

EN PHOTOS | Arras on the beach

J'ai testé pour vous l'escrime-fitness

L'escrime-fitness a fait ses premiers pas à Arras on the beach. Jeudi 17 juillet, le tout premier cours a rassemblé une petite dizaine de participantes, bien décidées à former « une équipe de choc » !

Edward est animateur depuis plusieurs années sur Arras on The Beach. Il est l'initiateur de cette nouvelle activité. Lui-même escrimeur et passionné, il a proposé cette année de donner des cours d'escrime-fitness.

Curieuse et attirée par l'idée de découvrir un sport original, j'ai participé sans regrets. L'activité commence par une séance d'échauffements pour éviter tout accident ou blessure. Étirement des jambes, des bras, des poignets, de la tête avant de s'armer du fleuret, l'arme utilisée en escrime. Une fois équipées, nous avons enchaîné avec de nombreux petits exercices dans le but de travailler l'équilibre et la coordination, très important en escrime.

« C'était vraiment agréable », lance Alison, une jeune maman venue participer avec sa petite fille dans les bras. Pieds dans le sable, soleil ardent, l'escrime-fitness s'est déroulé dans la bonne humeur.

« L'escrime est un sport

magnifique et accessible à tous », selon l'animateur. Les exercices ne sont pas difficiles mais demandent un minimum de concentration. Je ne suis pas une grande sportive mais il ne s'agit pas là d'un entraînement intensif, pas de courbatures, juste la sensation de s'être défilé et la satisfaction d'avoir participé à une remise en forme.

Jacqueline et Suridane viennent participer aux activités depuis la création d'Arras on the Beach. Annie a rejoint les habitués il y a trois ans. De vraies adeptes de la gym et des massages. Elles assurent qu'elles reviendront « chaque lundi et jeudi », pour le cours d'escrime-fitness. Quant à Nadine, elle participe avec sa fille Olivia pour partager un bon moment. « Le jeudi, c'est la journée des courses normalement, mais ma fille m'a fait déplacer pour que je participe à l'escrime avec elle ».

Les mamans comptent bien revenir au prochain cours. C'est pour ma part avec plaisir que j'apprendrai de nouvelles techniques d'attaques si le soleil est toujours au rendez-vous.

Manon COUPÉ



1



2



4

1 et 5 Fléchir les jambes, le pied droit en avant, le fleuret en position d'attaque. Nous sommes fières d'avoir été les premières arrageoises à avoir découvert l'escrime-fitness.

2 Sous ce soleil éclatant, c'est avec le sourire que parents et enfants viennent glisser leurs pieds dans le sable de la Grand'place d'Arras.

3 Les mouvements de base de l'attaque en escrime nécessitent la concentration de toutes : un enchaînement de pas suivi d'un coup de fleuret à son « adversaire imaginaire ».

4 Personne n'oublie de bien s'étirer à la fin du cours de sport afin d'éviter les courbatures du lendemain.



3



5