

Un brin de Japon au cœur du Pays Vert

En vue des Championnats du Monde 2011, qui se dérouleront du 13 au 16 octobre en Malaisie, l'Équipe de France de Karaté était de passage à Bugeat pour affiner leur préparation.

Avec la venue des cadets et juniors de l'Équipe de France qui suivent une préparation intensive dans l'optique d'une échéance internationale en Asie, le centre sportif a vécu cette semaine au rythme des cris de 130 karatékas.

Pour remplir de tels objectifs, il faut savoir se donner les moyens de ses ambitions. Et le moins que l'on puisse dire c'est que l'Équipe de France a trouvé la bonne adresse pour préparer cette compétition.

méthode nippone

Cela fait maintenant trois ans que le karatéka de toutes catégories se donne rendez-vous au cœur du pays vert, à l'Espace Mille Sources, pour user les tapis mis du centre sportif de Bugeat. «*Ici les conditions d'entraînement sont idéales. Il y a tout sur place. On nous met à disposition 400 m² de tapis dans le dojo, on peut travailler la préparation phy-*



Les karatékas subissent une semaine intensive avec sept heures d'entraînement par jour.

ici comme dans les centres japonais. On est dans le dojo, on vit dans le dojo, on dort presque dans le dojo. C'est une méthode contraignante et difficile mais qui a fait ses preuves» ajoute-t-il. L'équipement du centre sportif permet en effet à la sélection Française de se perfectionner dans les différentes disciplines de ce sport.

«*Dans la grande salle on se concentre sur le karaté kata, qui est une discipline qui se focalise principalement sur les formes, des enchaînements structurés et codifiés. Également on travaille le karaté de combat à l'échelle inférieur plus connu du grand public»* décrit Thierry Masci.

Mais ce stage, c'est aussi l'occasion pour de jeunes karatékas de profiter de la venue de ces sportifs afin de parfaire leur technique. En effet le centre est également ouvert aux amateurs de 11 à 14 ans qui peuvent bénéficier des savoirs des entraîneurs nationaux. «*C'est toujours intéressant pour eux de côtoyer des champions. Cette semaine intensive leur permet de*

toucher du doigt ce que peut être le haut niveau. Ils découvrent ici des méthodes qu'ils n'ont pas l'habitude de voir en club» explique le directeur de l'Équipe de France. Mais, pour la fédération, cette proximité entre champions et jeunes permet aussi de repérer les talents de demain. Les plus prometteurs peuvent participer aux entraînements des cadets et juniors qui prépareront les Championnats du Monde. «*En plus, ajoute Thierry Masci, cela permet à nos karatékas seniors de haut niveau, d'approfondir leur formation d'entraîneur»,* ce qui finalement est aussi une manière d'assurer la relève. ■

PIERRE VIGNAUD

Le Stade Rochelais fait sa mise au vert aux Mille Sources

Le club de rugby Charentais est en stage de préparation durant toutes la semaine afin de préparer un match d'avant saison contre le Munster, mais aussi pour souder un effectif renouvelé.

Les karatékas ne sont pas les seules représentants du haut niveau à l'espace Mille Sources de Bugeat. Les rugbymen du Stade Rochelais eux aussi apprécient l'air pur du plateau de Millevaches pour préparer une saison qui s'annonce décisive pour le club. En effet, relégués de justesse en deuxième division la saison passée, les charentais espèrent bien retrouver l'élite du top 14 dès la saison 2012-2013.

En attendant de voir leur sort se fixer avec la reprise de pro D2 qui débute au mois de septembre, les joueurs et leur

staff accomplissent un stage de mise au vert en Corrèze. «*C'est l'occasion pour l'équipe de travailler collectivement avant une saison qui s'annonce longue et difficile. On a ici les moyens de s'entraîner sérieusement avec différents ateliers. On a un match de préparation prévu contre le Munster à la Rochelle»* explique Fabrice Ribeyrolles, nouvel entraîneur Rochelais.

Mais, pour ces rugbymen, travailler le collectif ne se limite pas aux combinaisons offensives mises en place sur le rectangle vert. Les rugbymen ont également

prévu une sortie en canoë-kayak et une course d'orientation dans les alentours de Bugeat. «*On souhaite intégrer sept nouvelles recrues et trois jeunes joueurs qui ont intégré l'effectif durant l'intersaison. Ces activités sont utiles pour souder ce groupe en partie renouvelé»* affirme le coach.

Bien sûr, les moments de détente seront aussi privilégiés. Une soirée barbecue sera ainsi mise en place, avec tout de même une limitation sur la consommation de bières, esprit rugby, mais pro, oblige. ■

Les buteurs rochelais ne perdent pas de vue leur objectif, même pendant la séance de coups de pied

