



Extrait du Jeunesgonfrevillais.fr, le blog des jeunes

<http://www.jeunesgonfrevillais.fr/spip.php?article604>

Activité jeunesse

Initiation aux sports d'opposition

- Info-jeunesse - Activités / Séjours -

Date de mise en ligne : vendredi 19 janvier 2018

Copyright © Jeunesgonfrevillais.fr, le blog des jeunes - Tous droits réservés

Le service Jeunesse propose chaque mercredi après-midi une séance d'initiation aux sports d'opposition, au local Youri-Gagarine à Gournay.

Deux animateurs municipaux, Medhi et Johnny, encadrent cette activité physique et ludique destinée aux 13-25 ans. L'une des salles du local jeune de Gournay a été aménagée avec des tapis de sol, des sacs de frappe, une poire de punching ball. *"Le principe de cette activité est de s'amuser et de se défouler. Nous ne sommes pas des éducateurs sportifs, il ne s'agit pas d'entraînements aux arts-martiaux ni aux sports de combat. Nous proposons des jeux d'opposition, de la lutte au sol, des jeux de force, d'équilibre, quelques techniques simples de self défense... Des exercices de renforcement musculaires sont aussi prévus en début de séance, explique Medhi Mecheri. Si les jeunes intéressés par la pratique sportive veulent aller plus loin, nous les orientons vers les clubs locaux."*



Initiation aux sports d'opposition Exercices de lutte au sol. Â© Stéphanie Pouteau-Debris

Une dizaine de jeunes gonfrevillais fréquente régulièrement l'animation, le mercredi ou pendant l'opération Ticket-Vacances. *"Je fais beaucoup de sports avec les copains, du basket, de la musculation... J'ai besoin de me dépenser alors j'aime venir me défouler au local dans une ambiance sympa, souligne Lucas (17 ans). Ce que je préfère, c'est la lutte au sol, on rigole bien. J'ai déjà pratiqué un sport de combat en club, mais ce n'est plus ce que je recherche. Je veux juste m'amuser."*

Post-scriptum :

Rendez-vous au local Youri-Gagarine, le mercredi de 16h à 18h. Une navette est proposée au départ du local jeunes de Teltow à 16h.