

## DÉVELOPPÉ COUCHÉ CHAMPIONNATS D'EUROPE

## La bonne surprise sierroise

**SIERRE** Serge Cina n'en est pas à ses premières compétitions internationales de powerlifting et de développé couché. Les championnats du monde et les championnats d'Europe, il connaît. Il y a participé en tant qu'athlète et entraîneur. A la mi-août, il a pris le chemin de la Finlande et de Ylitornio (Laponie) pour accompagner Tina Rüedi à l'occasion des Européens. «J'ai assez poussé. A mon âge, il est grand temps que je transmette mon expérience aux autres», relève Serge Cina.

Et dans une discipline comme le développé couché, il vaut mieux arriver très concentré sur une compétition. Contrairement à l'athlétisme, par exemple, le concurrent n'a pas trois essais pour arriver à son objectif, mais trois poussées de barres pour tout le concours. Dans le monde du powerlifting on a coutume de dire qu'un athlète entre dans le championnat avec le premier essai, qu'il fait le championnat avec le deuxième et qu'il gagne le championnat avec le troisième. «C'est pour cette raison qu'il est très important d'avoir un coach qui s'occupe de tous les détails et de tous les à-côtés: les inscriptions, les horaires, ou encore les transports», commente Serge Cina, qui en plus connaît à la perfection les règlements internationaux et leurs spécificités techniques.

En Finlande, Tina Rüedi a totalement réussi ses championnats

d'Europe en prenant la quatrième place. «J'ai poussé 90 kg, 95 kg et 97 kg. Je suis très satisfaite d'avoir passé mes trois barres et surtout d'avoir progressé à chacune d'elles. Et au final, je ne finis qu'à cinq kilos du podium. Je n'aurais jamais pensé ça avant de partir en Laponie», commente la Sierroise d'adoption, qui a pris sa revanche. En effet, lors de sa première sortie internationale à Barcelone, elle avait craqué nerveusement. Son manque d'expérience l'avait clairement desservi. Ses nouveaux objectifs hors de Suisse pour 2018: les championnats du monde à Helsinki et les championnats d'Europe à Bordeaux.

**Des Sierre Lions ravis**

Le Powerlifting Club Sierre, qui possède une salle dans la zone industrielle des Iles Falcon, a toujours supervisé et encadré des athlètes de fitness et de powerlifting. Son président, qui est en même temps président de la Fédération nationale, organise également des compétitions de powerlifting en Suisse. Il a d'ailleurs plusieurs fois mis sur pied les championnats suisses dans la halle de gymnastique de Muraz/Sierre. En parallèle la salle a toujours été ouverte au public.

Elle s'appelle désormais I-Training. «Nous avons des entraîneurs formés. Nous faisons du conseil à l'athlète. Mais nous sommes toujours un club, nous ne fai-



Serge Cina et Jean-Pierre Aymon entourent Tina Rüedi lors des championnats du monde de Ylitornio en Finlande. DR

sons pas de business», poursuit Serge Cina. Les Sierre Lions, par exemple, ont effectué leur préparation estivale en suivant les coaches d'I-Training. «Nous leur avons concocté des entraînements spécifiques. Nous mettons

en avant l'explosivité, les sprints courts, les changements de direction. Nous travaillons beaucoup sous forme de jeux afin de garder les gars motivés le plus longtemps possible», conclut Serge Cina.

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

## SPORTS EXPRESS

**Lore Hoffmann en toute grande forme**

**ATHLÉTISME** Dans le cadre du meeting italien de Rovereto, une réunion de haut niveau, Lore Hoffmann a pulvérisé son propre record cantonal sur la distance du 800 m en le portant à 2'03"03. L'athlète du CA Sierre a réussi cette performance dans une course très relevée. Partie très vite, en passant en 59" après 400 m, la sportive qui progresse

de compétition en compétition, a bien géré sa fin de course et a terminé à moins de deux secondes des meilleures. «Je me sentais voler, je suis très satisfaite car je progresse de deux secondes chaque année. Mais quand cela va-t-il s'arrêter? Je suis dans une forme étincelante», a commenté Lore Hoffmann à l'arrivée. L'athlète sierroise a également participé aux championnats suisses des teams. Alignée sur 1500 m, Lore

Hoffmann a été étincelante et a couru en 4'23"76. Composée également de Sabine Bonvin, Fiona Kierdorf et de Natacha Savioz, l'équipe de la Communauté athlétique du Valais romand est montée sur la troisième marche du podium avec une moyenne de 4'30"19 prise sur les trois premières. La Sierroise participera pour terminer aux championnats suisses de relais et aux championnats nationaux U23.

**Une bonne manière de tester son adresse**

**PÉTANQUE** Un tournoi de pétanque se déroulera le samedi 16 septembre sur la place de Montana à Ycoor. La compétition se déroulera de 9 h 30 à 22 h. Convivialité, rigolade et plaisir seront au rendez-vous. Restauration sur place.

**Inscriptions et infos:** par téléphone au 027 565 79 09.