



## E. VALLANCE : "ON VA FAIRE NOTRE MAXIMUM !"

28 DÉCEMBRE 2017

### PROCHAIN MATCH



### Ajaccio

Stade Saint-Symphorien

Domino's Ligue 2

01 jours 05 hrs 20 mins 45 secs

48 heures après la reprise de l'entraînement ce mardi 26 décembre, l'occasion de faire un point sur le groupe gazier avec Emmanuel Vallance, le préparateur physique.

Parmi les premiers de Ligue 2 à reprendre l'entraînement, quel objectif à travers cette préparation et cette reprise ?

Notre objectif est de remettre l'ensemble du groupe à niveau d'un point de vue athlétique, préparer les organismes à affronter ce mois de janvier chargé (5 matchs de championnat, 1 à 2 de Coupe de France) et, plus généralement, à être dans les meilleures conditions jusqu'au 11 mai prochain.

Les joueurs ont-ils été raisonnables à Noël ?

Au vu des premières séances, on a constaté que les programmes individualisés ont bien été respectés. Il n'y a pas eu d'excès, au contraire certains ont même perdu du poids !

### DERNIÈRES INFOS



24 NOVEMBRE 2018

J15 - FC Metz / Gazélec Ajaccio : le saviez-vous ?



24 NOVEMBRE 2018

Jeunes/formation : le programme du week-end



23 NOVEMBRE 2018

Pros - en immersion à l'entraînement avec les Diables Rouges (23/11)



23 NOVEMBRE 2018

J15 - le point presse du coach Hervé Della Maggiore avant Metz / GFC A !



22 NOVEMBRE 2018

Coupe de France - Toute une histoire



Un point sur les blessés ?

Damien Dumont, opéré des ligaments croisés, poursuit sa rééducation, tout comme François Clerc. Damien Perquis (Ischios), lui, est en phase de réathlétisation. Moins grave, Olivier Kemen avait été ménagé, suite au coup reçu à cheville lors du match face à Niort. Enfin, Ibrahima Touré est en reprise.

Justement, concernant Ibrahima Touré, quelles sont tes premières impressions ?

Dès son arrivée au mois de novembre il semblait déjà très affûté, sans surpoids. Mais pas encore à 100% sur le plan athlétique. C'est un garçon travailleur, plutôt discret, avec une folle envie de rejouer. Au fil des séances, le staff a pu apprécier sa précision et son impact devant le but. Il a des qualités indéniables qui vont à coup sûr apporter à l'équipe.

Un mot pour conclure ?

On va faire notre maximum dans cette seconde moitié de championnat pour permettre au Gaz' de finir le mieux possible. Pour cela on aura besoin de tout le monde, joueurs comme supporters, à qui je souhaite de très belles fêtes de fin d'année. Et rendez-vous le samedi 6 janvier pour la rencontre de Coupe de France face à Grenoble (à 15h, ndr). **Boni Festi à tutti**

### VIDÉO À LA UNE



### FACEBOOK



# FOXY AUTO

CONSULTEZ TOUTES NOS OFFRES DU MOMENT !

### Partenaires Majeurs du Gazélec FC Ajaccio

