

civray-sur-esves

L'haltérophilie, pour entretenir le corps

Samedi, l'ASST cross training a organisé une séance gratuite d'initiation à l'haltérophilie, avec la participation d'Erjon Halili, détenteur de nombreux brevets. Tout un choix a été présenté aux nombreux participants venus pour certains de très loin. « Si vous êtes en quête d'un sport qui associe force, souplesse et équilibre, vous ne vous êtes pas trompé, l'haltérophilie rassemble toutes ces qualités » affirme Erjon Halili. Cette discipline individuelle est source de multiples bienfaits et n'est pas réservée aux sportifs de haut niveau. Elle remplace entre cinq et six exercices qui visent à entretenir le corps.

Ce sport peut être pratiqué aussi bien par de jeunes sportifs que par des gens bien avancés en âge, par les femmes comme par les hommes. L'instructeur a expliqué les bonnes qui permettent au pratiquant d'éviter de se blesser et surtout de maltraiter son corps. Des attitudes qui pourront être utilisées au quotidien



L'haltérophilie, un sport aux multiples bienfaits.

pour soulever sans risque de lourdes charges. En fin de séance les participants, un peu fourbus ont raconté : « Je ne voyais pas l'haltérophilie comme un sport si pointu » ; « avec Erjon j'ai découvert

une nouvelle discipline que je n'aurais jamais essayée en tant que femme » ou encore « avec l'haltéro, on ne peut pas tricher, soit la barre passe ou... ou pas ! »

D'autres séances gratuites de

découverte de cette discipline ou d'autres sont en cours de planification.

ASST Cross Training,
tél. 07.69.37.70.73 ;
hello@asst37.fr ; asst37.fr

descartes

Une journée pour découvrir des sports

Les élèves du collège Roger-Jahan ont eu la possibilité de participer le 26 septembre à une journée dédiée aux activités sportives, grâce aux professeurs d'éducation physique qui mobilisent leurs établissements pour la Journée nationale du sport scolaire, afin de prendre en charge tous les élèves et leur proposer de multiples ateliers sportifs.

Ainsi, les collégiens ont eu le choix entre faire du judo au dojo, du football, du rugby, de l'ultimate, de la course à pied, au stade Jean-Zay, du futsal, du basket ou du tennis de table au collège.

Les professeurs, personnels administratifs, surveillantes, complétés par les parents d'élèves ont exercé un encadrement efficace pour favoriser les moments de cohésion et de compétition, dans une ambiance bon enfant. La nouvelle principale a été la garante de cette ambiance conviviale et dynamique.

Le prochain projet mobilisateur, à nouveau en lien avec les professeurs d'EPS, sera le cross du collège, qui aura lieu jeudi 18 octobre après-midi au stade Jean-Zay. L'occasion de venir supporter les jeunes.



Des conditions optimales pour découvrir un sport.

Une marche pour un anniversaire

Samedi, sous un soleil radieux mais un froid, une quarantaine de membres courageux de l'association Descartes Rando Nature se sont réunis sur le parvis de l'église Saint-Pierre de Balesmes pour le départ de la rando en l'honneur du dixième anniversaire de l'association. Deux parcours de 10 et 16 km étaient proposés autour de la commune, en randonnée normale animée par Michèle Genève et en marche nordique sous l'œil vigilant de Nejma Ben Chelbi. Vers midi, tous les valeureux randonneurs se sont retrouvés à la salle du Domino de Balesmes pour partager une collation bien méritée.



Quarante valeureux marcheurs pour affronter les premiers froids du matin.

abilly

> **L'association Squat Production** reprend les ateliers de théâtre à partir du mercredi 10 octobre à 14 h, au Petit Théâtre. Séance ouverte à ceux qui souhaitent tester leur appétence pour le théâtre. L'inscription se fera à l'issue de cet après-midi. Les anciens élèves pourront se réinscrire dès le 10 octobre. Si besoin deux groupes pourront être créés. Renseignements au 06.82.90.66.97.

descartes

> **Tennis.** 4^e tournoi open organisé par le Tennis-Club jusqu'au 21 octobre. Une centaine de joueuses et joueurs sont attendus, du département, de la région et de France. Ils se disputeront le titre. Les finales dames et hommes, fin de tableau et consolante 4^e série se dérouleront dimanche 21 octobre.

la celle-saint-avant

> **Conseil municipal.** Mardi 9 octobre à 18 h 30, salle du conseil.

louans

> **Conseil municipal.** Lundi 9 octobre à 20 h 30.

manthelan

> **UDSEA.** Assemblée générale des anciens exploitants de l'UDSEA, le mardi 9 octobre, à 9 h, à la salle des fêtes.

port-de-piles (86)

> **Concours de belote annulés.** Les concours des Jeunes du temps passé, qui devaient avoir lieu les 12 octobre et 7 décembre, sont annulés.

sainte-maure-de-touraine

> **Les Chemins buissonniers.** Assemblée générale samedi 13 octobre à 10 h, salle de cinéma Patrice-Leconte.
> **Spectacle.** Jeudi 11 octobre à 20 h, à l'espace Trianon, salle Patrice-Leconte, découverte de l'univers de Gabriel Kinsa au travers de son interprétation mimée, dansée, chantée de « Contes africains ». Tout public à partir de 6 ans. Durée : 1 heure environ. Entrée gratuite, réservation conseillée au 02.47.65.42.29.

Correspondants NR

Canton de Sainte-Maure

- Bernard Duverger,
tél. 02.47.65.82.37.

duverger.bd@wanadoo.fr

- Benoît Vandendorpe,

tél. 02.47.65.30.52.

benoit.vandendorpe4@orange.fr

Canton de Descartes

Patrick Martin,

tél. 06.82.03.80.85.

patmart37@gmail.com