

VAFC -  Article LA VDN

Et si vous faisiez votre séance de sport en direct avec les footballeurs du VAFC ?

À partir de ce mardi, 11 h, les séances de renforcement musculaire du VAFC vont être diffusées en direct sur le web. Une démarche inédite et une occasion unique pour les supporters et les amateurs d'activités sportives de s'entraîner comme des pros.

Julien Dufurier | 06/04/2020 17h39

👍 290 partages

 Partager

 Twitter



A défaut de pouvoir s'entraîner ensemble, les Valenciennois font des séances de renforcement musculaire en équipe grâce à la vidéo. PHOTO ARCHIVE PIERRE LE MASSON LA VOIX DU NORD - VDN



LECTURE
ZEN



Depuis le début [du confinement](#), ce n'est pas ça qui manque : Internet regorge d'applications de fitness et de vidéos de pros de sport transpirant à grosses gouttes en direct de leur salon. Le club valenciennois passe, lui, à la vitesse supérieure et permet à tout le monde de participer à ses séances hebdomadaires de renforcement musculaire menées par le préparateur physique Emmanuel Vallance.



Le préparateur physique du VAFC, Emmanuel Vallance, dirigera les séances en ligne ouvertes à tous. PHOTO PIERRE ROUANET LA VOIX DU NORD - VDNPQR

Sur le même principe que ces milliers de Français qui prennent [l'apéro ensemble derrière leurs écrans d'ordinateurs](#), les joueurs valenciennois ont pris l'habitude de se connecter trois fois par semaine pour transpirer en équipe depuis le début du confinement. Une manière de garder la forme, en plus des séances individuelles, et de maintenir les liens du groupe.

En direct sur le site du club

Impulsée par le coach Olivier Guegan, l'idée est désormais d'ouvrir ces séances à tout le monde via un streaming diffusé sur le site du club. [Premier rendez-vous ce mardi à 11 h](#). Une occasion unique de jouer à la petite souris, chacun pouvant vivre la séance au milieu de l'équipe, sans pouvoir intervenir toutefois, et de s'entraîner comme un pro en attendant la reprise.

Poursuivez votre lecture sur ce(s) sujet(s) : [confinement](#) | [Valenciennes \(59300, Nord\)](#)

L'info en continu

15:19 **Video**

L'économie française chute de 6% en trois mois, pire performance depuis 1945

15:18 **Direct**

DIRECT. Coronavirus: 6,3 millions de salariés au chômage partiel en France

14:23 **Video**

La future manette de la Playstation 5 veut prendre la main dans la guerre des consoles

14:18

Coronavirus: pourrait-on laisser sortir les personnes immunisées avant les autres?

13:36

Coronavirus: selon la branche européenne de l'OMS, «ce n'est pas le moment d'assouplir les mesures»

13:26

Coronavirus: la potentielle pénurie mondiale de préservatifs inquiète l'ONU

13:26

Coronavirus: le tuto facile pour réaliser un masque en papier

13:23

Coronavirus: suivez notre tuto facile pour réaliser un masque en tissu

13:06

Atmosphère de dimanche soir à la...

L'actu de votre commune

ARMENTIÈRES
ARRAGEOIS - TERNOIS
BÉTHUNE - BRUAY
BOULOGNE-SUR-MER
CALAIS
CAMBRAI
DOUAI
DUNKERQUE
HAZEBROUCK
LENS - LIÉVIN - HÉNIN
LILLE

LOMME, LOOS ET LES
WEPES
MARCQ - LAMBERSART
MONTREUIL
ROUBAIX
SAMBRE - AVESNOIS
SAINT-OMER
TOURCOING
VALENCIENNES
VILLENEUVE - SECLIN

VOTRE COMMUNE



Abonnez-vous à partir de 1€ À LA VOIX DU NORD ! EN PROFITER