

Découvrir l'haltérophilie samedi 29 septembre



Erion Halili, le nouveau coach.

L'Association sport santé cross training (ASST) située à Civray-sur-Esves a décidé de se renouveler pour la rentrée. Elle propose dorénavant des entraînements orientés vers l'haltérophilie. Un stage gratuit est organisé ce

DR

samedi 29 septembre de 14 h à 16 h.

Un nouveau coach, Erion Halili, vient de rejoindre l'équipe doté d'un brevet fédéral d'initiateur et entraîneur pour des haltérophiles au niveau régional.

L'haltérophilie est un sport de force nécessitant également la maîtrise d'une technique particulière, vitesse, souplesse, coordination et équilibre. Selon Émeline Mathieu, gérante, « l'haltérophilie, ce n'est pas juste soulever du poids ! » Cela demande un encadrement précis et individualisé pour une progression sans blessure. Ainsi, des mouvements d'haltérophilie sont proposés dans les entraînements que ce soit pour les débutants ou confirmés. En effet, les coachs ont remarqué « une diminution notable des maux chez des personnes ayant des douleurs chroniques dorsales. Bien entendu cette amélioration ne se fait pas en 3 séances. Il faut que le travail de renforcement soit régulier, progressif et adapté à chaque profil ». Quentin Mathieu ajoute : « L'haltérophilie devient pour nous, éducateurs sportifs, un outil du sport santé ».

Ouvert à partir de 18 ans et sur inscription. Contact : 07 69 37 70 73 ou hello@asst37.fr