

# Stage de Beach Volley, Juillet 2013

---

Le stage de Beach Volley du 1 au 7 juillet s'est très bien déroulé. De nombreux joueurs sont venus sur les terrains de l'avenue Henri-Golay suivre les enseignements de Jef Buffat, à peine remis du décalage horaire après son voyage depuis le Brésil.

Tous les jours, les entraînements commencent à 9 heures du matin et se poursuivent jusqu'à 12 heures. Le repas de midi est alors apprécié par tous les participants du stage comme un agréable moment de détente partagé à l'ombre de la tonnelle et de la tente du club. Après les grillades et une sieste nécessaire, l'entraînement reprend de 14 heures à 17 heures. Il n'est interrompu que par la pause goûter, composée de fruits et de chocolat, vers 16 heures. Les plus valeureux testent encore leur endurance en affrontant les beacheurs du soir qui commencent à arriver !



Les plus valeureux testent encore leur endurance en affrontant les beacheurs du soir qui commencent à arriver !

Durant toute la semaine nous profitons d'une météo idéale, à l'exception de la journée de mercredi au cours de laquelle nous devons faire avec un ciel nuageux et menaçant toute la journée. Nous essayons même une courte averse en milieu d'après-midi, heureusement pendant le goûter.



L'ambiance à l'entraînement est très conviviale et les progrès se font très vite sentir. Dès le deuxième jour de travail, on sent une différence notable dans la technique de jeu de chaque joueur et dans la stratégie, principalement en défense. Bien entendu, on sent également une grande fatigue physique et mentale s'accumuler et c'est la raison principale de la décision de réduire la durée du stage de 7 à 5 jours lors de la deuxième édition de cet événement sportif, au mois d'août.



Fatigue physique et fatigue mentale sur le terrain, le remède en arrière plan

Cette deuxième édition du stage aura lieu du 5 au 9 août 2013, toujours sur les terrains de l'avenue Henri-Golay et verra son organisation légèrement modifiée avec un début de la journée aux alentours de 9h30 afin de permettre aux joueurs de dormir un peu plus et récupérer un peu mieux des efforts de la veille. Les inscriptions sont déjà ouvertes sur le site Internet et je vous invite à vous inscrire rapidement puisque le nombre de places est limité.

Bienvenue à tous les amoureux de ballons ensablés, débutants ou expérimentés, jeunes ou moins jeunes et rendez-vous le 5 en pleine forme !

Nicolas Oestreicher,  
président du BVC Vernier-Genève

