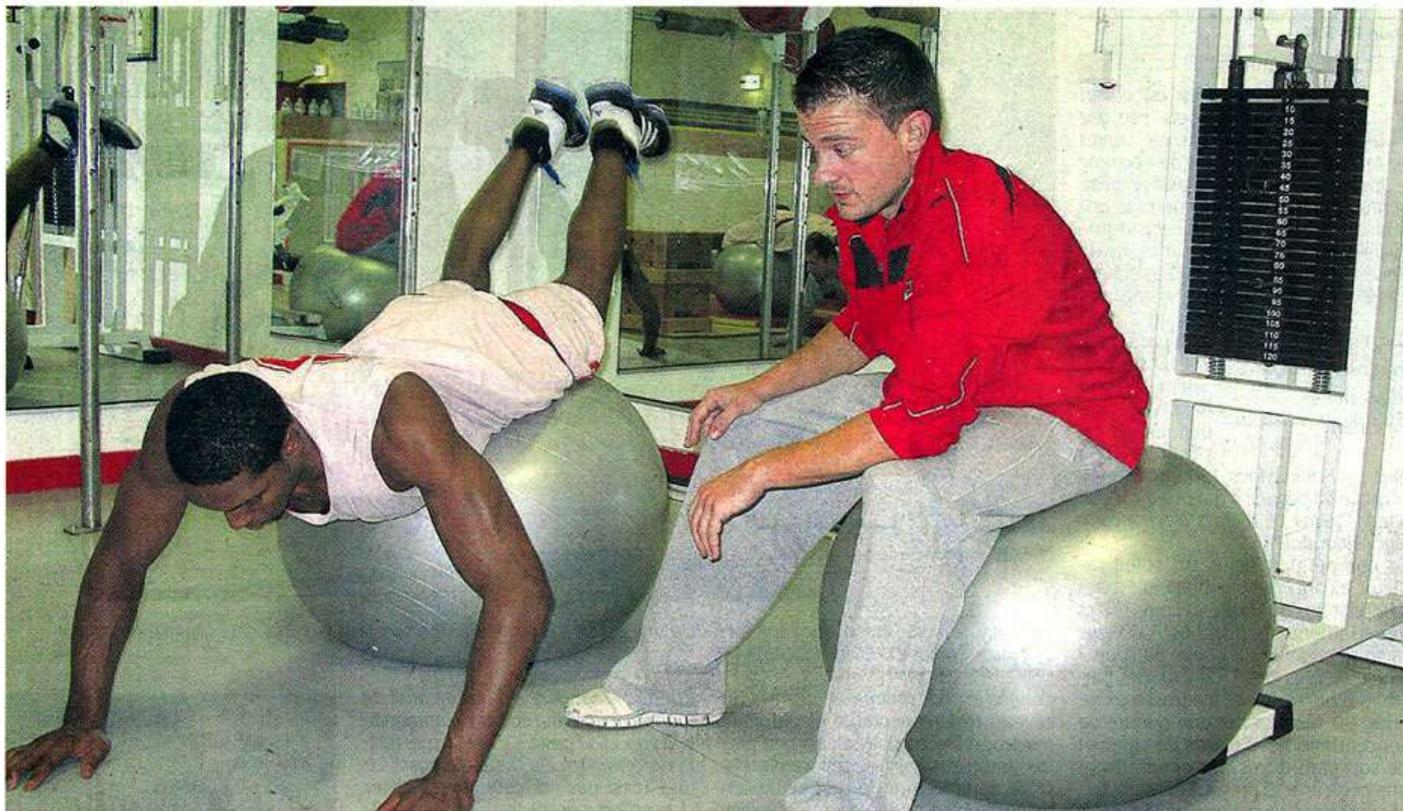


Germain Bondu, nouveau préparateur physique de CB

Cholet Basket a un nouveau préparateur physique avec Germain Bondu. Ce Choletais de 27 ans, connaît bien le club. Il a joué dans les équipes de jeunes ; comme spectateur il a vu Cholet Basket grandir.



Germain Bondu, le nouveau préparateur physique dispense ses conseils aux joueurs de CB.

redac.cholet@courrier-ouest.com

Cholet Basket ne recrute pas que de nouveaux joueurs ; l'encadrement aussi change : Germain Bondu succède à Sébastien Morin comme préparateur physique

Récupérer ne signifie pas ne rien faire

l'a conduit de Nantes (STAPS) à Bordeaux où il a obtenu son diplôme

de maîtrise en préparation physique. Cette saison il va suivre une formation complémentaire à l'INSEP. En 2009, il a travaillé comme assistant de Sébastien Morin pour les séances de musculation, c'est aussi lui qui dirige toute la préparation ; c'était le souhait du club que d'avoir une continuité dans le travail. Guère médiatisé, ce travail dans l'ombre est très important et, bien souvent, la réussite sur les terrains en dépend.

La tâche qui attend Germain Bondu n'est pas facile quand on prend la succession d'un préparateur qui a passé

quatre ans dans un club champion de France. Il est bien conscient ; « J'arrive derrière Sébastien, mais plutôt que de parler de pression, je préfère parler de challenge. Je sais que j'ai une chance énorme d'être là, tout le monde me fait confiance, je travaille en étroite collaboration avec le coach, on vise le même but ».

Un bon groupe

Après avoir mené une très dure préparation d'avant saison Germain doit modifier les séances actuellement ; « Avec l'Euroligue la gestion est encore

plus importante, la récupération va être l'élément clé entre les rencontres et les déplacements » prévient Germain qui ajoute : « Récupération ne veut pas dire ne rien faire mais adapter le travail selon les matches et leur fréquence, le travail devient plus court, plus intense en particulier en musculation ». Germain est satisfait du début de saison ; « on a un bon groupe, il n'y a pas de blesé » dit-il en s'empressant de toucher du bois !