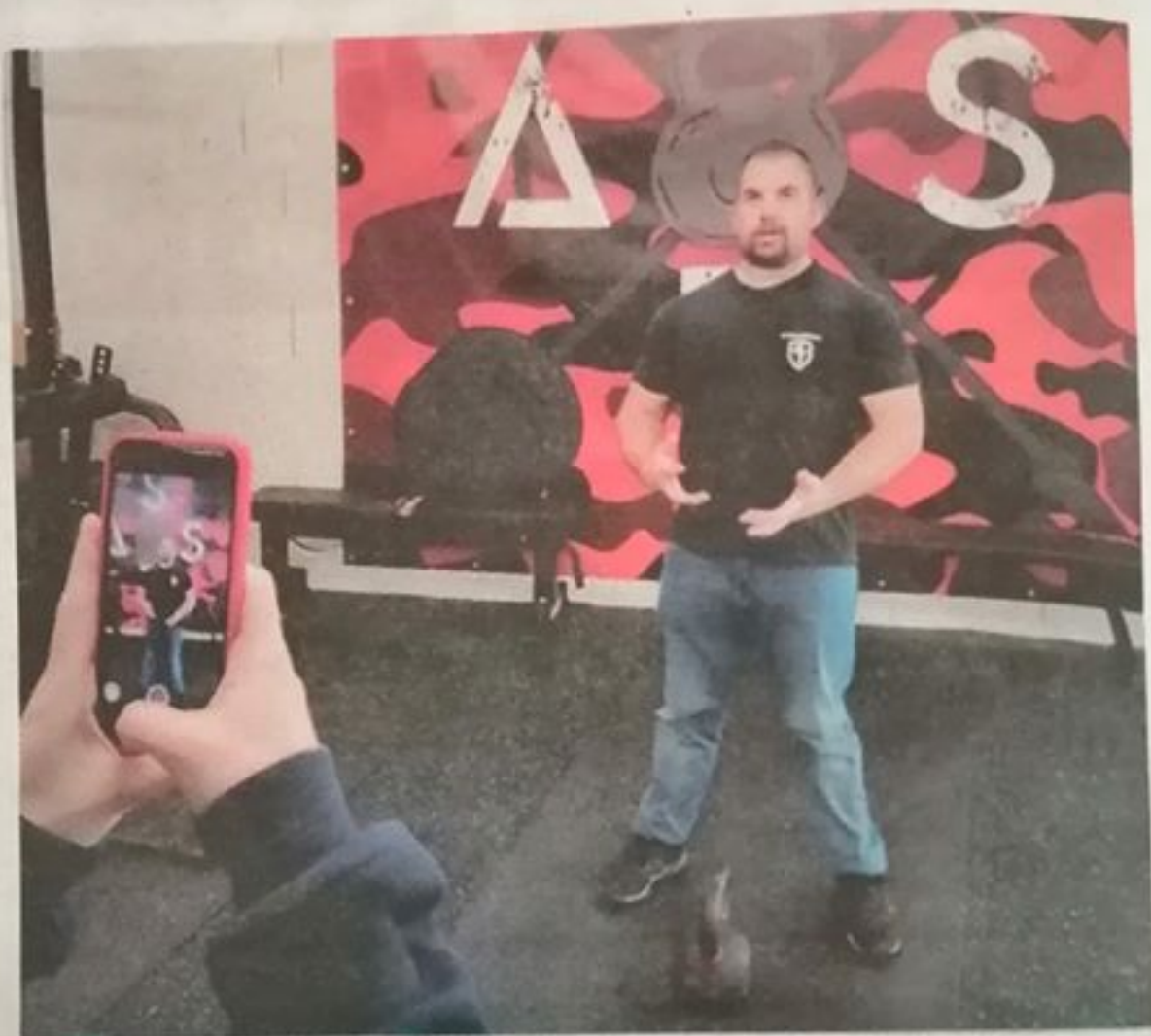


CIVRAY-SUR-ESVES

Rester chez soi et booster son système immunitaire



Quentin en plein cours à distance. © A. Fraile-Besnault

Pendant le confinement, la vie continue. Pour l'ASST Cross Training situé à Civray-sur-Esves, les adhérents peuvent s'entraîner de chez eux. En effet, chaque jour de la semaine, vers 12 h, un entraînement est mis en ligne par Quentin Mathieu, coach.

Chaque matin, il tourne un petit film pendant quelques minutes, puis avec Emeline, ils font le montage et le diffuse en ligne. « On veut garder cette proximité car il y a beaucoup de personnes isolées, explique Emeline. Les exercices se font avec le poids du corps mais pas que, on utilise des bouteilles d'eau, des bouteilles de lait, des chaises... et selon les pa-

thologies, les exercices diffèrent. Ceux qui ont un programme plus spécifique, nous l'envoyons par mail ou par téléphone. »

3 000 personnes touchées

Des vidéos que se partagent près de 3 000 personnes, qui diffusent leurs photos aussi. Cela leur permet de garder cette dynamique de groupe à distance. « L'objectif pour les adhérents est de pouvoir rester chez eux tout en faisant des exercices ». Emeline ajoute : « On espère ainsi maintenir le lien avec les personnes car le sport booste le système immunitaire ! »