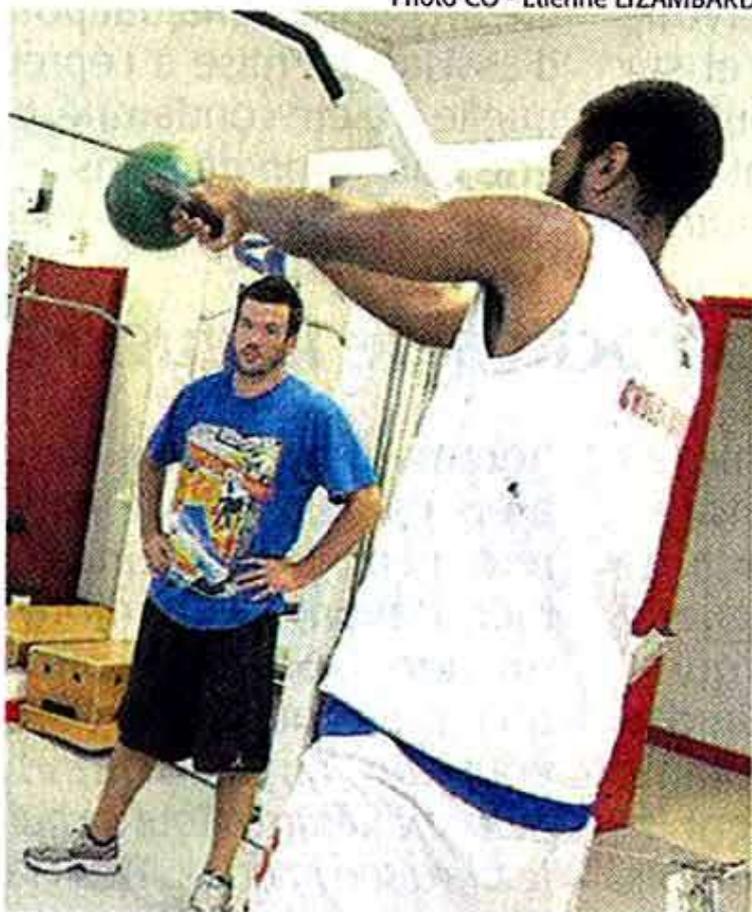


Photo CO - Étienne LIZAMBARD



## **CB ne rigole pas avec le physique**

Sous la houlette de Sébastien Morin, les champions de France suivent actuellement un programme musclé.

**PAGES SPORT**

*Le Courrier de l'Ouest – Jeudi 23 septembre 2010*

# Cholet, c'est plus musclé

À Cholet Basket, et c'est assez rare en France pour être signalé, on ne rigole pas avec la préparation physique. À deux semaines de l'ouverture de la saison, les Choletais n'ont pas fini d'en « baver ».

Tristan BLAISONNEAU

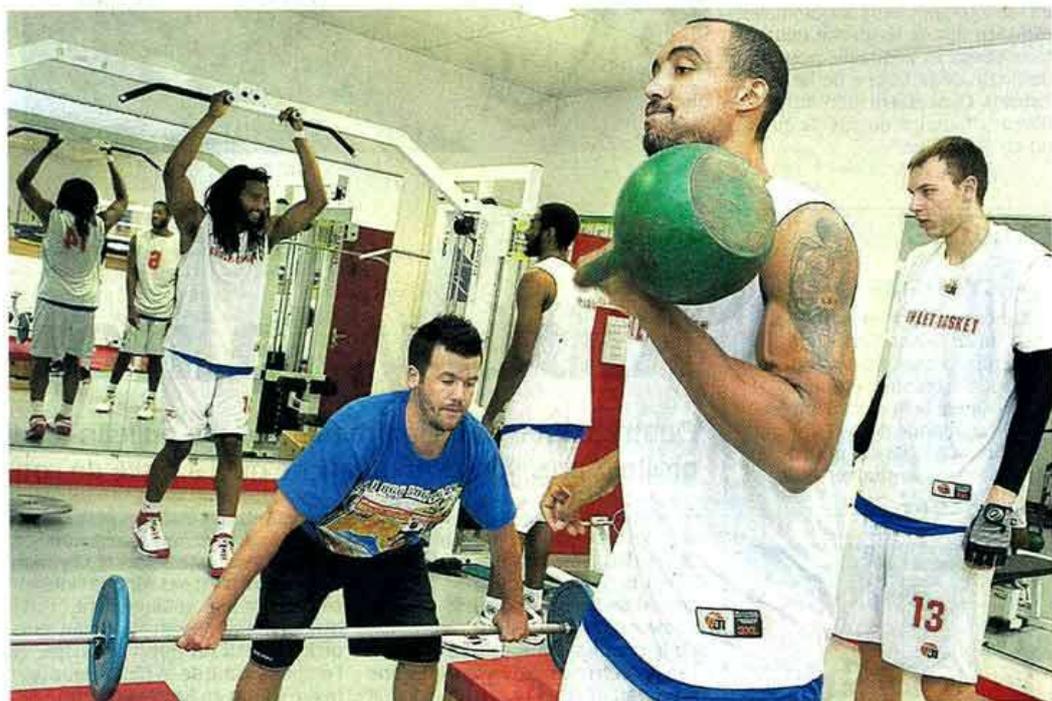
tristan.blaisonneau@courrier-ouest.com

## UN CLUB A LA POINTE

La préparation physique n'a rien d'automatique dans le basket, monde nettement moins bien structuré que ceux du football ou du cyclisme. Dans un paysage en friche, Cholet fait figure de club de pointe depuis la fin des années 1990. À l'époque, et à la demande de Jean Galle, alors manager, le club des Mauges a étoffé son staff technique d'un kiné et d'un préparateur physique, devenus au fil du temps salariés à temps plein. « C'est un investissement nécessaire, notamment vis-à-vis du centre de formation », explique Thierry Chevrier, le directeur de CB. Entre l'équipe professionnelle et les jeunes, Yann Courbon (kiné) et Sébastien Morin (le préparateur physique) ont effectivement largement de quoi occuper leur emploi du temps.

## UN TRAVAIL EXIGEANT

« Préparer les joueurs à subir la charge de travail qu'ils auront durant la saison afin de leur permettre de tenir le rythme de deux entraînements quotidiens et de deux matches hebdomadaires ». Sébastien Morin résume ainsi son rôle de préparateur physique. À CB depuis quatre saisons, Morin a pleinement gagné la confiance d'Erman Kunter, avec qui il partage une bonne dose d'exigence : « Théoriquement, le travail foncier devrait durer douze semaines, mais pour coller au calendrier, nous avons été obligés de réduire à huit semaines. » Les Choletais, qui ont repris l'entraînement mi-août, continueront donc leur travail foncier, « à travers des exercices de musculation » individualisés, après la reprise du championnat. « Et supprimer la trêve de Noël serait l'idéal, ça nous éviterait un coup de moins bien en janvier », sourit Morin.



Cholet, le 17 août. Sébastien Morin, le préparateur physique de Cholet Basket, ici au centre, montre la voie à suivre à Vêbobe, Duport, Falcker et C°. Dans les Mauges, on ne badine pas avec le travail physiologique. Photo CO - Etienne LIZAMBARD

## UNE DEFENSE A PREPARER

Avec Erman Kunter, les joueurs savent à quoi s'en tenir. La défense, c'est du petit-déjeuner au dîner. « Et la défense, tu ne la décrètes pas du jour au lendemain. L'intensité et la dureté sont à mettre en place dès le départ », explique Mickaël Hay, l'ex-entraîneur d'Angers BC, devenu observateur extérieur de la préparation choletaise. « Dans la conception des choses, ce que j'ai vu à Cholet me rappelle ce que j'ai connu avec Philippe Hervé. » Un autre maître es défense.

## UN ENTRAINEUR A LA PAGE

Maître Kunter est-il un tyran ? Aux joueurs qui le penseraient, Jim Bilba, son assistant, a cette réponse : « Dans ma carrière, j'ai toujours connu des préparations musclées. » Sur l'échelle de la rigueur, Erman Kunter se classerait ainsi derrière Dusko Ivanovic (Vitoria) et l'indétrônable Bozidar Maljkovic. « Avec lui, on ne touchait pas le ballon pendant les 15 premiers jours. Forcément, ça te fait ch... Mais tu comprends que c'est pour ton bien quand tu te sens progresser. » Les

joueurs européens l'ont compris depuis des lustres. « Ici, je retrouve des choses que j'ai connues à Belgrade ou à Valence. C'est en travaillant ainsi qu'on construit les bases d'une bonne saison », assure Vule Avdalovic. Quant aux joueurs français, ils apprécient de se sentir bien encadrés. « Avec Sébastien, nous travaillons très dur, mais tout est calculé, conclut Luc-Arthur Vebobe. C'est nettement plus intense que ce que j'ai connu depuis plusieurs saisons, mais personnellement, ça me fait du bien. »

Le Courrier de l'Ouest – Jeudi 23 septembre 2010

## Pas de prépa physique chez les Bleus Duport : « Ici, c'est le top niveau »

Est-ce pour s'éviter un lancer de siflet à la façon Robert Duverne que l'équipe de France de basket n'a pas de préparateur physique ? Plus sérieusement, et depuis 2004, les Bleus suivent une préparation physique réduite en amont de leurs compétitions internationales. « Cela répond à des impératifs de calendrier, notamment vis-à-vis des joueurs NBA. Le choix a été fait d'entrer rapidement dans la préparation basket », explique Fabrice Canet, l'attaché de presse des Bleus. Il est en contrepartie demandé aux joueurs un investissement personnel. Sans remettre en cause la bonne volonté des joueurs et du staff, ce mode de fonctionnement interroge au regard du récent Mondial. En Turquie, les Bleus ont été victimes d'un sérieux coup de pompe physique à partir du 4<sup>e</sup> match. A contrario, la Turquie et la Lituanie - Arvydas Eitutavicius en a parlé à ses amis choletais - ont suivi une préparation physique intensive. Et les deux formations sont montées sur le podium.

**Romain Duport a découvert cet été la préparation physique choletaise, chère à Erman Kunter.**

*« Par Fabien (Causeur), je savais que la préparation allait être dure, mais on ne se rend pas compte de la difficulté avant. Il faut la faire pour y croire. Ici, c'est le top niveau. Cholet n'a pas été champion de France par hasard. Comme je ne m'imaginai pas arriver à court de forme à Cholet, j'avais d'abord suivi, cet été, trois semaines de préparation physique à Los Angeles. C'était nécessaire. »*



**T. B.** Romain Duport. Photo CO.