ATHLETIC CLUB ANDELYSIEN (ACA)

Bruno Henry, nouvel entraîneur

A nouvel entraîneur, nouvelles méthodes. Bruno Henry, titulaire du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et des Sports vient de succéder à Laurent Fromentin, pour assurer les entraînements de l'Athletic Club Andelysien (ACA). Sa première décision a consisté à reculer la reprise de l'entraînement des enfants au samedi 18 septembre. « *Il est important que les jeunes athlètes s'adaptent tout d'abord à leur rythme scolaire, et la coupure estivale permet à l'enfant de se régénérer pour aborder, de la meilleure des façons, cette nouvelle saison* », explique le nouvel entraîneur, qui arrive d'Eure Madrie Seine Athlétisme.

De même, pour Bruno Henry, la compétition n'est pas une fin en soi, mais un moyen pour l'enfant de s'exprimer et d'affirmer ses compétences sportives, dans une logique pédagogique. C'est pourquoi les séances seront adaptées à chaque catégorie d'âge et les manifestations sportives seront proposées en tenant compte du cycle scolaire, pour éviter de le surcharger afin de ne pas affecter son cycle de croissance.

Bruno Henry, l'entraîneur de l'Athletic Club Andelysien, a l'intention d'initier les Andelysiens à la marche nordique.

Deux autres sections

Pour les adultes, le concept est sensiblement le même. Il faut être à leur écoute pour répondre au mieux à leurs objectifs personnels, indispensables pour leur motivation tout en conciliant les objectifs du club. En ce qui concerne la pratique sportive, des tests pour estimer la condition physique de chacun et leur disponibilité. En plus de la course à pied hors stade, Bruno Henry va lancer une section « Ma forme » qui comprendra de la marche nordique (voir encadré) et du renforcement musculaire, dans un but de bien-être physique et mental.

« *Tout éducateur apporte au pratiquant un savoir-faire et, à l'inverse, tout pratiquant apporte à l'éducateur un savoir-faire qui permet à chacun de se construire et de progresser* ».

G. V.

La marche nordique, kézaco ?

La marche nordique est une marche dynamique, utilisant la propulsion des bras, gâce à l'utilisation de bâtons très légers et adaptés. Cette activité sportive, douce ou tonique, se pratique en plein air et comporte des mouvements d'échauffement et d'étirement.

Ce style de marche a été inventée par les skieurs de fond scandinaves, pour conserver une bonne condition physique en été. La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons : les nordic sticks. Ces bâtons, en composite de carbone et fibre de verre, ont un gantelet qui permet de ramener la poignée en main facilement.

Cette activité est accessible à tous âges et permet de conserver la forme et la santé de manière conviviale.

Infos pratiques

Les entraînements ont lieu comme suit : le mardi au complexe Tomasini de 18 h à 19 h 30 : pour la section « Stade » des benjamins aux vétérans ; pour la section « Hors Stade » à partir de 16 ans ; pour la section « Ma forme » à partir de 16 ans. Le jeudi au gymnase Houssays de 18 h à 19 h 30 (sortie de cohésion) : pour la section « Hors Stade » à partir de 16 ans ; pour la section « Ma forme » à partir de 16 ans. Le samedi au gymnase Houssays et stade Jacques Heute : pour la section « Stade » de 7 ans à vétérans de 10 h à 12 h ; pour la section « Hors Stade » à partir de 16 ans dans les créneaux horaires de 10 h à 13 h ; pour la section « Ma forme » à partir de 16 ans de 11 h 30 à 13 h.

Renseignements au 06 86 17 11 91. L'ACA sera présente sur le forum de Villers-sur-le-Roule le samedi 18 septembre.