



Le free-fit ouvre une "fenêtre" sur la Corse

La Fédération française Sports pour tous oeuvre pour structurer la discipline du free-fit. Ses cadres techniques, venus du Continent, se sont réunis durant deux jours à Ville di Pietrabugno dans des locaux mis à leur disposition par le CDOS 2B et représenté par Joël Raffalli, pour un stage de perfectionnement. Ces techniciens ont pu faire un premier bilan du développement récent de leur discipline avec notamment le concours d'une kinésithérapeute du sport pour expérimenter sa pratique dans les lieux les plus touristiques de Bastia, place Saint-Nicolas, Jardin Romieu, vieux port, théâtre.

Une initiative des plus intéressante de la FFST avec cette ouverture bastiaise d'une "fenêtre" sur la Corse qui pourrait se révéler dans un proche avenir un territoire de prédilection pour l'essor du free-fit.

Nouvelle pratique sportive inspirée d'une méthode d'entraînement physique croisée qui associe entre autres la force athlétique et la gymnastique, le free-fit a été initié en milieu carcéral pour pallier l'interdiction d'apporter du matériel pédagogique dans l'enceinte des maisons d'arrêt. Cette activité physique pouvant être pratiquée dans n'importe quel environnement et sans matériel spécifique, tout élément (banc, arbre, rocher, etc.) peut permettre de s'entraîner et développer endurance, force, équilibre et coordination générale.