

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

Rugby : des entraînements intenses

- Sports -

Date de mise en ligne : samedi 3 septembre 2005



Nice Premium

Durant plus de deux heures, les rugbymen niçois travaillent les fondamentaux du jeu. Les joueurs ont hâte de commencer le championnat contre Annonay dans deux semaines.



les joueurs attentifs aux entraîneurs

A deux semaines de la reprise du championnat, les rugbymen niçois se préparent. Le stade Arboras, comme une arène, les joueurs comme des gladiateurs. Du combat, du sang, du courage. Les séances d'entraînement sont d'une rare intensité.

Guillaume Guarese, Julien Gaonach, Adrien Malabard, Sylvain Bottero et leurs équipiers, tout sourire avant, terminent les deux heures d'entraînement éreintés, titubant et lessivés...

D'abord des ateliers où l'on travaille les bases du rugby, les fondamentaux dans le jargon : plaquage, libération, passe après contact, nettoyage... Tous ces exercices se font sur un rythme d'enfer, rendus encore plus épuisant par la chaleur de ce mercredi soir. Un seul mot pour qualifier l'intensité : impressionnant.

Les joueurs se livrent comme dans un match officiel. Ils doivent prouver aux entraîneurs qu'ils ont envie d'être titulaires. Pour terminer, des phases de jeu sont répétées, lancées à partir de mêlées et de touches. Les entraîneurs expliquent, recadrent. Parfois pédagogues, parfois autoritaires et gueulards, peu importe la manière le message doit passer. Paroles de coaches : « Si vous avez peur, ne faites pas du rugby. Il existe d'autres sports », « l'action est bien au départ mais pourrie à l'arrivée, c'est pas normal les gars !!! », « revenez à des choses simples et basiques, vous regardez trop la télé », « voilà, c'est ça ! Multipliez les temps de jeu, c'est comme ça que ça va passer ».

Les entraîneurs sont perfectionnistes : chaque action doit être parfaite et bonifiée, sans erreurs, les joueurs doivent prendre la bonne décision, celle qui fera progresser le jeu et faire franchir la ligne d'avantage. Ils mettent l'accent sur les déblayages autour du regroupement pour faciliter la libération de l'ovale et accélérer l'action afin de profiter du mauvais placement de l'adversaire.



séance de plaquage

Rugby : des entraînements intenses

Hélas, la perfection n'existe pas et même si Christian Cauvy s'en arrache la casquette et Philippe Buchet monte le ton, les rugbymen Niçois paraissent affûtés et déterminés. Nul doute que leurs adversaires de Fédérale 2 s'entraînent aussi dur. Ils attendent de pieds fermes le promu Niçois qui a affiché ses ambitions avec un recrutement à la hauteur des objectifs. Vivement le début du championnat.

Vincent Trinquat