

IZEAUX

30/8/2012

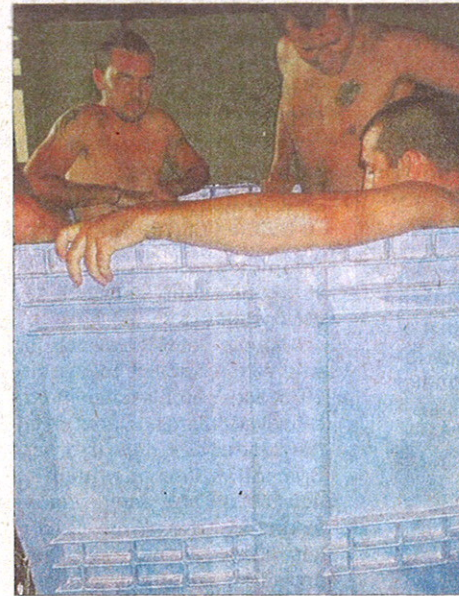
## L'USI en stage intensif avant la reprise

La reprise du championnat approche à grands pas. Aussi, pour l'ensemble des joueurs licenciés de l'équipe fanion de l'USI, vendredi et samedi, un stage de formation avait été programmé par le club au stade municipal d'Izeaux, sous la houlette de l'entraîneur principal Heyroud et de ses adjoints.

### Deux jours d'entraînement

Deux jours d'entraînement intensif, tant sur le plan sportif que technique, afin d'intégrer les nouveaux arrivants au groupe déjà existant et de permettre à cette nouvelle équipe d'être plus soudée que jamais avant le début des hostilités. Afin de contribuer à l'osmose du groupe, ils ont, durant ces deux journées, en-

chainé entraînements physiques, cours techniques, relaxation, bain dans l'eau glacée puis douche chaude afin de réparer les muscles tétanisés par l'effort. Le mot d'ordre de l'entraîneur était « vivre en complète autarcie pour la cohésion du groupe », aussi ils avaient installé des tentes sur le stade afin de partager une nuit réparatrice et préparé eux-mêmes les repas pris en commun. Samedi soir, ils ont fêté ensemble la fin de ce stage qui s'est bien déroulé, malgré les courbatures, chacun ayant donné le meilleur de lui-même dans un esprit d'équipe qui, à n'en pas douter, portera ses fruits tout au long de la saison qui débute dès la première quinzaine de septembre. □



Un bac d'eau à 4 degrés pour réparer les muscles échauffés par les efforts fournis plus tôt dans la journée.