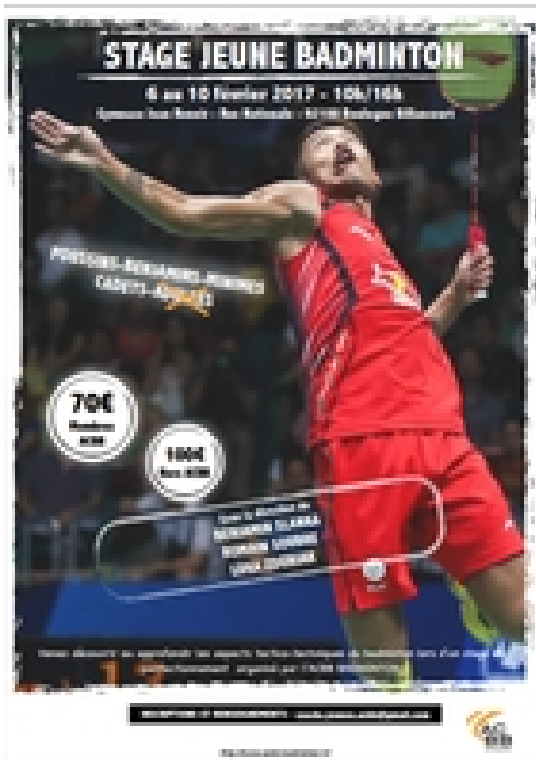


Stage jeunes de février : une semaine « non stop »



23 jeunes badistes, dont 20 Boulonnais, étaient réunis la semaine dernière pour 25 heures de stage sur 5 jours

, avec les entraîneurs Romain Soubre, Benjamin Slanka et Luka Zdenjak !

Les participants ont fait de nombreux exercices. Du classique, bien sûr, avec des « shadows » (déplacements sans volant) exécutés de manière décomposée pour travailler chaque geste, étape par étape : un exercice essentiel aux néophytes comme aux plus expérimentés ! Et du sur mesure

, avec des séances individuelles et personnalisées de multivolants qui ont beaucoup plu.

Mais pour bien jouer, il faut adopter le bon rythme de vie : une question que les entraîneurs n'ont pas laissée au hasard avec une séance de sensibilisation sur les horaires de sommeil (lever et coucher) et les repas pour

prendre à s'entraîner dans les meilleures conditions

ap

Une ambiance bon enfant, d'après les coachs, mais avec un état d'esprit non moins travailleur et rigoureux

! Les participants, de tous âges et de tous clubs (il y avait trois extérieurs) ont fait preuve d'une belle cohésion

. D'ailleurs, ils ont fini le stage ravis et avec une question :

« C'est quand le prochain ? »

. Pour les entraîneurs aussi, cela a été une bonne expérience. « C'est toujours très utile pour les enfants de jouer une semaine non stop comme cela et surtout de tester leurs limites sur des

exercices plus durs. » Belle cohésion de leur côté également, et l'envie de mettre en place des stages encore plus ambitieux à l'avenir !