



Ploufragan - Trégueux - Langueux - Yffiniac - Hillion

Il a fait du cross training un engagement humain

Langueux — En novembre 2020, Emmanuel Frouin lançait Activ Cross Training, avec cinq sportifs. Aujourd'hui, ils sont 91 motivés à participer aux cours de l'ancien pompier volontaire.

Les gens d'ici

À seulement 34 ans, Emmanuel Frouin a déjà une riche expérience. Il a notamment travaillé huit ans en tant que pompier volontaire, ambulancier et formateur secouriste. Il a été président du karaté-club Issei dojo durant quatre ans, diplômé en tant qu'instructeur fédéral de karaté. D'ici quelques semaines, il aura le BPJeps, brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport.

Le confinement lui a donné l'occasion d'observer le monde au ralenti. « Le manque d'activité physique m'a donné envie de réaliser mon rêve. Créer une communauté où le sport rime avec partage », témoigne-t-il. Il décide alors de proposer à quelques amis une remise en forme à partir du peu de matériel dont il dispose dans son garage.

Sport et solidarité

Le Langueusien commence avec un groupe de cinq motivés. Des rendez-vous en extérieur, sur l'esplanade du Grand Pré, même par temps de pluie. En quelque temps, le bouche-à-oreille fonctionne. « Le partage des photos de ces moments sur les réseaux sociaux a fait exploser le nombre de participants », se souvient-il.

En novembre 2020, l'association Activ'cross Training voit le jour. « Le principe du cross training est de faire du sport à partir d'enchaînements d'exercices de musculation et de renforcement sur un temps chronométré. Chaque séance dure en moyenne une heure », détaille le passionné.

À ce jour l'association compte



Emmanuel Frouin (au premier plan) et les sportifs de son association Activ'cross training dans la salle omnisports, dimanche. Il est accompagné par les membres du bureau de l'association et les deux animatrices Malorie Ropars et Sandy Le Denmat.

PHOTO : OUEST-FRANCE

91 sportifs, âgés de 18 à 63 ans. Elle est inscrite à la Fédération des sports pour tous. En complément, elle bénéficie d'un soutien de la municipalité. « Ma volonté était de proposer une association qui contribue à créer du lien, souligne Emmanuel Frouin. Je mets un point d'honneur à la bonne ambiance du groupe. Chaque séance est unique. »

Un autre souhait du fondateur était de contribuer à une initiative solidaire. Sur chaque abonnement, 5 € sont

reversés à une association. En 2021, 285 € ont ainsi été offerts à l'association Pour Maël.

Au sein d'Activ'cross training, Emmanuel Frouin est maintenant épaulé par Valentin Talbourdet, trésorier, Chloé Léger, secrétaire, et deux animatrices. Deux fois par semaine, les sportifs profitent de l'infrastructure de la salle omnisports. L'association a, depuis son lancement, investi 5 000 € en matériel.

Josiane Baudet, 63 ans, est l'aîné

du collectif : « Je ne rate aucune séance. J'apprécie la superbe ambiance du groupe et cela, peu importe notre niveau sportif. »

Activ'cross training, deux séances chaque semaine, le jeudi, de 18 h 15 à 20 h, et le dimanche matin, de 9 h 15 à 11 h 30. Tarif : 88 € l'année. Challenge féminin : le 13 mars à 9 h 30, au rebond. Contact : tél. 0 688 941 512 ; Facebook : @activ-crosstraining

