



ALAIN CAMBORDE PRÉPARATION PHYSIQUE

OÙ SE SITUE L'ÉQUIPE DE FRANCE AU NIVEAU PHYSIQUE? NOUS LE SAURONS TRÈS VITE. POUR ALAIN CAMBORDE, PRÉPAREUR PHYSIQUE DES ARGENTINS, LES BLEUS DEVRONT ÊTRE AU TOP POUR NE PAS AVOIR DE MAUVAISES SURPRISES. IL DÉNONCE D'AILLEURS LA POLITIQUE DE LA FFR ET LE SYSTÈME FRANÇAIS VIS-À-VIS DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE. INTERVIEW VÉRITÉ!

Comment es-tu devenu préparateur physique?

J'ai passé mon brevet d'état après avoir pratiqué douze ans le karaté à haut niveau. J'ai également pratiqué le rugby car mon père était «prépa entraîneur» de la

section paloise dans les années soixante. Cela fait maintenant plus de 23 ans que j'exerce et que j'entraîne des sportifs de haut niveau en rugby, en football ou autre.

Depuis quand travailles-tu avec des rugbymen?

J'ai commencé avec Imanol Harinordoquy, il y a quatre ans. J'ai travaillé à ses côtés pour la Coupe du monde en 2003.

Pourquoi la préparation est-elle importante dans le rugby?

Ce sport devient de plus en plus physique. Les contacts sont plus fréquents, l'intensité et la répétition des matchs font qu'il est impératif de s'impliquer dans une prépa physique soutenue, sinon on peut très vite casser.

Ca consiste en quoi exactement une bonne prépa?

On suit l'évolution du rugby, il y a une grande partie composée de courses. On travaille également

le déplacement, mais la partie «renforcement musculaire» a pris peu à peu le pas sur la course. Il suffit de regarder la différence entre un ailier d'aujourd'hui et d'il y a 15 ans.

Comment es-tu devenu préparateur des Pumas?

J'ai d'abord commencé à travailler avec Patricio Albacete. J'ai ensuite rencontré Marcelo Lofredo, le manager des Pumas qui m'a proposé une collaboration dans l'optique de la Coupe du monde. Je suis très fier de travailler en eux.

Et ils sont comment ces Argentins?

Ils ont une très bonne condition physique. Ils ont surtout compris l'importance d'un gros travail physique pour la Coupe du monde. Ils se donnent les moyens d'être présents pour cet événement.

Au point de les voir champions du monde?

Mais j'espère bien! Ils sont au niveau des grandes équipes. Je crois en leur chance.

Que penses-tu de la préparation des Français?

(Rires) No comment!

Que réponds-tu aux petits malins de la FFR qui assimilent prépa et dopage?

Certains élus de la Fédération tiennent un discours hypocrite. Ils essaient de diaboliser certains préparateurs, mais y compris! Oui j'utilise des compléments nutritionnels, oui j'établis un programme diététique spécifique, mais tous mes produits sont passés dans des

laboratoires antidopage et sont certifiés. Le système fédéral ne reconnaît pas les méthodes adaptées au rugby moderne.

Le fossé est-il grand entre les All Blacks et les Bleus?

Il est énorme! La préparation française telle qu'elle est appliquée n'intègre pas la notion de densité musculaire et de puissance. C'est bien de regarder en arrière, mais il faut aussi proposer des méthodes plus modernes.

Pourquoi certains joueurs n'avouent-ils pas qu'ils travaillent avec un prépa perso?

Ils sont craintifs vis-à-vis de la Fédé, mais également du staff de l'équipe de France qui a son programme spécifique.

By MARY SIVONET

KES TU SOUHAITES...

Aux Français: De rentrer tête basse pour le premier match de la Coupe du monde.
Aux Blacks: D'être en finale contre les Pumas.
Aux Irlandais: De prendre leur revanche.
Aux Pumas: De faire la fête le 20 octobre.

