

FÉDÉRALE 1 Avec Olivier Allain, préparateur physique du CS Vienne

Le feu sacré de la préparation physique



Arrivé en début de saison dernière, Olivier Allain est un élément clé dans le fonctionnement du CS Vienne. Rencontre avec un passionné.

C'est sa seconde saison en charge de la préparation physique des Ciel et blanc, les joueurs affichent une condition toujours optimale mais le public le connaît peu, finalement. Quand, en Fédérale, les sportifs s'échauffent un petit peu à l'emporte-pièce, Olivier Allain est là pour faire monter en régime les remplaçants, prêts à tout donner à leur entrée sur leur terrain.

On sent le garçon passionné, et c'est vrai : "Je suis issu d'un milieu plutôt football, en région parisienne", confie-t-il "mais, mon ambition a toujours été de faire ce métier." Avec un papa pompier professionnel, il a vite su qu'il fallait être en condition physique optimale. Le reste n'est qu'une affaire de circonstances. "Parti sur une fac STAPS à Paris, je suis arrivé pour suivre une formation plus spécialisée sur Lyon. L'un de mes profs, Gil Coquart, était préparateur physique dans le rugby. C'est grâce à lui que j'ai rencontré Sébastien Magnat avec qui j'ai travaillé

deux saisons à Saint-Etienne. Ensuite, c'est Sébastien qui m'a contacté pour Vienne."

"Les gars vont gagner en rythme"

Après la fantastique chevauchée et le titre, l'intersaison très courte n'a pas dû être évidente à appréhender. Malgré son jeune âge, son assurance impose : "On a été droit au but pour rattraper le retard dans la préparation. Les gars me connaissent, j'insiste sur la posture, le gainage, la ceinture abdominale. On a plein de choses encore à faire. On n'a pas encore tous les outils à disposition mais ça vient."

À en juger par la condition affichée par les Viennois à Montluçon, l'effectif est déjà dans l'allure : "Il fallait mettre tout le monde dans le bain au plus vite. Avec six matches d'affilée, tous les points vont compter. C'est clair que la montée en puissance va se poursuivre dans les semaines à venir, les gars vont gagner en rythme."

Avec ces résultats probants, une première réussite en Fédérale 1, un paquet d'avants qui avance, le travail hebdomadaire se fait dans l'ordre mais aussi la souples-

REPÈRES

ALLAIN DIGEST

■ **Nom** : Allain.
Prénom : Olivier.
Âge : 30 ans.
Licence STAPS "entraînement sportif" à Paris V ; **Master 2 "préparation physique, mentale et réathlétisation"** à Lyon I ; **préparateur physique du Case rugby (2007-2009)** ; **intervenant en préparation physique au LOU Rugby (2010-2011)**.
Préparateur physique au CS Vienne (2011-...).

se : "On a très peu de contrats fédéraux, la plupart des gars sont pluri-actifs, c'est normal en Fédérale. On responsabilise tout le monde avec des séances à faire seul. J'assure une séance spécifique le jeudi après-midi pour ceux qui sont disponibles ainsi qu'un travail sur les courses le mardi. De toute façon, des tests sont effectués pour voir si les gars bossent de leur côté."

Professionalisme et passion apparaissent comme deux traits forts d'Olivier, à l'image de la montée en puissance du CS Vienne depuis quelques saisons.

Bernard DELAMPLE



PHILOSOPHIE. "On responsabilise tout le monde avec des séances à faire seul", explique Olivier Allain. Le DL/Hervé COSTE

