

CB attend ses étrangers.

C'est aujourd'hui que la légion étrangère choletaise doit débarquer à la Meilleraie pour entamer une batterie de tests médicaux jusqu'à mercredi. Les *Frenchies* ne sont attendus, eux, que demain. La première reprise de contact avec le parquet est programmée pour mercredi.

Le Courrier de l'Ouest – Lundi 05 août 2013

Pour Cholet Basket, l'heure de la reprise a sonné

page Cholet

Ouest France – Mardi 06 août 2013

Pour Cholet-basket, l'heure de la reprise a sonné

Pour les joueurs choletais, l'arrivée du mois d'août coïncide avec le retour progressif sur les parquets. Dès demain, ils passeront les tests médicaux, y compris sur le terrain et en musculation. Le point avec Germain Bondu, le préparateur physique du club (*photo*).

Pages Cholet



Ouest-France

Ouest France – Mardi 06 août 2013

Cholet-basket : le compte à rebours est lancé

Pour les joueurs choletais, l'arrivée du mois d'août coïncide avec le retour progressif sur les parquets. Le point avec Germain Bondu, le préparateur physique du club.

Mercredi 7 août : tests médicaux

Dès demain, les Choletais retrouveront les vestiaires de la Meillerie. Au programme, les fameux tests médicaux. « Ils sont obligatoires, précise Germain Bondu, le préparateur physique du club. On prend des mesures simples : l'oxygène, le dioxyde de carbone, le rythme cardiaque. On cherchera aussi à tester les gars sur le terrain et en musculation. Tout cela pour avoir une base de travail. » Si le mois d'août sonne le glas des vacances, celles-ci n'en demeurent pas moins studieuses. « Les joueurs français qui ont signé en fin de saison dernière (Steeve Ho You Fat, Claude Marquis, Lamine Kanté) ont reçu un programme de préparation foncière sur quatre semaines. »

Aux alentours du 15 août : reprise officielle de l'entraînement

Objectif prioritaire pour Jean-Manuel Sousa, le coach de CB et pour le staff technique : favoriser l'alchimie au sein d'un groupe constitué de joueurs qui, pour le très grande majorité, évoluaient ailleurs qu'à Cholet l'an dernier. Seuls Rudy Jomby et Yannis Morin portaient le maillot de CB la saison passée. « On axe d'abord la reprise sur le physique, pas sur l'aspect technique. Au fur et à mesure, la proportion s'inverse, pour se situer à environ 60-40 % en faveur de l'aspect technique à la veille du premier match amical à Poitiers. » CB ayant clôturé son recrutement assez tôt cet été, Germain Bondu pourra compter sur un groupe relativement homogène. « C'est un paramètre important et surtout, c'est très pratique pour travailler », confirme celui qui fut, un temps, l'un des seuls préparateurs physiques de Pro A embauché à plein-temps.



C'est l'heure de la reprise pour Germain Bondu et les joueurs de Cholet-basket.

Mardi 27 août : première confrontation amicale

Le premier match amical de CB aura donc lieu en terres poitevines. S'ensuivront des rendez-vous classiques - le tournoi Pro Stars, à l'Arena Loire de Trélazé - d'autres beaucoup moins, à l'image de ce périple, qui reste à confirmer, de deux jours en Belgique (21 et 22 septembre). En tout, c'est une bonne douzaine de rencontres amicales que disputeront les Choletais. L'affrontement face à

Nanterre (6 septembre), champion de France en titre, constituera un premier tournant.

La tournée amicale du club des Mauges prendra fin avec une ultime répétition face au Havre (28 septembre), à l'occasion d'une première prise de contact avec le public de la Meillerie. « À cet instant, en termes de préparation physique, on est sur de l'ajustement. L'aspect tactique accapare alors presque 100 % de la préparation. »

Samedi 5 octobre : la Pro A reprend ses droits

Comme l'an passé, CB retrouvera la Pro A par un affrontement face à Dijon, bête noire des Choletais pour l'accession aux playoffs en mai dernier. S'ensuivra un déplacement à Limoges (12 octobre). CB débutera dans la foulée son parcours en Euro-challenge, par un déplacement à Kattaja, en Finlande (5 novembre). En attendant, il y a du pain sur la planche !

C'est l'heure de la rentrée pour les Français de CB

Cholet Basket. En fin d'après-midi hier à la Meilleraie, les joueurs français de CB ont effectué leur retour sur les parquets. Les Américains suivront dès lundi prochain pour le début de la préparation intensive.

17 h à la Meilleraie hier soir. Sous les yeux de Jim Bilba et Jean Manuel Sousa plus détendus que jamais, certains joueurs reprennent contact avec le ballon. Concentrés mais surtout heureux d'être là. « Il était temps » sourit Jean Manuel Sousa. Et pour cause. La pause de trois mois a été longue.

Sur le terrain, quatre joueurs : Steeve Ho You Fat, Antoine Chevrier, Rudy Jomby et Yannis Morin. Au même moment, Romuald Morency, Laminé Kanté et Kadri Moendadze termineront leurs examens médicaux à Angers. En attendant les arrivées de Claude Marquis samedi et des Américains lundi.

Alors l'ambiance est studieuse. Avec au programme pendant une heure : dribbles, tirs en course, mouvements dos au panier, tirs extérieurs et à trois points...

L'objectif ? « Réhabituer le corps à l'effort », explique coach Sousa. « Le meilleur moyen pour reprendre, c'est de toucher le ballon », complète Germain Bondu, le préparateur physique. C'est la première étape de cette préparation estivale. Avant de « beaucoup bosser physiquement », prévient Jean Manuel Sousa.

Une cohésion à trouver

Et cette saison, si la préparation n'est pas fondamentalement différente, certaines données ont changé. « Je

savais que j'allais revenir cette saison et qu'on repartait sur un nouveau cycle », souffle Sousa. « Je reviens dans un endroit que je connais, ça facilite la vie. » Débarassé du poids de la découverte donc. Et maître de ses choix. « On a pris des joueurs qui peuvent jouer ensemble », poursuit-il, « j'espère que l'équipe sera enthousiaste et compétitive. »

Comme chaque année il existe une part d'inconnue sur l'adaptabilité des Américains notamment. « Même si on a essayé de la minimiser au maximum. »

Alors pour souder son groupe, le coach choletais n'a pas prévu de stade. Ni « de sortie en boîte de nuit », plaisante-t-il. À la place, l'équipe va participer à plusieurs tournois ou déplacements, à Vannes et en Belgique notamment. Une bonne occasion « de prendre le temps de discuter, de se connaître. »

Car la route est encore longue avant le début du championnat le 5 octobre face à Dijon. Et Jean Manuel Sousa tient à ne pas brûler les étapes. « Il y a toujours les aléas des blessures. C'est à nous de nous adapter. » D'autant plus que la Pro A risque, cette année encore, d'être très homogène. « Tout le monde pourra battre tout le monde. »

Les écuries de Vilvert ont organisé pendant le récent week-end un concours hippique qui regroupait nos meilleurs régionaux. Le maître des lieux, Allan Pacha était le grand absent. En raison de sa sélection pour l'international de Royan. Le miro tenu par Daniel Couthouis a fait vivre les temps forts de ce week-end. Nous le retrouverons courant septembre responsable du concours hippique de Cholet dans le cadre de la Foire-exposition.

Christine Marquet, qui fut en d'autres temps GTR de la ligue des Pays de la Loire s'est particulièrement distinguée. Elle se classait seconde samedi avec son fidèle Lappisan Boréal et dimanche elle clôturait ce week-end avec une victoire dans la série 1,15 m. À noter aussi le beau tir groupé de Franck Bourny. Le Segréen prend la seconde, troisième et quatrième places, coiffé in extremis par Mathilde Montginoux.

Les résultats :

Grand Prix Vitesse (1,05 m) : 1. Anne-Sophie Cougnaud (Ecurie des Lumières près de Nantes) Omega des Monceaux. **Grand Prix (1,10 m) :** 1. Fanny Lumet (Bécon les Granits) Régisse d'Ellipse ; 2. Christine Marquet (Saint Martin de la Place).

Grand Prix (1,30) avec barrage : Edouard Chauvet (IFCE Saumur) L'Obéron de Sourire ; 2. Mathilde Montginoux (IFCE Saumur) Sublime d'Eglefin ;

Grand Prix Amateur (1,15) avec barrage : 1. Christine Marquet (Saint Martin de la Place) Lappisan Boréal ; 2. Marie Decorbez (Ec de l'Aumaie - Le Lion d'Angers) Saphir de Rozy ;

Grand Prix (1,30 m) temps différé : 1. Mathilde Montginoux (IFCE Saumur) Sublime d'Eglefin ; 2. Franck Bourny (Segré) Quelle Belle Bulle ; 3. Franck Bourny (Segré) Redbird Fly Ly

N. Ma.

Le Courrier de l'Ouest - Mercredi 07 août 2013

Steeve Ho You Fat : « Je suis resté actif tout l'été »

Cholet Basket. De retour au club quatre ans après mais chez les professionnels cette fois-ci, Steeve Ho You Fat est ravi d'être à CB. Surmotivé, il s'est préparé tout l'été pour faire dans l'optique de franchir un palier.

Entretien

Steeve Ho You Fat. Allier-fort de Cholet Basket

Pour votre premier entraînement avec le groupe (mardi), vous semblez être affûté ?

Je suis resté actif tout l'été que ce soit sur le plan du basket ou le plan physique. Je viens de la Pro B, je suis conscient qu'il y a un grand écart entre les deux divisions.

Le test d'effort n'a dû être qu'une formalité ?

C'est la première fois que je le passe aussi bien (rires). C'est mon meilleur en quatre ans en tant que professionnel. Ça montre que j'ai bien travaillé cet été. Ce n'est que le début mais c'est bien de commencer comme ça.

Du'avez-vous fait cet été pour être aussi bien physiquement ?

Je suis parti aux États-Unis. J'ai suivi un entraînement très bas. J'ai pris 5 kg en une semaine ! Grâce au travail, à l'alimentation, la muscu. Chez eux, ça enchaîne. C'est allé très vite. Techniquement j'ai appris beaucoup de choses. Et puis je travaille tous les jours. Je viens à la muscu, je viens shooter pour être prêt là où on aura besoin de moi. Je me suis beaucoup plus préparé que la saison dernière.

Vous avez eu un premier contact avec une partie du groupe.

Comment le sentez-vous ?

À part les jeunes et les Américains que je ne connais pas trop, les autres



Steeve Ho You Fat sous le maillot choletais lors de ses années cadets/espoirs.

ce sont des joueurs contre qui j'ai déjà joué ou que j'ai déjà rencontrés. C'est un bon groupe : et puis je vais bien m'intégrer, ça va aller, c'est mon boulot !

Justement ces Américains, vous vous êtes renseigné sur eux ? Non je ne les connais pas trop. Après il y a quand même Lamsyn Wilson, je suis honoré de jouer avec lui. Quand j'étais en cadet, il était venu une

saison ici et j'avais beaucoup aimé ce qu'il faisait sur le terrain, son énergie. Il a pris de l'âge mais je pense que c'est toujours la même personnalité ! Dans les joueurs expérimentés il y a Claude (Marquis) aussi que je connais depuis très longtemps. Il m'a guidé quand j'ai commencé le basket. Ça fait plaisir de le retrouver.

Des retrouvailles avec les joueurs et avec la salle également.

C'est super de retrouver la Meilleraie. Il y a quelques trucs qui ont changé depuis que je suis part, le parquet, les paniers. C'est toujours un vieux hangar, mais il a repris un peu de fraîcheur (rires) ! Ça fait plaisir d'être là et de jouer dans l'équipe professionnelle de Cholet !

Vous découvrirez aussi un nouveau staff ?

Oui. Même si Jim (Bilba), quand je jouais ici en jeune, il nous conseillait déjà. Il va beaucoup m'aider à progresser. Le coach, je le découvre, j'ai beaucoup de choses à apprendre. Mais je ne suis pas inquiet.

Si on résume, pour vous, tous les voyants sont au vert !

Je suis à l'aise, je me sens bien, le moral est bon. Il y a un bon staff, on est bien entouré. Il y a tout ce qu'il faut pour bien travailler. Après on verra, pour la part d'inconnu les autres vont m'aider. J'espère être prêt pour bien entamer cette saison.

Recueilli par
Nicolas MANGÉARD.

Ouest France - Vendredi 09 août 2013