

Les athlètes de l'AFA Feyzin-Vénissieux en stage



■ Les sprinters dans les escaliers de la Croix-Rousse. Photo Carlos Soto

Si le 11 novembre était jour férié, les athlètes de l'AFA Feyzin-Vénissieux n'ont pas pour autant chômé durant tout le week-end ! En effet, une trentaine d'entre eux a participé à des stages intensifs.

Ainsi, une dizaine de coureurs (cross) se sont rendus pour trois jours à Pomeys, dans les Monts du Lyonnais. A plus de 600 mètres d'altitude, sur des parcours vallonnés, les fondeurs ont enchaîné les kilomètres, sous l'œil de leur coach, Christophe Rousselin. « Ce fut un très bon stage,

effectué dans d'excellentes conditions climatiques, analysait-il. Les gars ont travaillé sérieusement, ils ont fait près de 100 km cette semaine, du foncier qui leur sera utile pour les prochains cross. »

Les sprinters se sont également réunis, mais à la Croix-Rousse pour une séance d'escaliers. « L'objectif était de réunir le groupe autour d'un but original, expliquait Fabien Juillard, entraîneur. Le travail en escalier est très bénéfique pour le cœur, et pour développer la puissance musculaire. » ■