

## Sports → Basket

**PORTRAIT** ■ Rencontre avec la joueuse du Limoges ABC qui affronte son ancien club, Reims, samedi

# Manon Sinico, capitaine dans l'âme

Femme forte et femme de valeurs, Manon Sinico a toujours claironné que son club pouvait viser haut. Avec sa volonté et son caractère, la capitaine du LABC est en train de mener à bien une mission loin d'être aisée.

Kevin Cao  
kevin.cao@centrefrance.com

Elle n'a pas lâché la barre. Jamais. Capitaine abandonnée, Manon Sinico aurait pu quitter le navire limougeaud lorsque les vagues à l'âme la ramenaient sur une plage désertée par les victoires. La lanterne rouge du Limoges ABC aurait alors pu lui servir de fusée de détresse au moment où le bateau tanguait dangereusement. Vulgaire radeau pas loin du naufrage. Encore une fois. Celle de trop. Pourtant, au moment d'embarquer, la capitaine avait promis à ses passagères qu'elle les mènerait vers le Final Four. Elle était la seule à y croire...

La scène remonte à quelques mois à peine. Depuis, entre coups de gueule et recadrages, mais aussi encouragements et foi inébranlable en ses coéquipières, capitaine Sinico a redressé la barre. La jeune femme pilote maintenant un vaisseau qui vogue en eaux plus douces, se dirigeant tranquillement vers un possible Top 4. Expérimentée, Manon sait que le plus dur commence : « On ne continuera à exister qu'en restant humble et en conservant notre caractère. Il faudra confirmer match après match. Et réagir à la moindre alerte de facilité avec un discours très « rabaisant » s'il le faut ».



« QUE ÇA BOUGE ». Quand elle raccrochera les baskets – « pas tout de suite car je me trouve en forme à l'âge que j'ai (rires) » – Manon voudrait être infirmière aux urgences, en réanimation ou sur des missions humanitaires. PHOTO THOMAS JOUHANNAUD

## AVIS

**Benjamin Villeger (entraîneur Feytiat et ex-assistant à Reims) :**

« C'est une fille très intelligente qui sait ce qu'elle veut et se donne les moyens pour y arriver ».

**Marc Brandy (entraîneur de Brive) :**

« C'est plus qu'une capitaine, c'est un général. Elle est le leader qui a manqué au LABC ces dernières années ».

**Mélanie Devaux (sa partenaire au LABC) :**

« C'est la grande sœur que je n'ai jamais eue. Je suis prête à partir à la guerre pour elle ».

**Maxime Bézin (son entraîneur au LABC) :**

« C'est une fille très exigeante avec elle-même et avec les autres. Elle a du mal à accepter qu'on ne donne pas autant qu'elle. Ça la met hors d'elle ».

coach. Elle l'est beaucoup moins pour ses partenaires à l'entraînement et c'est carrément l'enfer pour ses adversaires en match », image Maxime Bézin. Avec son physique en défense et sa percussive en attaque, l'aïllière oblige les autres à la suivre par sa débauche d'énergie.

Dans un premier temps, ses coéquipières souffrent. Puis elles finissent par comprendre, par adhérer et s'engager dans le sillage de leur capitaine. « Ce n'est pas tous les jours facile avec elle, ose Mélanie Devaux. Elle n'a pas une auréole au-dessus de la tête. Elle nous met sur la gueule mais on a conscience que c'est pour nous faire avancer ».

« Je peux être dure avec mes coéquipières mais je crois sincèrement en cette équipe, affirme la meilleure passeuse du LABC. Je suis également là pour les protéger. Elles le savent : « pas touche à mes partenaires ». Des partenaires qui rament désormais toutes dans le même sens.

Ainsi, après des débuts compliqués, le Limoges ABC a hissé haut la voile avec six victoires consécutives sous la houlette d'une capitaine qui s'est donnée corps et âme pour mener à bien sa mission. « J'irai au bout de l'aventure et je me battrais pour y parvenir », promet Manon Sinico. Avec la hargne qui la caractérise, elle fera tout pour tenir la vague, pour tenir le vent et si le LABC veut, toujours droit devant, il ira même jusqu'à San Francisco... ■

## BIO EXPRESS

**1985**  
Naissance le 17 octobre à Guilhaud-Granges (07).

**2004**  
Après avoir été formée à Bourges, où elle a remporté le championnat de France espoirs (2002) et le trophée de l'avenir (2003), elle rejoint Reims.

**2010**  
Après avoir passé six ans en Champagne-Ardenne marqué par un titre de champion de France de NF1 (2<sup>e</sup> division à l'époque) en 2007 et deux saisons en Ligue, Manon Sinico s'engage avec Calais.

**2013**  
À 28 ans, « en quête d'un nouveau challenge », elle débarque au Limoges ABC pour « apporter son expérience ». ■

Ses paroles claquent comme des balles. Son visage et son regard noir sont marqués par sa détermination. Sa taille (1,80 m), son corps et ses larges épaules sont les alliés les plus précieux de toute cette rage de vaincre. De réussir. Une incroyable dureté qui a fait sa force. Sa renommée.

« Elle s'est battue pour en être là »

Manon Sinico est aujourd'hui une joueuse connue et reconnue en Ligue 2. À 28 ans, elle pourrait même retourner en LFB selon son entraîneur qui ne cache pas son profond respect pour une femme brillante à qui rien n'a été donné. « Elle s'est battue pour être là où elle en est aujourd'hui, révèle Maxime Bézin. Sa dureté est à la hauteur de tous les sacrifices qu'elle a réalisés pour faire de sa passion son métier. Aujourd'hui,

au deuxième niveau français, peu de filles et encore moins de garçons ont trimé autant qu'elle ».

Plus que personne, Manon n'a jamais triché pendant ses dix années de professionnalisme. Pour elle, le mot valeur n'est pas une simple expression qu'on balance pour faire bien. Le don de soi, l'altruisme, l'honnêteté, le travail et bien d'autres caractéristiques encore, elle les a intégrées au plus profond d'elle. De son cœur, de sa chair. Elle les porte à chaque instant. « Pour tout ce qu'elle a réalisé dans sa vie de femme mais aussi dans le basket, c'est un exemple pour moi », souligne sa coéquipière Mélanie Devaux, 21 ans, qui la côtoie au quotidien depuis trois ans.

Ces valeurs, Manon, les a acquises auprès d'un père rugbyman qui a connu le sport de haut niveau – tournée en Afrique du Sud

avec le XV de France en 1980 – et d'une mère issue d'un milieu modeste qui, au prix du labeur, s'est élevée dans la hiérarchie sociale (*aujourd'hui infirmière anesthésiste*). Elles lui ont permis de ne pas lâcher lorsqu'elle combina pendant plusieurs années basket professionnel en Ligue Féminine et études d'infirmière sans emploi du temps aménagé. « C'était compliqué à gérer, notamment au niveau du manque de sommeil, explique-t-elle. Je me levais à 4 h 15, je devais assurer à l'hôpital la journée puis à l'entraînement les soirs. La nuit, je préparais mon mémoire et je me couchais quand je pouvais. Je n'ai jamais bénéficié de traitement de faveur et j'en retire une petite fierté aujourd'hui ».

Avec ces expériences et les épreuves de la vie qu'elle refuse d'évoquer par pudeur, la Valentinoise

s'est construite une carapace. Suffisamment solide pour ne pas craquer lorsque le Limoges ABC évoluait en eaux troubles en novembre (1 victoire, 6 défaites). Même lorsque certains se moquaient ouvertement d'un « Alors Sinico, toujours en course pour le Final Four ? ».

« Tu ne peux pas abandonner ton groupe »

« Au fond de toi, tu te liquéfies, avoue-t-elle. Mais tu ne peux pas abandonner ton groupe ». Irréprochable, l'ancienne protégée de Philippe Sauret et Cyril Sicsic transmet toute sa détermination au LABC. Sur le terrain mais aussi en dehors. « Manon, c'est quelqu'un qui est très facile à vivre pour un