

Déjà la rentrée pour Cholet Basket

Photo CO - Étienne LIZAMBAR



CHOLET. Les joueurs choletais se sont retrouvés, hier, au grand complet, hier. Au programme : footing et prise de contact. La première échéance sera le tournoi de qualification à l'Euroleague, fin septembre.

PAGES SPORT

Le Courrier de l'Ouest – Mardi 16 août 2011



« Quand ils en bavent, ils se soudent »

Avec l'arrivée des joueurs américains, hier, Cholet Basket est désormais au complet et va véritablement se mettre au boulot. Germain Bondu, le préparateur physique de CB, décortique le plan de travail qui attend les vice-champions de France.



Cholet, la Meilleraie, le 10 août. Germain Bondu (au fond) travaille depuis huit jours avec les joueurs français, comme ici Luc-Arthur Vebobe. Cholet Basket dispose de moins de deux mois pour être au top. Photo CO - Etienne LIZAMBARD.

Le Courrier de l'Ouest – Mardi 16 août 2011

Vous avez commencé le travail physique avec les joueurs. Comment sont-ils ?

Germain Bondu : « J'ai eu déjà les joueurs français la semaine dernière et ils sont bien. Pas de kilos en trop, pas de joueurs hors de forme. Ils ont été sérieux. »

Quel va être le programme ?

« On va articuler notre préparation autour de deux blocs de trois semaines. On va commencer gentiment au stade avec des footings. Pas trop longs, je ne suis pas un adepte de courses trop longues. Les joueurs non plus d'ailleurs... (sourires) Ce n'est pas dans la culture basket. A côté de ça, on va faire aussi pas mal de musculation pour remettre le circuit musculaire en route. Après, on montera dans l'intensité avec notamment des séances de 400 m. Les joueurs vont être rapidement mis au parfum, car le Tour préliminaire d'Euroligue, fin septembre, nous oblige à anticiper le calendrier. »

« Les grands, c'est plus compliqué à gérer »

Quelle est votre plus grande crainte lors de cette période charnière ?

« Comme toujours, la petite blessure que tu vas traîner toute la saison. Après, tout ce qui est tendinite, inflammation, ce n'est pas alarmant. C'est même normal, le corps n'est plus habitué à de telles charges de travail. Ce que je surveille avec attention, ce sont les problèmes d'ischios. Car ce genre de pépins peut te gâcher une saison. »

Certains joueurs ont-ils des programmes personnalisés ?

« Oui. Des grands comme Rudy

(Gobert) ou Romain (Duport) vont avoir des plannings adaptés. Les grands, c'est toujours plus compliqué à gérer. Traîner une carcasse de 2,10 m sur une piste d'athlétisme, ce n'est pas commun ! L'approche est différente. Avec Fabien (Causeur) aussi, on va faire attention, car son pied est sujet à des douleurs. D'une manière générale, le travail au stade est hyper important : c'est là que tu vois les défauts à corriger, comme les problèmes d'appuis. Après, c'est trop tard. »

La légende des préparations physiques demandées par Erman Kunter se vérifie-t-elle ?

« Oui, ce n'est pas une légende ! (rires) Il demande beaucoup à ses joueurs. Il est exigeant envers les autres, car il est aussi exigeant envers lui-même. Mais attention, il sait très bien ce qu'il fait. Ce n'est quand même pas la méthode russe ! De toute façon, la préparation est un sujet sur lequel on parle beaucoup. Avec Jim (Bilba) et Erman (Kunter), l'échange est permanent. Trois cerveaux valent mieux qu'un. »

Ça fait quoi d'être le bourreau des joueurs ?

« Alors là... Moi, ça me plaît ! Les préparateurs physiques doivent être un peu sadiques (rires). Ce qui est sûr, ce que je vais me faire traiter de tous les noms d'oiseaux... Mais vous savez, quand ils en bavent vraiment, ils se soudent contre toi, ils s'unissent. Ils s'encouragent. C'est l'état d'esprit du groupe qui se crée. Un collectif, ça se construit, ça se provoque. On voit très vite le mental des gars, ceux qui sont guerriers et ceux qui s'écourent. Mais à côté de ça, on prend le temps de parler avec eux, de rigoler. C'est un équilibre. Moi, par exemple, je viens toujours aux séances « basket ». C'est quelque chose d'important dans le relationnel. »

Cette fois, les Choletais sont tous là et bien là

Photo CO - Etienne LIZAMBARD



Cholet, stade de la Treille, hier. Les joueurs choletais se sont donc retrouvés au grand complet, hier, pour le premier footing d'avant-saison. L'occasion de mieux faire connaissance avec les cinq recrues de l'été - de gauche à droite, Derrick Byars, Robert Dozier, Robert Hite, Carl Ona-Embo et Talor Battle. De nouveaux visages qui vont considérablement changer celui de CB.

▶ SEPT SEMAINES DE PREPARATION AVANT L'EUROLIGUE	
30 AOÛT → 1 ^{ER} MATCH AMICAL • Face au Mans à SAINT-JEAN-DE-MONTS	3 ET 4 SEPT → TOURNOI DE VANNES • Avec Nanterre, Le Mans et Orléans
9 ET 10 SEPT → TOURNOI DE SABLÉ • Avec Nancy, Le Mans et Hyères-Toulon	16 ET 17 SEPT → TOURNOI DE BOURGES • Avec Nancy, Roanne et Chalon/Saône
21 AU 24 SEPT → TOURNOI PRO STARS • Avec Gravelines, Tel-Aviv, Nancy, Le Mans et Villeurbanne à ANGERS	29 SEPT → TOUR PRÉLIMINAIRE D'EUROLIGUE • Quart de finale face au Cibona Zagreb à VILNIUS

Le Courrier de l'Ouest – Mardi 16 août 2011

La préparation « kunterienne » a commencé

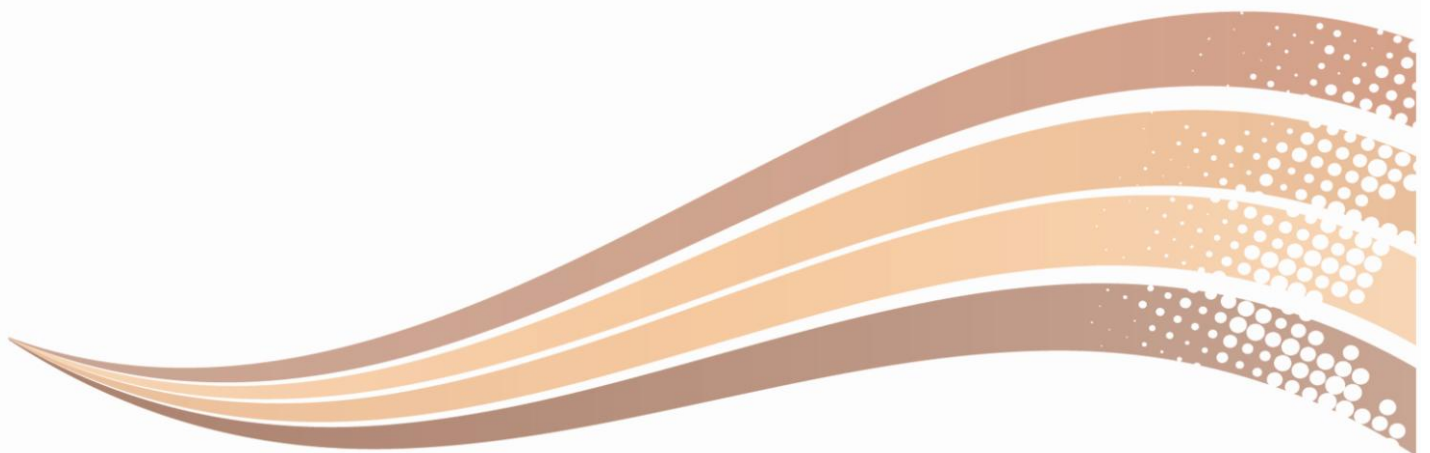
Pro A. Cholet-basket a entamé hier sa préparation au complet. Après une réunion dans la matinée, les soldats d'Erman Kunter sont allés courir dans l'après-midi.



Georges Mesnager

Les cinq recrues de CB, Derrick Byars, Robert Dozier, Robert Hite, Carl Ona Embo et Talor Battle (de gauche à droite) ont livré hier leur premier entraînement en commun, au stade de la Treille.

Ouest France – Mardi 16 août 2011



Une séance d'« oxygénation ».

Le soleil, une pelouse bien souple, une température agréable... Hier après-midi, au stade de la Treille, sous les yeux d'une dizaine de supporters, les conditions étaient idéales pour le vrai début de la préparation de Cholet Basket. Au programme : école de course, une séquence de 15 minutes de footing, une autre un peu plus soutenue de 10 minutes, et pour finir du renforcement musculaire abdos-fessiers. Au final, la séance a duré environ une heure. **« C'est pour remettre les gars en route, explique Germain Bondu, le préparateur physique du club. Et ça permet de voir si un gars est en forme ou non. »** Et un bon état de forme est conseillé. **« On va intensifier la prépa plus tôt que les années précédentes, à partir de jeudi », promet Erman Kunter.** Mais le programme détaillé n'est pas dévoilé aux joueurs. **« On évite de le dire pour pas qu'ils se gèrent »,** indique Germain Bondu.

Pas de mauvaise surprise. Durant l'un des deux footings, on a vu William Gradit suivre le rythme de Romain Duport, Randal Falker et Luc-Athur Vébobe, intérieurs vite lâchés par les plus « petits ». Puis, le « Coyotte » a réintégré les échappées. **« William, il n'aime pas trop les footings »,** sourit Germain Bondu. **« Randal m'a dit qu'il avait fait du vélo cet été... Je ne sais pas, mais il n'aime pas les longues distances. »** On a vu Robert Hite, en proie à des soucis gastriques, reconduit à la Meilleraie par Jim Bilba avant la séance d'abdos. **« Mais on sent qu'il s'est bien entraîné cet été »,** analyse Germain Bondu. Globalement, pas de mau-

vaise surprise pour le préparateur physique. **« Il n'y a pas de joueurs en surpoids, c'est déjà un bon point. »** Les tests médicaux, que les Américains passeront aujourd'hui et demain, donneront plus d'indications.

Falker, nouveau capitaine. Le pivot aux « dreadlocks » a pris ses fonctions hier, succédant ainsi à Sammy Mejia au capitanat de l'équipe. **« C'est sa quatrième année au club, ce qui en fait le plus ancien. Il détient le plus d'expérience, et déjà la saison dernière il parlait dans le vestiaire »,** justifie Erman Kunter.

Causeur d'attaque. Libéré par l'équipe de France fin juillet après avoir senti une tension dans la voûte plantaire qui, fissurée, l'avait privé de cinq mois de compétition la saison dernière, Fabien Causeur se veut rassurant. Sachant que l'arrière a repris l'entraînement avec CB, comme tous les Français, le 8 août. **« Tous les matins au réveil je ressens une petite douleur, indique l'arrière. Mais ce n'est pas grand-chose. »**

Fofana en plus. L'ailier Vafessa Fofana (2 m - 19 ans), 9,3 points et 3,5 rebonds avec les Espoirs de CB la saison écoulée, complétait hier le groupe.

Sous les yeux du nouveau kiné. Il s'appelle Vincent Lanyi et pratiquait à Rennes, sa ville d'origine. Hier, on l'a vu échangé avec son prédécesseur, Yann Courbon. Ce dernier, après trois saisons à CB, va déménager au Mans pour y rejoindre son amie.