

STAGE D'HALTEROPHILIE A BERCK



A l'initiative du professeur d'haltérophilie d'Antoine DUPONCHEL, quelques lanceurs Abbevillois ont pu bénéficier d'un mini stage d'une journée dans un établissement privé de BERCK afin de parfaire leur technique, évitant ainsi les risques de blessures.

Sport olympique à part entière, l'haltérophilie se décline en deux mouvements très différents : l'arraché et l'épaulé jeté.

Des entrainements ou Antoine RIOU, Anthony BOUTON, Thomas SERVANT, et les cadets Alexis LEVEL et Lucas VANDEKERCHOVE ont bénéficié des conseils avisés du professeur mais aussi des haltérophiles de son groupe présents, les Abbevillois établissant au passage de nouveaux records personnels à l'épaulé signe que la préparation physique s'intensifie à l'approche des premiers grands rendez-vous estivaux.

Partie intégrante de l'entraînement physique du lanceur, cette discipline est utilisée par bon nombre de fédérations à dominante force explosive.

« Je tiens à remercier le professeur d'haltéro d'Antoine, qui le suit depuis le mois de septembre et avec lequel il a beaucoup progressé, mais aussi le propriétaire de la salle privée de BERCK. C'est un ancien lanceur de poids de haut niveau et il a ouvert gracieusement les portes de son établissement aux membres du SCA » précise le coach Abbevillois.

Grace aux analyses vidéos effectuées sur chaque mouvement, les lanceurs pourront peaufiner leur technique individuelle et prodiguer de précieux conseils au reste du groupe qui n'avait pu effectuer le déplacement. Une initiative à renouveler si l'occasion se présente.