



Photo : Philippe SALVAT

"Tout est un cran au-dessus : la rigueur, les impacts, les déplacements [...]"

FICHE D'IDENTITÉ

NOM : LAFON

PRENOM : Timothée

Date de naissance : 17/02/1989

Taille : 1m82

Poids : 123 kg

Poste : pilier gauche, pilier droit et talonneur

Sélection minimes Côte Basques Landes

LE RENDEZ-VOUS D'APRÈS MATCH
Pensez à réserver !

poivre rouge
RESTAURANT & GRILL

OUVERT 7J/7
Midi & Soir

poivre rouge
RESTAURANT & GRILL

Rte de Bayonne - Rue Bremon tier
ST PAUL LÈS DAX
05 58 91 90 90
www.poivre-rouge.com

TIMOTHÉE LAFON

Vis ma vie au centre de formation

"Pour ma première année au Centre de Formation à Dax, j'ai repris la saison avec les pros pour la préparation physique. Heureusement Jérôme Daret, le directeur du centre, m'avait donné un programme pour que je ne sois pas trop à la rue. Mais il a fallu que je serre les dents, que je m'accroche pendant les premiers jours pour ne pas être perdu. Tout de suite dans le grand bain."

Timothée n'a pas suivi la filière traditionnelle avec un pôle espoirs. Originaire d'Orthez, c'est dans cette ville qu'il a découvert le ballon ovale dès l'âge de 5 ans à l'école de rugby. Puis direction la Section Paloise pour trois années juniors en Crabos puis en Reichel. "Moi, je souhaitais aller plus loin, entrer dans un centre parce que je pensais que je pouvais encore progresser. Ça n'a pas été possible à Pau. Par un ami, Guillaume Saint Martin, qui était passé par Dax et qui ne m'en a dit que du bien, j'ai été mis en relation avec Jérôme. Le club recherchait des piliers et moi, j'avais envie d'évoluer : nous sommes assez vite tombés d'accord. C'est ainsi que j'ai vécu ma première année en Espoirs sans être encore au centre de formation ; mon challenge, c'était de pouvoir y entrer dès la saison suivante. C'était donc à moi de tout faire pour y arriver. Pas facile au début avec une charge de travail bien différente de ce que j'avais connu : de deux entraînements, c'était tous les jours et puis j'avais presque tout à revoir pour avancer : la position en mêlée, la technique individuelle, j'ai été ensuite formé à droite pour être polyvalent. Je n'ai pas eu le temps de m'ennuyer, mais je savais aussi que je devais en passer par là. J'ai dû donner satisfaction puisque j'ai obtenu ma place pour le Centre de Formation. C'était un premier objectif atteint et il fallait envisager le suivant."

"La différence ensuite, depuis le début de la saison, c'est qu'on s'entraîne avec les pros. Ça c'est bien parce qu'à leur contact, avec leurs conseils on vit mieux les situations. Tout est un cran au-dessus : la rigueur, les impacts, les déplacements, la compréhension, l'analyse du jeu. Ça donne encore plus envie de frapper à la porte. Il me semble

que j'ai bien changé dans ma position en mêlée, dans ma technique individuelle et dans ma mobilité sur le terrain. A droite, j'ai trouvé de bons repères et j'y ai fait presque tous les matches en espoirs. La poussée n'est pas la même parce qu'on a les deux épaules prises, on a moins de liberté dans ses mouvements. Oui, je sens que je suis mieux."

Pour son avenir professionnel, en dehors du rugby, pas de souci. Timothée a choisi une voie depuis quelques années, suivant ainsi celle tracée par son père menuisier. "Il m'a transmis sa passion. D'ailleurs, je ne me suis jamais posé de question. Tout petit, je savais que c'était ça que je voulais faire et je souhaite un jour pouvoir monter ma propre entreprise de menuiserie. Mon père est décédé, mais j'ai gardé l'atelier avec toutes les machines. Et puis, pour élargir un peu mes compétences, je poursuis mes études dans la charpente. Ça me donnera un plus. Pour moi travailler le bois, le façonner, c'est un métier noble : voir la planche arriver et imaginer ce que l'on va en faire."

Quant à la suite du rugby, il y pense aussi. "J'ai 23 ans et je suis trop âgé pour rester au centre de formation. Pourtant moi j'aimerais bien continuer ; la seule solution, ce serait de signer un contrat. J'ai été une fois dans le groupe lors du déplacement à Oyonnax ; j'ai vécu là des moments intenses. Mais je ne suis encore jamais entré sur la pelouse avec les pros. Certes, on me dit que 23 ans c'est jeune pour un pilier et que j'ai le temps. Mais moi, je souhaiterais y être. La fin de saison approche, tous les piliers sont là et il semble peu

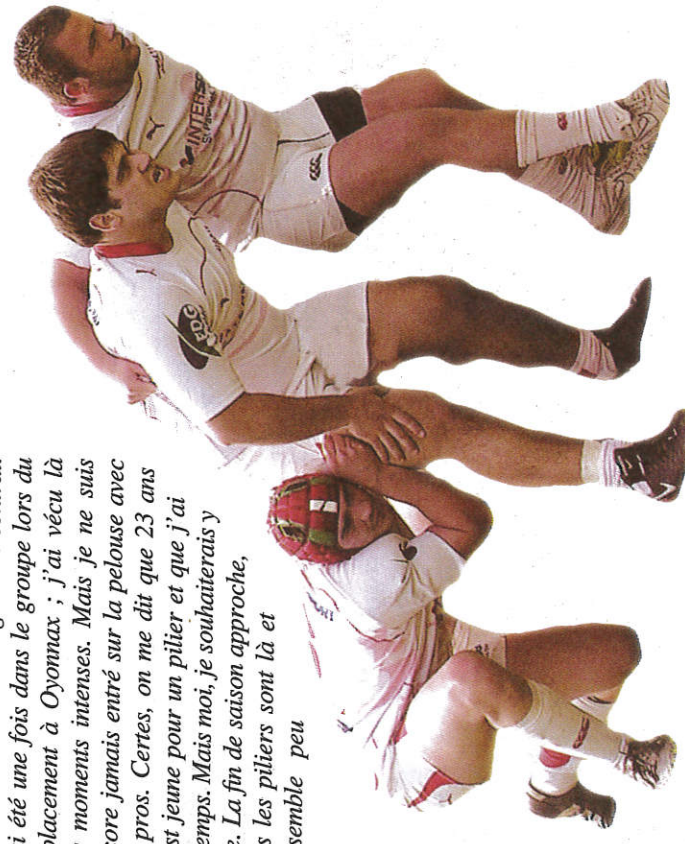
Quant à la suite du rugby, il y pense aussi. "J'ai 23 ans et je suis trop âgé pour rester au centre de formation. Pourtant moi j'aimerais bien continuer ; la seule solution, ce serait de signer un contrat. J'ai été une fois dans le groupe lors du déplacement à Oyonnax ; j'ai vécu là des moments intenses. Mais je ne suis encore jamais entré sur la pelouse avec les pros. Certes, on me dit que 23 ans c'est jeune pour un pilier et que j'ai le temps. Mais moi, je souhaiterais y être. La fin de saison approche, tous les piliers sont là et il semble peu

DERNIÈRE MINUTE

Prolongation de contrat pour :

- Marc Ireland (Centre) jusqu'en 2013 (1 an).
- Jacques Naude (2^{ème} ligne) et Laurent Diaz (½ mêlée) jusqu'en 2013 avec une option pour 2014 (1 an + 1 an).
- Timothée Lafon (pilier droit), actuellement membre du Centre de Formation, qui signera son premier contrat PRO jusqu'en 2013 avec une option pour 2014 (1 an + 1 an).
- Bastien Adrillon (3^{ème} ligne), Mickaël Bert (3^{ème} ligne) et Romain Lacoste (1/2 ouverture) jusqu'en 2014 (2 ans).
- Emmanuel Maignien (talonneur) jusqu'en 2015 (3 ans)

Au niveau de son Centre de Formation de l'U.S.Dax, a fait signer pour une durée de 2 ans Maxime Mathy (1/2 ouverture) et Thomas Larrieu (talonneur) leur premier contrat espoir et pro.



Construction neuve & Rénovation

www.chaine-artisans-landais.com

30 ans
d'expérience



Dax

05 58 74 06 06

Mont de Marsan
05 58 06 85 14