

Auch Football : physiquement prêts

Auch Football est fin prêt à débiter son championnat de N3, ce samedi, avec la réception d'Alès. Le club gersois s'est donné les moyens de bien figurer. Cette saison les joueurs bénéficient des services d'un préparateur physique.



Auch Football : physiquement prêts

Titulaire d'une licence de préparateur physique en football, Corentin Cazorla avait en charge les équipes de jeunes du Toulouse Football Club, l'an dernier. Et comme le garçon vise beaucoup plus haut, à savoir un Master, il a débarqué cet été dans la préfecture gersoise pour continuer son travail. Le challenge proposé par le club du président Sottum-Castano est un excellent test pour Corentin qui s'est engagé pour un an... et peut-être plus si affinités.

Les joueurs du coach Gilles Garcia, qui restent sur un nul (2-2) en amical, vont très vite connaître les rudesses des joutes de N3, d'un ton au-dessus de la R1. Et c'est là que prend toute la dimension du travail de notre Toulousain : « il y a des minima à obtenir pour ce niveau-là ; ce n'est plus de la R1, mais ce n'est pas de la N2 non plus, ni du National. Il faut tenir l'intensité physique qui augmente par rapport à la R1. Avec plus de sprints, plus de courses en intensité ». Corentin Cazorla insiste sur le travail de concert avec les entraîneurs et les joueurs dont il reste à l'écoute, n'hésitant pas à personnaliser certains exercices en fonction des besoins de chacun. C'est encore lui qui dirige les séances de musculation, en mijotant un programme individuel pour ceux qui demande du rab.

Les joueurs sont sollicités régulièrement pour évaluer le travail effectué. Explications : « si le coach fait une séance avec peu d'intensité qui a une note de 5, je demande aux joueurs de me donner leur avis ; et s'ils me disent une note entre 5 et 7 par exemple, ça me permet de voir s'ils sont dans les clous ».

Avec un préparateur physique dans son staff, Auch Football veut éviter les pépins qui surviennent en cours de saison, surtout en hiver, et qui peuvent compromettre des objectifs. « Mon rôle est d'éviter les longues blessures comme rupture des tendons, fracture, et ligaments croisés. Après, dans une saison, si je n'ai pas de blessures, ça devient soit de la chance, soit du génie. Je sais qu'il va y en avoir. Mon rôle est de mettre en prévention de tout ça, avec pleins de petits exercices pour que les articulations et les ligaments des joueurs s'habituent à des positions qu'ils peuvent rencontrer malencontreusement en match ; avec un travail spécifique sur les chevilles et les genoux pour éviter le plus possible les entorses. » Corentin Cazorla le sait, avec comme objectif le maintien, il a du pain sur la planche.



Corentin Cazorla n'hésite pas à faire travailler certains joueurs séparément selon les besoins.