



Serge Cina va tenter de battre son record de Suisse de 255,5 kg à l'occasion des championnats sierrois agendés à la mi-décembre. LE JDS

## Serge Cina défie la fonte

**POWERLIFTING |** Président de la fédération suisse, créateur du club de Sierre, entraîneur, Serge Cina cumule les fonctions. Mais on le retrouvera en cette fin d'année dans le rôle d'athlète. Il faut dire qu'il en a encore dans les bras, puisqu'il veut passer la barre des 255,5 kg.

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

Serge Cina est un des pionniers valaisans du powerlifting. Sous cet anglicisme se cache la discipline du développé-couché, à savoir pousser une barre en position allongée. «J'ai commencé ce sport à l'âge de 16 ans et j'en ai 33. Ces dernières années, on m'a souvent cantonné dans le rôle d'entraîneur de Julien Girardin, mais il ne faut pas oublier que je suis toujours un athlète en activité», explique Serge Cina. L'homme possède toujours le record de Suisse de la catégorie jusqu'à 110 kg

avec une barre à 255,5 kg. A l'occasion des championnats sierrois, qui auront lieu à la mi-décembre dans la toute nouvelle salle des Iles Falcon, le Valaisan tentera d'améliorer cette marque. «A chaque fois que je participe à une compétition, je ne regarde pas vraiment mon classement, mais ce que j'arrive à pousser. J'ai recommencé l'entraînement en août et je suis actuellement en phase de pré-préparation. J'utilise des barres moins lourdes qu'à la veille du grand rendez-vous.» Pour Serge Cina, un barre moins lourde est tout de même chargée à... 220 kg! Autant dire qu'il pratique un sport extrême et qu'il doit faire très attention à sa santé. «La récupération et la régénération sont deux facteurs très importants pour nous. Je suis suivi en permanence par un physio et un ostéopathe. Ils me donnent les directions à suivre pour éviter les blessures.» Actuel président du Swiss Powerlifting Congress, il est également à l'origine de la fondation du Powerlifting Club de Sierre (site internet: [powerlifting.ch/tc](http://powerlifting.ch/tc)). Club ouvert à tous ceux qui souhaitent faire de la compétition.