

TECH XV

Le Magazine des Entraîneurs et des Éducateurs de Rugby

N° 19

fév. 2015

TECH XV INFOS

La raison du physique

REPORTAGE

La tête et les jambes

TECHNIQUE & STRATÉGIE

Mise en place
de la Préparation Physique



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE RUGBY PRÉSENTE
Les Matchs de PRÉPARATION À LA COUPE DU MONDE 2015



FRANCE ANGLETERRE

SAMEDI 22 AOÛT 2015 STADEFRANCE

BILLETTERIE
RÉSERVEZ DÈS MAINTENANT



FLASHEZ-MOI !

FRANCE ECOSSE

SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2015 STADEFRANCE

#SOUTIENSLEXV

www.ffr.fr
f /FFR.official
t @FFR_officiel



le rugby, des valeurs pour la vie.



© TECH XV

ÉDITORIAL

Ceci n'est pas un entraînement

Chers collègues,

Vous avez entre les mains un nouveau numéro de notre magazine que je pourrais qualifier de « HORS SÉRIE » : il traite de la préparation physique, vaste sujet s'il en est un et, à travers lui, nous permet de saluer l'arrivée de ces spécialistes au sein de TECH XV.

Ce projet d'intégration me tenait particulièrement à cœur, dès mon retour à la présidence du regroupement en Octobre 2013. Pour tous les entraîneurs à spécificité rugby œuvrant quotidiennement dans les staffs professionnels et amateurs, cette intégration coulait de source tant leur légitimité est depuis fort longtemps reconnue de tous.

Nous savons pertinemment quelle place prépondérante ils occupent dans la préparation et la performance d'un joueur, d'une équipe et que, sans leur spécificité, la qualité voire le talent rugbystiques ne sauraient s'exprimer.

Fixation d'objectifs, élaboration de programmes en relation avec les « entraîneurs spécialistes-rugby », suivi constant des joueurs tant physique que mental, ils sont devenus incontournables dans le paysage rugby, des entraîneurs à part entière !

C'est pourquoi TECH XV se fera un devoir de travailler à leur reconnaissance auprès des institutions : est enfin arrivée l'heure où le rugby français se doit de les prendre en compte !

Formations initiale et continue, mise en place de diplômes « préparation physique spécifique rugby », le tout régulé par la Direction Technique Nationale de la FFR, création d'un statut d'« entraîneur en charge de la préparation physique » tant au sein de la Convention Collective du Rugby Professionnel que du Statut de l'Entraîneur de Fédérale 1... telles sont les grandes orientations de notre action future.

Mais tout d'abord place à la découverte du labeur de ces « hommes de l'ombre » comme se plaît à les définir notre collègue et ami Alexis Déjardin.

Bonne lecture à toutes et à tous !

Alain Gaillard,
Président de TECH XV

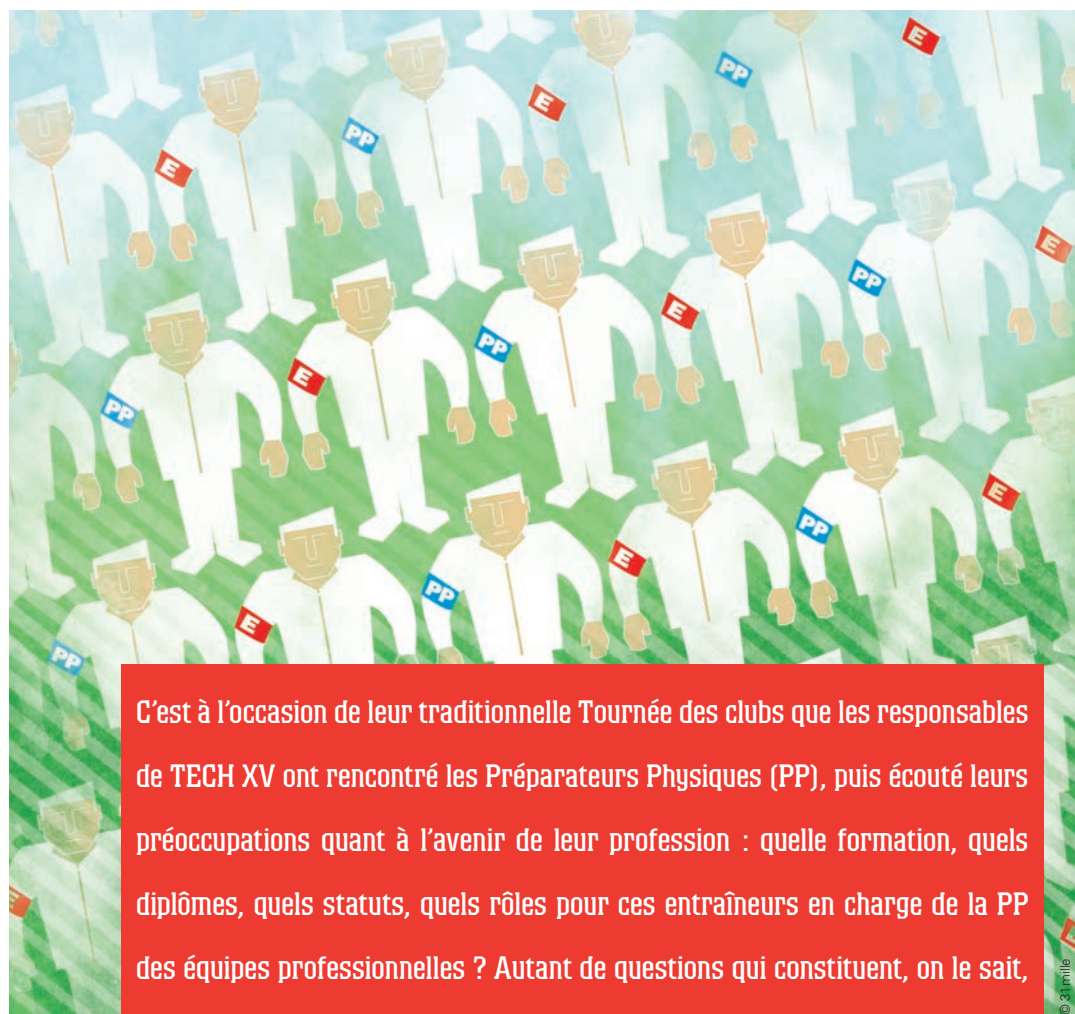
SOMMAIRE

TECH XV INFOS	La raison du physique	p.4
REPORTAGE	La tête et les jambes	p.6
TECHNIQUE & STRATÉGIE	Mise en place de la Préparation Physique	p.16

TECH XV
Regroupement des Entraîneurs
et des Educateurs de Rugby
(c/o Ligue Nationale de Rugby)
25-27, avenue de Villiers 75017 Paris
Tél. 01 55 07 87 43 - Fax. 01 55 07 87 95
www.techxv.org

Directeur de la publication : Alain Gaillard • **Responsables de la rédaction** : Jean-Paul Cazeneuve et Marion Pélissier
Rédaction : Jean-Paul Cazeneuve, Alexis Déjardin, Alain Gaillard, Nils Gouisset, Marion Pélissier et Cindy Vieira • **Création et réalisation graphique** : 31mille [Philippe Guillot] • **Impression** : Imprimé à 2 600 exemplaires sur du papier blanchi sans chlore issu de forêts gérées durablement et imprimé avec des encres végétales par l'entreprise Indika (Label national Imprim'Vert et certifiée FSC et PEFC, certification ISO 14001) - Tous les articles spécifiés comme tels sont certifiés • **Couverture** : © Presse Sports • N° ISSN : 2115-4783





C'est à l'occasion de leur traditionnelle Tournée des clubs que les responsables de TECH XV ont rencontré les Préparateurs Physiques (PP), puis écouté leurs préoccupations quant à l'avenir de leur profession : quelle formation, quels diplômes, quels statuts, quels rôles pour ces entraîneurs en charge de la PP des équipes professionnelles ? Autant de questions qui constituent, on le sait, le cœur de métier de TECH XV.

Après décision du comité directeur en janvier 2014, les PP ont donc fait officiellement leur entrée dans le Regroupement lors de l'Assemblée Générale du 6 octobre 2014. Deux professionnels de la PP, Alexis Déjardin et Gilbert Gascou, sont à l'origine de ce rapprochement. Ils reviennent sur leur motivation et nous expliquent leurs attentes.

TECH XV MAG : *Quand Alain Gaillard vous invite officiellement à rejoindre le Regroupement, comment avez-vous réagi ?*

A. DÉJARDIN : Nous avons été très honorés de sa confiance et de sa volonté d'associer la préparation physique aux autres composantes de l'entraînement, d'être enfin acceptés au sein d'un organisme représentatif de l'encadrement du rugby. Cette reconnaissance me semblait très importante, travailler enfin aux côtés d'entraîneurs qui avaient fait leurs preuves me semblait un honneur pour toute notre corporation. Oui il y a des occasions qu'il ne faut pas laisser passer, c'était le moment de rejoindre les collègues de TECH XV.

G. GASCOU : J'ai moi aussi accueilli cette proposition avec satisfaction car depuis déjà longtemps, je souhaitais que les acteurs de la préparation physique aient la possibilité de se fédérer. Que les préparateurs

physiques du rugby puissent se regrouper, avec leurs collègues de travail, sous l'égide d'un regroupement d'éducateurs et d'entraîneurs de ce sport, me paraissait une excellente opportunité.

TECH XV MAG : *Avez-vous le sentiment que votre profession n'est pas reconnue à sa juste valeur ? Dans les staffs, les institutions, les médias...*

A. DÉJARDIN : Nous sommes reconnus et respectés des collègues avec qui nous collaborons quotidiennement. La reconnaissance des institutions arrivera quand nous serons vraiment une force de proposition et que nous pourrons revendiquer un véritable statut, une formation cohérente et des comportements responsables à tout niveau. Nous sommes prêts à contribuer avec les instances dirigeantes à ce grand projet. La balle est dans notre camp, nous devons continuer à démontrer notre sérieux, notre expertise et notre passion. Quant aux médias, ce n'est ni le but du jeu ni une motivation essentielle car nous resterons des « hommes de l'ombre ».

G. GASCOU : Toutes les professions doivent se battre tous les jours pour avancer et être mieux reconnues ! Il faut malgré tout remarquer que ce métier manque de clarté dans les diplômes qui y amènent (sachant qu'il faut un diplôme d'état pour entraîner contre

ENTRETIEN AVEC

Alexis DÉJARDIN
ancien professeur d'EPS,
préparateur physique
XV de Roumanie
Gilbert GASCOU
préparateur physique
Racing Métro 92

rémunération). En découle donc une réflexion sur la mise en place d'une formation fédérale sensée clarifier la situation.

Néanmoins, on peut regretter que lors de discussions importantes autour de l'entraînement du joueur ou des équipes de rugby dans notre pays, les préparateurs physiques soient rarement invités à exposer leur point de vue et leurs idées. Dommage !

TECH XV MAG : *Y avait-il eu déjà des tentatives par le passé de regroupement de la profession ? Comment les autres PP des autres sports se sont-ils organisés ?*

A. DÉJARDIN : Oui nous avons créé il y a une douzaine d'années une association multisport l'AE3PS (association européenne des praticiens préparateurs physiques sportifs) qui comptait plus de 250 adhérents avec des préparateurs français et étrangers d'une quinzaine de sports de haut niveau, ça allait du rugby à l'athlétisme, en passant par le ski, la gym et le basketball... Notre association vivait bien mais il nous manquait ce qui fait la force actuelle de TECH XV, sa logistique, ses collaborateurs permanents qui donnent une belle assise aux actions.

G. GASCOU : Plusieurs structures ont essayé de se mettre en place, mais il est difficile de fédérer des préparateurs physiques issus de sports différents et de les accorder sur des lignes communes.

De plus, il faut noter que les pouvoirs publics ne font rien pour structurer et réglementer cette activité, qui d'ailleurs, n'est officiellement pas un métier.

TECH XV MAG : *En vous investissant au sein du Comité Directeur de TECH XV vous comptez bien être écoutés et entendus ? Sur quels thèmes en particulier ?*

G. GASCOU : Je pense qu'au sein de TECH XV nous serons écoutés si nous sommes représentatifs, c'est-à-dire, si nos collègues des clubs français, viennent nous rejoindre pour montrer la place qu'ils occupent dans le rugby et influencer ainsi sur leur métier. Nous ne sommes, avec Alex, que de modestes représentants d'une profession que nous adorons mais nous aurons besoin de matière issue du terrain pour défendre notre métier.

A. DÉJARDIN : Les thèmes qui nous tiennent à cœur sont liés et imbriqués : statuts, diplômes, fonctions, formation initiale et continue, communication... Des domaines où TECH XV fait preuve d'une grande expertise et d'une incontestable efficacité depuis de longues années.

TECH XV MAG : *Pensez-vous que TECH XV puisse apporter à votre profession une reconnaissance en tant qu'acteur à part entière du paysage rugbystique français ?*

A. DÉJARDIN : Absolument ! À terme, il nous faut obtenir un statut d'entraîneur chargé de la préparation physique car nous sommes réellement des entraîneurs. Nous élaborons des programmes, fixons des objectifs, avons en charge les joueurs à plein temps et vivons continuellement en complète osmose avec nos collègues chargés des autres secteurs de l'entraînement.

Et TECH XV - dont nous sommes désormais membres à part entière - peut nous aider dans cette démarche car il est l'interlocuteur privilégié des structures institutionnelles (ministère, fédération, ligue, clubs, syndicat des joueurs).

G. GASCOU : Nous espérons que TECH XV nous aidera à montrer ce que nous faisons dans un club, de l'entraînement à la formation, en passant par toutes les facettes de notre métier. Nous espérons qu'il se fera l'écho de nos préoccupations, si bien sûr, il les partage. Nous espérons que TECH XV nous aidera à mieux nous former et à mieux communiquer.

TECH XV MAG : *Dans toute profession il y a des règles déontologiques : quelles sont celles qui vous semblent être prioritaires ?*

G. GASCOU : Je suis convaincu que nous sommes les garants de règles déontologiques prioritaires dans le sport en général et dans le rugby en particulier.

En termes d'éducation, car nous sommes avant tout des éducateurs.

En termes d'intégrité physique afin de protéger l'évolution de nos athlètes.

En termes de lutte contre le dopage car nous sommes les garants de la santé et de l'équité dans le sport.

A. DÉJARDIN : Notre profession de foi doit être imprégnée de l'éthique du sport, du respect des joueurs et des adversaires.

Nous ne sommes ni des gourous, ni des préparateurs en pharmacie, ni des tortionnaires ou apprentis sorciers.

J'aime bien l'image empruntée à Daniel Servais (ancien préparateur physique de l'équipe de France à l'époque de B. Laporte): « Nous sommes, disait-il alors, comme des sherpas aidant les alpinistes à parvenir au dernier camp de base, ensuite à eux d'atteindre le sommet, avec tous nos vœux et nos encouragements. »

TECH XV MAG : *Le PP est idéalement placé pour mettre en garde le joueur sur les dangers que constitue le dopage ? Vous sentez-vous missionnés dans ce domaine et si oui, comment appréhendez-vous ce rôle ?*

A. DÉJARDIN : Le dopage est un fléau et un problème de société. Que faire des valeurs traditionnelles dans la course au pouvoir, à la puissance, à la gloire et l'argent ?

À nous de ne plus être naïfs et lâches, en adoptant une attitude intransigeante sur ces problématiques, quitte à déplaire aux « chefs » ou à certains joueurs. Nous devons être à la fois tuteur, conseiller, et même policier si le contexte l'exige.

Mais nous ne pourrions rien tout seul, nos collègues et nos dirigeants doivent être aussi convaincus de ce rôle de gardien du temple.

G. GASCOU : Tout d'abord nous devons prévenir, faire passer les bons messages, informer nos collègues de travail (coach, médecin, nutritionniste) de toutes dérives supposées. Nous devons éduquer aux bonnes pratiques et surtout, nous avons le devoir de bien faire notre métier en respectant et en écoutant nos sujets (charges de travail, alternance travail/repos...). Tout laxisme dans ce domaine ressemble selon moi à une faute professionnelle.

TECH XV MAG : *La population des entraîneurs est un milieu très concurrentiel ? En est-il de même chez les PP ?*

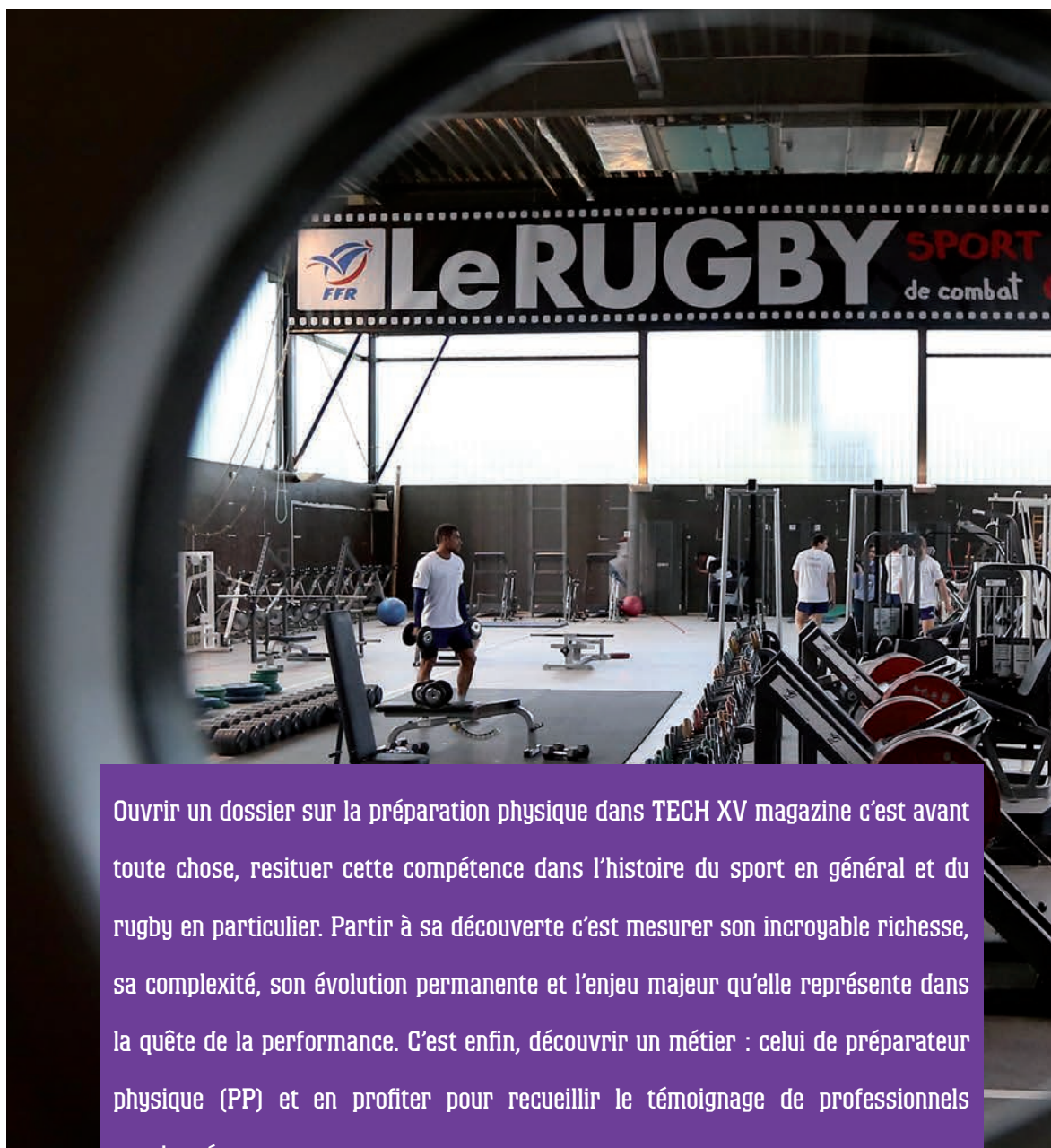
G. GASCOU : C'est vrai que le rugby propose peu de postes comparé au nombre de PP sur le marché de la préparation physique. Cela serait un leurre de dire que le milieu de la PP n'est pas concurrentiel !

De nouvelles tendances montrent la création de staffs complets, intégrant les PP, travaillant ensemble et se déplaçant ensemble.

Avec Alex, on a toujours été solidaires et pourtant toujours adversaires, comme avec d'autres d'ailleurs (Dominique Schenk, Michel Molinié, Thierry Clarac pour ne citer qu'eux !) Vous dire que les PP sont solidaires, pas encore, peut-être dans quelque temps... Notre entrée dans le Regroupement va certainement accélérer ce processus.

A. DÉJARDIN : À nous de trouver un équilibre entre cette concurrence exacerbée et l'indispensable solidarité dont la profession a besoin pour se renforcer.

Bien sûr il y aura toujours celui qui pense détenir la science infuse mais tôt ou tard cette mauvaise route le perdra. Le peu de postes, les salaires confortables peuvent faire perdre raison à certains, mais je pense qu'il y a de la place pour beaucoup et que la constitution des staffs actuels va contraindre « les hommes seuls » à travailler en équipe. À l'heure d'internet et de la communication tous azimuts, les secrets et les sorciers n'ont plus cours. C'est la personnalité de chacun qui permettra la réalisation des objectifs. Nous devons être solidaires et nous sentir de la même famille. Et puis, le préparateur physique des champions du monde n'est pas obligatoirement le champion du monde des préparateurs physiques.



Ouvrir un dossier sur la préparation physique dans TECH XV magazine c'est avant toute chose, resituer cette compétence dans l'histoire du sport en général et du rugby en particulier. Partir à sa découverte c'est mesurer son incroyable richesse, sa complexité, son évolution permanente et l'enjeu majeur qu'elle représente dans la quête de la performance. C'est enfin, découvrir un métier : celui de préparateur physique (PP) et en profiter pour recueillir le témoignage de professionnels passionnés.

ENTRETIEN AVEC

Alexis DÉJARDIN ancien professeur d'EPS,
préparateur physique XV de Roumanie
Anthony SERPENTE préparateur physique
Rugby Club Toulonnais
Robin LADAUGE préparateur physique adjoint
du XV de France
Hubert DEBEDDE préparateur physique
US Oyonnax Rugby
Matthias PUIGMAL préparateur physique
Union Sportive Montalbanaise
Olivier RIEG préparateur physique
Rugby Club Massy Essonne et XV de Roumanie
Patrick BALLESTA préparateur physique
Union Sportive Arlequins Perpignan
Gilbert GASCOU préparateur physique Racing Métro 92
Nicolas BUFFA analyste performance
Aviron Bayonnais Rugby Pro
Julien DELOIRE préparateur physique du XV de France

ALEXIS DÉJARDIN ANCIEN PROFESSEUR D'EPS, PRÉPARATEUR PHYSIQUE DU XV DE ROUMANIE

Dans les années 1970-80, le rugby qui se targuait alors d'être un sport « marginal » et « régional » a commencé à faire appel aux « pros de gym » souvent spécialistes d'athlétisme pour améliorer la « condition physique » des joueurs.

Les séances de développement athlétique et d'école de la course ont alors pris progressivement la place de la sempiternelle pratique des « tours de terrain mâtinés d'abdos-pompes ». On verra plus tard que

ces derniers exercices revus et corrigés à la sauce anglo-saxonne font encore partie intégrante de la préparation physique moderne. Vous avez dit *cross-fit* ?

J'ai eu le privilège de vivre cette époque où un soir - voire deux soirs - par semaine on venait infliger la séance de « torture » à des organismes pas tout à fait habitués à ce genre d'efforts.

Mais comme le corps humain est un modèle d'adaptabilité d'innovation et de renouvellement, les entraîneurs et les joueurs ont vite emboîté le pas aux précurseurs que furent les Biterrois, Agenais ou Toulonnais souvent à l'honneur dans ces années là.

On commence alors à parler de tests d'évaluation, de planification des efforts, de pro-



© Presse Sport

en la matière, peu à peu la préparation physique acquiert ses lettres de noblesse. Préparation spécifique, préparation intégrée, course, muscu voilà les thèmes qui guident les pas de ces premiers « pros ».

Aux profs de gym et entraîneurs d'athlétisme, se sont ajoutés des spécialistes de la musculation sportive (hélas aussi du culturisme), des pratiquants de sports de combat, des nutritionnistes, des informaticiens, des préparateurs mentaux, des rééducateurs, des spécialistes de la récupération sportive et même de plus en plus d'anciens joueurs de haut niveau... liste non exhaustive.

Il ne viendrait plus à personne l'idée d'imaginer un staff technique sans un module PP. Peu à peu, le préparateur physique « généraliste » a fait place à des collègues chargés de la coordination-programmation, de la musculation générale et spécifique par postes, des spécialistes de l'explosivité ou de l'agilité, de la ré-athlétisation, de la récupération, de l'analyse de la performance.

En donnant la parole à ces collègues de tous les niveaux et venant de tous les horizons, nous avons voulu vous proposer une photographie actuelle et donc par définition en partie inexacte, à tout le moins incomplète, de ce monde en constante évolution.

C'est une façon également de parler de tous ceux qui œuvrent de plus en plus nombreux, au sein des équipes nationales, en passant par le TOP 14, la PRO D2, les Fédérales, les centres de formation, les modules de ré-athlétisation ou qui sont chargés des nouvelles technologies.

Tous, souvent issus d'horizons très différents font partie de la même famille qui gagne chaque jour un peu plus de reconnaissance dans le monde du rugby.

Quelle est la place du préparateur physique dans le staff technique du futur ?

Adjoint de l'entraîneur ? Entraîneur lui-même ? Privilégié *personal coach* proche du joueur ? Conseiller ? Simple exécutant ? Novateur suscitant de nouvelles pistes ? Assumant et solidaire des difficultés et partageant les réussites ? Ou tout cela à la fois ?

Autant de sujets que nos collègues, jeunes et moins jeunes, très ou peu expérimentés vont aborder dans ce magazine.

La passion et la qualité de la relation humaine sont bien les dénominateurs communs de tous ces éducateurs qui évoluent souvent dans l'ombre médiatique.

grammation de l'entraînement pour atteindre un éventuel pic de forme au moment des phases finales.

L'arrivée du professionnalisme au milieu et à la fin des années 1990 déclenche véritablement l'avènement de la préparation physique dans le rugby.

Les préparateurs physiques (groupe A puis TOP 16 à cette époque) à Toulouse, Colomiers, Castres, aux résultats probants, se font de plus en plus présents dans le paysage rugbystique, tests physiologiques, préparation athlétique, musculation, tous ces termes deviennent familiers.

Par la méthode des essais et des erreurs, par les innovations dans ces clubs avant-gardistes



© Rugby Club Toulonnais

ANTHONY SERPENTE

23 ans

CLUB Rugby Club Toulonnais (PP des cadets et juniors depuis 2012)

DIPLÔME

Licence STAPS d'entraînement Université du Sud Toulon Var

Comment, où et grâce à qui, avez-vous découvert ce métier ?

Je dois reconnaître que le hasard y est pour beaucoup. À la fin de ma licence en STAPS, on m'a proposé de prendre en charge la préparation physique des juniors Crabos du RCT. J'ai tout de suite accepté même si je n'avais pas décidé d'en faire mon métier. D'ailleurs ce n'est pas encore tout à fait le cas puisque je n'exerce qu'un mi-temps au club. Pour arrondir les fins de mois je travaille aussi sur les marchés du Var. Il y a aussi le fait qu'intégrer le Rugby Club Toulonnais ne se refuse pas quand on est né sur la rade et que l'on est passionné de rugby.

Quant à la passion de la PP, une fois au contact des jeunes, elle est venue très vite et ne cesse de grandir. Aujourd'hui, je suis à fond dedans. Je découvre tous les jours quelque chose de nouveau. Je suis en train de me rendre compte que la routine n'existe pas dans ce métier, qu'elle n'est pas possible car non seulement l'évolution et les progrès sont permanents mais en plus la PP s'adresse à des individus tous différents.

Comment s'organise la PP de jeunes joueurs de moins de 16 ans ?

Évidemment cela n'a rien à voir avec les pros. Le travail est plus axé sur l'apprentissage que sur la performance. Il s'agit avant tout de leur apprendre à maîtriser les postures en musculation, à contribuer à leur développement aérobie, à travailler leur motricité. En début de saison, je leur ai proposé un test de VMA (Vitesse Maximale Aérobie) qui consiste à parcourir le plus de distance possible en 5 minutes. Nous avons refait un deuxième test récemment... et ils ont tous énormément amélioré leur résultat. Moralité, ils prennent tous la PP très au sérieux au point que parfois il faut même les freiner. Au RCT les moins de 13 ans ont aussi leur PP ; l'idée étant de les faire progresser régulièrement au fil des saisons afin de les aider à se construire un physique et une condition physique propre à la pratique du rugby.

Quelle est votre approche dans le domaine de la musculation ?

C'est un secteur qui me passionne et pour lequel il faut prendre beaucoup de précautions quand on est face à de jeunes joueurs. À ce propos tous les PP du club ont suivi une formation auprès de spécialistes de l'haltérophilie pour justement mieux s'approprier les bons gestes, les bonnes postures et établir une progression sur l'ensemble des catégories d'âge. Chez les moins de 16 ans nous avons programmé deux séances hebdomadaires au cours desquelles je leur apprend à maîtriser le squat, le soulever de terre, le tirage haut et le tirage bas. En fait, toutes les phases de l'arraché, de l'épaulé-jeté mais sans les enchaîner. Et puis, tout ce qui concerne le gainage et le renforcement musculaire notamment pour les joueurs de première ligne. Je travaille beaucoup avec les *medicine balls* et les *powerbags*. Tout ceci, sous le contrôle de notre ergothérapeute et de notre ostéopathe car dans ce domaine, la relation est permanente avec le staff médical. J'ajoute que je suis en relation avec Alexis Déjardin qui a une grosse expérience de la PP et que nos échanges m'apportent beaucoup.

ROBIN LADAUGE

37 ans

FONCTION

Préparateur physique adjoint du XV de France

DIPLÔME

Maîtrise STAPS
Entraînement Sportif



© I. Picarel - FFR

Après deux ans au centre de formation du Stade Toulousain, dix passés au Racing Métro 92 et votre arrivée au CNR de Marcoussis en 2013, quel bilan faites-vous de vos connaissances en matière de PP ?

Quand j'ai démarré dans la carrière j'avais le sentiment que c'était simple et limpide. Il y avait des recettes à appliquer, celles que l'on apprend à l'Université ou que l'on a vécues en club. Mais plus j'avancais plus je découvrais la multitude de paramètres à prendre en compte pour proposer une PP cohérente et adaptée au joueur. Ce qui me passionne le plus dans cette complexité c'est tout ce qui est lié à l'approche fonctionnelle et aux aspects biomécaniques du rugby.

Exemple !

Le placage. En se plaçant du côté du plaqueur, parce que je n'oublie pas que le PP est à

la fois celui qui prépare le plaqueur mais aussi le plaqué. Celui qui aiguisé les armes mais aussi celui qui renforce les boucliers. Prenons donc le plaqueur qui va devoir s'adapter à l'adversaire qui fonce sur lui avec l'intention de casser le placage. Il doit, juste avant l'impact, organiser ses appuis en fonction de ceux de l'adversaire, coordonner le haut et le bas de son corps pour pouvoir exprimer sa force de blocage. Cette force est le résultat d'un renforcement musculaire des membres inférieurs (fessiers, quadriceps, mollets) relayé par une courroie de transmission efficace (lombaires, abdos, transverse, insertions des muscles autour du bassin), pour arriver à la ceinture scapulaire et aux muscles cervicaux capables de protéger le joueur au moment de l'impact. La biomécanique nous permet de comprendre au niveau fonctionnel ce qui peut protéger le joueur tout en maîtrisant toutes les contraintes rugbyistiques inhérentes au placage. Toute cette mécanique ne se met pas en place en un jour, je vous le concède. Elle implique différentes parties de l'entraînement, tant en salle de musculation que sur le terrain.

Cette course au tout physique ne vous inquiète-t-elle pas ?

Non, à condition de respecter trois principes :

- La protection par le règlement (au moindre relâchement du législateur et du corps arbitral nous irons droit dans le mur).
- Préparer des corps aptes à assumer les exigences de ce tout physique (d'où la mise en place d'un processus de sélection de plus en plus exigeant visant à ne garder que les profils pouvant résister aux contraintes du haut-niveau).
- Avoir des athlètes au répertoire technique très élaboré et donc capables d'apporter des réponses adaptées à une charge hors-norme. C'est en résumé le joueur de demain.

C'est un message que vous délivriez aux joueurs du Pôle France avant de basculer sur la préparation de Coupe du Monde 2015 en tant qu'adjoint de Julien Deloire ?

Avec Mathieu Lacôme nous avons, en effet, essayer de leur faire toucher du doigt toutes les exigences du haut niveau, de faire émerger chez eux une prise de conscience vers plus d'autonomie et d'auto-détermination. Mais chez les moins de 19 ans, la gestion de carrière n'est pas encore dans toutes les têtes et on peut le comprendre. Aujourd'hui, je me tourne vers cet événement que constitue une Coupe du Monde en me disant qu'il s'agit là d'un drôle de challenge.

La PP y aura une place importante, tant sur le développement des qualités de puissance et de force que sur la capacité à enchaîner les tâches. Nous allons donc mettre tout en œuvre, entre le 5 juillet et le 19 septembre prochain, pour amener en Angleterre un groupe capable de décrocher le titre mondial.



HUBERT DEBEDDE

47 ans

CLUB US Oyonnax Rugby

depuis 2002 : Féd. 1

PRO D2 - TOP 14

DIPLÔMES

BE1 Rugby, Diplôme
préparation physique,
CREPS Montpellier

En 10 ans comment passe-t-on de la Fédérale au Top 14 ?

En s'adaptant. Jusqu'en 2007 je travaillais avec des joueurs pluriactifs qui se levaient à 4h du matin pour décharger des camions de matière plastique et qui arrivaient le soir à l'entraînement après une longue journée de travail. Et les soirs d'hiver à Oyonnax il ne fait pas très chaud. On ne faisait qu'une séance de musculation par semaine. C'était compliqué mais ça forge le caractère. Et puis Christophe est arrivé et tout le monde est passé professionnel.

Quels conseils donnerais-tu à un jeune qui veut devenir PP ?

La priorité pour moi c'est d'être passionné, d'être soi même un adepte inconditionnel de la PP, d'avoir appris à souffrir, d'être convaincu de ce que peut apporter la PP. De passer les diplômes nécessaires à l'exercice de la profession. Et puis de se nourrir de plusieurs expériences avant de se fixer dans un club me paraît être aussi une bonne démarche. En ce qui me concerne mes 8 ans d'armée m'ont beaucoup apporté.

C'est un métier qui a gagné ses lettres de noblesse grâce au professionnalisme ?

Disons plutôt que les clubs de rugby l'ont découvert sur le tard. Les tours de terrains ont disparu dès le début des années 90 sous l'impulsion des professeurs d'EPS et des athlètes qui ont apporté leur savoir faire. C'est un domaine qui réclame beaucoup de rigueur, de précision et d'abnégation. Aujourd'hui, la pression du résultat a considérablement fait grimper le niveau d'exigence à tous les niveaux et la PP en fait évidemment partie.



GO ! GO ! GO !

Hubert Debedde n'a pas oublié ses 8 ans d'armée, autrement dit ses deux ans au 9^e RCP de Pamiers (09) et surtout ses 5 années passées au 2^e REP de Calvi : « J'ai beaucoup appris à la Légion, je me suis endurci physiquement et moralement car la PP y est sans concession. Mais le régime imposé était selon moi trop autoritaire, trop rigide ; j'ai donc quitté l'armée pour me lancer dans la PP. » De l'armée Hubert Debedde a retenu des enseignements précieux : en premier lieu ne pas faire un copier-coller des méthodes militaires sur des joueurs de rugby : « Aujourd'hui, précise-t-il, je suis plutôt partisan de l'autonomie et de l'adhésion à un projet. C'est en tout cas comme ça que je fonctionne avec les joueurs. Mais en même temps le sportif de haut niveau doit faire preuve très jeune d'une autodétermination sans faille ; il est seul face à son challenge. C'est un paramètre de la performance

sportive incontournable et non négociable. On peut le vérifier au quotidien dans mon domaine. »

ICI C'EST OYONNAX !

Oyonnax, c'est une terre courage, au pied du Jura, où le rugby pro fait l'admiration du rugby Français : « Ici, affirme Hubert Debedde, le joueur doit être très fort mentalement ; ici il faut s'accrocher, c'est rude, il fait froid et on est loin de la plage. » Éric Catinot au début des années 2000 et Christophe Urios à partir de 2007 ont tous les deux contribué à construire l'image d'un club qui ne lâche jamais rien : « C'est vrai que c'est notre marque de fabrique, rajoute Hubert Debedde, mais Oyonnax c'est de la rigueur et en même temps de l'harmonie dans la vie de groupe et une indispensable solidarité. C'est pour cela que je me sens bien ici à l'USO et que je n'ai pas envie d'en partir. »

PRÉVENTION

« Les saisons sont tellement longues et les contacts de plus en plus sévères, que ma priorité consiste à les préserver au maximum des blessures. Tant que nous ne pourrions pas leur proposer 3 mois de préparation sans compétition, tant que les cadences seront aussi infernales, mon rôle sera de les protéger avant tout. Le gainage et le renforcement musculaire sont au menu de toutes les séances. Nos joueurs ont appris à se prendre en main et donc à se gérer au niveau de la PP et de la diététique. Dans ce métier de sportif professionnel, tout est une question de discipline, d'autonomie et de sens des responsabilités. C'est mon devoir de leur faire passer ce message. Je leur dis souvent que le retour à la vie civile quand la carrière est terminée reste un passage difficile à vivre ; je l'ai vécu après mes 8 ans d'armée, ils le vivront aussi quand ils ne seront plus professionnels de rugby. »

MATTHIAS PUIGMAL

29 ans

CLUB Union Sportive

Montalbanaise depuis 2008

DIPLOMES Master STAPS PP

Université de Montpellier,

BEES 2^e degré rugby



© A. Vieuille

La PP c'est une vocation, une passion ou un simple métier ?

Le rugby est une passion c'est évident. En tant que joueur, je suis passé par toutes les catégories de jeunes de l'USAP, sans avoir le projet de passer professionnel un jour. Quand j'ai commencé mes études à l'UFR STAPS ce n'était pas pour devenir professeur d'EPS mais bien un spécialiste de la Préparation Physique. Avec une grosse envie j'ai plongé dans les livres, les recherches sur internet, les échanges avec les professionnels du milieu... je voulais tout savoir.

Joueur vous étiez un forcené de la PP ?

Je n'arrêtais pas. À 18 ans, je jouais le samedi et le dimanche j'allais courir ou passer deux heures dans une salle de musculation. Il m'est arrivé de grimper au Canigou. J'étais ce que l'on appelle un fou d'entraînement.

La PP n'a-t-elle pas pris le pas sur l'aspect technique et tactique du jeu ?

Je ne crois pas. N'oublions pas que pour bien jouer un surnombre il faut avoir une bonne lecture du jeu certes, mais aussi de la puissance, de l'autorité dans les duels, en résumé afficher une dimension physique capable de dominer son adversaire. Dans le rugby moderne il faut être efficace sur tous les plans.

VOUS AVEZ DIT VOCATION ?

Quand on interroge Matthias Puigmal sur la PP, on comprend immédiatement que c'est tout sauf le hasard qui a conduit les pas du Catalan sur le chemin de la profession. Et la rupture des ligaments croisés avec les Espoirs de l'USAP, à 21 ans, n'a rien changé à son parcours. Simplement cette blessure a accélérée le processus. C'est l'histoire d'une vocation, le mot n'est pas trop fort : « Au centre de formation de l'USAP, avec Jeremy Ruiz, qui sera plus tard mon maître de stage en STAPS, on faisait des expériences dans la salle de musculation en essayant par exemple de reproduire des séquences de jeu. Et d'en tirer des conclusions notamment au niveau de la PMA (Puissance Maximale Aérobie). » Et c'est aussi une histoire de

famille puisque son frère Maxime s'occupe de la réathlétisation des blessés ainsi que de la PP des joueurs du Centre de Formation et des équipes de jeunes de l'USM.

ON NE S'ENNUIE PAS À MONTAUBAN !

À seulement 29 ans Matthias qui entame sa 4^e saison à l'USM a déjà tout connu aux côtés de Xavier Péméja : « Le TOP 14 quand je suis arrivé, la PRO D2 la saison suivante, la Fédérale 1 dans la foulée et désormais le retour en PRO D2. J'ai la responsabilité de ce groupe depuis 4 ans et je crois que nous avons réussi à établir une relation riche au plan humain. De fait, le dialogue est permanent. De mon côté, je m'efforce de ne jamais proposer aux joueurs la même séance de PP car, dans ce métier, il est primordial de toujours se renouveler. J'ajoute que le rugbyman professionnel est très attentif à sa PP. De la même manière les échanges avec le staff sont quotidiens. Il s'agit au final d'évaluer de façon précise et continue leur état de santé et leur degré de motivation. La PP c'est un ressenti avant tout, une observation sans relâche du joueur, un dialogue ininterrompu. »

L'ENDURANCE DE VITESSE.

C'était le propos de Matthias Puigmal pour le Master à l'UFR STAPS de Montpellier, mais aussi pour le mémoire du Brevet d'État 2^e degré option PP deux ans plus tard.

Vous l'avez deviné l'endurance de vitesse c'est son dada, sa spécialité... et aussi probablement sa mission. Sujet étudié lors de ces deux examens : l'activité du troisième ligne sur le terrain. Les explications de l'expert : « Tout d'abord une définition de l'endurance vitesse : c'est la capacité à aller aussi vite au fil des séquences de jeu sur toute la durée de la rencontre. Poussée en mêlée, course, plaquage ou déblayage, se replacer, monter en défense, gratter un ballon, etc... Et tout cela en conservant des attitudes adaptées, une gestuelle appropriée, une qualité d'appui et de la puissance. Au final, le challenge consiste à mettre au service du jeu le plus grand panel de motricité possible. »

Le rugby professionnel a besoin d'un décathlonien plus que d'un sprinteur et surtout pas d'un marathonien ou d'un bodybuilder. Voilà donc brossé le profil du rugbyman moderne, capable d'enchaîner des temps de jeu à une vitesse constante de la première à la dernière minute.

Toucher la filière aérobie par des exercices qui collent le plus possible aux réalités du jeu, l'expliquer aux joueurs pour une meilleure adhésion aux ateliers mis en place

à l'entraînement, c'est bien là le cœur de la méthode de Matthias Puigmal : « N'oublions pas que la PP c'est aussi la prévention des blessures, la réathlétisation du joueur qui, hélas, n'a pas pu éviter la blessure et l'aspect diététique dont l'incidence sur la condition physique du pratiquant est évidente. »

Le modeste budget de l'USM ne permet pas d'équiper le staff d'outils de haute technologie pour optimiser la PP, mais ça ne semble pas perturber Matthias Puigmal qui, dans son laboratoire, reste toujours à la recherche du dernier exercice, ce fameux petit plus qui améliorera l'endurance de vitesse de ses joueurs... et contribuera peut-être à faire la différence.

Xavier Péméja manager de l'USM confirme : « Matthias a joué un grand rôle dans la montée en PRO D2, en amenant le groupe au top de sa forme au moment des matchs éliminatoires et ce malgré le calendrier absurde de la Fédérale 1. Depuis qu'il a en charge la PP, nous n'avons quasiment pas d'accidents musculaires et notre équipe finit toujours bien ses matchs. Cette saison, il a proposé aux joueurs des séances individuelles appelées Muscu Plus. Il fait lui-même à titre individuel deux séances quotidiennes de PP, la première à 7h30 avec Maxime son frère. Je suis persuadé qu'il transmet à mes joueurs cette exigence de l'effort et cette discipline qu'il a toujours cultivées envers lui-même. »



© Rugby Club Massy Essonne

OLIVIER RIEG

43 ans

CLUBS Rugby Club

Massy Essonne

et XV de Roumanie

DIPLOMES BEES 1^{er}

degré Athlétisme, Brevet

Fédéral Rugby, Strength

& conditioning coach IRB

Level 1, Maîtrise STAPS

option Performance

et Motricité

Quels points communs entre un joueur de Cesta Punta, un triathlète et un rugbyman professionnel, trois sports dans lesquels vous intervenez régulièrement ?

A priori aucun rapport, si ce n'est qu'ils sont tous sportifs de très haut niveau ce qui constitue un gros point commun. Je suis responsable de la PP d'Éric Irastorza, champion du monde en titre de Cesta Punta. C'est un athlète (1,95 m - 110 kg) qui aurait pu jouer au plus haut niveau, numéro 8 ou deuxième ligne pousseur. Il se déplace

de façon incroyable pour son gabarit, il est puissant et très fort sur les appuis. Toujours à titre de comparaison, sachez que les triathlètes s'entraînent 35h/semaine, contre de 3 à 6h/semaine pour les rugbymen. C'est le sport le plus exigeant en termes d'entraînement comme peut l'être d'ailleurs la natation. En conclusion, chaque sport induit bien évidemment une PP spécifique.

Quelle est votre formation sportive ?

Au départ je suis un footballeur. J'étais stagiaire pro et diplômé pour entraîner en CFA. En même temps, je pratiquais le 400m haies. Je suis natif de Sélestat en Alsace et je regardais comme beaucoup de Français le Tournoi des 5 Nations à la télévision. À cette époque, j'étais loin de m'imaginer que je gagnerai trois Boucliers de Brennus avec le Biarritz Olympique quelques années plus tard.

Comment êtes-vous devenu aussi PP de la Roumanie ?

J'étais en fin de contrat avec l'US Dax et Robert Antonin (manager de la Roumanie) cherchait un PP pour la Coupe du Monde 2011. Ça s'est fait tout naturellement et depuis je vais régulièrement à Bucarest, 15 jours par mois, d'octobre à Mars. Avec Alexis Déjardin, qui m'a rejoint, nous préparons l'équipe nationale pour le prochain Mondial.

ÉTÉ 96,

BASE AÉRIENNE DE MONT-DE-MARSAN

Olivier Rieg quitte son Alsace natale pour accomplir son service militaire dans l'armée de l'air. Au spécialiste de la PP, l'adjudant chef de la Base demande de prendre en main l'équipe de rugby, la fierté du régiment.

Dans les rangs de celui-ci, un certain Serge Betsen déjà licencié à Biarritz. C'est lui qui va conseiller aux coaches du B.O d'embaucher Olivier Rieg: « Nous étions au tout début du rugby pro. Il y avait une vraie demande de la part des clubs dans ce domaine. Je débarque donc à Aguilera et je découvre les exigences du rugby de haut niveau tout en constatant très rapidement que les rugbymen ne s'entraînent pas assez. Je dirai même que leurs conditions physiques étaient plutôt moyennes. Un an plus tard (saison 97/98) arrive Patrice Lagisquet qui me fait très vite totalement confiance augmentant ainsi mes prérogatives. J'ai encore en mémoire le recrutement de Denis Avril, un pilier aux gros moyens physiques mais plutôt grassouillet. Il savait tout juste courir et affichait une très modeste VMA de 11km/heure... deux ans plus tard après un travail spécifique et personnalisé il était passé à 15km/heure.

Une progression phénoménale, une grosse satisfaction pour moi et pour lui une véritable découverte.

AUGMENTER LES CHARGES DE TRAVAIL

Dopé par le titre de 2002, le groupe du tandem Lagisquet/Rodriguez en redemande. Thomas Lièvrement se souvient : « La PP était en pleine évolution. La fréquence des entraînements, l'individualisation des programmes, la variété des séances et des exercices, tout concourait à améliorer notre potentiel. Parfois, c'était dur je dois le reconnaître, mais le paradoxe du joueur de rugby c'est de se plaindre souvent face à la charge de travail mais de prendre du plaisir à se faire mal. Conclusion, les néo professionnels que nous étions au début des années 2000 ont petit à petit intégré la PP comme un paramètre indispensable de l'activité. Aujourd'hui, ils ne se posent même plus la question au point d'avoir même, pour certains d'entre eux, un PP personnel. Olivier Rieg avait un vrai contact et de la complicité avec le groupe et en même temps beaucoup de rigueur. Quand j'ai pris le poste d'entraîneur de l'US Dax en 2008 je l'ai tout de suite intégré dans mon staff car je connaissais son degré d'expertise. »

COUPE DU MONDE 2015

AVEC LA ROUMANIE

Au milieu des années 2000 les temps de jeu effectifs explosent dans le TOP 14 comme au plan international. Les recherches avancent à grand pas dans le domaine du "Strenght and Conditioning" concept que l'on peut traduire par : force et développement des filières énergétiques. Ce qui pour Olivier Rieg pourrait engendrer: « des temps de jeu avoisinant et même dépassant les 50 minutes lors du prochain Mondial en Angleterre. En tout les cas mieux que les 40 à 43 minutes de l'édition Néo-Zélandaise. Pour l'équipe Roumaine, nous allons essayer de garder un équilibre en préparation du Mondial entre, la course (travail aérobique, de vitesse et d'appuis) et le travail en salle pour essentiellement de la musculation. Mais durant la compétition c'est la salle qui deviendra prioritaire aux deux tiers du temps d'entraînement. » Des Roumains au nombre de 12 en TOP 14 et PRO D2 et sur lesquels le PP Massicois garde une œil attentif : « Je les ai tous deux fois par semaine au téléphone afin de prendre des nouvelles sur leur état de forme et de santé. Mais je ne suis pas inquiet, car ils sont studieux et très impliqués, un peu comme au BO quand j'ai démarré. Olivier Rieg qui ne laisse rien au

hasard, surtout dans une année de Coupe du Monde, intervient aussi au plan diététique en établissant les menus lors des nombreux stages effectués dans les Carpates.



PATRICK BALLESTA

45 ans

CLUB Union Sportive Arlequins Perpignan, Espoirs en 2013, Équipe Pro en 2014

DIPLÔMES D.U. de Préparation Physique - Université de Bourgogne, Master 2 en Ingénierie et Ergonomie des Activités Physiques et Sportives

Mon histoire !

Avant de devenir le patron des salles de muscu des clubs pro de rugby, Patrick Ballesta a donné sa jeunesse à la boxe Anglaise. Corps et âme, telle une plongée dans le noble art. De la noblesse, il y en a aussi dans le regard de ce boxeur professionnel plusieurs fois champion de France chez les jeunes et vice champion d'Europe en 95 au moment de mettre un point final à sa carrière ; on y devine aussi une froide exigence envers lui même et la marque du respect dans tout ce qu'il entreprend avec les autres. Des qualités humaines qu'il mettra, 15 ans durant, au service des détenus de la Maison d'Arrêt de Béziers lors des séances de muscu organisées dans la prison. Entre temps le noble game est entré dans sa vie par hasard. En 1996, un jeune pensionnaire du Centre de Formation de l'ASBH lui demande de prendre en main sa PP. Réaction de l'intéressé : « J'avais des préjugés sur le rugby. J'ai dit non au début et puis le jeune a insisté alors j'ai décidé de l'aider. Voilà comment je me suis retrouvé quelques mois plus tard avec les Espoirs de l'ASBH entraînés par Philippe Chamayou. Et à ma grande surprise le rugby m'a très vite apporté un élan, je dirai presque un sens à ma vie. Je me suis très vite senti en osmose avec les joueurs et avec ce sport. L'aventure pouvait commencer. »

Ma méthode !

Patrick a retenu de son passé de boxeur quelques leçons essentielles et transposables : « Conduire le sportif à se diriger vers l'extrémité de ce qu'il peut réaliser, l'amener dans les cordes, lui montrer le sommet de la montagne et lui expliquer que derrière il y a encore des choses à explorer. Ne jamais voir la fin ! J'ai cette capacité à transcender un individu ou un groupe dans le travail. Pour cela il faut qu'il me fasse confiance. Dans

la relation intime avec l'athlète, je peux me sentir parfois en équilibre entre la préparation physique et la préparation mentale. Je sais bien que c'est un autre métier mais la frontière n'est pas loin.» Yannick Nyanga connaît Patrick Ballesta depuis son enfance, mais c'est seulement depuis trois ans que le troisième ligne toulousain et le biterrois collaborent : « Patrick est pour moi un superviseur idéal de ma PP. Il est en relation avec Zéba Traoré au Stade et Julien Deloire en équipe de France. Ces trois PP ne sont pas concurrents, bien au contraire. Me voilà en fait placé sous haute surveillance. C'est d'ailleurs parce que je ne suis pas un fou de PP que j'ai fait appel à Patrick. » Un suivi régulier à raison de deux entretiens par semaine permet à Patrick Ballesta de tracer la progression du flanker Stadiste : « C'est à l'intersaison que nous nous retrouvons plus régulièrement pour anticiper la reprise et fixer de nouveaux objectifs, ajoute-t-il ».

L'USAP et la PRO D2

À Perpignan où Patrick a retrouvé Alain Hyardet, un autre Biterrois, il a rencontré un groupe quelque peu fragilisé par la descente. Mais très vite la motivation et la confiance sont revenues : « On travaille bien et les résultats sont là, atteste l'ancien boxeur. La

PRO D2 propose un championnat qui permet d'élaborer des plans d'entraînements et des phases de récupération plus cohérents qu'en TOP 14. C'est plus clair, plus facile à planifier, à individualiser et à gérer au plan collectif. L'individualisation de la PP c'est bien la problématique du rugby pro ; dans un groupe on est confronté à tellement de pathologies qu'il faudrait parfois être 5 ou 6 préparateurs physiques pour se repartir efficacement les tâches. Avant de faire travailler un joueur il faut prendre en compte tellement de paramètres : Joue-t-il ou pas ? Est-il blessé ou pas ? Est-il vieux ou jeune ? Quel est son poste ? Quel est son état de fraîcheur ? Son degré de motivation ?... Le but étant de scanner avec précision le profil du joueur avant d'entamer un travail pertinent et donc efficient ».



GILBERT GASCOU
51 ans
CLUB
Racing Métro 92 depuis 2013
DIPLÔMES
D.U. Université de Bourgogne, BEES Athlétisme

Pourquoi de nombreux préparateurs physiques sont-ils issus de l'athlétisme ?

Parce que c'est là que tout a commencé. L'athlétisme est le premier sport à avoir intégré la PP dans ces séances d'entraînements. C'est l'essence même de cette discipline : se préparer physiquement à courir, lancer, sauter et combiner toutes ces épreuves comme les décathloniens, c'est la base du sport. Je vais sûrement en oublier mais les arrivées dans les clubs, au début des années 90, d'athlètes comme Alexis Déjardin, Dominique Hernandez, Alex Gonzales, Fred Aubert, Thierry Clarac, Bernard Faure... ont été prépondérantes dans la PP du rugbyman.

La pression du TOP 14 agit-elle aussi sur le travail du PP ?

Je réponds oui sans hésitation. Je me considère comme entraîneur en PP et donc membre à part entière du staff, totalement impliqué dans le projet sportif et les résultats de l'équipe et de par ma responsabilité placé en permanence au cœur de la performance. Par conséquent, je n'échappe pas à la règle, j'ai la pression ! Je suis également confronté aux exigences internationales avec les joueurs étrangers présents dans notre effectif. Pour exemple, je suis en relation avec les PP de l'équipe d'Irlande pour Sexton



et Galloise pour Roberts avec qui on échange les données GPS tout au long de la saison afin d'assurer le suivi du joueur.

Quel sport préconiserez-vous, en plus du rugby, à un joueur en formation ?

Je conseillerai un sport de combat comme le judo pour tout ce qui concerne le placage et le jeu au sol, l'haltérophilie pour l'acquisition des gestes et par conséquent un meilleur travail en musculation et pour finir quelques séances de handball pour le mental et l'adresse manuelle.

C'est une rupture du tendon d'Achille qui, en 1995, oblige le 3^e ligne de Montauban Gilbert Gascou à mettre un terme à sa carrière de rugbyman, à seulement 33 ans. Xavier Péméja devenu entraîneur en chef à Sapiac l'enrôle dans son staff. Objectif, faire profiter l'équipe sénior des connaissances de Gilbert en matière de PP. Logique, d'autant plus qu'à Montauban rares sont les sportifs à ne pas avoir bénéficié des lumières de Gascou dans ce domaine. Footballeurs, basketteurs, athlètes, jeunes des quartiers difficiles, sportifs blessés en phase de réathlétisation, tous ont un jour croisé la route de ce spécialiste d'athlétisme.

« FAIRE DE NOS JOUEURS DES ATHLÈTES AU SERVICE DU JEU »

Cela pourrait être brièvement résumé, la philosophie de G. Gascou qui va à partir de 1996 se consacrer au rugby et accompagner sa professionnalisation. La PP prend au fil des saisons une place de choix au point de devenir prioritaire dans le parcours sportif du rugbyman pro. « Les joueurs sont suivis de très près en étant, par exemple, équipés de GPS et de cardio-fréquence-mètre à tous les entraînements. Mais cela ne suffit pas, ajoute aussitôt le Montalbanais, il y a aussi ce que j'appelle l'œil du maquignon. L'observation du joueur en activité est essentielle que ce soit en match ou lors d'une séance de travail. Ce qui me conduit à dire que notre métier comporte un aspect psychologique dans la relation avec le joueur. Il s'agit pour nous de développer chez lui des qualités physiques propres à l'activité rugby et de les mettre au service du projet de jeu certes, mais parallèlement il est primordial d'être renseigné en permanence sur ses qualités mentales. Cela passe par des entretiens individuels, une forme de management propre à agir sur leur motivation. Mon expérience, depuis mes débuts, me conforte dans l'idée que nous sommes des entraîneurs en préparation physique et non pas des



machines à faire exécuter des exercices de vitesse ou de musculation. Reste que l'outil de travail a pris une place importante dans l'exercice de notre métier, donc dans celui des joueurs... et dans ce domaine, force est de reconnaître que celui du Racing Métro 92 est fantastique. »

MONTAUBAN, CASTRES, RACING METRO 92...

Quand en 2004 Laurent Labit prend la succession de Xavier Péméja au poste d'entraîneur de Montauban, G. Gascou ne sait pas encore que sa carrière va prendre un tournant décisif. Un virage pas toujours facile à négocier notamment au moment de l'arrivée de Laurent Travers dans le staff Tarn-et-Garonnais : « La première saison avec Laurent Labit s'était révélée compliquée avec notre échec en demi-finale d'accession face à Aurillac. La saison suivante (2005/2006), arrivée de Laurent Travers qui, dans un premier temps, va me tester et me pousser dans mes retranchements. Ce fut une période difficile à vivre, heureusement de courte durée car il m'a finalement accordé sa confiance. C'était le début de la construction d'un staff qui dure encore 10 ans après, même s'il s'est un peu étoffé en arrivant au Racing. Nous travaillons dans une confiance totale les uns envers les autres parce que nous sommes en parfait accord sur le projet de jeu, sur les objectifs à atteindre, sur la méthode à employer. Dans le rugby pro d'aujourd'hui, un staff à tout intérêt à être opérationnel très rapidement quand il arrive dans un club. D'où la nécessité de s'entourer des techniciens avec qui on a l'habitude de travailler. Quand

on a quitté le Castres Olympique après le titre de champion de France notre adaptation au Racing Métro a été très rapide. Notre fonctionnement et notre complicité depuis 10 ans a un côté rassurant qui s'avère très précieux dès lors qu'il s'agit de traverser des périodes difficiles. Le rugby, même pro, doit conserver ses valeurs et instaurer de vrais rapports humains au sein d'un staff et d'un groupe de joueurs, c'est notre conviction à tous. »



NICOLAS BUFFA

34 ans

CLUB

Aviron Bayonnais Rugby Pro, analyste performance

DIPLOMES

DEUG STAPS, BEES natation, D.E. personnel-trainer

Bienvenue dans l'ère du Big Data ! ... Ou comment transformer la masse des données brutes en stratégies gagnantes ?

« Voilà l'enjeu que proposent les nouvelles technologies adaptées au rugby. La numérisation, la nanotechnologie, les objets connectés vont permettre une connaissance approfondie du joueur, de son potentiel, de ses performances et influencer de fait sur celles de son équipe.

La quantité de données récupérées ne va pas cesser d'augmenter. Nombreux sont les appareils et les outils qui permettent déjà de mesurer et/ou évaluer les performances lors des entraînements et des matches.



© Aviron Bayonnais Rugby Pro

L'avènement des e-textiles, produits plus techniques et fonctionnels basés sur la nanotechnologie va augmenter considérablement la masse de données. La clé pour les staffs, dans un futur très proche, sera donc d'arriver à recueillir, filtrer et analyser cette grande quantité de datas. Les plus performants dans ce domaine auront très vite une longueur d'avance. »

Le maillot intelligent...

« C'est un maillot connecté capable d'évaluer en temps réel lors d'un match, la température du corps, le taux d'hydratation, la fréquence cardiaque... Il vient en complément des données GPS. Toutes ces informations recueillies par le préparateur physique peuvent l'amener à identifier des indices de fatigue suffisamment importants pour lui permettre de gérer le plus précisément possible le type et la charge de travail dont le joueur a besoin pour optimiser ses performances. Chez les Saracens on expérimente en ce moment un appareil qui enregistre les impacts au niveau de la tête. Ce sont deux patchs que l'on colle derrière les oreilles du joueur afin d'enregistrer le nombre de collisions et leurs zones. Un moyen d'identifier avec précision les commotions cérébrales. »

Le joueur en 3 dimensions ?!

« C'est probablement une révolution qui s'annonce et que les équipes de l'hémisphère sud ont déjà très certainement amorcée. Cela consiste à récupérer le flux vidéo d'un maximum de caméras (minimum 9 et jusqu'à 14) de la retransmission et de le traduire en 3D. En visionnant la rencontre en 3D, l'entraîneur va se mettre à la place du

joueur afin d'analyser sa prise de décision au moment de négocier un deux contre un, ou l'attitude -sous tous les angles- du pilier droit en mêlée ou encore les appuis du buteur à l'instant précis de la frappe... Un outil redoutable qui va permettre au joueur de corriger ses attitudes, d'affiner sa lecture du jeu, de progresser tout simplement ; un procédé déjà utilisé dans les rencontres de football au plus haut niveau.

Toutes ces innovations vont évidemment modifier notre vision du jeu, notre gestion du match et notre approche de l'entraînement. »

JULIEN DELOIRE
33 ans
FONCTION
Préparateur physique
du XV de France,
Responsable du
département

Préparation Physique du CNR
DIPLÔMES MASTER d'Ingénierie de
l'entraînement sportif, Diplôme
Universitaire en Préparation Physique et
Diplôme Universitaire en Nutrition et
Diététique

Qu'avez-vous découvert lors de ce séjour en Nouvelle-Zélande il y a 10 ans ?

En France, on était en plein débat sur le déficit physique de nos joueurs par rapport à ceux de l'hémisphère Sud. Arrivé chez les Otago Highlanders où je suis resté une saison entière j'ai vu des staffs très étoffés avec plusieurs PP, des GPS sur tous les joueurs, des séances de musculation très pointues. Sur le fond comme sur la forme j'ai constaté

une autre vision de la PP, une autre façon de travailler, et je me suis beaucoup enrichi.

En 2015 ce fossé entre les deux hémisphères est-il comblé ?

Oui, au plan de nos méthodes de travail et au regard du professionnalisme affiché par nos joueurs, mais en revanche je réponds non par rapport à l'organisation de la saison... notre fameux calendrier. Pour une bonne pratique à très haut niveau, il faut un temps de récupération-régénération (4 semaines), un temps de développement physique (5 à 6 semaines) avant d'aborder la compétition et un nombre de matchs limités. Au Sud, ce rythme est immuable depuis le début du professionnalisme. Au Nord, nous n'y sommes pas encore. C'est la différence majeure.

Existe-t-il de sensibilités différentes dans l'exercice de votre profession ?

Il y a encore quelques années, deux « courants » se sont opposés. Certains PP valorisaient l'aspect force et densité musculaire. D'autres ont privilégié plutôt les aspects énergétiques. Aujourd'hui, la notion d'équilibre est admise, surtout au plus haut-niveau. Si je devais choisir une métaphore je dirai que le moteur est important mais la carrosserie aussi, tout en n'oubliant pas d'entretenir les courroies de transmission !

Nous observons aujourd'hui des profils de joueurs extrêmement complets à tous les postes : pour exemple le deuxième ligne Sud-Africain Eben Etzebeth (23 ans, 2,04 m, 117 kg, 33 sélections) ; en termes de volume et de vitesse de déplacements, de puissance et d'intensité dans toutes les actions, c'est une référence athlétique. Les frères Franks chez les All Blacks, au poste de piliers en sont une autre.

MISSION IMPOSSIBLE ?

Entre deux Coupes du Monde Julien Deloire a deux métiers : il est PP de l'équipe de France pendant trois ans et demi avec pour priorité le suivi régulier des internationaux et les 6 derniers mois PP du groupe France retenu pour disputer le Mondial. Le challenge étant de faire, en permanence, le lien entre ces deux périodes afin d'optimiser tout le travail réalisé en amont du grand rendez-vous international : « Je vous avoue que j'y pense tous les matins en me rasant. C'est pour moi un vrai défi que de préparer des joueurs pour le court terme, le moyen terme, tout en ne perdant pas de vue que la Coupe du Monde approche. Sans compter que je ne les côtoie que quelques jours par an. Moralité, tous les moyens sont bons

pour garder le contact : suivi téléphonique, mail, texto et surtout notre logiciel de suivi de l'état de forme du joueur. » Deux fois par semaine, les internationaux se connectent sur une plateforme internet afin de répondre à 5 questions relatives à leur état de forme. Le staff peut donc régulièrement consulter les fiches de chaque joueur et être informé en temps réel.

Yannick Bru : « Si je veux savoir l'état de forme de Guirado, je me connecte et je peux être informé deux fois par semaine de la qualité de son sommeil, de son humeur, de ses courbatures (haut du corps et bas du corps), de ses pathologies. À chaque question il peut se contenter de répondre par des icônes et des couleurs. Quand je vois des smileys et du vert partout je sais que tout va bien. Si ce n'est pas le cas, j'appelle Julien et on en parle. »

Reste l'incontournable relation avec les PP des clubs. Et à ce titre reconnaît Julien Deloire : « Cela se passe mieux qu'avant il faut bien l'admettre. Tout le monde joue le jeu, preuve que le joueur est désormais placé au centre du projet. La discussion avec le PP du club ou avec le joueur lui-même est importante car certaines infos ne viendront jamais du GPS mais bien du ressenti émotionnel que procure une communication en tête à tête. Parfois un simple mot, un regard, un soupir, peut traduire une lassitude, une fatigue, une angoisse passagère. Je dis souvent qu'un PP doit savoir garder l'œil du maquignon. »

LA BOÎTE À OUTILS DU PP

Outre le logiciel... qui permet un suivi régulier de l'état de forme du joueur et donc de sa santé, le tandem GPS/ Cardiofréquencemètre, occupe une place privilégiée dans la boîte à outil du PP nous confirme J. Deloire : « Cette association est indispensable et permanente lors des séances d'entraînements. L'autre outil qui prend de plus en plus d'importance c'est l'accéléromètre ; intégré à une machine de musculation il permet de mesurer la capacité de puissance du joueur. Exemple, à quelle vitesse le joueur va-t-il soulever une barre de 100 kg ? Le poids de la barre multiplié par la vitesse me donne sa puissance en Watt. Sur le terrain, dans l'action, c'est impossible à mesurer. Un garçon comme Wesley Fofana a d'excellents résultats dans ce domaine. Cela étant il faut essayer de trouver du sens à toutes les infos que nous procurent ces outils de haute technologie, en les croisant par exemple avec celles du logiciel et notre propre observation, un équilibre parfois complexe à trouver. Ces outils vont se

miniaturiser de plus en plus jusqu'à ce que nous arrivions au maillot à fibre intelligente, qui devrait bientôt voir le jour. Mais je suis persuadé que nous n'irons pas beaucoup plus loin en termes d'innovations technologiques, y compris pour le Mondial 2019. »

NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE...

Deux paramètres qui prennent de plus en plus d'importance dans la PP du rugbyman : « À telle enseigne, explique Julien Deloire, qu'un espace dédié à ce binôme a été aménagé contigu à la salle de musculation. C'est un passage obligé qu'ils gèrent eux-mêmes en fonction de la dépense énergétique consentie lors de la séance. C'est ce quart d'heure de « complémentation alimentaire » qui donne le coup d'envoi de la phase de récupération et en ce sens il est

individualisés afin d'optimiser au maximum cette phase de récupération. »

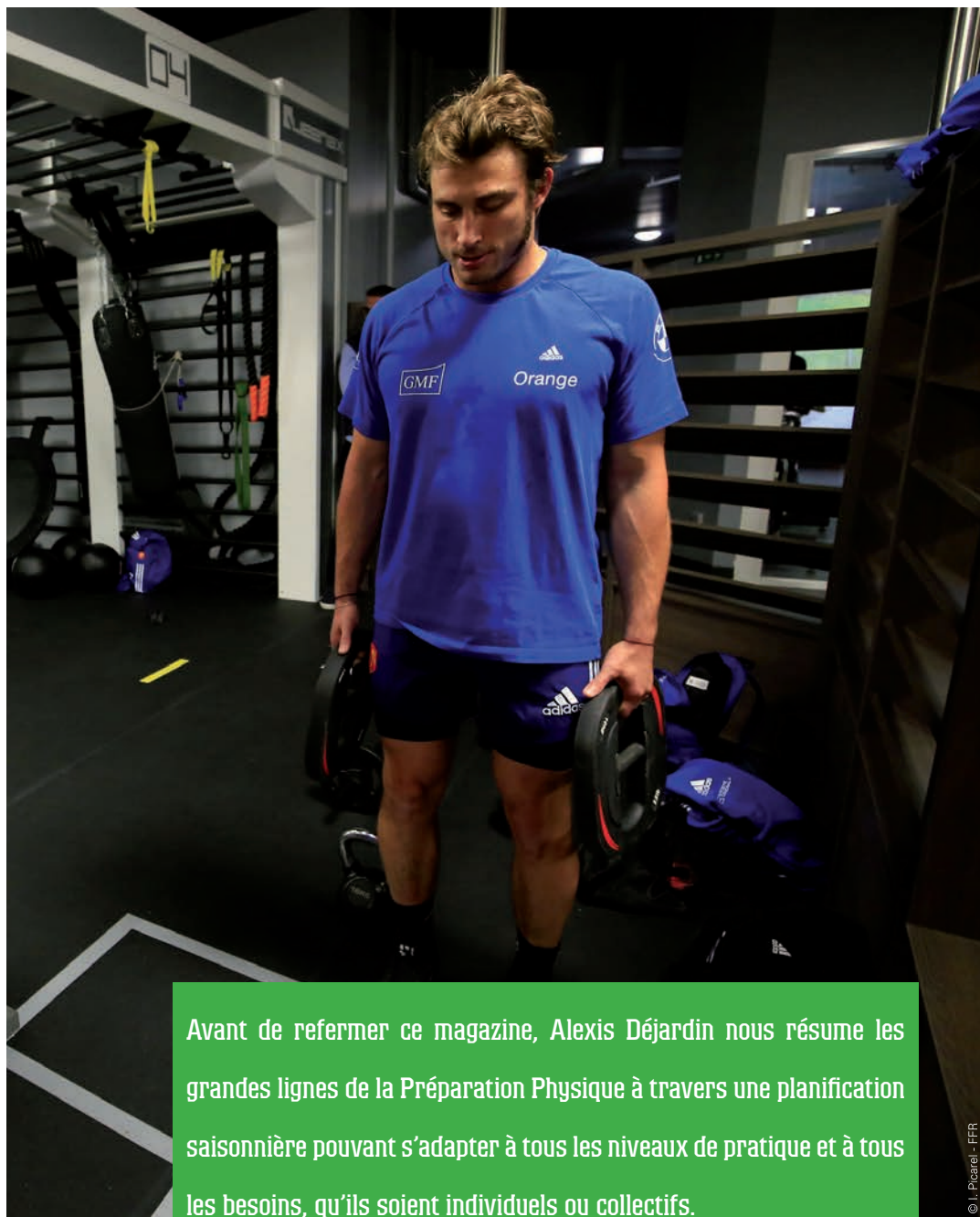
UN PHYSIQUE ET UN MENTAL À TOUTE ÉPREUVE

Julien Deloire a fait ses calculs : 48 semaines sur 52 il est demandé aux joueurs professionnels et a fortiori aux internationaux d'être à 100 % de leur capacité physique... et mentale. D'être en quelque sorte hors norme, ce qui on le sait est une illusion et ce malgré des conditions d'entraînement optimales. « Ce qui préoccupe l'ensemble de la profession, reconnaît Julien Deloire, c'est que le rugby d'aujourd'hui dans sa réalité ressemble de plus en plus à un jeu entre gladiateurs des temps modernes. C'est l'exemple de Jean de Villiers, capitaine des Springboks qui vient de connaître une terrible blessure en



incontournable. Car ce n'est pas en sortant de la salle de musculation que le joueur est plus fort mais bien quand il aura totalement récupéré de son effort. On touche là au cœur de notre métier : comment déterminer le délai de récupération de plusieurs séances enchaînées ? À partir de quand le bénéfice se fera-t-il réellement ressentir. Identifier les effets retardés pour pouvoir aller encore plus loin. De ces informations découlent bien entendu la programmation à venir. Cet aspect de la PP est géré en collaboration avec trois autres personnes : la diététicienne du CNR, Eve Thiollier, le professeur Xavier Bigard conseiller du président à l'Agence Française de Lutte contre le Dopage (AFLD) et bien entendu le docteur du XV de France, Jean Baptiste Grisoli. Pour la prochaine Coupe du Monde nous allons bâtir des protocoles

novembre face au Pays de Galles. Entorse du genou avec arrachement de tous les ligaments. C'est pourtant un joueur hyper bien préparé, très fort musculairement, doté d'un physique exceptionnel... mais la blessure ne l'a pas épargné. D'évidence on ne pourra plus demander aux joueurs de se mettre en danger aussi souvent, de disputer autant de rencontres à des intensités aussi élevées. Ce n'est pas par rapport au temps de jeu effectif que je tire la sonnette d'alarme mais bien au niveau de l'intensité de chaque séquence et des impacts subis. Ça tape de plus en plus fort ! Il faut que très vite on leur donne la possibilité de se régénérer car nous ne pourrions pas suivre en termes de PP. On ne pourra pas gérer l'escalade. »



Avant de refermer ce magazine, Alexis Déjardin nous résume les grandes lignes de la Préparation Physique à travers une planification saisonnière pouvant s'adapter à tous les niveaux de pratique et à tous les besoins, qu'ils soient individuels ou collectifs.

© I. Picard - FFR

PAR ALEXIS DÉJARDIN,
ANCIEN PROFESSEUR D'EPS, PRÉPARATEUR PHYSIQUE XV DE ROUMANIE

PRÉSENTATION DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

L'objectif premier de la préparation physique (PP), et ce quel que soit le niveau, est d'amener le joueur à sa meilleure forme possible en fonction des objectifs collectifs de l'équipe. C'est aussi de renforcer les acquis, d'atténuer les points faibles, mais également de prévenir les blessures et de maintenir un état physique satisfaisant durant une saison entière.

Pour cela il faut respecter quelques principes :

- **Progressivité** : augmenter progressivement l'intensité, le volume, le nombre de répétitions et la complexité des exercices.
- **Régularité** : l'une des clefs sera de travailler le plus régulièrement possible pour entretenir la progression et les acquis.
- **Alternance** : il faudra varier les formes de travail, les thèmes, les charges et la récupération.

Ce dernier point est essentiel pour éviter de stagner et endiguer une certaine monotonie souvent ressentie par les sportifs dans le domaine de la PP.

La PP demande à avoir une évaluation régulière en fonction des objectifs pour permettre un réajustement permanent des charges de travail.

Enfin, la PP doit se travailler en harmonisation avec les autres secteurs de l'entraînement (tactique et technique) mais aussi avec le secteur médical.

À partir de là, on peut déterminer les qualités physiques à travailler :

- **La force** : aptitude à déplacer la plus grande charge.
- **La vitesse** : réaction, gestuelle et déplacement.
- **La puissance** : combinaison de la force et de la vitesse.
- **L'aérobic** : aptitude à utiliser son oxygène pour durer.
- **L'endurance** : aptitude à reproduire le même effort de façon répétitive.
- **La coordination et le relâchement** : pouvoir réaliser des combinaisons d'exercices à vitesse optimale.
- **L'adresse et la souplesse** : ces dernières seront primordiales pour la prévention de la blessure.

UNE PLANIFICATION COLLECTIVE POUR LA PRÉSAISON

Cette préparation se fait en 5 cycles. Bien sûr cela dans le cadre d'une préparation de pré-saison optimale, ce qui n'est pas possible pour tous.

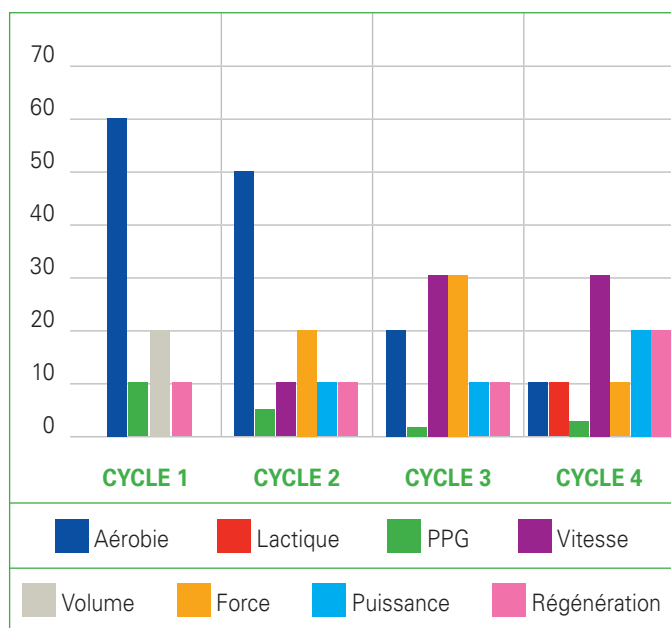
CYCLE 1 : Dominante Aérobic (capacité et puissance) / Musculation Volume / Préparation Physique Générale (PPG)

CYCLE 2 : Dominante Aérobic (puissance aérobic) / Musculation Force / PPG

CYCLE 3 : Dominante Vitesse / Résistance / Musculation Endurance de Force

CYCLE 4 : Dominante Vitesse / Vivacité / Résistance / Musculation Puissance

CYCLE 5 : Début de la compétition / Affûtage



Le 5^e cycle sert de régulateur avec des groupes de travail distincts en fonction des besoins et notamment du travail spécifique pour les joueurs encore en préparation, les blessés et ceux déjà beaucoup utilisés (repos).

Ce programme en cycle, basé sur un principe général d'harmonisation de la « Préparation Physique Rugby », doit être adapté à la gestion de la saison régulière. Le rapport PP/Rugby s'inversant progressivement et proportionnellement pour passer de 80% en pré-saison à 20 ou 30% en saison régulière.

Le travail individualisé se développe, surtout pour les retours de longue blessure ou pour les joueurs ne disposant pas de long temps de jeu. La musculation se diversifie (avants et ¾).

Enfin, le travail « intégré » se développe dans des mises en place de séances spécifiques qui ne sont pas comptabilisées dans la préparation physique mais respectant le plus possible les grands thèmes.

ET DURANT LA SAISON ?

Durant la saison, il faut tenir compte de l'enchaînement des rencontres, des résultats obtenus, de l'état physique et mental du collectif et de chaque joueur. Il est alors possible de mettre en place des rappels de force, d'aérobic, de vitesse, ou tout simplement des plages de régénération.

Pour la programmation générale de la préparation physique, on varie entre les différents thèmes proposés lors de la pré-saison en modulant la fréquence, les volumes et l'intensité selon l'état de chacun, mais aussi en fonction des objectifs collectifs de l'équipe.

Voici une proposition de planification sur 1 semaine en fonction de la disponibilité des joueurs : joueurs pros tous les jours de la semaine ou les amateurs avec 3 entraînements par semaine.

ENTRAÎNEMENTS TOUS LES JOURS		3 ENTRAÎNEMENTS / SEMAINE
Samedi	Match	
Dimanche	Soins / récupération passive Régénération / cardio / jogging Musculation légère du haut et gainage	Match
Lundi	Matin Musculation haut du corps Rugby par ligne	
Mardi	Après-midi Collectif Musculation complémentaire	Régénération aérobic (cardio – jogging – sport co) Travail rugby par ateliers
Mercredi	Matin Musculation bas du corps ou vitesse Travail rugby par ligne Après-midi Collectif Musculation complémentaire	Musculation ou vitesse ou physique Travail rugby collectif
Jeudi	Repos / Travail blessés	
Vendredi	Musculation dynamique Agilité « Captain Run »	Agilité / Dynamisme Mise en place par ligne Mise en place collective

IDÉES DE SÉANCES À FAIRE INDIVIDUELLEMENT SUR LA PRÉSAISON OU EN GROUPE

	SÉANCE 1	SÉANCE 2
AÉROBIE	20 mn de footing, allure régulière. 20 mn de « fartlek » (1mn VMA/1mn footing).	3x10mn de 30/30 (140m). 4mn de récupération entre 2 séries.
VITESSE	Vite/Lent/Vite. 6x(20m/20m/20m) retour marche. 6x(30m/20m/30m) retour marche. 4x(40m/20m/40m) retour marche. Récup 4mn entre les séries.	5 séries de : 60m/50m/40m/30m. Retour marche + 1mn. 3mn entre les séries.
VIVACITÉ	5X (Vélocité max sur 10m/allonger sur 20m/retour marche). 5x (6 sauts pieds joints sur place/démarrage sur 20m). 4x(Avancer 5m/reculer 2m) puis allonger sur 15m (répéter 8 fois). 8x(Changements d'appuis slalom en accélération/allonger 10m). 3mn entre les séries.	Vite/Lent/Vite. (10m/10m/10m)x8. 6xNavette 8x5m/Allonger sur 15m. 6xNavette 4x10m/Allonger sur 15m. 6x40m en accélération progressive. 3mn entre les séries.
MUSCULATION	Circuit Training 4x10 rep de. Dev. couché/Rowing/Winch. 1mn/Tirage bas/Dev. Incliné/Vélo. 1mn/Epaulé jeté/Rameur. 1mn/Ecartés haltère/Oiseau. Enchaîner les exercices, 2mn de récup entre les séries.	Circuit Training 4x10 rep de. Dev. épaules/Tirage bas/Vélo. 1mn/Élévations haltères/Winch. 1mn/Oiseau/Écartés banc/Rameur. 1mn30/Squat 1jambe/Montées plinth avec Gilet. Enchaîner les exercices, 2mn de récup entre les séries.

**Vous pourrez retrouver
plus de séances sur
<http://www.techxv.org>
(exercices à consulter)**

PETIT MÉMO POUR CONSTRUIRE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE QUOTIDIEN

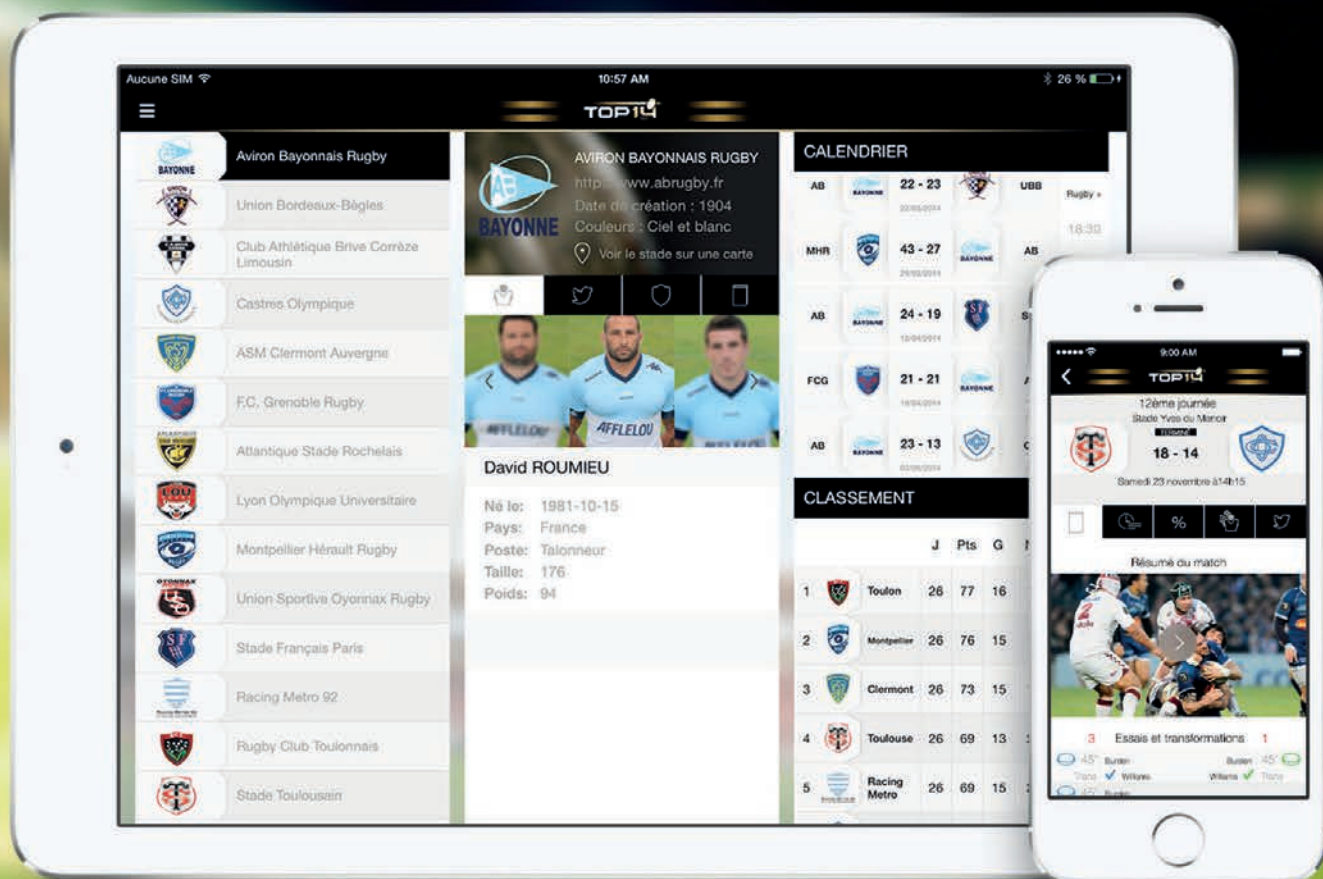
1. Établir ou actualiser le profil du joueur.
2. Déterminer et identifier :
 - A. La période et les objectifs collectifs.
 - B. Les points individuels à développer ou à conforter.
3. Concevoir la répartition de la charge de travail dans la semaine en collaboration avec le secteur technico-tactique.
4. Construire et aménager les thèmes des séances quotidiennes.
5. Calculer l'intensité et le volume de travail.
6. Évaluer (tests, aptitudes à assimiler, compétition).



LNR RUGBY APP

Avec l'application LNR, suivez le rugby en direct

L'application rugby la plus complète !



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google play



Les matches
en live



Tous les
résultats



Statistiques
joueurs et clubs



Vidéos



Classements
détaillés



Compositions
officielles

festival

RUGB'IMAGES

un autre regard sur le rugby

24 > 27 MARS 2015

films
colloques
expos photos
soirées festives
rencontres sportives

www.rugbimages.com

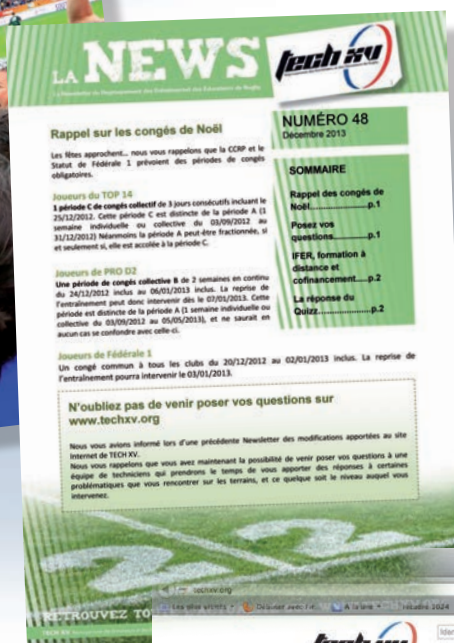
ALBI
CASTRES
GAILLAC



La tactique du clic



Phase 1
Premier rideau
de lecture.



Phase 2
Concentration
des informations,
préparation des
stratégies...

Phase 3
Consultation
du site internet.



www.techxv.org