

Entraînements

Répartis dans plusieurs salles, les jeunes stagiaires perfectionnent leurs fondamentaux grâce à des ateliers de basket et s'affrontent dans différents matches, sous la houlette d'entraîneurs diplômés.



Entraînements avec Sébastien Morin préparation physique au Camp Élite

Le Camp Elite organisé par Cholet Basket cette semaine à reçu, mardi 21 juillet 2009 à 14h45 à la Meilleraie de Cholet, la visite du préparateur physique : Sébastien MORIN, présent pour s'entretenir avec les stagiaires et répondre à leurs questions.

► **Cholet-Basket. De la préparation physique au camp d'été**



Le préparateur physique Sébastien Morin au « fitness-ball ».

126 jeunes joueurs de basket-ball étaient réunis hier au parc de la Meilleraie. Sébastien Morin, préparateur physique des « pros » de Cholet-Basket, leur a enseigné une série d'exercices à réaliser. « *La préparation physique est importante pour les jeunes comme pour les pros* », explique Sébastien. « *Elle donne au jeune la condition physique nécessaire pour espérer atteindre le haut niveau et elle permet aux pros de maintenir cette condition et d'éviter les blessures.* »

Et les résultats sont visibles au sein de l'équipe fanion de Cholet : « *À son arrivée, le coach Erman Kunter a demandé la présence d'un préparateur physique au sein du staff, chose rare dans le basket français. Résultat : en deux ans, il n'y a eu aucune blessure musculaire.* »

La préparation physique s'avère à la fois utile et amusante. Ainsi la

corde à sauter : « *La corde permet de travailler la détente qui est essentielle au basket. Et on peut la pratiquer en se fixant des objectifs, des records* », explique Sébastien, avant de lancer un défi aux jeunes : « *Rodrigue Beaubois est un joueur réputé par ses qualités athlétiques. Il arrive à faire 108 sauts en trente secondes. Il peut également réaliser huit appuis au sol par tour de cordes ! Si vous faites mieux je vous paye le resto !* »

Benjamin LAUMAILLE



