

RUGBY ■ Le préparateur physique du LOU a mené une séance d'entraînement à l'AS Roanne rugby

Pour booster ses capacités et ses limites

À l'occasion de sa venue à un entraînement de l'AS Roanne, Baptiste Bouquet, du LOU, a souligné l'importance de la préparation physique dans le rugby moderne. Et ce, pour des joueurs amateurs comme professionnels.

Morgan Parmentier

morgan.parmentier@centrefrance.com

Ce ne sont pas seulement des séances de musculation et de la course. La préparation physique est bien plus complexe. Elle est utile pour habituer le corps aux efforts intenses, mais aussi pour protéger les organismes des rugbymen.

■ **Quelle est la raison de votre venue à l'entraînement de l'AS Roanne ?** L'objectif est d'aider les entraîneurs actuels en leur proposant une séance avec du physique intégré, avec de la défense. J'ai proposé une session pré-fatigue, c'est ce que l'on fait avec l'effectif pro.

■ **Quel est l'objectif de cette séance ?** C'est de développer la résistance à l'effort. L'objectif est de donner aux entraîneurs des outils qui marchent et qu'ils puissent les réutiliser avec leur matériel et leur effectif.

■ **Quelle est la place de la préparation physique dans le rugby ? Est-ce indissociable de la pratique ?** Aujourd'hui, on ne fait que de la préparation physique intégrée. Il y a 10-15 ans, les préparateurs physiques

étaient moins professionnels. C'étaient d'anciens athlètes qui faisaient faire de la course en ligne, du travail sur piste ou en côte. Aujourd'hui, tout est minutieux. On ne met plus des charges lourdes, on est interconnecté avec tous les pôles, pour gérer les blessés. Aujourd'hui, la préparation physique est intégrée au rugby et elle est au service de cette discipline sur le terrain et en salle de sport.

Un travail commun

■ **Au niveau amateur aussi, est-ce qu'elle est intégrée à l'ADN du rugby ?** On s'est rendu compte qu'on pouvait gagner sur les capacités physiques et les qualités rugbystiques du joueur en mixant la préparation physique et la pratique. Et quand c'est bien calibré, on se rend compte que les joueurs font moins la grimace.

■ **Ils vont donc améliorer leur cardio et moins subir les chocs ?** La musculation est au service de la protection, notamment des articulations et des chocs. On développe la vitesse et vu que les joueurs sont un peu plus lourds, ils sont plus puissants. Si on ne les



PHYSIQUE. Baptiste Bouquet a mené une séance d'entraînement de l'AS Roanne XV. G.B.

protège pas, on n'est pas à l'abri qu'avec la répétition des plaquages et des matches, il y ait des épaules ou des genoux traumatisés.

■ **Le travail ne se fait pas de la même manière selon le poste du joueur ?** Certes, un pilier ou un ailier ne font pas la même chose, mais il y a un socle commun sur la vitesse, la force et l'explosivité. Aujourd'hui, je pense que Damian Penaud [ailier de l'équipe de France, N.D.L.R.] n'est pas entraîné comme Uini Atonio [pilier de l'équipe de France]. Ils ont des programmes in-

dividualisés. Il faut prendre en compte le passif du joueur, son bagage technique et son cursus en musculation et sur le terrain.

■ **Quel est le pourcentage que prend la préparation physique lors des entraînements ?** Il est difficile de donner un pourcentage strict, mais je dirais 40 % pour la préparation physique et 60 % pour le rugby. Le but, c'est d'être prêt pour le match et pas de soulever 300 kg au squat et 200 au développé couché.

■ **On a toujours qualifié le rugby de sport d'évitement. Mais aujourd'hui, avec des**

joueurs de plus en plus massifs, est-ce qu'on ne se dirige pas vers un sport de contact ? J'ai envie de dire oui et non car il y a des profils différents. Je pense qu'aujourd'hui chaque joueur a un super-pouvoir et il faut en tirer le maximum. Donc, au lieu de combler les faiblesses, il faut accentuer les points forts. On a de la chance d'avoir un réservoir de joueurs important, donc selon l'équipe que tu affrontes, tu ne mets pas les mêmes gars sur le terrain. Si tu joues contre l'Afrique du Sud, tu vas mettre des joueurs qui aiment aller au

contact.

■ **Comment un joueur peut travailler sa préparation physique en dehors des entraînements ?** C'est devenu moins compliqué avec l'accès aux salles de sport. On peut trouver des informations par Internet et trouver des axes de travail avec le matériel adéquat. Sur les réseaux sociaux aussi, on peut trouver des choses qui donnent des orientations. Je pense qu'il faut chercher la connaissance et la compétence. Il faut se renseigner.

■ **L'idéal reste quand même d'avoir un coach en présentiel ?** Il faut prévenir les jeunes, ils sont souvent poussés par des mecs développés qui font leur pub. Il faudrait mieux travailler avec un coach en présentiel. Le top, pour moi, ce serait que les clubs aient un préparateur physique dédié à ça. ■

PARCOURS

Baptiste Bouquet (30 ans). Il a commencé le rugby en mini-poussin, à 5 ans à l'AS Roanne, jusqu'à ses 15 ans. Puis, il a été recruté par un ancien club de Top 14, Bourgoin-Jallieu. Il est ensuite parti en internat en sport-étude, avant de rejoindre le LOU rugby.

HALLE A. VACHERESSE
SAM. 14 OCT. 2023 : 18H30
GAME DAY
CHORALE STRASBOURG

INFOS BILLETTERIE
[www.chorale-roanne.com]
[Boutique Halle Vacheresse]
[Roannais Tourisme]

7^{ème} JOURNÉE
DELTA ELITE

RUGBY-PROGRAMME ET CLASSEMENTS

LIGUE AURA

RÉGIONALE 1

POULE 2

Dimanche 14 octobre

Est Lyonnais - Plaine de l'Ain
Haute Bresse - CO de Lyon
Rc Canton Montrevel En Bresse - Bourg
Roanne - Arcol
St-Genis-Laval - Bron

	Pts	b.	J.	G.	N.	P.	p.	c.
1. Rc Canton Montrevel En Bresse	14	2	3	3	0	0	120	36
2. Plaine de l'Ain	14	2	3	3	0	0	107	58
3. Bourg-En-Bresse	8	0	3	2	0	1	80	78
4. Haute Bresse	8	0	3	2	0	1	65	70
5. Est Lyonnais	7	3	3	1	0	2	91	62
6. CO de Lyon	7	1	3	1	1	1	79	60
7. St-Genis-Laval	7	1	3	1	1	1	86	77
8. Arcol	4	0	3	1	0	2	53	123
9. Bron	2	2	3	0	0	3	57	100
10. Roanne	0	0	3	0	0	3	28	102

BOURGOGNE-F-C

RÉGIONALE 2

POULE 2

Baume 8 - Is Alliance 34
Bourbon-Lancy 33 - Chatillon 14
Chenôve 8 - Dijon 31
Migennes 3 - St-Martin-du-Lac 14
Sens 49 - Moresz Haut Jura 33

	Pts	B.	J.	G.	N.	P.	p.	c.
1. Is Alliance	17	1	4	4	0	0	108	39
2. Bourbon-Lancy	17	1	4	4	0	0	110	52
3. St-Martin-du-Lac	13	1	4	3	0	1	131	59
4. Sens	12	4	4	2	0	2	145	93
5. Moresz Haut Jura	9	1	4	2	0	2	110	103
6. Migennes	9	1	4	2	0	2	68	68
7. Baume	6	2	4	1	0	3	78	84
8. Dijon	5	1	4	1	0	3	44	98
9. Chatillon	4	0	4	1	0	3	60	110
10. Chenôve	0	0	4	0	0	4	33	181

LIGUE AURA

RÉGIONALE 2

POULE 1

Dimanche 14 octobre

Billom - Saint-Yorre
Commeny - Combronde
Cours La Ville - Ennezat
Romagnat - Saint-Bonnet

	Pts	B.	J.	G.	N.	P.	p.	c.
1. Commeny	14	2	3	3	0	0	144	59
2. Romagnat	12	0	3	3	0	0	96	71
3. Combronde	8	0	3	2	0	1	58	53
4. Blanzat-Chateaugay	6	2	3	1	0	2	76	79
5. Billom	6	2	3	1	0	2	78	86
6. Cours La Ville	5	1	2	1	0	1	51	46
7. Saint-Bonnet	5	1	2	1	0	1	47	51
8. Ennezat	1	1	3	0	0	3	67	109
9. Saint-Yorre	0	0	2	0	0	2	38	101

Saint-Martin-du-Lac vainqueur à l'extérieur. Le XV du Lac a ramené un succès de Migennes (14-3), dimanche 7 octobre. La prochaine journée de championnat est programmée le 5 novembre avec la réception de Baume. ■

R3 : le programme du week-end. En Ligue Aura, dans la poule 1, Charlieu-Chauffailles se déplace sur le terrain de l'AS Varennoise dimanche 15 octobre. Dans la poule 5, l'Ovale Reins-Amplepuis jouera également à l'extérieur sur le terrain du RC Forezien. ■

EN BREF

COURSE À PIED Treille en Côte roannaise. La 3^e édition de la Treille en Côte roannaise se tiendra samedi 21 octobre (départ à 11 heures) entre Villemontais et Ambierle. Organisée par l'Amar en lien avec les Vignerons de la Côte roannaise, cette course longue de 44,3 km, se dispute par équipe de quatre. Les inscriptions s'effectuent en ligne (sur le site de l'AC3R-Courir en Roannais), ou par courrier à l'adresse indiquée sur le bulletin d'inscription disponible sur le site de l'AMAR-Renaissance (<https://amar-renaison.fr>) et sur le site de la course (<https://treillecoterroannaise.wixsite.com/website>). La date limite d'inscription est fixée au mercredi 18 octobre. Le tarif est de 20 € par coureur. ■

CONCOURS

PÉTANQUE Cours. Le pétanque club de Cours La Ville organise samedi 14 octobre (à 14 heures), au complexe Paul-Vallier, un concours illimité en tête-à-tête par élimination directe doté du challenge Henri Charmette. Un complémentaire sera ensuite assuré en doublettes illimitées. Ouverts à tous. Inscriptions à partir de 13 h 30. ■

Régny. La Pétanque Régnyoise organise un concours officiel en triplettes mixtes samedi 14 octobre au complexe sportif de Régny. Début des parties à 14 heures. 12 €. Inscriptions auprès de Quentin Dubuis au 06.68.11.19.48 avant le samedi 14 octobre 11 heures. ■

Mably. Un concours est organisé samedi 14 octobre dans le parc de la mairie. ■

Chandon. Un concours en doublettes est organisé à Chandon samedi 21 octobre. Début des inscriptions à 13 heures et début du concours à 14 heures. ■