



**SÉBASTIEN LERICHE :**  
« JE ME PRÉSENTE  
EN GARDE-FOU »

moments-là, sans les entraîneurs, existent.

**Pourquoi avoir  
choisi cette voie ?**

**T.M :** Quand j'ai été blessé au dos, à l'époque où j'évo-luais à Créteil, j'ai été soigné et pris en charge par les kinés et préparateurs. Je m'orientais plus vers le kiné

mais en discutant beaucoup avec les préparateurs, j'ai eu un déclic et l'envie de foncer sur ce métier-là. Ensuite, je me suis formé grâce au CPB et je suis très heureux au-jourd'hui de mettre en pratique tout ce que j'ai pu apprendre depuis quelques années.

**Yann, quelles sont tes missions,  
aux côtés de Sébastien ?**

**Y.L :** Comme Sébastien l'a dit, un entraîneur a de nos jours de plus en plus de responsabilités et tâches à accomplir. Mon rôle d'adjoint est de le soulager au maximum sur chacune d'elles et d'apporter mes idées ou ma sensibilité dans l'élaboration de notre

projet de jeu.

**Sur la vidéo par exemple ?**

**Y.L :** Oui. Nous nous répartissons les tâches. Si je prends la défense adverse et notre attaque, « Seb » prendra l'inverse. Ce doit être fluide entre nous pour l'être ensuite devant les joueurs. La plupart du temps, selon les thèmes, nos joueurs participent et c'est forcément intéressant pour valider ce que l'on a voulu mettre en avant. Après, c'est comme à l'école, il y en a des plus timides que d'autres. Généralement, une séance dure une demi-heure, avec pas plus 7 à 10 minutes de montage. Pas plus, afin de ne pas perdre l'attention des gars.

**L'organisation de l'entraînement  
est-elle collégiale ?**

**S.L :** Oui, toutes les séances d'entraînements sont préparées ensemble, avec des thématiques que je fixe en amont. Lors de chaque préparation, je fixe les rôles sur l'animation : l'un fait l'échauffement, l'autre la mise en place, etc. Et chacun doit se concentrer pendant la séance sur ce que nous avons établi avant. C'est encore une fois une question de ressenti entre nous, de manière dont on fera passer le message aux joueurs. Il ne faut pas les laisser ou les

SUITE PAGE 18

uns et les autres. Il est un peu notre lanceur d'alerte car il ne faut pas perdre de vue que lorsque l'on traite la blessure d'un joueur, c'est qu'il est déjà trop tard. Son rôle en prévention est primordial !

**Thibault, avoir été pro et  
être encore joueur en N1  
au CPB t'apporte-t-il un plus ?**

**T.M :** J'ai peut-être un peu plus de sensibilité au jeu, oui, je peux imaginer ce que ressent un joueur sur tel appui ou telle situation mais je ne recherche jamais la comparaison et suis focus sur mon job. De même qu'avec les coachs, je reste à ma place. La tac-

tique ou la technique n'est pas du tout dans mon domaine de compétences et je ne me permettrais jamais d'aller dire à Yann ou Sébastien ce qu'ils doivent faire !

**S.L :** Dans le même ordre d'idées, je ne rentre jamais dans la salle de musculation, ce n'est pas ma place ! Je ne vais pas dire à Thibault s'il faut rajouter ou enlever dix kilos sur telle barre ou faire faire tel exercice à untel. Non De plus, cet aspect de la préparation du joueur doit rester entre lui et le préparateur. C'est un moment où l'on peut se confier, parler, plus facilement, évidemment, que si l'entraîneur est là. Il est important que ces



**AU BUREAU**  
PUB & BRASSERIE  
*since 1989*

**HAPPY HOUR\***  
**SPORT'S BAR**

\*Heures heureuses

ZAC DE LA RIGOURDIÈRE  
35510 CESSON-SÉVIGNÉ

**02 99 35 78 84**