



Les travaux forcés des basketteurs choletais

Au complet, Cholet Basket a entamé son cycle de préparation physique. Souffrance en perspective.

PAGES SPORT

Le Courrier de l'Ouest – Mardi 13 août 2013

A Cholet, ça court et ça transpire

Depuis l'arrivée hier des Américains, Cholet Basket est enfin au complet et peut entamer son cycle de préparation. Germain Bondu, le préparateur physique du club, nous donne les clés de sa recette.



Cholet, la Meilleraie, le jeudi 8 août. Sous le regard du coach Jean-Manuel Sousa, Rudy Jomby, Lamine Kanté et Yannis Morin (de gauche à droite) ont entamé la période de préparation physique. Une période divisée en trois phases et qui doit construire le physique des joueurs pour la saison. Photo CO - Étienne LIZAMBARD.

Freddy REIGNER
ferday.reigner@courrier-ouest.com

CE QUI VA CHANGER

Il est à son poste depuis quatre ans, et sur son carnet, il note ce qui va et ce qui ne va pas. À l'heure de retrouver les joueurs, Germain Bondu, le préparateur physique du club, sait donc ce qui a fonctionné les saisons précédentes et le reste... « Si je devais retenir une leçon de l'année dernière, c'est l'état de forme des joueurs à leur arrivée, beaucoup trop inégal, remarque-t-il. C'était difficile de travailler dans ces conditions. Cette année, on a donc essayé de prendre au maximum les devants et d'envoyer un programme individualisé à chaque joueur. » Mais vont-ils tous appliquer le programme ? Voilà la question. « Tout dépend de

la mentalité du joueur. Par exemple, un mec comme Rudy (Jomby) est hyper sérieux. Mais attention, je ne leur donne pas un travail poussé, c'est juste du maintien de forme. Le vrai travail, c'est quand on est ensemble. » Autre petite nouveauté : les courses se feront plus sur le parquet et moins sur la piste. « Les changements de sols peuvent créer des traumatismes et déboucher sur des problèmes comme des tendinites », explique Germain Bondu. Dernière évolution notable : l'individualisation du travail. « On va pousser cet aspect-là aussi loin qu'on peut. »

LES TROIS PHASES SACRÉES

La « prépa » choletaise se décline en trois séquences. La première tient d'abord de la remise à niveau général avant de déboucher sur du fractionné pour réapprendre au corps le

« goût » de l'effort. « On ne dépasse pas une minute d'effort intense car dans le basket, les phases de jeu vont très rarement au-delà », précise Germain Bondu. La deuxième séquence est plus « violente », il s'agit alors de développer le potentiel physique. « On tape bien dedans. D'ailleurs, Jean-Manuel (Sousa) aime quand ça envoie, rigole le préparateur physique de CB. En plus de ce travail, il y a les matchs amicaux. Et c'est bien de voir à ce moment-là ce que les joueurs peuvent produire sur le terrain tout étant fatigués. Très instructif pour la suite de la saison. Le but, ce n'est pas d'être champion du monde des matchs amicaux. » La dernière phase de la « prépa » choletaise intervient deux à trois semaines avant l'ouverture du championnat. La voilure est réduite et le basket prend plus de place.

MC DO ET RÉCUPÉRATION

Il y a le travail en salle, visible, et la vie en dehors, moins visible, où l'on parle récupération. Les deux aspects sont finalement aussi importants l'un que l'autre. Et à ceux qui s'interrogent de voir régulièrement les basketteurs pousser les portes des Mc Do et autres fast-food, Germain Bondu sourit : « Tout est affaire de compromis. Vous savez, pour les Américains, le Mc Do, c'est culturel. Si tu leur interdits ça, c'est la ruine garantie ! Il faut juste trouver un équilibre. En tout cas, avec les médecins du club, on sensibilise les joueurs sur ce sujet-là. On le dit aussi aux jeunes du centre de formation : « Si vous êtes fatigués, c'est que vous mangez peut-être mal. » Vous savez, si Tony Parker a un cuisinier personnel, ce n'est pas pour rien... »

Le Courrier de l'Ouest – Mardi 13 août 2013

Premier entraînement au complet pour Cholet Basket

En Sports

Ouest France – Vendredi 16 août 2013

Le début d'une nouvelle aventure pour Cholet

Cholet Basket. L'équipe maugeoise a effectué hier son premier entraînement au complet, ou presque. Les Choletais ont désormais un mois et demi avant la reprise pour former un groupe compétitif.

11 h 45 hier à la Meilleraie. C'est la fin d'une séance d'environ une heure et demi. Pas de jour férié donc. L'heure est plutôt au travail avec un effectif au complet. Enfin presque. Manque encore à l'appel Tyler Brown, dont la femme devrait accoucher dans les prochains jours et qui rejoindra le groupe la semaine prochaine.

Premiers repères

Alors en attendant cette dernière arrivée on travaille. Et on découvre. Les systèmes de jeu. Les nouveaux partenaires également, dans une équipe qui compte huit nouveaux joueurs. Et pour le coach choletais, cette première séance est une réussite. « C'est agréable, ils avaient envie. En terme d'attitude, ça correspond à ce qu'on attendait. » Chose rare, tout le monde est également dans un bon état de forme. « Les Français ont suivi leur programme pendant l'été. Les nouveaux sont eux bien physiquement et médicalement, il n'y a pas de souci » se réjouit Jean Manuel Sousa.

Sur le terrain, ça joue déjà dur. Lamayn Wilson prouve qu'il n'a rien perdu de son shoot et ne manque pas de conseiller ses coéquipiers les plus jeunes. De son côté, le meneur américain amené à diriger le jeu choletais, Terrell Stoglin, montre déjà de belles choses : dans la lignée d'un A.J. Slaughter, en plus physique mais moins gestionnaire.

Ça rigole aussi. « On peut voir qu'ils vont bien s'entendre » souligne coach Sousa, il n'y a pas de surprise, les joueurs qui sont là connaissent le métier. » En témoigne l'attitude de l'un des nouveaux venus,



John Cox (à gauche), Claude Marquis et Lamine Kanté (en bas) ainsi que tous les Choletais ont effectué leur premier entraînement au complet hier. Sous les yeux de Jean Manuel Sousa (à droite).

Terrell Stoglin, qui n'hésite pas à encourager avec le sourire son aîné de onze ans, Claude Marquis, d'un « great move big men » ! »

Malgré les sourires affichés, Jean Manuel Sousa tient tout de même à relativiser. « Le mois d'août et le championnat sont deux choses

complètement différentes. Il faut que la mayonnaise prenne. » Et pour la faire prendre justement, le programme est chargé : course sur piste, travail en salle, musculation. Souffrir ensemble pour mieux se souder. En attendant les premiers matches (à Poitiers le 27 août) et

tournois (à Vannes 31 août - 1^{er} septembre).

Malgré un effectif largement remanié, le doute n'est pas présent à Cholet cet été. En ce mois d'août, c'est la zen attitude qui est de rigueur. « Tout le monde est là depuis le début, ça permet de faire une préparation normale » souligne coach Sousa en référence à son arrivée tardive l'an passé, notamment.

Même Patrick Chiron, le président du club est de la partie. Et ne manque pas d'adresser un message aux joueurs à l'issue de la séance du jour. Histoire de souhaiter la bienvenue aux nouveaux et aux anciens. « J'espère que vous nous ferez vibrer. Prenez du plaisir et gagnez des matches ! »

Nicolas MANGEARD.

* Bon mouvement le pivot !

Le groupe choletais

Meneurs : Terrell Stoglin (1m85, 21 ans), John Cox (1m96, 32 ans). **Arrière :** Tyler Brown (1m88, 23 ans). **Ailiers :** Rudy Jomby (1m96, 25 ans), Lamine Kanté (1m99, 26 ans). **Ailiers-forts :** Lamayn Wilson (2m04, 33 ans), Steeve Ho You Fat (2m03, 25 ans), Yannis Morin (2m08, 19 ans). **Pivots :** Claude Marquis (2m04, 33 ans), Ryvon Coville (2m06, 29 ans).

Espoirs qui complètent le groupe : Antoine Chevrier (1m96, 18 ans), Kadri Moendadze (1m91, 19 ans), Romuald Morency (2m, 18 ans). **Entraîneur :** Jean Manuel Sousa. **Entraîneurs assistants :** Jim Billoa et Régis Boissié.