

MOTOBALL

Au SUMA, les futures victoires se construisent dès maintenant

Voilà presque deux semaines que les joueurs du SUMA ont débuté leur préparation. « Cette année, j'ai choisi de prolonger la coupure, pour que les garçons reviennent avec un maximum de fraîcheur et d'envie », explique Sébastien Varoumas, se souvenant des deux dernières années à ralonge, en raison de la crise sanitaire, qui avaient « usé » les organismes. Pour la deuxième saison, le club a fait confiance à Jérémie Vandavelde (Winphys) pour programmer la phase de remise en condition. « Il propose un travail

intéressant, assez varié et ludique, souligne l'entraîneur des Diables rouges. Ses séances axées également sur la prévention des risques, nous ont permis d'éviter les blessures musculaires la saison dernière. » Le cardio et le renforcement musculaire figurent au programme des joueurs et de leur coach, ces prochaines semaines. « Ceux qui le souhaitent peuvent compléter par des séances individuelles proposées par Jérémie ». Une préparation qui se déroule en partie en salle ou en extérieur. « Nous avons fait du bike

and run, pour renforcer la cohésion », apprécie Sébastien Varoumas. Le groupe subit les aléas du Covid. « On n'a encore jamais été au complet. » Cette partie physique va se prolonger jusqu'au 1^{er} mars. Le pilotage, ce n'est pas encore pour tout de suite. « Nous aurons une dizaine d'entraînements à moto et deux matches amicaux, avant le Trophée des Champions, le 2 avril à Troyes, face à Carpentras. » ■ P.M.

L'Est éclair

Sous la conduite de Jérémie Vandavelde, joueurs et entraîneur travaillent le physique.

