Football

Quand Emmanuel Vallance (ex-FC Metz) anime une séance en direct avec les joueurs de Valenciennes

En cette période de confinement, le club de Valenciennes (Ligue 2) a décidé d'offrir à ses supporters la possibilité d'assister, en direct, à une séance d'entraînement concoctée par son préparateur physique, Emmanuel Vallance, un ancien de la maison grenat. L'expérience a plu. Elle sera reconduite.

Par **Jean-Sébastien GALLOIS** - 14:00 - Temps de lecture : 2 min

| Vu 119 fois

Les internautes ont pu assister à la séance dirigée par l'ex-Messin Emmanuel Vallance, désormais préparateur physique à Valenciennes. Photo RL /Capture d'écran

Confinement oblige, les supporters sont non seulement privés du plaisir d'assister aux matches de leur équipe favorite mais aussi, pour les plus fidèles d'entre eux, aux séances d'entraînement. Un moment souvent privilégié qui permet d'assister au travail quotidien du staff et des joueurs. Quand ces séances ne sont pas réduites au secret du huis clos, évidemment…

Depuis quelques semaines, il est possible de grappiller ici et là, via les réseaux sociaux, quelques images de l'intimité sportive de certains joueurs, soucieux, comme bon nombre d'entre nous, de partager leur expérience quotidienne du confinement.

Ce mardi, le club de Valenciennes (Ligue 2) a décidé d'aller un peu plus loin dans la notion de partage en invitant ses supporters et les internautes à assister et même participer (pour les plus courageux d'entre eux) à la séance du jour concoctée par le préparateur physique valenciennois, l'ancien Messin Emmanuel Vallance. Le tout grâce à un simple tapis, quatre rouleaux de papier toilette, une bouteille d'eau d'1 litre et une chaise !

Emmanuel Vallance (à droite) sous les couleurs du FC Metz en compagnie de Chris Philipps et Nicolas Fauvergue. Photo RL

« Ce sont les séances qu'on réalise depuis le début du confinement. Du cardio, du renforcement musculaire, etc. », détaille l'intéressé. « Depuis la deuxième semaine du confinement, on bosse comme ça, entre nous, derrière nos écrans. Les joueurs ont trois séances par semaine durant lesquelles tout le monde se voit. Mais c'est la première fois qu'on le diffusait en direct. »

« Recréer l'atmosphère du vestiaire »

« C'est le coach (Olivier Guégan) qui en a eu l'idée. Du jour au lendemain… L'objectif, c'est de garder le lien avec les supporters qui, ici, sont très attachés au club », glisse l'ex-préparateur physique du FC Metz, également passé par Thionville. « On a encore quelques réglages à effectuer pour la prochaine fois, mais c'était plutôt sympa. On a eu de bons retours, on a fait un pic à 1777 vues, les supporters étaient contents. Sachant qu'on n'a pas eu trop le temps d'organiser une vraie communication autour de ce petit événement. On va corriger ça… Mais c'était vraiment sympa ! »

À l'origine, l'objectif de ces sessions interactives était de « recréer l'atmosphère du vestiaire », explique Emmanuel Vallance. « On essaie d'accompagner un maximum les joueurs d'un point de vue physique et psychologique. En général, le coach introduit la séance, il prend des nouvelles et les joueurs parlent entre eux avant d'attaquer la séance. On leur laisse ensuite encore un peu de temps pour échanger, pour déconner. »

Sport Football +

À lire aussi

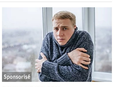
CUISINE
L'idée recette du jour : la mousse au chocolat

Sponsorisé
CELL'INNOV
L'astuce n°1 pour renforcer rapidement votre système immunitaire

À lire aussi
Recommandé par outbrain

Sponsorisé
PLAN INTERNATIONAL
1 fille sur 3 est mariée de force avant ses 18 ans. Parrainez une fille !

Sponsorisé
NUTRIVIA
Intestin: Cette toxine serait la raison de vos problèmes.


Sponsorisé
REVUE-HIVER.COM
Cette veste ultra confort atteint 31°C en 1 minute !

MOSELLE
Covid-19 : pharmacien malgré les pénuries et les ruptures de stocks

METZ
Le sentiment « d'abandon » d'un médecin généraliste

CORONAVIRUS
Ski : le Vosgien Nicolas Leduc succombe au Covid-19

0 commentaire

RÉAGIR