

## Albi. Les coachs sportifs mobilisés pour aider à mieux vivre le confinement



### Autres sports, Coronavirus - Covid 19, Albi

Publié le 14/04/2020 à 05:06 , mis à jour à 05:13

**Depuis le début du confinement, nombreux sont ceux qui ne peuvent plus faire leur sport hebdomadaire. Pour les aider, les professeurs de sport redoublent d'effort afin de leur permettre de poursuivre une activité régulière.**

Valérie Penet donne des cours de yoga à Albi. Une activité qu'elle a lancée tout récemment, en janvier, à son retour de la Réunion où elle exerçait et vivait. Alors quand la crise du coronavirus a éclaté, la prof de yoga a décidé de ne pas rester inactive. "J'avais commencé à mettre en place des ateliers de 2 h 30 les dimanches. J'ai eu le temps de faire 3 ateliers avant le confinement. Une fois qu'il a été décrété, j'ai commencé à tourner quelques vidéos et les envoyer à mes élèves pour qu'ils puissent continuer la pratique. Puis j'ai découvert la plateforme internet Zoom", explique-t-elle. "Ainsi, on peut se connecter à plusieurs, ils peuvent bien sûr me voir mais surtout je peux les voir et leur donner des conseils pour éventuellement modifier leurs positions, afin d'éviter qu'ils ne se fassent mal. Il y a une vraie interaction", se réjouit Valérie. "C'est important de poursuivre une activité sportive, ça fait du bien tant au corps qu'à l'esprit", conclut-elle.

## Vidéos et fiches pratiques pour les coachs d'Atlantis

À Atlantis aussi, l'heure est au sport via internet. Comme toutes les structures sportives, la piscine et le centre de remise en forme sont fermés. Mais les coachs ne restent pas pour autant inactifs.

"Les agents préparent 3 séances par semaine, détaille Jérémie Giacomini, le responsable. Deux séances ou les exercices sont donnés via des fiches pratiques, le mardi et le jeudi, sur le site et la page Facebook du Grand Albigeois et une vidéo qui paraît le samedi. En plus de ça, une vidéo spéciale senior est prévue chaque semaine".

Et de poursuivre : "Le principe, c'est de pouvoir continuer de contenter nos usagers et garder le lien avec eux. Ce sont des exercices qu'ils peuvent faire de chez eux sans matériel ou avec ce qu'ils ont à portée. C'est ouvert à tous, que ce soit les abonnés ou non, les débutants ou sportifs confirmés, car il y a différents niveaux".

## Facebook live de Sartorius

Dès le début du confinement, les profs de la salle de sport Sartorius ont proposé des séances via la page Facebook de la structure. "L'idée est venue assez naturellement de pouvoir proposer des séances de sport pour permettre aux gens de s'évader pendant cette période de confinement" confie Raphael Mérencienne, le gérant. "On n'avait jamais fait ça, c'est une première pour nous, mais le résultat est là, ça plaît. On a des retours très positifs", s'enthousiasme-t-il. Les commentaires des vidéos, partagées par dizaines et vues par milliers, le confirment.

3 fois par semaine (lundi, mercredi et vendredi, à 18 heures), ils sont nombreux à suivre les conseils des coachs de la salle.

Alors pour vous y mettre aussi, n'hésitez pas à vous connecter !

*Plus d'infos sur les différentes pages Facebook :*

*Yoga - L'Esprit Zen - Albi*

*Grand Albigeois*

*SartoriusCoachingAlbi*



**Émilie Lauria**

VOIR LES COMMENTAIRES

## Les banques rachètent les crédits des contribuables qui ont + de 20 000€ de

Réduire Mes Mensualités |

Sponsorisé

## Formation naturopathie cursus 1

koreva-formation.com |

Sponsorisé

## Pamiers. La conseillère municipale Juliette Bautista est décédée

Juliette Bautista s'est éteinte à l'âge de 46 ans. Les élections municipales n'étant pas conclues, elle était toujours conseillère municipale en charge du tourisme et du jumelage. Elle représent...

La Dépêche

## A Albi, vos paniers à cuisiner livrés chez vous grâce à Quitoque

Paniers à Cuisiner Quitoque |

Sponsorisé

## C'est officiel, l'isolation à 1€ pour tous! Voici les nouvelles conditions d'éligibilité

Programme Isolation |

Sponsorisé

## Occitanie : Vos panneaux solaires payés par la région si vous habitez à Albi

Électricité gratuite |

Sponsorisé

## Ariège : il le tue en lui roulant plusieurs fois dessus

Un homme âgé d'environ 25 ans a perdu la vie, hier vers 17 h 45, au niveau du 13 avenue du Dr-Bernadac à Lavelanet, en Ariège. Il a été percuté par un véhicule alors qu'il...

La Dépêche

## Nouveau 2020 : plus de conditions de revenus pour bénéficier des aides à l'isolation

Mes Combles Gratuits |

Sponsorisé

## + 55ans : Classement des meilleures mutuelles 2019

Meilleurtaux.com |

Sponsorisé

## [Exclusif] : les français payant plus de 2500€ d'impôts se ruent sur cette nouvelle arme de défiscalisation

Nouveau programme de défiscalisation |

Sponsorisé

## Décès de Georges Hollande, le père de l'ancien président François Hollande

Georges Hollande, le père de François Hollande, est décédé ce mercredi à l'âge de 96 ans. Son fils lui a rendu hommage aujourd'hui sur les réseaux sociaux.

La Dépêche

## Propriétaires : Combien coûte la rénovation d'une toiture ? Vos devis gratuits en 2 min !

Mon-Artisan.pro |

Sponsorisé

## Les tops de la semaine

 Lus

 Commentés

- 1 **Politique.** Le confinement des Français "va être prolongé", Emmanuel Macron s'exprimera lundi soir à la télé
- 2 **Coronavirus - Covid 19.** Confinement : les trois conditions qui permettront d'en sortir selon le Conseil scientifique
- 3 **Coronavirus - Covid 19.** Coronavirus : ce qu'Emmanuel Macron pourrait dire lundi dans son allocution
- 4 **Ours des Pyrénées.** Pyrénées : l'ours Cachou a été retrouvé mort, quelle conséquence pour la survie de l'espèce ?
- 5 **Éducation.** Déconfinement : Jean-Michel Blanquer annonce que le retour à l'école ne sera "pas obligatoire le 11 mai"

## À lire aussi de Autres sports

- 1 **Autres sports.** Villeneuve-sur-Lot. T. Mekhalfi : "Je commence à trouver le temps un peu long"
- 2 **Autres sports.** Confinées, pas cloîtrées : le fitness à ciel ouvert dans les résidences privées, à Cahors
- 3 **Autres sports.** Muret. Les sportifs s'entraînent comme ils peuvent
- 4 **Autres sports.** Albi. Les coachs sportifs mobilisés pour aider à mieux vivre le confinement
- 5 **Autres sports.** Castres. Muriel Delplanque sélectionnée pour l'émission TV Ninja Warrior

## Aussi à la une

- 1 **Coronavirus - Covid 19.** Coronavirus : Edouard Philippe annonce des primes pour les soignants et les fonctionnaires, et des aides pour les personnes démunies
- 2 **Coronavirus - Covid 19.** Coronavirus : retour à l'école, "porteurs sains"... Trois questions sur les enfants et la contagion
- 3 **Coronavirus - Covid 19.** Coronavirus : le seuil du million de malades du Covid-19 franchi en Europe
- 4 **Coronavirus - Covid 19.** "L'épidémie est en train de disparaître" : Didier Raoult au cœur d'une nouvelle polémique
- 5 **Faits divers.** Toulouse : le contrôle d'un parc interdit dérape, un policier blessé, un homme placé en détention