

## Campbell et Govens, la cure de jouvence

**Élite.** Cholet - Châlons Reims, samedi (20 h). Ils sont les doyens de l'équipe cette saison. TJ Campbell et Darrin Govens racontent leur rapport à l'entretien de leur physique pour durer.

Ils sont fringants les deux joueurs les plus âgés de Cholet, TJ Campbell et Darrin Govens, tous deux 34 ans. Le premier affiche une musculature saillante, biceps gonflés, trapèzes dressés, mollets gonflés à bloc. Une histoire de génétique d'après l'intéressé. Le second est plus élancé, tranchant comme un rasoir. Les deux hommes sont plus proches de la fin que de leur début de carrière, mais ils sont encore là (23 minutes de jeu en moyenne pour Campbell, 29 pour Govens cette saison dans les Mauves). À répéter ces mêmes gestes, ces petits pas pour se décaler suivis de cette impulsion au shoot avec le bras bien allongé pour finir le geste, lors d'une séance animée par Fabrice LeFrançois.

### La souplesse, clé de la jeunesse ?

Il n'y a pas que ça. Chacun a traversé de longues saisons harassantes. Seuls les résultats et les statistiques varient. Le travail, lui, est toujours là. « J'ai une approche différente à chaque début de saison. J'essaie de travailler davantage ma souplesse », détaille TJ Campbell, conscient que sa flexibilité est essentielle pour permettre à son corps robuste de durer. « Il faut autant travailler son corps que son esprit pour faire une carrière », philosophe de son côté Govens.

Le capitaine de Cholet Basket compte 341 matches disputés dans sa carrière professionnelle, des

Stockton Kings (G-League, ligue mineure de développement américaine), où il a débuté en 2010, jusqu'à Cholet. Les pépins physiques ont pu être une préoccupation mais aussi un moyen de voir autrement le basket. « Les blessures font partie de l'expérience. Et l'expérience change la façon de jouer, phosphore Govens. Tu sais davantage quand tu dois pousser, ralentir ou te reposer. »

Campbell, lui, a disputé 420 rencontres professionnelles, toutes compétitions confondues, depuis ses débuts à Melbourne United (club de 1<sup>re</sup> division australienne) en 2010. Pour faire face à ce rythme, il s'inflige de longues préparations. « Je fais beaucoup d'exercices de souplesse. J'en réalise surtout durant l'intersaison pour me bâtir un corps qui va devoir supporter une saison entière. En revanche, je diminue quand ça démarre. C'est ce qui me permet de maintenir à ce niveau. »

### 8 heures par semaine d'analyse de données

Le meneur de poche (1,75 m) peut compter sur Romain Palussière, préparateur physique de Cholet Basket, pour prendre soin de lui et prévenir les petits bobos liés à l'âge. « Il y a le dos et les hanches où il peut y avoir de l'arthrose. Donc il faut toujours veiller à travailler la mobilité. TJ, lui, ce sont les hanches. Quant à Darrin, on veille davantage au relâchement



Darrin Govens et TJ Campbell sous les yeux du préparateur physique, Romain Palussière.

PHOTO: OUEST-FRANCE

musculaire sur ses fessiers qui ont tendance à se raidir », dévoile-t-il.

Pour conserver un niveau physique optimal tout au long de la saison, Romain Palussière consacre huit heures par semaine à l'analyse de données des joueurs dont il édite un

rapport pour Laurent Vila. Et il sait exactement de quoi ils ont besoin pour être au top. « TJ, ça va être plus de stretch. Il est plus carré donc il a tendance à être très raide et perdre en mobilité. Darrin, pour qu'il reste dynamique, il faut lui mettre des

exercices légers. »

La morphologie permet également de dresser un premier état des lieux du programme sur-mesure concocté. Et l'âge est à prendre en compte selon le natif de Nantes. « Il y a des séances spécifiques pour eux,

notamment dans la récupération et la gestion de leur fatigue. Ils ne vont pas le faire aussi bien que les autres. Il y a quand même une base qui reste commune à tout le monde. » Un vrai travail d'orfèvre sur lequel Darrin Govens, si logicien jusqu'ici, n'a peut-être qu'un regret. « J'aurais aimé démarrer les exercices d'étirements plus tôt. »

Maxime RABE.

### Laurent Vila devra trancher entre les étrangers

Le technicien ne pourra pas aligner plus de six joueurs étrangers, dont quatre Américains maximum, sur la feuille de match, selon le règlement de la LNB. Or, CB compte sept joueurs étrangers. La légère entorse de la cheville de Diarra, contractée mercredi, complique le dossier. Si le Malien est forfait, OD Anosike serait pris pour épauler Makoundou, Meeks et Hogg dans la raquette. Laisant alors Jok, Campbell, Artis ou Govens sur le carreau. « C'est frustrant car chacun fait des efforts toute la semaine... Rien n'est encore décidé. Selon moi, c'est d'ailleurs un luxe », indique le coach choletais.

Le groupe. Artis, Campbell, De Souza, Robineau, Jok, Govens, Dallo, Hogg, Makoundou, Diarra (?), Meeks, Anosike.

Ouest France – Samedi 5 mars 2022