

SPORT

LER

VUM

JOER

2024

BENNY BRESCH



Sportif de l'année 2024 – l'attaquant et capitaine du FC Marisca Benny Bresch (29 ans) a mérité ce titre grâce à sa fulgurante saison 23/24. Ses 38 buts et une équipe soudée avaient propulsé le FC Marisca en division nationale et en finale de la coupe. Que le monde du sport ne soit pas fait que de moments ensoleillés, le diplômé en économie du sport a dû en faire l'expérience lors de la saison 24/25.

Dans un entretien accordé au magazine DEN NIK, Benny Bresch parle des leçons à tirer d'une défaite, de son rituel lors des tirs au but et de la raison pour laquelle nos enfants devraient s'essayer à de nombreux sports – et surtout avec plaisir.

DEN NIK : Depuis quatre ans, tu travailles chez Fit Kanner Miersch. Pourquoi l'activité physique est-elle essentielle à l'évolution des enfants ?

B.B. : L'essentiel, c'est le plaisir de bouger. Dans le meilleur des cas, Fit Kanner Miersch donne aux enfants le goût du sport, une passion qui dure toute la vie. Le sport stimule la motricité ; les enfants apprennent, par exemple, à attraper correctement un ballon. Chaque enfant devrait essayer différents sports.

Quelle activité chacun devrait pratiquer au moins une fois par semaine ?

Tout exercice physique est bénéfique. La marche est bonne pour les muscles et l'esprit. Nous devons nous éloigner de la télévision et du téléphone portable. Une promenade ou une course en pleine nature procure un bien-être immédiat !

Que conseille de sportif de haut niveau aux amateurs souffrant de douleurs musculaires ?

Moi, j'adore prendre un bain chaud. Le sauna fait également des merveilles pour la régénération. Mon conseil : après une alternance chaud/froid, toujours terminer par l'eau chaude. Et ensuite, bien sûr, se coucher tôt.

Que se passe-t-il dans la tête de Benny Bresch dans les secondes qui précèdent le penalty ?

Je me suis créé une routine. Je définis où je tire. Ensuite, je fais baisser mon rythme cardiaque et je suis comme dans un tunnel. C'est ce que m'a appris, il y a des années, un spécialiste du yoga dans une salle de fitness.

Énumérez trois raisons pour lesquelles le FC Marisca a pratiqué un football efficace lors de la saison 22-23 ?

- une communauté de collègues sur et en dehors du terrain
- l'entraîneur de l'époque et son co-entraîneur ont apporté un soutien solide aux joueurs
- les méthodes d'entraînement atypiques de l'entraîneur



© pintovictor by sportspics vp

Les salaires exorbitants du football luxembourgeois n'attirent-ils pas Benny Bresch ?

Je n'ai jamais joué au football pour de l'argent. Je n'ai pas envie de me précipiter dans le sud du pays dès que je sors du travail. Et puis, il y a aussi mon identification avec le FC Marisca. Je suis fier d'y assumer des responsabilités en tant que capitaine.

Une machine à remonter le temps emmènerait Benny Bresch à quelle époque ?

Deux ans en arrière et une invitation dans la boîte aux lettres. Le fait que je n'avais même pas reçu d'invitation pour l'équipe nationale A était très décevant. J'aurais mérité d'avoir une chance, même si ce n'était que pour un match amical.

Trois raisons pour lesquelles le FC Marisca a été relégué immédiatement ?

- certainement le manque de maturité à ce niveau
- le moral brisé après une série de matchs où des points ont été perdus à la fin
- un manque de joueurs ayant de l'expérience dans la BGL Ligue

Apprend-on davantage d'une défaite ou d'une victoire ?

Une victoire cache souvent des points faibles. C'est pourquoi on apprend davantage d'une défaite, le travail de suivi étant plus approfondi.

Quelle musique passe dans les vestiaires ?

L'un de mes coéquipiers passe de la musique via un boîtier. Mais ce n'est pas terrible. Si je pouvais choisir, ce serait du rap, par exemple d'Eminem. (rigole)

Avec qui aimerais-tu déjeuner ?

Avec Jürgen Klopp.

Interview de Benny Bresch
à partir du **02.04.2025** sur

