

Top 14 Reprise

CETTE SAISON, ILS SERONT UNE TRENTAINE DE JOUEURS EN TOP 14 À ÊTRE NÉS AVANT LE 1^{er} JANVIER 1980. CEUX QUE L'ON PEUT NOMMER LES « VIEUX » DE CE CHAMPIONNAT. DES HOMMES D'EXPÉRIENCE QUI TIENNENT TOUS UN RÔLE IMPORTANT AU SEIN DE LEUR ÉQUIPE. DOSSIER.

LES PAPYS FONT DE LA RÉSISTANCE

Par **Jérémy FADAT**
jeremy.fadat@midi-olympique.fr

C'est dans les vieux pots... Tout le monde connaît le début de l'adage. Libre à chacun d'en déterminer la fin. En Top 14, il semblerait que ce soit parfois dans les vieux pots qu'on fait les meilleures équipes. Toulon, Clermont (voir page 9) ou Castres (qui comprendra dans son effectif cinq joueurs d'au moins 34 ans en 2013) ne démentiront pas. Car la tendance n'est pas seulement à la starisation des effectifs dans le championnat de France. Il est aussi au vieillissement des populations. « Et je suis persuadé que cela va continuer en ce sens, explique Damien Monnot, médecin de l'équipe de France des moins de 20 ans. D'abord parce que le travail de prévention s'est généralisé et il est aujourd'hui acquis. Ensuite car celui de récupération s'est intensifié. » Dans l'élite hexagonale, en cet exercice 2013-2014, ils devraient être trente et un au total à être nés avant le 1^{er} janvier 1980. La prime au talonneur varois Sébastien Bruno pour les avants, à l'arrière bordelais Bruce Reihana pour les trois-quarts. À noter que seules trois équipes ne compteront aucun pensionnaire des « années 70 » dans leur effectif : Toulouse, le Racing-Metro et Bayonne.

HYGIÈNE DE VIE ET NUTRITION

Aujourd'hui, il semble donc que les mentalités évoluent et le profil de joueur à l'expérience « excessive » soit même recherché. Du moins particulièrement apprécié dans un groupe. Bruno peut accompagner l'avènement d'Orioli à Toulon, Privat de De Marco à Montpellier (voir ci-dessous) ou Teulet de Dulin à Castres. Des valeurs sûres, à la fois précieuses pour leur aura dans le vestiaire et l'apport - même parfois ponctuel - qui peut être le leur sur le terrain. Mais si les « vieux » sont de plus en plus nombreux et, surtout, de plus en plus performants, ceci ne doit rien au hasard. Simplement à l'intégration progressive des contraintes liées à l'avancée de l'âge et donc à l'amélioration des solutions pour les dompter. « Toutes les études montrent qu'il y a un vieillissement physiologique musculaire à partir d'à peu près 30 ans, détaille Damien Monnot. Ceci s'explique par plusieurs phénomènes : diminution de la masse musculaire globale, donc des fibres musculaires rapides. Le joueur perd en vitesse et explosivité tout en gagnant en endurance. C'est inévitable même si l'entraînement permet de ralentir cette tendance. Il y a aussi une augmentation de la graisse intramusculaire et le tissu conjonctif qui en-

tourne le muscle perd de l'élasticité. Ajoutez que la pratique du haut niveau implique des lésions et donc des cicatrices fibreuses et vous comprendrez que le corps est fragilisé. » Pour autant, pas question de laisser place à la fatalité. Désormais, les rugbymen ont les moyens de freiner ce destin. Deux premiers volets : « Hygiène musculaire et aspect nutritionnel. » Damien Monnot poursuit : « D'abord, on s'échauffe, on s'étire et on s'hydrate. Ensuite, il faut une nutrition équilibrée avec des aliments antioxydants, donc des fruits et légumes et l'apport de protéine en qualité et quantités adaptées. » En clair, seuls ceux qui s'astreignent à une grosse rigueur de travail et de vie peuvent espérer durer au plus haut niveau. Les cas de Sébastien Bruno, Julien Bonnaire, Jean-Baptiste Poux ou Jonny Wilkinson, dont les comportements à l'entraînement et dans le civil sont souvent érigés en exemples, sont éloquentes.

PROGRAMME « ADAPTÉ SUR L'ENSEMBLE DE LA SAISON »

Après, il y a évidemment la gestion des hommes qui entrent en compte. Celle-ci dépend bien sûr des individus mais si la plupart des « anciens » sont encore extrêmement performants dans les tests physiques - près de 18 de VMA pour Bonnaire - tous ne peuvent pas suivre un rythme infernal durant de longs mois. « Ces joueurs sont capables de tolérer une grosse charge et le même volume que les autres dans une semaine type de match car leurs organismes y sont habitués mais cela doit être adapté sur l'ensemble de la saison. » Voilà pourquoi leur travail est souvent aménagé selon des cycles de semaines adaptés. L'exemple le plus marquant, au niveau international, est celui de Richie McCaw (33 ans en décembre), le capitaine des All Blacks qui a décidé de prendre quasiment une année sabbatique pour revenir encore plus fort. « C'est ce que l'on appelle la gestion du physique et je suis sûr qu'il évoluera au même niveau à son retour », parie Damien Monnot. À condition de savoir économiser les hommes et être à l'écoute de leurs corps, la mode est donc aussi à l'allongement de la durée du temps de travail en Top 14. ■

De Marco : « On se doit de les écouter »

Grand espoir de la deuxième ligne montpelliéraine, Mickaël De Marco (24 ans) a côtoyé l'ancien capitaine du MHR Drikus Hancke (34 ans aujourd'hui) depuis ses débuts en 2009, et évolue aux côtés de Thibault Privat (34 ans) depuis 2011. Il témoigne : « J'en ai connu, des anciens, à Montpellier. Notamment à mon poste, avec Drikus Hancke et Thibault Privat. Mentalement, c'est énorme de pouvoir travailler et vivre au quotidien avec des gars comme ça. C'est extrêmement intéressant pour un joueur de mon âge et cela ne peut qu'être bénéfique à partir du moment où l'on accepte de les écouter. Si certains préfèrent ne pas le faire, je pense alors que cela peut leur porter préjudice. Car ce que l'on fait, eux l'ont déjà fait et quand on arrive dans une équipe et que l'on a la prétention de passer au-delà des conseils de joueurs comme eux, c'est que l'on pète plus haut que son c.... On se doit de les écouter. Après, la logique de concurrence vient naturellement car, franchement, une concurrence avec des

meus de ce calibre est forcément saine. Eux ont déjà prouvé et prouvent encore. On ne peut que respecter. Il est évident qu'on ne va pas chercher à leur faire mal pour prendre leur place. Moi, quand j'évolue en deuxième ligne avec Thibault Privat, je me dis que c'est une chance. Quand je joue à sa place, je me dis que c'est encore mieux. Mais l'essentiel est de s'en inspirer dans sa rigueur au quotidien. Quand je vois la charge de travail qu'il s'impose, je sais que ça marche. Drikus a arrêté mais il avait largement les capacités pour continuer un an. Thibault, lui, n'est jamais en retard, jamais malade. Il montre l'exemple tous les jours. Il en fait autant, voire même plus que les jeunes, à l'entraînement. J'ai conscience qu'il est en fin de carrière et j'espère être à la hauteur pour prendre la relève. J'aimerais faire un parcours comme le sien et me retrouver à la place qu'il occupe aujourd'hui par rapport aux jeunes. En tout cas, pour être encore performant à 34 ans, je connais les ingrédients. » J. Fa. ■

L'ainé des trois-quarts

BRUCE REIHANA - ARRIÈRE DE BORDEAUX-BÈGLES À 37 ANS, LES PERFORMANCES DE L'ARRIÈRE ALL BLACK SEMBLANT RÉSISTER AU TEMPS. SES ENTRAÎNEURS, ADMIRATIFS, NOUS LIVRENT SES SECRETS.

L'ANCIEN ET SES CANNES

Par **Simon VALZER**
simon.valzer@midi-olympique.fr

Il en a connu des batailles, Bruce Reihana. Il les a menées aux quatre coins du globe, sous les couleurs des Chiefs, en Nouvelle-Zélande (1996-2002), de Northampton, en Angleterre (2002-2011) et à Bordeaux-Bègles, où il fait le bonheur de l'UBB depuis deux saisons. À 37 ans, il aborde sa dix-huitième saison pro et se trouve être le plus vieux trois-quarts du Top 14. Une longévité hors norme au regard de son poste : si l'on dit volontiers qu'un pilier ou un deuxième ligne arrivent à leur plénitude autour de 30 ans, les joueurs du triangle arrière atteignent leur zénith (et logiquement, déclinent) bien plus tôt. La raison est simple, elle tient de la physiologie humaine : les qualités de vitesse s'entretiennent beaucoup moins facilement que celles de force.

Et pourtant. Un rapide examen des dernières saisons du All Black (2 sélections en 2000, deux essais) pousse à croire qu'il défie les lois de la nature : sur quarante-deux matchs disputés

avec l'UBB, il a été titularisé à quarante et une reprises : « Il fait la gueule quand il ne commence pas ! Il s'entraîne avec l'envie d'un môme de 17 ans, et refuse les jours de congés ! », s'exclame Vincent Etcheto, l'entraîneur des arrières girondins. Et cela ne date pas d'hier. Depuis 2003 et sa première saison complète avec Northampton, Bruce Reihana affiche 96 % de titularisations sur ses matchs joués. Indispensable, partout où il joue.

ETCHETO : « C'EST UNE LOCOMOTIVE ! »

« Qui veut voyager loin ménage sa monture », dit l'adage. Reihana s'économiserait-il ? « C'est exactement l'opposé, coupe son préparateur physique, Ludovic Loustau. Il en fait plus. Toujours plus. Il faut même le freiner, lui interdire de travailler ». Son secret serait donc là, dans le travail, mais plus précisément dans sa qualité : « Il fait attention à tout : sa diététique, sa récupération et séances supplémentaires de stretching pour garder la souplesse articulaire qui prévient les blessures », prolonge Loustau. Bien qu'il soit adepte de musculation et dispose de sa propre salle à la maison

(sa femme est également coach sportive), il pratique celle-ci de façon intense mais intelligente : « Beaucoup de rugbymen pratiquent mal la musculation : ils se concentrent sur quelques exercices, comme de le développé-couché, et en négligent d'autres qui sollicitent des petits muscles qui stabilisent les articulations. Ils croient être forts mais en réalité ils créent des déséquilibres corporels et se fragilisent. Bruce met tout en œuvre pour prévenir les blessures : gainage dynamique, travail de proprioception, tout y passe... » détaille Loustau. Résultat, il n'a manqué que quatre rencontres la saison passée, et a cumulé près de 1 500 minutes de jeu sans le moindre pépin physique. Le tout dans une bonne humeur que ses entraîneurs ne manquent pas d'exploiter : « C'est une locomotive pour le groupe. À 37 ans, il est toujours premier des tests physiques. Si un garçon est en souffrance, ou manque de volonté, on le met avec Bruce. Son enthousiasme est contagieux », raconte Etcheto. Et si son secret de longévité n'était pas la passion, tout simplement ? ■



De gauche à droite et de bas en haut. Sébastien Bruno, le talonneur de Toulon, doyen des avants. Thibault Privat, grognard montpelliérain. Jérôme Fillol, inoxydable demi de mêlée du Stade français. William Servat, talonneur sorti de sa retraite l'an passé au Stade toulousain. Et Bruce Reihana, l'arrière néo-zélandais de l'Union Bordeaux-Bègles. Photos Midi Olympique et Icon Sport