

Une reprise musclée pour les rugbymen

Depuis le mois d'août, les rugbymen de l'Union Sportive de Longwy ont retrouvé les terrains d'entraînement, à la plaine des jeux. Pour les Orange et bleu, il s'agit de se remettre en marche grâce à un travail foncier couplé avec une mise en place rugbystique afin de reprendre les automatismes.

Dimanche 10 septembre, les joueurs ont enchaîné avec une participation au Bootcamp, organisé par leur partenaire, le club thermal de Mondorf-les-Bains. Une façon originale de peaufiner la condition physique lors d'un stage commando.

Entraînement portes ouvertes ce soir

Au programme de ce parcours en forêt par équipes : ramper dans la boue, porter des pneus, traverser des rivières, courses, pompes, abdos, le tout sous les injonctions d'instructeurs motivés. Assurément une bonne préparation avant le début du cham-

pionnat de Promotion honneur le 24 septembre à Hagondange.

Côté effectifs, dans la colonne des arrivées, Grégory Souchon, l'entraîneur du XV longovicien, pourra compter sur les retours du troisième ligne Quentin Bizot, après ses études à Rennes, et de Vivien Collignon, après quelques saisons passées sous le maillot du RC Metz.

Par contre, le club enregistre plusieurs arrêts pour cause de blessures. « Du coup, le groupe qui s'était étoffé l'année dernière redevient restreint » explique le deuxième ligne et secrétaire du club, Nicolas Braun.

Pour augmenter les licences, les dirigeants longoviciens ont donc décidé d'organiser, ce vendredi soir (19h), un entraînement portes ouvertes pour faire découvrir ou redécouvrir ce sport à des nouveaux ou anciens pratiquants. La séance sera suivie d'une soirée barbecue au club-house.



Les rugbymen longoviciens ont participé à un entraînement en forêt musclé. Photo RL

Enfin, en termes d'ambitions, Franck Bienaimé, le pré-

sident, reste raisonnable. Certes, comme la saison dernière,

le haut de tableau sera visé, mais chez les Orange et bleu,

on entend ne pas brûler les étapes.