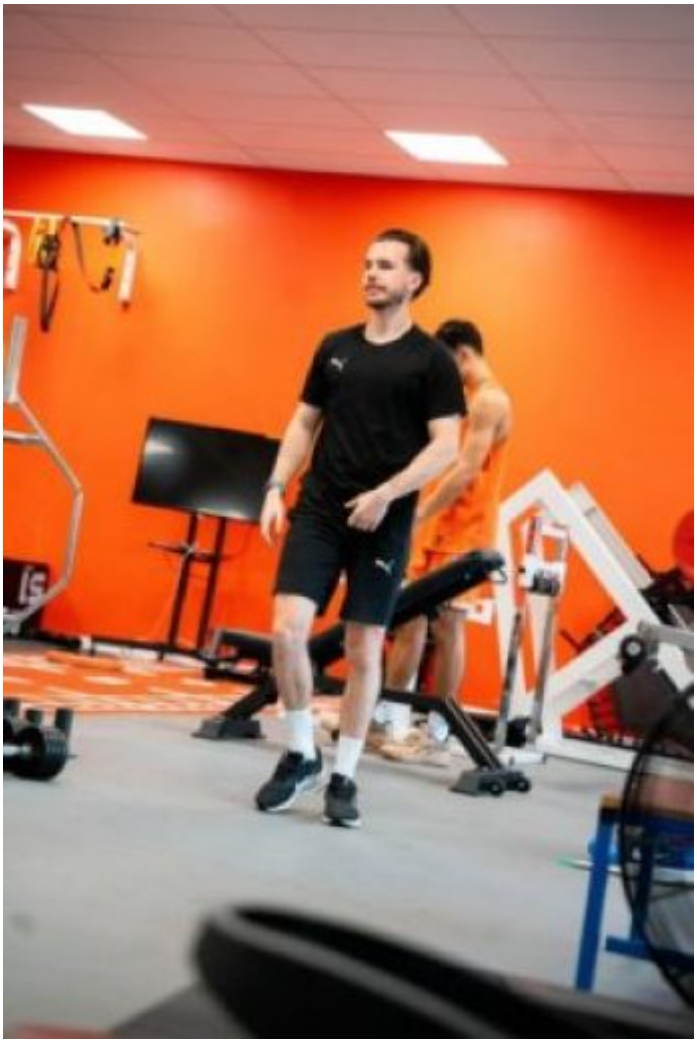
Pierre Golvan, préparateur physique du Mans Sarthe Basket, s’est confié à Vitav. Il revient sur la saison 2024-2025 du club manceau et évoque les perspectives.

Quel bilan physique tirez-vous de cette saison 2024-2025 particulièrement intense ?
Le bilan est très satisfaisant. Nous avons répondu aux exigences d’intensité du staff, avec une majorité de joueurs disponibles toute la saison. Mis à part les absences en fin de parcours de Ta’Shawn Thomas et Trevor Hudgins, l’équipe a bien tenu physiquement. Peu de matchs ont été manqués par les joueurs, ce qui reflète une bonne gestion globale.

> **« Entretenir notre dynamique et continuer à tester de nouvelles méthodes »**

Avez-vous identifié des axes de progression pour améliorer la préparation physique la saison prochaine ?
Oui. Cette saison, la présence d’une stagiaire a renforcé notre travail, notamment sur la gestion de la charge d’entraînement. Nous souhaitons à l’avenir conserver ce type d’accompagnement, poursuivre notre dynamique et continuer à tester de nouvelles méthodes, en restant fidèles à nos principes. Cela nous permettra d’affiner encore le suivi individuel.

Quelle stratégie pour maintenir le groupe en forme dans les moments clés ?
Nous avons instauré des micro-séances ciblées, très utiles pour préserver la forme de chacun et éviter les blessures. La récupération était aussi une priorité. Tous les joueurs ont progressé : certains physiquement (force, explosivité), d'autres dans leur hygiène de vie (sommeil, routines). Chacun a évolué selon ses besoins, avec un réel engagement collectif.



> **« Nous a constamment ajusté notre planification en fonction de l'état de forme du groupe »**

Comment avez-vous adapté les séances au calendrier, parfois dense ou irrégulier ?
Nous a constamment ajusté notre planification en fonction de l'état de forme du groupe. En cas de fatigue, on allégeait. Quand le rythme le permettait, on intensifiait. Cette saison, avec un match par semaine en moyenne, c'était plus simple à gérer qu'en année de Coupe d'Europe. Nous avons pu garder une certaine stabilité.

Quel est le programme type de l'intersaison pour les joueurs ?

Après une courte coupure, chacun reçoit un programme personnalisé. Nous restons en contact, soit directement, soit via leurs coachs individuels. L’objectif est qu’ils reviennent prêts physiquement, sans rupture de préparation.

Propos recueillis par Tyron GILDAS.
Photos : Le Mans Sarthe Basket.

Les joueurs du MSB reprendront l’entraînement le lundi 11 août 2025 à Antarès.

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)