DES NOUVELLES DE :

- **Thierry RAFIN**

Thierry Rafin, aux petits soins des Pobistes

N2M. Villeneuve-sur-Lot - Pays des Olonnes, samedi (20 h). Depuis 2008, le préparateur physique et kiné du Pob entretient et développe le potentiel des joueurs olonnais.

Après avoir passé une saison à Cholet Basket, comme kiné à temps plein pour la Pro A (avec déjà comme entraîneur Erman Kunter) et les Espoirs, Thierry Rafin a posé ses valises au Pob, en 2008. **« Au début, j'assurais uniquement le suivi des soins. Au fur et à mesure, je me suis investi sur le terrain »,** dans un travail de prévention et d'athlétisation.

Ouest-France

Thierry Raffin met les joueurs du Pob dans les meilleures conditions.

Il connaît désormais bien la maison, lui qui est né aux Sables voilà 42 ans, et qui fut basketteur au Château-d'Olonne dans sa jeunesse.

Aux entraînements du lundi et du mardi, salle Beauséjour, il intervient pour la préparation physique de l'équipe fanion : travail d'appui, de vitesse ou de vivacité, renforcement musculaire, ateliers spécifiques par poste (intérieur-extérieur), proprioception (équilibre, contrôle postural), prévention des blessures... Les cycles de mise en condition sont ajustés en fonction de l'avancement de la saison. Les trois premiers jours de reprise, en janvier, l'accent a logiquement été mis sur **« l'intensité »**.

Pour les joueurs blessés ou sur le retour, des programmes individuels de réathlétisation sont établis. Sur ce point, le travail n'a pas manqué à l'entame de la saison, avec les blessures de Lucas Durand (fracture du cinquième métatarse) et de Julian Lewis (fracture du plateau orbital).

Optimiser la récupération

En tant que kiné, Thierry optimise la récupération et assure le suivi des blessures, à son cabinet d'Olonne. **« Les joueurs se confient assez facilement. Je ne suis ni le président, ni l'entraîneur, pour leur taper sur les doigts en cas de mauvaises performances »,** dissocie celui qui tient également une permanence de soins le mercredi pour les jeunes du Pôle Performance du Pob.

Le samedi, lors des matches de N2 à domicile, son apport se limite à la préparation des straps et quelques massages pour l'échauffement. Et durant la rencontre, sur le banc, **« je croise les doigts pour qu'il ne se passe rien. Sinon, j'encourage, je vibre »**. Au total, Thierry consacre une **« dizaine d'heures par semaine »** au Pob, sans compter les séances de kiné au cabinet. Suffisant pour vivre au rythme des engagements de ses favoris.

Ouest France – Vendredi 17 janvier 2020