



AMBITIONS

Le staff s'étoffe et vise le titre

P. 2 et 3

PRATIQUE

Calendrier, équipe, nouveautés :
tout sur la saison 2019

P. 4 à 7



le dauphiné libéré

spécial BLACK PANTHERS

Supplément gratuit

Réalisé en partenariat



Toujours conquérants



8 PAGES SPÉCIALES Vice-champions de France les deux dernières années, les Black Panthers de Thonon sont bien armés pour la reconquête du titre national et veulent aussi briller sur la scène européenne. Au-delà du terrain, le club chablaisien poursuit son développement dans différents domaines. Photo Guillaume MOUCHET



Votre restaurant **McDonald's** à Anthy,
Partenaire des **BLACK PANTHERS**
vous accueille de 10h30 à Minuit

McDonald's

La Verniaz - Route de Genève - 74200 - ANTHY SUR LÉMAN





LE MOT DU PRÉSIDENT

« L'objectif sera le titre »



« Cette saison, on a un groupe d'une bonne quarantaine de joueurs, avec un renouvellement important, de l'ordre de 45 %. Il y a pas mal de nouveaux joueurs qui ont été recrutés pour compenser quelques départs à la retraite ou vers l'étranger. C'est une équipe motivée, travailleuse, qui manque peut-être d'expérience mais qui va apprendre vite. La préparation physique, qui a démarré début septembre, est excellente. Les joueurs s'entraînent sept fois par semaine, dont trois fois sur le terrain. Je constate que c'est un groupe prometteur qui devrait faire de bons résultats sur la scène nationale. Notre objectif, ce sera le titre, qui nous échappe depuis deux saisons. On ne lâche pas l'affaire ! Sur la scène européenne, on partira plutôt outsider, puisqu'on fera face à deux grosses équipes que sont Innsbruck, qui est multiple champion d'Europe et qui est certainement l'équipe la plus professionnelle du continent, et Milan qui a été champion d'Italie. Ça va être une très, très belle expérience pour nous. »

BENOÎT SIROVET

FABIEN DUCOUSO « Un bon cru »

Fabien Ducousso, l'emblématique entraîneur des Black Panthers, revient sur la dernière saison et fixe les objectifs pour 2019 avec de solides renforts.

→ Quel bilan tirez-vous de la saison dernière ?

« Au final, le bilan est assez bon, puisqu'on n'a seulement deux défaites dans la saison et notamment la finale (contre La Courneuve après un match de face régulière face à Asnières, ndlr), donc ça a laissé un peu de déception. Cette année, on vise le titre de champion de France. Ça fait deux ans qu'il nous échappe et ça suffit (rires) ! »

→ Qu'est-ce que vous pensez du recrutement de l'intersaison ?

« Tous les ans, il y a du turnover dans l'effectif. On a perdu des titulaires, mais on savait que ça allait arriver, on n'a pas été surpris. On a recruté de jeunes joueurs qui ont un gros potentiel athlétique. C'est un bon cru. On a également quatre renforts venus de l'étranger qui vont nous apporter un gros plus et qui sont tous de très bon niveau. »

→ Est-ce que vous pouvez les présenter ?

« Tout d'abord, on a recruté un quarterback, Clark Evans, qui va diriger l'attaque sur le terrain. On a un autre joueur américain, Troy Porter Jr, qui va jouer sur la ligne offensive. C'est un grand gaillard d'1,95 m et 140 kilos, mais qui bouge très bien pour son gabarit. On accueille aussi Mikko Toiminien, un beau bébé aussi d'1,83 m et 140 kg, qui a été



Fabien "Hippo" Ducousso est persuadé que ses Black Panthers peuvent retrouver le chemin du titre national. Photo Guillaume MOUCHET

vice-champion d'Europe de sumo et qui a même participé aux championnats du monde. Enfin, on a recruté Kasper Wedberg, un running back suédois qui a été appelé plu-

sieurs fois en équipe nationale. L'an dernier il jouait à Lyon (Bron), dans une équipe qui ne lui a pas permis de briller mais il va certainement faire parler de lui cette saison. »

DU NOUVEAU DANS LE STAFF

Alors que Max Dupuy rempile pour une saison, quatre nouveaux entraîneurs vont compléter le staff. « Houssine Madhi était déjà au club il y a quelques années. Il revient après avoir travaillé avec les Centaures de Grenoble pour s'occuper du deuxième rideau défensif. Stéphane Lavech s'occupera de la ligne défensive. Il vient également des Centaures où il a joué et coaché », détaille "coach Hippo". « Les lignes d'attaque seront encadrées par Xavier Vittet, qui a pris sa retraite sportive à la fin de la saison dernière. Enfin, on a le renfort d'un autre Québécois, Yannick Vanasse, qui connaît Max Dupuy pour avoir joué avec lui. Il sera chargé de l'encadrement des receveurs, pour améliorer notre passing game. »



Votre sécurité
Notre priorité

04 50 74 77 25

info@start-securite.fr



MAXIME DUPUY **Mister défense**

Pour cette nouvelle saison, c'est encore le Québécois Max Dupuy qui sera en charge de l'escouade défensive des Blacks Panthers. Une arme de dissuasion indispensable pour continuer à jouer les premiers rôles.

Depuis trois ans, le Canadien Max Dupuy est à la tête de la défense haut-savoyarde. Il y a développé un style de jeu assez agressif. « On essaye d'être une équipe directive, qui surprend l'équipe adverse en créant des revirements », explique le coach. Avec 25 à 30 joueurs sous ses ordres, il ne manque pas de solutions. En pré-saison, le travail technique et tactique a été au menu des panthères noires, en plus de la préparation physique qui est également planifiée par l'entraîneur canadien.

« Pendant la saison, on travaille les schémas qu'on a mis en place, en s'adaptant de match en match en fonction de l'équipe qu'on affronte. On regarde des vidéos pour connaître les tendances de l'adversaire. Par contre, les points techniques qu'on travaille depuis cet automne restent les mêmes. »

« Une compétition interne »

Comme pour le reste de l'équipe, l'effectif défensif a été renouvelé à l'intersaison, avec pas mal de départs et d'arrivées. « Par rapport à l'attaque, on a quand même un grand groupe de joueurs qui revient, tempère Max Dupuy. On a gardé plusieurs de nos piliers. Ils ont un avancement important dans la compréhension. Mais nous avons aussi de jeunes joueurs qui arrivent

Max Dupuy est l'un des garants de la valeur défensive des Black Panthers.

Photo Guillaume MOUCHET



et qui vont créer plus de compétition en interne. » Des nouveaux venus qui auront pour objectif de bousculer la hiérarchie. « Ils vont pousser nos vétérans à se dépasser », espère

le coach ès défense. Les succès seront-ils au rendez-vous ? Rendez-vous au stade Joseph-Monyat pour le découvrir !

PANTHERS CARD, PRIME À LA FIDÉLITÉ

Depuis sa création en 2012, la Panther Card a bien changé. D'abord uniquement destinée aux supporters désireux de suivre leur équipe tout au long de la saison, elle est depuis devenue un incontournable du commerce local. « On a évolué vers un système où les partenaires et les commerçants s'affilient et proposent des réductions, des avantages ou même des cadeaux à ceux qui la présentent », explique Benoit Sirouet, président du club. Pour seulement 20 €, des offres avantageuses sont ainsi proposées chez près de 80 partenaires, dont trois stations de ski (Châtel, Les Habères et Bernex). Une aubaine pour les supporters, mais aussi pour le club, qui trouve là un moyen de financer une partie de son budget. Pour les commerçants, l'idée est également séduisante, puisqu'elle leur permet d'attirer une nouvelle clientèle. « C'est gagnant-gagnant, tout le monde y trouve son compte. Chaque année, il y a de plus en plus de partenaires qui s'affilient à ce programme de fidélité élargi. L'an dernier, ce sont près de 500 cartes qui ont été vendues et on espère faire encore mieux en 2019 », assure le président. Alors, pour bénéficier de tous ces bons plans, vous savez ce qu'il vous reste à faire !



ESPACE PARTENAIRES

« Une envie d'avancer permanente »

Gilles Cairoli maire adjoint en charge des sports de Thonon-les-Bains.

« Les Black Panthers. ... une envie d'avancer permanente! !!! »



« On les voit partout »

Nicolas Rubin conseiller départemental du canton d'Evian-les-Bains, maire de Châtel

« D'un sport méconnu hier dans nos montagnes, ils vont arriver à en faire une marque chablaisienne tellement leurs capacités à explorer tous les terrains sont surprenantes. On les voit partout... voilà un club particulièrement communicant et évidemment efficace ! »



« Une force pour notre territoire »

Richard Baud Conseiller départemental du canton de Thonon-les-Bains

« Les Blacks Panthers comme l'ensemble des clubs sportifs, représentent une force pour notre terroir. C'est ensemble que nous avançons ! »



**THONON - SCIEZ
DOUVAIN - BONS EN CHABLAIS - VEIGY**



VU PAR LE DTN

« Un modèle de
développement »



Olivier Moret, directeur technique national de la Fédération française de football américain (FFFA)

« Les Black Panthers de Thonon occupent une place prépondérante dans le paysage du foot américain en France. Depuis des années, c'est un des clubs qui est un modèle de développement et qui réussit à développer une pratique de grand nombre, car il faut 40 ou 45 joueurs pour constituer une équipe élite, dans un bassin de population qui n'est pas énorme. Ça n'a rien de comparable avec des clubs de la région parisienne, qui ont plus de concurrence mais aussi plus de possibilités de recruter. Je pense qu'en France, c'est le club qui communique le mieux. Ils ont développé une stratégie qui fait qu'ils sont devenus incontournables, alors que c'était loin d'être évident au départ. C'est une association qui a toujours été reconnue pour son sérieux, que ce soit sur le terrain ou en dehors. Même au niveau européen, les clubs savent que lorsqu'ils vont jouer à Thonon, ce sera loin d'être une partie de plaisir et ils espèrent ne pas les croiser trop tôt dans la compétition. »

Tout sur la saison 2019

LE CALENDRIER DIVISION ÉLITE

JOURNÉE 1	2 février 2019 19h Montpellier	Hurricanes Black Panthers	JOURNÉE 6	23 mars 2019 19h Stade Moynat Thonon	Black Panthers Hurricanes
JOURNÉE 2	10 février 2019 14h Aix-en-Provence	Argonautes Black Panthers	JOURNÉE 7	6 avril 2019 19h Stade Moynat Thonon	Black Panthers Argonautes
JOURNÉE 3	24 février 2019 14h Marseille	Blue Stars Black Panthers	JOURNÉE 8	20 avril 2019 19h Stade Moynat Thonon	Black Panthers Blue Stars
JOURNÉE 4	3 mars 2019 14h Grenoble	Centaures Black Panthers	JOURNÉE 9	4 mai 2019 19h Stade Moynat Thonon	Black Panthers Centaures
JOURNÉE 5	17 mars 2019 14h Bron	Falcons Black Panthers	JOURNÉE 10	18 mai 2019 19h Stade Moynat Thonon	Black Panthers Falcons

LA FORMULE

La division Élite est désormais composée de douze équipes réparties en deux groupes géographiques (Conférence). Les Black Panthers évoluent dans la Conférence Sud avec Aix-en-Provence (Argonautes), Marseille (Blue Stars), Grenoble (Centaures), Villeurbanne (Falcons) et Montpellier (Hurricanes). Les 2^e et 3^e de chaque conférence s'affrontent en match de barrage (wild card), les 1^{er} et 2^e juin, dont les vainqueurs retrouvent en demi-finales (15-16 juin) les deux vainqueurs de chaque conférence. La finale aura lieu le week-end des 29 et 30 juin pour soulever le Casque de Diamant.

LA COUPE D'EUROPE

Comme la saison dernière, les Black Panthers disputent la Coupe d'Europe. Les Haut-Savoyards sont engagés en Central European Football League (CEFL). Ils évolueront dans la Conférence Ouest qui regroupe trois équipes. Ils débiteront leur campagne européenne le 13 avril sur le terrain des Swarco Raiders d'Innsbruck, champion d'Autriche et tenant du titre continental. Ils accueilleront ensuite les Seamen de Milan, le 25 mai au stade Moynat (18 h). L'an passé, les Thononais avaient subi une très large défaite (49-3) face aux Italiens et auront donc l'occasion de prendre leur revanche.

La Conférence Est mettra aux prises les Broncos de Calanda (Suisse), les Koc Rams d'Istanbul (Turquie), les Wild Boars de Kragujevac (Serbie) et les Panthers de Worclaw (Pologne).

LE PALMARÈS

SENIORS

Champion de France 1^{re} Division 2013, 2014
Champion d'Europe EFAF Cup 2013, EFL 2017
Champion de France 2^e Division 2004
Vice-champion de France 1^{re} Division 2007, 2009, 2012, 2015, 2017, 2018
Vice-champion d'Europe EFAF Cup 2009

JEUNES

Champion de France moins de 19 ans 2004, 2001, 2012
Champion de France moins de 16 ans 2014
Vice-champion de France juniors 2003, 2006, 2007
Champion de France flag moins de 18 ans 2005, 2006



EUREX



LUCAS VELUIRE « Gagner cette année »

→ Pouvez-vous retracer votre parcours ?

«J'ai fait du sport depuis tout petit. J'ai commencé par la gym, à Thonon, que j'ai longtemps pratiquée en compétition. En grandissant, j'ai entendu parler des Black Panthers et j'ai quelques copains qui se sont inscrits. À 15 ans, j'ai commencé à jouer et ça m'a plu, alors je me suis accroché.»

→ Quel bilan tirez-vous de la saison dernière ?

«On a eu une belle année, avec de belles choses. En ayant moins de budget, avec seulement deux coaches, on a gardé un très bon niveau, même s'il nous a manqué peu de choses pour remporter le titre. Il nous a manqué le finish...»

→ Comment sentez-vous cette nouvelle

saison ?

«Chaque année, l'encadrement arrive à corriger les manques et faire tout ce qui est possible pour améliorer l'équipe. Cette saison, ils ont réussi à recruter quatre coaches supplémentaires. Le recrutement a été bon. On a eu une énorme préparation physique, ce qui nous a manqué l'année dernière. Je pense qu'on a optimisé nos chances de gagner cette année.»

→ Vous visez donc le titre ?

«Absolument. On veut gagner chaque match de la saison et chaque match de play-offs. Sur la scène européenne, on veut être le plus compétitif possible. On n'a rien à perdre, on va affronter des énormes équipes avec de gros budgets, qui ont déjà tout prouvé. On sera les outsiders mais on va tout faire pour



Lucas Veluire est un pur produit de la formation thononaise. Photo G.M.

être au niveau et jouer notre meilleur football.»

PANTHERS TV

Encore des nouveautés



Pour sa neuvième année d'existence, la chaîne Panthers TV continue d'élargir sa palette. « Au départ, c'est le moyen pour les supporters de suivre les matches, à domicile comme à l'extérieur », retrace Laurent Labrune, vice-président du club chargé de la communication. Cette année, en plus de la diffusion des rencontres et du format J-1, qui fait le point, chaque veille de match, sur l'actualité du club et la présentation du week-end, les caméras des Panthers s'invitent aux côtés de tous les acteurs du club, qu'ils soient sportifs ou non, avec un format court *100 yards avec...* « L'idée c'est de faire de petites interviews en marchant le long du terrain avec quelqu'un qui nous fait connaître la vie du club. »

Si la chaîne ne peut prétendre au même niveau que celle des Raiders d'Innsbruck, adversaires autrichiens en Coupe d'Europe, elle a servi de modèle à pas mal de clubs français. Et si rien n'est encore signé, il se murmure dans les vestiaires des Black Panthers que les matches à domicile pourraient même être retransmis cette saison sur une chaîne télé traditionnelle. Affaire à suivre...

Retrouvez la chaîne sur www.pantherstv.tv ou sur la page Facebook Panthers-TV.

CLARK EVANS « Montrer l'exemple »



Le nouveau quarterback US des Black Panthers est un habitué du circuit européen. DR

→ Pouvez-vous nous dire quelques mots à propos de votre parcours ?

«Je viens d'Orange County, en Cali-

fornie. Ces deux dernières saisons, j'ai joué pour les Calanda Broncos, dans le championnat suisse. Avant, j'ai aussi joué à Dusseldorf, en Allemagne et à Ljubljana, en Slovénie, pour l'équipe des Silverhawks. Pourtant, je ne suis pas très voyageur, je préfère rester quelque part longtemps et apprendre à connaître la ville. Si j'ai beaucoup bougé, c'est parce que mes précédents clubs n'étaient pas très bien dirigés.»

→ Quel sera votre rôle dans l'équipe ?

«En tant que membre de l'équipe plus expérimenté (28 ans), je pense que mon rôle est de montrer l'exemple aux autres en étant un leader. Il faut montrer à tout le monde les efforts qu'il faut faire à l'entraînement pour être une

équipe qui gagne. Je vais faire mon maximum pour m'assurer qu'on donnera le meilleur de nous-même et qu'on s'améliorera chaque jour.»

→ Quelles sont vos ambitions pour cette saison ?

«Bien sûr, pour un club comme le nôtre, gagner le championnat de France est un objectif clair. J'espère qu'on va réussir à progresser chaque semaine pour arriver au top pendant les play-offs. Contre Innsbruck, je sais que beaucoup de gens pensent qu'on n'aura pas notre chance, mais si on reste soudés et qu'on joue en équipe, la seule limite sera le ciel. Je ne pense pas qu'il y ait d'équipe qu'on ne puisse pas battre.»

Always Good Times

GLEN PLAKE

RIPSTICK BLACK EDITION

La gamme Ripstick, lauréate de nombreuses récompenses, est la meilleure combinaison de deux mondes : facilité en poudreuse et taille sur neige dure. L'association de la construction en carbone dernier cri Black Edition avec la gamme Ripstick permet de dépasser ces deux mondes. Un prodige en toutes conditions, le Ripstick Black Edition apporte encore plus de réactivité et de puissance sur chaque descente, et avec style.

elan

WWW.ELANSKIS.COM



L'équipe 2019

 1 Leo Sarteel 78 kg • 1.87 m • 19 ans, RB	 2 Timon Debiez 87 kg • 1.77 m • 24 ans, DB	 3 Benjamin Plu 87 kg • 1.90 m • 24 ans, WR	 4 Valentin Roesch 80 kg • 1.81 m • 21 ans, DB	 5 Clark Evans 105 kg • 1.95 m • 28 ans, QB	 6 Lucas Veluire 85 kg • 1.84 m • 22 ans, DB	 7 Antony Rodrigues 85 kg • 1.84 m • 22 ans, DB	 8 Claudio Jacquin 105 kg • 1.89 m • 27 ans, LB	
 9 Dorian Pin 112 kg • 1.89 m • 21 ans, DL	 10 Kevin Helios 90 kg • 1.87 m • 26 ans, DB	 11 Jefferson Alexandre 78 kg • 1.88 m • 29 ans, WR	 12 Mike Correia 75 kg • 1.72 m • SUI. 25 ans, RB	 13 Enzo Gruosso 75 kg • 1.73 m • 19 ans, DB	 14 Damien Di Cursi 80 kg • 1.86 m • 19 ans, WR	 15 Tristan Le Barrillec 82 kg • 1.72 m • 26 ans, WR	 16 Simon Perez y Maestro 100 kg • 1.80 m • 27 ans, LB	
 17 Bryan Billy 94 kg • 1.87 m • 25 ans, DB	 19 Johann Brunette 78 kg • 1.84 m • 21 ans, RB	 20 Gabin Attane 75 kg • 1.80 m • 25 ans, DB	 23 Remy Perron 80 kg • 1.80 m • 23 ans, DB	 24 Orian Paquet 90 kg • 1.75 m • 19 ans, RB	 25 Maxime Teliatnikov 70 kg • 1.78 m • 21 ans, WR	 26 Victor Ferrier 90 kg • 1.84 m • 26 ans, DB	 27 Liridon Zyba 88 kg • 1.83 m • 27 ans, DB	
 29 Hugo Frezard 76 kg • 1.79 m • 25 ans, DB	 30 Kasper Wedberg 90 kg • 1.71 m • 24 ans, RB	 31 Julien Saussaye 85 kg • 1.79 m • 30 ans, DB	 42 Damien Lehmann 95 kg • 1.80 m • 25 ans, LB	 44 Stanley Zeregbé 113 kg • 1.87 m • 21 ans, DL	 50 Benjamin Blanchet 85 kg • 1.70 m • 19 ans, LB	 52 Baptiste Noir 95 kg • 1.82 m • 34 ans, LB	 54 Mikko Toiminen 135 kg • 1.83 m • FIN. 23 ans, OL	
 57 Troy Porter 136 kg • 1.93 m • E-U, 25 ans, OL	 58 Pierre Bergerole 120 kg • 1.79 m • 27 ans, OL	 69 Samuel Clavier 130 kg • 1.83 m • 25 ans, OL	 71 Jessy Sonnerat 106 kg • 1.79 m • 27 ans, OL	 76 Willy Nkishi 170 kg • 1.88 m • 29 ans, DL	 79 Alexandre Lopes 120 kg • 1.83 m • 24 ans, OL	 83 Nicolas Fleury 110 kg • 1.85 m • 35 ans, TE	 87 Bryan Lonati 100 kg • 1.87 m • 25 ans, TE	
 93 Lionel Buttet 110 kg • 1.95 m • 20 ans, LB	 95 Aurelien Lavaux 110 kg • 1.95 m • 20 ans, DL	 99 Victor Meriguet 95 kg • 1.87 m • 19 ans, DL	 Coach Fabien Ducouso Head coach	 Coach Yannick Vanasse Attaque	 Coach Xavier Vittet Attaque	 Coach Maxime Dupuy Coordo défensif	 Coach Houssine Madhi Défense	 Coach Stephane Lavec Défense

LES POSTES.
QB, quarterback ; RB, running back ; WR, wide receiver ; TE, tight end ; OL, offensive linemen ; DL : defensive linemen ; DB : defensive back.

Les Cornettes

MAISON TRINCAZ · DEPUIS 1894

HÔTEL ★★★ RESTAURANT & SPA LA CHAPELLE D'ABONDANCE Haute-Savoie



LES NOUVEAUTÉS Sur tous les terrains

Le club chablaisien poursuit ses actions de promotion et de développement. Explications du président Benoît Sirouet sur les nouveautés de cette saison 2019 qui débute.

■ Le Snowbowl à Châtel

« On va organiser le premier tournoi de football américain sur neige le 15 février, explique Benoît Sirouet, le président. C'est une opération promotionnelle qui sort du contexte du championnat. En termes de promo et de marketing, ça va être une bonne vitrine pour nous. Nous allons rencontrer les équipes d'Annecy, de Genève et de Besançon pour faire du spectacle et promouvoir notre sport. Il devrait y avoir pas mal de médias présents. Alors, ça va glisser mais le jeu est le même (rires). Ce sera une version à 5 contre 5, sur le même principe que le Tournoi des 6 Stations au rugby. »

■ Un partenariat inédit avec l'hôpital de Thonon

« On est le premier club en France



Benoît Sirouet et ses troupes étaient présents à Châtel le 14 janvier pour le tirage au sort du premier Snowbowl, organisé le 15 février dans la station partenaire. DR

dans notre sport à avoir ce type de convention. Elle va permettre de mettre en place un circuit court pour la prise en charge de nos joueurs, notamment après les matches. Comme on joue le samedi soir, on aura un créneau le lundi matin pour les consultations et les éventuels scanners ou IRM pour nos joueurs. L'idée, c'est de gagner du temps et d'avoir un diagnostic en 48 heures sur une éventuelle blessure. On n'a pas les moyens d'avoir un service médical attaché au

club donc on a trouvé cette solution. C'est une petite révolution pour nous.

■ Un staff plus musclé

« Au-delà du recrutement de joueurs, on a également investi au niveau du staff (lire aussi page 2). On a ajouté trois nouveaux entraîneurs à la structure qui existait pour se spécialiser dans certains secteurs. C'est une belle réussite car on est allé chercher des coaches un peu partout et ça marche très bien. Je pense qu'on a un des meilleurs staffs, en France, cette année. Ils interviendront essentiellement sur les joueurs de lignes offensifs et défensifs, les premiers rideaux qui font tout le boulot pour que le reste puisse fonctionner. Ils sont spécialisés dans ces secteurs de jeu et cela va permettre d'augmenter la qualité d'encadrement. On a aussi un entraîneur supplémentaire canadien qui est arrivé et qui sera spécialisé dans le jeu de passes pour améliorer les performances de nos receveurs. »



La signature de la convention entre le club des Black Panthers et l'hôpital de Thonon. Le DL

SECTION JEUNES

Une filière de formation



Derrière la vitrine de l'équipe Elite, le club thononais possède une section jeunes bien structurée, véritable vivier des Black Panthers. Et pas besoin d'être un grand costaud pour jouer au foot américain : la section est ouverte à tous les types de gabarits. L'accueil est possible dès 10/12 ans. Le point ensuite étape par étape.

U14 : il s'agit vraiment de l'apprentissage des bases, à savoir courir, lancer, attraper, bloquer... Les plaquages viendront les années suivantes.

U16 : cela devient déjà plus sérieux avec un cahier de jeu à 9 pour rencontrer les autres équipes régionales.

U19 : l'antichambre de l'Elite. Les joueurs, qui évoluent en championnat national, se préparent pratiquement comme leurs aînés. Ils bénéficient d'une cellule performance, des entraînements en salle de musculation et un staff complet composé d'anciens et d'actuels joueurs de l'équipe Elite pour chaque position. La possibilité est donnée aux joueurs de troisième année de suivre certains des entraînements Elite, voire de rejoindre l'équipe après leur championnat.

Textes : Hugo Richermoz

L'ENTREPÔT DU BRICOLAGE

AMPHION & MARGENCEL



Votre restaurant **McDonald's** à Anthy,
Partenaire des **BLACK PANTHERS**
vous accueille de 10h30 à Minuit

McDonald's
La Verniaz
Route de Genève
74200 - Anthy Sur Lemman



BEAUTÉ

SPORT

SÉANCE DÉCOUVERTE 30€

Centre de cryothérapie corps entier



Cryofast Thonon-les-Bains
97 rue du pont de Dranse
74500 Publier
Tel : 09 83 81 10 10
Réservation en ligne : www.cryofast.fr