

loisirs Fitness : venez tester le pound dimanche à Hundling



Adrien Bernabeo animera cette séance de découverte. Photo Fédération nationale de sports pour tous

L'activité a été lancée voici quelques mois en France. Gym pour tous organise une séance découverte du pound, une activité fitness avec des bâtons sur un rythme musical endiablé.

Rendez-vous ce dimanche, à 11 h, au gymnase dans le cadre d'une journée de perfectionnement de la Fédération Française Sports pour Tous. Le cours sera assuré par Adrien Bernabeo, animateur sportif et diplômé à la Fédération sportive et culturelle de France.

C'est quoi cette nouvelle activité, le pound ?

Adrien BERNABEO : « Le pound, c'est un nouveau phénomène fitness tout droit venu des Etats-Unis. C'est un cours de renforcement musculaire unique en son genre, mais qui est aussi cardio dans lequel vous utilisez des baguettes de batterie dans un esprit concert rock, percussions et mouvements ! Il s'agit de frapper en rythme dans des postures qui sculptent tout votre corps. »



Quels sont les muscles sollicités ?

« Le pound alterne des mouvements pour les différents groupes musculaires : les fameux cuisses/abdos/fessiers, mais aussi le dos, les bras, les muscles profonds... Vos muscles se renforcent et deviennent plus toniques, plus endurants. »

Quel matériel faut-il ?

« Deux baguettes baptisées les ripstix vert fluo, plastique durable, mais surtout légèrement lestées. Elles permettent d'intensifier chaque mouvement et de ressentir la musique ! Le matériel sera fourni lors du cours. »

Et votre concept ?

« Au-delà des bienfaits physiques, un cours de pound doit vous apporter du bien-être mental, de la joie, du sourire et bouger pour être heureux. »