Stage des joueurs du Centre de Formation

Les joueurs du Centre de Formation doivent eux aussi se préparer avant leur début de championnat qui débutera le 16 Septembre pour les Reichels, Crabos et Cadets ; ainsi que le 30 Septembre pour les Espoirs. Ils étaient 22 à réaliser ce stage, d'une durée de 3 jours, sur l'île de Ré. De retour mercredi en fin de journée, Matthew Ford revient avec nous sur ces quelques jours.

Le programme de ces 3 journées

Lundi

"Lundi matin nous sommes partis de la Rochelle à vélo pour nous rendre à Rivedoux, sur l'île de Ré. Durant l'intégralité de ce stage, nous nous sommes déplacés uniquement à vélo . Une fois arrivés, nous avons préparé le camp où nous allions dormir pendant 2 nuits : tentes et petit feu pour préparer nos repas ! Nous avons ensuite fait une

faire du kayak de mer à Loix."

Mardi

"Le Mardi nous nous sommes rendus, toujours à vélo, au Bois Plage. L'équipe d'encadrement nous avait préparé une séance d'habileté et d'appuis sur la plage. L'après-midi, nous avons réalisé un tournoi de beach volley."

Mercredi

"Pour cette dernière journée, les entraîneurs nous avaient réservé une séance de Crossfit sur la plage. Après cette matinée physique, nous sommes rentrés au camp afin de le nettoyer avant le départ. Nous avons repris nos vélos pour nous rendre à La Jarne pour une après-midi golf . Les plus expérimentés réalisaient le parcours, et les autres prenaient des cours avec un moniteur. Une fois tout le monde échauffé, le "Run & Golf" était lancé ! Le principe de cette activité est simple : par équipe, nous devions réaliser le parcours mais avec 1 club seulement ! Il fallait donc courir entre chaque coup pour tenter d'être le plus rapide. C'est un sport qui demande une concentration extrême afin de ne pas louper son coup et en conséquent pénaliser son équipe. Cette activité a marqué la fin de ce stage de 3 jours."

Le but de ce stage

"Ce stage nous a permis de travailler sur notre physique mais a également permis aux joueurs de se connaître davantage. Nous avons réalisé ce stage dans une bonne ambiance, favorisant la cohésion du groupe et l'intégration des nouveaux."

Le moment le plus difficile

"Après les activités de la journée, nous sommes rentrés au camp pour diner... Mais le repas ne nous a pas rassasié, il y avait peu à manger ! Sinon, la séance de Crossfit du mercredi matin était épuisante. C'était le dernier jour, et le parcours était assez difficile : pompes, sauts, natation, courses, abdos... On devait enchaîner 4 tours. En ce qui me concerne j'en ai réalisé 5 pour punition !"

Une anecdote à nous partager ?!

"Sébastien Boboul n'a pas eu de chance... Il a crevé plusieurs fois ! Ne sachant pas véritablement changer une roue, nous avons dû l'aider et donc attendre ! Nous avons également noté l'absence de Pascal Cécille , probablement parcequ'il n'y avait pas de "trail" (course à pied) au programme ! (à prendre avec humour)."

Son avis sur le nouveau groupe

L'année dernière le groupe était en phase d'optimisation. Cette année, 60 % de renouvellement au Centre de Formation, Matthew, ancien du Centre, nous évoque son point de vue sur le nouveau groupe.

"Pour le moment, il est difficile de se positionner car nous n'avons pas encore disputé de matches amicaux. C'est à ce moment là, que je pourrais vraiment avoir un avis fondé et précis sur le groupe. Les nouveaux n'ont pas encore le projet de jeu rochelais mais je constate que tous les joueurs s'investissent pleinement aux entraînements et à la vie du groupe . C'est un réel point positif pour débuter un nouveau cycle."

Atlantique Stade Rochelais 27 Avenue Maréchal Juin ? BP70006 ? 17002 LA ROCHELLE Cedex 1 ? 05 46 49 14 05