

HAND : ÇA VA BOUGER AU CRMHB

BASKET : L'URB EN QUÊTE DU REBOND

ÉDITIONS LM MÉDIAS
#82 | JANVIER 2025

MENSUEL GRATUIT

25.000 EXEMPLAIRES

RENNESSPORT.FR    



TÉLÉCHARGEZ
LA VERSION
NUMÉRIQUE

JOURNAL RENNES SPORT



DEL ARTE
LE CŒUR
DE L'ITALIE
BAT ICI!
RESTAURANT OUVERT 7/7
Esplanade Charles de Gaulle
Rennes Centre

CRÉDIT PHOTO PANORAMIC

STADE RENNAIS

UN MERCATO POUR TOUT CHANGER

AVEC SEKO FOFANA,
LES ROUGE ET NOIR
AFFICHENT LEURS
AMBITIONS




AMOS SPORT
BUSINESS
SCHOOL


L'École Référente en Management du Sport


→ Sport Business → Événementiel Sportif → Communication & Marketing...

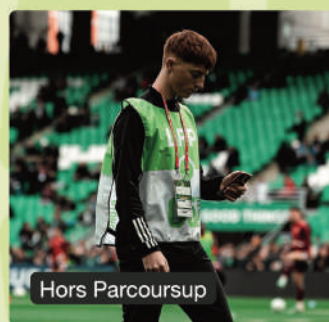
Construis une carrière qui te ressemble !

 Bachelors & Mastères

 Initial & Alternance

 17 campus en France & à l'étranger

 34 universités partenaires à l'international



Hors Parcoursup

AMOS Rennes
3 Rue de la Huguenoterie,
35000 Rennes



En savoir plus
amos-business-school.eu
AMOS   Depuis 2006

Une école du groupe

ACE
EDUCATION

Lancement commercial

Les Gayeulles – Saint-Laurent



La ville s' imagine avec vous.

Agence Rennes

25 rue de la Monnaie – 35000 Rennes

02 99 31 58 44

reventerennes@pigeaultimmobilier.fr



JANVIER 2025 # 82

CONTACT

JRS - Journal Rennes Sport est une publication du groupe de presse LM MEDIAS. Imprimé dans le 35 (25.000 ex)

PUBLICITÉ

contact.rennessport@gmail.com
Vincent Ménard (06.61.93.63.84)

SITE INTERNET

Adrien Maudet
www.rennessport.fr

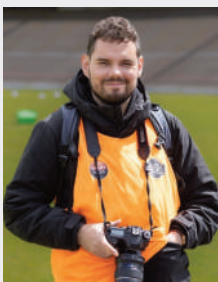
RÉDACTION

Directeur de la Publication :
François-Xavier Lebert

Journalistes

Julien Bouguerra
Journaliste et
photographe

Adrien Maudet, *Journaliste
et Community Manager*



DEMANDE DE STAGES

Envoyez CV, lettre de motivation et tout document utile à l'attention de François-Xavier Lebert afxl@orange.fr

PROCHAIN NUMÉRO
JEUDI 30 JANVIER 2025

L'ÉDITO

PAR JULIEN BOUGUERRA



SUR UN AIR DE SAMBA...

Allongé sur le dos dans la pelouse niçoise, les yeux au ciel, à quoi peut donc bien penser Steve Mandanda, fautif sur le second but niçois qu'il vient d'offrir à Soufiane Diop, ancien Rennais ? Repense-t-il à la boulette similaire qu'il avait commise une dizaine d'années plus tôt à Valenciennes avec le maillot de l'OM ou plus simplement aux conséquences de celle-ci ? Collectivement, avec un nouveau revers pour les siens mais aussi individuellement, dans un moment où ses dirigeants l'ont mis dans une situation des plus inconfortables, en confirmant le souhait de recruter Brice Samba qui ne viendra pas pour être remplaçant...

A six mois de la fin de son contrat, mais peut-être aussi d'une incroyable carrière qui l'aura vu jouer au plus haut niveau jusqu'à 40 ans, le champion du monde 2018 n'a plus rien à prouver à personne. Peut-être même plus à lui-même et c'est peut-être là que le Stade aurait dû anticiper l'été dernier. Celui-ci, sur la pente descendante, ne gagne désormais que trop peu de points et ne peut être insensible à un déclin dans la performance corroboré à une défiance des supporters et donc, de ses dirigeants.

Ajoutez-y l'arrivée en décembre de Jorge Sampaoli, celui-là même qui avait mis un point final à son histoire d'amour marseillaise et comment en vouloir à l'homme de douter, de perdre en clairvoyance dans les choix importants à faire en quelques dixièmes de

seconde sur le terrain...

Les jambes donc, moins rapides, et la tête, qui nécessite sérénité, bien-être, envie. Comme tout sportif, qu'il soit en fin de carrière ou non, le gardien du Stade Rennais a besoin d'un équilibre entre le mental et la performance technique et physique pour être efficace, rayonnant et impactant. Souvent négligée dans la matrice du sport de haut niveau, la condition mentale est pourtant indispensable pour donner la bonne information au bon moment, permettre la sérénité ou le dépassement. Quand elle n'est pas au rendez-vous, la sentence ne se fait généralement pas attendre et les staffs, comme le public, sont souvent sans pitié, quels que soit les statuts des « contrevenants »...

Steve Mandanda mérite un respect total pour l'ensemble de sa carrière, sa personnalité et son professionnalisme incontestable. Son exemple met aussi en lumière la pression médiatique, celle du résultat et de l'employeur, mais aussi l'exigence portée envers soi, autant de charges émotionnelles qui dérèglent parfois la « machine » et rappellent à une indulgence de plus en plus oubliée à l'heure des réseaux sociaux et du bashing instantané, tranquille, sous couvert d'anonymat.

Y résister fait évidemment partie du métier mais n'empêche pas d'être parfois touché, voire coulé. Puis de se relever et d'y retourner, pour une nouvelle danse. « The last dance » ? ■

SRFC

Début 2025 sous haute tension 4
Rétro 2024 en dix dates-clés 6
Un mercato XXL en perspective 8
Ceux qui vont faire l'année 2025 10

CRMHB

Cesson à l'orée d'une année capitale 14
Thibaut Minel-Kévin Pinel, les jambes et la tête 16
Mercato, ça va bouger fort à Cesson ! 18

SGRMH

Interview avec Laurie Honoré, ailière des « Noir et Rose » 20
A la découverte d'Entrepr'Hand 22

CPB HAND

Hugo Fayard, pivot éditeur de blocs 26

REC RUGBY

Des statistiques qui en disent long sur la belle saison récite 28
Come Berrod, leader sur et en dehors du terrain du REC 30

LE RHEU

Les filles ne sont pas en reste ! 32

URB

L'Union Rennes Basket attendue au rebond ! 34
Julian N'Gufour, hauteur garantie sur et en dehors des parquets 36

REC VOLLEY

Brendan Gouessant livre ses vérités 38
Adriel Goodman, du service en salle au smash au filet 39

TENNIS DE TABLE

A la découverte du quotidien de Vincent Picard 40

FOOT AMERICAIN

L'Ankou de Rennes affiche ses ambitions 42

COURSE A PIED

Les Métropolitaines fêtent leur 30e édition 44

RINK HOCKEY

Le CO Pacé vise le maintien 46



Kevin Pinel

PSYCHOLOGUE, THÉRAPEUTE ET COACH

TEL : 06 87 62 98 76

 KEVINPINEL_PSYCHOCOACH

 KÉVIN PINEL

La trêve hivernale et le fait de couper sont-ils une nécessité pour le sportif de haut niveau ?

Oui, la trêve hivernale est essentielle pour permettre au corps et au mental de récupérer. Elle réduit le risque de blessures dues à une surcharge et offre une pause mentale indispensable après une 1^{ère} partie de saison intense, favorisant une meilleure performance à long terme. Les temps de pauses comme celle-ci sont importants surtout si le sportif a du mal à s'en créer pendant la saison.

Faut-il alors ne plus du tout penser sport, tout débrancher, ou est-ce impossible ?

Il n'est pas nécessaire de tout débrancher totalement, car le sport reste souvent ancré dans la routine, car pour beaucoup, c'est une passion. Cependant, adopter une approche plus ludique, avec des activités physiques sans connotation de performance, peut offrir un équilibre entre déconnexion et maintien de la forme. Pour certains, cette déconnexion est impossible et c'est là qu'il est intéressant de tirer la sonnette d'alarme.

Quelles sont les astuces pour reconnecter et être de nouveau à 100 % dans au retour ? Est-ce possible ?

Pour se reconnecter, il est crucial d'établir un plan progressif : avec des exercices physiques d'intensité croissante, revisiter ses objectifs collectifs et personnels, travailler sur l'aspect mental. Avec une préparation adaptée, le retour à 100 % est non seulement possible, mais optimal. C'est la période idéale pour commencer un travail sur le plan mental, si ce n'est pas déjà le cas, car la mi-saison permet déjà de faire des bilans. ■

Chaque mois, notre "psycoach" Kevin Pinel répond à nos questions. La trêve terminée, retour au travail pour nos sportifs. Mais quel est le poids de celle-ci mentalement ? Kevin nous répond.

Découvre le vrai potentiel qui est en toi !

2025 SOUS HAUTE TENSION

SONNÉ PAR L'EMPILEMENT DE DÉCEPTIONS ET DE RATÉS DEPUIS MARS DERNIER, LE STADE RENNAIS DOIT REBONDIR EN 2025. POURTANT, UNE PREMIÈRE DÉFAITE À NICE, LA COMÉDIE BRICE SAMBA ET LE BILAN DU MERCATO D'ÉTÉ INDIQUENT QU'IL RESTE BEAUCOUP À FAIRE. ATTENTION, IL Y A VRAIMENT URGENCE...

Un petit point pris, au bout du temps réglementaire avec un but peu académique de Jota, son seul en Ligue 1, à Brest. Tel est le bilan inacceptable du Stade Rennais en déplacement cette saison en championnat, où les « Rouge et Noir » se liquéfient dès qu'ils s'éloignent d'un Roazhon Park où ils sont parvenus, heureusement, à prendre quelques points pour ne pas être encore plus bas, si cela est encore possible. Cinq victoires cette saison, dont quatre face à des équipes classées entre la 14^e et la 18^e place (Angers, Le Havre, Saint-Etienne et Montpellier), telle est la triste réalité d'un Stade Rennais totalement passé à côté de sa phase aller.

UN MERCATO ESTIVAL MANQUÉ DANS LES GRANDES LARGEURS

Des résultats tellement loin des ambitions affichées l'été dernier par Frederic Massara, tout juste arrivé et promettant alors une « équipe forte », censée batailler pour l'Europe. Six mois plus tard, le constat est implacable : aucune de la dizaine de recrues amenées par l'ancien directeur sportif du Milan AC et validé par l'ex-entraîneur Julien Stéphan ne fait l'unanimité. Pire, loin des questions d'opinions ou d'appréciations, aucune ne s'est imposée comme incontestable et qualifiable de renfort au sein d'une équipe qui s'est très lourdement affaiblie qualitativement. Si l'on ressort Hans Hateboer et Leo Ostigard, régulièrement titulaires et à peu près au niveau, et Jordan James, dont l'enthousiasme et l'activité vient légèrement atténuer les limites, le reste du recrutement estival rime de plus en plus avec un échec cuisant. Albert



Gronbeak n'a jamais confirmé ses promesses estivales, Jota est très loin du niveau supposé qui était le sien en Ecosse, tout comme Glen Kamara, Andres Gomez comme Mikhayl Faye ne sont pas au niveau de la Ligue 1, pas plus que les énigmes Naouirou Ahamada et Henrik Meister, trop peu vus pour être jugés. Le mercato estival est bel et bien un échec et Rennes doit rebondir.

Si le directeur sportif rennais est forcément, selon nos informations, en situation très fragilisée au moment d'attaquer 2025, les responsabilités sont partagées et il convient de rebondir, et vite. Cela commence par le terrain, où une progression ne sera possible qu'avec des renforts cohérents et opérationnels de suite mais surtout, avec une envie commune de se sortir du marasme. A Nice, Rennes a montré du mieux mais demeure trop inconsistant sur la durée d'une rencontre et trop friable mentale-

ment pour prendre des points. La Ligue 1 est plus douce avec du beau jeu et de la technique mais exige, en revanche, un goût pour le combat prononcé et une détermination pour prendre le moindre point. Et si possible, de la part de tous les joueurs, en même temps... Les erreurs individuelles pénalisent aujourd'hui trop une équipe où Benjamin Bourigeaud ou Hamari Traoré en son temps ne sont plus là pour guider ou redresser les têtes baissées. L'absence de leader, l'un des maux évidents depuis septembre d'une équipe capable de tomber au moindre courant d'air et qui doit rapidement se reconstruire mentalement sous la houlette de son nouveau coach. Celui-ci doit aussi prendre sur lui et inspirer un peu plus de sérénité (déjà un jaune et un rouge...) tout comme trouver, et vite, la bonne formule. Le 3-4-3 qu'il tente d'installer demeure bien trop proche de ce qui était fait, et qui ne marchait

pas, avant, et un passage à 4 avec un peu plus de maîtrise et de percussion au milieu semble tout indiqué. Surtout avec l'arrivée de Seko Fofana, dont l'impact sera décisif ! Avec la réception de l'une des meilleures équipes d'Europe à l'extérieur, l'OM, puis un derby face à Brest avant d'aller à Monaco, stade qui ne réussit jamais ou presque au Stade Rennais, le programme de janvier est costaud. Il sera aussi, probablement, décisif, sur la suite des événements...

JANVIER DÉCISIF EN CHAMPIONNAT, LA COUPE EN SOUPE ?

En récoltant un maximum de points, les « Rouge et Noir » pourraient bien s'offrir un nouvel élan et recoller un peu à la première partie de tableau mais cela, au vu des carences affichées à Nice, paraît hélas bien loin d'une réalité forçant plutôt à regarder vers le bas de tableau. La chance de Rennes, les équipes classées en bas n'avancent pas plus et semblent peu armées pour faire mieux. Mais cela peut-il suffire à satisfaire une communauté rennaise de plus en plus tendue et désireuse de retrouver un peu de plaisir, de fierté et d'occasions de vibrer ? La coupe de France, avec un 16^e de finale à gagner sans excuse possible à Troyes, sera-t-elle la soupe nécessaire ?

A l'image du transfert de Brice Samba, annoncé acté, annulé par Lens puis relancé dans la foulée, rien n'est simple cette saison pour les Bretons. A défaut de réparer ce qui a déjà été brisé, l'heure est désormais à limiter la casse et cesser, très rapidement, de creuser... ■

JULIEN BOUGUERRA



ange

**171 RUE DE CHÂTEAUGIRON
35000 RENNES**

Du lundi au samedi de 6h30-20h00



-5%

**DU LUNDI AU SAMEDI
SUR LES MENUS
DU MIDI**

*Valable jusqu'au 31/01/2025 en échange de ce coupon, uniquement dans notre Boulangerie Ange Rennes Châteaugiron. Ne pas jeter sur la voie publique. Dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. En échange de ce coupon (1 seul par personne et par foyer). Boulangerie Ange est une marque déposée par SAS ANGE - RCS 531 550 721.



BAIN DE BRETAGNE - GUICHEN - ST GRÉGOIRE

SOLDDES

JUSQU'À

-50%

SUR UNE SÉLECTION D'ARTICLES*

Pour tout achat sur toute la période des soldes

15€ OFFERTS EN BON D'ACHAT**

BON PLAN
NOUVELLE
COLLECTION

**voir conditions en magasin

à valoir dès 60€ d'achat sur la nouvelle collection

bon d'achat valable du 05/02 au 02/03. Hors soldes et promotions. Hors matériel et accessoires



LES 10 DATES CLÉS DE L'ANNÉE 2024 DU STADE RENNAIS

CHANGEMENT D'ENTRAÎNEUR ET DE PRÉSIDENT, PROBLÈMES D'ÉCOLE, TRANSFERTS... LA CUVÉE 2024 DU STADE RENNAIS N'A PAS MANQUÉ DE PIQUANT, VIRANT MÊME À LA PIQUETTE, SUR LE TERRAIN COMME EN COULISSES. 2024 A LAISSÉ UN GOÛT AMER. RENDEZ-VOUS FIN 2025 POUR CONSTATER QUE L'ANNÉE A ÉTÉ PLUS CALME.

Dimanche 21 janvier (photo 1) : Le Stade Rennais élimine Marseille au bout du suspense (1-1, 9-8 tab)
De la joie et du terrain pour commencer. Après avoir sorti Bordeaux deux semaines plus tôt, le Stade Rennais, décidément habitué aux « tirages cléments » à l'inverse de son voisin nantais, comme aime le répéter notre ami et confrère Vincent Simonneaux, reçoit l'OM dès les 16es de finale de la coupe de France. Mené à la pause et après avoir raté un penalty dans le premier acte, le SRFC parvient finalement à égaliser grâce à un but de la tête de Martin Terrier. Le score ne bouge plus et la qualification se joue

aux tirs au but. En 18 tentatives, seul Samuel Gigot rate la sienne et offre la balle de match au jeune Nagida. Le latéral gauche ne tremble pas et envoie Rennes au « huitième » ciel. Si le tirage au sort fut un peu plus clément ensuite, le parcours en s'achèvera sans frisson en demi-finale en terre parisienne (1-0).

Samedi 27 janvier (photo 2) : Clap de fin pour Nemanja Matic

Comment ne pas évoquer le flop Matic lors de cette rétrospective. Arrivé en grandes pompes durant l'été, la starlette sur la fin Nemanja Matic ne s'est finalement pas éternisée en Bretagne. La cause ? Selon lui, pas d'école internationale pour ses enfants (la raison officielle en tout cas...). Pouvait-il se renseigner au préalable avant de constater le souci en décembre ? Auréolé de l'étiquette de l'un des plus grands joueurs - si ce n'est le plus grand - à être transféré au club, le milieu de terrain est transféré le 27 janvier à Lyon après avoir séché plusieurs entraînements, trop occupé à rechercher une nouvelle villa en périphérie lyonnaise, dans une ville plus à la dimension des goûts de la tribu Matic. Un grand nom, oui, mais un petit homme qui n'a depuis guère plus impressionné sur le terrain du côté de l'OL, où son apport est tout aussi discutable que la trace qu'il aura laissée en Bretagne.

Jeudi 15 et jeudi 22 février (photo 3) : Des émotions mais peu de suspense avec Milan

Deux dates en une avec un duel historique. Toujours aussi verni lors des tirages au sort, le Stade Rennais hérite de l'AC Milan pour les barrages d'Europa League. Des barrages, car il s'en est fallu d'une règle méconnue jusqu'à présent, en poules, la non-possibilité pour un tireur de coup-franc de retoucher immédiatement le ballon après l'avoir tiré, vérifiée par Enzo Le Fée contre Villarreal avec un but finalement refusé et une seconde place de groupe... Le match aller est marqué par la vague « Rouge et Noir » à Milan. Plus de 10.000 supporters rennais présents, une belle fête dans les rues italiennes, mais une lourde défaite dans les valises (3-0), sans exister sur le pré. Malgré un re-

tard insurmontable, Rennes va finir la tête haute et vibrer un peu, grâce à un triplé de Benjamin Bourigeaud. Pour l'Histoire, le Stade Rennais s'offre le grand Milan au Roazhon Park, mais sort de la compétition (3-2).

Lundi 25 mars (photo 4) : Julien Stéphan prolonge...

Tout un paradoxe et peut-être aussi, le tournant de la saison. Alors qu'il a redressé la barre, sa mission initiale, en remettant l'équipe en lice pour l'Europe, Julien Stéphan est prolongé de deux ans, à la hâte, de l'aveu de nombreuses têtes en off au sein du club. Le deal était pourtant clair, à son retour au cœur de l'automne : une mission de sept mois et le point au mois de juin... Lien avéré ou non, l'équipe réalise un printemps catastrophique, perd jeu et points et terminera à une triste dixième place. Julien Stéphan, lui, partira huit mois plus tard. Une prolongation qui aura coûté beaucoup, à tous les niveaux, au club.

Samedi 20 avril (photo 5) : Rennes chez lui à la Beaujoire (0-3)

Déjà vainqueurs dans le derby aller, les « Rouge et Noir » remettent le couvert, cette fois-ci à la Beaujoire. Après une première période sans but ni relief, le Stade Rennais fait la différence en seconde période. Bien servi par Guéla Doué, Arnaud Kalimuendo ouvre le score. Quelques minutes plus tard, l'attaquant obtient un penalty, transformé par Benjamin Bourigeaud. En fin de match, Amine Gouiri se charge de clôturer l'affaire pour un perfect question derby.

Dimanche 28 avril : Rennes se saborde contre Brest et lâche son abonnement européen

C'est l'un des matchs de l'année en Ligue 1. Si une saison ne se résume pas à un seul match, celui perdu contre Brest résume pourtant idéalement la saison 2023-24 du Stade Rennais (et du Stade Brestois, d'ailleurs). D'un côté, des fulgurances offensives, et de l'autre, des largesses défensives béantes. Un match fou où le SRFC aura d'abord mené 2-0 avant de littéralement sombrer jusqu'à être mené 2-4. Une réaction d'orgueil ensuite pour revenir à quatre partout, puis, la sentence, avec un ultime but concédé



- ✦ PROTECTION
- ✦ TECHNOLOGIE
- ✦ SÉCURITÉ
- ✦ HUMANITÉ
- ✦ DIGITAL





NOS PRODUITS

Alarmes intrusion filaires, radio et générateur de brouillard

-

Télésurveillance et autosurveillance

-

Vidéoprotection avancée

PARTENAIRE DES CLUBS RENNAIS







18, rue de la Rigourdière Cesson-Sévigné

www.fivetech.fr 09 50 83 45 20



dans le temps additionnel... sur coup franc, autre très mauvaise habitude rennaise, avec un ancien de la maison, non conservé à l'époque, Lilian Brassier. Brest fête sa première qualification en coupe d'Europe tandis que Rennes, pour la première fois depuis six ans, reste à quai. Le changement d'ère est acté.

Lundi 10 juin :
Frederic Massara
nouveau directeur sportif

Florian Maurice parti quelques jours plus tôt à Nice, le Stade Rennais officialise l'arrivée de Frederic Massara au poste de directeur sportif. Si sa prise de fonction ne démarre officiellement que début juillet, le Franco-Italien a sans doute pu constater le chantier qui l'attendait pendant ces quelques semaines... et doit travailler dans l'urgence. Des transferts en pagaille durant l'été et des arrivées de

joueurs inconnus ou presque, dont le niveau pose encore question, mais aussi plusieurs départs de joueurs majeurs comme Martin Terrier et Benjamin Bourigeaud, dont les successeurs sont toujours attendus. S'il a encore le droit au temps pour faire ses preuves, le directeur sportif rennais se sait déjà attendu à l'heure du bilan en juin prochain...

Vendredi 30 août :
Le départ d'une Légende

Un crève-cœur pour tous les amoureux du Stade Rennais. Après une année sportive morose et sans coupe d'Europe au bout, les supporters « Rouge et Noir » doivent aussi encaisser le départ de leur chouchou, Benjamin Bourigeaud, en toute fin de mercato, qui plus est pour le triste championnat du Qatar... Sept années au club, 311 matchs disputés, 66 buts, 63 passes décisives, une coupe de

France, six campagnes européennes consécutives et un triplé contre Milan scellent définitivement la marque indébile laissée par l'emblématique numéro 14.

Vendredi 4 octobre :
Arnaud Pouille remplace
Olivier Cloarec à la présidence

Dernier rescapé du trio gagnant constitué avec Florian Maurice et Bruno Genesio, Olivier Cloarec est remplacé début octobre à la surprise générale par Arnaud Pouille, ancien président de Lens. Dans un communiqué du club, Olivier Cloarec est remercié par l'actionnaire du club François-Henri Pinault pour le travail effectué : « Olivier a eu la lourde tâche d'assumer la direction générale par intérim lors de la maladie de Nicolas Holveck puis comme Président exécutif à part entière. Je tiens à saluer son engagement et son profession-

nalisme exemplaire au service du Stade Rennais F.C. dans un contexte complexe ». Une fois de plus, la quatrième en sept ans, un nouveau président arrive au Stade Rennais. Pour combien de temps... ?

Lundi 11 novembre (photo 6) :
Jorge Sampaoli, improbable mariage de raison ou coup de folie ?

Si la prolongation de contrat de Julien Stéphan, fin mars, est en bonne place dans cette rétrospective, son remplacement mi-novembre par Jorge Sampaoli est incontournable mais aussi, d'une certaine façon, la fin d'une ère partagée avec Bruno Genesio. Un changement de cap significatif pour le Stade Rennais avec un entraîneur étranger au caractère bouillant et devant remobiliser un groupe moribond depuis le début de saison. A suivre. ■

ADRIEN MAUDET



Cesson-Rennes Métropole Handball

CESSON

ST RAPHAEL



SAMEDI 22 FÉVRIER | 20H30
GLAZ ARENA

CESSON

IVRY



JEUDI 27 FÉVRIER | 20H30
GLAZ ARENA

VOS BILLETS SUR CESSON-HANDBALL.COM

LE MERCATO EXPLOSIF EN CINQ POINTS CHAUDS

DÉJÀ HYPERACTIF, PEU EN RÉUSSITE LORS DU MERCATO ESTIVAL, LE STADE RENNAIS VA RÉCIDIVER EN JANVIER ET NE DOIT CETTE FOIS-CI PAS SE RATER, POUR LE COURT COMME LE LONG TERME. APRÈS SEKO FOFANA, ACHETÉ POUR 20 M€, D'AUTRES RENFORTS VONT SUIVRE, ET PAS DES MOINDRES. DES DÉPARTS SONT AUSSI ATTENDUS.

SEKO FOFANA, PREMIER VRAI GROS COUP ?

La question ne se serait pas posée, évidemment, il y a un an et demi, quand Seko Fofana, meilleur milieu de terrain box to box du championnat quittait Lens pour l'Arabie Saoudite. A l'époque, déjà, le Stade Rennais s'était penché sur le cas du milieu de terrain du Racing mais ses émoluments avaient rapidement mis un terme aux discussions. Cette fois-ci, avec Arnaud Pouille passé de l'autre côté, l'affaire s'est conclue et l'investissement, salaire plus transfert, est costaud. Il devra surtout être rentable, avec des points à prendre sur le terrain, le plus vite possible. Joueur capable de marquer, de se projeter mais aussi leader de vestiaire, l'international ivoirien voit plus vite et plus loin que la plupart de

ses nouveaux coéquipiers de l'entre-jeu. Sur le papier et dans les souvenirs en tous cas, sa condition actuelle demeurant la grosse interrogation sur son transfert. Connaisseur avisé de la Ligue 1, joueur expérimenté, il doit rapidement devenir incontournable dans le onze de Sampaoli et impacter autant les résultats que la mentalité d'une équipe manquant d'impact. S'il réussit, le coup sera parfait.

SAMBA, QUELLE ISSUE AU POKER MENTEUR ?

Alors qu'il était attendu moins de 48 heures après son ancien coéquipier du Racing, Brice Samba a vu ses dirigeants stopper provisoirement, et unilatéralement les discussions avec le Stade Rennais. Plusieurs causes

évoquées : l'une, assez ridicule, au sujet d'une potentielle vexation du board lennois suite à la vidéo de présentation de Seko Fofana, avec quelques clins d'œil au Nord. Trop gros pour être vrai, espérons-le... Ensuite, le passé entre le club nordiste et Arnaud Pouille, remercié à Lens et montré du doigt pour sa gestion des salaires et transferts, ayant mis le club de l'Artois dans une situation financière compliquée a été évoqué. Des approches du nouveau président délégué rennais directement auprès de certains joueurs lennois n'auraient pas plu... Là non plus, rien de confirmé. Enfin, dernière rumeur, celle du souhait de Brice Samba, ok avec le club breton sur toute la ligne, d'emmener avec lui l'entraîneur des gardiens du Racing, Hervé Sekli, désireux lui aussi de rejoindre la Bretagne. Un « détail » qui aurait imposé aux dirigeants Sang et Or un temps supplémentaire avant de conclure. Will Still, pour sa part, ne compte plus sur son capitaine, qu'il sait déjà ailleurs. Alors combien de jours ou semaines perdus pour tous avant le dénouement ? Une certitude, même s'il faut attendre, un tel gardien au Stade Rennais pour quatre ans, cela serait jute une excellente nouvelle pour tout le monde... excepté Steve Mandanda, dont l'avenir semble bien compliqué du côté de la Route de Lorient. Les informations concordantes sont en tous cas formelles, le numéro 2 de l'équipe de France est l'unique priorité sur ce poste de l'état-major rennais. Et si cette piste échouait ? Suspense...

QUI EN RENFORT EN DÉFENSE ET AU MILIEU ?

Si Hans Hateboer et Léo Ostigard, tous deux arrivés d'Italie cet été, ne sont pas les plus mauvais défenseurs du monde, leurs prestations n'empêchent pas, légitimement, leurs dirigeants de sonder le marché des transferts en défense. Si les défenseurs de côté se font rares, les axiaux peuvent être plus abordables et trouvés à un prix raisonnable. Jonathan Gradi, lui aussi ancien Lennois, est ainsi courtisé et pourrait être tenté de rallier la Bretagne. Comme cet été, Chancel M'Bemba est un nom qui revient mais sur lequel les possibilités restent minces. C'est de toute façon du côté de l'expérience Ligue 1 et de la maturité que pencheront les éventuels choix quant à des renforts sur ce secteur, manquant clairement de sé-

renité. Au milieu de terrain, Joris Chotard, déjà pisté l'été dernier également, est un dossier ouvert sur lequel le Stade Rennais peut rapidement avancer, le club héraultais étant dans l'obligation de vendre cet hiver. Un montant de 7 M€ est évoqué, soit une somme loin d'être inaccessible pour Rennes. Si Valentin Rongier a bel et bien été sondé et Mattéo Guendouzi un chouchou du coach Sampaoli, aucun des deux garçons ne devrait rejoindre la Bretagne, avec d'autres ambitions qu'un maintien à jouer ou, au mieux, un improbable come-back pour une sixième place hypothétique. Loin hélas, des actuels objectifs portés à Marseille ou du côté de la Lazio Rome.

ALASSANE PLÉA EN SALLE D'ATTENTE

En dehors d'Arnaud Kalimuendo, auteur d'une première partie de saison correcte au niveau statistiques et Ludovic Blas, meilleur rennais dans la création et l'influence sur le jeu, peu de satisfactions à ressortir du secteur offensif. Des renforts sont ainsi attendus sur ce secteur, conditionnés à priori, à plusieurs départs. Un ailier est prioritaire et en la matière, Alassane Pléa, 31 ans, serait très bien placé tout en haut de la liste des décideurs rennais. Auteur de 15 matchs et 6 buts, il a encore un an de contrat à Mönchengladbach et ne serait pas contre un retour en France. Son prix est évalué autour des 8 M€. En cas de départ d'Arnaud Kalimuendo, Fotis Ioannidis, du Panathinaïkos, est toujours suivi mais reste très cher, à plus de 20 M€. Evoqué en décembre, la piste menant à Hakim Ziyech, 31 ans et international marocain, en perdition du côté de Galatasaray, apparaît compliquée, eu égard notamment aux émoluments XXL du joueur et aux perspectives très limitées de revente à moyen terme. Une certitude, cela va bouger devant, avec là aussi, une priorité mise sur l'efficacité et le vécu au détriment des paris incertains en mode « Trading ».

COMBIEN DE DÉPARTS « PRÉMATURÉS » ?

Naouirou Ahamada, dont le prêt devrait être stoppé, Glen Kamara en route vers la Premier League, Henrik Meister invité à trouver preneur, tout comme Jota, sur le chemin d'un retour, en prêt, au Celtic. Voilà pour les

BOOSTEZ LA COMMUNICATION DE VOTRE CLUB

**DÉVELOPPEZ VOTRE IMAGE DE MARQUE
FÉDÉREZ VOTRE COMMUNAUTÉ
MARQUEZ LES ESPRITS**

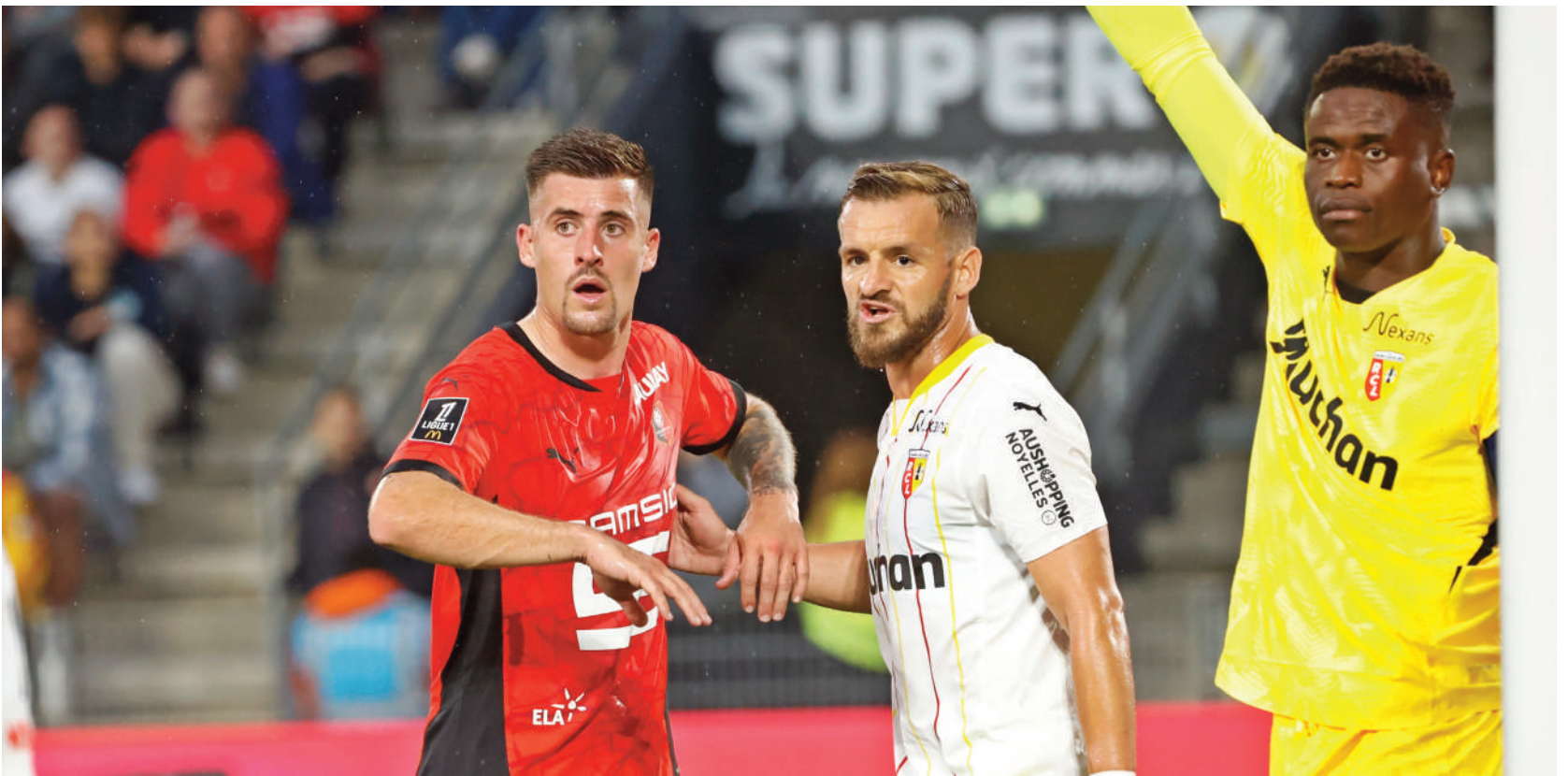


NOUS TRAVAILLONS ENSEMBLE




Lise Teilhat
Souffleuse de bonnes idées

lteilhat@gmail.com | 06 33 45 73 51 | liseteilhat.fr



QUESTION À CHOIX MULTIPLES : QUI DE SANTAMARIA, GRADIT OU SAMBA FINIRA LA SAISON AU STADE RENNAIS ?

candidats déclarés et désignés à un départ cet hiver, alors qu'arrivés il y a six mois... Ajoutez-y Baptiste Santamaria, désireux de partir faute de temps de jeu, Christopher Wooh, invité à chercher un nouveau challenge

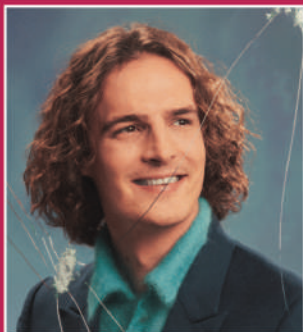
ou encore Steve Mandanda ou Gauthier Gallon, en cas d'arrivée de Brice Samba et c'est un nouveau chambardement que vivra le vestiaire d'un Stade Rennais repassé à l'ordinaire. Sans oublier les possibles « surprises »

autour d'Arnaud Kalimuendo, Amine Gouiri, Lorenz Assignon ou Adrien Truffert potentiellement visés et bankable et voilà un marché d'hiver qui devrait faire couler beaucoup d'encre jusqu'au 3 février. Et ce non sans

conséquence, sur et en dehors du terrain, pour la suite de la vie d'un club définitivement parti en reconquête de son identité récente perdue. ■

JULIEN BOUGUERRA

AGENDA SPECTACLES



PAUL DE SAINT SERVIN
23 janvier 2025
Pacé / Le Ponant



TANGUY PASTUREAU
7 février 2025
St-Grégoire / L'EMC2



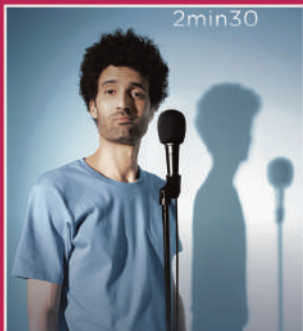
GUS ILLUSIONNISTE
13 février 2025
St-Grégoire / L'EMC2



PIERRE THEVENOUX
27 février 2025
St-Grégoire / L'EMC2



DAVID HALLYDAY
25 mars 2025
Rennes / Le Liberté



ALEX FREDO
22 mai 2025
Pacé / Le Ponant



JEAN-PAUL ROUVE
5 juin 2025
St-Grégoire / L'EMC2



WILLIAM PILET
26 septembre 2025
Pacé / Le Ponant



ISSA DOUMBIA
13 novembre 2025
St-Grégoire / L'EMC2



ELIE SEMOUN
17 janvier 2026
St-Grégoire / L'EMC2

CES RENNAIS VONT FAIRE 2025

QU'ILS SOIENT JOUEURS, DIRIGEANTS, SUPPORTERS, ACTIONNAIRES OU AUTRES, ILS SERONT LÀ, SUR LE TERRAIN OU TOUT PRÈS, DANS L'ACTUALITÉ DU STADE RENNAIS. EN FONCTION DES RÉSULTATS ET DU PROJET STADE RENNAIS, ILS VONT COMPTER DANS LES MOIS À VENIR ET SUR L'AVENIR DE LA MAISON « ROUGE ET NOIR ».

Frederic Massara :

Il est désormais en première ligne, après six premiers mois bien en deçà des attentes sportivement et un recrutement pour le moment loin d'avoir convaincu. Très rare devant la presse, le directeur sportif franco-italien sait que le mercato d'hiver sera capital et fera office de juge de paix pour la suite de son aventure bretonne, avec un goût de session de rat-trapage aux yeux du grand public et sans doute, des actionnaires. S'il n'a pas fui ses responsabilités dans le discours après le revers concédé à Auxerre, la situation au moment de la trêve aurait supposé une nouvelle

prise de parole pourtant demandée. 2025 doit être l'année d'une mise au point avec les résultats, et un mercato d'hiver à réussir...

Jordan James :

Aligné par Jorge Sampaoli contre Saint-Etienne et titulaire depuis, l'international gallois a tout pour s'éclater au Stade Rennais. Dans un stade que l'on peut qualifier d'« à l'anglaise », avec un effectif polyglotte et cosmopolite, un rôle de box to box qu'il semble le plus adapté à tenir et une mentalité qui plaît aux supporters, Jordan est comme un poisson dans l'eau. Encore faudra-t-il ne pas disparaître au détriment de Séko Fofana... Ajoutez-y un humour british au moment d'évoquer la difficulté de conduire enfin du bon côté et une simplicité d'accès qui fait du bien et vous avez là un joueur qui répond à beaucoup de critères pour devenir le nouveau chouchou du Roazhon Park. Avec, espérons-le, quelques buts, comme à Bordeaux, et passes décisives pour agrémenter une image en constante progression

Jorge Sampaoli :

Evidemment, le technicien argentin attise la curiosité, le scepticisme ou l'enthousiasme selon le camp où l'on se trouve, l'optimisme et la résignation mais une chose est sûre, il ne laisse pas indifférent. Bouillant, sanguin, capable de coup de chaud ou de folie mais aussi fin tacticien et connaisseur du football qu'il écume depuis des décennies, le coach de 64 ans doit être celui qui remettra le Stade Rennais à l'endroit. Sans quoi l'aventure, là aussi, pourrait ne pas dépasser 2025...

Arnaud Kalimuendo :

Il devrait être l'un des acteurs majeurs du mercato d'hiver. Courtisé en Allemagne, le meilleur buteur actuel de la saison rennaise avec six buts (dont quatre sur penalty), des statistiques à peu près honorables dans le marasme actuel, n'a pour autant toujours pas convaincu définitivement au poste du numéro 9, quelle que soit l'animation autour de lui. Si Francfort est réellement disposé, comme évoqué, à poser plus de 20 M€ sur la table pour racheter son contrat qui court jusqu'en 2027, il sera très compliqué pour le Stade Rennais de refuser. Reste à savoir qui serait alors choisi pour remplacer le médaillé d'argent olympique, arrivé du PSG en août 2022 contre 25 millions d'euros...

Seko Fofana :

Le premier gros coup du mercato d'hiver est forcément attendu par le



CRÉDIT PHOTO STADERENNAIS.COM

Roazhon Park. Peut-être pas comme le messie mais au moins comme le joueur d'impact faisant tant défaut aux « Rouge et Noir » depuis des mois. Capable de gratter un nombre de ballon conséquent, de projection et aussi de buts sublimes, le champion d'Afrique 2024 ivoirien va devoir cependant bucher pour retrouver le niveau qui était le sien il y a un an et demi au moment où Lens frôlait le titre de champion de France, en grande partie grâce à lui. Quelque peu oublié et en deçà de son niveau dans le championnat saoudien, il doit redonner un élan XXL à sa carrière, mise sur pause. Double enjeu, tant pour le club que pour le joueur, dans un pari à 20 M€ tout de même...

Brice Samba :

Un gardien international, en pleine force de l'âge, décisif très régulièrement et influent dans le vestiaire, tant par sa voix que par son aura, le coup est parfait, impressionnant ! En recrutant Brice Samba à Lens, qu'il avait déjà rapatrié depuis Nottingham, Arnaud Pouille réussit un vrai gros coup, pour le présent et la crise de résultat actuelle mais aussi pour l'avenir, où ce poste était la priorité numéro 1 pour l'été prochain et les saisons à venir. Avec Samba dans ses buts, le Stade Rennais entend bien retrouver le bon rythme défensif et ce, dès janvier.

Le RCK :

À l'heure où de nombreux groupes de supporters mettent leur club en danger avec des envahissements de terrain, des intimidations ou des chants pénalisés de huis-clos, sanctions avec sursis voire possibles retraits de points dans les cas les plus graves, le RCK, lui, montre une patience qui l'honore après une première partie de saison décevante. Poumon et cœur de l'ambiance de tout un stade qui ne désemplit que peu, tout juste est-il parti

avant la fin lors de la déroute face à Toulouse, faisant usage d'ironie et de dépit amoureux de bon aloi, sans violence. Alors oui, les craquages de fumigènes réalisés contre St-Etienne, occasionneront bien une fermeture partielle de la Mordelles mais rien de condamnable dans l'attitude d'un public qui n'a jamais dépassé les limites. Son rôle sera capital, tant le Roazhon Park a pris de l'épaisseur depuis de nombreuses années question ambiance. Entre tifos, messages, chants et ambiance, lui sera au rendez-vous de 2025, quels que soient les résultats. Une manière de mettre une pression sur des joueurs qui doivent comprendre la chance qui est la leur d'avoir un tel public et de fait, se mettre à la hauteur, qu'il pleuve ou qu'il vente. Et quelle que soit l'issue d'un match, mouiller le maillot sera une exigence légitime !

Mercato :

Il est l'acteur majeur de mi-saison, souvent décevant, rarement gagnant et pourtant très attendu cette saison. L'effectif rennaise va être remué, peut-être même chamboulé et cette fois-ci, les droits à l'erreur, pour revenir dans le top 8, seront interdits. Dans le sens des départs comme des arrivées, janvier s'annonce bouillant et cela n'a pas traîné ! Seko Fofana et Brice Samba, d'entrée de jeu, excusez du peu, d'autres joueurs en discussions avancées et sur le quai des départs, déjà du monde avec un prêt évoqué pour Jota du côté du Celtic, des intérêts pour Glen Kamara en Angleterre et du monde autour de Baptiste Santamaria, Arnaud Kalimuendo, Christopher Wooh et Adrien Truffert, sans oublier l'avenir en pointillé de Steve Mandanda et Gautier Gallon. Accrochez-vous, le vent du changement va souffler fort sur la Piverdière ! ■

JULIEN BOUGUERRA

CALENDRIER LIGUE 1

J01- RENNES - LYON	3-0
J02- STRASBOURG - RENNES	3-1
J03- REIMS - RENNES	2-1
J04- RENNES - MONTPELLIER	3-0
J05- RENNES - LENS	1-1
J06- PARIS - RENNES	3-1
J07- RENNES - MONACO	1-2
J08- BREST - RENNES	1-1
J09- RENNES - LE HAVRE	1-0
J10- AUXERRE - RENNES	4-0
J11- RENNES - TOULOUSE	0-2
J12- LILLE - RENNES	1-0
J13- RENNES - SAINT-ETIENNE	5-0
J14- NANTES - RENNES	1-0
J15- RENNES - ANGERS	2-0
J16- NICE - RENNES	3-2
J17- Rennes - Marseille	12/01
J18- Rennes - Brest	19/01
J19- Monaco - Rennes	26/01
J20- Rennes - Strasbourg	02/02
J21- Saint-Etienne - Rennes	09/02
J22- Rennes - Lille	16/02
J23- Rennes - Reims	23/02
J24- Montpellier - Rennes	02/03
J25- Rennes - Paris	09/03
J26- Lens - Rennes	16/03
J27- Angers - Rennes	30/03
J28- Rennes - Auxerre	06/04
J29- Le Havre - Rennes	13/04
J30- Rennes - Nantes	20/04
J31- Lyon - Rennes	27/04
J32- Toulouse - Rennes	04/05
J33- Rennes - Nice	11/05
J34- Marseille - Rennes	18/05

Classement (après 16 journées)

1- PSG, 40 pts ; 2- OM, 33 ; 3- Monaco, 30 ; 4- Lille, Lyon, 28 ; 6- Nice, 27 ; 7- Lens, Toulouse, 24 ; 9- Auxerre, 21 ; 10- Strasbourg, Reims, 20 ; 12- Brest, 19 ; 13- Rennes, 17 ; 14- Angers, St-Etienne, 16 ; 16- Nantes, 15 ; 17- Le Havre, 12 ; 18- Montpellier, 9



ERMINING EN VISITE DU CÔTÉ DU SUPER U SARAH BERNHARDT !

CRÉDIT PHOTOS : CLARISSE PIETIN



PARTENAIRE DU SPORT RENNAIS MAIS AUSSI DU JOURNAL RENNES SPORT DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES, LE SUPER U SARAH BERNHARDT, SOUS L'IMPULSION DE SON PDG NICOLAS CARDINAL, SE FAIT UN DEVOIR DE RASSEMBLER AUTOUR DE LA PASSION DU SPORT LOCAL. C'ÉTAIT UNE NOUVELLE FOIS LE CAS EN DÉCEMBRE DERNIER, AVEC LA VENUE D'UNE HABITUÉE DES RAYONS HABILLÉE DE "ROUGE ET NOIR", POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DES PETITS COMME DES PLUS GRANDS !

Chaque année, le magasin Super U Sarah Bernhardt devient un lieu de rencontre incontournable pour les supporters des « Rouge et Noir », avec la venue de Erminig, la mascotte officielle du Stade Rennais. Désormais habituée des lieux, Erminig se fait une joie de rencontrer les petits et grands, prendre des photos souvenirs, faire des dédicaces et distribuer des cadeaux : ballons, écharpes, porte-clés et bien plus encore... Cette initiative, qui se déroule en fin

d'année pour participer aux fêtes et se tenait le mercredi 18 décembre dernier, fut une occasion unique pour les passionnés du club de partager un moment convivial rassemblant toutes les générations autour du Stade Rennais. Depuis de nombreuses années, Super U Sarah Bernhardt soutient le Stade Rennais, avec un partenariat qui reflète son engagement envers le sport local. Celui-ci est au cœur de la politique RSE menée par Nicolas Cardinal, propriétaire du magasin et qui

incarne les valeurs de cohésion, de solidarité et de bien-être également en place au sein de l'entreprise et des équipes du magasin. Le magasin soutient par ailleurs de nombreux autres clubs et sportifs du bassin rennais : la TA Rennes, le Cercle Paul Bert Rennes, le Marathon Vert de Rennes, la cavalière Margaux Chereau, ainsi que les légendes du rallycross de la Team Knapick Hervé Lemonnier et Stéphane De Ganay. Pour le Stade Rennais, Nicolas Cardinal, grand supporter des « Rouge et

noir », reste positif : « L'avenir du Stade Rennais, je le vois avec un grand optimisme. Le club continue de grandir et d'innover, et nous sommes fiers d'accompagner cette belle aventure. À travers notre partenariat, nous partageons l'ambition de voir l'équipe continuer à performer au plus haut niveau et à renforcer sa place dans le cœur des supporters. » Ceux-ci ont ainsi pu démarrer les fêtes auprès d'Erminig et regarder avec appétit vers 2025 et la suite de la saison des « Rouge et Noir ». ■

RENNES SCHOOL OF SPORTS

RENNES SCHOOL OF SPORTS : FAITES DE VOTRE PASSION VOTRE FUTUR MÉTIER !

DEPUIS 2019, RENNES SCHOOL OF SPORTS PROPOSE UNE FORMATION PROFESSIONNALISANTE AUX PASSIONNÉS DE SPORT QUI SOUHAITENT FAIRE DE LEUR PASSION UNE PROFESSION. RENCONTRE AVEC ERWAN GUILLET, LE RESPONSABLE DE L'ÉCOLE, BASTIEN LE RUDULIER, ANCIEN ÉTUDIANT ET LE DUO ANAËLLE MORIN, ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE BACHELOR ET SA MAMAN CÉCILE.



Reconnue sur le bassin rennais mais aussi au-delà, avec de nombreux anciens élèves travaillant aujourd'hui dans le monde du sport tandis que d'autres y réalisent leur alternance, le Campus MediaSchool Rennes et sa filière sport, Rennes School of Sports, vous accueillent ces jours-ci lors du salon de l'étudiant du 9 au 11 janvier, puis lors des portes ouvertes les 18 janvier et 1er février.

**JOURNÉE PORTES OUVERTES SAMEDI
18 JANVIER ET SAMEDI 1^{ER} FÉVRIER**

Erwan Guillet, le responsable de l'école, se porte garant de l'ADN d'un établissement dédié à l'épanouissement et l'accomplissement de l'élève, au travers de ses ambitions et passions : « Nombreux sont celles et ceux qui rêvent de devenir sportifs profes-

sionnels... D'autres passionnés, tout aussi ambitieux, espèrent embrasser une carrière dans ce secteur qui offre aujourd'hui de belles opportunités professionnelles. L'industrie du sport génère environ 2% du PIB, elle recrute et évolue trois fois plus vite que l'ensemble de l'économie en maintenant sa croissance. En conséquence, de nombreux emplois sont créés afin de combler un besoin de professionnalisation dans cette branche. »

Pour répondre à la demande du monde sportif ou événementiel, des profils qualifiés sont recherchés, formés sur des compétences précises : « C'est tout naturellement que le Campus MediaSchool Rennes a choisi de créer Rennes School of Sports. Nous proposons au travers d'un cursus Bachelor puis Mastère de la 1^{ère} à la 5^{ème} année, une formation spécialisée en marketing, événe-

BASTIEN LE RUDULIER (EX-ÉTUDIANT DÉSORMAIS AU LOSC) : « RENNES SCHOOL OF SPORTS M'A FAIT PRENDRE DE LA MATURITÉ »

Quel est aujourd'hui votre métier, votre quotidien et l'auriez-vous imaginé 5 ans en arrière ? Rennes School of Sports vous-a-t-elle changé aussi en tant qu'homme ?

Après 4 ans au FC Nantes, j'ai été transféré au LOSC où je suis désormais Chargé de missions Relations Presse et Contenus. Mon quotidien est de faire le lien entre le club et les médias. Je dis souvent qu'il s'agit d'un métier-passion. Une profession prenante (déplacements à l'extérieur, obligations médiatiques...) dans laquelle il ne faut pas compter ses heures. En contrepartie, nous vivons des émotions incroyables que seul le sport procure. Avant mes 4 années au FCN, je n'aurais pas imaginé être au LOSC aujourd'hui, jouer le haut de tableau du championnat et vivre la Ligue des Champions au cœur du vestiaire. Je mesure la chance que j'ai d'être là où je suis. Je me suis donné les moyens pour arriver jusqu'ici et quand je regarde derrière moi, du haut de mes 25 ans, je ne peux qu'être content du chemin parcouru. Je pense



que Rennes School of Sports m'a fait prendre de la maturité, donc oui, forcément, j'ai changé.

Quelle formation avez-vous suivie chez Rennes School of sports et quels souvenirs marquants en gardez-vous (intervenants, amis, stages) ?

J'ai fait partie de la première promotion du Master de Rennes School of Sports, lors de la rentrée 2019. Les souvenirs qui me restent de mes deux années d'études

à Rennes School of Sports sont divers et variés. Je retiens les retours d'expérience des intervenants, les discussions profondes et pleines de sincérité avec certains. Évidemment, je retiens également les bons moments avec les camarades de promotion, l'entraide et la bonne humeur. Ce que j'ai apprécié également, c'est l'adaptabilité de l'école et de sa direction. À l'époque, j'étais en alternance au FC Nantes en tant qu'attaché de presse, un poste prenant et qui nécessite beaucoup de disponibilité. La Direction de Rennes School of Sports a toujours été indulgente, compréhensive et ne m'a jamais empêché quoique ce soit avec mon entreprise. C'est sans doute ce qui m'a permis de continuer en CDI là-bas et de rebondir par la suite. Il y a une sorte de management personnalisé auprès des étudiants et cela est très appréciable.

Quels sont les enseignements et apprentissages acquis chez RSS qui vous servent le plus au quotidien ? Est-ce le réseau de l'école qui vous a amené à Lille ?

Nombreux sont les apprentissages acquis à Rennes School of Sports qui me servent au quotidien. Si je devais en retenir quelques-uns, je mettrais l'analyse stratégique et la prise de décision. J'entends par là le fait de comprendre le marché/secteur dans lequel nous évoluons, les acteurs qui le composent, les tendances à venir afin de prendre les meilleures décisions au quotidien. Je mettrais également en avant la communication et la négociation. L'école met l'accent sur la capacité à négocier, vendre une idée ou un projet, et à gérer les relations publiques, ce qui est crucial dans le domaine sportif et dans mon métier. L'innovation et digitalisation sont aussi des aspects à prendre en compte. La digitalisation du sport est un domaine en constante évolution et il faut être au fait de ces innovations au quotidien. ■

mentiel, communication et digital afin de répondre aux demandes du marché sportif breton. L'alternance fait partie intégrante de la formation en 4e et 5e année à Rennes School of Sports. Il est essentiel pour chaque étudiant de mettre en pratique ce qu'il ou elle apprend à l'école.»

Une formation sur le terrain, un ressenti et du vécu, également présents dans les murs de l'école : « Nos intervenants sont des professionnels de l'économie du sport breton, et mettent à disposition leur réseau pour pouvoir orienter et accompagner les élèves dans la recherche d'alternance. Ces expériences seront fonda-



trices pour des projets dans les métiers du sport. En choisissant un cursus au niveau Master chez Rennes School of Sports, les étudiants titulaires d'une Licence ou d'un Bachelor orienté métiers du sport ou communication, font le choix d'un débouché professionnel porteur dans le monde du sport.»

Pour découvrir ainsi l'ensemble des formations dispensées dans les domaines de la communication, du marketing, de l'événementiel dans le monde du sport, rendez-vous au salon de l'étudiant, du 9 au 11 janvier puis la Journée portes ouvertes les samedis 18 janvier et 1er février. ■

ANAËLLE MORIN (ÉTUDIANTE EN 2E ANNÉE) « ALLIER MA PASSION À MON FUTUR MÉTIER, C'EST CELA QUI A FAIT LA DIFFÉRENCE »

Pourquoi avoir choisi Rennes School of Sports ?

J'ai candidaté à la formation Sport du campus MediaSchool car elle rassemblait ma passion pour le sport, notamment le football, et mon envie de travailler dans l'événementiel. Je ne savais pas si cela était possible et Rennes School of Sports m'a apporté une réponse positive. Allier ma passion à mon futur métier, c'est cela qui a fait la différence. Je suis aujourd'hui en deuxième année et ce que je vis me conforte dans le choix que j'ai fait. Chaque matin, j'ai le sourire et l'envie d'aller en cours, de développer les projets mis en place et de retrouver tout le monde !

La qualité des intervenants, justement, est-elle à la hauteur de vos attentes ?

Clairement, oui ! Nous avons des professionnels de chaque domaine qui partagent avec générosité leurs expériences et transmettent leurs compétences. C'est précieux, concret et cela permet de donner un sens à notre travail, à ce que nous apprenons chaque jour. Au lycée, j'étais un peu perdue, je n'y trouvais pas mon compte. Là, je comprends ce que l'on nous enseigne, cela donne envie de travailler encore plus.

L'école vous-a-t-elle permis de grandir au quotidien, en dehors des cours ?

Oui, vraiment. J'étais quelqu'un de très ti-

mide, peu à l'aise pour prendre la parole. Aujourd'hui, je me sens beaucoup mieux dans l'échange, dans les travaux collectifs que nous menons et les interactions. Clairement, l'école me fait grandir et m'ouvrir aux autres, j'ai pris confiance en moi. J'espère que je pourrai poursuivre l'an prochain en alternance, pour désormais évoluer sur le terrain et mettre en pratique tout ce que j'ai déjà pu apprendre. ■



CÉCILE MORIN, MAMAN D'ANAËLLE : « MA FILLE S'ÉCLATE DANS CE QU'ELLE FAIT »

Quels ont été les critères déterminants dans votre choix de Rennes School Of Sports pour votre fille ?

Nous avons découvert l'école sur un salon étudiant et j'avais beaucoup aimé son approche. Nous l'avons retenue avec deux autres écoles et la différence s'est faite quand nous avons visité les établissements. Si l'une des trois ne nous a pas convaincues, Rennes School of Sports a fait la différence avec la seconde grâce au côté convivial que j'ai ressenti dans les locaux. Il y avait des étudiants un peu partout qui travaillaient, parfois près du coin repas et cela avait un côté « cosy » et sérieux à la fois. De plus, Erwan Guillet nous a reçus personnellement et s'est aussi adressé d'une manière qui m'a plu

à Anaëlle, la responsabilisant sur son projet, se mettant à son niveau dans l'échange. Qu'elle fasse partie de la discussion, du projet et de la réflexion a été décisif pour nous.

Son envie de travailler dans le sport et l'événementiel était-elle là depuis longtemps ?

Sincèrement, non. Au départ, elle souhaitait aller vers la pâtisserie, peut-être par mimétisme vis-à-vis de son papa. Nous sommes dans la restauration mais n'avons jamais poussé pour qu'elle nous y suive. Tout s'est décanté lors d'un salon, où sa découverte des métiers de l'événementiel alliée à sa passion du sport et du foot ont provoqué un déclic.

Elle a depuis totalement abandonné l'idée de la restauration et je suis convaincue qu'elle a trouvé son chemin et peut y réussir.

A-t-elle changé et évolué depuis son entrée chez Rennes School Of Sports ?

Ah ça, oui (rires) ! Ce n'est pas la même Anaëlle entre celle qui passait son BAC en 2023 et celle qui veut aller en troisième année l'an prochain. Avant, elle parlait peu, cachée dans des pulls larges, polie et juste comme il faut, bien à sa place. Dans sa formation, où l'effectif est limité, ce qui est un autre avantage, elle a pris de la confiance, gagné en autonomie et surtout, intégré tout ce que lui ont appris les différents intervenants. Elle s'éclate dans ce qu'elle fait et ça se ressent à tous les niveaux. Elle n'hésite plus à changer de style vestimentaire quand cela est nécessaire, a appris à bien présenter, ceci autant au restaurant où elle travaille à nos côtés que dans ses actions à l'école. Elle s'investit avec les autres, prend beaucoup plus facilement la parole, avec aisance.

Nous sommes très fiers d'elle et pour l'anecdote, son maître de stage sur l'Urban Trail, David Hervelin, est même passé au restaurant pour la féliciter pour son stage réalisé chez eux. Ce n'est pas tous les jours que l'on voit cette démarche et cela, au-delà de nous faire chaud au cœur, souligne les progrès et le travail d'Anaëlle. C'est un très bon signe pour la suite et nous sommes convaincus que le meilleur est à venir pour elle. ■



**L'ÉCOLE
DES MÉTIERS DU SPORT**

Journée portes ouvertes
Samedi 1^{er} février - 10h à 16h

ÉVÉNEMENTIEL - COMMUNICATION - MARKETING

**MediaSchool
SPORTS**
Campus de Rennes
École cofondée avec **Teddy Riner**



2025, UNE ANNÉE CAPITALE POUR LE CRMHB

APRÈS LE BAISSER LE RIDEAU SUR UNE ANNÉE 2024 À CONTRASTES POUR LES IR-RÉDUCTIBLES, 2025 SE PRÉSENTE AVEC SON LOT DE NOUVEAUTÉS, D'INCERTITUDES MAIS AUSSI DE CHANGEMENTS POUR LE CRMHB POUR QUI UN VIRAGE IMPORTANT S'OPÉRERA EN JUIN PROCHAIN SPORTIVEMENT, MAIS PAS QUE... UNE NOUVELLE HISTOIRE SEMBLE EN TOUT CAS EN MARCHÉ.

Comme un symbole. Un an après Sylvain Hochet, capitaine légendaire et emblématique du Cesson Rennes Métropole Handball, deux autres Irréductibles historiques, Romaric Guillo et Romain Briffe, disputeront sauf pépin physique leur dernier match de handball sous les couleurs bretonnes le 7 juin prochain à Istres, après avoir dit au revoir à la Glaz Arena trois jours plus tôt contre Chartres.

Une époque s'achève, plus qu'un chapitre, un tome de l'histoire cessonnaise avec espérons-le, une conclusion heureuse symbolisée par un bon maintien dans l'élite du handball français. Car au-delà des émotions et des adieux, c'est bien là que résidera le plus gros enjeu !

Pour démarrer ce nouveau pan de sa

belle histoire, le club du président Stéphane Clémenceau n'a qu'une seule priorité : le maintien, un point c'est tout, au sein du championnat le plus dense et serré de l'Histoire.

LE MAINTIEN, UN POINT C'EST TOUT !

Une Starligue où les habitués candidats à l'Europe Nîmes et Chambéry ont été relégués lors de la première partie de saison, où le sixième à la trêve était quinzisième trois journées plus tôt. Si les positions vont inexorablement se décanter au printemps, la réalité de la phase aller a démontré un champ des possibles vaste et une inconstance chez toutes les équipes ou presque, incapables de régularité pour diverses raisons en fonction des cas. A Cesson, le sort n'a pas épargné

les Irréductibles : « Depuis que je suis président, sincèrement, je n'ai jamais vu une telle avalanche de blessures. C'est assez incroyable et terriblement frustrant même si cela n'explique pas toute notre phase aller, bien évidemment », explique le président cessonnaise, bien conscient que le maintien sera quoi qu'il arrive une issue positive. En décembre, au moment d'affronter Nîmes, le CRMH avait cinq blessés. Ils étaient sept après le voyage dans le Gard avant de recevoir Nantes... « Je n'ai jamais connu une telle série, alors on s'adapte en permanence aux entraînements. Dans cette période, nos jeunes ont été d'une importance capitale », renchérit un Sébastien Leriche bien obligé de faire avec les moyens du bord, et dont le travail peut difficilement être jugé, n'ayant jamais disposé cette saison d'un groupe au complet à 100 % : « Dans l'état d'esprit, les garçons ont été irréprochables, ont redoublé d'efforts et sur ce plan-là, il n'y a strictement rien à redire. »

TROIS INTERNATIONAUX ÉTRANGERS DÉJÀ RECRUTÉS POUR L'AN PROCHAIN

La série négative de cette fin d'année 2024 ayant ainsi conduit Cesson en bas de tableau à mi-saison avec dix points (contre huit la saison passée) ne doit pour autant pas occulter la belle seconde partie de saison 2023-2024 et l'excellent mois d'octobre réalisé. Mais ces éléments ne compteront guère au moment de dessiner le nouveau Cesson pour la saison prochaine, espérons-le, en Starligue. Celui-ci n'aura plus grand-chose à voir d'abord sur le terrain, avec plus de 50 % de l'effectif renouvelé. Celui-ci devrait d'ailleurs passer de 16 à 14 joueurs pros : « Nous avons choisi de changer un peu de stratégie, en accordant plus de place à nos jeunes et en investissant un peu plus lourd sur plusieurs joueurs qui vont nous rejoindre », ajoute Stéphane Clémenceau. Une manière de viser plus haut, avec l'arrivée déjà actée de trois internationaux la saison prochaine cumulant autour des 25 sélections chacun avec leurs pays respectifs et une base arrière alliant expérience et jeunesse cessonnaise prometteuse. Du talent à l'état pur, de l'expérience et aussi de la jeunesse, avec un rafraîchissement global d'un effectif qui devra écrire sa propre histoire et fabri-

LIQUI MOLY STARLIGUE

J01- CHAMBÉRY - CESSON	29-25
J02- CESSON - AIX	28-32
J03- CHARTRES - CESSON	28-33
J04- CESSON - ISTRES	28-33
J05- ST-RAPHAËL - CESSON	27-24
J06- CESSON - TOULOUSE	28-27
J07- IVRY - CESSON	28-34
J08- CESSON - TREMBLAY	26-26
J09- CESSON - CRÉTEIL	26-24
J10- MONTPELLIER - CESSON	30-23
J11- CESSON - LIMOGES	24-29
J12- PSG - CESSON	35-29
J13- CESSON - DUNKERQUE	32-33
J14- NÎMES - CESSON	28-28
J15- CESSON - NANTES	23-34
J16- Tremblay - Cesson	14/02
J17- Cesson - Saint-Raphaël	21/02
J18- Cesson - Ivry	28/02
J19- Aix - Cesson	07/03
J20- Cesson - Montpellier	21/03
J21- Toulouse - Cesson	28/03
J22- Cesson - Nîmes	04/04
J23- Dunkerque - Cesson	11/04
J24- Cesson - PSG	18/04
J25- Limoges - Cesson	25/04
J26- Cesson - Chambéry	02/05
J27- Créteil - Cesson	23/05
J28- Nantes - Cesson	30/05
J29- Cesson - Chartres	04/06
J30- Istres - Cesson	07/06

Classement (après 15 journées)

1- HBCN, PSG, 28 ; 3- Montpellier, 25 ; 4- Toulouse (14m.), 19 ; 5- St-Raphaël, 18 ; 6- Dunkerque, Pays d'Aix, 14 ; 8- Nîmes, Tremblay, 13 ; 10- Chartres, Créteil, 12 ; 12- Limoges, 11 ; 13- Chambéry, Cesson, 10 ; 15- Istres, 8 ; 16- Ivry, 3 (14m.).

quer son identité sous les ordres d'un staff inchangé. Les ambitions, elles, dépasseront le cadre du terrain.

AROK, UN SOUTIEN MAIS AUSSI UNE RESPONSABILITÉ EN PLUS À ASSUMER SUR LE TERRAIN

En ce sens, la création de la société d'investissement AROK, dévoilée l'automne dernier, est aussi là pour rappeler l'évolution constante et positive d'un club qui doit innover et compter sur ses ressources et ses idées pour avancer, rester au contact du wagon du top 8 et pouvoir se projeter à termes sur une ambition sportive plus haute. Le deuxième tour de table est entamé et d'autres investisseurs vont probablement rejoindre un groupe destiné à être moteur et soutien d'un CRMHB qui affiche toujours une salle aux affluences très intéressantes. Vrai plus, l'image et la

reBirth
HEALTHCARE & SPORTS

OFFREZ VOUS DU SPORT !
DU 1ER AU 31 JANVIER 2025

20%* OFFERTS

WWW.REBIRTH-SPORT.COM

Contact/ RDV: Bat. CANOPIA - 2è Etage,
11 rue Chêne GERMAIN 35510 CESSON SEVIGNE
06 77 21 86 59 - accueil@rebirth-sport.com
*Offre sur les abonnements pour les 3 premiers mois de 2025



cote d'affection des joueurs de Sébastien Leriche ne sont nullement touchées par des résultats sportifs en deçà des attentes, avec toutes les cir-

constances atténuantes évoquées. Avec Arok, le club dispose désormais d'un soutien financier complémentaire très précieux mais portera aussi

la responsabilité de hausser le curseur sur les résultats sur le terrain afin de conforter ces entrepreneurs dans leur accompagnement accentué auprès

du club. Des résultats découleront peut-être aussi de nouveaux intérêts venus du privé ou des collectivités autour du second club sportif professionnel du bassin rennais, qui continue sa mue et sa croissance mesurée au moment où d'autres structures, dans le handball français, voient un avenir sombre ou déjà dans le rouge. Une première victoire, assurément, pour le CRMHB, désireux d'ouvrir un nouveau cycle où les joueurs formés au club, Mathéo Briffe, Michal Baran et Mathieu Salou, devraient être les étendards de la formation, elle aussi au cœur du projet comme en témoigne le rôle important joué par les jeunes du centre de formation au gré des circonstances. Avec de l'expérience et du talent couplés à la compétence et l'ambition d'un staff donnant pleine satisfaction dans son investissement quotidien et les résultats positifs, validés au-delà des possibilités qu'offriraient théoriquement les finances (Cesson dispose à ce jour du 13e budget de Starligue), les voyants ont tout pour être au vert. A la condition, sine qua non, d'un maintien, à tout prix, en juin prochain. Le meilleur des vœux à faire pour cette nouvelle année chez les Ir-réductibles. ■

JULIEN BOUGUERRA

Vente de terrains à bâtir en ILLE-ET-VILAINE

DOMAGNÉ • LOUVIGNÉ-DE-BAIS • SAINT-AUBIN-DES-LANDES • TORCÉ
 ANDOUILLE-NEUVILLE • CHANTELOUP • CHÂTEAUGIRON • SAINT-ARMEL • LE PETIT-FOUGERAY • CREVIN
 BRUZ • LAILLÉ • POLIGNÉ • CINTRÉ • BOURG-DES-COMPTES • BRÉAL-SOUS-MONTFORT • CARDROC
 LASSY • LA CHAPPELLE-CHAUSSÉE • LA FRESNAIS • PLERGUER... ET D'AUTRES PROGRAMMES À PROXIMITÉ.



Terrains
viabilisés



Libres
de constructeur

RETROUVEZ TOUS
 NOS PROGRAMMES SUR:
www.viabilis.fr

RENSEIGNEMENTS & VENTE:
 02 23 25 09 93 / commercial@viabilis.fr



viabilis
 L'accompagnement durable
 dans l'habitat

RENCONTRE AU CŒUR DES TÊTES ET DES CORPS AVEC THIBAUT MINEL ET KÉVIN PINEL

THÉORIQUEMENT INDISSOCIABLES MAIS POURTANT PAS TOUJOURS AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS DES CLUBS PROS, LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET LE COACHING MENTAL SONT DEUX ÉLÉMENTS CAPITAUX AU MOMENT D'APPRÉHENDER LA PERFORMANCE AU HAUT NIVEAU. POUR LE « JOURNAL RENNES SPORT », THIBAUT MINEL, PRÉPARATEUR DES IRRÉDUCTIBLES ET KÉVIN PINEL, PSYCHOCOACH MENTAL, NOUS ONT OFFERT UNE HEURE DE DÉBAT ET D'ÉCHANGE PASSIONNÉ AUTOUR DU SUJET.

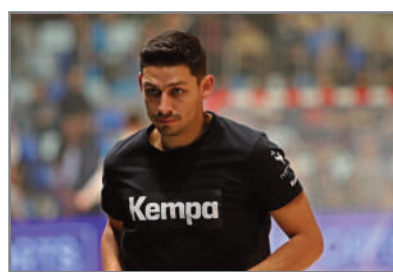
Comment définissez-vous votre rôle auprès du sportif de haut niveau ?

Kévin Pinel : Je suis là pour l'accompagner sur sa gestion émotionnelle, la partie qui n'est pas forcément traitée au quotidien dans l'entraînement. Être alerte sur les à-côtés de sa pratique, comme par exemple les impacts que la vie privée peut avoir sur la performance. Les identifier mais surtout, les prévenir en amont.

Thibaut Minel : Le travail de préparateur physique diffère selon les différents fonctionnements de staff. L'idée est d'accompagner le sportif et d'aller chercher la plénitude de ses capacités athlétiques et physiques pour exploi-



ter au maximum son potentiel. Il faut être alerte sur tous les aspects : préparation mais aussi prévention des blessures ou fatigue. Et pour ce faire, une nécessité d'adaptation à chacun en permanence. Mon travail est d'interpeller sur l'état d'un joueur, orienter au mieux le travail en fonction de ses



capacités générales mais aussi les capacités du moment. J'essaie de rester dans mon domaine de compétences mais je ne peux pas ignorer non plus l'impact émotionnel et mental, prépondérant dans notre milieu.

C'est là qu'intervient le travail de Kévin...

K.P : Mon boulot, c'est en effet de vérifier, qu'au-delà d'une préparation physique aboutie, l'athlète est en capacité d'exploiter son travail, son capital physique et mental pour performer. Être à l'écoute, attentif, déceler les indices pouvant indiquer un risque, une faille ou au contraire, une dynamique encore plus favorable soit à faire plus, soit mieux. Aider aussi le sportif à mieux se connaître.

Vos deux métiers paraissent ainsi complémentaires, voire même à l'évidence indissociables ?

K.P : Je le pense. C'est comme si on disait « tu vas faire avancer ta tête sans faire usage de ton corps ». L'un ne va pas sans l'autre, et cela date de longtemps, Descartes en parlait déjà. Dans le sport collectif, un coach doit gérer un groupe, soit une somme d'individualités et ne peut pas tout maîtriser sur ses garçons, notamment hors terrain. Le travail du préparateur mental comme du préparateur physique va être sur cette partie restante, où le boulot de Thibault sera de rendre le joueur optimum et ma mission d'aller booster et aider l'athlète sur la dernière partie encore non travaillée jusque-là.

T.M : Pour moi, qu'un préparateur physique et pourquoi pas, un préparateur mental, où quelqu'un venant en soutien sur cette partie-là, soient présents dans le staff, c'est juste la base. Cela se fait quasi systématiquement aux USA et les résultats parlent pour cette organisation. Au-delà du hand, il y a encore beaucoup de travail avec cela en France. Être dans la per-

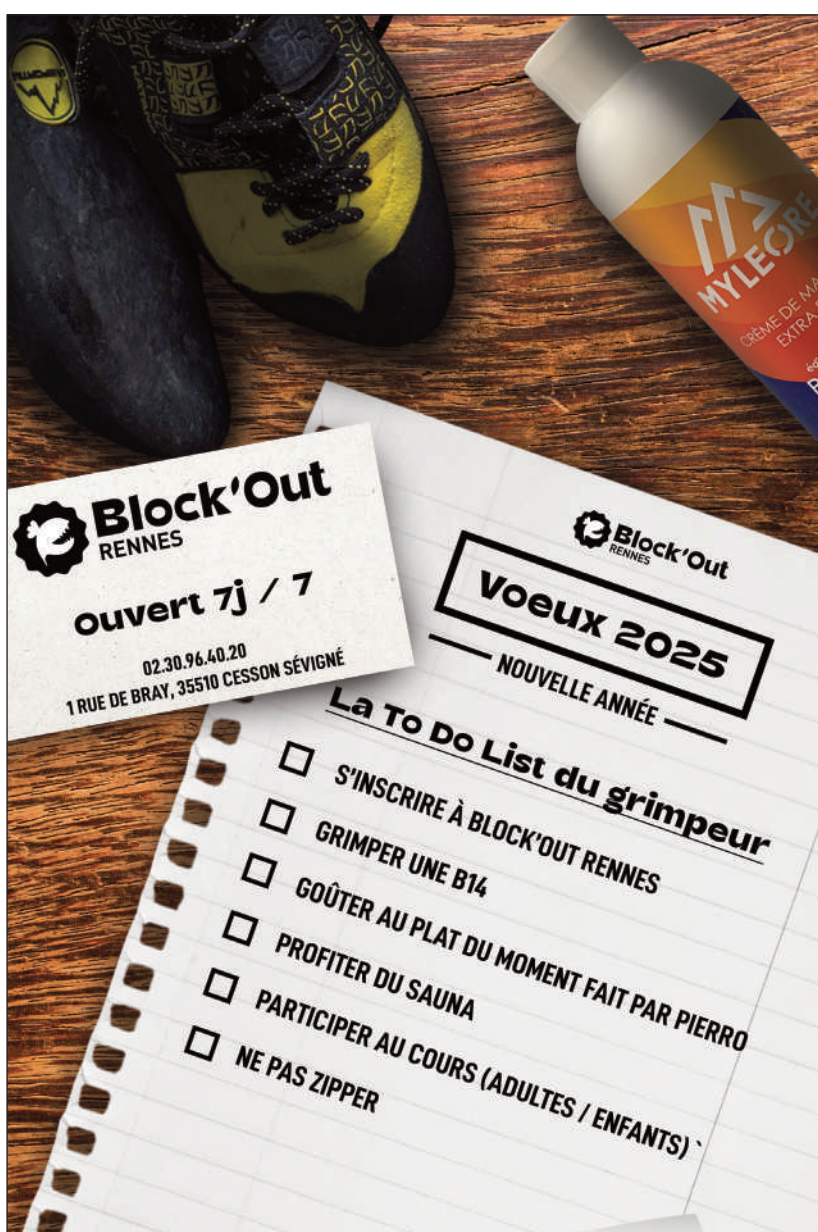
formance, la data, l'exigence de résultat, c'est très bien mais si tu envoies ton ouvrier au boulot avec les mauvais outils... Le joueur professionnel doit être parfaitement équipé, « outillé » et pour cela, pouvoir prendre soin de son corps et de sa tête, qui sont ses atouts numéro 1. Il doit aussi être informé, formé à cela. Individuellement, je le vois dans le handball, les mecs sont ouverts, se questionnent et prennent pour certains une prépa mentale mais le chemin institutionnel pour avancer sur tout cela est encore long. La remarque vaudrait aussi avec la diététique, autre point capital dans l'approche de la compétition pour le sportif. Là aussi, des spécialistes de la question, dédiés à un groupe voire à disposition des athlètes, seraient évidemment indispensables.

Pourquoi l'ajout d'un préparateur mental auprès d'un groupe pro est souvent tabou dans le sport de haut niveau ?

K.P : En France, la mentalité est particulière. Il y a ce côté où quand on voit quelqu'un en Ferrari, le réflexe est de l'envier ou de le critiquer. Aux USA, on se demande comment il a pu se la payer et on le félicite pour sa réussite. Le préparateur mental est du coup souvent regardé de travers, dans cet ordre d'idée. Il y a aussi cette imagerie populaire qui veut que l'on soit fou ou bon à interner quand on fait appel à un psy ou à un préparateur mental. L'étiquette de la maladie arrive vite, et amène une connotation négative. Le sportif a aussi, inconsciemment, cette peur de perdre sa place s'il doute, s'il n'est pas performant mentalement ou concède une part de « faiblesse » en se faisant aider. Alors que c'est tout le contraire, avec un vrai plus à disposition pour performer.

Est-ce tabou seulement chez les dirigeants ou coaches, souvent réticents ou aussi chez les joueurs ?

T.M : Je vais répondre pour ce que je connais et dans le handball, où nous sommes bien moins exposés médiatiquement parlant que dans d'autres sports : je ne crois pas que les joueurs aient honte ou peur de cet aspect-là. C'est libre à chacun. Chez nous, Romaric ou Youenn en avaient parlé librement, dans vos colonnes. Ils sont à l'aise avec cet aspect-là de leur pré-





paration. Pour d'autres, je me base sur les ressentis, les échanges que j'ai avec eux pour sentir quand il y a des choses à considérer, à intégrer. Mais là aussi, nous sommes encore, comme le disait Kévin, sur une notion culturelle. Aux USA, un joueur est capable à la sortie d'un match de te dire qu'il a été nul mais qu'il va se refaire 48 heures plus tard. Et il le fait ! L'expression des émotions, là-bas, qu'elles soient positives ou négatives, n'est pas un souci. Ici, c'est très différent. Depuis petit, on ne nous a pas appris à parler des émotions alors elles restent là, dans un coin, avec tous les risques que cela comporte. Avec Sébastien et Yann, nous sommes très attentifs à cela mais nous n'avons pas forcément le temps et les aptitudes pour gérer cela à 100 %.

K.P : C'est tout à fait cela. Dans l'imagerie de le Ferrari, le gars qui fait un match plein et qui le dit à la sortie d'une rencontre, au micro d'un journaliste, va tout de suite être qualifié de prétentieux, d'arrogant. C'est juste être conscient de ce que l'on a bien fait, ou mal fait, en cas inverse, et c'est très important dans l'analyse qui va suivre au moment de repartir au tra-

vail.

T.M : Je pense que le travail des coachs est aussi d'être au fait de ce qui se passe dans la tête des joueurs, de sentir l'ambiance d'un groupe, avec des relais au sein de celui-ci pour être au fait des aléas des uns et des autres mais cela n'est pas un travail de préparation mentale. Celui-ci est un apport, qui peut être temporaire, en fonction d'une actualité, d'une période donnée. Je ne crois pas que les coachs soient hostiles à cela mais je pense plutôt que cela revêt de la responsabilité et surtout, des sensations de chacun. Le préparateur mental ne remplace pas le coach ou son influence auprès du groupe, il apporte un outil complémentaire en fonction des périodes ou besoins.

L'athlète doit-il être considéré comme un produit, un outil visant à une performance précise ou avant tout un humain à qui on demande du résultat ? Peut-on demander toujours plus et ce, à quel prix ?

T.M : Si tu poses la question, hélas, c'est que des cas montrent encore qu'elle est légitime, où l'on oublie l'humain derrière le sportif. Ne pas

comprendre la personnalité d'un joueur, c'est se tromper d'emblée sur ce que l'on va lui demander, lui imposer. Il faut savoir comment fonctionne un corps, et celui-ci le fait toujours avec la tête, jamais sans. Dans cette idée, nous travaillons avant tout avec l'humain qu'il faut préparer au mieux pour aller chercher le meilleur résultat possible, avec le maximum de paramètres dont on dispose. Mais ignorer les émotions, la personnalité ou l'état d'esprit du sportif, c'est courir à l'échec.

K.P : Le danger est de ne penser qu'à la performance, de ne pas calibrer les attentes en fonction des capacités d'assimilation du sujet. Nous ne sommes pas tous calibrés de la même manière. Face aux objectifs, il y a toujours une pression, une tension, des meneurs et des suiveurs. Et comme la notion de burn-out ou de trop plein sont souvent détectées trop tard... C'est en amont que l'on doit définir mais jamais un sportif ne devrait être considéré comme un outil ou un produit visant à être utilisé pour atteindre un objectif.

Nous parlons des joueurs, mais les

préparateurs, physique ou mentaux, peuvent-ils aussi avoir le besoin d'une préparation dédiée, qu'elle soit pour la tête ou les jambes ?

K.P : C'est même indispensable. Il faut une soupape, surtout quand tu travailles sur la tête des autres, écoute, encaisse les émotions et tensions. A titre personnel, j'ai pris un préparateur physique pour m'accompagner. Je fais de la course, du vélo, du hand et j'ai aussi une vie de papa bien remplie. Et pourtant, je trouve que je n'en fais pas assez. Mais j'ai surtout appris, grâce à mon coach, que le corps parle, la personnalité se traduit dans certaines postures ou gestes, et nous donne des indices sur l'état des têtes. Quand bien même tu prépares les autres, il n'est surtout pas interdit de prendre soin de toi-même. J'ai également un accompagnement sur le plan mental et dans d'autres domaines de ma vie pour être au mieux avec moi-même.

T.M : C'est évident. J'ai commencé à bosser sur le sujet depuis longtemps, quand j'étais encore en centre de formation à Créteil. J'ai lu pas mal de bouquins sur le développement personnel, j'avais connu une grosse dépression comme joueur à l'époque pour tout un tas de réponses que j'ai pu identifier grâce à un gros travail mental. J'ai compris tôt que je n'étais pas fait pour faire carrière longuement dans le hand mais parfois, il faut prendre le mur pour le comprendre. J'ai travaillé et je le fais encore. L'an passé, j'ai bossé avec Gérard Vaillant, car nous sommes aussi, staff, très impliqués, on y met beaucoup d'énergie et il faut savoir recharger nos batteries. Les joueurs, parfois, me demandent comment ça va, au-delà du « ça va ? » un peu automatique, et ça fait du bien. Il faut savoir cloisonner mais aussi accepter que parfois, un petit coup de pouce est nécessaire. ■

RECUEILLI PAR JULIEN BOUGUERRA



ARTISANS, COMMERCE, SYNDICS DE COPROPRIÉTÉS, COLLECTIVITÉS, TERTIAIRE...

contact@ctoutprop.fr 02.99.42.34.30
11, rue de la Plaine - 35890 LAILLE

PARTENAIRES DES IRRÉDUCTIBLES



CHANGEMENT D'ÈRE À VENIR CHEZ LES IRRÉDUCTIBLES !



AVEC DE TRÈS NOMBREUSES FINS DE CONTRAT EN JUIN 2025, LE CRMHB SAVAIT QU'UNE PAGE ALLAIT SE TOURNER L'ÉTÉ PROCHAIN. SI LES FUTURS IRRÉDUCTIBLES NE SONT PAS ENCORE TOUS DÉVOILÉS, LES PARTANTS, EUX, SONT IDENTIFIÉS MAIS AURONT À CŒUR, EN 2025, DE PARTIR EN LAISSANT LE CLUB EN D1, LE PLUS HAUT POSSIBLE AU CLASSEMENT.

Le voile est enfin levé sur les incertitudes au sein d'un effectif cessonnois dont on savait qu'il serait très grandement renouvelé en juin prochain. Mate Sunjic, Mathieu Salou, Mathéo Briffe, Michal Baran, Théophile Caussé, Xavier Labigang seront toujours Irréductibles l'an prochain. Pour les autres, encore quelques doutes, comme pour Robin Molinié et Edgar Dentz, dont le sort restait en suspens à l'heure où nous bouclions ces lignes, ou place à une nouvelle histoire.

Dans les buts, Milos Mocevic, victime d'une rupture des ligaments croisés la saison passée, ne sera plus cessonnois la saison prochaine. Auteur cette année de performances assez dingues sur jets de sept mètres, il n'a jamais été complètement en mesure de s'imposer en qualité de numéro 1 et quittera la Bretagne en juin.

Daniel Mosindi, arrière droit et premier israélien à endosser la tunique bretonne, évoluera du côté de la Hongrie au Tatabánya KC (club européen la saison prochaine), après deux saisons disputées en Bretagne où il aura alterné les bons moments et performances plus neutres. Toujours sur la base arrière, Ludwig Appolinaire, joueur majeur de l'ère Sébastien Leriche arrivé en 2021, s'en va et reste en Ligué Moly Starligue. Le polyvalent « Tonton Lulu » rejoint Dunkerque, où sa polyvalence fera le bonheur de Tarik Hayatoune, adjoint actuel de Franck Maurice qui prendra la suite de celui qu'il assistait dans le Nord.

ROMAIN BRIFFE ET ROMARIC GUILLO, FIN DE L'HISTOIRE HANDBALL

Sur le poste de demi-centre, plus ou moins attendue, la retraite de Romain

Briffe, mûrement réfléchi et forcée par des blessures et douleurs récurrentes pour le talentueux joueur formé au club, est désormais actée. C'est l'un des plus gros symboles du club mais aussi plus ancien joueur de l'équipe qui bouclera sa carrière dans six mois. A 35 ans, le deuxième de la fratrie, qui aura évolué avec son grand frère Benjamin, et aussi son petit, Mathéo, tire sa révérence. Sur les ailes, là aussi, du mouvement ! Youenn Cardinal, plus ancien joueur présent sans discontinuer dans l'effectif, arrivé en 2019 depuis Cherbourg, choisit de changer d'air et de vivre une nouvelle aventure, après six années pleines en buts et en émotions. Une page qui se tourne, tout comme celle de l'autre côté écrite par Junior Tuzolana en Bretagne. Arrivé pour lancer définitivement une carrière prometteuse, l'ancien ailier du HBC Nantes ou d'Is-

tres a pris de l'épaisseur et une vraie dimension d'ailier de haut de tableau de LNH. Limoges était fortement évoqué pour accueillir le bondissant ailier gauche cessonnois.

Sur le poste de pivot, enfin, Romaric Guillo avait déjà annoncé son départ dans nos colonnes en début d'année et dira adieu à 17 années de handball en juin prochain, le cœur sans doute un peu lourd mais la tête légère et soulagée, avec le sentiment du devoir accompli et de nouveaux objectifs, loin des parquets, où son tempérament de meneur et de leader fera encore son succès. Enfin, Axel Oppedisano, arrivé en 2022, a beaucoup appris à Cesson et continuera sa route du côté de Cherbourg, où il retrouvera le coach l'ayant lancé du côté de Nice, Eduard Fernandez Roura. ■

JULIEN BOUGUERRA

AU BUREAU
PUB & BRASSERIE
depuis 1989

OUVERT 7/7
HAPPY HOUR* - SPORT'S BAR

CCIAL CARREFOUR
ZAC DE LA RIGOURDIÈRE
35510 CESSON-SÉVIGNÉ

NAUGHTY CHEESECAKE
SOUVENT COCO-PIÉ
JAMAIS ÉGALÉ!

*Heures heureuses

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération. Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

FITNESS PARK

SE DÉPASSER - SE SURPASSER

STÉPHANIE PIGEARD : « LE SPORT EST UN ART DE BIEN VIVRE »

A LA DIRECTION DES 4 SALLES FITNESS PARK RENNAISES, STÉPHANIE PIGEARD, COACH SPORTIVE DE FORMATION DEPUIS 2003, NOUS ÉCLAIRE SUR L'ÉVOLUTION DES SALLES DE SPORT, LEUR CONSOMMATION ET LA NÉCESSITÉ DE PRATIQUER DU SPORT AU QUOTIDIEN, POUR LE CORPS COMME POUR LA TÊTE. ENTRETIEN AVEC UNE PASSIONNÉE.



Vous êtes depuis plus de vingt ans dans l'univers du sport. Avant Fitness Park en 2018, quel a été votre parcours ?

J'ai une formation et un vécu de coach sportive avant de travailler en salle. J'ai rejoint le 36 Boulevard et Formstation Rennes pour travailler aux côtés de M. et Mme Thomas en 2003. D'abord comme coach, pendant 4 ou 5 ans, avant de passer responsable d'équipe puis des deux sites à leurs côtés en 2010. Quand Fitness Park a repris les salles, je suis passée directrice d'exploitation en 2018. J'ai cette chance d'évoluer dans un domaine qui me passionne, et d'apprendre, tout en restant proches des clients. C'est un vrai privilège dont je suis bien consciente.

Fitness Park, depuis six ans, se développe à Rennes avec quatre salles. Quels sont aujourd'hui l'ADN et la fréquentation de la marque ?

Nous comptons environ 3500 abonnés par site, avec un taux de fidélisation très intéressant car notre premier enjeu est là : que nos adhérents se sentent bien chez nous et restent dans le temps, et ce tant pour la régularité que la qualité de leur activité physique, quel que soit leur objectif initial.

Pour ce qui est de notre ADN, c'est de l'humain dans chacun de nos clubs. C'est primordial. Nous discutons avec notre clientèle, je ne vends pas un produit mais une prestation de service. Nous faisons le maximum pour rendre la salle de sport agréable, qu'elle soit un lieu de vie accessible à tous, avec une qualité d'outils opti-

male et un accompagnement à disposition pour tous ceux qui le souhaitent. L'intégrité physique doit aussi être un thème traité avec beaucoup de sérieux et d'implication de notre part ou de celle des coaches indépendants.

« BEAUCOUP DE JEUNES VOIRE D'ADOS SONT ARRIVÉS DANS NOS SALLES... »

Constatez-vous une réelle évolution dans la consommation du sport ? Vos pratiquants ont-ils beaucoup changé et en quoi ?

A l'image la société, oui, et peut-être encore plus depuis le Covid. Il y a eu à ce moment-là un effet boomerang et dans les deux années qui ont suivi, nous n'avons jamais eu autant de monde ! Les gens voulaient ressortir, se bouger et l'afflux a été vraiment impressionnant. Concernant la pratique en elle-même, nous ne sommes plus dans le cliché de la salle de sport où l'on s'admire face au miroir, le biceps saillant, où l'on va faire un cours entre copines plus pour rigoler que pour faire du sport. La pratique s'est énormément individualisée, ce jusque même au rapport au coach. Avant, nous pouvions accompagner du début à la fin une séance avec un adhérent. Aujourd'hui, c'est beaucoup plus rare, on voit que chacun fait son programme avec les réseaux sociaux ou YouTube, ce qui ne nous empêche pas d'être très vigilants et de ne pas laisser un client se mettre physiquement en danger.

Pour ce qui est de la typologie, depuis que les salles de sport sont autorisées aux mineurs, énormément d'ados

viennent chez nous, dans une démarche bien singulière.

C'est-à-dire ?

L'influence des réseaux sociaux, du paraître, a pris une grande place. Le corps, et son apparence, est presque devenu un code social. Il l'a toujours été mais c'est encore différent aujourd'hui. Il y a vingt ans, les jeunes filles soulevant de la fonte étaient très rares. Aujourd'hui, j'en vois beaucoup s'imposer de lourdes charges pour être comme ci ou comme ça puis s'afficher sur les réseaux. Les codes sociaux guident beaucoup nos ados et l'apparence est au cœur de leurs préoccupations. Une grande vigilance est nécessaire pour les accompagner sainement.

Est-ce aussi la conséquence d'une prise de conscience de l'importance du sport chez les jeunes mais aussi les moins jeunes ?

Je dirais sur l'activité physique plus que sur l'effort en lui-même, oui. Cela vient peu à peu, à force, et rentre dans la tête. L'activité physique a un impact préventif sur notre corps et la pratique du sport ne peut-être que positive mais encore une fois, et ce pour les jeunes comme pour les adultes, doit être dosée et accompagnée de conseils précis.

« IL FAUT Y ALLER DOUCEMENT, ÊTRE RÉGULIER PLUS QU'INTENSE, NE PAS HÉSITER À DEMANDER DES CONSEILS ET AVOIR CETTE DÉMARCHÉ D'ALLER VERS NOS COACHS, QUI SONT LÀ POUR ÇA. »

Vos salles sont-elles toujours ce lieu de vie, où l'on boit un café après la séance, on plaisante, on discute...

J'avoue que là aussi, les choses ont forcément évolué. 95% des adhérents ont les écouteurs, le smartphone tout

proche, si ce n'est dans la main. Nous sommes dans un endroit parfois bondé où les gens s'isolent. Bien ou pas, c'est notre société qui évolue ainsi et nous nous adaptons en nous tenant à disposition dès que l'on a besoin de nous. Les vestiaires étaient à une époque un lieu où ça rigolait, discutait et aujourd'hui, beaucoup arrivent changés et repartent prendre leur douche à la maison. C'est ainsi. Le lien social est l'une des motivations à faire ce métier mais toutes nos machines sont en Wi-fi, avec une application permettant de faire son propre programme. Nous contribuons à cette évolution mais on doit simplement l'accepter et s'y adapter.

Quels conseils donneriez-vous aux personnes désireuses de s'inscrire, et surtout, de durer ?

Le cliché de l'abonné ne revenant plus après deux séances à la dent dure mais cela change, les gens font attention à leurs dépenses et les optimisent. Il faut y aller doucement, être régulier plus qu'intense, ne pas hésiter à demander des conseils et avoir cette démarche d'aller vers nos coaches, qui sont là pour ça.

Médicalement, le sport est un art de bien vivre, un accord entre l'esprit et le corps. Le corps et la tête sont liés et quand l'un va bien, généralement, l'autre suit. Chacun peut trouver sa cadence, son intensité mais l'activité physique, au-delà du sport, est indispensable pour maintenir la machine. Les relations sociales sont aussi primordiales et chez nous, elles sont les bienvenues. ■

RECUEILLI PAR
JULIEN BOUGUERRA

LAURIE HONORÉ :

« J'AI EU LA CHANCE DE NE JAMAIS ÊTRE MISE DE CÔTÉ ICI »

CINQ PETITS JOURS APRÈS SON ARRIVÉE DEPUIS ALFORTVILLE, EN N1, LAURIE HONORÉ SE BLESSAIT LOURDEMENT AU TENDON D'ACHILLE ET VOYAIT SA PREMIÈRE SAISON À SAINT-GRÉGOIRE GRANDEMENT COMPROMISE. REVENUE À 100 %, LA JEUNE AILLIÈRE GAUCHE ENTEND BIEN APPORTER SA PIERRE À L'ÉDIFICE DU MAINTIEN.

A lors que tu nourrissais de belles ambitions en arrivant en Bretagne, tout a rapidement basculé pour toi l'été dernier...

C'est tout à fait ça. Lors d'un entraînement, sur un exercice anodin où l'on recule puis repart vers l'avant en accélérant, mon tendon a lâché. J'ai eu comme la sensation que quelqu'un venait de me marcher sur le talon mais en me retournant, personne... J'ai tout de suite compris que c'était sérieux et les kinés n'ont pas été longs à me le confirmer. C'était ma première grosse blessure et moralement, cela a été dur à encaisser. Quand tu arrives dans une nouvelle ville, un nouveau club, avec l'envie de faire ta

place, de progresser, c'est très dur à accepter.

Comment s'est déroulée ta convalescence ? Par quelles étapes et état d'esprit es-tu passée ?

Avant toute chose, je tiens à remercier le club, les dirigeants, le staff et les joueuses car j'ai eu la chance de ne jamais être mise de côté ici. Dans ces moments-là, sur une rééducation, on passe de nombreux moments seule ou avec les kinés et préparateurs physiques. Pour la vie de groupe, ce n'est pas l'idéal mais pour autant, j'ai toujours été intégrée dans la vie du groupe. Cela permet de mieux travailler, de garder confiance et force pour revenir. Après, le tendon est une zone

à soigner avec patience, car fragile, et nous avons pris le temps nécessaire pour ne prendre aucun risque.

« JE N'AI PLUS D'APPRÉHENSION »

Quelle a été ta sensation à ton retour à la compétition en avril dernier ?

J'étais rentrée cinq minutes en fin de match mais c'était une sensation... waouh, incroyable ! Une délivrance, comme de ré-appuyer sur lecture après une trop longue pause. Je revenais sur le terrain, j'étais là où je devais être, avec tous les sacrifices et efforts qui ont été nécessaires pour savourer le moment. Et comme la victoire avait été au rendez-vous, la soirée était parfaite !

As-tu l'impression d'être toujours la même joueuse plus de six mois après ton retour ?

Ce qui est certain, c'est que je n'ai plus d'appréhension ni de craintes quand je joue. Je n'ai peut-être plus le même saut qu'auparavant mais je ne dirais pas qu'il est moins bon, il est juste différent, que ce soit sur la hauteur ou l'impulsion. Après je reste la même joueuse, qui aime contre-attaquer, jouer vite et aussi défendre dur. J'adore cela. Je sais que je dois en revanche passer un cap sur la finition et élargir ma palette de tir. Je le savais et je le constate semaine après semaine, il y a un vrai écart dans le duel ailière-gardienne entre la N1 et la D2. A moi de continuer à travailler dur.

Comment s'est déroulée la préparation cet été ?

Quand on a vécu une blessure comme la mienne, on essaie surtout de ne pas y repenser. J'ai fait un reset de tout cela et je me suis préparée normalement, avec beaucoup de détermination et d'envie d'apporter à l'équipe et de progresser. Et les choses se sont plutôt pas mal passées.

Es-tu satisfaite de ta première partie de saison ?

Satisfaite, je ne sais pas mais j'essaie d'apporter le maximum dès qu'Olivier fait appel à moi. Sur le poste d'aillière, il faut fournir beaucoup d'efforts, de courses et dans mon jeu, j'aime aller de l'avant, courir. Maintenant, j'ai sur-

tout l'envie que nous retrouvons la victoire, le plus vite possible. C'est là l'essentiel.

Collectivement, l'équipe est en difficulté malgré de belles séquences proposées, mais trop irrégulièrement. Le doute s'est-il installé ?

Sincèrement, nous avons un groupe qui aime travailler ensemble, jouer les matchs, même si pour le moment, les résultats ne sont pas pour nous. L'ambiance est très bonne, la vie hors parquet est aussi une belle réussite et nous sommes très déterminées à redresser la barre et enfin, gagner des matchs. Ceux face à Bouillargues et Bergerac ce mois-ci sont primordiaux et nous sommes focus pour prendre

CALENDRIER DIVISION 2

J01- St-Grégoire - Le Havre	31-32
J02- Lille - St-Grégoire	33-28
J03- SGRMH - Vaulx-en-Velin	23-20
J04- Celles-sur-Belle - SGRMH	28-23
J05- Pessac - SGRMH	30-19
J06- SGRMH - Le Pouzin	24-26
J07- SGRMH - Nantes	18-18
J08- Bègles - SGRMH	30-25
J09- SGRMH - Bouillargues	11/01
J10- Bergerac - SGRMH	18/01
J11- SGRMH - Clermont	25/01
J12- SGRMH - Palente Besançon	15/02
J13- Le Pouzin - SGRMH	22/02
J14- SGRMH - Lille	01/03
J15- Vaulx-en-Velin - SGRMH	15/03
J16- SGRMH - Pessac	22/03
J17- Palente Besançon - SGRMH	30/03
J18- SGRMH - Bègles	05/04
J19- Le Havre - SGRMH	19/04
J20- SGRH - Celles-sur-Belle	26/04
J21- Bouillargues - SGRMH	03/05
J22- SGRMH - Bergerac	10/05
J23- Nantes - SGRMH	14/05
J24- Clermont - SGRMH	31/05

Classement (après 8 matches)

1- Clermont, 22 ; 2- Le Havre, 19 ; 3- Nantes, Celles-sur-Belle, Lomme-Lille, 18 ; 6- Pessac, 16 ; 7- Palente, 15 ; 8- Bègles, 13 ; 9- Le Pouzin, 12 ; 10- St-Grégoire Rennes, Vaulx-en-Velin, 11 ; 12- Bergerac, 10 ; 13- Bouillargues, 9.

Le spécialiste du remplacement de fenêtre de toit

VELUX®



Quelqu'un sur le toit

14, rue du Noyer
ZI Sud Est
35000 RENNES

**INSTALLATEUR
CONSEIL
EXPERT**

tel : **02 99 51 73 69**

site : **fenetresurletoit.com**

mail : **quelquunsurletoit35@gmail.com**

PARTENAIRE DU SGRMH





six points qui nous remettraient dans le bon sens !

En dehors du terrain, comment t'es-tu adaptée à la Bretagne, que fais-tu dans ton double projet et quel est ton avenir ?

Pour ce qui est de la Bretagne, j'adore ! Pour moi qui suis Parisienne, la vie à Rennes est beaucoup plus apaisée, tranquille et j'apprécie beaucoup cela. Je me plais bien ici, où les balades à faire sont aussi très sympas ! Pour ce qui est de mon double projet, je suis en alternance dans une banque et je m'y éclate, cela me plaît beaucoup et cela permet un bel équilibre avec le handball. L'avenir ? Aujourd'hui rien n'est figé, je n'ai pour objectif que de finir au mieux la saison, en apportant au maximum au groupe et en répondant aux attentes du coach dès qu'il me fait entrer en jeu. Eden doit pouvoir souffler un peu sans que le niveau de l'équipe en pâtisse et c'est à moi d'œuvrer pour cela. Je suis certaine qu'en gardant notre état d'esprit et l'envie collective de réussir, nous allons nous sortir de cette mauvaise passe au niveau des résultats. ■

RECUEILLI PAR
JULIEN BOUGUERRA

Chute de prix à prévoir sur St-Grégoire.

**Soldes d'hiver du 8 janvier au 4 février.
Jusqu'à -60%* sur les collections Automne-Hiver.**

SUPER U **KIABI** **boulangier**

BRICO DEPÔT **Cultura** **SPORT 2000** **MANGO**

Rennes • Saint-Grégoire   mongrandquartier.com



Scannez-moi pour plus de bons plans

*voir conditions en boutique


GRAND QUARTIER
Chaque jour à vos côtés



CONVIVIALITÉ, PARTAGE ET BUSINESS EN « NOIR ET ROSE » AU CŒUR D'ENTREPR'HAND

DEPUIS DE NOMBREUSES ANNÉES, LA RICOQUAIS VIBRE AU RYTHME DES MATCHS DES FILLES DU SGRMH. EN TRIBUNES, DES SUPPORTERS QUI SONT AUSSI POUR BEAUCOUP PARTENAIRES ÉCONOMIQUES DU CLUB, INVESTIS, N'EN LOUPENT PAS UNE MIETTE. PLONGÉE AU CŒUR D'UN RÉSEAU OÙ RÉGNENT SPORT, AMITIÉ ET ENTRAIDE, UNE BANDE DE « COPAINS » À REJOINDRE SANS HÉSITER !



PLUS QU'UN SIMPLE RÉSEAU

Le monde sportif est une véritable fourmillière. Le terrain d'un côté, l'administratif ailleurs et moins connu, les partenaires et la vie d'une équipe capitale au bon fonctionnement global de la structure. Ils sont ceux qui s'affichent autour du terrain, sur les maillots et les shorts, mais qui, également, se réunissent régulièrement au-delà des matchs, autour de petits-déjeuners, de repas ou d'afterworks mais aussi du tournoi de fin d'année des partenaires ou d'activités sportives le midi. Des moments privilégiés, agréables en plus d'être pertinents pour les échanges : « Nous avons la chance de compter sur des partenaires proactifs, qui proposent des choses, qui collaborent activement avec nous au-delà des mécénats ou sponsorings financiers, explique Hugo Blondet, responsable des partenariats. Ils nous reçoivent dans leurs locaux, présentent leur activité aux autres partenaires autour d'un moment de convivialité et de partage. » Lors de ces moments, chaque chef d'entreprise ou son représentant a le loisir d'échanger, de confronter les problématiques rencontrées dans son domaine, de proposer un café ou un déjeuner autour de l'actualité des « Noir et Rose » mais aussi, de rencontrer les joueuses ou membres du staff : « Il est important que les filles soient accessibles, connectées à ceux qui font aussi le club par leur soutien, leur action auprès du club. Entrepr'hand est un réseau d'affaires, oui, où le business est un enjeu mais nous ne nous mettons de pression à personne pour autant. Il n'y a pas de comptes à rendre ou de recommandations à aller chercher ou afficher, juste une humeur détendue autour de notre équipe et de ses valeurs. »

DE L'ENTRAIDE MAIS AUSSI DU BUSINESS

Car qui dit Club partenaires dit aussi business. Non, l'argent n'est pas un gros mot, au contraire, et dans un contexte de crise économique telle qu'on la connaît, la solidarité n'est pas un vain mot : « A force de se croiser, des amitiés et du lien se créent, confie l'ancien joueur du SC Le Rheu Rugby. Il y a un réflexe de comprendre les problématiques de chacun et de se faire travailler les uns les autres. Avant d'aller chercher sur internet une solution à sa problématique, le partenaire consulte notre annuaire, nos outils, ou échange tout simplement lors de nos événements, pour une proximité bien plus directe et naturelle. Notre plaisir est aussi là, quand le réseau permet à chacun de s'y retrouver, de travailler et ce, dans un climat de confiance et de solidarité. C'est aussi notre rôle, au sein de

l'équipe, que de mettre en lien les uns avec les autres ». Des valeurs de partage, d'entraide, donc, retrouvées sur le terrain et portées par des filles aux emplois du temps loin de ceux des cousins footballeurs ou rugby-men pros : « Nous n'avons dans l'effectif que quatre joueuses professionnelles à temps plein. Pour les autres, il y a un travail ou des études, et des journées à rallonge entre le boulot et les entraînements. Les filles sont totalement connectées à la réalité du monde professionnel et cela permet aussi, très naturellement, des échanges directs et enrichissants de part et d'autre. Le réseau peut aussi, en ce sens, être porteur de solutions et de collaborations pour nos filles, en fonction de leur projet pro. » On vous l'a dit, de l'entraide, du business mais aussi, un vrai projet commun, sur comme en dehors du terrain !

DÉJÀ PRÊT POUR LE PLUS HAUT NIVEAU

Fondé et lancé sous la présidence du tandem Vincent-Murielle Guyomard, Entrepr'hand ne cesse de grandir et s'appuie sur des bases solides pour continuer d'avancer et de développer le club, structurellement et, par ricochet, sportivement. Avec une belle équipe sous la direction de Jean-Luc Bosse, le président : Hugo Blondet donc, Laure Bulucua sur la partie événementielle, Marc Gaugain et Valérie Brault sur la finance et la comptabilité, Claire Maurice sur la communication et le graphisme ainsi que Noa Bouttier et Constance Delaunay en alternantes pour compléter une équipe aux objectifs bien ciblés : « Au-



aujourd'hui, les partenariats privés sont au cœur du développement des clubs, surtout à ce niveau. Ils permettent les recrutements, l'amélioration

d'un effectif, de structures. Notre ambition est de développer notre réseau sur tous les plans. Aujourd'hui, nous disposons d'un VIP d'avant et

d'après-match de qualité et nos multiples rendez-vous et activités autour du club affaires sont et doivent continuer à être un vrai atout. Il s'agit d'être pro dans tout cela et de pouvoir prétendre, à termes, à l'élite sur ce terrain-là.

S'il ambitionne une place en milieu de tableau côté terrain, le SGRMH est au top jusque-là: « Aujourd'hui, en D2F, je pense que nous n'avons pas à rougir du travail effectué, même si l'on travaille chaque jour pour nous améliorer. Au-delà du match, nous voulons offrir aux supporters et partenaires une expérience match où la victoire est toujours attendue et vécue telle la cerise sur le gâteau mais où un résultat contraire n'em-

pêchera pas de passer une soirée agréable et réussie. »

Rejoindre Entrepr'hand, la belle idée donc, pour ceux qui n'y sont pas encore ? A Hugo Blondet le mot de la fin: « Intégrer notre réseau, c'est s'allier à un projet de club mais aussi, rejoindre des femmes et des hommes engagés, dans un moment de partage autour des valeurs du sport entre bonne humeur, bienveillance et envie de travailler ensemble. »

Plus un instant à perdre, les « Noir et Rose » vous attendent ! ■

Contact :

Hugo Blondet : 06.12.77.65.13

Mail : commercial@

rennesmetropolehandball.fr




SODICO

Chauffage bois pour les professionnels depuis 1983

CONDUITS & ACCESSOIRES

FUMISTERIE

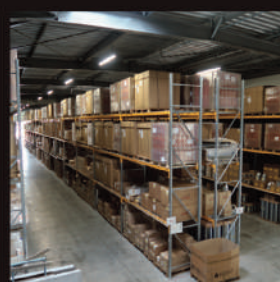
APPAREILS BOIS & GRANULÉS

6 500 produits référencés

10 000 m² de stock

+ de 40 ans d'expérience

3 agences en France : **RENNES**
NANTES
BORDEAUX



PARTENAIRE OFFICIEL
DU HANDBALL BRÉTILLIEN



DEPUIS
Au service des
professionnels
1983

Agence de Rennes - 3 rue des Frères Sizaïre, 35230, Noyal-Chatillon-sur-Seiche - 02.99.54.96.10

Agence de Nantes - 10 rue de la Garde, 44300, Nantes - 02.40.52.18.79

Agence de Bordeaux - 4 avenue de Guitayne, 33610, Canéjan - 05.64.12.35.76

CALENDRIER DES MATCHS DE JANVIER

FOOTBALL

STADE RENNAIS FC



Roazhon Park
111, Rue de Lorient 35000 Rennes
Site : www.staderennais.com

LIGUE 1 UBER EATS

J17 : Rennes - Marseille
le 11/01 à 21h sur DAZN
J18 : Rennes - Brest
le 18/01 à 19h sur DAZN
J19 : Monaco - Rennes
le 25/01 à 17h sur beIN SPORTS 1

COUPE DE FRANCE

16e de finale : Troyes - Rennes
le 15/01 à 18h30 sur beIN SPORTS 2

HANDBALL

CESSON RENNES METROPOLE HANDBALL



Glaz Arena- Chemin du Bois de la Justice
35510 Cesson-Sévigné
Site : www.cesson-handball.com
Matches diffusés sur BeinSport ou le site de la LNH via Handball TV.

PAS DE MATCH EN JANVIER

SAINT GRÉGOIRE RENNES METROPOLE HANDBALL

La Ricoquais- Complexe sportif de la Ricoquais, 35763 Saint Grégoire
www.rennesmetropolehandball.fr
Matches diffusés sur le Facebook du club.



DIVISION 2

J9 : SGRMH - Bouillargues-Nîmes
le 11/01 à 20h30 sur Handball TV
J10 : Bergerac - SGRMH
le 18/01 à 20h45 sur Handball TV
J11 : SGRMH - Clermont
le 25/01 à 20h30 sur Handball TV

CPB HANDBALL



Salle Charles Geniaux
30 Rue Charles Géniaux
35000 Rennes
Site : <http://www.cpbhand.com>
Matches diffusés sur CPB TV, accessibles par le Twitch du CPB

NATIONALE 1 MASCULINE

PAS DE MATCH EN JANVIER

NATIONALE 1 FÉMININE

J10 : Harnes - CPB Hand
le 11/01 à 20h
J11 : CPB Hand - Roz Hand'Du 29
le 18/01 à 20h45
J12 : CPB Hand - Rouen
le 25/01 à 20h45

BASKET

UNION RENNES BASKET 35

Salle Colette Besson- 12, Boulevard Albert 1er - 35200 Rennes
Internet : www.planete-urb.com

NATIONALE 1 - MASCULIN

J19 : Lorient - URB
le 10/01 à 20h

SAINT-GRÉGOIRE RMH

Janvier

HANDBALL FÉMININ
SAINT-GRÉGOIRE, SALLE DE LA RICOQUAIS

SAM. 11 JANV.
BOUILLARGUES-NÎMES
20H30

SAM. 25 JANV.
CLERMONT
20H30

RENNESMETROPOLEHANDBALL.FR

COLETTE BESSON  NIGHT LEVEL SAISON 2024-25

URB BASKETBALL

Rennes

BASKETBALL

VOS MATCHS DE JANVIER

17.01
vs TOULOUSE

31.01
vs LES SABLES



J20 : URB - Toulouse
le 17/01 à 20h
J21 : Fougères - URB
le 24/01 à 20h
J22 : Quimper - URB
le 28/01 à 20h

RUGBY

REC RUGBY



Stade du commandant Bouguin-Vélodrome, Rue du Professeur Maurice Audin 35000 Rennes
www.rennes-rugby.com

NATIONALE 2

J14 : REC Rugby - Orléans
le 11/01 à 18h
J15 : Nantes - REC Rugby
le 18/01 à 19h
J16 : REC Rugby - Aubenas
le 25/01 à 18h30

SC LE RHEU



Stade Beuffru
Rue de Cintré, 35650 Le Rheu
Site internet : www.lerheu-rugby.fr

FÉDÉRALE 2

J13 : Evreux - Le Rheu
le 12/01 à 15h15
J14 : Le Rheu - Plaisir
le 19/01 à 15h15
J15 : Versailles - Le Rheu
le 26/01 à 15h15

STADE RENNAIS RUGBY

Stade du commandant Bouguin-Vélodrome. Championnat Elite.
Siège : 10, Rue Alphone Guérin, 35000 Rennes- Site internet : <http://www.staderennaisrugby.fr/>



ÉLITE

J10 : Stade Rennais Rugby - Toulouse
le 19/01 à 15h
J11 : Romagnat- Stade Rennais Rugby
le 26/01 à 15h

VOLLEY-BALL

REC VOLLEY



Salle Colette Besson, 12 Bd Albert 1er, 35200 Rennes

ÉLITE MASCULINE

J11 : REC Volley - Vincennes
le 11/01 à 20h
J12 : Beauvais - REC Volley
le 25/01 à 20h

COUPE DE FRANCE M.

8e de finale : REC Volley - Cesson Saint-Brieuc le 18/01 à 20h

ÉLITE FÉMININE

J12 : Orléans - REC Volley
le 11/01 à 18h30
J13 : REC Volley - Amiens
le 25/01 à 19h

COUPE DE FRANCE F.

8e de finale : Evreux - REC Volley
le 18/01 à 20h

TENNIS DE TABLE

THORIGNÉ-FOUILLARD TENNIS DE TABLE



Complexe de la Vigne - Thorigné Fouillard

PRO A

J10 : TFTT - Rouen
le 21/01 à 19h30



NATIONALE 2
CHAMPIONNAT FÉDÉRAL 2

RENNES
REÇOIT
ORLÉANS
SAMEDI
11 JANVIER 18H30

RENNES
REÇOIT
AUBENAS
SAMEDI
25 JANVIER 18H30

ABONNEMENT
24-25
DISPONIBLE !

STADE
DU COMMANDANT BOUGOUIN
LE VÉLODROME
10, RUE ALPHONSE GUÉRIN
RENNES

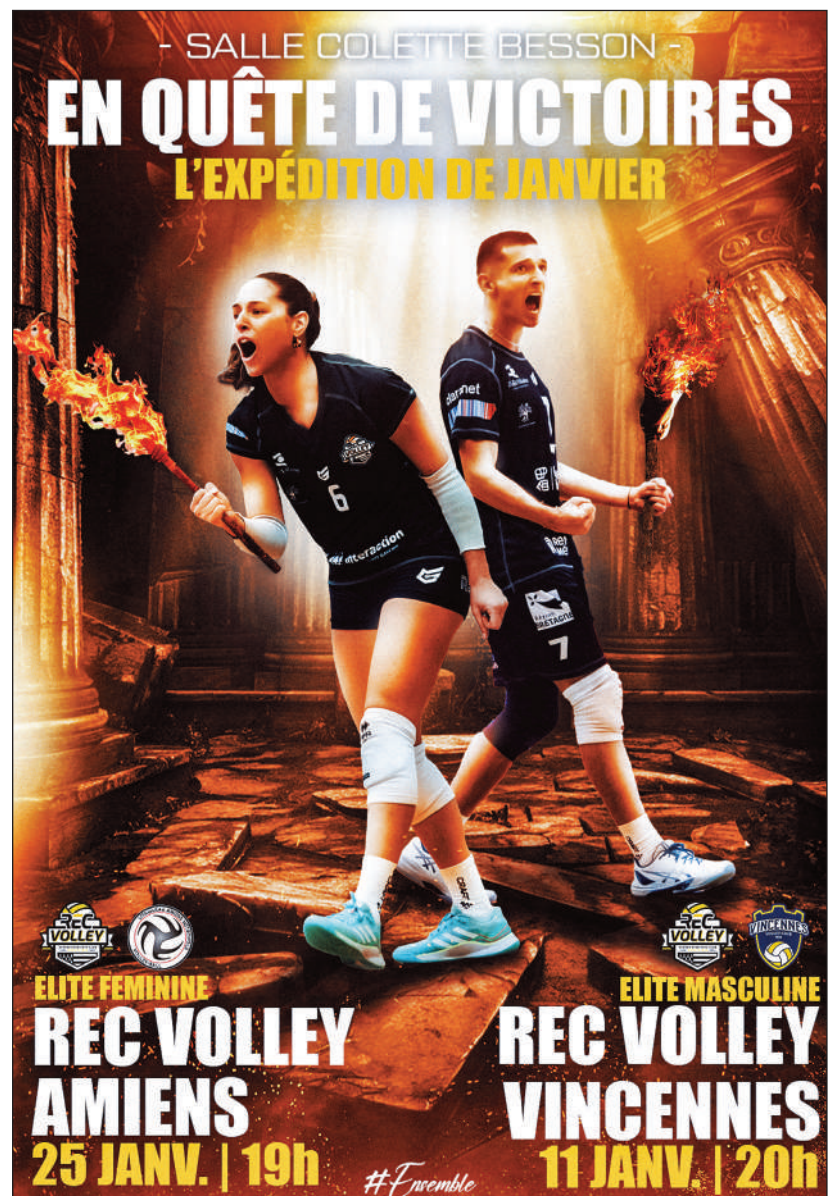
BILLETTERIE : RENNES-RUGBY.BZH

FFR
REC RUGBY
RENNES

LAMOTTE RENAULT RENNES blue LODIGROUP Crédit Mutuel ARKEA GERINTER Ville de RENNES

SENECAL JEUN Tourny Meyer ANGEVIN GROUPE VIVALTO SPORT STAR RENNES MÉTROPC Ille & Vilaine BRETAGNE

© Studio PGP - Rennes (35) - www.studiopgp.fr - Photo : Dominique Deblaise - 07/2024



- SALLE COLETTE BESSON -

EN QUÊTE DE VICTOIRES
L'EXPÉDITION DE JANVIER

ELITE FEMININE
REC VOLLEY AMIENS
25 JANV. | 19h

ELITE MASCULINE
REC VOLLEY VINCENNES
11 JANV. | 20h

#Ensemble

HUGO FAYARD PIVOT ÉDITEUR DE BLOCS DU CPB HANDBALL !

APRÈS AVOIR FAIT TOUTES SES GAMMES À BESANÇON, AGRÉMENTÉES DE QUELQUES APPARITIONS SUR LES PARQUETS DE PROLIGUE, HUGO FAYARD A FAIT LE GRAND SAUT L'ANNÉE PASSÉE EN RALLIANT LA BRETAGNE. UNE PREMIÈRE EXPÉRIENCE LOIN DE SA VILLE NATALE QU'IL NE REGRETTE PAS, AYANT TROUVÉ AU CERCLE UNE « DEUXIÈME FAMILLE ».

À la question, plutôt Rennes ou Besançon, il n'y a pas encore d'hésitation pour Hugo Fayard : « Besançon, évidemment, je suis attaché à ma ville ! » Et c'est bien normal pour le pivot de 21 ans ayant tout connu dans sa ville natale. Si en creusant un petit peu, il admet que « Rennes est une super ville et que le métro, vraiment, ça change la vie ! (rires) », la capitale bretonne ne peut pas encore rivaliser avec tous les souvenirs forgés durant les 20 premières années du jeune Cercliste. Les plus marquants, forcément, son premier entraînement avec le groupe professionnel du GBDH et sa première entrée au Palais des sports Ghani-Yalouz : « Je me souviendrai toujours de ce premier entraînement. C'était un peu un rêve de gamin et il y avait un mélange d'excitation et de



Angau & Co

TRAITEUR CULINAIRE ET ÉVÉNEMENTIEL

12 rue d'Ouessant,
35760 Saint-Grégoire

angau-co.fr

02 30 96 21 00



PLATEAUX REPAS

BUFFETS

RÉCEPTIONS

NAÏONALE 1 FÉMININE

J01- ROUEN - CPB RENNES	31-28
J02- CPB - NOISY-LE-GRAND	26-33
J03- FLEURY - CPB	30-22
J04- CPB - STE-MAURE-TROYES	29-20
J05- SAINT-AMAND - CPB	27-26
J06- COLOMBELLES - CPB	24-28
J07- CPB - BREST	25-32
J08- OCTEVILLE - CPB	27-17
J09- CPB - ISSY	25-25
J10- Harnes - CPB	11/01
J11- CPB - Roz Hand'Du 29	18/01
J12- CPB - Rouen	25/01
J13- Noisy-le-Grand - CPB	15/02
J14- CPB - Fleury	22/02
J15- Sainte-Maure-Troyes - CPB	15/03
J16- CPB - Saint-Amand	22/03
J17- CPB - Colombelles	29/03
J18- Brest - CPB	05/04
J19- CPB - Octeville	19/04
J20- Issy - CPB	26/04
J21- CPB - Harnes	10/05
J22- Roz Hand'Du 29 - CPB	24/05

Classement (après 9 journées)

1- Octeville, 27 pts ; 2- Rouen, 21 ; 3- Roz Hand, 20 ; 4- St-Amand, 17 ; 5- Noisy-le-Grand, Fleury, Brest, Harnes, 16 ; 9- Issy-Paris92, CPB, 14 ; 11- Ste-Maure-Troyes, 12 ; 12- Colombelles, 11.

NATIONALE 1 M. POULE 2

J01- CPB RENNES - HENNEBONT	33-28
J02- SAINT-CYR - CPB RENNES	28-26
J03- CPB RENNES - TORCY	35-25
J04- CESSON - CPB RENNES	36-30
J05- CPB RENNES - NANTES	19-34
J06- REZÉ - CPB RENNES	35-29
J07- CPB RENNES - L'HUISSERIE	30-24
J08- LIBOURNE - CPB RENNES	32-33
J09- CPB RENNES - IVRY	27-24
J10- CHARTRES - CPB RENNES	34-33
J11- CPB RENNES - POITIERS	32-33
J12- CPB RENNES - BRUGES	28-25
J13- HENNEBONT - CPB RENNES	25-21
J14- CPB Rennes - Saint-Cyr	08/02
J15- Torcy - CPB Rennes	15/02
J16- CPB Rennes - Cesson	22/02
J17- Nantes - CPB Rennes	01/03
J18- CPB Rennes - Rezé	22/03
J19- L'Huisserie - CPB Rennes	29/03
J20- CPB Rennes - Libourne	05/04
J21- Ivry - CPB Rennes	12/04
J22- CPB Rennes - Chartres	19/04
J23- Poitiers - CPB Rennes	26/04
J24- Bruges - CPB Rennes	03/05

Classement (après 13 journées)

1- St-Cyr, 34 ; 2- Bruges, 30 (12m.) ; 3- Poitiers, 29 ; 4- Rezé, Nantes, Hennebont, 26 ; 7- CPB, Ivry, Torcy, 25 ; 10- Chartres, 23 ; 11- L'Huisserie, Libourne, Cesson, 22.



stress. Le premier match aussi. C'était une sensation très particulière, notamment au moment de la présentation des joueurs, car j'allais les voir jouer quand j'étais plus jeune. Après, quand tu rentres en jeu, tu n'as pas vraiment le temps de réaliser et c'est plutôt en rentrant chez moi que je me suis posé et que je me suis dit 'Wouah' ».

GAUTIER MORVAN : « IL EST RUGUEUX, DUR À CONTOURNER, MAIS À CÔTÉ, ÇA RESTE UN NOUNOURS »

Un accomplissement, un vrai, aussi, parce-que l'idylle avec le club bisontin aura duré près de douze ans. S'il est le premier handballeur de la famille, il est pourtant vite piqué, à tout juste 8 ans : « C'est un pote qui m'a mis dedans. Il y avait un tournoi organisé par Besançon et je me suis inscrit au club dans la foulée ». S'en suit une évolution linéaire et il devient même partenaire d'entraînement de l'équipe de Nationale 2 lors de sa dernière année en moins de 18 ans National. Il intègre ensuite la section sportive de Jules Hag, « c'est comme le pôle », et dispute les championnats de France à Brest. Un avant-goût de la Bretagne, déjà. La suite ? Logique elle aussi, avec une installation définitive dans le groupe de Nationale 2 : « Je suis arrivé avec la N2 juste après le lycée. J'ai fait une première année complète avec eux et ensuite, j'ai commencé à m'entraîner avec le

groupe pro ». Il fait deux apparitions avec les professionnels lors de la saison 2021-22, et douze l'année suivante, sa dernière sur ses terres.

Lors de ses apparitions avec le groupe professionnel, il côtoie une tête bien connue de Géniaux : « Je m'entraînais avec Gautier Morvan et il me parlait souvent du CPB Hand et de son côté familial. Il a d'ailleurs appuyé mon profil auprès de Manu (Marty) ». Si plusieurs clubs sont intéressés, Rennes se démarque, notamment pour sa scolarité : « C'était aussi important de continuer les études et je suis actuellement en Licence 2 de STAPS avec l'objectif d'obtenir une licence. Ensuite, j'aimerais bien devenir pompier ». En attendant d'éteindre le feu, Hugo Fayard enflamme Géniaux le week-end. Contacté pour l'occasion, Gautier Morvan nous en dit plus sur le pivot rennais : « Il a énormément évolué depuis qu'il est au Cercle. Il n'est pas très grand pour un pivot, mais il arrive à compenser en étant dur sur l'homme. Il est rugueux, dur à contourner, mais à côté, ça reste un nounours. Il est plutôt discret, mais c'est un mec qui a toujours le sourire et qui se donne à 2000% à l'entraînement. Il est toujours à fond dans ce qu'il fait ».

Une arrivée en Bretagne forcément particulière, loin de chez lui, mais où il a finalement trouvé tout ce qu'il cherchait : « Ça fait un peu bizarre au début, car tu te retrouves seul dans ton appartement, mais j'ai réussi à m'y faire et franchement, je suis trop content. Étant loin de ma famille, c'était primordial de me sentir bien et il y a une ambiance incroyable, c'est un peu comme une deuxième famille. Tout se passe bien avec les gars et j'arrive à rentrer de temps en temps ».

De toute façon, même à distance, la famille n'est jamais très loin : « 1h30 avant le rendez-vous, je me fais une Ricoré, comme ma mère m'en faisait, et en même temps, j'appelle mes parents pour discuter ». Une intégration réussie, déjà lors de la première année lorsqu'il a fallu chanter dans le bus, passage obligatoire pour tous les nouveaux Cerclistes, « j'ai chanté du Kyo, puis ça s'est transformé en immense karaoké », mais aussi sportive-ment, où le pivot de 21 ans continue son développement et ne s'interdit rien pour la suite : « En arrivant ici, c'était aussi un test, car je me demandais si j'avais le niveau de la Nationale 1. J'apprends beaucoup et je sens que j'ai progressé. Depuis tout petit, mon objectif est d'aller le plus haut possible et si j'ai des propositions, j'y réfléchirai. »

Un jeune homme ambitieux qui pour autant, n'a aucune hâte de quitter une deuxième maison où beaucoup d'histoires restent à écrire. Entre deux voyages en métro et une Ricoré. ■

ADRIEN MAUDET

BOB+

Litiges de transport Destockages

+ Electroménager...

+ Bricolage... Peinture...

+ Mobilier... Canapés... Literie...

5, rue Jean-Le-Hô
ZI. route de Lorient
Rennes

Tél : 02 99 59 13 48

Voir aussi notre boutique sur Le Bon coin

CES STATS QUI PARLENT EN POSITIF POUR LE REC RUGBY !

S'IL N'A PAS OBTENU LA MONTÉE TANT DÉSIRÉE EN MAI DERNIER, TOMBANT EN DEMI-FINALES CONTRE LANGON, LE REC RUGBY N'EN A PAS MOINS FOURNI UNE ANNÉE CIVILE 2024 TRÈS IMPRESSIONNANTE AU NIVEAU DES CHIFFRES. PARMIS CEUX-CI, UN RETIENT L'ATTENTION, AVEC UNE SEULE DÉFAITE EN DOUZE MATCHS À DOMICILE ! UNE STAT PARMIS D'AUTRES DONNANT DU POIDS AUX AMBITIONS RÉCISTES POUR 2025, À CONFIRMER D'ENTRÉE DE JEU !



Le 13 janvier dernier, soit près d'un an jour pour jour... Le REC Rugby, dans un choc au sommet, baissait pavillon sur ses terres face au promu qui ira au bout et montera en National, Salles. Une transfor-

mation, au bout du bout, signée Cellier pour arracher la victoire, 15-17 et climatisé un Vélodrome déjà bien frais avec un mercure à peine au-dessus de zéro. Frustration, puis réaction, dans la durée. Car depuis ce revers, en 2024, le REC Rugby a tout simplement tout gagné !

Si tout ne fut pas toujours facile ou parfait, à l'image de succès étriqué au bout du suspense ou sous tension comme face à Dijon, Rumilly et le Servette cette saison ou encore Arcachon et Niort la saison passée, ils sont

quelques-uns à être repartis avec des bleus aux corps et à l'âme, les valises pleines. Nantes (31-7), Vienne (35-6), le Stade Métropolitain (40-20) ou Nîmes cette saison (34-16), Saint-Jean-de-Luz et Marmande l'an passé.

L'appui d'un public toujours plus fidèle et mobilisé, l'apport sur le dernier match d'une fanfare d'étudiants pour mettre une ambiance très bruyante au printemps dernier mais aussi, une maîtrise émotionnelle accrue à domicile de la part des joueurs et du staff, voici les ingrédients d'un Vélodrome redevenu très compliqué à jouer pour tout adversaire. Couplez le tout à l'envie d'affirmer la Bretagne rugbystique à ceux qui en douteraient encore par le XV rennais et voilà un atout de poids pour le REC au moment d'aborder la phase retour, avec l'ambition de prolonger cette belle série au-delà d'un an, ce dès la réception du dauphin Orléans ! Comme l'an passé, un duel au sommet, dans le froid, pour attaquer la nouvelle année. Avec, cette fois, une autre issue souhaitée, afin de redonner le rythme d'entrée...

CLÉMENT CAVALIÈRE ET QUENTIN LALARME, MACHINES À POINTS DU REC

Pour dominer Orléans, le REC pourra encore s'appuyer sur sa solidarité, mise à l'épreuve avec de nombreuses blessures que la trêve a pu permettre de résorber en partie. Sa défense, la meilleure de Nationale 2 avec 170 points concédés (Orléans, avec 185 points, est 2e à ce classement...) sera évidemment aussi un atout primordial, tout comme la botte de Quentin Lalarme. Le numéro 10 récite confirme sa très belle première saison rennaise, avec 2 essais, 22 transformations, 13 pénalités et un drop, soit la bagatelle de 96 points ! S'il n'est pas dans le Top 10 en la matière de N2, le demi-centre récite en est tout proche tandis que l'un de ses coéquipiers sur sa gauche, est en revanche sur la plus haute marche du podium. Arrivé cet été en Bretagne, Clément Cavalière n'a pas attendu longtemps pour prendre ses marques. Rapide,

puissant, vélocité et parfaitement intégré au collectif et à l'état d'esprit du groupe de Kévin Courties, l'ancien de Périgueux fait feu de tout bois et régale, empilant les essais, au point d'être à ce jour meilleur marqueur du championnat, avec 8 essais et 40 points cumulés pour les siens. Une très belle performance que le garçon, perfectionniste, entend confirmer et améliorer comme il le confiait dans nos colonnes le mois dernier.

Entre un public au diapason, une maîtrise et une maturité venant justifier l'étiquette de favori collée sur le dos des Rennais, et des individualités décisives, y compris sur le plan défensif où Alexandre Fau et le pack avant ne laissent que peu de miettes aux adversaires, le REC est armé pour foncer vers les phases finales, la place au classement restant à conforter et probablement sur le podium. Restera ensuite à faire le travail jusqu'au bout et à ne rien céder aux Play-Offs, pour valider un retour en Nationale espéré et souhaité de tous, aujourd'hui amplement mérité sur la régularité. Même si, dans le monde de l'Ovalie, celle-ci n'est hélas pas gage de succès final. Comme dirait le poète Vincent Moscato, « on y retourne au mastic » ! ■

JULIEN BOUGUERRA

DÉFI DE JANVIER

BY LA LIGUE CONTRE LE CANCER

UN MOIS SOUS LES COULEURS DU MOCKTAIL!

CALENDRIER NATIONALE 2

J01- REC - DIJON	20-14
J02- REC - RUMILLY	21-19
J03- ORLÉANS - REC	20-13
J04- REC - NANTES	31-07
J05- AUBENAS - REC	05-12
J06- REC - VIENNE	35-06
J07- CHÂTEAUNEUF-PAPE - REC	16-20
J08- REC - STADE MÉTROPOL.	40-20
J09- MÂCON - REC	25-20
J10- REC - NÎMES	34-16
J11- REC - SERVETTE GENÈVE	26-19
J12- DIJON - REC	FORFAIT
J13- RUMILLY - REC	17-16
J14- REC - Orléans	12/01
J15- Nantes - REC	18/01
J16- REC - Aubenas	26/01
J17- Vienne - REC	02/02
J18- REC - Châteauneuf-du-Pape	16/02
J19- Stade Métropolitain - REC	22/02
J20- REC - Mâcon	02/03
J21- Nîmes - REC	22/03
J22- Servette Genève - REC	30/03

Classement (après 14 journées)

1- REC, 53 pts (13m.) ; 2- Orléans, 52 (13) ; 3- S. Genève, 48 ; 4- Nantes, 43 ; 5- Vienne, Nîmes, 42 ; 7- Châteauneuf, 41 ; 8- Rumilly, 37 ; 9- Stade Métropol., 36 ; 10- Aubenas, 35 ; 11- Mâcon, 33 ; 12- Dijon (forfait)



OUI
à l'immobilier positif !

LAMOTTE



RCS 729 200 998 - Crédit photo : S. Mostefaoui - Architecte - Cabinet Héralut Arnod Architecture

Nos équipes vous présentent
leurs meilleurs vœux pour l'année 2025.

LAMOTTE

lamotte.fr

CÔME BERROD, CRÉATEUR DE LIEN SUR ET EN DEHORS DU TERRAIN !

MARQUÉ PAR SES ANNÉES DE FORMATION À VANNES ET APRÈS TROIS ANS PASSÉS DANS LE NORD DE LA FRANCE, À BEUVAIS PUIS À MARCQ-EN-BARŒUL, CÔME BERROD EST RENTRÉ AU BERCAIL EN S'ENGAGEANT AVEC LE REC. ACHARNÉ DE TRAVAIL, SUR ET EN DEHORS DU TERRAIN, LE DEMI DE MÊLÉE A MÊME ÉTÉ NOMMÉ PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION DES JOUEURS DU REC, UN AUTRE POSTE DANS LEQUEL IL S'INVESTIT PLEINEMENT...



« Côme est quelqu'un de très intense et quand tout va bien, c'est l'extase, mais quand ça va mal, c'est la fin du monde. On ne peut pas vraiment le lui reprocher car il fait tout à fond, à tel point que nous l'avons nommé président de l'association des joueurs. C'est une bête de travail, pas que sur le terrain. C'est cette personnalité assez extrême qui fait qu'il est autant apprécié dans le vestiaire. Il est qui il est, sans aucune honte, et c'est probablement ce second degré qui fait de lui le mec le plus drôle de l'équipe ». L'éloge est sincère, direct, signé Alexandre Fau, talonneur et capitaine du REC Rugby, au moment de décrire son coéquipier, Côme Berrod.

« C'ÉTAIT L'ANNÉE DE LA MONTÉE ET J'AVAIS TOUT JUSTE 18 ANS. J'AI DÛ RENTRER VINGT MINUTES DEVANT 4000 OU 5000 PERSONNES. C'ÉTAIT UN MOMENT FORT »

Un joueur et un homme qui ne triche pas, jamais loin non plus pour une bonne vanne, tout autant que pour aller au charbon. Rien d'étonnant alors quand on apprend que le rugby lui a permis de se canaliser, plus jeune: « J'étais un peu turbulent quand j'étais petit et mes parents m'ont mis au rugby. J'ai tout de suite accroché ». Si le futur demi de mêlée naît à Laon, dans l'Aisne, « sur un caillou », les premiers pas ballon en main se font bien plus au sud, plus précisément au RC La Sévenne, à côté de Vienne, en Isère. La raison ? Un papa sapeur-pompier et régulière-

ment muté.

Au gré des mutations de son père, Côme Berrod déménage à Alençon, Brive et enfin à Vannes, avec un véritable coup de cœur pour la région : « Cela fait 15 ans que mes parents sont en Bretagne. J'ai fait toute mon école de rugby à Vannes et tous mes potes de collège et lycée sont originaires de là-bas. C'est aussi pour ça que je m'identifie à la région. Aujourd'hui, je ne me vois plus habiter loin de la mer et de la famille », précise-t-il.

Avec les espoirs du RCV, il est notamment champion de France Baladrade aux côtés d'un certain Lucas Ollion, dorénavant coéquipier au REC. La même année, il fête également son premier match avec le groupe professionnel face au promu Saint-Médard-en-Jalles, alors en Fédérale 1 : « C'était l'année de la montée et j'avais tout juste 18 ans. J'ai dû rentrer vingt minutes devant 4 ou 5000 personnes. C'était un moment fort ».

Cantoné ensuite aux espoirs, et après discussion avec son entraîneur de l'époque, il décide d'aller se confronter au monde adulte et rejoint le Stade Nantais en prêt lors de la saison 2018-19. De retour à Vannes au terme de la saison, le covid arrive et signe la fin de son aventure bretonne. Direction Beauvais, alors en Fédérale 1 : « J'ai fait deux ans à là-bas. Je n'ai pas joué la première année car il y avait encore le covid, mais nous nous entraînions, et la deuxième année, nous perdons notre match de barrages pour accé-

HYGIÈNE & BIOSÉCURITÉ

LODIGROUP

LE SENS DE L'HUMAIN

PRÉSERVER

PROTÉGER

SÉCURISER

ENTREtenir

LODIGROUP
Parc d'Activités des Quatre Routes
35390 Grand Fougeray, FRANCE
+33 (0)2 99 08 48 59 / contact@lodi.fr

Découvrez
LODIGROUP !



der à la Nationale 2 aux tirs au but. Après ça, j'ai eu l'opportunité de monter en rejoignant l'Olympique Marcquois ». Une dernière année dans le nord et puis s'en va. Après un an à l'OMR, le retour en Bretagne est inévitable. Cela tombe bien, le REC Rugby recherche un joueur sur le poste : « J'ai eu des échanges avec Kévin (Courties) et Vincent (Brehon-

net), et ils m'ont fait part de leur volonté de recruter. Il y avait bien sûr du sportif, mais aussi du personnel avec une vraie volonté de rentrer en Bretagne. Je suis très heureux aujourd'hui ». Titulaire d'un Master 2 Commerce-marketing vente et actuellement chargé de communication chez Groupama (il recherche d'ailleurs un emploi à la fin de son

CDD à partir du 3 mars 2025), Côme Berrod, en bon communicant, ne tarde pas à prendre les rênes de l'association des joueurs du REC Rugby. Surnommé « Léopard » ou « Le Lez' » par ses coéquipiers, le demi de mêlée se faufile aussi bien sur le terrain qu'en dehors, notamment quand il s'agit de s'investir pour l'association des joueurs. Pour en parler, qui de

mieux que son capitaine Alexandre Fau : « Depuis qu'il est arrivé au club, il s'est beaucoup investi dans l'association des joueurs. Une des actions concerne une vente de vin aux couleurs de l'association que les partenaires achètent surtout pour nous faire plaisir. Tous les partenaires du club connaissent Côme car il les harcèle depuis des mois pour leur vendre ces bouteilles et il réussit plutôt bien ! Puis vient le temps du paiement et il harcèle tout le monde de nouveau. Un vrai roquet (rires) ! »

ALEXANDRE FAU : « TOUS LES PARTENAIRES DU CLUB CONNAISSENT CÔME CAR IL LES HARCÈLE DEPUIS DES MOIS POUR LEUR VENDRE LE VIN DE L'ASSOCIATION »

En attendant la prochaine cuvée et malgré un emploi du temps chargé - entraînement le matin, travail l'après-midi, match le week-end et donc présidence de l'association des joueurs - Côme Berrod savoure tout simplement son retour en Bretagne. Pour que le bonheur soit total, il ne reste plus qu'à aller chercher les phases finales, puis la montée en Nationale. Sûr que pour pareille ambition, l'opiniâtre Côme Berrod ne manquera pas de répondre et de mordant ! ■

ADRIEN MAUDET

**SPORTS BAR
& RESTAURANT**
—
**12 PLACE DE LA GARE
35000 RENNES**

LE CAFÉ DE RENNES

**TOUS LES JOURS
08:00 / 23:00**
—
**INSTAGRAM
@CAFEDERENNES**

**RÉVEILLEZ
LE MONTAGNARD
QUI SOMMEILLE
EN VOUS !**

Burger Montagnard
disponible à la carte.

**RÉSERVEZ
UNE
TABLE**
←

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

LES FÉMININES DU RHEU EN QUÊTE D'UNE NOUVELLE FINALE GRAND-OUEST

APRÈS LE TITRE DE CHAMPIONNES GRAND-OUEST DE FÉDÉRALE 2 LA SAISON DERNIÈRE, LES JOUEUSES DU SC LE RHEU RUGBY, ACTUELLEMENT EN POULE HAUTE, VISSENT UNE NOUVELLE FINALE. L'ENTRAÎNEUR MATHYS GALLET, ARRIVÉ DE CHALLANS EN COURS DE SAISON DERNIÈRE, REVIENT SUR LE DÉBUT D'EXERCICE ET SUR CE QUI ATTEND SON GROUPE DANS LES SEMAINES À VENIR.

Si tout s'est bien terminé avec une qualification pour la poule haute pour les filles du SC Le Rheu Rugby, Mathys Gallet a dû faire preuve d'adaptation lors de la première phase. La raison ? L'arrivée massive de nouvelles joueuses : « On a eu pas mal d'arrivées, surtout des étudiantes, et la première phase n'a pas été si simple que ça. Cette première partie de saison a été une phase transitoire, mais la bonne nouvelle, c'est que nous avons plus d'effectif que l'année passée. Il a fallu retravailler le plan de jeu et après notre premier gros match à Caen,

nous avons ensuite un petit peu tâtonné. Certaines filles avaient déjà pratiqué, d'autres non, et nous avons vraiment trouvé notre routine de jeu à la fin de la première phase ».

«NOUS AVONS PLUS D'EFFECTIF QUE L'ANNÉE PASSÉE»

Qualifiées en poule haute, comprenant six équipes (Caen, Angers, Nantes, Orléans et Déols), les Rheuses sont à l'équilibre après deux journées. Un court revers, d'abord, à Angers (17-15), « nous aurions dû gagner là-bas », souffle Mathys Gallet,

puis un large succès à domicile contre Déols (72-0). La trêve digérée, les joueuses du Rheu ont repris l'entraînement le 4 janvier, avant la compétition le 12, avec un déplacement à Nantes. L'objectif est clair dans cette poule haute : accéder à la finale Grand-Ouest en terminant dans les deux premiers : « C'est l'objectif. Caen descend de Fédérale 1 et c'est un peu l'équipe à battre, et il faudra aussi se méfier de Nantes et d'Orléans. Si nous accédons à la finale Grand-Ouest, nous nous qualifions pour les phases finales ».

En attente de confirmation, il se pour-

rait même que les quatre premières équipes se qualifient pour les phases finales du championnat de France de Fédérale 2, mais en attendant, le chemin le plus simple, et le plus sûr, reste d'aller en finale. L'année passée, les féminines s'étaient imposées en finale Grand-Ouest contre Orléans, empochant leur premier titre.

Après un succès en huitième de finale contre Orsay, disputé au Mans, les filles du Rheu étaient ensuite tombées au tour suivant face au Paris Olympique Club Rugby. Bis repetita dans quelques mois ? ■

ADRIEN MAUDET

FÉMININES POULE HAUTE

J1 : Nantes - Le Rheu	12/1
J2 : Caen - Le Rheu	19/1
J3 : Le Rheu - Orléans	02/2
J4 : Le Rheu - Angers	09/2
J5 : Déols - Le Rheu	02/3
J6 : Le Rheu - Nantes	09/3
J7 : Le Rheu - Caen	23/3
J8 : Orléans - Le Rheu	30/3



VOLVO

LA VOLVO LA PLUS SÛRE JAMAIS CONÇUE.

VOLVO EX90

A 0g CO₂/km

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer

VOLVO | Volvo Rennes
1 All. de Bray - 35510 Cesson-Sévigné
02 57 87 75 25



**Votre magasin U
s'engage**



Réduire le gaspillage alimentaire
à tout prix, mais surtout à prix bas.



**2€
2,50**
**LE PANIER
DE 2,5 KG**

**PANIER ZERO
GASPI**

Fruits et légumes
de saison
Le kg : 1€

**Profitez de 2,5 KG
de fruits et légumes,
toujours aussi bons mais
à consommer rapidement.**

Mélange de fruits et légumes originaires de

L'UE ET DE PAYS TIERS

SUPER U Mordelles encore + engagé !

Magasin labellisé ANTIGASPI

niveau 3 : EXEMPLAIRE

SUPER U MORDELLES



UNE DERNIÈRE LIGNE DROITE DÉCISIVE



pouvons pas nous satisfaire de ça ». Si les bons résultats du début de saison ont fait espérer une accession relativement abordable, c'est bien le maintien que joue actuellement l'URB : « Nous n'allons pas parler de poule haute, car pour l'instant, nous sommes en poule basse. L'objectif est le maintien et ça l'a toujours été. Déjà, il faut avoir le même visage et être plus constant dans chacune de nos rencontres. À la reprise, il va falloir bien négocier les matchs importants contre les concurrents directs et en enchaînant, peut-être, nous pourrons reparler de poule haute. »

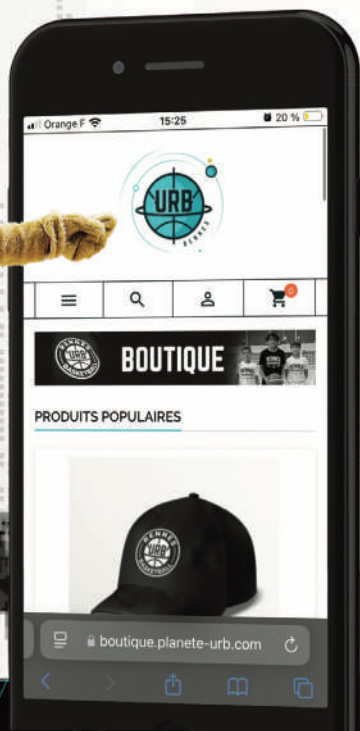
UN MOIS DE JANVIER DÉCISIF AVEC SIX MATCHS À DISPUTER SUR LES NEUF RESTANTS

De l'irrégularité donc sur cette première partie de saison, en partie expliquée par la jeunesse de l'effectif, mais aussi par les blessures qui n'ont pas épargné les « Noir et Blanc » depuis l'entame de championnat. C'est bien là l'une des bonnes nouvelles pour cette dernière ligne droite, Bastien Demeuré pourra (enfin) compter sur tout son effectif. Une première depuis la préparation et la blessure rapide du nouvel arrivant Louis Gibey. Venu en tant que pigiste médical, Ismaël Cadiau a répondu aux attentes et repart avec les louanges de son désormais ex-entraîneur après son dernier match à Tours : « J'ai remercié Ismaël dans le vestiaire. Nous ne pouvions pas avoir meilleur pigiste et je suis très satisfait ».

Être épargné par les blessures, voilà un autre facteur majeur, voire décisif, dans la réussite d'une saison. S'il faudra bien sûr du temps à Louis Gibey pour retrouver du rythme, personne ne sera de trop dans un mois de janvier déjà décisif avec six matchs à jouer sur les neuf restants. Poissy, Toulouse et Les Sables d'Olonne à la maison, trois adversaires abordables sur le papier, mais déjà symboles de grand écart sur la première partie de saison. À Poissy, avant-dernier du championnat, Rennes s'était nettement incliné (80-67), tout comme aux Sables d'Olonne (90-61), tandis qu'à Toulouse, les « Noir et Blanc » avaient fait feu de tout bois en étrillant les Toros, seule grosse satisfaction, hors derby, à l'extérieur (52-83). Si comme le dit Bastien Demeuré, son équipe montre un beau visage à domicile, mais donc aussi dans les derbies, celui-ci sera servi avec trois derbies en janvier, à Lorient, Fougères et Quimper. En espérant ne voir qu'un visage, celui d'une équipe conquérante et plus déterminée que jamais, car quoiqu'il arrive, la poule haute passera par là. ■

ADRIEN MAUDET

RENNES BASKETBALL



NOTRE BOUTIQUE EST EN LIGNE !

Commandez votre maillot personnalisé, textile, casquettes, goodies... Alors foncez sur boutique.planete-urb.com



APRÈS UN PREMIER MOIS ET DEMI EMBALLANT ET DES ESPOIRS LÉGITIMES, L'UNION RENNES BASKET A CONNU UNE FIN D'ANNÉE DIFFICILE. À L'HEURE D'ATTAQUER LES NEUF DERNIERS MATCHS DE LA PHASE RÉGULIÈRE, LES « NOIR ET BLANC » N'ONT PLUS DE TEMPS (ET DE POINTS) À PERDRE S'ILS VEULENT ENCORE ESPÉRER ACCROCHER LA POULE HAUTE.

Pour se qualifier en poule haute, Rennes devra terminer dans les sept premiers. Une septième place actuellement occupée par Vitré (9 victoires pour 8 défaites), quand l'URB pointe à la onzième place de Nationale 1 avec sept victoires pour dix défaites. Loin d'être une sinécure, mais pas inaccessible non plus, surtout quand on sait que Rennes a battu son voisin vitréen à deux reprises cette saison. Mais à condition de réaliser une dernière ligne droite canon avec le visage montré à domicile ou lors de ces deux derbies : « Le bilan est mitigé. Nous sommes capables de faire des très belles choses, mais aussi de passer au travers, et forcément, c'est frustrant, relate Bastien Demeuré. Nous avons clairement une équipe à deux visages. Une équipe à domicile et une à l'extérieur, hors derbies. Nous ne

NATIONALE 1

J02- URB - ANGERS	84-76
J03- CHALLANS - URB	78-65
J04- URB - TOURS	86-83
J05- POISSY - URB	80-67
J06- URB - CEP LORIENT	77-75
J07- TOULOUSE - URB	52-83
J08- URB - FOUGÈRES	82-70
J09- URB - QUIMPER	65-77
J10- LES SABLES - URB	90-61
J11- URB - PÔLE FRANCE	79-85
J12- LEVALLOIS - URB	88-73
J01 - URB - VITRÉ	66-58
J13- URB - TARBES	69-70
J14- VITRÉ - URB	63-67
J15- ANGERS - URB	90-64
J16- URB - CHALLANS	83-94
J17- TOURS - URB	114-92
J18- URB - Poissy	07/01
J19- CEP Lorient - URB	10/01
J20- URB - Toulouse	17/01
J21- Fougères - URB	24/01
J22- Quimper - URB	28/01
J23- URB - Les Sables	31/01
J24- Pôle France - URB	04/02
J25- URB - Levallois	07/02
J26- Tarbes - URB	14/02

Calendrier (après 17 matches)

1- Quimper (15V-2D) ; 2- Tarbes/Lourdes, Challans (11-6) ; 4- Tours, Levallois, Fougères (10-7) ; 7- Vitré, Lorient (9-8) ; 9- Toulouse (8-9) ; 10- Olonnes, URB (7-10) ; 12- Angers (6-11) ; 13- Poissy (4-13) ; 14- Centre Féd. (2-15).

JOFFREY SCLEAR PASSE LE CAP
DES 300 MATCHS AVEC L'URB

Lors de la venue de Challans à Colette-Besson, l'Union Rennes Basket a mis à l'honneur son nouveau recordman du nombre de matchs joués sous les couleurs « Noir et Blanc », Joffrey Sclear. Sniper attiré de l'URB, l'ailier fort a reçu des mains de Saïd Ben Driss, ancien recordman du club, un cadre avec son maillot floqué « 300 ». Un moment évidemment spécial pour le principal intéressé : « Déjà, je ne savais pas qu'il y allait avoir une petite surprise. Il y a forcément un petit peu de fierté, car ça fait pas mal de temps que je suis là, mais on ne s'en rend pas compte, ça passe vite (rires). Même si j'avance en âge, j'espère malgré tout qu'il me reste encore quelques saisons de basket et j'espère les faire ici ! Ça fait toujours plaisir et ça fait aussi chaud au cœur de voir que des gens viennent spécialement pour ça, donc c'est cool ». Avec encore la fin de saison régulière à disputer, ainsi que la deuxième phase, le record va lui continuer à grimper. ■

ADRIEN MAUDET

HAPPY HOURS*

HOURS*

LA PINT
DE BIÈRE
PRESSION À

5€

DE 17H30 À 19H30

* Heures heureuses. Voir conditions en restaurant.

RCS SIVA Rennes 424 686 653 - Photos non contractuelles - Photo : Virginie Ribault - 06/24



RDV CHEZ DEL ARTE RENNES CENTRE



ESPLANADE CHARLES DE GAULLE - OUVERT 7/7

JULIAN NGUFOR, HAUTEUR GARANTIE, SUR ET EN DEHORS DU PARQUET !

ORIGINAIRE DE RENNES, QUARTIER CLEUNAY, JULIAN NGUFOR EST UN PUR PRODUIT DU BASKET RENNAIS. REVENU DANS LA CAPITALE BRETONNE APRÈS PLUSIEURS ANNÉES À POITIERS PUIS À REZÉ, L'AILIER DE 23 ANS JONGLE ENTRE LE BASKET ET SES ÉTUDES DE LETTRES, LUI LE PASSIONNÉ D'ART ET DE CULTURE EN GÉNÉRAL. PORTRAIT D'UN JEUNE HOMME CURIEUX AVIDE DE CULTIVER AUSSI BIEN SA TÊTE QUE SES STATISTIQUES.

Très vite, dès les premiers mots échangés, Julian Ngufor plante le décor et l'importance de sa vie hors-basket. D'abord, un équilibre de vie, puis, plus philosophiquement, un moyen de s'élever, autrement que dans les airs de la salle de Colette-Besson : « C'est une passion depuis que je suis tout jeune. Ma mère nous emmenait, mon frère et moi, dans les lieux culturels. L'art antique, les tableaux de la Renaissance, ça t'oblige à te poser des questions et ça m'est resté. Maintenant, j'entretiens cela. Ça fait partie de la créativité intérieure et ça fait du bien à mon âme ». À Rennes, le musée des Beaux-Arts

n'a d'ailleurs plus de secrets pour lui - « j'ai dû le faire 50 fois » - et son retour à l'URB se fait en parallèle d'une fac de Lettres (licence Humanités). Un cursus comprenant de la Littérature, de l'Histoire, de l'Archéologie et l'Histoire de l'Art. Sa lecture du moment ? « Je lis le portrait de Dorian Grey, d'Oscar Wilde. C'est un auteur qui m'inspire beaucoup ».

« J'AI ÉTÉ REPÉRÉ PAR JULIEN DEMEURÉ, LE GRAND FRÈRE DE BASTIEN »

Autre inspiration, son retour à la « maison » chez les « Noir et Blanc » pour l'ailier qui avait notamment

porté le maillot de l'URB en U15 Elite. A l'époque, il avait aussi terminé MVP du tournoi de la Mie Câlina dans la même catégorie d'âge : « Ça fait remonter des souvenirs... » Désormais entraîné par Bastien Demeuré, c'est pourtant par un autre membre de la famille Demeuré qu'il est repéré lors de ses années au CPB Cleunay. En l'occurrence par Julien, grand frère de l'entraîneur rennais ! : « J'ai essayé le basket en CM1, car un pote en faisait, et j'ai immédiatement accroché. J'ai commencé au CPB Cleunay où j'ai été entraîné par Cyrille Kerloc'h, et c'est vraiment lui qui m'a initié au basket. Par la suite, j'ai été repéré par Julien. J'ai commencé à évoluer dans les sections Ille-et-Vilaine et c'est là que j'ai touché au haut niveau ».

Le potentiel est là et le jeune Rennais rejoint le centre de formation de Poitiers. Il passe six ans dans la Vienne et fait toutes ses gammes jusqu'au U18 espoirs avant de signer un contrat d'aspirant professionnel à ses 18 ans. L'occasion pour lui de s'entraîner avec l'équipe première, alors en Pro B : « Je me suis d'abord entraîné de temps en temps avec les professionnels avant d'être régulièrement dans le groupe lors de mon avant-dernière année là-bas. J'ai aussi pu disputer plusieurs matchs de Pro B. Ça été une très bonne expérience pour me développer. Il y avait un peu de pression, mais c'est plus facile quand tu es bien accompagné, car le coach était celui avec qui j'avais fait toute ma formation, Andy Thornton-Jones. C'est lui qui m'a lancé en pro face à Aix Maurienne Savoie ». Lors de sa dernière année, le club descend en Nationale 1 et « Juju », comme le surnomme Lucas Fontaine, décide de trouver un nouveau challenge.

« REPARTIR EN N2 ET NE PAS AVOIR CETTE PRESSION DU MONDE PROFESSIONNEL M'A REPOSÉ MENTALEMENT »

Son souhait est alors de trouver un club en Nationale 1 mais cela n'aboutit pas et c'est finalement à Rezé, en NM2, qu'il s'engage. Un mal pour un bien : « Les deux dernières années ont été un peu compliquées mentalement et je voulais trouver autre chose. Je pensais et j'espérais aller en



N1, mais je n'ai pas eu d'opportunité. Un ami jouait à Rezé et je suis venu m'entraîner. L'entraîneur Donald Chantreau m'a ouvert les portes et ce furent deux belles années. Repartir en N2 et ne pas avoir cette pression du monde professionnel m'a reposé mentalement et ça a été super bénéfique ».

Deux saisons concluantes en Loire-Atlantique, dont une dernière avec une moyenne de 17,9 points par match. L'URB est en embuscade et agit, comme l'expliquait Bastien Demeuré dans nos colonnes : « Nous avons l'habitude de faire un point sur les jeunes passés au club pour voir où est-ce qu'ils en sont. Nous gardons un lien avec eux et parfois, si ça correspond à nos besoins, nous leur proposons quelque chose ».

Il n'en fallait pas plus pour voir Julian Ngufor revenir sur ses terres, lui qui était désireux de revenir à cet échelon deux ans auparavant : « C'était un peu le but de revenir en N1, notamment après ma dernière saison, et d'autant plus que je suis d'ici ». Si Julien Demeuré l'avait repéré étant plus jeune, le fait d'évoluer sous les ordres de Bastien Demeuré n'est pas non plus étranger à sa venue, puisqu'il avait déjà été coaché par ce dernier : « Bastien était mon coach en sélection Bretagne à mes 13 ou 14 ans. Le fait qu'il soit entraîneur était l'occasion parfaite et une suite logique ».

L'histoire était écrite, le rendez-vous déjà pris. Entre le basket et les études, Julian Ngufor a trouvé son équilibre et n'a pas le temps de s'ennuyer. De toute façon, et comme le dit Oscar Wilde dans le portrait de Dorian Grey : « Il n'est qu'une chose horrible en ce monde, un seul péché irrémissible : l'ennui ».

Une offense dont semble bel et bien à l'abri l'ailier rennais, toujours prêt à bondir et s'envoler. ■

ADRIEN MAUDET

La propreté c'est un sport de pros

NETTOYAGE PROFESSIONNEL
PRO PARTICULIER

GRATUIT VOTRE 1^{RE} H DE MÉNAGE OFFERTE*

Global services
Vous êtes brillants

RÉSERVER VOTRE SÉANCE DÉCOUVERTE **02 99 36 93 45**

Global services soutient deux équipes locales : **SAINT-GRÉGOIRE RMH** **RENNES PA BASKET**

*Valable pour tout nouveau contrat jusqu'au 30/06/25

le LOUNGE

BUSINESS COWORKING BY BDO

L'ESPACE QUI VOUS FERA VOYAGER

Le Lounge est un lieu au design élégant, contemporain, confortable et premium. Inspiré des Lounge Business Class, le Lounge s'engage à vous faire vivre une expérience unique



Des bureaux

- 23 bureaux privatifs équipés (1 à 4 postes)
- 1 espace nomade de 6 places



Des espaces de réunion

4 salles de réunions entièrement équipées

Prestations et services

Accès 7j/7 et 24h/24 par badge
Connexion wifi
Cuisine, salon et terrasse
Parking souterrain
Office manager
Domiciliation
Club Business BDO
Service IT 5j/7



6 les Balus, 35760 Saint-Grégoire 9h-18h, du lundi au vendredi
02 56 35 14 00 ou 07 85 82 82 96 le-lounge-coworking.com



BRENDAN GOUESSANT : « ÊTRE ENCORE PLUS FORT SUR LA 2^E PHASE POUR PRÉPARER LES PLAY-OFFS »

LE REC VOLLEY EST DANS LES CLOUS. LEADER À LA FIN DE LA PHASE ALLER, LE CLUB RÉCISTE CONTINUE D'AVANCER VERS SON OBJECTIF N°1, LA REMONTÉE IMMÉDIATE EN LIGUE B. NOMMÉ CAPITAINE SUITE AU DÉPART DE PHILIPPE TUITOGA À CAMBRAI, LE PASSEUR BRENDAN GOUESSANT REVIENT SUR LES TROIS DERNIERS MOIS.

Tout d'abord, ton dos ne t'a pas épargné sur cette phase aller. Comment vas-tu ?

Ça va mieux, petit à petit. J'ai commencé à avoir des douleurs au dos en fin de saison dernière, mais j'ai ensuite fait ce qu'il fallait pour rejouer et j'ai même pu faire des tournois pendant l'été. Malheureusement, j'ai eu une hernie discale après trois matchs de championnat et là, je reprends au fur et à mesure. J'ai fait une cure d'anti-inflammatoires, des séances de kiné et je fais toujours attention en mettant en place une routine pour mon dos. Il y a la nutrition, le sommeil, les soins et la récupération. C'est une autre forme de notre travail. C'est toujours frustrant de se blesser, car tu as l'impression de ne pas aider tes coéquipiers, mais ça fait partie du métier et il faut juste savoir l'accepter.



J'espère que ça va vite revenir, mais surtout bien.

Peut-on dire que la trêve arrive au bon moment ?

Pour le groupe oui, mais pas pour moi. Pour ma part, j'aurais préféré ne pas arrêter afin de pouvoir reprendre le rythme. En revanche, pour l'équipe, ça tombe à pic. Pour certains, ils vont pouvoir revoir leur famille, mais aussi récupérer au niveau de la fatigue physique.

« MAINTENANT, NOUS N'AVONS PLUS D'EXCUSES ET IL NE FAUT SURTOUT PAS SE RELÂCHER. »

Quel est ton bilan à mi-parcours ?

Je vais parler au nom du groupe, car pour moi, ça été un peu plus difficile avec ma blessure, mais le bilan est très positif. Il ne faut pas oublier la défaite à Vincennes et je crois qu'elle nous a aidés à nous construire. Nous étions encore un peu dans le trouble de l'intersaison, car nous avons signé pour être en Ligue B mais elle nous a immédiatement rappelés à l'ordre sur le fait que nous ne gagnerions pas en marchant. Peut-être même qu'en gagnant 0-3, cela nous aurait induit en erreur dans l'idée que le championnat n'est pas bon. Même s'il y a une différence de niveau, je pense notamment aux fautes directes, nous devons aller chercher les choses et il faut retenir cette leçon. Il va falloir être encore plus fort sur la deuxième phase pour préparer les play-offs. Maintenant, nous n'avons plus d'excuses et il ne faut surtout pas se relâcher.

Comme tu l'as évoqué, vous n'arrivez pas dans les meilleures conditions. Comment as-tu vécu l'intersaison ?

Sur toute la phase de mercato, il n'y avait pas de doute. L'incertitude n'est arrivée que fin juillet et j'avoue qu'à ce moment-là, ça a été un peu dur per-

sonnellement. De mon côté, j'ai refusé des clubs en Ligue B et je me retrouve à jouer en Elite. Si je n'avais pas eu de propositions, à la limite, tant pis, mais là, ce n'était pas le cas. Après, avec des « si », on refait sa carrière. Il faut l'accepter et avancer. Maintenant, nous y sommes et j'essaie de motiver tout le monde. Derrière, le groupe a très bien réagi et nous prenons du plaisir à jouer. Nous avons su nous relever.

Cette 2e saison, tu l'as entamée en tant que nouveau capitaine du REC Volley. C'était ta volonté ?

« Pippo » était capitaine quand je suis arrivé et je me suis logiquement fait petit. Au fur et à mesure, j'ai commencé à prendre de la place. « Pippo » a connu quelques blessures et je suis vite devenu capitaine. J'aime beaucoup ça, mais même si je n'étais pas capitaine, j'aurais le même comportement. J'ai toujours envie d'aider les autres et je suis juste comme ça, je n'ai rien changé. C'est en fin de saison dernière qu'Olivier (Bouvet) et Éric (Hallé) m'ont proposé de devenir capitaine pour cette année. Hormis les amendes qui sont un peu chiantes à gérer (rires), c'est très intéressant. C'est un rôle que j'aime bien avoir. Fédérer un groupe, être derrière les gars quand ça ne va pas. Après, ce n'est pas que moi et dans une équipe, chacun apporte sa petite touche. C'est vraiment un collectif.

Tu étais venu à Rennes pour passer un cap, considères-tu l'avoir franchi ?

J'ai eu ce que j'étais venu chercher et je pense effectivement avoir franchi un cap, surtout mentalement. Déjà, j'ai pu jouer et ça m'a apporté de la confiance. Plus tu as d'automatismes, plus tu as de la confiance. Tactiquement, j'ai appris à gérer des joueurs sur le terrain et ce n'est pas facile avec, pour chacun, des demandes différentes. Tactiquement, il y a aussi la lecture du jeu et comment réagir à tel ou tel moment. J'ai également appris à ne jamais lâcher, car le passeur est souvent au centre de l'attention de l'équipe. Dans la vision du volley, mais aussi dans la gestion d'un groupe, tout est relié au jeu. Il faut apprendre à bien connaître les autres sinon, tu ne seras pas bon. ■

RECUEILLI PAR ADRIEN MAUDET

LES VALEURS DU SPORT AU SERVICE DE VOTRE COMMUNICATION !

VOTRE PUB DANS RENNES SPORT

contact.rennessport@gmail.com
06 63 00 08 71

JOURNAL RENNES SPORT
JRS
rennessport.fr

MENSUEL DISTRIBUÉ À 25 000 EXEMPLAIRES



ADRIEL GOODMAN, PASSÉE DU SERVICE EN SALLE AU SMASH AU FILET !

ORIGINAIRE DE NASKUP, VILLAGE NICHÉ AU MILIEU DES MONTAGNES CANADIENNES DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE, LA POINTUE ADRIEL GOODMAN A POSÉ SES VALISES CET ÉTÉ EN BRETAGNE APRÈS UN PASSAGE EN FINLANDE. ADDICT AU VOLLEY DEPUIS SON PLUS JEUNE ÂGE, SA CARRIÈRE SPORTIVE BASCULE SUR LE TARD GRÂCE AU BEACH-VOLLEY. ENTRETIEN AVEC UNE VÉRITABLE GLOBE-TROTTEUSE.

Comment as-tu découvert le volley ?

Mon père adorait ce sport et c'est lui qui me l'a fait découvrir. J'ai ensuite continué de pratiquer jusqu'à l'Université. J'ai d'abord commencé en tant que réceptionneuse-attaquante à Cranbrook (College of the Rookies Avalanche), puis je suis allée à l'Université de Calgary où j'ai basculé en tant que pointue.

Le français n'est pas la langue officielle dans l'Ouest du Canada. Comment se fait-il que tu parles aussi bien notre langue ?

Ma mère est Québécoise et mes grands-parents, ainsi que mes cousins, vivent au Québec. Je n'ai jamais vécu là-bas, mais ma mère a fait en sorte de m'apprendre le français

pour rester en contact avec la famille, car ils ne parlent pas anglais. De plus, j'ai un copain français et j'ai pu pratiquer. Ayant toujours vécu à l'ouest du Canada, je n'ai jamais trop eu l'accent, mais j'ai le vocabulaire québécois.

Le volley est-il un sport répandu au Canada ?

Comme le pays est un territoire très étendu et finalement assez peu peuplé, il n'y a pas beaucoup de sports collectifs car il est difficile de se déplacer d'un côté à l'autre du pays. Le plus haut niveau se joue à l'Université et il est divisé en quatre secteurs : Maritime, Québec, Ontario et Canada Ouest. Nous jouons d'autres universités présentes dans notre division et c'est diffusé en ligne. C'est géré un peu comme un club professionnel, mais nous représentons notre école. Tu es d'ailleurs payé en bourses pour l'école et il faut étudier en même temps pour jouer dans ces équipes. Mais il n'y a pas de ligue professionnelle.

Tu pratiques aussi le beach-volley à haut niveau. Comment y es-tu arrivée ?



Pile quand j'ai fini l'Université, le Covid est arrivé et je ne pouvais pas trouver de contrat en salle. J'avais un diplôme en chimie et, pendant un an, j'ai travaillé dans une micro-brasserie et je ne faisais plus de volley. Néanmoins, il était encore possible de jouer au Beach et une joueuse à Calgary m'a alors approchée en me proposant un projet, celui de jouer sur le plan international. À ce moment-là, je n'avais pas d'attaches à Calgary et j'avais un travail que je pouvais quitter. Six mois plus tard, je déménageais à Toronto pour les sélections de l'équipe nationale. Ça a duré jusqu'en janvier 2024 et pendant tout ce temps, nous avons représenté le Canada à travers le monde. Mais à l'instar du tennis, c'est surtout du « prize money » et les voyages coûtent cher. Le temps était venu d'arrêter et j'ai sollicité un agent pour aller jouer en salle. Je vais continuer le Beach, mais seulement pendant l'été, et ne représentant plus le Canada, car il faut être domiciliée à Toronto.

Tu décides alors de tenter l'aventure en Finlande...

Je n'ai pas eu peur de partir loin, car

Toronto était déjà très éloigné de chez mes parents. Cela faisait à peu près un an et demi que j'étais avec mon copain français et nous avions passé pas mal de temps en Europe, donc j'avais plutôt hâte. Nous étions dans le nord de la Finlande et c'était vraiment « le village du père Noël » (rires). Il faisait juste très froid et il n'y avait que 2-3h de soleil par jour, mais ça reste une super expérience et je suis très reconnaissante de l'avoir vécue. J'adore voyager et en plus vivre du volley, c'est génial. J'avais un contrat de trois mois et j'ai fait la moitié de la saison. La seule appréhension, c'était de repasser en tant que réceptionneuse-attaquante, car cela faisait 5-6 ans que je n'avais pas joué à ce poste en salle.

« J'AI FAIT DES RECHERCHES ET J'AI APPRIS QUE MA FAMILLE FRANÇAISE D'IL Y A 400 ANS VENAIT DE BRETAGNE »

Comment as-tu atterri à Rennes ?

Au départ, avec mon agent, nous avons retardé ma rentrée en salle. J'avais certes décidé d'arrêter le Beach à temps plein car j'avais besoin de me stabiliser, mais il y avait un

tournoi d'exhibition international à l'automne en Chine, avec de l'argent à gagner. Pour l'anecdote, j'étais à l'ambassade de Chine pour faire mon visa quand mon agent m'a appelé pour me dire que c'était ok avec le REC Volley. J'ai raccroché et j'ai traversé la rue pour aller à l'ambassade de France (rires). En plus, j'avais fait un essai en janvier à Aix et je connaissais déjà Emma Le Roux !

Comment se passe ton adaptation en Bretagne ?

Il fait déjà beaucoup plus chaud qu'en Finlande (rires). J'adore la ville et l'équipe a été très accueillante, d'autant plus en arrivant un peu tard. Je suis aussi très contente de revenir à la pointe. Yann gère très bien le projet et il a une bonne démarche.

J'apprécie aussi le fait que nous parlions tous en français, car c'est la première fois que je vis ma vie en français et ça, c'est spécial. J'ai fait des recherches et j'ai appris que ma famille française d'il y a 400 ans venait de Bretagne. D'une certaine façon, c'est une partie de moi ! ■

« LA FÉDÉRATION INVESTIT SUR LES JOUEURS DU TOP 5. AU-DELÀ, C'EST À NOUS DE TOUT PAYER... »

ORIGINAIRE DE NANCY ET PASSÉ PAR NOMBREUX CLUBS PENDANT SON ADOLESCENCE, VINCENT PICARD (23 ANS) S'EST DEPUIS FIXÉ EN BRETAGNE ET DISPUTE SA QUATRIÈME SAISON AVEC THORIGNÉ. RETOUR AVEC LUI SUR LA BONNE PHASE ALLER DU TFFT, MAIS AUSSI SUR LE QUOTIDIEN D'UN JOUEUR DE PING, ENTRE CLASSEMENT INDIVIDUEL, DÉPLACEMENTS, RECHERCHE DE SPONSORS ET CHARGES FINANCIÈRES.

A mi-parcours, Thorigné réalise une première partie de saison probante et pointe à la cinquième place de Pro A. Quel est ton regard sur la phase aller ?

C'est clairement notre meilleur début de saison en Pro A, car nous avons plutôt mal commencé les années précédentes. Là, nous sommes très bien positionnés et nous sommes déjà presque sûr d'être maintenus. L'important est que l'équipe tourne bien, mais comme il y a des performances individuelles à l'intérieur des rencontres, à titre personnel, c'est plus mitigé. J'ai trois victoires pour cinq défaites et par rapport aux joueurs que j'ai affrontés, il y a au moins un ou deux matchs que j'aurais pu prendre. Ce qui est le plus frustrant, c'est que j'ai le sentiment d'avoir progressé. Avec la reprise tardive du championnat et l'enchaînement des matchs qui s'en est suivi, je n'ai pas fait beaucoup de compétitions individuelles sur ce début de saison et cela m'a permis de m'entraîner davantage, mais ça ne paye pas encore dans les résultats. Je sais que ça prend du temps, mais c'est frustrant.

Tu disputes ta quatrième saison au TFFT. Était-ce un souhait de ta part de te stabiliser ici ?

Mon souhait a toujours été de rester longtemps dans un club. Je me sens très bien à Thorigné-Fouillard et je commence à connaître pas mal de monde, que ce soit les bénévoles, les supporters et les joueurs du club. Je connais notamment très bien Jules et c'est toujours mieux d'être dans une équipe avec des gens que tu apprécies. Évidemment, le dernier mot revient aux dirigeants, mais pour ma part, je souhaite rester. Avec tous les déplacements et les voyages que nous faisons, on essaie aussi de trouver un peu de stabilité.

À côté des matchs en club, il y a aussi le calendrier individuel pour le classement mondial. Comment t'organises-tu ?

Pour participer aux différents tournois, il y a un formulaire à remplir à peu près un mois avant, par le biais de la Fédération. Il y a une limite de joueurs par pays, en général les dix meilleurs donc il ne faut pas trop descendre au classement. Comme le classement est mis à jour chaque se-



maine et qu'il prend en compte les huit meilleurs résultats sur une année, je vais essayer de jouer davantage de tournois sur la deuxième partie de saison pour rattraper le retard cumulé sur la première phase (ndlr : dès le 4 janvier, il part à Doha puis à Oman). Pour l'instant, je n'ai fait que quatre tournois, contre huit l'année dernière à la même époque. J'étais au Pérou début-août, au Kazakhstan mi-septembre, et en Italie et au Portugal il y a quelques semaines. J'ai progressé en pouvant m'entraîner davantage, mais de l'autre côté, comme j'ai fait moins de tournois, j'ai aussi perdu des points.

« L'ANNÉE DERNIÈRE, TOUT CONFONDU, ÇA M'A COÛTÉ ENVIRON 15.000€ »

On imagine aussi que tout cela a un coût. Comment finances-tu tous ces déplacements ?

Nous nous servons de notre salaire pour financer ça. Il peut y avoir des aides par la Fédération, en fonction du profil des joueurs, mais pour ma part, je n'en ai pas. Avec les Jeux olympiques l'année dernière, ils ont ciblé les 5-6 meilleurs joueurs français pour

les accompagner et ça a porté ses fruits avec les différentes médailles, mais pour les joueurs derrière, nous avons tout payé. La région ne nous finance pas non plus, donc parfois, c'est compliqué. Nous avons des sponsors qui nous aident sur l'équipement et, en fonction de notre classement, nous pouvons avoir une petite rallonge, notamment quand tu rentres dans le top 100. Nous pouvons essayer de trouver des partenaires privés, mais ça reste compliqué, car ce n'est pas notre métier. Néanmoins, je travaille là-dessus et j'ai monté un dossier pour expliquer mon parcours, pourquoi j'ai besoin d'aides financières et aussi ce que je peux apporter de mon côté aux éventuels partenaires. Je travaille pour en trouver pour la saison 2025.

Pour nous donner un ordre d'idée, quelles sont les dépenses à ta charge ?

Par exemple, pour aller au Pérou en début de saison, les billets d'avion m'ont coûté 1700€, auxquels il fallait rajouter les nuits d'hôtels, donc cela est monté vers les 2500€ au total. C'est très cher et en plus, les hôtels sont imposés et nous sommes obli-

gés de payer trois nuits. Nous prenons d'ailleurs régulièrement une chambre-double pour réduire les frais. Sur ce tournoi, j'ai gagné 500€ en simple, 400€ en double hommes et 500€ en double mixte. Vous faites le calcul. L'année dernière, tout confondu, ça m'a coûté environ 15000€. Il faut pouvoir gagner des places au classement mondial pour s'offrir un peu de visibilité et, toujours en fonction des résultats, être aidé sur certains tournois. Par exemple, dans mon groupe, quand tu bats trois joueurs ou plus du top 100, tu as deux tournois pris en charge, mais les moins chers. Et à côté, même si certains matchs sont déplacés, il faut aussi être présent pour le club. Au Portugal, je suis arrivé le dimanche, j'ai perdu au premier tour le lundi midi et j'étais à La Romagne le lundi soir pour jouer en championnat le lendemain. L'avantage que j'ai, c'est que j'ai pu mettre de l'argent de côté quand j'étais plus jeune. J'étais déjà payé en N1 et comme j'avais des bons résultats en junior, la fédération et ma famille m'aidaient à côté. Je pense que sans ça, ça serait plus compliqué. ■



**TOUTE L'ÉQUIPE
DE VOTRE MAGASIN**

**VOUS FAIT PART
DE SES PLUS BEAUX VŒUX
ET VOUS SOUHAITE**

**UNE SAVOUREUSE
ANNÉE 2025**

Carrefour 
market

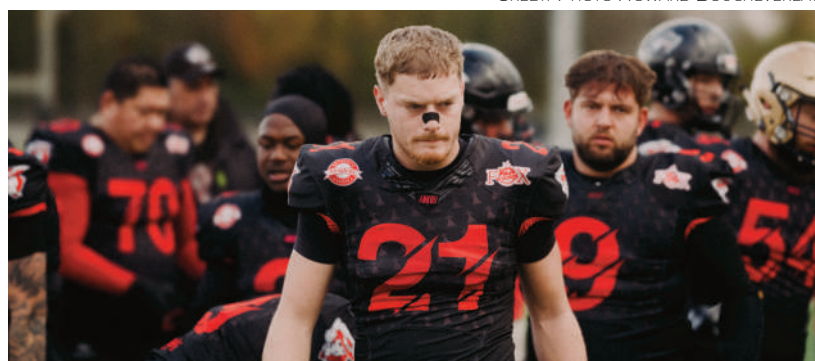
Carrefour *market* 

*Rennes Bourg L'Evêque - Rennes 3 Soleils
Rennes Poterie - Bréal-Sous-Montfort*

L'ANKOU RENNES POURSUIT SA MUE

SI LES JOUEURS DE FOOT US DE L'ANKOU DE RENNES, SECTION PHARE DU CLUB, ONT DÉJÀ REPRIS, L'ANKOU SURFE ÉGALEMENT SUR LE DÉVELOPPEMENT DU FLAG ET COMPTE DÉSORMAIS SE STABILISER APRÈS PLUSIEURS CHANGEMENTS INTERNES. KÉVIN CORRE, LE PRÉSIDENT, PRÉSENTE LES ENJEUX DE CETTE SAISON.

Moins mis à la lumière que ses colocataires du REC Rugby et du Stade Rennais Rugby, l'Ankou de Rennes est le troisième club à utiliser les nouveaux terrains du Stade Robert-Launay. A son plus grand bonheur : « Le site a été inauguré en juin 2023 et nous avons des poteaux spéciaux permanents. Concernant les marquages, ceux du rugby sont en jaune et ceux du football américain sont en blanc », explique Kévin Corre, président depuis un peu plus d'un an. Actuellement en D3, dans la poule Bretagne/Pays-de-la-Loire, la formation bretonne a vu son chemin s'arrêter au premier tour des play-offs lors des deux saisons précédentes : « La marche était un peu haute », admet le président. Pour démarrer ce nouvel exercice, des changements, dont un majeur au sein du club, avec le départ de son Head Coach, Frédéric Agostinis : « Il a décidé de raccrocher, mais il laisse une grosse empreinte sur l'équipe et



CRÉDIT PHOTO HOWARD BOUCHEVEREAU

sur le club. Nous recherchons un nouveau Head Coach et en attendant, les assistants reprennent son rôle de façon collective. »

Autre changement, et pas des moindres, le calendrier. Fini le début de saison au mois de janvier et place désormais à une reprise de la compétition mi-novembre avec, forcément, quelques ajustements à faire au moment de la reprise de l'entraînement, courant de l'été : « La zone géographique reste plus ou moins la même,

mais cela va permettre d'étaler les matchs. Avant, nous organisons plusieurs matchs amicaux alors que maintenant, nous rentrons beaucoup plus vite dans le championnat. Il y a d'abord eu une remise en forme et une préparation physique avec des séances informelles organisées par le club, puis nous avons récupéré les terrains de la mairie à la reprise scolaire. Nous commençons sans contact, sans épaulière et sans casque afin de travailler les gestes, puis les équipes organisent un mini-camp de cohésion sur une journée ou sur un week-end, et c'est à cette période-là que nous enfilons les équipements. Cette année, il y a simplement eu un match amical contre le Tonnerre de Brest, mi-octobre. »

« QUE LE FLAG SOIT SÉLECTIONNÉ POUR LES PROCHAINS JO DE LOS ANGELES APORTE DE LA VISIBILITÉ »

Si l'Ankou est d'abord connu pour son équipe de football américain, avec également des catégories U17 et U20, le club mise aussi sur le développement du flag football, sport mixte allant des U9 aux séniors : « L'effectif est légèrement en baisse sur le football américain alors qu'à l'inverse, le flag se développe très bien. À court terme, l'objectif est de reformer une dynamique positive et, à moyen terme, de développer le club, car la dynamique des jeunes est bonne », détaille Kévin Corre. Pour preuves, une des joueuses de l'école de flag a été sélectionnée en équipe de France U15 et l'équipe rennaise a disputé le « NFL Flag U12 » le 17 novembre dernier, un tournoi disputé au stade Jean-Bouin à Paris et pouvant permettre de remporter un voyage aux États-Unis pour assister à une rencontre de NFL (l'Ankou a terminé 2e ex-aequo à l'issue des phases de poules, puis 6e au classement final pour sa 1ère participation). L'école de flag, sport proche du rugby touch avec un drapeau, est une véritable passerelle et un bon compromis pour rendre le Football Américain accessible : « Le football américain est

un sport exigeant physiquement avec un gros temps de préparation (tactique, visionnage des matchs). Nos jeunes démarrent au Flag, car il n'y a pas de contact. Forcément, comme tous nos licenciés, ils sont attirés par le Football Américain. En U17, ils ont le choix d'aller vers l'un ou l'autre, ou les deux. À l'inverse, beaucoup de joueurs de Flag ont pratiqué le football américain à un moment donné. Le Flag est vraiment une manière de pratiquer le football américain en le rendant accessible à tous (âge, sexe, temps d'investissement) et en même temps, dans cette discipline, nous essayons aussi de tendre vers le haut niveau. Je pense que l'alliance de ces deux aspects contribue à notre succès. »

À termes, l'idée serait aussi de pouvoir relancer une équipe féminine de football américain, arrêtee il y a trois ans. Une section flag, discipline mixte, qui tourne à plein régime avec l'ouverture d'une équipe loisirs : « C'est une section pour les adultes. Le fait que le flag soit une discipline sélectionnée pour les prochains Jeux Olympiques de Los Angeles a apporté de la visibilité et j'espère que ça pourra donner envie, comme pour le basket 3x3 lors des derniers Jeux de Paris. »

Fort de ce développement, le club envisage même l'ouverture d'une deuxième équipe Séniors de flag. Les résultats, eux, sont déjà là : « Sur le flag, nous avons remporté le championnat de Bretagne l'année dernière. Ça nous a donné une place pour la finale de conférence nord à Paris et nous nous sommes ensuite qualifiés pour la finale nationale à Nîmes. Nous sommes très contents d'avoir atteint cet objectif, ça permet de toucher le haut niveau. »

En plus du flag et du football américain, l'Ankou de Rennes propose également, en loisir, du cheerleading. Un sport collectif de danse et de gymnastique, et pouvant se produire sur certaines compétitions, « mais pas forcément que pour le club », précise le président. Un autre moyen de se faire connaître et de développer les partenariats : « L'objectif est d'ouvrir une carte de mécénats, plutôt pour des personnes individuelles, puis, via du sponsoring, de faire connaître notre sport avec des événements d'entreprises. À côté, nous faisons aussi découvrir notre sport dans des écoles et des centres aérés. »

Une nouvelle saison pleine d'enjeux donc pour l'Ankou de Rennes, et ce, sur tous les terrains. ■

ADRIEN MAUDET

Calendrier

26/01	Ankou - Mariners (Vannes)
09/02	Dockers (Nantes) - Ankou
16/03	Ankou-Esox(Basse Goulaine)
30/03	Mariners (Vannes) - Ankou

HOMKIA
L'OUVERTURE SUR VOTRE CONFORT

EL RÉNOVATION



Centre commercial UNIVER
CHATEAUGIRON

elrenovation@homkia.fr

02 22 91 09 80
www.homkia.fr

Soldes Soldes Soldes Soldes Soldes

-40%
sur une sélection
de Vélos NEOMOUV

~~1999€~~
1199€



NEOMOUV

Vélo tout chemin électrique
RAIPON high frame.
Autonomie jusqu'à 100 kms.
Moteur roue arrière (45 nm).

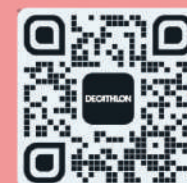
Réf.: 8832707.

*Offre valable uniquement sur une sélection de produits signalés en soldes (8779229, 8832707, 8832716, 8832692, 8779232, 8832704, 8779220, 8779221, 8832687) à l'exclusion des autres références.



Tout DECATHLON dans votre poche !

Découvrez toutes nos actus, services et nos offres fidélité via l'application Decathlon Shopping.



 **DECATHLON**



30^E ÉDITION D'EXCEPTION POUR LES MÉTROPOLITAINES DE SAINT-GRÉGOIRE

PARMI LES ÉVÉNEMENTS RUNNING LES PLUS POPULAIRES, LES MÉTROPOLITAINES BLOT À SAINT-GRÉGOIRE SONT INCONTOURNABLES. LE 19 JANVIER 2025, L'ÉVÉNEMENT SOUFFLERA LES BOUGIES DE LA 30^E ÉDITION DU 10 KM BLOT AVEC LA POSSIBILITÉ POUR LES COUREURS DE S'ALIGNER SUR L'UNE DES TROIS DISTANCES DU PROGRAMME : 10 KM INTERNATIONAL, 7,5 KM 100 % FÉMININE ET UN 4 KM NON CHRONOMÉTRÉ. A VOS MARQUES !

Fort du succès retentissant de l'édition 2024, marquée par une participation record de 4.900 coureurs, les Métropolitaines ont mis les petits plats dans les grands et entendent bien marquer la 30^{ème} édition du 10 km. Pour l'occasion, de nombreuses surprises sont au programme, avec des cadeaux, des animations, des lots à gagner lors de tirages au sort et un espace restauration convivial.

UN BEAU PARCOURS ET DES ATHLÈTES DE RENOM

Une édition qui sera l'occasion idéale de renforcer et de développer une notoriété faisant du rendez-vous un incontournable du calendrier running

régional.

Pour Jean-Pierre Pen, président des Métropolitaines BLOT, « *A chacun sa victoire* », le slogan des Métropolitaines traduit l'esprit sportif mais aussi festif des courses proposées. Nous souhaitons mettre en avant cet esprit familial et de convivialité en nous engageant à réduire notre impact environnemental. Les coureurs, ainsi que nos partenaires privés et institutionnels, partagent ces valeurs, pour faire de cet événement un véritable succès populaire. Une occasion de mettre en avant nos meilleurs athlètes régionaux et nationaux, il y aura de belles confrontations avec l'ambition de rentrer dans le top 5 des 10 km les plus rapides sur le plan national. Ça promet une nouvelle fois un



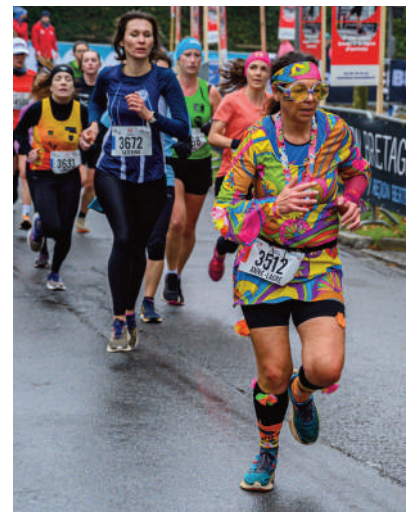
CRÉDIT PHOTOS CHRISTIAN DUFOURT

spectacle éclatant avec un beau plateau et des athlètes de renom. »

Responsable du plateau élite, Christian Moreau ajoute : « *Le parcours a été optimisé pour offrir aux athlètes un tracé encore plus rapide et plat. Les vainqueurs de l'édition précédente, Youssef Benhadi et Nawal Yahi, devraient être de retour, entourés d'athlètes internationaux et français de niveau équivalent, prêts à viser à nouveau les records de l'épreuve. Notre objectif est de constituer une tête de course solide : cinq athlètes masculins visant un chrono de 28 minutes et trois athlètes féminines visant 32 minutes, avec un peloton de plus de 100 coureurs en dessous des 32 minutes et un groupe féminin de plus de 10 athlètes en dessous des 35 minutes. Nous projetons aussi d'atteindre plus de 800 coureurs sous la barre des 40 minutes, contre 616 lors de l'édition 2024.* »

Les mots d'ordre pour l'édition 2025 : plaisir, sport, convivialité et bonne humeur, avec, donc, trois distances au programme : le 10 km International, le 7,5 km réservé à la gent féminine et le 4 km non-chronométré. Côté entreprises, le Challenge BPGO proposera un classement réalisé sur les temps cumulés des 3 premiers coureurs de chaque entreprise sur le 10 km.

De quoi ravir tous les appétits et défis de chacun, avec une ville de St-Grégoire ainsi mise à l'honneur. Inscrivez au calendrier « Ranking International WA », la 30^e édition du 10 km des Métropolitaines BLOT de Saint-Grégoire possède également le Label FFA "Or" des courses sur route. ■



INFOS PRATIQUES :

Le 10 km International

1 boucle de 5,465 km et 1 boucle de 4,535 km. Départ donné à 10h bd de la Boutière à hauteur du siège social de la Banque Populaire Grand Ouest.

La Grégorienne Grand Quartier de 7,667 km (réservée uniquement aux femmes)

1 boucle de 5,265 km et 1 boucle de 2,402 km. Départ donné à 11h15 bd de la Boutière à hauteur du siège social de la Banque Populaire Grand Ouest.

Le 4 Km Vivalto Sport

Epreuve famille non chronométrée et sans PPS. Départ donné à 11h15 Bd Schuman et retrait des dossards.

Tarif unique : 6€ intégralement reversés à l'association Haroz. Inscriptions : <https://www.klikego.com/inscription/les-metropolitaines-2025/course-a-pied-running/1321181050764-21>

BRETAGNE

Les Métropolitaines Blot 30^e édition

19 JANV. 2025
RENNES ST-GRÉGOIRE

À CHACUN SA VICTOIRE

4 KM NON CHRONOMÉTRÉE
VIVALTO SPORT

7,5 KM
GRAND QUARTIER

10 KM
Blot
L'ATHLÈTE

ENFANTS
BURGER KING

CHALLENGE ENTREPRISE
BANQUE POPULAIRE GRAND OUEST

Partenaires : RENNES LE MÉTROPOLITAINE, LOXAM, HUCHET, INTER SPORT, SJOY, BURGER KING, BANQUE POPULAIRE GRAND OUEST, CYRILLE, LE DUFF, VEOLIA, OUEST FRANCE, WEST ÉVÈNEMENT, SUPER, staci, WEST ÉVÈNEMENT.

AVEC LES CONCOURS DE COÛRA À SAINT-GRÉGOIRE

NOUVEAU MINI ACEMAN.



BIG LOVE.*



UN NOUVEL ATOUT DANS VOTRE MANCHE

L'As de la famille MINI est arrivé : le Nouveau MINI Aceman, votre meilleur atout pour rouler avec style. C'est l'as de la polyvalence avec 5 places, pour chacun, et pour tous. C'est un explorateur urbain 100% électrique qui sait tout faire. Avec le Nouveau MINI Aceman, laissez votre vraie nature s'exprimer, venez le découvrir dans vos MINI Store Huchet.

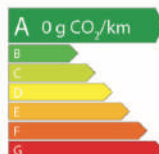
Dès 395€/mois sans apport. LLD 48 mois.⁽¹⁾

Huchet Rennes
Route du Meuble
35 760 Saint-Grégoire

Huchet Saint-Malo
3 rue de la Grassinais
35 400 Saint-Malo



PARTENAIRE OFFICIEL



MINI ACEMAN E CLASSIC S : LLD 48 MOIS 40 000 KM. A PARTIR DE 395 €/MOIS (1). SANS APPORT. EXTENSION DE GARANTIE INCLUSE.

(1) Exemple pour une MINI ACEMAN E CLASSIC S : 48 loyers linéaires : 395 €/mois. Location Longue Durée sur 48 mois et pour 40000 km incluant l'extension de garantie. Assurance perte financière à souscrire par l'intermédiaire de BMW Finance ou auprès de l'assureur de votre choix, sous réserve d'en justifier auprès de BMW Finance. Offre réservée aux particuliers pour toute commande d'une MINI ACEMAN E CLASSIC S dans vos concessions Huchet avant le 31/01/2025, dans la limite des stocks disponibles et sous réserve d'acceptation par BMW Finance, SNC au capital de 87 000 000 € - RCS Versailles 343 606 448, inscrit à l'ORIAS sous le n°07 008 883. Consommation d'énergie électrique : 10,8 - 14,7 kWh/100km. Autonomie en cycle mixte : 299 - 309 km ; autonomie en ville : 384 - 403 km. Depuis le 01/09/2018, les véhicules légers neufs sont réceptionnés en Europe sur la base de la procédure d'essai harmonisée pour les véhicules légers (WLTP), procédure d'essai permettant de mesurer la consommation de carburant et les émissions de CO₂, plus réaliste que la procédure NEDC précédemment utilisée. Modèle présenté : MINI Aceman SE Favoured XL avec options à 550 € / mois, sans apport. LLD 48 mois. 40 000 km. *Passionnement

Pensez à covoiturer. #SeDéplacerMoinsPolluer

UNE NOUVELLE SAISON À COUTEAUX TIRÉS POUR LE CO PACÉ

MAINTENU EN NATIONALE 2 LORS DE L'AVANT-DERNIÈRE JOURNÉE LA SAISON PASSÉE, LE CO PACÉ DEVRA DE NOUVEAU S'EMPLOYER POUR CONSERVER SA PLACE AU DEUXIÈME ÉCHELON NATIONAL. APRÈS DIX MATCHS DISPUTÉS, LE CLUB PACÉEN POINTE À LA ONZIÈME PLACE. VINCENT COUVÉ REVIENT SUR CETTE PREMIÈRE PARTIE DE SAISON DIFFICILE MAIS GARDE ESPOIR DANS LA COURSE AU MAINTIEN.

Une première victoire en février dernier, face au deuxième, suivi d'une grosse deuxième partie de saison, voilà, en résumé, l'exercice 2023-24 du CO Pacé, avec un maintien arraché au mental et un véritable soulagement pour Vincent Couvé : « J'étais même très soulagé (rires). Je tire un coup de chapeau aux garçons, car ils n'ont pas craqué psychologiquement. Nous n'étions pas non plus largués au score, mais au final, nous perdions. Les scénarios tournaient en notre défaveur et puis il y a cette première victoire en février contre le second. Ensuite, nous avons fait les résultats qu'il fallait ».

Durant l'été, peu de changements dans l'effectif et l'accent mis sur la jeunesse : « Nous avons resserré le groupe avec un axe fort sur la formation. Sur nos huit joueurs et nos deux



CRÉDIT PHOTO CO PACÉ RINK

dines. Un succès invalidé pour un manquement au règlement : « Il faut un délégué sur la feuille de match sinon, jusqu'à l'année dernière, nous écopions d'une amende de 70€. Le règlement a changé en juin, nous ne l'avons pas vu, et sur le retour de notre déplacement, nous constatons la réclamation de Cestas. Le jeudi suivant, nous sommes déclarés forfait avec, en plus des 70€ d'amendes et de la défaite (10-0 pour un forfait), un point en moins. Forcément, nous l'avions très mauvaise. Nous l'aurions su, nous aurions pu mettre un joueur en tant que délégué, car nous avons deux remplaçants. Cela faisait cinq ans que nous n'avions pas gagné là-bas et nous avions fait une grosse performance ».

Comme si cela ne suffisait pas, le CO Pacé s'incline face à Biarritz lors du match suivant (2-4), un adversaire direct au maintien : « Nous faisons un bon match, mais nous ne marquons pas sur nos temps forts, au contraire de notre adversaire. Nous avons une balle de 2-0 et dans la foulée, ça fait 1-1. Nous avons manqué d'efficacité ». Mais pour boucler 2024, le club pacéen s'est donné de l'air en s'offrant, non pas un, mais deux beaux cadeaux de Noël. Deux victoires, dont une de prestige juste avant la trêve contre Aix-les-Bains, 2e du championnat, et une autre au début du mois de décembre à Gujan-Mestras, concurrent direct au maintien : « Celle-ci était capitale. Nous n'avions que deux points et si on ne gagnait pas, nous étions décrochés. Nous avons mené tout le match, d'abord 0-2 puis 1-3. L'adversaire revient à 2-3, mais nous gardons le score. Une victoire malgré tout difficile, mais de toute façon, j'ai l'impression que tout sera difficile ». Après la trêve, les Pacéens reprendront la compétition le 25 janvier face à Tourcoing, dernier du championnat. Un rendez-vous déjà immanquable et « une victoire impérative ». Avec deux descentes en fin d'exercice, Pacé serait bien inspiré de mettre les Nordistes à bonne distance avant d'espérer, comme l'an passé, faire le travail dans les autres matchs qui comptent. Plus que jamais, une nouvelle saison à couteaux tirés pour le Club Olympique Pacéen. ■

gardiens, nous avons trois U19 et un U23. Ces quatre très jeunes joueurs sont encadrés par nos joueurs plus expérimentés. Nous avons un joueur colombien qui vient d'arriver cette saison, en France depuis quelques années, et un autre arrivant d'Argentine », précise l'entraîneur pacéen. La formation qui s'est d'ailleurs illustrée la saison passée : « L'année dernière fut la plus aboutie en termes de résultats et nous avons eu trois collectifs en finale des championnats. Les U13 ont été vice-champions de France, les U19 ont terminé troisièmes du championnat de France et les U15 cinquièmes. Pour nous, la difficulté est de se faire connaître. Il n'y a que des bénévoles et ils mettent beaucoup de temps et d'énergie au service de la formation, en plus des événements extérieurs, comme des initiations ». Pour démarrer ce nouvel exercice, les pensionnaires de la salle Émeraude retrouvaient d'ailleurs les Rhodaniens, avec un nouveau succès à la clé (5-4). Une première victoire bien plus rapide donc, mais laissant place à une série bien moins glorieuse de six défaites consécutives : « On était là dans le jeu, mais nous avons commis trop d'erreurs individuelles en défense ». Une mauvaise série, mais surtout une « semaine noire », fin novembre.

DEUX SUCCÈS IMPORTANTS POUR FINIR L'ANNÉE

Pourtant, celle-ci avait démarré par une victoire de prestige à Cestas, la première en cinq ans en terres giron-

ADRIEN MAUDET



CNJ
CENTRE NANTAIS DE JOURNALISME

Radio • TV • Presse écrite • Web

Première école 100% journalisme à Nantes

BACHELOR JOURNALISME

ACCESSIBLE APRÈS LE BAC
OU EN ADMISSIONS PARALLÈLES

ENSEIGNEMENTS SUR 3 ANS

TITRE RNCP CERTIFIÉ NIVEAU 6

Expériences concrètes sur le terrain
et au plus près des attentes métier

1500h de cours dispensés par des
journalistes professionnels
+ 6 périodes de stages

Équivalent à un niveau bac+3

**Nouveauté rentrée 2025 :
OPTION JOURNALISME SPORTIF !**



cnj44.fr

02 55 59 93 19

contact@cnj44.com

in f @

2, impasse Joseph-Marie Fourage, 44300 NANTES



AQUATONIC

EAU • SPORT • SPA

YOGA

PILATES

LES MILLS

AQUAGYM

AQUABIKE

RÉSOLUMENT
SPORT!



POUR TOUT ABONNEMENT*

1 MOIS OFFERT

+

BILAN SANTÉ FORME

*Offre valable jusqu'au 31/01/25. Voir conditions en club. Crédit Photo : Emmanuel Duclos - Easy ride videos.

Toutes nos offres sur www.aquatonic.fr/st-gregoire



Rennes

21 ▶ 23 FEV.
Rennes Parc Expo



SALON HABITAT & IMMOBILIER



INVITATION VALABLE POUR 2 PERSONNES



8 - 9 FÉVRIER
RENNES PARC EXPO



DES VOIX D'EXCEPTION

BRIGITTE LECORDIER STEPHANE EXCOFFIER CAROLE BAILLIEN
SON GOKU LUFFY NARUTO
FRANTZ CONFIAC GREGORY LAISNÉ
IDRIS ELBA CONNIE SPRINGER

AVEC AUSSI ZED LE ROUGE D'ASTERO-H, SUSHI NIHILISTE,
ET BEAUCOUP D'AUTRES !

DES ANIMATIONS GRATUITES

JEUX VIDEO - MANGA - COSPLAY - CONCERT - SHOWS DE CATCH -
KARAOKES - DANSE...

PROGRAMMATION & BILLETTERIE
WWW.GEEK-DAYS.COM

