

LES JOURNEES MEDICALES DE LA FFB, EN PARTENARIAT AVEC LE COMITE DEPARTEMENTAL DE BASKET BALL DE MAINE ET LOIRE

Les 23, 24 et 25 mars, le **Comité Départemental de Basket Ball** de Maine et Loire a accueilli les **Journées Médicales de la FFB**. Les 60 médecins présents à cette occasion en ont profité pour assister en VIP à la rencontre **CHOLET BASKET – POITIERS**.



Photos : Frédéric Graizeau

« La préparation physique, c'est aussi un plaisir »

Journées médicales 2012. La préparation physique était notamment à l'ordre du jour des journées médicales organisées par la FFBB ce week-end, à Angers.

John Delay (Ufab Angers) et Germain Bondu (Cholet-Basket), deux préparateurs physiques, étaient présents aux Ponts-de-Cé où se déroulaient les trois journées dédiées à l'environnement médical du basket-ball. Deux préparateurs physiques qui se rejoignent sur un point : « **Tout seul, le préparateur physique n'est rien. Il faut travailler en équipe, jouer collectif, comme sur le parquet.** » Avec une collaboration forcément étroite entre l'entraîneur, le médecin, le kiné et... les joueurs. « **Même si nous n'avons pas forcément les mêmes objectifs avec l'entraîneur, sourit Germain Bondu. Lui, désire que son joueur soit opérationnel le plus rapidement possible et moi je désire qu'il soit opérationnel aussi dans les meilleures conditions.** »

Avec une préparation d'avant-saison primordiale : « **Dès la première journée de préparation, on peut voir qui a suivi ou non le planning des vacances. L'embonpoint est là, le souffle manque souvent, les petits bobos apparaissent vite. Mais c'est empirique aussi, l'expérience est primordiale, on n'apprend pas tout dans les livres.** »

L'entorse, le mal récurrent

Pour John Delay, une préparation d'avant-saison commence idéalement 5 à 6 semaines avant la reprise. « **Il faut prendre des joueurs psychologiquement reposés. Après, il faut aussi travailler les spécificités du basket, la vivacité, la réactivité, l'enchaînement des actions, en identifiant les mouvements du joueur.** » En s'appuyant sur d'autres disciplines, le badminton ou la lutte par exemple. Mais la meilleure préparation ne peut éviter les bobos, l'entorse, mal récurrent du basketteur : « **Beaucoup de verticalité, de contacts. Les membres inférieurs sont forcément sollicités, avec les problèmes rotuliens ou de tendon d'Achille également** », précise Germain Bondu.

Les deux préparateurs se rejoignent également sur un point : une obligation de résultat. « **Notre responsabilité peut être engagée parfois, mais il faut aussi que les joueurs jouent le jeu. La préparation physique, c'est aussi un plaisir, ce n'est pas une punition.** »



Germain Bondu, à gauche et John Delay ont partagé leur expérience de préparateur physique.

