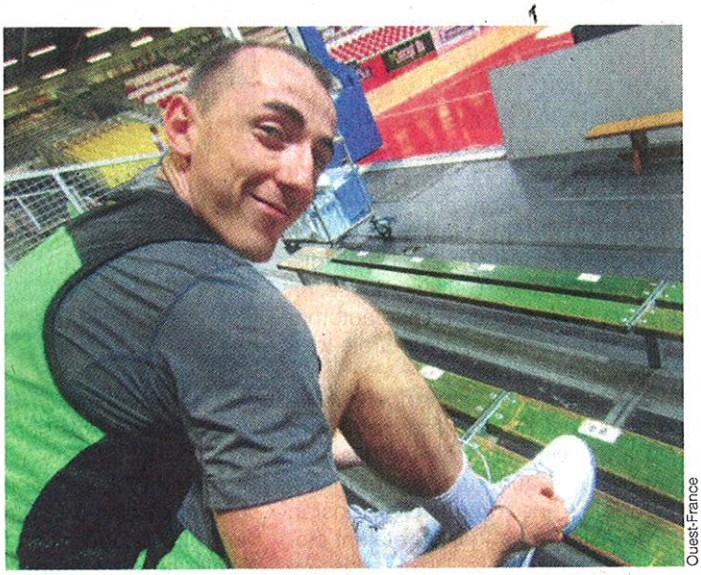
À LA DECOUVERTE DE VOTRE EQUIPE :

Jonathan ROUSSELLE

Cholet-basket : les devoirs de vacances de Rousselle

Chaussures dernier cri à assouplir, nouveaux camarades à apprivoiser... Jonathan Rousselle, meneur de jeu de Cholet-basket, a repris l'entraînement avec ses coéquipiers, mercredi. Il nous raconte comment il a mis à profit la coupure estivale pour travailler physiquement.

Page 8



Ouest-France

Ouest France — Vendredi 14 août 2015

Les devoirs de vacances du basketteur Rousselle

Dans les coulisses de Cholet-basket. Le meneur de jeu de CB a repris l'entraînement avec ses coéquipiers, mercredi. Il nous raconte comment il a mis à profit la coupure estivale pour travailler son physique.

Chaussures dernier cri à assouplir, nouveaux camarades à apprivoiser, paquetage flambant neuf à déballer, rempli de maillots et de shorts qui feront toute la saison. Aucun doute possible, l'heure de la reprise de l'entraînement a sonné pour Jonathan Rousselle et Cholet-basket. Mercredi soir, le meneur de jeu a retrouvé ses marques, dans une Meilleraie qu'il connaît bien désormais, et simplement peuplée de quelques curieux. D'habitués, surtout.

À la différence des Américains fraîchement débarqués, Jonathan Rousselle, qui entame sa deuxième saison en Anjou, n'est pas dépaysé. « **J'avais hâte,** confie celui qui était capitaine de CB la saison passée. **Une grosse coupure comme celle-là, ce n'est jamais très bon. On perd beaucoup de choses : le rythme et surtout, le plaisir du ballon. La rentrée des classes est toujours la bienvenue.** »

Jonathan Rousselle est déjà prêt pour une nouvelle saison avec Cholet-basket. Le meneur de jeu a suivi un programme copieux pour être au top lors de la reprise de l'entraînement, mercredi.

« J'ai poussé, poussé, poussé »

Enthousiaste à souhait, Rousselle est aussi un élève méritant, pour qui le talent et les facilités ne sauraient suffire. Les vacances ont donc été mises à profit pour combler les lacunes.

Le joueur casse ainsi le cou aux clichés du basketteur oisif, plus proche du barbecue que de sa balance, pendant la pause estivale. Car la forme hivernale se façonne en juillet et août. « **Je voulais travailler physiquement, pour mieux résister aux impacts** », résume l'intéressé, qui a également joué les prolongations en juin, après la saison.

Un programme spécifique individualisé a donc vu le jour pour les deux mois restants. Au programme, renforcement musculaire, crossfit (un mélange de gymnastique, d'haltérophilie et d'endurance) et... prise de poids. Au menu, « **des protéines** ». Les épaules ont épaissi, incontestablement. « **J'ai pris cinq kilos.** » Cinq kilos de muscles, cela va sans dire. « **C'était l'objectif, histoire de se sentir mieux une fois la saison démarrée. J'ai soulevé de la barre. J'ai poussé, poussé, poussé** *(rires)*. **L'été, les tentations sont nombreuses, mais tout écart fait se paye. J'en ai fait très peu.** »

Sourire satisfait de Germain Bondu, le désormais ex-préparateur du club. « **Avec Jo, on s'est appelé tout l'été. Pour travailler en dehors de la saison de basket, certains sont demandeurs, d'autres gèrent ça par eux-mêmes. Après, ils savent qu'ils sont professionnels. Et qu'ils doivent le rester.** »

Sérieux, Jonathan Rousselle le fut, donc. À en juger par les premières courses, mercredi soir, tous ne peuvent *a priori* s'en targuer. Chez les Américains, notamment, des nausées ont rodé... « **La préparation physique d'avant-saison, on aime ou on n'aime pas,** poursuit Rousselle. **Moi, j'adore. Tout simplement parce que j'ai l'impression de recommencer quelque chose de zéro, avec l'envie de faire mieux que l'année passée.** » Appliqué, méthodique, discret : Rousselle, c'est un peu l'élève modèle.

Nouvelles têtes, tests en vue

Hormis du côté des tribunes de la Meilleraie et du staff de Cholet-basket, inchangé ou presque (Romain Palussière remplace Germain Bondu au poste de préparateur physique), les nouvelles têtes étaient nombreuses, mercredi soir. CB accueille en effet pas moins de six nouveaux joueurs dans l'effectif professionnel.

Un effectif désormais au complet (même si Nicolas De Jong est retenu par la sélection des Pays-Bas), après l'arrivée de Quincy Ronell Taylor. CB débutera sa campagne de matches amicaux le 27 août, à Montaigu, contre Poitiers.

La reprise du championnat est fixée au 3 octobre, contre Chalon-sur-Saône.

Ouest France — Vendredi 14 août 2015