



soir DE match



3^e journée - samedi 10 octobre à 20h00



CHOLET vs PAU-LACQ-ORTHEZ



© E. OZAMBARDI

Respectons l'environnement. Ne jetez pas ce programme dans la salle ou sur la voie publique. Merci !



COACH
BUFFARD
Laurent
52 ans / FRA



ASSISTANTS
NAVIER
Jérôme
39 ans / FRA



BOISSIE
Régis
36 ans / FRA



PRÉSEN
DU M



7
TAYLOR
Ronell
Arrière/Ailier / 1,94 m
33 ans / USA



8
ROUSSELLE
Jonathan
Meneur/Arrière / 1,87 m
25 ans / FRA



9
CHEVRIER
Antoine
Meneur/Arrière / 1,98 m
20 ans / FRA



12
SMOCK
Ywen
Intérieur / 2,04 m
19 ans / FRA



17
TRAPANI
Joseph
Intérieur / 2,03 m
27 ans / USA



18
DE JONG
Nicolas
Pivot / 2,09 m
27 ans / FRA



23
MOENDADZE
Kadri
Arrière/Ailier / 1,91 m
21 ans / FRA



6
JOMBY
Rudy
Ailier / 1,96 m
27 ans / FRA



31
HOLLOWAY
Murphey
Intérieur / 2,01 m
25 ans / USA



15
BRUN
Stephen
Ailier/intérieur / 2,02 m
35 ans / FRA



3
HUGHES
Trevon
Meneur / 1,83 m
28 ans / USA



25
GOODS
Anthony
Arrière/Ailier / 1,91 m
28 ans / USA

PROCHAINS
MATCHES



VS



VS



Samedi 10 octobre - 20h

Salle de la Meilleraie - Matches Espoirs à 17 h

Samedi 17 octobre - 20h

Salle de la Meilleraie - Matches Espoirs à 17 h



ASSISTANTS
MARTIN
Julien
36 ans / FRA



VILA
Laurent
40 ans / FRA



COACH
BARTECHEKY
Eric
43 ans / FRA



9
DENAVE
David
Meneur/Arrière / 1,93 m
30 ans / FRA



3
HARRIS
Lance
Arrière/Ailier / 1,95 m
30 ans / USA



24
EDWARDS
J.K.
Intérieur / 2,02 m
33 ans / USA



19
THOMPSON
Michael
Meneur / 1,77 m
26 ans / USA



30
SMITH
Steven
Intérieur / 2,02 m
32 ans / USA



4
CAVALIERE
Léopold
Ailier / 2,01 m
19 ans / FRA



5
CARNE
Corentin
Arrière / 1,95 m
19 ans / FRA



6
MOISY
Alexandre
Meneur / 1,75 m
19 ans / FRA



8
DUSSOULIER
Lucas
Ailier / 2,03 m
19 ans / FRA



15
YEGUETE
Wilfried
Pivot/Intérieur / 2,01 m
24 ans / FRA

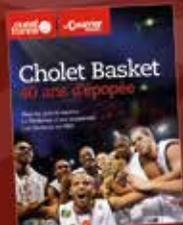


22
KOUGUERE
Max martial
Ailier/intérieur / 1,98 m
28 ans / CAF



21
BOKOLO
Yannick
Meneur/Arrière / 1,88 m
30 ans / FRA

**Venez découvrir nos produits
à la boutique**



Informations sur www.cholet-basket.com



LA

A BONNE DOSE DE PRÉPA...

La plupart des équipes ont repris dès avant la mi-août. Préparation physique, mise au rebus des quelques rondes superflues, mise en place des collectifs défensifs et offensifs et ébauche d'une vie de groupe à faire vivre au mieux pendant les onze prochains mois. Voilà le cocktail classique, les fondamentaux par où doivent passer les 36 clubs peuplant Pro A et Pro B. Pour nous en décrire les arcanes, les évolutions et les nuances, un coach, J.C. Prat (Denain), un ancien joueur, Laurent Foirest, "martyrisé" par Dusko Ivanovic à Vitoria, réputé "meilleur bourreau continental", un assistant un peu spécial, Pierre Tavano (Strasbourg), qui a mené le bal lors de plus de pré-saisons que son boss, Vincent Collet, un GM ayant vu défiler un bon paquet de préparations depuis les années 80, Frédéric Sarre (Bourg, mais aussi ex assistant puis coach de Limoges et Pau), et un "joueur-coach-président", Frédéric Forte, ayant un vécu de tous les côtés des barrières de cette période de reprise à la base de toute saison réussie...



Cette fois, c'est fait. Depuis la première journée, disputée le premier week-end d'octobre pour la Pro A, alors que ceux de Pro B se sont déjà affrontés lors des trois journées de la phase aller de la Leaders Cup, on est rentré dans le dur. Dans la compétition, la vraie. Finis les matches amicaux où l'on bricole, parfois en offrant à quelques espoirs un temps de jeu qu'ils ne sont pas prêts de retrouver de si tôt. Ces rencontres où une Pro A peut se faire taper par une Pro B plus motivée ou en avance sur son programme, ou qu'un Cholet se permet de chatouiller (66-71) le "club nation" du Maccabi Tel-Aviv à... La Baule ! Rien n'est encore parfait, même pour les

"dominants" de la saison passée - Strasbourg éliminé de "sa" Coupe de France par Nancy, le fantôme du double champion de France, Limoges, traversant comme une ombre l'Astroballe lors du Match des Champions -, mais tant pis. Ce week-end, ça compte ! Et tout retard à l'allumage se paie cash.

Mais alors, comment se passent ces "prépas", comme on les appelle, qui se déroulent alors que le commun des fans de basket se prélassent encore dans sa fin d'été balnéaire puis prépare, de bonne ou mauvaise grâce, sa rentrée scolaire ou son retour au bureau ? Et d'ailleurs, quand vous êtes un joueur pro, est-ce

Suite page 8 ➞



Vétele

C O M M U N I C A T I O N

Création

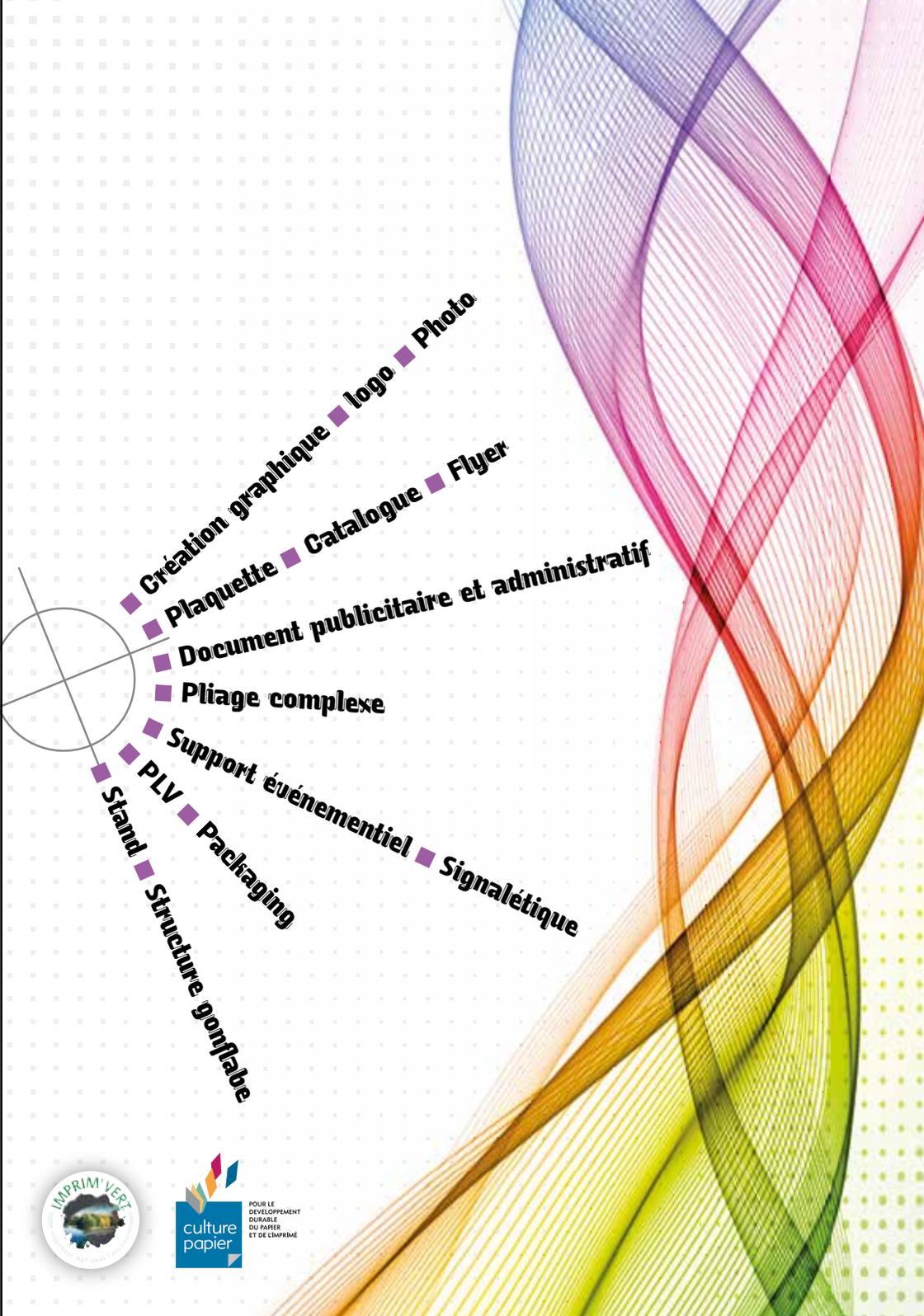
impression

ZI de la Bergerie - Rue Édouard Branly

49280 LA SÉGUINIÈRE

Tél : 02 41 582 800 - Fax : 02 41 583 492

www.vetele-communication.fr



■ Création graphique ■ logo ■ Photo

■ Plaquette ■ Catalogue ■ Flyer

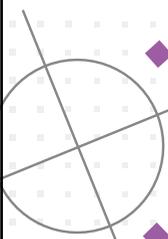
■ Document publicitaire et administratif

■ Pliage complexe

■ Support événementiel

■ PLV ■ Packaging

■ Stand ■ Structure gonflable ■ Signalétique



POUR LE
DÉVELOPPEMENT
DURABLE
DU PAPIER
ET DE L'IMPRIMERIE

que ce retour aux affaires où l'on sait d'avance que "suicides" ou aller-retour de terrain vont s'enchaîner jusqu'à plus soif, est craint comme une passe intérieure vers Pau Gasol ? « En fait, il y a plusieurs phases, pour un joueur, dans sa perception de la préparation », nous raconte l'international Laurent Foirest, 20 saisons au compteur à Antibes, Pau-Orthez, Vitoria, Pau de nouveau et l'ASVEL, entre 1990 et 2010. « Tu commences par attendre avec impatience de reprendre le basket, tu fonces ! Puis, plus tu avances en âge, plus tu la redoutes un peu, la prépa. Tu as l'expérience, tu sais que tu vas en chier ! Jeune, tu adores ça, t'es avec tes potes, tu veux atteindre le haut niveau. Alors courir des heures, tu t'en fous. Après, tu redoutes, mais tu commences à savoir mieux gérer tout ça. Quand tu vieillis, tu sais bien que la préparation physique est un truc important pour que ton corps puisse encaisser la saison à suivre. Tu connais mieux ton corps et tu sais que tu ne peux pas lui infliger n'importe quoi sans avoir bossé dur en prépa. »



© SIF

Les footings en forêt, c'est du passé et dépassé...

Qui dit présaison dit forcément préparation physique. Un domaine où il semble que les choses aient bien évolué depuis quelques années. Le cliché des groupes en mission commando dans quelque sous-bois déjà bien boueux ou suant sang et eau sur une piste d'athlète sous le cagnard aoûtien a vécu. Non pas qu'on se prélassse plus aujourd'hui qu'hier, mais la préparation physique est devenue un vrai métier, avec ses spécialistes formés à vous transformer un vacancier rêvant encore à son petit verre de rosé consommé en Tong en un athlète de haut niveau en deux tournemains. Et limite avec une ébauche de sourire, en plus... Pierre Tavano raconte : « Ce qui a changé ces dernières années, c'est surtout la préparation physique. On s'est beaucoup adapté, avec l'expérience. Quand un joueur arrive un peu hors de forme, on préfère qu'il se mette à niveau petit à petit plutôt que de mettre des charges importantes dès le début et se retrouver avec un paquet de blessés. Ensuite, on ne va plus à l'extérieur, tout se fait dans la salle ou en salle de muscu. On ne va plus en forêt pour faire des jogging ou sur la piste pour enchaîner les 100m, 200m, etc. On a demandé au préparateur physique d'adapter ses séances pour rester dans un cadre plus basket. » La plupart des clubs de Pro A ont un préparateur physique, soit permanent (comme Nanterre, avec Vincent Dziogwa), ou le plus souvent à temps partiel. En Pro B, il n'y a pas de règle et la débrouille (professionnelle tout de même !) est encore de mise, faute de budget. « La chance que j'ai, ici à Denain, c'est que mon assistant, Mickaël Petipa est aussi

préparateur physique », confie J.-C. Prat. « Il a fait la formation à l'INSEP là-dessus. Cela me simplifie la vie. S'il n'était pas là, ce serait compliqué. »

Sur le contenu global et les objectifs distincts d'une phase de préparations, l'ensemble de nos interlocuteurs se rejoignent, même si les méthodes divergent un peu. Sarre nous en fait ici une bonne synthèse : « Quand j'étais coach (NDLR : Fred, c'était jusqu'à l'hiver dernier, cela ne remonte pas non plus aux calendes grecques...), je parlais sur 6,5 ou sept semaines, avec les bilans médicaux à l'intérieur. Quand tes joueurs arrivent, les bilans prennent de 2 à 4 jours suivant ta structure. Donc, en gros, ça nous fait 5 semaines et demie, voire 6 d'entraînement réel. Cela inclut de la préparation physique, le foncier, le tout suivi de choses plus précises, de la motricité, du déverrouillage technique et athlétique balle en main. Puis la construction des premières phases du pré-collectif, appelons ça comme ça. Après, on rentre dans l'organisation des principes que les coaches souhaitent mettre en place, dans le concept défensif comme en attaque. Et puis, il y a aussi maintenant un gros travail de management, parce que les équipes sont reconstituées à 60 ou 70% chaque année. Alors, il faut définir les rôles, les impliquer dedans en faisant comprendre à chaque joueur ce qu'on attend de lui. Il y a une grosse période de mise en place sur un aspect de modélisation vers laquelle tu veux que ton équipe aille, au niveau des rôles de chacun. À l'intérieur de la période de prépa, tu découpes des micro-cycles pendant lesquels tu travailles des secteurs précis. Mais sur la construction du groupe, là, c'est un travail au quotidien sur l'ensemble de la préparation. »

On a pu constater que - l'ensemble des coaches évoluant en LNB connaissant leur métier - les méthodes de préparation divergent peu d'un club à l'autre. Mais qu'en est-il d'un pays à l'autre ? Fred Forte, passé par Iraklio Kreta (Grèce), Avelino et Scafati (Italie) en tant que joueur, analyse : « C'est vrai que la vision d'un coach italien ou grec est différente de celle d'un français. C'est toujours le coach qui impulse la dynamique de la préparation mais, évidemment, sa vision dépend du milieu, du pays, où il a évolué. En Italie ou en Grèce, les préparations sont sans doute plus physiques, avec surtout beaucoup plus de musculation. Mais là, je parle de mon époque de joueur. Donc, dès les premiers jours de la prépa, tu passes des matinées entières à soulever de la fonte. À préparer tes jambes. Là-bas, c'est une partie intégrante de l'entraînement. Ici, on ne peut pas l'imposer au coach. S'il n'y croit

Forte
« C'est toujours le coach qui impulse la dynamique de prépa »

pas ou n'en voit pas l'intérêt, je ne vais pas me battre sur un point qu'il ne juge pas important. »

Au sein de la préparation, les premiers matches amicaux interviennent entre 10 et 15 jours après la reprise. « C'est le minimum pour que ça ressemble à quelques chose, » raconte Prat. « Avant, c'est un peu tôt, tu n'as pas eu le temps de prendre le groupe en main. » Mais s'ils sont essentiels dans la mise en place des principes collectifs, dans la détection de ce qui fonctionne

déjà ou pas, et surtout dans l'affinage de ces détails, ces timings de passe, qui feront toute la différence une fois la saison lancée, il ne faut surtout pas en tirer de conclusions trop hâtives. Des résultats positifs n'étant en rien le gage d'une saison glorieuse. Prat toujours : « Une pré-saison réussie, tu ne vas jamais la quantifier en victoires-défaites. C'est un total leurre ! Avec Orléans, une année, on avait fait 11-0 sur les matches amicaux. Et je crois que ça a été la pire saison d'Orléans ! On se fait de suite sortir de l'Eurocup, on prend une valise au Match des Champions. La cata ! Une pré-saison réussie, c'est quand le message du coach est intégré au quotidien, à l'entraînement, du lundi au vendredi. » Frédéric Sarre ajoute : « C'est toujours très compliqué de juger sur les matches amicaux. Parce que le regard n'est porté que sur toi, sur ton groupe. Sur les comportements et les avancées par rapport à ta préparation. De l'extérieur, ce que tu montres est souvent très trompeur. Parce que les clubs n'en sont pas au même stade. Si tu as commencé par faire beaucoup de défense, ou plus insisté sur le physique, tu peux apparaître comme nul en attaque. Côté coach, tu as quelques idées, mais tu n'as pas encore mis tous les ingrédients nécessaires au fonctionnement de ton groupe. Mais si tu restes dans l'interrogation, c'est surtout sur le plan collectif. Là où tu as déjà quelques certitudes, c'est sur les comportements, techniques,

physiques ou stratégiques des individus. »

Comment intégrer les "retardataires" ?

Toujours précieux dans ses analyses, Sarre nous répond aussi sur une donnée fondamentale dans toute préparation. L'intégration tardive de joueurs, qu'ils soient des internationaux revenant après leur campagne en sélection, des renforts tardifs (comme Remi Barry au Havre) ou des ajustements d'effectifs (US coupés, comme à Dijon par exemple). Là, deux cas d'école existent. « Quand tu intègres quelqu'un en milieu de prépa, il y a deux raisons à cela, confie le GM de Bourg. Soit tu as gardé une réserve financière pour trouver l'ajustement idéal à apporter à ton groupe, et là, c'est une stratégie. Soit tu as fait le plein au départ mais tu as une déception, un manque constaté. Globalement, amener quelqu'un quand il y a une nécessité ne pose aucun problème. L'ensemble de joueurs est venu pour performer individuellement, certes, mais à travers un collectif à construire. S'ils voient que ça va bonifier l'équipe, les joueurs l'acceptent et ce sont eux qui vont tout faire pour le mettre à niveau très vite. En revanche, la difficulté, c'est quand tu pars au complet et que tu ajoutes une pièce au puzzle sans que les joueurs n'aient ressenti un vrai manque. Là, tu fais bouger la bulle de chacun, et c'est plus difficile à gérer. Parce que tes joueurs ont l'impression qu'on va leur enlever quelque chose. »



© J. BOURG

C'est fou ce que les joueurs peuvent absorber ! De vraies éponges !

Autre grand rituel du lancement de saison : la fixation d'objectifs. Avec des présidents qui doivent montrer le cap, des coaches qui se plient au jeu des journalistes avides d'infos pour compiler les sempiternels "pronos" dont les fans sont friands, mais qui ne

vandemoortele
www.doony's.fr
The Original doony's

tiennent pas le même langage à l'intérieur du groupe. La parole est au "Prési" du CSP. Question posée : est-ce que les objectifs donnés par les dirigeants sont importants ? Réponse de Fred Forte, après un long soupir : « Je ne sais pas. Je pense qu'un grand joueur n'a besoin de personne pour se fixer des objectifs. Individuels mais aussi collectifs. Il sait que la première chose qu'on va regarder pour évaluer son apport, c'est son palmarès. Est-ce qu'il fait ou pas gagner ses équipes ? Donc, sur les grands joueurs, l'intérêt d'un entretien individuel ou de la fixation d'objectifs, j'ai des doutes. Moi, j'essaie de leur expliquer ce qu'est le club. Chaque club est différent, avec son passé, son histoire, ses points forts et faibles. On leur explique où ils ont mis les pieds et surtout pourquoi, ici, cela risque d'être différent du Mans, de Strasbourg, du club russe d'où vient Culpepper, du PAOK où est passé Payne... Un bon joueur peut fonctionner dans un club et pas dans un autre. Limoges est capable de révéler des talents mais aussi de ruiner des carrières. Parce que l'environnement, la pression, les attentes, sont spécifiques au CSP. L'entretien individuel, c'est le rôle du coach, pas le mien. Mais j'ai pris à part un joueur récemment, à la fin d'un entraînement, juste cinq minutes, pour lui expliquer pourquoi j'avais le sentiment qu'il n'allait pas dans la bonne direction. J'avais l'impression qu'il n'avait pas encore pris conscience de l'environnement et de ce qui pouvait se passer dans une quinzaine de jours quand il aurait à se fader des réactions qui tombent des tribunes. Là, je suis dans mon rôle, je crois. »

Bon, la chose qui ressort réellement de nos discussions avec nos interlocuteurs, c'est que, à la fin d'une préparation... on est tout sauf prêt ! Mais comme c'est le cas de tous les autres clubs... « Même si tu es à 20% de ton potentiel et que tu gagnes ton premier match, tu es super content, philosophe Sarre. Mais franchement, on ne sait jamais trop où on en est. Les joueurs, ce sont des éponges, un peu comme les tout petits quand ils sont en apprentissage. C'est fou ce qu'ils absorbent au départ. Et plus tu en mets, plus ils boivent. Mais il y a une limite. Nous, les

coaches, on aimerait que ce soit infini, leurs capacités d'absorption, mais à un moment donné, plus rien ne rentre vraiment. Ils arrivent à saturation. Moi, je pense que lors du premier match du championnat, la plupart des équipes sont entre 60 et 70% de leur potentiel. Mais comme tout le monde en est à peu près au même stade, les valeurs restent stables. Mais parfois aussi, que ce soit par un switch, c'est-à-dire l'apport d'une pièce qui manquait vraiment, ou alors un événement dans la vie du groupe, une prise de conscience, qui permet de rebondir encore plus haut. De ces trucs qui font que les joueurs redeviennent des éponges et absorbent encore des trucs qui vont élever le collectif, mais ça n'arrive pas tout le temps. Malheureusement... »



© Hervé Bellanger

Pour l'anecdote, et parce que le jeu appartient d'abord aux joueurs, on laissera la conclusion à "Lolo" Foirest, qui a connu, en Dusko Ivanovic à Vitoria (le même coach qui a conduit Limoges à un triplé Coupe-Championnat-Coupe Korac en 2000), ce qui se fait de plus hard en matière d'intensité des entraînements. Il raconte : « Que ce soit avec Ivanovic ou avec Monclar, la préparation, c'est toujours difficile. Mais quand même, le Yougo, c'était trois crans au-dessus. Quand tu t'entraînes deux fois 2H30 par jour avec l'exigence d'être tout le temps à 200%, sans même un jour ou une matinée de repos... Mais bon, au bout d'un moment, ton corps s'habitue. Et la tête se vide un peu même (il sourit) Ce n'est plus ton cerveau qui dirige, ce sont tes jambes qui bougent toutes seules... Tu avances... T'es tellement conditionné que c'est presque comme si tu te mettais, le matin, à te lever de ton lit en courant, de peur de te faire engueuler ! Yann Bonato, qui avait eu Ivanovic avant moi, m'avait dit : ça ne sert à rien que je te raconte, tant que tu ne le vis pas, tu ne pourras pas comprendre. Le jour où je l'ai eu, j'ai compris ! Ce n'est pas de la torture... mais c'est pas loin quand même. Bon, physiquement comme au niveau du basket, tu sens vite qu'avec lui, tu évolues, que tu touches au gratin européen. »



Pour papner
chaque **POSTE** est stratégique !

Retrouvez notre actualité
et l'ensemble des postes à pourvoir sur :
groupedlsi.com

dlsi, spécialiste du recrutement
groupedlsi.com
#DLSIxièmehomme

dlsi[®]
Interim - CDD - CDI

LNB
L'ASSISE-VOUS PRENDRE AU JEU

partenaire emploi



brioche
Pasquier

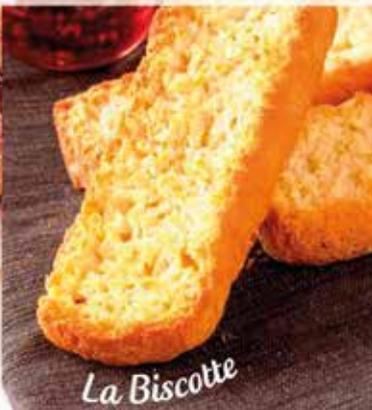
www.briohepasquier.com



La Brioche



La Pâtisserie



La Biscotte

PITCH



Basket 2015-2016 Une saison à croquer!

Lancement
le 03 octobre



Matches à suivre en direct
tous les samedis à 18h et les lundis à 20h30 sur **M6**.

Diffusée en HD sur **CANALSAT** (canal 126) et **numericable** (canal 150).



LAISSEZ-VOUS PRENDRE AU JEU