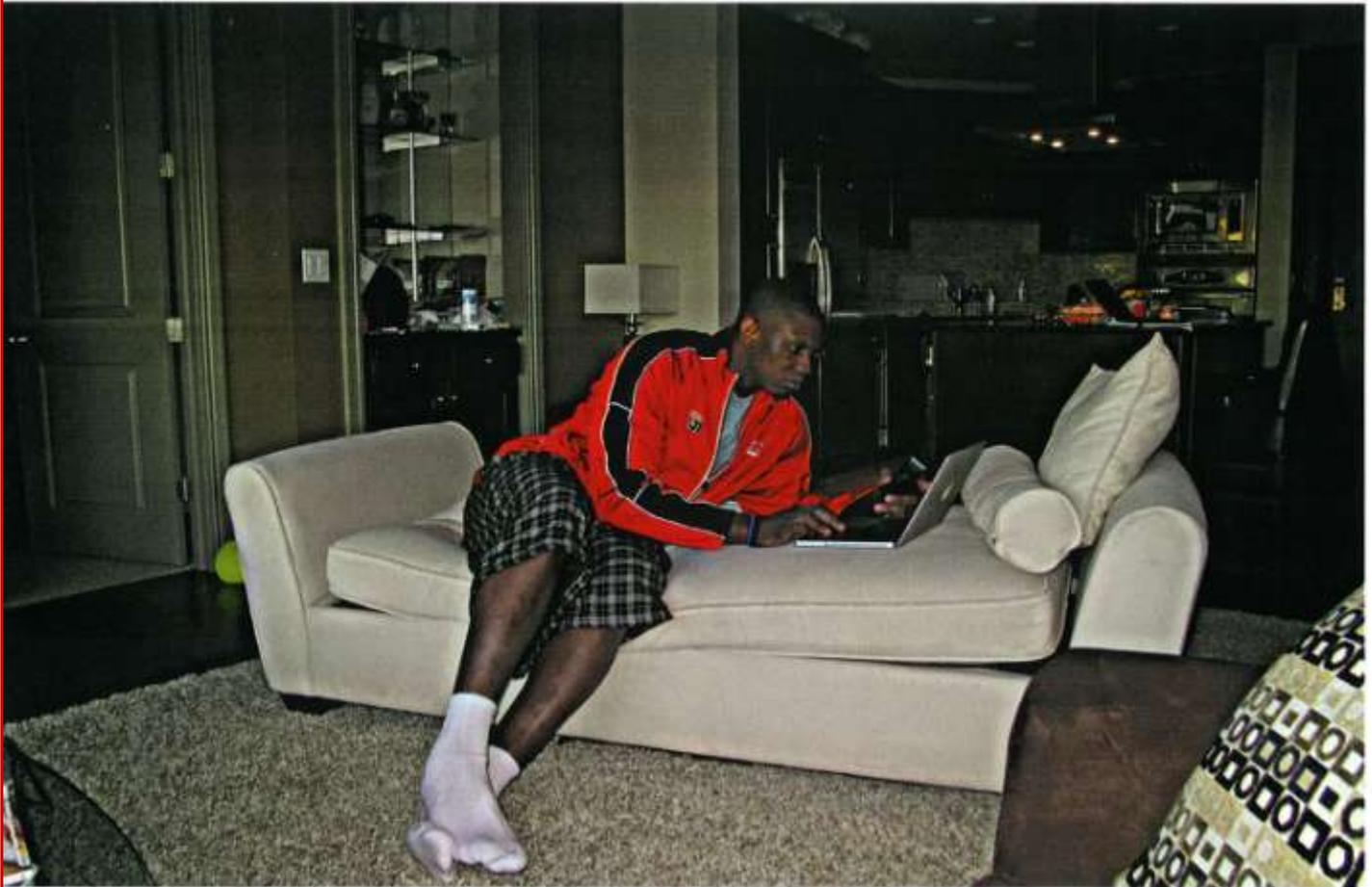
BIENVENUE CHEZ KEVIN SERAPHIN



BIENVENUE CHEZ... SERAPHIN 13

Parfaitement adapté à sa nouvelle vie américaine, Kevin Séraphin (2,06 m, 21 ans) s'impose petit à petit dans la rotation des Wizards. Couvé par la direction qui fonde énormément d'espoir dans cet intérieur cubique aux qualités athlétiques hors norme. Séraphin s'émancipe. Début janvier, nous avons suivi le rookie de Washington pendant une journée. Découverte...

TEXTE & PHOTOS PAR PASCAL GIBERNE, À WASHINGTON DC.



Bel appartement de 180 m² à 600 mètres de la salle des Wizards.



Kevin Séraphin était en train de manger des pâtes dans un restaurant italien de DC, le 3 janvier dernier quand il a reçu un message d'un ami sur son BlackBerry. « Je regarde un reportage sur toi sur Canal Plus. Tu es devenu encore plus énorme ou c'est mon écran plat qui donne cette impression ? » Le rookie des Wizards a souri. « Les images ont été tournées en décembre à Los Angeles », nous-t-il glissé. « Mais depuis j'ai perdu du poids, j'ai séché, ma définition musculaire est plus affinée, je fais attention à ce que je mange et je suis en train de retrouver mon poids de forme. » Une heure et demi plus tôt, à l'issue d'un entraînement où il s'était fait remarquer pour son activité incessante en défense, dans la peinture et n'hésitant pas à faire pression sur John Wall en tête de raquette, le rookie des Wizards avait été complimenté par Ernie Grunfeld, le GM de la franchise de DC. « Kevin s'améliore semaine après semaine », nous a expliqué Grunfeld. « Il est dans une bien meilleure condition physique. Il progresse. C'est un big man très athlétique, avec une excellente vitesse de pieds, de bonnes mains et une bonne connaissance du jeu. Il est enfin à l'aise sur les parquets. »

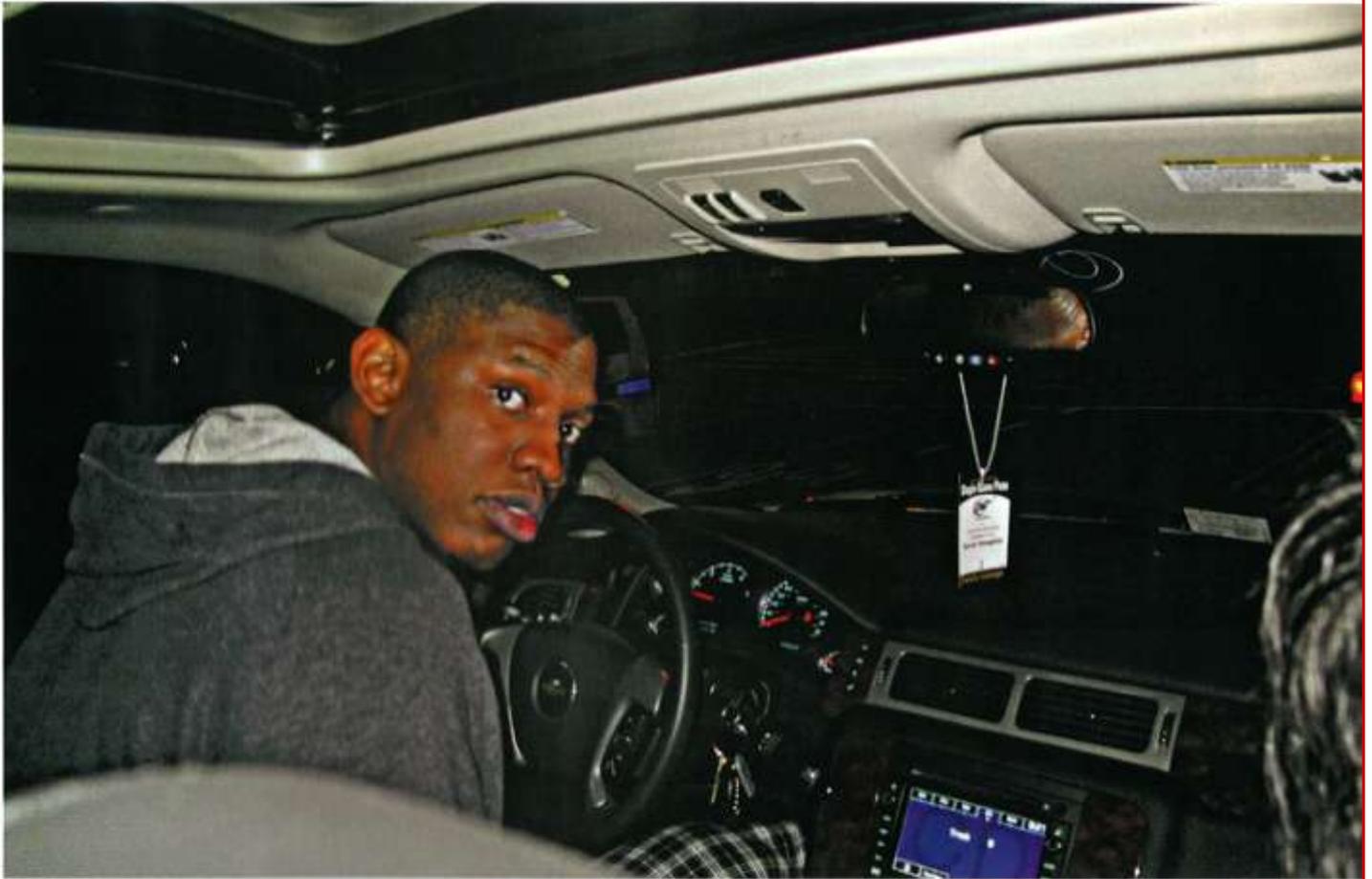
Quand il s'est installé à Washington en août, Séraphin est arrivé avec un excès de 10 kilos, qui se matérialisait par des fesses ballons et un ventre rebondi. Dans l'incapacité de jouer depuis sa blessure au genou gauche survenue en

playoffs contre Gravelines fin mai, l'intérieur qui avait été touché au ménisque et souffrait d'une petite déchirure du ligament latéral interne, s'était quelque peu épaissi. Cinq mois plus tard cette période bibendum est un lointain souvenir. Son physique s'est densifié. En ce début 2011, les sensations reviennent, Séraphin le sent. Lors d'un temps mort pendant le practice il a demandé la gonfle à Hilton Armstrong, avant de prendre son élan et d'enfourner une énorme « tomar », avec la tête au niveau du cercle. « Tu as vu le dunk ? », nous demande-t-il quelques instants après au volant de son SUV Escalade blanc. « J'étais haut hein ? Je suis bien là, j'ai travaillé dur pour retrouver mon niveau. »

180 m² pour 5000 dollars par mois

Il se gare près de son immeuble, situé en plein Chinatown (dans le centre-ville), à 600 mètres grand maximum du Verizon center où réside également John Wall, Yi Jinlian et le nouvel arrivé, Rashard Lewis. En pénétrant dans le hall, Séraphin qui porte une veste de survêtement aux couleurs de Cholet Basket, lance un vibrant « Wadup ! Wadup ! » à la réceptionniste qui ne répond pas. « Ben alors on ne dit pas bonjour aujourd'hui », lance-t-il. « Vous êtes fâchée contre moi ? » Elle a sa mine des mauvais jours et finit par glisser : « Je ne me sens pas bien aujourd'hui Kevin. » Le numéro 13 des Wizards n'insiste pas et s'engouffre dans l'ascenseur. Quelques secondes

Kevin loge dans le même immeuble que John Wall.



plus tard il pousse la porte de son appartement. Un très beau quatre pièces de 180 m² qu'il loue 5000 dollars par mois.

Allongé sur un sofa couleur crème, en train de consulter sa page « Facebook » se trouve la raison du renouveau de Kevin Seraphin : le préparateur physique, Sébastien Morin. Ce dernier est arrivé à DC il y a trois semaines à la demande expresse de son ancien disciple, afin de l'aider à affiner sa condition physique. Morin qui a reçu une offre d'une franchise NBA pour la saison prochaine, a pris une année sabbatique et n'a pas hésité une seule seconde quand Seraphin lui a proposé de venir quelques semaines sur la côte Est.

Régime strict !

Dès son arrivée dans la capitale américaine, il a mis de l'ordre dans le frigo Guyanais. Exit les crèmes glacées, les sodas et les cookies qui ont été remplacés par de l'eau minérale et des fruits. Le chef personnel de Kevin a lui aussi reçu des instructions strictes, interdiction de faire des plats frits, place à une alimentation plus saine, à base de légumes, de pâtes, de poulet et de poisson. L'hygiène de vie de Seraphin, adepte de sessions de jeux vidéo nocturnes, a également été recadrée. Lever à 8 heures du matin afin de se rendre en avance à la salle pour travailler le cardio et coucher avant minuit afin de profiter du sommeil réparateur. Morin a ensuite mis en place un programme physique intensif à base de cardio

et de travail des abdominaux. Les résultats ne se sont pas fait attendre. En deux semaines Seraphin a perdu 4,5 kilos... plus que 5 kg à perdre pour atteindre un poids de forme de 120 kilos.

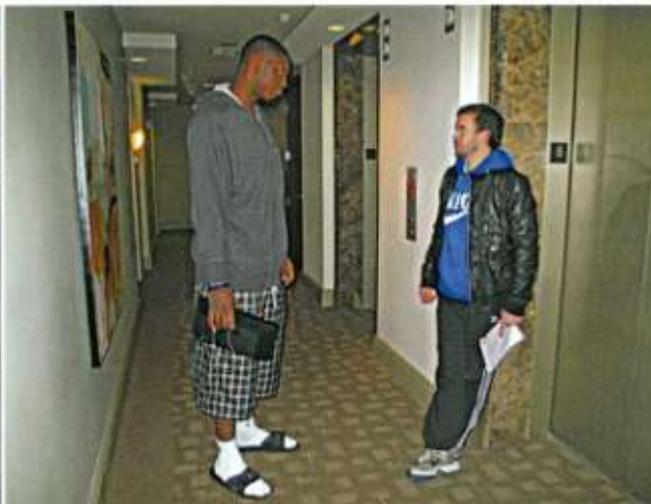
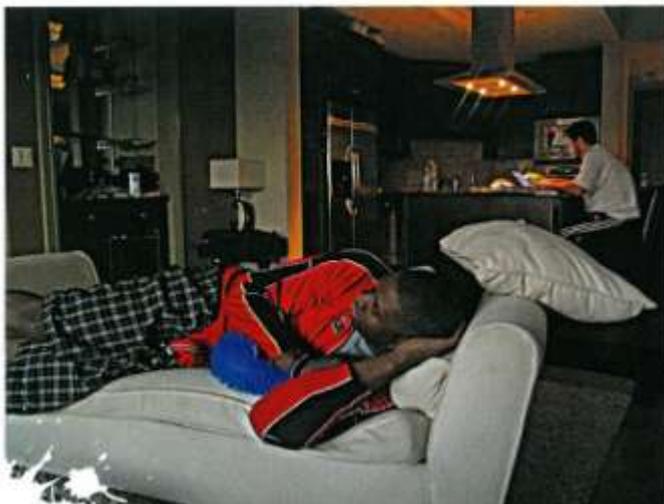
Conscient d'avoir une carte à jouer au sein d'une équipe où personne ne possède sa puissance physique, Kevin met les bouchées doubles. Quand il a une journée de repos, il n'hésite pas à l'instar de ses coéquipiers, à se rendre à la salle pour s'imposer une séance de cardio ou de musculation. Le joueur qui, à son arrivée chez les pros à Cholet négligeait la fonte et se faisait « défoncer » par Claude Marquis, a aujourd'hui compris combien la musculation pouvait l'aider à franchir un palier. « Il a une grosse marge de progression au niveau de la puissance, au niveau des appuis », souligne Morin. « Il a un potentiel athlétique impressionnant. Au niveau puissance il peut se mesurer à Dwight Howard facilement. Il peut courir plus vite, sauter plus haut, mieux anticiper les choses, augmenter sa vitesse latérale. Il a commencé la musculation il y a seulement trois ans, je pense qu'il atteindra son potentiel dans deux ans. Mais là c'est déjà un monstre physique, défensivement, je ne l'ai vu se faire balader par personne. »

Pas de bizutage pour le gros

En arrivant à tenir tête sur les parquets à Dwight Howard, Pau Gasol, Glenn Davis ou encore Andrew Bynum, Séraphin a gagné le respect de ses coéquipiers et du coaching staff des Wizards.

Dans son 4/6 |

Séraphin s'est parfaitement fait à sa nouvelle vie.



Un peu de repos pendant que Sébastien Morin, son préparateur physique bosse sur son programme de remise en forme. Une fois quitté l'appartement pour le centre d'entraînement des Wizards, ça ne rigole plus.

Le français est parfaitement intégré. Il plaisante en anglais avec ses coéquipiers qui, en raison de son physique hors norme, ne se sont pas aventurés à trop bizuter le rookie. « C'est sûr que si j'avais fait 1,85 m, je sais que cela aurait été différent », analyse-t-il, réaliste. « Là, dernièrement les Wizards nous ont fait un cadeau pour Noël, un beau sac en cuir Gucci. Andray Blatche est venu me voir et m'a dit : Tu vas me donner ton sac car tu es un rookie, c'est la règle. Je lui ai dit : Ah bon ? Je te le donne si tu prends aussi celui de John (Wall). Je savais qu'il n'allait pas le faire et il a donc lâché l'affaire. John c'est le roi ici. C'est beau d'être numéro 1 de la draft, tu as le monde à tes pieds, c'est une vie de rêve. »

Depuis le départ de Gilbert Arenas expédié à Orlando en échange de Rashard Lewis, Wall s'est vu officiellement remettre les clés de la franchise. Sélectionné en 17^e position de la draft 2010, Séraphin ne jouit pas du même statut de joueur d'élite, accordé à son prestigieux voisin. Et ce n'est pas plus mal. Loin de briguer les spotlights, l'ancien enforcer de Cholet se complait dans un style de vie relativement simple. « Depuis le matin je sais ce que je vais manger le midi et ce que

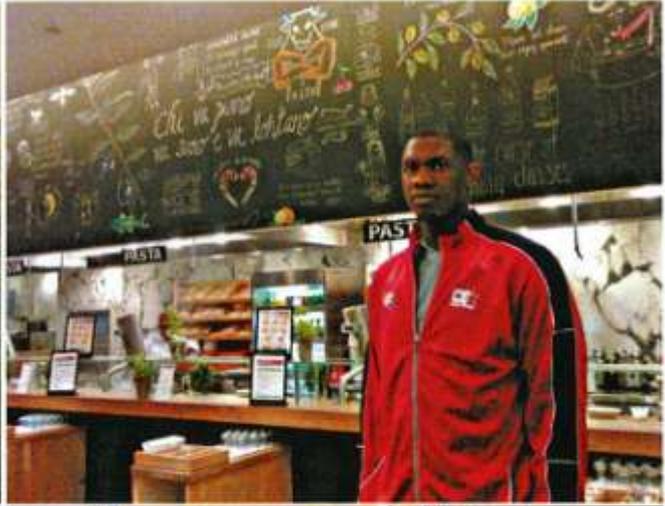
je vais manger le soir. Je ne change pas d'avis en sortant du match. Moi j'établis un plan que je respecte. »

Pas d'alcool

Quand il se baliade dans le quartier huppé de Georgetown, certains passants le reconnaissent, mais en dépit de sa carcasse, il parvient à passer incognito. Il est toutefois accueilli à bras ouvert dans sa cantine préférée, un restaur italien situé aux portes de Chinatown. Les employés ont vite appris à apprécier un joueur toujours prompt à leur donner des places pour aller voir jouer les Wizards. « C'est dingue comment cela rend les gens heureux, c'est pourtant juste une place de match ». Conscient que la direction des Wizards surveille les moindres faits et gestes de ses employés, il ne sort pas trop en boîte et quand il le fait, il surprend toujours ses coéquipiers en refusant de boire le moindre verre d'alcool. « Mes parents m'ont élevé ainsi et puis je n'aime pas vraiment ça ».

N'allez pas croire que le garçon soit un moine. Il aime s'amuser et possède un esprit taquin.

L'ancien enforcer de Cholet se complait dans un style de vie simple



Alors qu'en fin d'après midi en ce lundi 3 janvier il se rend au Verizon center avec Sébastien Morin, afin de faire une séance de « gainage », il se réjouit en constatant la présence des sulfureuses cheerleaders des Wizards dans la salle de practice. « On s'entraîne là ? », demande-t-il à Morin. « Je serai plus concentré ainsi. » Dans une équipe des Wizards en parfaite symbiose mais où il existe des clans comme partout ailleurs, Séraphin s'est lié d'amitié avec le sénégalais Hamadi N'Diaye et avec le massif ailier, mangeur de popcorn, Trevor Booker. Il traîne également avec un restaurateur français de DC et les amis de ce dernier. Sa famille lui manque (ils n'ont pas pu venir pour Noël) mais il a appris à composer sans leur présence. Et puis ils se parlent quasiment tous les jours sur Skype, tout particulièrement après les matches. « Ils ont le league pass (accès aux matches NBA sur Internet). Quand ils savent que je vais jouer, ils ne dorment pas », nous confie-t-il. « Qui est le plus critique ? Les deux, dès que ce n'est pas bon ils vont me le dire cash et si c'est bon aussi. Mon père (Thierry) est plus critique sans doute. »

Encore beaucoup de travail

Pour l'heure, le fiston de Thierry et Sylène s'est contenté de bribes de temps de jeu, qui ont suffi cependant à contenter la direction des Wizards. On demande à Ernie Grunfeld si le rookie l'a impressionné cette saison. « Contre les Lakers (le 14 décembre, 6 points, 9 rebonds, 1 contre) il a bien joué, avec une bonne défense, il a été agressif, c'est son meilleur match », reconnaît Grunfeld. « Je lui ai dit qu'il avait été bon, il mettait des écrans, il était actif et respectait ce que les coaches lui disaient. On veut que Kevin devienne un bon joueur de rotation, un rebondeur efficace. Et en attaque avec son toucher de balle et ses mouvements dos au panier, il a le potentiel pour être rentable. Mais pour cela il lui faudra continuer de travailler. » Kevin le sait. C'est pour cela qu'en ce début de soirée, ce lundi 3 janvier il s'impose une deuxième séance d'entraînements, en travaillant avec un énorme « medecin ball » de 10 kilos... tout en admirant les déhanchés des Wizards girls.

A grenn douri ka plen sak douri... (Petit à petit, l'oiseau fait son nid, proverbe créole) ■

Le hall de réception de l'immeuble de Kevin est très luxueux. A droite, sa cantine préférée, un resto italien. Enfin, rien n'interdit de lier l'utile à l'agréable. Séance de gainage, mais en regardant les pompoms s'entraîner. Il y en a qui ont la belle vie !

“On veut que Kevin devienne un bon joueur de rotation”

Ernie Grunfeld