



# Sébastien NOTOT

Préparateur Physique (la sélection de l'île Maurice)



séances quotidiennes et repas pris en commun.



## 1/ PEUX TU TE PRESENTER ?

Je m'appelle **Sébastien NOTOT**, 40 ans, 3 enfants.

Je suis professeur d'EPS au collège L.Michel à Lille-sud.

Responsable de la section sportive scolaire ouverte cette année.

Préparateur Physique depuis plusieurs années (en Belgique)



## 2/ QUELLES INSTALLATIONS AVAIS TU ?

Les entrainements se déroulaient au centre technique national (centre JOSPEH BLATTER) appelé Trianon :

- Un terrain synthétique
- Un terrain vert.
- Une salle de musculation.
- Un bâtiment avec des chambres nous a permis de passer la journée sur place avec les joueurs durant 8 jours avec 2

## 3/ PRESENTES NOUS LE STAFF TECHNIQUE

Le staff technique est composé de 2 sélectionneurs (**Alain Happe et Joe Tshupula**), d'un entraîneur de gardien (**Ivahn Jose**), de moi même pour la préparation physique, d'un kiné et d'un infirmier.



## 4/ PEUX TU NOUS PARLER DES GRANDES LIGNES DE LA PREPARATION ?

Dans un premier temps j'ai effectué un certain nombre de tests pour évaluer les joueurs (VMA, force, poids, masse grasse,..).

L'idée est, sur le long terme, de créer le profil des joueurs pour savoir ou chacun en est quand il est appelé en sélection.





# Sébastien NOTOT

Préparateur Physique (la sélection de l'île Maurice)

## 5/ MAINTENANT QUEL EST LEUR PROGRAMME ?

Après le match retour au Kenya (0-0 hier) les joueurs repartent dans leurs clubs respectifs.



Un travail devrait être mis en place pour se rapprocher des dirigeants des différents clubs et permettre un échange d'informations entre clubs et sélection.



**OCTOBRE 2015**

**MERCI SEBASTIEN**

Le travail est totalement différent du club ou tu réfléchis sur une année.

Nous avons récupéré les joueurs après 15 jours de préparation en club et à 10 jours du match aller contre le Kenya. Nous avons été dans la continuité du travail fait en club, bascule de la capacité vers la puissance aérobie, gros travail de prévention des blessures, motricité, etc...

L'idée étant également d'intégrer le plus possible la partie physique à la partie jouée.

Les sélectionneurs n'avaient que 10 jours pour préparer leur équipe. Il était plus intéressant pour eux de les faire jouer un maximum pour mettre en place des choses aux niveaux techniques et tactiques.

L'autre gros travail est la gestion des expatriés qui sont arrivés au compte goutte durant les 10 jours (6 expatriés), jusqu'à 48h avant le match. Il a fallu mettre en place des séances individuelles pour eux et prendre en compte la situation de chacun (ex : environ 12h de vol et 2h décalage horaire pour la plupart souvent avec une nuit dans l'avion).

