

# Le VBC Bienne retrouve la salle

Les filles du VBC Bienne ont retrouvé hier soir les joies de l'entraînement en salle. Elles ont maintenant six semaines pour préparer la nouvelle saison de LNA, dont les trois coups seront donnés le 3 octobre avec la visite de Bellinzona au Nouveau Gymnase. Le point avec l'entraîneur biennois Michel Bolle.

**Michel Bolle, le VBC Bienne a repris hier l'entraînement au Nouveau Gymnase plutôt que dans les nouvelles salles de l'Esplanade, cela pose-t-il un problème?**

Au niveau organisationnel, oui. Cette saison, le club compte deux nouvelles équipes (réd: juniors C et M21b). A cause des problèmes de toit des nouvelles salles, nous n'avons plus de place pour ces formations. Pendant trois semaines, nous devons ainsi partager le

temps d'entraînement entre nos diverses équipes. Mais dès le 14 septembre, le contingent de LNA pourra se préparer dans les nouvelles salles.

**Quel a été le programme de l'équipe durant l'été?**

Ces quatre dernières semaines, chaque fille a suivi un programme de musculation et un autre basé sur les sauts. Dès la reprise, une volleyeuse effectue entre 150 et 250 sauts par entraînement. On ne peut pas passer de l'inactivité à ce genre d'effort d'un claquement de doigts. Pour les petites blessures, les deux premières semaines sont très critiques. La musculature doit être préparée en conséquence.

**Votre premier gros chantier, c'est quoi?**

Nous allons commencer par un travail technique de fond.

La première semaine sert surtout à retrouver les habitudes. Nous allons aussi beaucoup travailler l'endurance. Une bonne endurance facilite la récupération.

**En rythme hebdomadaire, on arrive à quelle charge?**

Cinq entraînements par semaine, auxquels il convient d'ajouter une à trois séances de musculation. Et le 6 septembre, nous disputerons notre premier tournoi de préparation à

Guin. Un match face à Köniz est agendé au 8 septembre.

**Michel Bolle, êtes-vous satisfait du contingent à votre disposition?**

Toutes les joueuses suisses du six de base de la saison dernière nous sont restées fidèles. En plus, avec l'Américaine Jamie Baumstark, nous avons vraiment trouvé une excellente passeuse. Alors oui, cette équipe me plaît beaucoup.

LAURENT KLEISL

## Le VBC Bienne 2009/10

- **L'équipe** Passeuses: Jamie Baumstark (EU, Southeast Missouri Redhaws) et Florence Guillon. Ailières: Jenny Möri, Barbara Ryf, Sarina Schafflützel, Sandra Senn et Laura Unternährer (également diagonale). Centrales: Charlotte Bättig, Laura Marxer et Anna Rau (Münchenbuchsee, 1re ligue). Diagonale: Darija Sataric. Libero: Nadia Nemeth.
- **Entraîneur/chef technique** Michel Bolle (ancien).
- **Départs** Bryn Kehoe (EU, ?), Austin Zimmerman (EU, ?), Nora Bienz (études) et Kathleen Berger (Cheseaux). /lk



**REPRISE** Entraîneur du VBC Bienne, Michel Bolle a dirigé hier soir le premier entraînement de la saison 2009/10.

(RENÉ VILLARS)