Vendredi 10 novembre 2017 | L'ÉQUIPE

Mike Cron

«Un gros pilier a beaucoup à apprendre d'une petite gymnaste»

L'entraîneur de la mêlée est la tête chercheuse du staff néo-zélandais. Danse, MMA, lancer du poids… Il s'enrichit de multiples pratiques pour améliorer le rendement de ses joueurs.

Franck Soupre / Équipe

KARIM BEN-ISMAIL

Il est surnommé « The scrum doctor », le « docteur ès mêlées ». À soixante-deux ans, Mike Cron est un pilier de l'organisation all black. Son enthousiasme et sa curiosité font l'unanimité au sein du groupe. Engagé auprès des All Blacks depuis 2004, cet ancien enquêteur de la police est sous contrat avec la Fédération néo-zélandaise jusqu'en 2019. Chaque année, il prend le temps d'innover lors d'un voyage d'études à l'étranger. Aux États-Unis, il est allé observer le football américain (Giants), le baseball (Yankees) ou le basket (Knicks). Cron s'est aussi rendu au Japon dans une écurie de sumo et auprès de la légende Yasuhiro Yamashita (champion olympique de judo en 1984 et quadruple champion du monde). Toujours en recherche, l'entraîneur des avants néo-zélandais lève le voile sur ses méthodes et sa philosophie

> "Mike Cron joue un rôle majeur pour nous. Il se bonifie avec le temps comme le bon vin. C'est une légende"
>
> STEVE HANSEN, sélectionneur des All Blacks

La recherche permanente

«JE ME TIENS PRÊT À L'INATTENDU»

«Dans quelle mesure votre première vie d'enquêteur de police vous aide au quotidien ?
J'aime résoudre les énigmes et les problèmes. J'observe beaucoup. Je me tiens prêt à l'inattendu. Et ça m'a aussi appris à interagir avec toutes sortes de gens.
Chaque saison vous faites un voyage d'études. Où avez-vous été cette année ?
J'ai été quatre jours en Australie, au mois de mars, pour voir des entraînements de MMA. Le fils de l'ancien talonneur Bruce Hemara, Api, combat en cage et enseigne le jiu jitsu. J'étais curieux de voir comment ils utilisent leur corps, se remettent sur leurs appuis, leur sens de l'équilibre durant les projections. Puis, la semaine suivante, j'étais au Royal New Zealand Ballet, intéressé par la manière dont les porteurs lèvent les danseuses, pour l'appliquer à la touche.
Qu'en avez-vous retenu ?
La jeune femme fait une impulsion et le porteur accompagne. Pour tenir de manière optimale, les mains doivent être à l'intérieur du corps, ils jouent aussi sur leur estomac pour verrouiller leur centre de gravité. Autre élément intéressant : ils ont une pathologie récurrente avec le gros orteil, comme nos avants en raison de la poussée. Le genre de bobos qui peuvent nuire à une carrière. Leur manière de s'en prémunir est intéressante : bien répartir le poids sur le second orteil et non le gros lors du saut et de la réception.
Que faites-vous ensuite de ce genre d'informations ?
Je les partage avec nos kinés et entraîneurs. Dès que j'apprends un truc, je fais la passe. Aux jeunes qui poussent en mêlée, j'ai recommandé de ne pas répartir le poids de leur poussée sur le gros orteil. L'année précédente, j'avais été voir Tomas Walsh, médaillé de bronze olympique à Rio au lancer de poids. Il s'entraîne à Christchurch. J'ai regardé sa manière d'utiliser son corps, son travail d'explosion en musculation. Il fait 120 kg et j'ai été fasciné par le fait qu'il fasse de la *slackline* (*sangle permettant de pratiquer le funambulisme*). Il travaille son équilibre et se recentre ainsi. Du coup, j'ai acheté une *slackline* que j'emporte toujours avec moi.
Vous avez mis des joueurs dessus ?
Oui ! Je l'ai passée à Nic Gill (*en charge de la préparation physique qui l'utilise tous les mardis. Les joueurs peuvent monter dessus s'ils le souhaitent. Je n'impose aucun exercice, mon but est d'éduquer les gars, qu'ils aient une meilleure connexion entre leur cerveau et leurs pieds. Certains sont un peu gauches, ils peuvent perdre l'équilibre dans les regroupements, les déblayages ou quand la mêlée* avance.
Ils manquent d'équilibre ?
Je dirais plutôt de compréhension de leur corps. Notre but est de les aider à mieux se connaître. On leur propose des choses qu'ils sont libres de prendre ou pas.
J'ai toujours été fasciné par le fonctionnement du corps humain et la manière de transmettre le savoir. Un gros pilier a beaucoup à apprendre d'une petite gymnaste qui enchaîne les sauts et sait exactement positionner son corps dans l'espace. Beaucoup de costauds ignorent leur corps, sauter au trampoline peut les aider. Au lancer de poids, il faut bien se connaître pour savoir à quel moment projeter le poids. Nos gars ont aussi accès à une session de yoga et des séances d'étirement deux fois par semaine.
Dans le squad de cette tournée, vous avez quatre piliers qui dépassent le 1,90 m (*). C'est plus compliqué pour l'équilibre de votre mêlée ?
Oui, mais il faut faire avec. Dans un monde idéal, je préférerais n'avoir que des gars de 1,70 m avec un centre de gravité bas. Mais bon, beaucoup de nos garçons sont grands, comme l'était Carl Hayman *(1,94 m, 45 sél. entre 2001 et 2007)*. C'est justement là qu'il faut veiller à ce qu'ils comprennent bien leur corps parce que plus les segments sont longs, plus ils sont de chance de casser. Avec les grands, il faut passer plus de temps, se montrer très précis dans les angles si on ne veut pas de soucis.»

Mike Cron n'hésite pas à observer les joueurs en mêlée sous toutes les coutures, ni à les harnacher pour tester leur force en traction.

La mêlée all black

«ON NE S'AMUSE PAS À TRICHER SUR LES ANGLES DE POUSSÉE»

«Durant le Four Nations, vous avez remporté 39 des 39 mêlées introduites…
On n'a pas perdu une de nos mêlées, en effet. C'est normal.
Normal ? Malgré la perte des piliers Joe Moody (31 sél.) et Owen Franks (95 sél.), tous deux blessés ?
Bah, c'est pas si compliqué. Il faut juste faire en sorte que huit gars travaillent dans le même sens, au même moment. C'est la clef. Les joueurs venus du Super Rugby que l'on intègre peuvent avoir des jours sans. Mais l'environnement qu'ils accueille est là pour qu'ils aient plus de bons que de mauvais jours. On essaye d'avoir une compréhension mutuelle de l'objectif à atteindre. Ça aide à ne pas avoir des gars qui tirent dans des sens différents. On essaye aussi de jouer dans la règle. On ne s'amuse pas à engager puis onduler ou tirer vers l'arrière ou tricher sur les angles de poussée.
Les nouvelles règles vont dans votre sens…
Dans le sens où l'on joue, oui. Entre l'introduction et le moment où le ballon est dans les pieds de notre 8, la moyenne est de 2,5 secondes. Parfois moins. C'est court. L'adversaire peut faire ce qu'il veut à ce moment mais la balle est en notre possession. On peut la conserver ou la donner aux trois-quarts… Cette saison, on a inscrit seize essais après une mêlée et autant en sortie d'alignement, ce qui est donné à peu d'équipes. L'an passé, nous avions des statistiques aussi élevées. C'est assez logique à mes yeux. Certaines sélections disputent des mêlées pour obtenir une pénalité ou pour un affrontement stérile qui, au final, n'offrira que de pauvres ballons aux trois-quarts. J'ai du mal à comprendre…
C'est quoi, la clef d'une bonne mêlée ?
Ce n'est ni la puissance ni les angles de poussée. Une bonne mêlée, ce sont huit gars qui poussent ensemble au même moment. C'est de la biomécanique, du timing et un effort coordonné. Ça peut paraître stupide, mais tout ce qu'on fait c'est du squat horizontal. Les pieds, les genoux, les hanches, la poitrine, etc., ce ne sont que des alignements. Certains joueurs n'ont pas une bonne compréhension de leur corps et, du coup, ne l'utilisent pas à bon escient. L'idée n'est pas d'avoir les joueurs les plus puissants, mais des gars qui savent utiliser au mieux leur corps. Voilà mon travail. Les aider à comprendre. Je suis un passeur de savoir.»

La transmission

«NOS GARS S'ENTRAIDENT, IL N'Y A PAS DE PLACE POUR L'ARROGANCE»

«J'insiste sur un point.
Comment expliquer l'adaptation de votre mêlée malgré la perte de deux éléments clefs en première ligne ?
Par l'anticipation. Samedi dernier, à Twickenham *(face aux Barbarians, 31-22)*, sur les six joueurs de première ligne, beaucoup avaient moins dix sélections, certains aucune. Ils sont jeunes et inexpérimentés mais ils font un super boulot parce que l'on coache la plupart d'entre eux depuis les moins de 20 ans. Ils sont conviés aux regroupements, s'entraînent de temps en temps avec nous. Ils regagnent leurs franchises avec des "devoirs". Parfois, on les entraîne à distance, avec des coups de fil ou des vidéos. Ils sont habitués à notre façon de faire et, du coup, s'intègrent très rapidement. Je suis assez fier de ce qu'ils ont accompli jusque-là.
Comment les identifiez-vous ?
Chaque année, en début de saison, je couche quatre noms sur le papier par poste. Il se peut qu'à certains postes, je ne dispose que de deux noms. Dans ce cas, il faut que je m'emploie à explorer dans le Super Rugby ceux qui pourraient correspondre au profil que l'on recherche. Nous entretenons un lien étroit avec les franchises, je parle beaucoup avec les entraîneurs des avants, je prends très souvent l'avion pour les rencontrer. Je les aide si je peux. On fait un point régulier avec chacun toutes les deux semaines. Je ne suis pas sélectionneur mais j'échange en permanence avec nos sélectionneurs. Je leur propose mes recommandations. C'est eux qui décident. Cette saison, en raison des blessures chez les avants, on a compté sur 28 joueurs. Dont 12 en première ligne ! C'est incroyable.
En 2011, vous aviez détecté un trou générationnel au poste de talonneur. Et vous voilà avec Dane Coles, Codie Taylor et le jeune Asafo Aumua (20 ans)…
(Il sourit.) J'ai entraîné Dane Coles *(30 ans, 55 sél.)* pendant quatre ans dans les catégories inférieures. Codie Taylor *(25 ans, 25 sél.)*, idem, il est sous notre radar depuis longtemps. Il jouait trois-quarts aile, tout comme Keven Mealamu, puis s'est converti en talonneur. J'allais le voir dans son club à Christchurch. On l'a sélectionné même s'il ne jouait pas trop en Super Rugby, mais on en avait assez vu pour penser qu'il avait de l'avenir. Coles l'a pas mal aidé à progresser. Nos gars s'entraident. Chez nous, il n'y a pas de place pour l'arrogance. Je dirige un atelier de première ligne les mardis avec comme philosophie l'entraide réciproque.
Vous leur dites quoi ?
Je leur répète souvent : "Le meilleur coach, c'est le gars contre qui tu pousses en mêlée." Il t'aide à élever ton niveau de jeu, il te donne un retour d'expérience… C'est inestimable. Quand j'ai commencé avec les Blacks en 2004, ce n'était pas vraiment cet état d'esprit mais plutôt des rivalités à l'ancienne. J'admets une certaine satisfaction à avoir changé les attitudes. Ce qui n'empêche pas la compétition pour être retenu. Un joueur progresse énormément en coachant car il doit analyser, montrer, expliquer. On peut être déçu de ne pas jouer, c'est sain et normal. Mais un court instant. Après, il faut aider ceux qui vont jouer. Quand un mec carbure bien sur le terrain, celui qui est dans les gradins doit y trouver satisfaction car il l'a aidé. C'est ça la camaraderie.
Maintenant que vous êtes bien servi au poste de talonneur, avez-vous identifié une menace à un autre poste ?
On regarde partout. Une autre donnée est venue compliquer la situation : on perd beaucoup de joueurs pris sous contrat à l'étranger. À un moment, on a eu 72 joueurs en partance pour l'étranger, dont six en première ligne. Tu penses avoir assez de réserve à un poste et tu apprends que l'un se blesse et que deux autres ont été recrutés. Aujourd'hui, on est peut-être un peu court en demi de mêlée. On perd Tawera Kerr-Barlow *(26 ans, 25 sél.)*, en partance pour La Rochelle.»

(*) Wyatt Crockett (1,93 m), Tim Perry (1,91 m), Jeffery Toomaga-Allen (1,92 m), Ofa Tu'ungafasi (1,95 m).

AllBlacks.com