

Entrainement d'Auguste Ambert à Gruissan

Tous les mercredis a lieu l'entrainement à Mateille. Nous commençons par l'échauffement. Deux tours de terrain sont faits à petite allure pour permettre aux muscles et aux tendons de se mettre en mouvement sans brutalité. Ensuite viennent quelques mouvements de culture physique : étirements, flexions, sautilllements.

Quand nos corps sont bien chauds, c'est la partie technique qui commence. L'éducateur nous réunit autour de lui pour nous expliquer, par exemple, la bonne façon de faire un regroupement, de se retourner pour passer au partenaire le mieux placé et ensuite quand l'adversaire est fixé, de donner le ballon aux lignes arrières.

Nous apprenons la meilleure manière d'adresser la balle à un coéquipier, une passe molle quand il est très près, une passe vrillée quand il est loin.

On apprend aussi des exercices plus compliqués comme le redoublement, la feinte de passe ou la passe croisée qui surprend souvent l'adversaire.

Après l'échauffement et la partie technique on en arrive enfin au moment le plus apprécié de tous : le petit match au cours duquel nous essayons de mettre en pratique tout ce qu'on apprend depuis le début de l'entrainement.

Là c'est la véritable joie dans les courses folles et après deux heures de défoulement, c'est le retour aux vestiaires dans les rires et les cris.

Quelle merveilleuse après-midi !

Auguste AMBERT International à XII