

De : Didier FONTES <djfontes@noos.fr>  
Objet : Des colosses si fragiles - L'ère des gladiateurs - - Dossier - nouvelobs.com  
Date : 8 mars 2009 16:58:38 HNEC



Vidéos | BibliObs | Cinéma | Télévision | Immobilier | Automobile | Challenges

**Obs** nouvelobs.com en temps réel

Météo

Observer LE SYSTÈME

Lire le Nouvel Observateur  
Espace Abonnement  
Revue de presse

Rechercher  
Mots-clés  OK

Challenge.fr

Publicité

Publicité

Actualités | Guadeloupe | Dossiers spéciaux | Vidéos | Blogs | Forums | Débats | Guide Télé | Pratique | Annonces | Immobilier

Opinions | International | Politique | Société | Environnement | Economie | Social | Sciences | Médias | Sports | People | Culture | Buzz sur le web

Le Nouvel Observateur | Sciences & avenir | Challenges | PDF Magazines | Anciens numéros | Guide Obs | Espace Abonnés | S'abonner

## La Une du magazine

### Dossier

- Le bond en avant ?
- La balle au coeur
- Le jeu des sept contraires
- Tendance rugby
- La panoplie du techno-supporter
- Rugby mode d'emploi
- Lexique
- La longue marche des bleus
- Battling Bernard
- Un ami nommé sarkozy
- Rugby à dix
- La grande muraille noire
- «All Blacks», la source
- Dans les griffes des Pumas
- Le parrain
- L'ère des gladiateurs
- Et dieu créa la créatine
- Un mondial cousu d'or
- TF1 sur le front
- Vingt ans de rêves
- Pluie d'essais

# N°2235\_2

SEMAINE DU JEUDI 06 SEPTEMBRE 2007

À la Une < Le Nouvel Observateur < L'ère des gladiateurs



## Des colosses si fragiles L'ère des gladiateurs

La télévision et la logique du sport-spectacle ont transformé le jeu et les joueurs. Place aux mastodontes. Mais les muscles tiendront-ils le choc ? par François Trillo \*

Est-ce ce jour-là que le rugby est devenu un monde de brutes ? La victoire de la force sur le brio remonte-t-elle à cette monumentale correction infligée par la Nouvelle-Zélande à l'Angleterre en demi-finale de la Coupe du Monde ? Le 18 juin 1995; un joueur inscrit quatre essais. Il vient d'inventer un nouveau genre. Celui du jeu de quilles. Un bambin maori de 1,96 mètre pour 117 kilos, visage de poupon, atomise la défense de Sa Gracieuse Majesté avec une facilité déconcertante. Obélix face aux Romains. Il s'appelle Jonah Lomu. Un Terminator venu des îles du Pacifique entre dans la légende du rugby.

Jusque-là ? la planète ovale vibrait aux exploits de virtuoses au physique ordinaire. Des types désespérément normaux. Dans cette chanson de geste, figuraient le passe d'André Boniface à son frère Guy, l'élégance des courses de Jo Maso, le numéro 13 au look de torero, la science du jeu et la vivacité du facétieux gallois Gareth Edwards, ou encore les exploits funambulesques de Serge Blanco. Et puis vint Lomu, le surhomme. Et puis d'autres Lomu, fabriqués sur le même modèle. Une armée de géants. Tous les entraîneurs du monde sont alors confrontés à ce dilemme : comment résister physiquement à ces nouveaux monstres ? Réponse : en leur ressemblant.

Quelques années plus tard, les petits cousins de Lomu le bulldozer envahissent les pelouses de l'Ovalie. Les colosses sont partout. Ils sont plus forts, plus rapides, plus grands, plus lourds que leurs prédécesseurs. « *A taille égale*, constate Marc Geneste, chirurgien orthopédiste à Bordeaux et ancien arrière de l'équipe de Bègles, *un joueur qui pesait 80 kilos dans les années 1990 atteint aujourd'hui 90 kilos.* » Désormais, les petites tailles n'ont plus droit de cité. « *Même à mon poste*, confie Pierre Mignoni, demi de mêlée des Bleus (1,70 mètre pour 72 kilos); *les petits gabarits sont de plus en plus rares.* Byron Kelleher, le demi de mêlée néo-zélandais affiche 95 kilos sur la balance ! » Fini les piliers à l'ancienne, les « *joueurs grassouillets version gigot-haricots* », confirme Philippe Saint-André, ancien capitaine du XV de France. Pour survivre dans le rugby professionnel, il faut aujourd'hui des étalons surentraînés, à la préparation physique irréprochable. En quelques années, tous les grands clubs français se dotent d'entraîneurs spécialisés, des préparateurs physiques comme Daniel Servais, agrégé en sciences du sport à l'université de Paris-V. Le rugby rejoint le football dans le domaine de la surveillance méticuleuse des corps des athlètes. Les résultats suivent automatiquement. En 1996, Daniel Servais est embauché par le Stade français. Deux ans plus tard, les Parisiens remportent le bouclier de Brennus. A leur tour, les Corrèziens de Brive font appel à un autre Docteur Miracle, Bernard Faure, ancien marathonien : ils obtiennent le sacre européen en 1997. Mais sur la scène internationale, les *frenchies* souffrent toujours. La même année, ils ne résistent pas au rouleau compresseur néo-zélandais et sont écrasés par l'Afrique du Sud, 52 à 10. Les princes de l'Europe, vainqueurs du Tournoi des Cinq Nations commencent à douter. Que valent-ils réellement ? Comment réagir face à la vague des indestructibles venus de

Nouvelobs.com

www.nouvelobs.com toute l'actu sur votre mobile

## Coupe du monde de rugby

Consultez le mode d'emploi >>

### L'actualité en vidéo



Martinique: violences en marge d'une manifestation...

### Emissions | Reportages



Salon de Genève 2009: rencontre avec ces hôtesses...

### Les 6 Nations en Vidéos

Tous les Matches en VOD Gratuite ! VI Nations Résultats & Statistiques  
[sport.france2.fr/rugby](http://sport.france2.fr/rugby)

### Tournoi 6 Nations 2009

billet Angleterre France Agence Française achetez vos places  
[www.passion-events.fr](http://www.passion-events.fr)



Annonces Google

## Actualités

» Toute l'actualité en temps réel

## Le magazine

- » Abonnez-vous à la version papier ! Offres spéciales
- » Abonnez-vous à la version numérique ! Offre spéciale
- » Espace abonné(e) : gérez votre abonnement
- » La newsletter du magazine
- » Les guides de l'Obs
- » Acheter un ancien numéro

## Services +

l'hémisphère Sud ?  
En les imitant. En faisant de la gonflette. Le mot d'ordre de tous les ténors du championnat se résume «prendre du muscle».

Résultat : es joueurs professionnels passent désormais près de la moitié de leur temps

d'entraînement sur des machines, soulevant 3 à 5 tonnes par jour. Travail individualisé, adapté aux besoins de chaque poste. «En 1994-95, quand j'ai commencé en V<sup>e</sup> division à Toulon, raconte Pierre Mignoni, je me livrais à deux séances de musculation par semaine. Aujourd'hui, je fais trois séances hebdomadaires avec le club, plus une séance personnelle supplémentaire. La musculation est un passage obligé.» Logique incontournable : le professionnalisme a bouleversé les habitudes. «Après la Coupe du Monde 1999, observe Pierre Villepreux, alors entraîneur de l'équipe de France finaliste de l'épreuve, la «muscu» a pris une autre dimension. La préparation est plus ciblée, plus performante. C'est indéniable, les joueurs sont plus puissants que par le passé.»

Exemple : aujourd'hui, le joueur actuel culmine à 1,85 m de moyenne. «Le petit et le grand gabarit qui cohabitent dans une même équipe est une belle idée qui honorerait le rugby, précise Didier Fontes, un des médecins du Stade français. Il faut reconnaître qu'elle a peut-être vécu...» Le grand responsable de cette fuite en avant ? La logique du sport-spectacle, formaté pour la télévision. Le mot d'ordre des dirigeants modernes : rendre ce sport accessible au plus grand nombre et assurer de meilleures audiences aux grandes chaînes. Un des chantiers du début de l'ère professionnelle ? La réforme de la touche. Elle permet au preneur de balle d'être soulevé et aidé dans son saut. Conséquence : les grands pourvoyeurs de balles au profil de basketteur passent à la trappe. Ils sont remplacés par des joueurs plus compacts et plus explosifs.

Ces modifications des règles se répercutent sur l'organisation collective du jeu. Les impacts, très spectaculaires, de plus en plus violents, sont plébiscités. On demande aux gladiateurs de se «rentrer dans la tronche

»... «A mon époque, regrette André Boniface, attaquant mythique des années 1950-60, c'était le défenseur qui agressait l'attaquant. Aujourd'hui, c'est l'inverse. L'attaquant cherche à agresser le défenseur en oubliant les intervalles et les coéquipiers à ses côtés.»

Et le jeu n'est plus tout à fait le même. Les longues courses, les chevauchées fantastiques, les coups de génie se font plus rares. On joue plus serré, plus compact. Dans des petits périmètres, mieux adaptés aux gros plans. La nouvelle obsession : rester toujours dans l'oeil de la caméra... Des entraîneurs venus du rugby à XIII, avec leur rigueur et leur efficacité, repensent la répartition des joueurs sur le terrain pour faire l'économie de déplacements.

«Au sortir des phases de conquête, les joueurs n'ont plus de numéro dans le dos, décrit Pierre Villepreux. Évolution des règles a imposé la polyvalence des actions. Les avants et les trois-quarts sont devenus interchangeables.» Résultat : les arrêts de jeu sont moins nombreux, les séquences plus intenses. Pas de temps mort. De l'adrénaline à la chaîne... Dans les années 1970, un match international n'offrait que 20 minutes de jeu effectif, alors qu'il est aujourd'hui supérieur à 40 minutes. Autre phénomène : en trente ans, les touches et les mêlées, les phases statiques, moins télévisuelles, ont diminué de moitié. «Les équipes consomment moins de joueurs dans les rucks (regroupements), mais il y a paradoxalement beaucoup de combats dans ces phases de lutte et cela exige une grande condition physique», observe Pierre Mignoni.

Démarrage, sprint, saut, blocage, duel, percussion, plaquage, poussée... Les joueurs enchaînent des efforts intenses de quelques secondes et répètent ce type d'actions une centaine de fois par match. Richie McCaw, l'infatigable troisième ligne des All Blacks, est capable de placer une accélération supérieure à 20 kilomètres/heure toutes les minutes et demie. Pour Daniel Servais, «l'effort du rugbyman est proche de celui d'un décathlonien ceinture noire de judo.»

Comment supporter cette charge d'efforts et de chocs ? «Aujourd'hui, ce sont pratiquement des culturistes, constate Philippe Saint-André qui entraîne l'équipe de Sale, championne d'Angleterre en 2006. Les joueurs ont l'obsession de prendre des kilos. Ils travaillent davantage, font plus de séances, mangent des protéines. D'ailleurs s'ils ne poussent pas de la fonte pendant leurs vacances, ils perdent 4 à 5 kilos. A mon époque, lorsque nous rentrions de congés, nous nous entraînions pour maigrir. Les problématiques sont inversées.»

Et les problèmes aussi. «Il y a un risque à faire trop de musculation, prévient Pierre Mignoni, notamment pour la technique de la passe.» A trop vouloir muscler les joueurs, on risque d'en faire des Robocop, lourdauds et maladroités : «J'insiste bien pour que le préparateur physique de mon équipe programme des exercices qui travaillent la flexion, souligne Philippe Saint-André. C'est important pour préserver la passe. Se passer le ballon, c'est quand même l'essence du rugby.» Joueurs, entraîneurs et médecins doivent élaborer des

«Ce n'est pas mauvais.  
C'est pire.»

Jérôme Garcin

- Jeux : Sudoku, Mots croisés
- Tous vos spectacles à prix réduits

47050

sur [nouvelobs.com](http://nouvelobs.com)

protocoles d'entraînement adaptés à la morphologie de chacun. «*Certains joueurs sont en surchauffe musculaire, déplore Didier Fontes. Ils arrivent aux limites de leurs articulations. Les préparateurs physiques ont beau individualiser le travail, les blessures sont difficiles à éviter.*»

Comme une voiture dont le moteur serait trop puissant par rapport à son châssis, certains joueurs craquent. Leurs os et ligaments ne peuvent pas se développer, contrairement à leur masse musculaire. Sous l'effet des chocs, les incidents se multiplient. Entorses des genoux, luxations, problèmes de lombaires, usure prématurée des cartilages d'articulations sursollicitées. En Ecosse, une équipe de médecins a mesuré l'impact de cette évolution sur les joueurs des Scottish Borders. La proportion de joueurs blessés dans une saison a doublé entre les années 1993-94 et 1997-98. La blessure fait désormais partie du quotidien des pros.

Alors jusqu'où ira le corps bodybuildé du rugbyman ? «*Le rugby va évoluer et le corps du rugbyman aussi, dit Philippe Saint-André, car ce sport attire de plus en plus de préparateurs physiques.*» Mais le muscle ne remplacera jamais une tête bien faite, prévient Pierre Villepreux. A l'ère des monstres, le père de l'école toulousaine continue de préférer «*un joueur de 1,80 mètre intelligent à un joueur de 1,95 mètre qui ne comprend rien.*»

\* Journaliste à Canal+, ancien joueur du Stade français.

Le Nouvel Observateur

### ! LES RÉACTIONS

Pour lire vos réactions en temps réel, [inscrivez-vous](#)

Identification



#### nouvelobs.com

- > A la une
- > Opinions
- > Blogs
- > Revues de presse
- > Dossiers
- > Forums en direct
- > Archives
- > Automobile
- > Météo
- > Annonces
- > Débats
- > Voyages
- > Immobilier
- > Emploi
- > Rencontres
- > Newsletters



Déjà membre de ClubObs.com, identifiez-vous

Identifiant    
  Mot de passe oublié ?

