

Du poids mais pas trop

Pourtant très portés sur la technique et la mobilité, les All Blacks encouragent une prise de masse à certains postes clés.

KARIM BEN-ISMAÏL

Ceux qui croisent les joueurs all blacks en civil, sans leur mythique maillot noir, se font souvent la même réflexion : « Ils ne sont pas si costauds en fait ! » Vrai. Comparés aux musculeux Anglais ou Sud-Africains, les Néo-Zélandais ne s'embarrassent pas de kilos superflus. L'exigence technique de leur jeu, fait de passes, de vitesse et d'endurance, réclame pondération et pertinence sous les barres de musculation. Pour eux, le muscle n'est pas une arme de dissuasion, il doit surtout être utile. Il est aussi « caché ». En effet, un des muscles le plus sollicités par les All Blacks (outre l'oculaire pour la prise d'informations) est le psoas, qui part de la hanche et englobe abdomen et lombaires. Le psoas est invisible à l'œil nu mais il est garant du fonctionnement optimal des membres inférieurs et du rachis. Dans un déblayage, la seule puissance des biceps ne suffit pas à arracher l'adversaire si on n'y associe pas la force du psoas. Les courses et appuis si admirés des Blacks ne sont pas dus qu'à la qualité de pied des joueurs : sans la charpente et la tonicité du psoas, rien ne serait possible.

Jouer léger, certes. Mais dans un jeu où les contacts sont devenus de plus en plus violents, le docteur Nic Gil, responsable de la préparation physique des Blacks

depuis 2008, a entrepris d'étoffer les gabarits à certains postes clés. Ainsi, lors de sa première sélection, en 2010 face à l'Irlande, le deuxième-ligne Sam Whitelock – alors âgé de vingt et un ans – accusait 108 kg, pour 2,02 mètres. Aujourd'hui, à vingt-neuf ans, il est à 122 kg. Soit un gain pondéral de 15 % en cinq ans, monitoré par le staff des Blacks. « L'évolution de son poids a été progressive, détaille Mike Cron, l'entraîneur des avants. L'idée est d'être plus efficace dans son travail. On contrôle aussi très souvent la masse grasse. »

Les joueurs ont droit au beurre de cacahuète et à l'huile de coco

Brodie Retallick (absent de la tournée en raison d'un deuil familial) a fait ses débuts à 115 kg. Il avoisine aujourd'hui les 123. Le gain de poids ne doit jamais dégrader les habiletés techniques, la mobilité, la tonicité et l'endurance des joueurs. Pas simple. Les All Blacks sont suivis par la nutritionniste Katrina Darry, présente à Paris. Elle n'a, hélas, pas été autorisée à répondre à nos sollicitations. Impossible de lorgner dans la gamelle des Blacks. Mais, en échangeant avec les joueurs, on comprend toutefois que le staff est novateur. Moins de sucres raffinés, c'est convenu. Plus surprenant, et à l'encontre des idées reçues, les joueurs sont autorisés à ingurgiter des (bonnes) graisses type beurre de cacahuète ou huile de coco. Elles limiteraient la sensation de fringale, propice au grignotage.

Selon une enquête publiée par nos confrères du *New Zealand Herald* il y a peu, les standards pour les piliers ont aussi évolué. Leur poids moyen est passé de 113 à 118 kg depuis 2012. Le staff all black ambitionnerait de le faire monter à 125 kg.

Les troisième-ligne côté ouvert (7) avoisinaient les 100 kg il y a cinq ans. On leur demande désormais d'approcher les 105, voire 110 kg. Les troisième-ligne côté fermé (6) et numéros 8 oscillaient entre 107 et 112 kg en 2012. Leur avenir se situerait autour de 110-116 kg.

Pour autant, les coaches all blacks ne s'enferment pas dans le dogme rigide du poids à tout prix. L'évolution des frères Barrett le démontre. Le deuxième-ligne Scott (24 ans, 14 sélections) accuse 115 kg. Doté d'une bonne

lecture de jeu et assez mobile, il va devoir s'étoffer pour mieux démenager sur le terrain. Son frère Beauden (26 ans, 59 sélections) compte rester à 91 kg. « Je suis à un poids de corps où je me sens bien, nous a confié l'ouvreur. Je ne veux pas être plus lourd car ça nuirait à ma vitesse et à mes sensations. À 94 kg, je me sens mou, moins vélocé. » La décision du joueur a été entendue et respectée lors d'un entretien collégial avec les entraîneurs et la nutritionniste. Car chez les All Blacks, le coaching aussi est collectif. **E**



Le deuxième-ligne Sam Whitelock a gagné 14 kg depuis sa première sélection, en 2010.

Nigel Owen/Actionplus/Icon Sport

NOUVELLE BMW SÉRIE 4 GRAN COUPÉ.

DÈS 445 €/MOIS SANS APPORT, ENTRETIEN INCLUS*.



* Exemple pour une BMW 418d Gran Coupé Lounge. Location Longue Durée sur 36 mois et pour 40 000 km intégrant l'entretien** et l'extension de garantie. 36 loyers linéaires : 444,23 €/mois. Offre réservée aux particuliers, valable pour toute commande d'une BMW 418d Gran Coupé Lounge jusqu'au 31/12/2017 dans les concessions BMW participantes. Sous réserve d'acceptation par BMW Financial Services - Département de BMW Finance - SNC au capital de 87 000 000 € RCS Versailles B 343 606 448 - TVA FR 65 343 606 448. Courtier en Assurances immatriculé à l'ORIAS n° 07 008 883 (www.orias.fr). Consommations en cycle mixte : 4,1 l/100 km. CO₂ : 109 g/km selon la norme européenne NEDC. ** Hors pièce d'usure. Modèle présenté : BMW 420i Gran Coupé M Sport avec options à 611,77 €/mois. Location Longue Durée sur 36 mois et pour 40 000 km intégrant l'entretien et l'extension de garantie. Consommations en cycle mixte : 6,1 l/100 km. CO₂ : 141 g/km selon la norme européenne NEDC. BMW France, S.A. au capital de 2 805 000 € - 722 000 965 RCS Versailles - 3 avenue Ampère, 78180 Montigny-le-Bretonneux.



Depuis ses débuts en sélection en 2012, Brodie Retallick est passé de 115 à 123 kg.

Franck Faugère/L'Équipe