

Football

# Ligue 2 : le GFCA prépare son derby contre l'ACA sur le ring

Vendredi 20 octobre 2017 à 11:05

Par Maxime Becmeur et Olivier Castel, France Bleu RCFM



C'est un événement pour Ajaccio et le football corse, la confrontation entre l'AC Ajaccio et le GFCA, lundi 23 octobre à 20h45 au stade François-Coty. Un derby que le Gazélec prépare de façon particulière, avec une séance de boxe.



Séance de préparation physique au Ring Ajaccien pour les joueurs du GFCA. © Radio France - Olivier Castel - France Bleu RCFM

Ajaccio, France

L'heure approche pour le derby ajaccien. L'AC Ajaccio et le GFCA se retrouveront sur la même pelouse pour la première fois de la saison, dans le cadre du championnat de Ligue 2. Pour ce match aller, au tour des Acéistes de recevoir.

Pour les deux formations, la semaine de préparation reste déterminante. Chez les Gaziers, on a laissé les crampons pour s'équiper de gants de boxe. Une séance d'entraînement de boxe était organisée en partenariat avec les éducateurs du Ring Ajaccien.

"C'est dur et il y a beaucoup de rythme" commente Julien Anziani, milieu de terrain des rouges et bleus. "Mais après une telle séance de boxe, je me sens réellement bien physiquement."



© Radio France - Olivier Castel

Même si les footballeurs ne sont pas rodés à l'exercice, les coaches du Ring Ajaccien n'ont pas été forcément tendres avec eux. « Ils viennent de sortir d'un entraînement plus dur que celui d'un débutant lambda, indique Simon Dumuru-Antona de l'équipe encadrante. Ils ont fait trois rounds de boxe dans le vide. Ils ont fait au moins six rounds de sac et ont fini par du fractionné. Il faut dire que c'est assez intense. »

Le staff du Gazélec a voulu profiter d'une semaine plus longue avec ce match décalé au lundi. Du coup, ce type de préparation bouscule le quotidien. Mais cela rentre malgré tout dans les plans du préparateur physique, Emmanuel Vallance : « Comme nous avions une semaine un peu plus longue que d'habitude pour la préparation, l'objectif était de sortir les joueurs du cadre footballistique en leur proposant une activité sportive différente. C'est un bon moyen pour bousculer leurs acquis. La boxe et le football sont très compatibles, c'est une alternative au travail de renforcement musculaire habituel. C'est aussi la possibilité pour eux de s'ouvrir aux autres et rencontrer des entraîneurs d'un autre environnement. »



Tous les joueurs ont participé à la séance de boxe, sauf les gardiens. Il s'agissait pour eux d'éviter les blessures aux mains. Ils ont finalement opté pour le squash. Quel que soit le terrain, le dépassement de soi sera de mise face à l'ACA.

Par :

Maxime Becmeur  
France Bleu RCFM

Olivier Castel  
France Bleu RCFM

Sur le même sujet

- Football : Ligue 2 : ACA-GFCA, orsi è diavulu per un derby ajaccien
- Football : Ligue 2 : nouvelle désillusion pour le GFCA battu par Béziers (0-1)
- Football : Ligue 2 : reprise compliquée pour le GFCA et l'ACA

Retour Haut de page

**Fil info**

- 15:45 COP 24 : en Franche-Comté, le Samu de l'environnement enquête sur les pollutions  
France Bleu Belfort-Montbéliard
- 15:42 La manifestation des gilets jaunes coupe la Promenade des Anglais à Nice  
France Bleu Azur
- 15:37 "Gilets jaunes" : nouvelle nuit d'affrontements dans le Pas-de-Calais  
France Bleu Nord
- 14:10 IMAGES - Chauda ambiance pour la finale de Coupe Davis au stade Pierre-Mauroy  
France Bleu Nord
- 14:01 Indre-et-Loire : 4.000 tonnes de sel disponibles pour le salage des routes cet hiver  
France Bleu Touraine
- 13:40 Témoignage : un gilet jaune périgourdin raconte la manifestation sur les Champs-Élysées à Paris  
France Bleu Périgord
- 13:36 A l'EHPAD Lou Camin, on chante et on s'amuse  
France Bleu Gascogne

Tout le fil info < 1 sur 3 >

**CONTACTEZ-NOUS**

Retrouvez les coordonnées de votre France Bleu

**SERVICES FRANCE BLEU**

**LE TRAFIC**

Tout savoir sur la circulation de la région



- Nous contacter
- Charte de modération
- Nos fréquences
- Nos podcasts
- Application mobile
- Newsletter

Les régions

- Auvergne-Rhône-Alpes
- Bourgogne Franche-Comté
- Bretagne
- Centre-Val de Loire
- Corse
- Grand Est
- Hauts-de-France
- Île-de-France
- Normandie
- Nouvelle-Aquitaine
- Occitanie
- Pays de la Loire
- Provence-Alpes-Côte d'Azur
- Toute la France

Suivez-nous



Espace presse

- Communiqués de presse
- Dossier de presse

Retrouvez France Bleu sur tous les supports



Télécharger l'application France Bleu

