

Pilates. Stéphanie Salomon experte en gainage



Stéphanie Salomon, professeur au sein de Abéfy (Association de bien-être, de la forme et du yoga), a suivi une formation spécifique pour enseigner le Pilates.

Professeur de gym, yoga et Zumba dans l'association Abéfy, Stéphanie Salomon propose également des cours de Pilates. Pour mieux comprendre cette discipline, elle répond à nos questions.

> Comment définiriez-vous cette discipline ?

Au cours de Pilates, on réalise des mouvements continus qui allient respiration et coordination tout en gardant l'alignement de son corps, le tout sur un rythme assez lent. Tous les muscles sont sollicités,

mais on travaille en priorité sur la sangle abdominale et sur le périnée, ce qui exige une grande concentration.

> D'où vient cette discipline ?

Elle a été créée par Joseph Pilates, dans les années 20. À la base, destinée à des patients immobilisés, elle s'est adressée à des danseurs pour les faire progresser. C'est un mélange de yoga, taïchi et danse, pratiqué au sol.

> Quelle est la progression en cours d'année ?

On fait toujours les mêmes mouvements, auxquels on rajoute des difficultés au fur et à mesure. Comme, il existe plusieurs niveaux, j'adapte les exercices en fonction de chacun. Les premiers cours peuvent sembler difficiles, mais il y a toujours une progression qu'on ressent au fil des séances.

> Y-a-t-il des contre-indications ?

Franchement, il n'y en a aucune, il faut juste écouter son corps. Comme les mouvements sont lents, il n'y a pas de risque de traumatismes. Il n'y a pas d'âge non plus pour débuter.

▼ Pratique

À Escodans, le jeudi midi. Possibilité d'essayer une séance. Paiement à l'année ou à la séance. Renseignements au 06.62.64.88.70

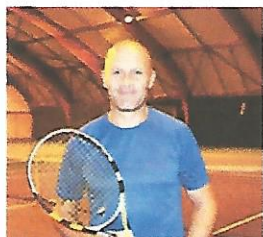
LES SPORTIFS À L'HONNEUR

Échecs. Alison, joueuse au mondial jeune



Depuis une semaine, Alison Le Bihan participe aux championnats du monde jeunes qui se déroulent à Durban, en Afrique du Sud. Sa semaine s'est déroulée sous de bons auspices : après un nul et une victoire en début de championnat, elle a alterné parties nulles, défaites mais aussi victoires face à des joueuses plus fortes qu'elle. Vendredi, elle totalisait déjà 4,5 points sur 8. Une belle expérience pour cette jeune joueuse en catégorie moins de 16 ans.

Tennis. Laurent Le Grall, nouvelle recrue classée



Le club de tennis guingampais vient de recruter un nouveau joueur. Il s'agit de Laurent Le Grall, ancien joueur au tennis-club de Tréguier. Laurent a débuté le tennis en 2011. Il cherchait un sport individuel qui puisse s'accorder facilement à ses horaires de travail, un peu décalés. Classé 15/2, il intègre d'office l'équipe 1 engagée en D2. Il jouera son premier match de championnat le 12 octobre, contre Lannion.

Basket. Tugdual Le Lay, nouveau salarié du club



Tugdual Le Lay est le nouveau permanent du club de basket. Après des études en sciences-politiques et économies, ce fidèle joueur du club depuis le plus jeune âge y revient en tant que permanent. Il y entraînera les cadettes de pré-région et assistera les équipes seniors masculines et féminines. Mais sa tâche sera surtout dédiée au management. « Mon rôle va surtout consister à donner une nouvelle dynamique au club et à participer à sa restructuration », confie-t-il.

Retrouvez notre page Sports tous les mardis.

Contacts :

Valérie Rannou, tél. 06.79.92.10.84
E-mail : valerie.rannou@gmail.com

Boxe. Les filles à l'assaut du ring



Les filles de la boxe ont de l'énergie à revendre. Si elles n'étaient pas toutes là, lundi soir, la plupart des nouvelles étaient bien présentes sur le ring (et aux sacs !).

Les entraînements de boxe viennent de reprendre et déjà le ring est pris d'assaut par les filles. Que ce soit en boxe éducative (pour les 6-17 ans) ou en boxe amateur (à partir de 18 ans). Slimane Haddadi et Florian Boscher ne sont pas vraiment surpris de cette tendance féminine pour la boxe.

« C'est un entraînement qui plaît aux filles en général : c'est varié et complet », expliquent les entraîneurs du Boxing club d'Armor. C'est vrai qu'entre les séances de courses à pied, l'entraînement au sac qui sollicite le cardio-training, la corde à sauter, le shadow (combat sans adversaire), le renforcement musculaire, la technique et les étirements... la boxe a de quoi plaire pour sa diversité.

Trois championnes de France en quatre ans

En même temps, les filles, sur le ring, ce n'est pas vraiment une nouveauté à Guingamp. Il suffit de regarder dans le rétroviseur 2013-2014 : en mars, Jessica Morcet et Aurélie Morice ont remporté un tournoi féminin international et sont rentrées de Nantes avec les ceintures Sport Com. En avril, c'était Olivia Collier-Millington qui décrochait le titre de championne de France de boxe éducative. Avec cette victoire, le club guingampais fête donc une troisième championne de France en l'espace de quatre ans. Une vraie consécration pour les éducateurs.

Une bonne ambiance évidente

Lundi soir, à la salle de boxe, les filles étaient en nombre : Valika, âgée de 18 ans, étudiante à Kernilien, a déclaré qu'elle aime les sports de combat et venir à la boxe surtout pour se défouler. Même son de cloche pour Adélaïde, âgée de 19 ans, étudiante en psycho à l'UCCO. Quant à Anne-Claire, âgée de 22 ans, la boxe lui plaît car « on

transpire et surtout on découvre ses limites et on peut tout mettre en œuvre pour ensuite les dépasser ».

Sans quitter leurs gants, Isabelle, Céline et Sophie ont partagé ces points de vues et ont appuyé sur la bonne ambiance qui règne dans cette salle de boxe. « C'est vrai qu'il y a une bonne ambiance. Les jeunes s'entendent bien entre eux, tout ça créé un bel esprit », confirme Slimane.

Un gala organisé fin décembre

Une bonne rentrée sportive donc pour le club de boxe qui continue à plaire au plus grand nombre. Côté nouveauté, le boxing-club envisage d'organiser un gala de boxe éducative en décembre. « Ce sera une petite fête de fin d'année. Une façon de montrer aux parents ce que leurs enfants savent faire », a précisé Slimane Haddadi.

▼ Pratique

Pour les plus jeunes, le mercredi, de 18 h 30 à 20 h, et le et vendredi, de 17 h à 20 h.
Contact : tél. 06.98.09.10.20

DES NOUVELLES DES CLUBS

INITIATIVE. Le club d'échecs se délocalise une fois par mois. Vendredi, le club d'échecs s'est installé à La Glycine. « Je souhaite amener notre jeu en dehors de nos murs, dans un cadre populaire et convivial. Les clients pourront, s'ils le désirent venir s'essayer à notre passion », explique Daniel Cozic, le permanent de l'échi-

quier guingampais. « C'est une pratique qui se faisait beaucoup avant, notre façon de vivre évoluant au fil de la technologie, les gens sortent moins et fréquentent de moins en moins ces lieux de vie que sont les cafés ». Lors du forum des associations, le patron de La Glycine, lui-même joueur d'échecs, a été sensible à ce désir.

Du coup, il a proposé à Daniel Cozic de s'installer à l'étage de son établissement. Vendredi, quelques jeunes qui passaient par là se sont assis devant l'échiquier. L'idée est de jouer une fois par mois aux échecs dans ce pub, situé au bord du Trieux.

Le prochain rendez-vous est fixé au vendredi 17 octobre, de 17 h à 20 h.

Ça pagaie sur le Trieux



Le club de canoë-kayak a repris ses séances d'entraînements sur le Trieux. Entre le groupe compétition (notre photo), l'école de pagaie et l'accueil de Cap Sport, pas moins de 65 jeunes naviguent le mercredi sur la rivière. Lionel Tinevez les encadre avec l'aide de jeunes en formation initiateur. Le championnat reprendra le 12 octobre avec une épreuve départementale à Plémet. Les bénévoles du club sont déjà très occupés par l'organisation de deux soirées comiques avec Marie Guerzaille, les 17 et 18 octobre, à Grâces.