



UNSS HALTEROPHILIE à Anatole France

- mars 2024

publié le 27/03/2024 - mis à jour le 01/04/2024

Descriptif :

Graines de champions UNSS en haltéro ! Tous nos athlètes en photo dans l'article. On vous dit TOUT sur l'haltérophilie à Anatole ! Rejoignez-nous et en attendant, lisez la suite en cliquant sur l'article.....

Depuis le mois de septembre 2023 à l'association sportive, quelques mordus d'haltérophilie se retrouvent tous les mercredis après-midi au club du CHAA pour s'entraîner , au côté de Daniel Marot, vice président du club d'haltérophilie d'Angoulême et parfois d'étudiants en STAPS

Lylia, Margot, Thomas, Liaam, Gabin, Matthieu et quelques autres perfectionnent chaque semaine leurs deux mouvements olympiques, l'arraché et l'épaulé jeté, non sans avoir au préalable appris à placer leur dos de façon impeccable et sécuritaire. Hiba est même venue nous arbitrer à nos premiers championnats d'académie

Un bon haltérophile place d'abord son dos avant de soulever. Viennent ensuite les qualités requises pour cette activité encore peu pratiquée en milieu scolaire : réflexion, concentration, calme, puis vitesse, explosivité et envie de se dépasser !

Nous disposons, grâce à la fédération FFHM, du matériel adapté à nos collégiens.

AlorsRejoignez-nous à l'UNSS haltéro !

Portfolio

