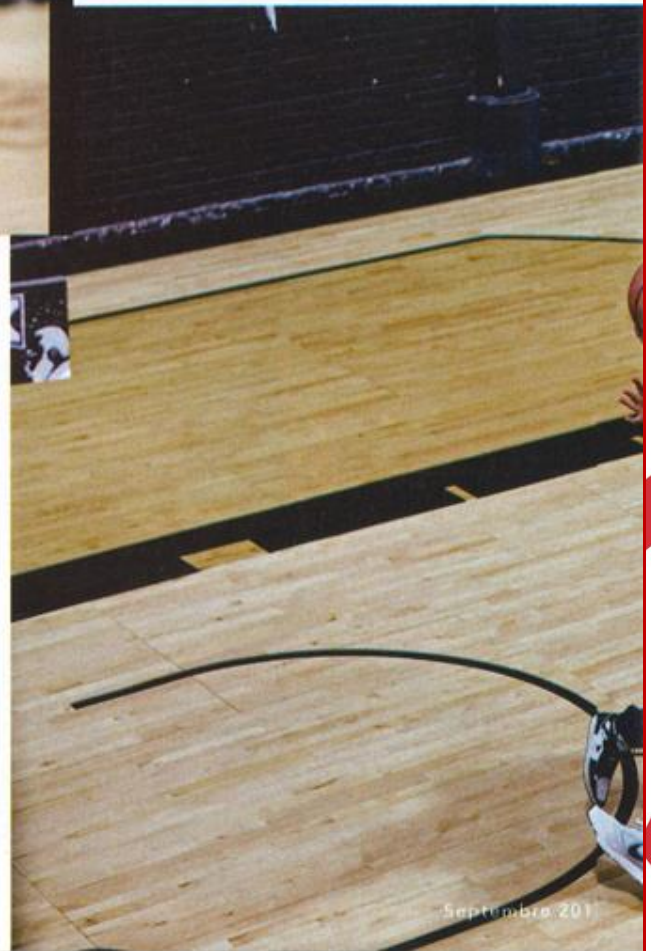
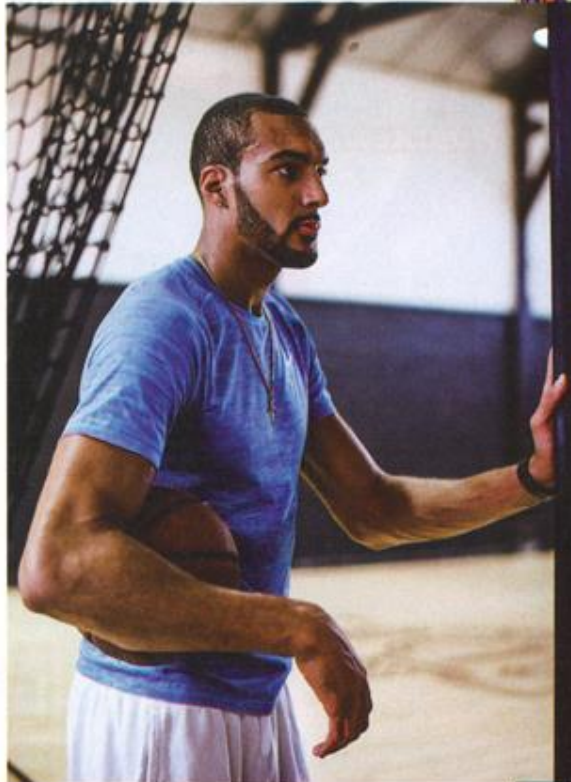


➤ Rudy Gobert

SPORTFOLIO

50

LE HAUT DU PANIER



*Considéré par beaucoup comme l'un des meilleurs pivots du monde, le Français Rudy Gobert est en train de devenir une **STAR** de la NBA. De passage dans son pays natal, il a accepté de **PARTAGER** un peu de son temps avec Air le mag.*

Texte : Max Rotor
Photos : Franck Juery pour Air le mag

Septembre 2017

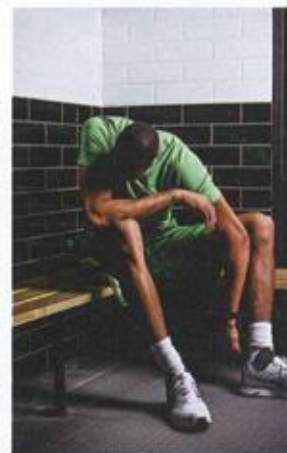


Une star est née

Depuis ses débuts, à l'âge de 11 ans, au club de basket de Saint-Quentin, dans l'Aisne, et ses premiers paniers pros à Cholet, Rudy Gobert en a fait du chemin...

Rêvant d'une carrière en NBA, aux États-Unis, il décroche un contrat de *rookie* (débutant) en 2013 et est engagé dans l'équipe des Utah Jazz, au poste de pivot.

S'il vient de rater de peu le trophée de meilleur défenseur de la saison NBA, tous les spécialistes s'accordent à dire qu'il ne devrait pas tarder à être l'heureux élu de cette récompense convoitée.



Un grand cœur

Membre de l'équipe de France de basket-ball, Rudy Gobert porte beaucoup d'attention à la jeune génération, qu'il veut soutenir et à qui il souhaite transmettre les valeurs qui sont les siennes : respect, partage et dépassement de soi. Il a ainsi participé, au lancement, à Saint-Quentin, du Rudy Gobert Camp, un stage destiné aux joueurs licenciés de 9 à 17 ans. La Hoop Factory Paris (*photos*), un magnifique complexe indoor de 2 500 m² dédié au basket, à Aubervilliers, lui doit aussi une partie de son financement. Rudy, il n'y a pas que son corps qui est grand (2,16 m), son cœur l'est aussi !



“ Je mets beaucoup de fierté à défendre et je veux être le meilleur du monde. ”



CONSEILS DE PRO

☞ Choisir des chaussures adaptées à votre style de jeu (offensif, défensif), légères, avec un bon amorti et un maintien optimal.

☞ Les exercices de corde à sauter permettent de travailler votre détente, votre agilité et votre endurance. Pratiquer

le sprint est également un plus. Et n'oubliez pas le travail des abdos, importants pour avoir une bonne impulsion.

☞ La règle B.E.E.F. (Balance, Eye, Elbow, Follow-through) résume à quoi il faut être vigilant quand on tire : garder une parfaite stabilité, genoux fléchis ; avoir le regard fixé sur votre but, le panier et la trajectoire que prendra le ballon ; coude près du corps ; accompagner le tir avec la main gauche.

☞ Shooter, shooter et shooter encore ! Un millier de tirs dans la journée ne seront pas de trop pour acquérir des automatismes et s'améliorer.

☞ Vos pieds doivent toujours être en position avant de recevoir la balle. Votre shoot partira d'autant plus vite.

☞ Le mental est important. Gare à la peur de l'échec ! Même après un tir raté, garder confiance et recommencer.

Au basket, avoir un bon pivot est une chance supplémentaire d'avoir le dessus.



Lors de la saison 2016-2017, Rudy Gobert a participé pour la première fois aux playoffs NBA, qui réunissent les huit meilleures équipes de chaque conférence (Est et Ouest).

Merci à Sébastien Muñoz et Selim pour leur accueil à la Hoops Factory Paris.

Suivez-le


 rudygobert27
 @RudyGobert27