

Un stage de football, un succès :

Le ballon rond attire toujours. Pour preuve, le stage du club de football qui accueille jusqu'à vendredi quelque cent joueurs parmi lesquels des filles.

Les huit jours de stage de football du mois d'août qui prendra fin, vendredi, remporte un joli succès avec quatre-vingt-dix-neuf participants dont sept féminines. Pour les encadrer, quinze éducateurs dont deux venus spécialement de Loire-Atlantique à la demande de Jean-Claude Derache, le directeur du stage.

Des journées bien remplies

Le matin, place à l'entraînement, piscine avant de prendre un bon repas au restaurant scolaire de l'école. Petit moment de détente avant de reprendre les activités à 14 h 30 pour terminer la journée à 16 h. A 17 h, retour à la maison.

Avec des entraînements essentiellement axés sur la technique, foot en salle, jonglage et jeu de tête, passes, contrôle, les jeunes footballers ne ménagent pas leurs efforts. Répartis en cinq groupes — les 6-8 ans ; 8-10 ans ; 10-12 ans ; 13 ans ; 14-16 ans —, tous ont déployé une extraordinaire énergie.

Hygiène de vie

« Il faut savoir alterner les périodes de travail et de récupération » souligne Jean-Claude Derache. Certains reçoivent également des cours d'étirements avec Bru-

no Gicquel, kinésithérapeute.

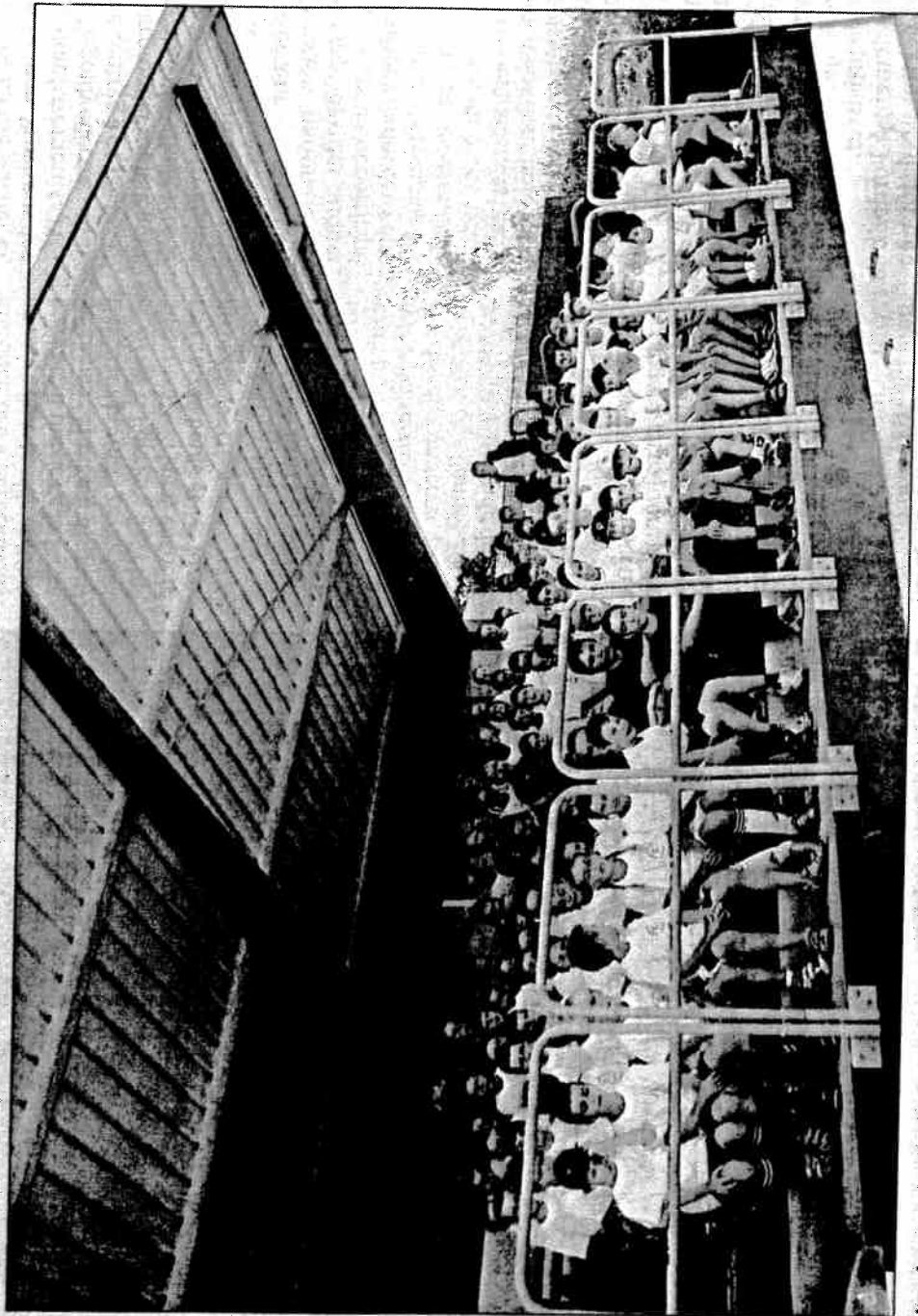
Tout sportif normalement constitué, et désireux d'obtenir des performances doit avoir avant tout une bonne hygiène de vie. Ainsi, pen-

dant ce stage, les jeunes gens sont aussi sensibilisés à la diététique, au sommeil et aux échauffements avec Gérard Beauvais, médecin. Tout un programme.

Le stage sera clôturé par

un kids foot, vendredi. Sur le même terrain, seize mini-terrains seront mis en place. Des équipes de quatre joueurs de tous les groupes se rencontreront. Les éducateurs se joindront aux

joueurs, mais ils n'ont pas le droit de marquer un but. Cerise sur le gâteau, dimanche les jeunes assisteront au match Lens-Nice au stade Bollaert à Lens. Que du bonheur !



Les jeunes footballeurs et leurs entraîneurs dans la tribune du stade de football du COSEC

ie par

un certi
hoto d'i
loppes
votre n
signeme
que Sun
3 ou de