

GERMAIN BONDU, MAÎTRE D'UNE REPRISE EN DOUCEUR

Germain Bondu, maître d'une reprise en douceur

Cholet-basket. Hier, l'heure de la reprise a sonné pour le CB. Le championnat, lui, ne reprend ses droits que le 27 septembre. En attendant, c'est Germain Bondu, le préparateur physique du club, qui est aux manettes.

Tout entraîneur le dira : une équipe professionnelle s'apparente à une mayonnaise à laquelle il convient d'ajouter les bons ingrédients, au bon moment. Sinon, elle vire à l'aigre. Une préparation physique sur-mesure est l'aliment de base, incontournable, de tout début de saison. Qu'il convient de doser justement. « **Sur ce sujet, il y a plusieurs philosophies** », explique Germain Bondu, le préparateur physique de Cholet-basket.

Ce Choletais de souche, jadis seul préparateur physique à plein temps de Pro A, était sur le pont, hier matin, pour la reprise de l'entraînement du CB. « **La première semaine sert surtout à remettre les organismes des joueurs en route. En tout cas, c'est ma façon de voir les choses. On peut aussi leur rentrer dedans, dès la première semaine. Au risque de multiplier les blessés.** » De vexer d'entrée, aussi. Germain, lui, mise sur un mélange de basket, travail physique et tissage de liens entre les joueurs. « **D'autant plus que l'effectif a été modifié en profondeur cet été. Il faut laisser à tout le monde le temps de prendre ses marques.** »

« **Éviter de tomber dans la lassitude** »

Mise en application dès hier. Les joueurs, après une séance de deux heures le matin, ont alterné entre une heure de musculation et une heure de basket l'après-midi. Histoire de varier les styles. « **Mais tout cela se fait toujours en douceur**, complète Germain. **D'autant plus pour les joueurs américains venant d'arriver. On dit souvent qu'il faut un jour pour récupérer d'une heure de décalage horaire.** » Que tout le monde se ras-



Germain Bondu, devant la salle de musculation. La mission du préparateur physique de Cholet-basket : amener doucement les joueurs à leur forme sportive, d'ici au 27 septembre.

sure : la montée en intensité, c'est pour bientôt. « **Dès la deuxième semaine, on va augmenter les charges**, continue Germain. **Là, on sera sur une proportion de 60 % de préparation, et 40 % de basket.** »

L'approche est donc millimétrée. « **Mais d'année en année, aucune préparation ne se ressemble, se souvient Germain, qui s'affaire au-**

près de Kadri Moendadze, très occupé à transpirer sur un vélo d'appartement. **On s'adapte évidemment aux joueurs. Cela fait trois ans, par exemple, que je travaille avec Rudy (Jomby, N.D.L.R.). Si je lui propose la même chose que les années précédentes, ça va bloquer. Il faut à tout prix éviter de tomber dans la lassitude.** »

Car le chemin qui mènera le Cholet-basket à son premier rendez-vous en championnat (le 27 septembre, face à Dijon) est encore long. Selon Germain, tout le monde est déjà dans les temps. « **De ce que j'ai pu voir ce matin, il n'y a pas de joueurs hors de forme. Certains ont tout de même quelques kilos à perdre.** » On ne nommera personne, bien sûr.