

« Je veux comprendre pourquoi des joueurs prennent 10 % de masse corporelle, alors que les nôtres ne prennent que 2 kilos »

► BERNARD LAPORTE, entraîneur de l'équipe de France de rugby

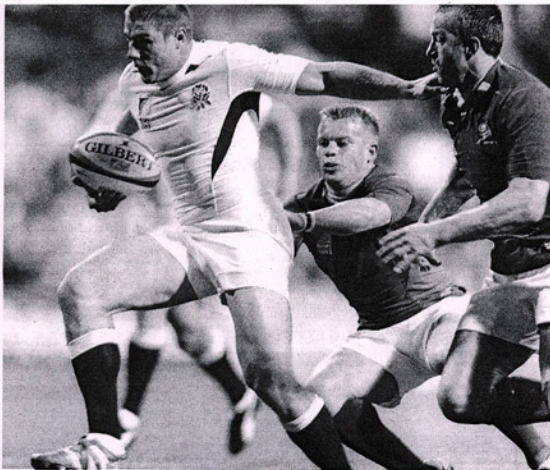


Comme souvent, les Anglais, réputés pour leur conservatisme, ont montré le voie. Pour être les premiers de l'hémisphère Nord à ravir la Coupe du Monde au Sud, en novembre dernier en Australie, ils ont poussé leur préparation à un niveau jusque-là inconnu pour une équipe de rugby. Les images d'un Lawrence Dallaglio ou d'un Ben Cohen, les muscles saillants, soulignés par les maillots à la nouvelle mode moulante, ont fait le tour du monde ovale. Les charges explosives des « guys » du Quinze de la Rose résonnent encore dans les têtes de Français battus en demi-finale par la puissance des représentants de la perle d'Albion.

Le choc fut tellement rude que Bernard Laporte, l'entraîneur français, s'est récemment interrogé à voix haute : « Chez nos joueurs, en dehors des qualités naturelles, on ne sent pas de transformation athlétique. Est-ce que les autres travaillent mieux ? Est-ce que leur travail de musculation est différent du nôtre ? Est-ce que leur nutrition est différente ? Je veux savoir. »

A toutes ces questions, le Palois Alain Cambarde a ses réponses. Elles sont celles d'un ancien culturiste de haut niveau (1), spécialisé dans la musculation depuis une vingtaine d'années, qui, jusqu'à peu, ne goûtait le rugby que d'assez loin, par l'intermédiaire de son père, 71 ans, ancien entraîneur à Pau et à Lourdes et lui-même précurseur, à son époque, en matière de préparation physique.

Quand il a été recruté par la Section Paloise en début de saison dernière pour s'occuper de la musculation, Alain Cambarde arrivait donc avec un regard neuf sur le rugby professionnel et ses exigences. Pour lui aussi,



Ben Cohen. L'ailier de l'équipe d'Angleterre (à gauche) illustre la mutation athlétique des Blancs

PHOTO AFP

« Pour moi, les rugbymen sont des manieurs de ballons, pas encore des sportifs de haut niveau »

ce fut un choc. « Je me souviens de mon premier match au bord de la touche à Perpignan. Comment les mecs se retrainaient dans alors qu'ils n'y sont pas préparés ! Depuis, je n'ai cessé d'être

frappé par ce décalage : pour moi, les rugbymen sont des manieurs de ballons, pas encore des sportifs de haut niveau. » Les Français, pas les Anglais. On en revient là au contraste saisissant constaté lors du dernier Mondial. « La différence, c'est qu'eux ont compris qu'une bonne préparation doit être individualisée. Qu'elle englobe la musculation mais aussi la nutrition et la récupération. Ce que n'est pas un acquis, ce que c'est tous les jours, comme un Dominguez qui va buter tout seul à l'entraînement le matin. Ce qu'est devenu Dallaglio par exemple ne m'a pas surpris : je croisais

son préparateur personnel sur les compétitions de culturisme. »

L'individualisation de la préparation, tel serait le « secret » des Anglais... que les rugbymen français commencent à copier. Trois mois avant le dernier Mondial, le troisième ligne Imanol Harinordoquy s'est tourné vers Alain Cambarde. Résultat : + 7 kilos, une métamorphose suspecte aux yeux de beaucoup. « Il n'a pas pris un gramme de créatine ni rien d'autre, répond le préparateur palois. Ce n'est que de la musculation, avec une alimentation adaptée à sa nature. » Jusqu'à six repas par jour à base

de riz. « C'est spectaculaire parce qu'on est parti de rien. »

L'exemple du Basque de la Section Paloise a fait des émules. Son coéquipier de la troisième ligne Peio Som s'est tourné vers Cambarde en début de saison. Résultat : + 6 kilos, « et il reste le meilleur plaqueur de l'équipe ». Demain, un joueur du Stade Français qui ambitionne à terme de postuler en équipe de France prendra l'avis de Alain Cambarde pour Pau et débutera un programme que l'on son « coach » personnel lui a ché aussi au mental. « Quand tu mets le mec face à sa réalité, t'es avec lui en séance de musculation, tu mets le mec face à sa réalité », dit Alain Cambarde. Il y a un sport très personnel qui se joue. Souvent, je leur « rentre dans » pour être gaillard, pas secret, il faut se filer sous les yeux, au moins quatre fois par semaine. Je les prépare au combat parce que le rugby, maintenant, c'est avant tout une question d'impact. »

Une évolution, comprise aussi par les autres par les champions du monde anglais donc mais par ceux admis en France, qu'Alain Cambarde ne cautionne pas entièrement mais qu'il constate. Comme il annonce un rugbyman des années 2010 gravement mode taillée dans le granit et voit bien, déjà aujourd'hui, comment la plastique commence à prendre de l'importance : on ne loin de l'image du rugbyman bourru avec les chaussettes et haut des genoux...

La future génération sera attirée par le spectacle d'une production Coupe du Monde où tout ira plus vite et plus fort. »

(1) Après huit ans de karaté, Alain Cambarde est champion de France, finaliste Europe et vice-champion du monde de culturisme au sein de la Fédération française de culturisme et d'athlétisme. Comme préparateur, il est occupé de vieillottes et de judokas.