

HERVE

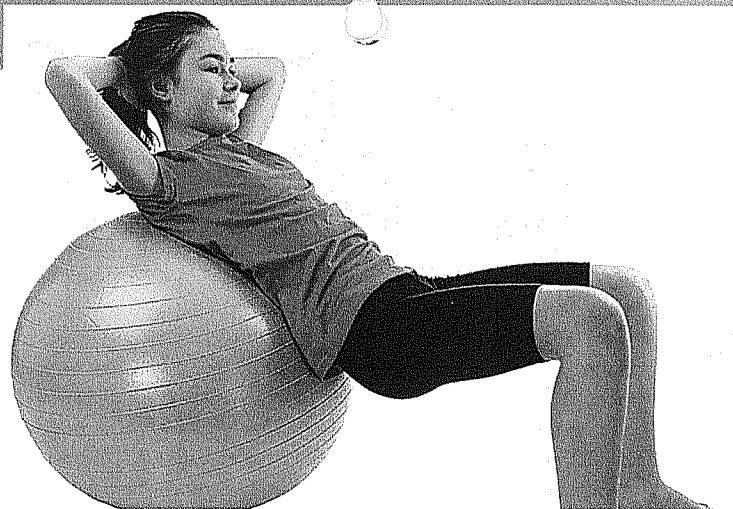
Un sport « complément »

Un tout nouveau projet sportif démarre sur le plateau de Herve. Après vingt ans d'expertise, l'ASBL Dimension Sport lance en effet la DS Athletics Academy. « C'est la première école de préparation physique organisant des séances collectives accessibles à tous les sportifs (8-12 ans et 13-17 ans) qui veulent se donner les moyens d'être plus performants dans leur discipline, souligne Damien Vandeberg, directeur de Dimension Sport. Il s'agit donc d'un complément idéal au sport effectué par les enfants tout en s'adressant également aux moins sportifs qui cherchent une activité de base pour assurer leur bien-être. » Concrètement, si votre enfant est sportif et sujet aux blessures à répétition ou aux maladies de croissance (Sever, Osgood Schlatter.), s'il manque de vitesse, d'explosivité pour être performant et à l'aise dans sa pratique sportive, s'il manque de coordination ou doit

améliorer sa technique de course, ou encore si vous lui cherchez une activité de base pour son bien-être, la DS Athletics Academy vous apportera des réponses. « Nos préparateurs physiques auront cinq objectifs : corriger la course du sportif, rééquilibrer sa musculature, faire un travail préventif de proprioception, initier au stretching et à la nutrition sportive, ainsi qu'évaluer ses qualités au travers de différents tests. Les objectifs du cours seront travaillés au travers de séances ludiques avec le matériel venant de différents sports (basket, unihoc, tatamis.). Bref, nous proposons des séances de qualité qui se font avec aspect amusement non-négligé. » Rendez-vous à Herve, Heusy et Welkenraedt, du lundi au vendredi, entre 17 h et 19 h 30, pour les différents entraînements.

087 74 35 50 - www.dimension-sport.be

J. W.



Frank V. 2013

4/10/2013

