

BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE À CIVRAY-SUR-ESVES

Quand le Cross Training investit le village de Civray-sur-Esves, c'est le lien social qui se recrée et qui fait du bien au corps... et à l'esprit. A Civray-sur-Esves, depuis 2016, on peut désormais pratiquer le sport en salle, mais pas n'importe lequel !

Dans cette petite commune de 205 âmes, nichée dans le pâturage Ligeillois, Emeline Pinson et son compagnon Quentin Mattieu développent la pratique du Cross Training : un mélange de force athlétique, de gymnastique et d'endurance. « C'est d'abord un projet de vie, explique Emeline, la gérante. Après un parcours dans une grosse structure locale, nous souhaitons avec mon compagnon mutualiser nos compétences pour ouvrir un concept d'accompagnement sportif qui nous ressemble. » Le couple investit ses économies dans un corps de ferme, dans lequel ils aménagent progressivement les dépendances en 2 salles fitness et 1 plateau d'appareils de cardio training. « Les appareils cardio ne sont là qu'en appui. Notre force ici, c'est l'accompagnement personnalisé de nos adhérents sous forme de cours collectifs en petit groupe. On travaille la dynamique, la souplesse, l'équilibre. » Dans ce temple de la remise en forme pas question de travailler « les biscottos façon bobo ». **Les cours sont accessibles dès 8 ans jusqu'à 84 ans** avec des exercices adaptés aux âges, aux problématiques de santé, à la physiologie, ou aux objectifs sportifs pour d'autres. Denise, 63 ans, y a récupéré sa forme physique et réduit sa tension artérielle : « **Je n'y croyais pas, mais aujourd'hui je viens trois fois par semaine et je me sens métamorphosée** ». Pour 30€ par mois en moyenne, la salle de sports accueille un public très diversifié : « **une fois ici, le lien social se crée, les blocages et les différences d'âge ou de statuts disparaissent, et les gens retrouvent un mieux-être, tout ça à leur rythme** », confie Emeline Pinson.

