

Des « pros » du circuit training à Leï Garrus

« **A**vant le championnat académique, nous n'étions pas sûrs de nous, nous ne pensions pas faire quelque chose, il y avait trop de concurrence, personne ne croyait en nous, même notre professeur d'UNSS Cédric Jourdan ne s'y attendait pas. Pourtant, dès la première épreuve, nous sommes arrivés premiers, nous nous sommes alors dit qu'il fallait aller chercher la victoire et on l'a fait ! », raconte Livio Bruno, capitaine de l'équipe d'UNSS du collège Leï Garrus, ravi de la victoire au championnat académique de circuit training, les qualifiant pour le championnat de France à Albi du 3 au 5 avril.

Trois épreuves

Le 8 février, avec Angelina Croix, Leone Clara, deux quatrièmes, William Maufroy en troisième et Gabriel Adamon un sixième juge arbitre, Livio avait toutes les raisons de douter, les féminines n'étant même pas inscrites à l'UNSS pour pratiquer cette discipline. Réunis avec les meilleures équipes de l'académie dont leurs homologues du collège saint-maximinois Henri



Sur le podium à Nice.

(Photo DR)

Matisse, les jeunes ont passé trois épreuves, mélangeant gymnastique, endurance et haltérophilie, seuls ou en équipe. La première était une démonstration de performance où chaque jeune a dû réaliser un maximum de mouvements définis en une minute : des pompes, du tirage de sangles, du box jump... Et à chaque fois, ils sont arrivés premiers.

La deuxième était un circuit-relais sur six minutes pour quatre mouvements à réaliser un maximum de fois en une minute trente. Chacun a alors tout donné dans sa spécialité : burpees, squat jump, moutain climbers, v-ups. La dernière épreuve, un circuit-chrono, les a fait travailler le cardio avec un nombre prédéfini de répétitions à faire en se relayant

pour y parvenir. Ici, ils ont dû faire de la corde à sauter, des knee raises, et soulever des kettlebells. Pour se préparer à ces épreuves, les jeunes travaillent tout au long de l'année, trente mouvements. La veille de la compétition, huit sont tirés au sort.

« Nous sommes plus confiants »

Depuis cette victoire, les quatre adolescents qui ne se connaissaient pas forcément sont devenus amis. Les filles ont abandonné leur discipline pour s'entraîner chaque semaine avec les garçons en circuit training et, en plus de l'heure hebdomadaire, tous s'entraînent chez eux plusieurs heures par semaine.

« *Maintenant, nous sommes plus confiants. Nous espérons gagner et nous nous donnons à fond pour cela. Nous sommes soudés et partons avec l'objectif de ne pas aller à Albi pour rien.* »

Leur professeur, qui a eu l'occasion de côtoyer le YouTubeur Tibo InShape, essaie de le faire venir à la compétition, « *une cerise sur le gâteau* » qui ferait beaucoup d'heureux.

B. G.-C.