



LA MATINÉE DES PLUS GRANDS

Après un réveil musculaire digne des plus grands athlètes (et de quelques réveils un peu plus compliqués), nos grands ont attaqué la journée par une mise en route complète : étirements, mobilité articulaire et un peu de cardio pour faire monter le moteur en température.

Une fois les jambes réveillées, place au handball ! Cette était un focus sur la montée de balle et les engagements rapides. L'objectif : jouer vite, jouer juste... et essayer de ne pas louper la cage sur le dernier duel.

La séance a ensuite été brièvement interrompue par une apparition surprise. Maxime nous a présenté son nouvel ami : un petit lézard, venu assister à l'entraînement pendant quelques secondes avant de reprendre tranquillement sa route. Une recrue prometteuse, mais qui n'a malheureusement pas souhaité rester avec nous...

Après cette matinée bien remplie, il était déjà temps de ranger les ballons et de prendre la direction du réfectoire. Parce qu'après autant d'efforts, une seule chose comptait vraiment : remplir les assiettes !

