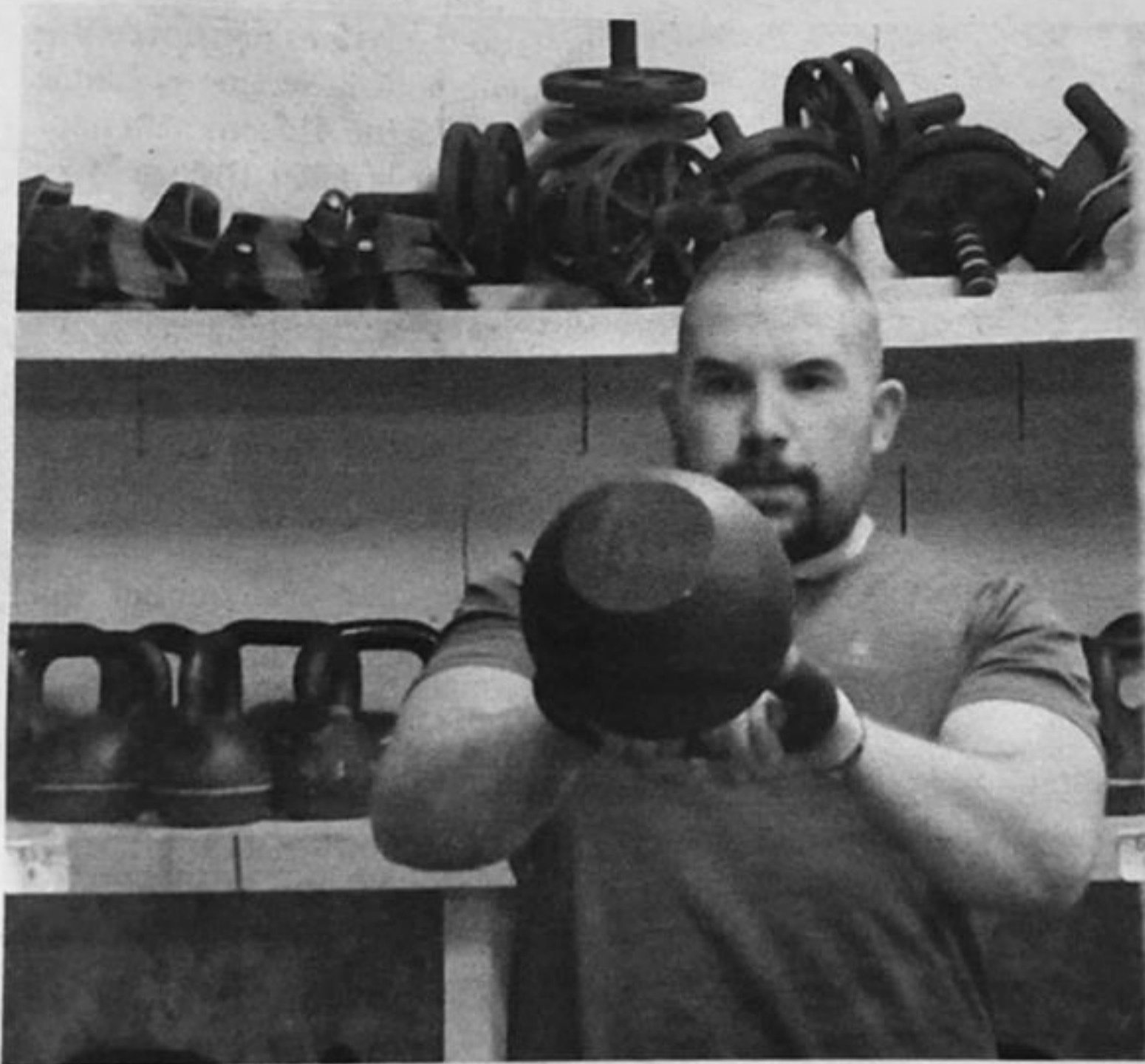


CIVRAY-SUR-ESVÈS

Comprendre la force avec Quentin Mathieu



Quentin Mathieu, coach à Civray-sur-Esves. © A. Fraile-Besnault

L'Association sport santé cross training (ASST) sise à Civray-sur-Esves organise le samedi 5 septembre de 12h à 20h un stage de préparation au « Tactical strength challenge ». Durant huit heures, les participants, limités à

30, seront encadrés par cinq instructeurs pour apprendre comment développer leur force.

Ce stage, ouvert à tous, sans niveau nécessaire, débutera par un échauffement global suivi de deadlift pour optimiser sa

technique. « L'objectif est d'apprendre les mouvements afin d'avoir de bonnes bases et d'éviter les mauvaises postures et les blessures », précise Mathieu Quentin, coach.

Développer sa masse musculaire sans abîmer ses articulations et son dos

« La technique apprise est celle de l'école de StrongFirst implantée dans le monde entier et plus particulièrement aux États-Unis. Elle permet de développer sa masse musculaire et ses muscles profonds pour se renforcer sans abîmer ses articulations et son dos avec des postures adaptées au port de charge. » Une manière de se préparer pour l'événement organisé par l'ASST qui se tiendra le 31 octobre au cœur de Civray-sur-Esves.

Inscription obligatoire à asst.contact@gmail.com - tarif : 90 €.