



Mercredi 1 août 2007

A LA UNE

- Monde
- France
- Sports
- Spécial foot
- Les autres sports
- Météo
- Infos du net
- Tests jeux vidéos
- Oxy'jeunes
- Chapo les 10-18
- Bilingue
- Courrier des lecteurs

ABONNÉS

- Actu région
- Éditions locales**
- Economie - bourse
- Faits divers
- Spécial foot
- Les autres sports
- Culture et loisirs
- Reflets DNA
- Estivales DNA

RECHERCHE

Aujourd'hui



ANNONCES

- Emploi**
- Immobilier**
- Nouveau !**
- Auto - Moto**

Annonces.net
Légales

ARCHIVES

- Éditions récentes :**
- Ma. 31 Juillet
- Lu. 30 Juillet

Archives en ligne
Dossiers archivés

EXPRIMEZ-VOUS

- Forums
- Tchat

LOISIRS

- Loto • Keno
- Euromillion
- Horoscope
- Cinéma
- Télé
- Portails pros**
- Jeu.net
- Jardins
- Vosges à pied
- Recettes de cuisine

PRATIQUE

- Urgences
- Qualités : air • eau
- Flux RSS
- Votre connexion internet
- La sécurité de votre ordinateur
- Journal parlé DNA
- Devis travaux
- Mon argent
- Devis fournisseurs

PARTENAIRES

- L'Est Républicain
- La Liberté de l'Est

Football - Alsace

Football / Les féminines du FC Vendenheim ont repris l'entraînement

Agrandir le texte
T + + + +

Une autre dimension

C'est samedi, dès 8h du matin que les Fédinoises ont repris le chemin des terrains sous la houlette de Dominique Steinberger et de Nicolas Delpéch, le nouveau préparateur physique. Au programme : footings, aérobic-capacité et séances d'entraînements classiques.

On savait déjà qu'il fallait souffrir pour être belle. Depuis samedi matin, 8h, les joueuses du FC Vendenheim savent qu'il faut également souffrir pour être performante.

En accédant à la D1, les Fédinoises ont changé de statut. Désormais, Vendenheim joue dans la cour des grandes. Une cour que le club retrouve un an seulement après l'avoir quittée.

Rien n'est laissé au hasard

Et cette fois-ci, le FCV espère ne pas faire l'ascenseur. C'est pourquoi rien n'a été laissé au hasard. En ce début de saison, la préparation physique des joueuses a été confiée à Nicolas Delpéch, nouveau venu dans le staff.

« Je voulais quelqu'un de compétent dans la préparation, mais qui possédait aussi des connaissances tactiques, qui avait déjà joué au football », justifie Dominique Steinberger.

Le menu concocté par le nouveau préparateur s'avère particulièrement copieux. Samedi, donc, un footing de 45 minutes à partir de huit heures du matin, accompagné d'un travail d'aérobic. Le petit déjeuner, lui, ne vient qu'après.

A peine le temps de digérer qu'il faut repartir s'entraîner à 10h30, durant une petite heure. Un repas et une sieste plus tard, séance tactique avant un match amical face au VfL Sindelfingen, conclu sur un anecdotique score de 4-4.

« Oui, le programme est chargé, mais on est en D1 »

« Ce match, c'était surtout une obligation vis-à-vis de nos partenaires. Mais je l'avais inclus dans la préparation », concède le coach. Chaque joueuse a disputé au moins une demi-heure, « pour travailler en cardio », précise Steinberger.

Une bonne nuit de repos et on remet ça dès le lendemain. Toujours à 8h, pour un nouveau footing de trois quarts d'heure, avant un nouvel entraînement le matin puis une séance physique l'après-midi. Vous avez dit boulimie ?

« Oui, le programme est chargé, mais on est en D1. On sait que la saison sera difficile. La réussite passe par une grosse préparation », lâche Dominique Steinberger. Sans compter le programme d'entretien laissé cet été aux joueuses.

Ce week-end particulièrement studieux aura également été l'occasion d'intégrer les nouvelles - Vendenheim a enregistré sept arrivées - dont Stéphanie Trognon, l'emblématique capitaine de Mars Bischheim, que le FCV suivait depuis plusieurs années.

Un kiné et un entraîneur des gardiens pour compléter le staff

Cette semaine s'annonce elle aussi éprouvante puisqu'après s'être entraînées hier soir, les Fédinoises auront droit ce soir à un test VMA (Vitesse maximale aérobic) 30/30. Il s'agit d'une séance qui consiste à courir rapidement pendant trente secondes puis à trotter les trente suivantes et ainsi de suite, sur un temps établi au préalable.

« Ce test va nous permettre de définir la manière dont on va travailler et de savoir si on doit constituer des groupes. On veut faire les choses très sérieusement », lance le coach, qui recherche un kiné et un entraîneur des gardiens pour compléter le staff. Vendenheim a vraiment changé de statut.

Florent Estivals



Désormais, les filles de Vendenheim jouent dans la cour des grandes. D'où une reprise d'entraînement musclée et dense. (Photo DNA - Alain Destouches)

Pour zoomer, cliquez sur une image

Tous les autres titres

- Les « 68 » au balcon
- Entre favoris, outsiders et inconnus...

> Une autre dimension

- Ces clubs qui font la richesse du football alsacien
- Ces clubs qui font la richesse du football alsacien
- Agenda