

Le préparateur physique n'est pas un magicien

Amical. Cholet - Le Mans, à Sablé ce soir (20 h). Romain Palussière, le préparateur physique de CB, est habitué à jouer un rôle de composition. Un peu plus aujourd'hui qu'hier.

L'intersaison a été longue, très longue. Inédite même et pour un préparateur physique, cela aurait pu prendre des allures de casse-tête à l'heure de la rentrée des troupes. Pour Romain Palussière, le préposé à cette mission à CB, il n'en a rien été. « **Les joueurs ont notamment pratiqué du 3x3 sur les dernières semaines avant de prendre l'entraînement collectivement. Ils s'étaient tous entraînés de manière individuelle et ils sont arrivés à Cholet en forme. À l'exception de Terell Parks qui disposait de conditions plus compliquées : il avait quatre petits kilos de trop qu'il a bien vite perdus.** »

Tout est dans l'ajustement

Pour beaucoup, l'été avait été studieux. « **Certains retournent dans leur université, d'autres ont leur coach. Quand je les ai récupérés à Cholet, je n'ai pas besoin de mettre en place de programme spécifique. Je travaille avec une base qui se répète chaque début de saison. Après, je procède toujours à des ajustements.** » Romain Palussière n'est pas un magicien. Même s'il agit sur le physique, il n'a pas les moyens de muer un âne en cheval de course du jour au lendemain. « **Je n'ai pas trop de temps pour cela sauf pour les plus**



Dans l'ombre d'Erman Kunter, Romain Palussière (2^e à gauche sur le banc) veille sur les performances physiques des Choletais.

PHOTO : GEORGES MESNAGER

jeunes qui évoluent au sein de l'académie. Il faudrait des heures et des heures pour façonner une équipe. »

Là, avec la pandémie, la reprise s'est faite « **en douceur** », sans brus-

quer les choses. « **Il n'était pas question de partir pied au plancher pour après le payer plus tard. Il a fallu aussi gérer l'arrivée des joueurs au jour le jour. Il a fallu en permanence réa-**

juster les choses tout en gardant à l'esprit qu'il fallait faire évoluer certains plus vite que d'autres. » Une même partition mais onze pianos différents pour une même symphonie !

Et puis la lessiveuse du calendrier n'offre pas que très rarement de la stabilité. C'est encore plus vrai cette saison avec la participation à la BCL. Alors Romain jongle. Avec la carotte et parfois le bâton. « **Il est parfois compliqué d'expliquer à certains joueurs US que la prépa physique n'est pas qu'une activité estivale. D'autres affichent une plus grosse motivation.** » Les généralités ne sont pas de mise. À CB comme ailleurs. « **Un garçon comme Jonathan Roussele est un gros bosseur qui faisait jusqu'à deux séances par jour. Trevon Hughes, physiquement, c'était un gros travailleur mais ce n'est pas forcément un gage de réussite sur le terrain. Parfois, je suis obligé d'aller en chercher certains... Un garçon comme Karlton Dimanche a fini par comprendre les nécessités de la préparation physique. Le risque peut être de bien commencer et de se laisser aller par la suite.** » Le préparateur veille. Attentif. « **Il y a un minimum à faire.** »

Stéphane BOIS.

Quest France – Vendredi 11 septembre 2020