



# Rodolphe LE CLERC

Préparateur Physique  
**EA Guingamp Féminines**



## 1/ PEUX TU TE PRESENTER ?

*Je suis actuellement le préparateur physique et analyste vidéo de la section féminine de l'En Avant de Guingamp, plus spécifiquement dédié au groupe D1.*

Avant d'en arriver là, j'ai débuté par des formations fédérales (JAT, I1-2-3), puis universitaire (Licence Staps obtenue à Rennes, puis Maîtrise en Préparation physique, mentale et réathlétisation, obtenue à Lyon). Que j'ai complété par un DU d'analyse vidéo (Perpignan) et un BEES1 Football (DEF actuellement)

En ce qui concerne la pratique, j'ai débuté comme entraîneur chez les jeunes, chez moi en Bretagne, avant de me spécialiser dans la préparation physique à mon arrivée à Lyon. Là bas, j'ai travaillé pour 2 clubs, le Caluire SC et à l'AS Saint-Priest avec les U19 Nationaux. A la fin de mes études, je suis rentré en Bretagne, pour entraîner à la GSI Pontivy pendant 1 saison (PP en CFA et responsable de la catégorie U15). Après cette expérience, je suis rentré à l'EAG, équipe avec laquelle j'attaque ma 4ème saison.



## 2/ PARLES NOUS DE TON CLUB ?

En ce qui concerne l'**EAG Féminin**, j'entame donc ma 4<sup>ème</sup> saison, en D1 féminine.

C'est une structure assez jeune, puisqu'elle a été rachetée il y a maintenant 6 ans par

Guingamp au Stade Briochin, et nous sommes toujours en construction (tant au niveau D1, qu'au niveau de la formation, ou de la préformation).

Actuellement, la structure dispose d'une école de football, avec des équipes dans toutes les catégories d'âge, d'une section collège avec des filles qui s'entraînent 3 fois par semaine, d'un centre de formation qui joue en championnat national U19 (demi-finaliste du championnat U19 la saison passée), coaché par Nicolas Delepine, et qui dispose lui aussi de son préparateur physique.

Le groupe D1 lui s'entraîne quotidiennement, à Saint-Brieuc.

**L'entraîneure est Sarah M'Barek**, et nous disposons d'un entraîneur des gardiennes et d'un adjoint.



## 3/ QUELLES SONT LES STRUCTURES ?

Nous nous entraînons à Saint-Brieuc ainsi qu'au Centre Technique Bretagne, où nous disposons d'une salle de musculation et d'un espace récupération.

Dans le cadre particulier du championnat de D1 Féminine, nos ambitions sont assez limitées.



Les 2 premières places qualificatives à la coupe d'Europe étant "réservées" à l'OL et au PSG (même si Montpellier est en train de faire une partie de son retard) l'objectif est de situer au plus proche des équipes de tête. De gagner les rencontres contre les



# Rodolphe LE CLERC

Préparateur Physique  
*EA Guingamp Féminines*

équipes de niveau semblables et plus faibles, et réaliser quelques exploits contre Juvisy et les 3 équipes citées précédemment. La coupe de France prend également une grande place dans la saison et un beau parcours est très important pour nous.



## 4/ ET LE STAGE DE PREPARATION ?

Pour la 4<sup>ème</sup> année maintenant, nous effectuons notre stage de début de saison au Lycée de Pommerit.

L'endroit ne fait pas rêver, mais c'est une volonté du staff et plus particulièrement du coach.

L'objectif premier de ce stage est de mettre les joueuses en situation d'inconfort afin de travailler sur la cohésion de groupe.

Pendant ces 4 jours de stage, nous débutons notre journée par un réveil musculaire d'une 30 minutes, orientée sur un travail de proprioception, de souplesse active et de renforcement sur le haut du corps.

Nous poursuivons la matinée par une séance terrain où nous partageons le travail entre ballon et séquences athlétiques.

L'après-midi, nous partons en activité. Cette année, nous avons fait un Run&Bike, du Paddle, ainsi qu'un Heptathlon multi-activité.

Ces activités ont autant un but athlétique, que pour travailler la cohésion du groupe. Puis nous avons terminé notre stage par une rencontre amicale contre le FC Lorient qui évolue en D2.

## 5/ ET TES PROJETS POUR CETTE ANNEE ?

Aujourd'hui, je mène de front **4 projets** :  
Préparateur physique à l'EAG,  
Educateur à la [Foot Breizh Academie](http://www.footbreizhacademie.com) (c'est une association, qui propose des stages de vacances pour les jeunes joueurs et joueuses, qui se trouve en centre Bretagne - mais également des stages pour des joueurs pro ou qui sortent de formation et qui sont à la recherche de club),



Intervenant à l'Université Rennes 2 pour les élèves de première et deuxième année (sur des cours de préparation physique et de musculation)

Et enfin, je termine le **Certificat d'Entraîneur Préparateur Athlétique** dispensé par la FFF.



**SEPTEMBRE 2016**

**MERCI RODOLPHE**

**ET BONNE SAISON**

