

## Six athlètes du CIS en stage à l'honneur



### Cinq jours de stage particulièrement bénéfiques aux athlètes du CIS.

Quarante-deux athlètes des clubs de Vittel, Thaon et Anould se sont retrouvés sur les installations thaonnaises pour un stage intensif d'athlétisme, durant la deuxième semaine des vacances scolaires.

Parmi eux, six membres du CIS d'Anould, encadrés par Michel Magron qui avait pris en main tout le demi-fond, à savoir seize athlètes.

Les quatre minimes aulnois Loana Vassel, Téalie Toussaint, Florian Louis et Gaétan Cuny ont pu bénéficier des conseils de Tibo Kislig et de Jean-Claude Grunenwald, tous deux entraîneurs à Thaon, pour s'améliorer en sauts, en sprint et en lancers.

Katia Daval et Elodie Fuzelier ont

travaillé intensément avec Michel Magron, dans des groupes de niveau, en demi-fond.

Florence Poirot s'était jointe à ce groupe, toute la journée de jeudi.

En dehors des activités spécifiques, les athlètes du CIS ont réalisé une grosse séance de pléométrie, une longue séance d'aqua-jogging et une sortie au Spinapark.

A la fin de chaque journée, ils ont pu apprécier les bienfaits d'un bon massage et un repos bien mérité dans un superbe chalet dominant la vallée de la Moselle à Châtel.

Tout le monde est rentré épuisé de ses cinq jours de stage mais enchanté de la qualité de cette expérience.