

Sur le ring

BOXE ANGLAISE. Tous les vendredis après-midis a lieu, au complexe Salvador-Allende, un cours de boxe anglaise d'une heure destiné spécifiquement aux personnes handicapées. Clémentine, Dimitri et Louis-Djibril âgés respectivement de 30 ans, 21 ans et 16 ans, viennent avec engouement à cette séance pensée en fonction de leurs capacités et besoins. « Avec des handicaps différents, il faut parvenir à capter l'attention de chacun. Nous adaptons l'entraînement à leurs niveaux de concentration. C'est l'avantage d'avoir un créneau à leur consacrer. Nous leur faisons faire des jeux ludiques. Ils vont également frapper dans le sac mais ne s'affrontent jamais en duel », précise Mehdi Labdouni, entraîneur. « Le nombre de participants sur les autres sessions est trop important. Il était plus bénéfique autant pour nous, coaches, que pour eux, de leur dédier une séance adaptée. » Après l'échauffement sur step, les trois handiboxeurs enchaînent des séries



d'abdominaux. Puis, les gants enfilés, ils peuvent enfin travailler leurs directs et crochets dans les sacs. Un moment de défoulement, nécessaire à leur bien-être. « Clémentine est autiste. Elle

vient ici depuis 4 ans et adore ça ! Grâce à la boxe, elle s'exprime et fait de nombreux progrès psychomoteurs, sur l'équilibre, la statique, la coordination... Elle avait du mal à fixer le regard mais,

maintenant, elle occupe l'espace », se réjouit M^{me} Geoffroy, mère de la jeune femme. /

Renseignements :
info@us-fontenay.com
ou au 06 50 71 13 01.