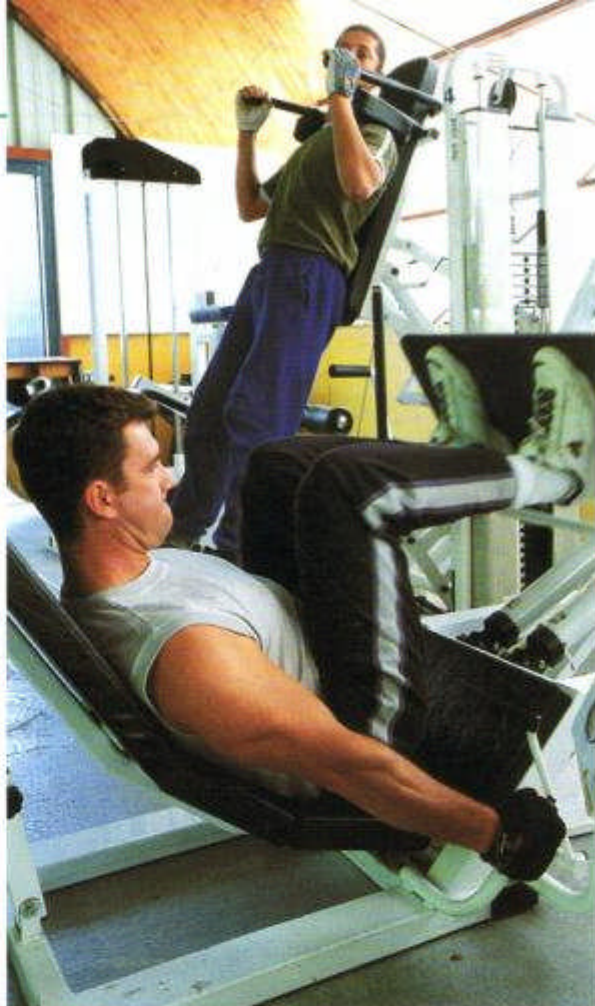


## MUSCULATION

# Une remise en forme avec l'association musculation

L'association Musculation de Saint-Jacques s'apprête à démarrer sa nouvelle saison. L'activité séduit bon nombre de personnes puisque près de 80 licenciés se sont retrouvés régulièrement l'an passé, majoritairement des hommes, au stade de la Gautrais. « Les intéressés peuvent se présenter directement à la salle, précise Louis Tertrais, président toujours fidèle au poste depuis la création de l'association il y a maintenant quatorze ans. Nous les dirigeons en fonction de ce qu'ils recherchent. Nous avons un choix de quelque 40 postes. Bien sûr, nous restons à disposition en permanence pour conseiller les gens. Nous intervenons s'il y a risque de blessure ; nous sommes là pour veiller au bon maintien du matériel, conseiller les mouvements, rectifier les postures éventuellement au fur et à mesure que la personne pratique et prend de l'assurance. » Très vite, chacun évolue librement dans la salle, travaillant à son rythme. Les encadrants du club respectent le choix de chacun, si bien que cohabitent, dans la plus grande convivialité, plusieurs types de pratiques. « Moi, je fais de la rééducation - musculation, précise Louis Tertrais. C'est en fait de la remise en forme ; il s'agit de se remuscler, de renforcer sa musculature. » Un peu plus



loin, un groupe a choisi la force athlétique : il s'agit de lever des charges de plus en plus lourdes, en position "développé-couché". Il y a aussi les adeptes de l'esthétisme et du culturisme, toujours en quête de perfection. Deux membres du club pratiquent cette forme particulière de musculation et participent régulièrement aux compétitions. L'un des adhérents, Marie-Françoise, pratique la musculation à un haut niveau : elle vient d'être sélectionnée pour les championnats du monde. Direction : le Canada.

■ TR

### Pratique

L'activité "musculation" est proposée du 1<sup>er</sup> septembre au 30 juin, au stade la Gautrais, ouvert du lundi au vendredi. L'activité est accessible à tous, à partir de 16 ans. L'inscription, de 590 F pour l'année (89,94 euros), est valable toute l'année. La première séance est offerte afin que chacun puisse tester ses possibilités.

Cours de stretching le lundi soir, de step le mardi et jeudi soir, encadré par deux animatrices. Musculation tous les jours, de 18 h à 20 h.

Contact :

Louis Tertrais - Tél. 02 99 67 66 18.

