

ZOOM SUR LE **SPORT**
RÉGIONAL

Les jeunes ont fait

VOLLEYBALL

Le NUC II et Val-de-Travers chez les dames, ainsi que Colombier du côté des messieurs ont assuré leur maintien en LNB grâce, en grande partie à leurs jeunes.

PAR ANTOINE MEMBREZ



Les filles de Val-de-Travers ont réussi une saison remarquable, parvenant même à se hisser dans le tour de promotion. ARCHIVES CHRISTIAN GALLEY

Ça y est. Ils peuvent mettre les doigts de pied en éventail et préparer leur maillot de bain. Les volleyeurs et les volleyeuses de LNB sont officiellement en vacances depuis ce week-end. Et pour ceux des trois formations neuchâteloises engagées en deuxième division, le repos est amplement mérité. Qu'il s'agisse de la seconde garniture du NUC, de Val-de-Travers ou des hommes de Colombier, tous ont finalement atteint

leurs objectifs grâce à un apport important de la relève. L'heure est au bilan.

NUC II

Certains se sont même permis de faire un peu de zèle. C'est le cas des jeunes pousses qui forment la réserve du NUC. En terminant à une excellente troisième place en championnat régulier, elles ont largement dépassé les exigences minimales annoncées l'automne dernier. «Je ne suis pas spécia-

lement surprise. On se doutait bien au départ qu'il y avait beaucoup de potentiel et de talent dans le groupe. Mais au final, c'est un peu toujours la même chose avec des jeunes joueuses. On ne sait jamais à quoi s'attendre», avoue l'entraîneuse Anna Siffert. Tant mieux, car un certain poids pesait tout de même sur leurs épaules parfois encore frêles. Maintenir le navire à flot en LNB, cela signifiait aussi assurer le bon fonctionnement du



J'ai vu une réelle différence entre le début et la fin de la saison. Le travail qui a été mis en place a porté ses fruits."

JOËLLE ROY
PRÉSIDENTE DU VBC VAL-DE-TRAVERS

système de formation du club. Pour sa première saison dans l'antichambre de la LNA en tant que coach, Anna Siffert a donc pleinement rempli sa part du contrat. «C'était un vrai challenge pour moi. Je partageais avec un petit handicap, mon manque d'expérience. Mais j'ai réussi à compenser en travaillant beaucoup.» Petite cerise sur le gâteau, Anna Siffert et ses protégées se sont adjugé la supériorité régionale qui était en jeu. D'un

ARCInfo

**J-3 SEMAINES NOS BONS CONSEILS
POUR RÉUSSIR VOTRE COURSE**

Votre planning pour être au top au BCN Tour

CHAQUE MERCREDI Après trois semaines de lourdes charges, l'accent sera surtout mis sur la récupération pour ces sorties.

**1. SORTIE LÉGÈRE 45'**

Sortie endurance - respiration facile - possibilité de parler aisément.

→ **45 minutes** à 60 minutes en endurance fondamentale. Maintien d'un rythme aisé (peut paraître lent mais ce n'est pas le cas) à 60% de sa capacité maximale.

3. SORTIE ENDURANCE FORCE

→ **A choix**: séance de TRX ou sport loisir/plaisir autre que course à pied.

Cette séance est optionnelle et peut être supprimée en cas de manque de temps. Le plaisir doit être priorisé.

2. SORTIE INTERVALLE 60' À 90'

(unique sortie un peu plus conséquente de la semaine)

→ **20 min.** d'échauffement à un rythme footing
→ **400m** à 95-100% de ses capacités
→ **3 minutes** de retour au calme en trot léger
→ **400m** à 95-100% de ses capacités
→ **3 minutes** de retour au calme en trot léger
→ **400m** à 95-100% de ses capacités
→ **3 minutes** de retour au calme en trot léger
→ **400m** à 95-100% de ses capacités
→ **3 minutes** de retour au calme en trot léger
→ **400m** à 95-100% de ses capacités
→ **20 minutes** de retour au calme à un rythme footing.

4. SORTIE LONGUE 90'

(Habiter le corps à travailler à un rythme plus soutenu sur une longue durée).

→ **90 minutes** footing en intégrant 2 séries de 10 minutes à un rythme légèrement plus rapide. Après chaque séance prévoir des exercices de stretching et de gainage.