



# “JE PENSAIS DONNER UN COUP DE MAIN”

Propos recueillis par Julien Guérineau

Longtemps poursuivi par les blessures, l'ancien espoir choletais Saïd Bendriss (2,06 m, 27 ans), habitué des Équipes de France de jeunes, revient vers le haut niveau après avoir mené l'Union Rennes Basket de la N3 à la N1.

➤ **Peut-on estimer que vous effectuez votre retour à haut niveau presque par accident ?**

Pas par accident. C'était mon objectif. J'ai eu du mal à me remettre de mes blessures. Je suis venu à Rennes parce que j'y avais quelques connaissances et pour m'entretenir mais je l'ai fait avec une idée derrière la tête. A l'époque je pensais que c'était le meilleur moyen de retrouver une condition physique : jouer au basket dans un environnement qui me laisserait



A l'Euro U20 en 2005

**“J’AI TOUJOURS ÉTÉ OPTIMISTE ET JE N’AI JAMAIS VOULU ABANDONNER LE BASKET.”**

le temps de retrouver mon niveau, sans me brusquer.

**L'Union Rennes Basket n'était cependant pas un club lambda de Nationale 3...**

Je suis arrivé en cours de saison 2009/2010. Je pensais donner un coup de main, me relancer et repartir. Les dirigeants m'ont tenu un discours ambitieux et m'ont expliqué qu'ils souhaitaient construire un club de niveau professionnel à Rennes. Il fallait s'y prendre étape par étape, mais c'était l'objectif.

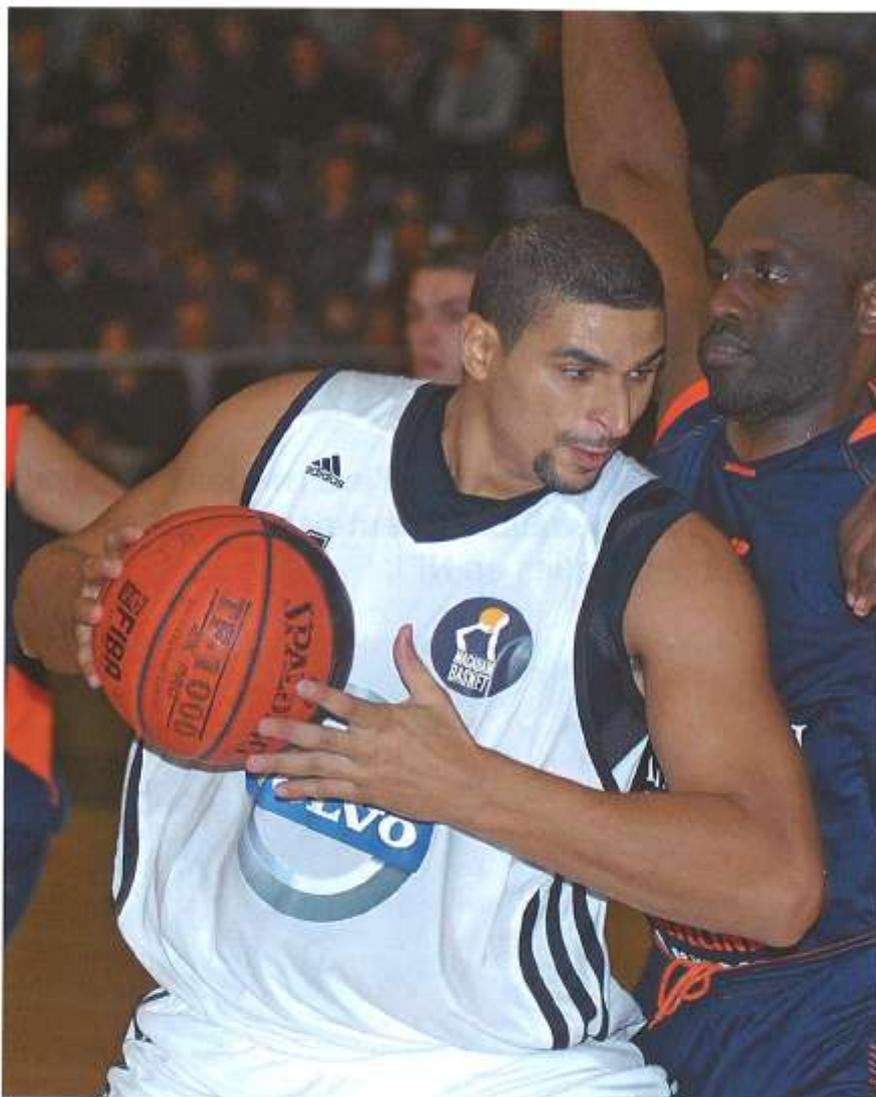
**Après plusieurs années quasi blanches, estimez-vous que vous étiez sorti du système au niveau du basket pro ?**

Complètement. Et je n'ai pas cherché à y rentrer. A l'été 2010 je n'avais pas retrouvé toutes mes capacités. J'étais assez réaliste tout en conservant l'envie de connaître à nouveau le haut niveau. Je suis resté à Rennes pour disputer

la saison de Nationale 3. Il y avait trois entraînements collectifs par semaine avec la possibilité de venir individuellement pour shooter ou faire de la musculation. En dehors du basket j'entraînais les jeunes et j'ai commencé à travailler avec le club auprès des partenaires. Pour faire connaître notre projet je me déplaçais dans les clubs alentours afin de drainer plus de spectateurs pour l'URB.

**La montée en Nationale 2 en 2011 a-t-elle changé votre vision des choses ?**

J'avais prévenu le club que si nous ne montions pas, je n'avais pas l'intention de poursuivre en Nationale 3. L'objectif a été atteint et à la base la saison 2011/2012 devait être une saison de découverte pour le club en Nationale 2. Finalement on obtient de super résultats qui nous amènent en Nationale 1. Maintenant l'objectif est évidemment le maintien. Beaucoup de joueurs n'ont jamais connu



ce niveau-là. Mais ils ont fait d'énormes progrès depuis l'époque de la N3.

**On explique souvent que plus le niveau augmente plus il est facile pour les grands gabarits de jouer. Est-ce le cas ?**

C'est une réalité. Il est beaucoup plus compliqué de trouver sa place quand on descend de niveau. Les gabarits ne sont pas les mêmes et pour trouver appui, pour avoir un duel avec un autre joueur, c'est difficile. L'arbitrage est délicat aussi. Je prenais plusieurs passages en force par match en N3. J'ai dû adapter mon agressivité. C'est embêtant de ne pas pouvoir se livrer pleinement.

**Débutez-vous aujourd'hui une deuxième carrière ?**

J'ai toujours été optimiste et je n'ai jamais voulu abandonner le basket. Aujourd'hui je ne me fixe pas d'objectifs précis mais si les opportunités se présentent au plus haut niveau... En attendant je veux apporter à mon équipe. Ayant connu les divisions supérieures, je me dis que je dois être dominant, un élément important du groupe. Ce n'est pas une situation que je connaissais en pro. J'étais le jeune qui

poussait derrière. Je croise de nouveau des joueurs que j'ai affrontés en Pro A, en espoirs, en Équipe de France. Les revoir me fait plaisir et ils sont parfois surpris de me retrouver sur les terrains. Je leur explique mon parcours et ce qui m'est arrivé. Je pense qu'ils sont contents de me voir retrouver un bon niveau.

**Parlez-vous facilement de vos multiples blessures ?**

C'est une étape de ma vie. Après ma première blessure aux ligaments croisés (2006), je n'ai pas douté. Ça arrive. A ma deuxième opération après une blessure au ménisque (2007), je me suis demandé ce que j'allais pouvoir faire. A la troisième blessure, à la fin d'une pige à Saint-Vallier (2009), je broyais du noir. Mais sans jamais abandonner. ■