



## NEWSROOM TBS

---

SEMAINE 40



L'Argus de la presse | groupe Cision

www.lavoixdunord.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 302

Page 1/10

[Visualiser l'article](#)

## Gurthrö Steenkamp: «Nous sommes là pour souffrir»

Promu en Fédérale 1, l'Olympique marcquois Rugby Lille Métropole s'appuie sur l'expertise du Sud-Africain Gurthrö Steenkamp (39 ans), champion du monde en 2007 avec les Springboks. L'ancien pilier du Stade Toulousain, coach à Colomiers en Pro D2, intervient auprès de la jeune mêlée marcquoise, en découverte à ce niveau. Mais aussi sur la préparation mentale, son autre spécialité. Sa personnalité solaire fait l'unanimité. Et sa présence sur le terrain offre des moments magiques.

Richard Gotte - Photos Baziz Chibane Et Afp | 28/09/2020



Les délices d'une rencontre

Dans toute aventure humaine, il y a d'abord une rencontre. Et Philippe Caloni, l'entraîneur de l'OMR-LM, se souvient être **tout de suite tombé sous le charme** la première fois qu'il a croisé le chemin de Gurthrö Steenkamp. C'était la saison dernière, dans le cadre très impersonnel, ambiance comptoir d'enregistrement et tapis de bagages, de l'aéroport de Toulouse Blagnac. **Un rendez-vous pourtant inoubliable**, qui comme tout bon « dating » s'est fait un peu désirer... « Ludo (Morette), l'entraîneur des avants, souhaitait être aidé sur la mêlée en Fédérale 1, raconte Philippe Caloni. Je ne connaissais de Gurthrö que le joueur, je ne le connaissais pas personnellement. Mais on m'avait parlé de lui, de sa façon de bosser, alors j'ai cherché à le contacter. Comme il est très pris, entre Colomiers et ses activités parallèles, ça a pris un petit moment. Et un jour, il a répondu à un de mes mails... Un lundi midi, alors que je descendais mes enfants chez leurs grands-



[Visualiser l'article](#)

*parents, je lui ai dit que j'avais deux heures avant le décollage de mon avion pour rentrer. Il m'a dit : «OK, j'habite à cinq minutes, je viens t'écouter.»*

*« Je lui ai présenté le projet, notre façon de travailler. Lui m'a présenté la sienne. Et tout collait, ça matchait parfaitement. On a la même philosophie », se régale le Marcquois, qui y voit tout de suite « une chance ». Et transforme l'essai sans tarder, comme dans un rêve. Il va venir. **Le projet l'intéresse**, c'est fou, ça ! « Gurthrö, avec le CV et le savoir qu'il a, c'est un mec qui peut débarquer en Top 14 quand il le veut. Il a beaucoup d'opportunités, insiste le coach nordiste qui **se pince toujours pour y croire**. Il a quand même pris la mêlée de Colomiers avant-dernier de Pro D2 il y a deux ans. Colomiers est désormais au sommet. Et tu n'es pas en tête de Pro D2 si en mêlée, tu n'es pas un client. »*

Fédérale 1 : attention ça pousse !

Pour l'Olympique marcquois, promu en Fédérale 1, l'arrivée de Steenkamp est de nature à tout changer et ça tombe bien car **tout change pour le club cette saison à la mêlée**. C'est en effet à ce troisième niveau du rugby français que la poussée devient illimitée. Avant, dans les niveaux inférieurs, on ne pousse que sur 1,50 mètre pour des raisons de sécurité. **Là, c'est comme chez les pros**.

« Gurthrö, ce qui l'intéresse, c'est de faire progresser les joueurs en se confrontant à la difficulté. »

*« La mêlée, c'est vraiment particulier. C'est un secteur où pas mal de nos joueurs n'ont jamais été éduqués à pousser, où on part de plus bas », explique Philippe Caloni, qui sait depuis l'accession qu' **il va falloir souffrir pour grandir**. D'où la nécessité d'avoir un spécialiste, un vrai. D'où son émerveillement aussi d'avoir tiré le gros lot. Un homme de projets qui aime partir d'une page blanche. « Gurthrö, ce qui l'intéresse, c'est de faire progresser les joueurs en se confrontant à la difficulté. C'est quand même beau d'avoir ce discours-là quand tu es champion du monde et que tu as 50 sélections... Ce serait tellement plus simple pour lui d'aller tout de suite au très haut niveau. »*

La France, pays d'adoption

Le très haut niveau, justement, Gurthrö Steenkamp n'a connu que ça jusque-là. Né au milieu des vergers et des vignobles à Paarl, près du Cap en Afrique du Sud, **l'ancien pilier gauche a joué plus de 300 matchs d'élite**, entre les franchises et les provinces sud-africaines, ses années au Stade Toulousain (2011-2017) avec lequel il est devenu champion de France (2012). Et bien sûr ses **53 sélections avec les Springboks**, son titre de meilleur joueur sud-africain en 2010 et son titre de **champion du monde en 2007**. En France.

www.lavoixdunord.fr  
 Pays : France  
 Dynamisme : 302



[Visualiser l'article](#)



La France pour un sacre suprême . La France déjà. **Sa terre bénie, prédestinée** . Là où il a choisi de rester à la fin de sa carrière de joueur en 2018. « *La France, c'est mon pays d'adoption, confie-t-il. Ici, la vie me plaît, tout me plaît. La culture. Elle m'offre plein de possibilités pour mes activités et assouvir ma passion, me permet de voyager partout en Europe, de venir vous voir dans le Nord... Je fais en sorte de toujours mieux parler français. Avec encore quelques fautes, vous pouvez le constater, s'amuse-t-il. Mais mes enfants, eux, parlent bien mieux le français que l'afrikaan.* »

**Plutôt du genre hyper actif** , avec toujours de la fonte à soulever et de nouveaux challenges à relever, Gurthrö Steenkamp n'a pas chômé depuis qu'il a raccroché les crampons. Un diplôme d'entraîneur au CREPS de Toulouse, un autre à la Toulouse Business School, la création de sa société, Steenkamp Sport, pour le conseil et l'analyse, le début du coaching à Colomiers ...

« Avec Philippe (...) ça a tout de suite fonctionné. Nous partageons les mêmes valeurs, le même goût du partage et de la transmission. Et le projet de Marcq est formidable. »



[Visualiser l'article](#)

Et donc le début de l'aventure marcquoise cet été. « Avec Philippe (Caloni), à l'aéroport, ça a tout de suite fonctionné. Nous partageons les mêmes valeurs, le même goût du partage et de la transmission. Et le projet de Marcq est formidable », assure Steenkamp, qui a également tout de suite accroché avec le groupe. « Les gars sont motivés et c'est ça le plus important », apprécie-t-il.

Pour s'en rendre compte, le mieux est sans doute d'aller sur le terrain, pour les travaux pratiques. Lors des séances que le champion sud-africain vient animer **une fois par mois**, en plus de tout le travail d'analyse, de préparation et de « feedback » à distance. C'est la séquence au cœur de la mêlée.

Au cœur de la mêlée

En ce matin de canicule, début août au Stadium Lille Métropole, nous avons donc le privilège d'aller cuire sous le soleil avec les « gros », le surnom donné affectueusement aux avants au rugby. Sauf que pendant que nous cherchons l'ombre sans la trouver, les gros, qui ne sont d'ailleurs pas gros mais grands, immenses même, d'une densité folle, sont à la manœuvre sur le pré... Et paraissent presque petits devant **la stature du commandeur du jour**, Gurthrö Steenkamp, **1,89 m, 120 kg** (pesée non actualisée). Casquette sur la tête et t-shirt rempli comme il faut, sur lequel est inscrit un message de circonstance : « No scrum, no win » (« Pas de mêlée, pas de victoire »).

« Déjà fatigués ? Mais on n'a même pas commencé la mêlée, les gars ! » C'est au son de cette invitation qu'on prend l'effort en pleine figure en arrivant au contact (masqué). Dix heures du mat' et le début du frisson. Un peu plus de trente minutes et **ça chauffe déjà très fort** dans les cuisses, les bras, les abdos, les têtes. « Un, deux, trois, stabilisez ! Plus bas ! hurle Steenkamp. Je sais, c'est dur. Nous les avants, nous sommes là pour souffrir. Il y a des obstacles qui arrivent, alors il faut d'abord enlever les doutes entre vous les gars. »



Pas de doute, **on entre dans le vif du sujet** . Les mêlées commencent à cinq contre cinq. « *Pas au max pour commencer les gars, 70 %. Ne vous inquiétez pas, on va impacter après...* », promet le coach, qui demande de plus se baisser. « *Gainez-vous ! Flexion ! Engagez ! Gardez la position ! Stabilisez ! Stop !* »

Il est temps de passer à huit contre huit. « *Je veux deux packs, vous avez trente secondes pour élaborer votre stratégie...* » Et **on sent la mêlée, brûlante, devant nous** . La mêlée, ce truc de fou, les corps tendus, le flux de sang, les yeux, les visages... « *À bloc ! Gardez ! Gardez ! Gardez ! On va leur faire mal ! Nous ne sommes pas là pour résister, nous sommes là pour défoncer ! Honneur ! Fierté !* »

« Entraîner les meilleurs joueurs du monde, c'est facile. Vous donnez deux-trois consignes, ils savent faire. Pour moi, là, c'est un challenge. »

Soufflez, respirez... « *Allez les gars, on en remet une petite. Plus vite, plus vite sinon on est là jusqu'à midi, les gars. Je n'ai pas faim, les gars...* » Où l'on constate instantanément qu'en ciblant l'assiette, l'ami Gurthrö



[Visualiser l'article](#)

vient de **toucher une corde hyper sensible** . Et bim ! Les pousseurs en remettent une louche. **Double ration** . Il y a des sujets avec lesquels on ne plaisante pas.

« La fatigue, ça n'existe pas... »

Après l'effort et un premier débriefing avec le staff, on retrouve le coach pour lui demander s'il n'a pas **un peu trop forcé la dose** . « *C'est dur, c'est vrai, sourit-il. Mais c'est comme ça. Nous les avants, nous sommes des guerriers. C'est comme dans l'armée. Les premières lignes prennent les coups, les autres finissent, chacun son rôle. C'est pour ça que je leur ai dit* : Les gars, juste pour clarifier un truc, la fatigue, ça n'existe pas. Parfois l'énergie peut baisser un peu, on peut disjoncter. Pas grave, derrière, on rallume et ça va. *J'ai tenu ce discours et les joueurs ont super bien bossé. J'ai vu une grande implication. Et il y a eu beaucoup d'échanges. Que peut-on faire de mieux ? Pourquoi sommes-nous en difficulté ? Pourquoi ça fonctionne ? Bien sûr que c'était dur. Mais c'était bien.* »

iframe : redir.opoint.com

**Un travail de pro en somme** . Et surtout l'avis d'un pro, qui n'a pas hésité à venir travailler avec de jeunes joueurs encore amateurs pour la plupart. « *Venir à Marcq, c'est du bonheur et une chance pour moi* , avait-il expliqué au moment de son engagement. *Entraîner les meilleurs joueurs du monde, c'est facile. Vous donnez deux-trois consignes, ils savent faire. Pour moi, là, c'est un challenge. Comment emmener des jeunes à fort potentiel vers le haut niveau ? Comment les aider à réussir ?* »

Ses premières séances l'ont conforté dans son choix. « *Vous n'êtes plus des amateurs, vous êtes des joueurs de Fédérale 1. Vous devez vous comporter comme des joueurs de haut niveau, bosser comme des joueurs de haut niveau. Voilà ce que je leur dis. Et je vois que le message passe depuis la dernière fois. J'ai fixé des objectifs. Là on a fait un travail de posture et ils ont déjà franchi un cap.* »

Cohésion et état d'esprit

Quand il a choisi de devenir coach, Gurthrö Steenkamp a consulté tous les techniciens qui l'ont amené là où il est. Et tous lui ont conseillé d' **aller chercher le rugby à la racine** , d'aller chercher les hommes. « *Je l'ai dit aux joueurs, ce n'est pas moi, c'est vous qui réussirez. Je vous donne les moyens, si vous ne l'utilisez pas, je ne peux rien faire. Mais là, j'ai vu des morts de faim, tout le monde était bien appliqué. Les joueurs sont très respectueux, ça ne part pas dans tous les sens. Ce sont des bons mecs, avec de super valeurs et de très bons coachs. Tout ça, je l'ai vu dès ma première visite, c'est pour ça que j'ai accepté de venir* », explique le Sud-Africain, qui est également aujourd'hui un spécialiste reconnu de la préparation mentale.



[Visualiser l'article](#)



*« Le rugby, ce sont des relations humaines. Si un mec fait tomber un ballon, ce n'est pas grave. Tu t'es planté, tu le corriges. Je suis avec toi. Nous sommes ensemble. C'est tout, c'est corrigé. Pas de reproche. Si quelque chose ne va pas, on encourage. Ce n'est pas grave. Le joueur a la responsabilité de corriger pour son équipe. La mêlée, c'est un boulot collectif. On valorise tout le monde. La troisième ligne ? Les gars sans vous on ne peut pas avancer. Là, ils sont impliqués. La mêlée, il faut des liens, de la solidarité, de la cohésion. Souvent, nous les coachs, on se trompe. On insiste sur la technique... Non, la base, c'est d'abord avoir une bonne culture d'équipe. C'est ça l'important. Si moi, je fais une mauvaise perf en mêlée, les gars, j'assume, désolé. Je vais bosser cette semaine. Avec ce geste, en disant cela, je gagne le respect de mes équipiers. »*

Bakkies Botha en exemple...

**Quand Gurthrö Steenkamp parle** , c'est le cœur de l'OMR qui s'emballe. Et **ce sont les joueurs qui écoutent** . Boivent ses paroles, ses références. Comme cet exemple saisi au vol, quand il cite devant le groupe Bakkies Botha , l'ancien deuxième ligne sud-africain de Toulon (85 sélections avec les Springboks), qui se définissait lui-même comme « rough and tough » (« rugueux et dur au mal »). « *Bakkies Botha, c'est un joueur qui ne faisait jamais de discours, était toujours dans l'action. Et une fois, il a pris la parole pour nous*

[Visualiser l'article](#)

*dire* : la seule douleur que je connaisse, c'est celle que j'envoie aux autres. Moi, personnellement, je n'ai jamais connu la douleur. On va leur faire mal... »

Steenkamp se marre alors qu'on lui signale avoir entendu la belle histoire... « *J'ai juste partagé ça avec les gars pour qu'ils croient en eux. Vous avez vu les gabarits ? Ce sont des costauds. Il n'y a aucun raison pour ne pas répondre présent quand ça va être chaud. Maintenant, il y a un choix à faire. Il faut savoir pourquoi on est là. Pour passer un an en Fédérale 1 ou pour y rester et viser plus haut. Auquel cas il faut passer un cap et bosser ensemble. Bien sûr qu'il y aura des difficultés. Ça prendra quelques matchs, mais vous verrez, ça ira.* »

Philippe Caloni : « Il ne triche pas »

On a vu, lors de la première journée face à Langon ( victoire 28-21, le dimanche 15 septembre ), que l'OMR était effectivement bien parti. Ce ne fut certes pas sans mal et la mêlée marcquoise a souffert après le carton rouge infligé au troisième ligne centre Navabale dès la 30e minute. Avec un tracteur en moins, c'est tout de suite plus compliqué, surtout face à une formation plus expérimentée composée de joueurs passés par des centres de formations de clubs pros aux « *acquis énormes* », souligne Philippe Caloni.

Il n'y a que le temps qui permettra aux jeunes Marcquois d'avoir le même vécu. Mais en attendant, **ils ont répondu, ne se sont pas défilés** . On peut y voir déjà la marque du staff et l'influence de Steenkamp, Philippe Caloni en est convaincu. « *Gurthrö, il ne triche pas. C'est la culture anglo-saxonne* », souligne l'entraîneur. *Une fois, je lui ai demandé s'il pouvait nous apporter deux-trois ficelles en mêlée... Il m'a regardé et m'a fait comprendre qu'il ne mangeait pas de ce pain-là. Non, il veut gagner proprement, sans mettre un pilier en travers. Il veut nous apprendre à pousser tout droit.* »



Vainqueur de Langon, l'OMR n'a pas loupé ses grands débuts en Fédérale 1. - VDN

« La mêlée, c'est vraiment autre chose, explique encore Caloni, qui est fasciné par l'exercice. Moi, en tant que trois-quarts, je ne l'ai jamais vécue. Tu peux lire tous les livres du monde, regarder toutes les vidéos du monde, si tu n'as pas le ressenti, la kinesthésie du truc, ça ne passe pas. Jamais un entraîneur de trois-quarts ne pourra prendre une mêlée. Et j'ai envie de dire que l'inverse est vrai, par fierté. Un avant ne doit sans doute pas coacher les trois-quarts (sourire). »

« Get a touch ! »

Pour l'entraîneur marquois, **l'apport du Sud-Africain est immense** et va même au-delà de tout ce qu'il imaginait. « Il nous apporte de la confiance, déjà. Enormément de choses sur le plan technique, dans les liaisons, les détails. C'est un tout. Mais aussi beaucoup à côté. Par exemple avec son «team building». Il s'appuie sur la méthodologie ZUU qui est utilisée dans le Super 14, en Afrique du Sud, en Nouvelle-Zélande et Australie. C'est une méthode calquée sur les déplacements physiques des animaux. Le travail sur les quatre appuis. » On apprend la course de l'ours, à ramper comme un iguane, à bouger comme un singe, etc. « C'est un travail spécifique qui colle à mort avec le rugby, la position de la table basse, qui apprend à se mouvoir dans les rucks, etc. »



Et puis, piqué au jeu et à l'environnement marcquois , Gurthrö Steenkamp sait aussi **aller plus loin dans l'aventure collective** . « *En août, après la séance du matin avec les avants, il a pris le groupe une heure. C'est lui qui s'est proposé, apprécie Philippe Caloni. On avait besoin de le mettre dans le dur sur le plan mental. Il a fait travailler les joueurs très durement en délivrant son message petit à petit. « Get a touch ! » (« Touchez-vous, encouragez-vous. »), répétait-il au milieu des joueurs. Il y a eu un avant et un après cette séance. En termes d'attitude, ça n'avait plus rien à voir. Dans la cohésion, l'attitude, le comportement professionnel, il voit plein de détails. Et dans notre construction, c'est très important. Cette séance a été fondatrice* », assure l'entraîneur. Qui sait depuis toujours que le rugby est **un terrain propice à l'épanouissement sportif, aux belles aventures humaines**. Et que l'aéroport de Toulouse est un endroit parfait pour de merveilleuses rencontres.