

LE P'TIT P O L O I S T E A I X O I S

MARS 2007



N°27

Interview: Marc MONNERET

Préparateur physique de la Nationale 1 ;

Parcours sportif : je n'ai jamais été au haut niveau. J'ai entraîné et essayé plusieurs disciplines : triathlon, athlétisme, karaté, boxe française. Mon sport passion, c'est la chasse sous-marine que je pratique depuis 12 ans.

Formation : au CREPS de Voiron, j'ai eu de supers formateurs qui m'ont fait découvrir l'aspect biomécanique du sport.

PPDA : ton rôle au sein du club ?

Marc : j'interviens à la fois pour les sections polo et synchro. Pour les poloïstes, je cible les besoins pour augmenter leur potentiel. Pour la natation synchronisée, c'est complètement différent : il s'agit de mettre les nageuses à l'abri des différents maux de leur discipline, variétés des mouvements ballistiques, fragilité des adducteurs, lombaires ; c'est un travail de prévention et de travail de leur capacité aérobie .

PPDA : pour les poloïstes, comment es-tu intervenu auprès des joueurs ?

Marc : j'ai bâti un programme en fonction du calendrier avec l'entraîneur ; on a ciblé des moments précis. En fonction de la dynamique de charge à mettre en place, je reviens en arrière dans la programmation à partir des dates butoirs. Mais l'entraîneur ne peut pas suivre une programmation initiale toute l'année. Il faut s'habituer à moduler les entraînements en fonction des capacités momentanées de chaque athlète.

PPDA : est-ce que les joueurs ont progressé ?

Marc : Très bonne question ! Il y a tellement de paramètres qui entrent en jeu dans le water polo que cibler des objectifs spécifiques, c'est difficile. La préparation physique ne fait pas tout !

PPDA : quelles sont les spécificités du jeu de water polo ?

Marc : pour le gardien, ce sont la détente et la vitesse pure (sur 5-10m). Pour le joueur de pointe, il faut un gars puissant et rapide ; le reste de l'équipe, ailiers, 2^{ème} pointe, ils doivent se déplacer rapidement et avoir une bonne Puissance Moyenne Aérobie (PMA). En fait, pour avoir une bonne équipe, il faut que les joueurs aient tous une bonne PMA . Il faut donc travailler sur l'homogénéité du groupe.

PPDA : à quel âge doit-on commencer la préparation physique ?

Marc : cela dépend de la maturité morphologique de chaque joueur. En revanche, ils peuvent très vite travailler au raffermissement des chaînes profondes du rachis.

On peut commencer très tôt les étirements :

* ils servent à préparer l'athlète à son activité avant l'entraînement ou le match

* ils permettent de récupérer

* le plus important : ils permettent d'effectuer un travail musculaire sans se faire mal.

On peut mettre en place un programme d'étirements dès que l'on commence le water polo.

En général, les poloïstes pensent que ça ne sert à rien, car ils n'en ressentent pas immédiatement les effets. Mais ont-ils fait l'analyse sur toute une saison ?

PPDA : comment le groupe de N1 a-t-il réagi à ton intervention cette année ?

Marc: je remercie tout d'abord l'équipe de m'avoir accepté en tant que préparateur physique alors que je n'étais pas poloïste. Pour répondre à la question, ont répondu présents ceux qui le voulaient bien ! Pas tous malheureusement.

PPDA : et ta collaboration avec Alex (Donsimoni) ?

Marc: elle remonte 4 ans en arrière ; à l'époque, j'avais trouvé un gars qui s'impliquait au-delà du

seul entraînement avec l'équipe de mon jeune fils. En début de saison et connaissant mon parcours professionnel avec Aix Coaching, et sachant que j'avais besoin de matière (de joueurs), j'ai naturellement accepté sa proposition !

PPDA : comment vois-tu la suite de ton travail la saison prochaine ?

Marc: j'aimerais continuer le travail les prochaines années, surtout pour faire progresser l'équipe. Dans cet objectif, je me prépare pour passer le diplôme européen (accord entre plusieurs universités européennes) de préparation physique des sports d'équipe à la fac de Lyon (mai 2007 à juin 2008).

PPDA : as-tu des maîtres en préparation physique?

Marc: il n'y a pas de mode en préparation physique. Au CREPS, quand j'ai fini mes études, j'ai fait mon propre logiciel de préparation physique. Ma vision, c'est que si un athlète ou une équipe veut donner le meilleur de lui-même, j'ai pour objectif de l'emmener le plus loin possible.

Merci Marc pour ta contribution à ce journal.

Les équipes

Les Poussins (96-97-98): Le polonat de Sète ayant été annulé, toute l'attention du groupe est maintenant tournée vers le stage des vacances de printemps qui se déroulera à Nice. Rafaël a concocté un programme de rêve, qui commence par une demi-journée à Marineland, avant d'attaquer les choses sérieuses. Merci aux tenanciers de la buvette grâce à qui le coût du stage sera abaissé, ainsi qu'aux parents accompagnateurs.

Entraîneurs: Rafaël Brun assisté de Nicolas Labat-Camy

Les Benjamins (94-95): La deuxième phase du championnat a (plutôt bien) commencé le 15 avril ; à la suite de ces matchs, pendant les vacances scolaires, stage au CNM les 16, 18 et 20 avril au cercle et entraînement avec les minimes 2 la 2^{ème} semaine.

Entraîneurs: Thibaud Sergent (Aix 1) et Bernard Porta (Aix2)

Résultats: CNM-Aix : 5-7 ; ONNice-Aix : 10-5

Prochaines échéances: 6 et 13 mai

Les Minimes (92-93): L'équipe 1 a battu Montpellier avec difficulté et Marseille avec plus d'aisance, et termine donc première de la zone.

Entraîneurs: A. Donsimoni et G.Ledeist

Prochaines échéances: quart de finale du championnat de France

Résultats: MWP-Aix 1 : 13-14 ; Marseille-Aix : 4-14 ; Aix2 - Sète : 5-19 ; Aix2-Nîmes : 6-2

Les Cadets (90-91): Aix se qualifie pour la première fois pour la finale à 4 du championnat de France cadets qui aura lieu à Marseille le même week-end que la finale Elite. Ce résultat est assez inespéré compte tenu de la jeunesse de notre effectif. L'équipe est maintenant motivée pour aller chercher le podium, le titre restant toutefois peu accessible à ce jour comme l'ont montré les matchs face à Nice et Marseille.

Entraîneurs: A. Donsimoni assisté de N. Labat-Camy

Résultats: Aix-CNM : 4-13 ; Aix-MWP : 11-8 ; Aix-Noisy : 13-7 ; Aix-Nice : 3-19.

Prochaines échéances: les 2 et 3 juin à Marseille

Nationale 3: saison terminée un peu en eau de boudin, avec des matchs annulés ; le match face à Nice 3 s'est déroulé dans un excellent esprit face à une équipe très technique.

Résultats: Aix-Nice 3 : 8-13

Entraîneur: Gaëtan Ledeist

Nationale 1: une grande première face à Tourcoing, monument du polo national

Excellente fin de saison pour l'équipe de N1: depuis la défaite face au leader Douaisien, notre équipe aligne les bons résultats ; au premier rang desquels se situe la victoire face à Tourcoing, premier au palmarès du polo français avec Marseille.

Résultats: Douai-Aix 19-10 ; Aix-Tourcoing 7-5 ; Aix-Givros : 10-7 ; Bordeaux-Aix : 7-21 ; Choisy-Aix : 7-7

Prochaines échéances: :

ATTENTION: N1 LE 21 AVRIL DERNIER MATCH A DOMICILE AIX FACE A NICE (18H45)

Les poloïstes du mois

Poussins: Geoffroy Philippon **Benjamins:** Virgile Collineau

Minimes: Abdé Farsi **Cadets:** Brice Thollet

Sélections

• Le week-end de Pâques a eu lieu le championnat minimes interzones à Grande Synthe (59). La zone Méditerranée, malgré l'absence des joueurs de Nice mais avec 4 aixois, (Robin Bochet, Jérémy Iehl ; Sébastien Monneret et Hadrien Collineau) remporte le tournoi devant l'Ile de France et le Nord. Sébastien (n°1) et Hadrien (n°2) ont été désignés meilleurs joueurs du tournoi, à la grande fierté de leur entraîneur et de leur club.

• Brice Thollet est sélectionné dans le collectif Equipe de France 89/90.

• Hadrien Collineau, Fabien Michaud et Sébastien Monneret sont sélectionnés dans le collectif 91/92.

• Laure Bertrand de Balanda, Bérénice Collineau, et Mélodie Michaud ont participé aux regroupements des filles de la zone Med.