

# Rugby/Panthères XV/ Tournoi Afrique division II/ Début du stage d'aguerrissement au camp de Gaulle

## Les présélectionnés en mode commando



le caporal Patrick et le Sergent-chef Angle...



... dirigeant les exercices de maque et condition physique.

**F-K.O.M**  
Libreville/Gabon

Seul le 3e ligne, Luccho Mvé, joueur évoluant dans le championnat universitaire de France, a manqué à l'appel. Selon le staff technique, il se prépare pour les Jeux de la Francophonie, où il représentera notre pays au lancer du javelot et du poids, deux disciplines dans lesquelles il excelle par ailleurs.



Le sergent Mat Ligo expliquant aux stagiaires l'exercice...



...qui consiste à chercher les balises dans le camp.

ILS étaient finalement quarante-un joueurs issus des ligues de l'Estuaire et de l'Ogooué-Maritime à avoir répondu à la convocation du duo d'entraîneurs Philippe Prigent et Jean-Justin Ndé, pour le stage d'aguerrissement au camp de Gaulle.

Si Luccho Mvé va rejoindre la sélection en septembre prochain, date du prochain regroupement, ses coéquipiers eux, sont en pleine immersion à la base militaire française au Gabon pour affûter leurs armes jusqu'à mercredi prochain

en vue du tournoi Afrique division II (poule centre). Une compétition qui se disputera du 1er au 7 octobre prochain à Bujumbura (Burundi), et au cours de laquelle l'équipe nationale défiera la RD Congo et le pays hôte.

Pour ce premier jour de stage, les quatre instructeurs délégués par le haut commandement du 6e BIMA n'ont pas ménagé leurs stagiaires, qui pensaient peut-être qu'ils allaient passer trois jours de promenade de santé. Que nenni ! L'accueil a été plutôt sur-

prenant quand le responsable du stage, l'adjudant Loom, et la caporale Estelle, les ont conduits au magasin des "effets spécifiques" pour récupérer les tenues... militaires, auxquelles s'ajoutaient sacs, tantes, machettes, etc. Pendant ce temps, le sergent Mat Ligo, le caporal Patrick et le sergent-chef Angel, les attendaient sur le terrain pour le début des épreuves du stage. Une vraie galère.

Scindée en deux groupes, l'équipe dirigée par Mat s'est pliée d'entrée à un exercice physique au cours

duquel les joueurs devaient déplacer les poteaux de football d'un coin à un autre. Tandis que le groupe dirigé par Patrick et Angel était soumis, lui, à l'atelier de l'instinct de survie en milieu naturel : le montage de stands et le regroupement au sol. Sans doute, pour développer leur capacité mentale. «Je vous promets trois jours inoubliables», a lancé Loom. En effet, nos rugby-men passeront des moments fort intenses, d'autant plus que ce premier jour en milieu militaire a montré un aperçu

de ce qui les attend. Des exercices à couper le souffle ponctués de cours topos (escalades), l'orientation dans la nature et les exercices de maque, qui permettent aussi bien de tester la condition physique que de mesurer le rythme cardiaque.

L'atelier, qui consistait à chercher les balises parsemées dans le camp, a été plus complexe car, il y avait deux épreuves. La lecture de la carte du camp et le transport d'un coéquipier "malade" sur un brancard durant l'exercice. Pour rendre la tâche plus

ardue, Mat Ligo a choisi comme "malade", le joueur le plus costaud de chaque groupe. Dans l'action de cet atelier très éprouvant, la civière d'une équipe s'est cassée. Le groupe, qui pensait que sa souffrance venait d'être abrégée, pouvait compter sur Mat, qui leur a demandé de soulever leur coéquipier sur le dos ou sur ses épaules.

Cette première journée s'est poursuivie dans l'après-midi avec des exercices de descente en rappel avec les cordons. Mat n'a pas manqué de relever l'homogénéité du groupe et son envie de travailler mais aussi la cohésion qui règne au sein de l'équipe : « En plus de cela, ils sont au point physiquement et ont le sourire. C'est toujours motivant de bosser avec des personnes de cette qualité », a indiqué Mat Ligo. Lequel a clôturé la séance avec les pénalités (coup de pieds arrêtés), pour tester l'agilité des demis de mêlée et demis-d'ouverture de chaque groupe. La suite s'annonce d'ores et déjà palpitante.

## Karaté/Gabon shotokan karaté-do/Clôture de saison

### Epilogue de toute beauté

Jean-P. A  
Port-Gentil/Gabon

APRES une saison sportive bien pleine, le bon sens voudrait tout naturellement qu'on marque un arrêt, pour faire reposer les organismes, afin de repartir sur un bon pied à la reprise. C'est dans cette perspective que, dimanche dernier, le club "Gabon shotokan karaté-do" (GSK), de Me Urbain Mikomba Lebonguyt (cein-

ture noire 2e dan), a mis fin à ses activités, pour l'exercice 2016-2017, par l'organisation d'un stage qui s'est déroulé dans son dojo, sis au stade Blanc, dans le deuxième arrondissement de Port-Gentil.

Au cours desdites retrouvailles entre pratiquants, la révision des notions de base, l'application des variantes, la séance des katas ainsi que l'animation des ateliers, ont été de mise.

Au grand bonheur des pensionnaires du club GSK, qui ont vivement salué l'initiative de seinsei Urbain Mi-



Photo de famille à l'issue du stage.

komba, Me "Mike", comme on l'appelle affectueusement dans les milieux du karaté. La révision de tous les mouvements exécutés au cours dudit stage de clôture des activités pourra, en effet, leur permettre, même étant au repos, de maintenir leur forme physique, le karaté étant une discipline sportive qui permet au pratiquant de s'entraîner seul.

Pour le responsable du club, même si les activités sont clôturées officiellement, il n'en demeure pas moins vrai que pendant les

vacances, des pratiquants qui veulent garder leur forme, peuvent aller travailler au dojo, samedi et dimanche. « C'est même le moment propice de travailler, dès lors que l'affluence n'est pas la même, beaucoup vont partir en vacances dans différentes localités du pays, le dojo sera bien libre. N'hésitez pas si vous voulez travailler », a exhorté Me Urbain Mikomba aux pratiquants de cet art martial. Avant de remercier l'ensemble des karatékas ayant pris part au stage de clôture.