

Saison 2007/2008

DATE : 18/01/2008

### Un combat perdu d'avance !



Je te dis  
qu'elle  
peut y  
arriver !



Piston, Centre Technique  
Auto.

Ouvert du lundi au samedi.  
Intervention mécanique sans  
rendez-vous.

**PISTON – DES PRIX - DES  
PROS - DU TALENT**



Roland BILLOT et son équipe vous présentent leur  
nouveau centre **Auto Piston** en centre ville :

**57 Bld Gambetta (Tel : 04.74.68.65.40).**

Et toujours : Avenue de l'Europe à VILLEFRANCHE –  
Tel : 04-74-62-06-89

### Nationale 2 :



Malgré leur  
honorable défaite 3  
sets à 1 à ALES,  
les caladois  
gardaient le  
sourire.

Prochain match demain à 20h30 à SALON DE  
PROVENCE (4èmes de la poule). Une victoire  
serait la bienvenue pour sortir de la zone rouge.

### Rubrique entraînement :



Aujourd'hui notre  
rubrique est consacrée à  
la passe haute ; notre  
expert (cf. photo) vous  
montre la posture  
indispensable pour  
réaliser une belle passe  
arrière. Vous noterez la  
position du corps vers  
l'arrière permettant  
d'accélérer la passe.

### Interviews de nos jeunes anciens :

A l'occasion des fêtes de Noël, nous avons eu la chance de  
pouvoir rencontrer trois joueurs et une joueuse qui nous ont  
quittés récemment pour intégrer d'autres clubs de niveaux  
professionnels : Voilà déjà plusieurs années que Julien  
LECOQ a rejoint POITIERS (3èmes de PRO A à ce jour) où  
il a été rejoint cette année par Martin JAMBON. Ils évoluent



tous les deux en Nationale 2 et font partie du centre de formation. Thomas JAMBON s'est envolé cette  
saison à TOULOUSE (4èmes de PRO A) pour rejoindre l'INSA ; Il joue également en Nationale 2. Enfin  
Stéphanie LECOQ s'en est allée dans la région du rugby et plus précisément à ALBI (3èmes de PRO F) ;  
elle a intégrée également le centre de formation du club et joue en Nationale 3. Tous les quatre  
appartiennent à des équipes en position de jouer la montée en fin de saison.

NB : cet article peut être utilisé par les enfants pour jouer au jeu des 7 familles (version simplifiée).

☺V.I. : combien d'entraînements fais-tu chaque semaine?

Julien LECOQ : 4 entraînements par semaine + 1 séance de muscu, voir 2 (séances ou je bats Martin à plat de couture...)

Martin JAMBON : Donc pour la muscu j'en fais 2 séances et 4 séances d'entraînements (difficile de faire plus avec le niveau d'étude ^^)

Stéphanie LECOQ : Je fais un entraînement de deux heures tout les soirs du lundi au vendredi plus une heure de muscu le mercredi après-midi!

Thomas JAMBON : En général, 5 entraînements par semaine et 2 séances de muscu. Le début de semaine est axé physique (endurance), le milieu de la semaine plutôt vitesse et le vendredi est réservé pour de l'opposition. J'ai aussi piscine le samedi.

☺V.I. : tes conseils pour nos jeunes du club qui souhaitent évoluer à haut-niveau plus tard?

J.L. : Pour évoluer à un bon niveau, c'est facile, il faut suivre la recette du champion: Zahir pendant 2 ans, avec footing dans les ronces à Cibeins et 200 abdos par entraînement ; Philo pendant 1 an (Ca suffit largement, à la fin on en a assez!!!). Avec ça, vous êtes au moins champion olympique!!! Ps: Si vous venez de Tarare, évitez Zahir...Tout ça avec un peu de sérieux et de travail et ça roule...

M.J. : Les conseils seraient de faire beaucoup de corde à sauter et manger beaucoup de fruits/vitamines et courir ^^ comme mon premier président me le conseillait à Villefranche :).

S.L. : Faut pas baisser les bras même si des fois ça paraît difficile et faut se faire plaisir un max même si des fois faut faire des p'tits sacrifices!

T.J. : Je ne sais pas si je suis bien placé pour parler de haut-niveau. Demandez plutôt à un joueur qui a côtoyé les étoiles et qui encore aujourd'hui continue de nous faire rêver. Je parle bien sûr de Paul Fortunet. Vous aurez sans doute du mal à prendre contact avec lui, mais si vous le croisez au détour d'un gymnase, n'hésitez pas à lui poser toutes vos questions.

Citation : Si bon tu veux devenir, plaisir et rigueur sur les terrains avoir tu devras. Ne jamais oublier que le volley est un jeu tu devras encore. Patience et persévérance à chaque entraînement il te faudra avoir. Et pense bien qu'amener des gâteaux et des bonbons à ton entraîneur, progresser très rapidement et sans efforts te fera.

