

phologie, de l'adversaire et développer ses points forts naturels. « Le style n'est pas figé, pas codifié. On part du potentiel personnel de chaque personne et elle adapte sa pratique à ce qu'elle est », détaille le professeur.

Plusieurs fondamentaux de la discipline existent. « On allie les frappes en rafale et ce, sur l'ensemble du corps, de la

informations et de permettre de toucher assez facilement des zones sensibles (points vitaux). On travaille également en distance courte, sans laisser de répit à l'adversaire. »

Tous les aspects du combat sont intégrés : frappes, projections, clés, esquives et le combat contre et avec armes.

La pratique permet également d'apporter une réponse en

« Dans la rue, on peut très bien trouver des armes de circonstance comme un journal, roulé de manière très serrée. On s'appuie aussi sur l'évolution des types d'agressions. »

Le penchak silat propose ainsi de pratiquer en fonction de soi, de ce qui se trouve autour de nous et en fonction de l'adversaire.

Mylène Andrieux

Espace Jeunesse, 6, rue du Fossé, Maisons-Laffitte. Tarifs : 80 € (coaching personnalisé) à 290 € (abonnement annuel). Renseignements auprès de Ronan Datausse au 06 08 60 30 79 ou sur le site internet du club : www.cerclesilatdefense.com

la formation de sportifs et dont les résultats, à titre individuel et par équipes, atteignent le plus haut niveau : national, européen et mondial. »

Journée dédiée

D'autres disciplines se sont depuis installées, comme le penchak silat et accroissent l'engouement des pratiquants pour les arts martiaux. « Tout le monde connaît le judo mais d'autres pratiques

Pierre-Duprès : vers une extension ?

La ville étudie également le développement d'un nouveau complexe sportif pour répondre aux demandes toujours plus croissantes sur cette commune de 24 000 habitants. « La perspective la plus intéressante serait d'étendre le Palais Omnisports Pierre-Duprès (POPD), situé rue de la Digue, sur les berges de la Seine. »

À l'agenda

LE MESNIL-LE-ROI

Coupe du monde au centre Georges-Brassens

Les rencontres de la Coupe du monde continuent d'être diffusées sur écran géant au centre Georges-Brassens. Dans les jours à venir, la demi-finale Croatie-Angleterre sera retransmise mercredi 11 juillet à 20h, ainsi que le match pour la 3^e place samedi 14 à 16h. La finale sera dimanche 15 juillet à 17h.

MAISONS-LAFFITTE

Festiv'été

Les animations continuent de battre leur plein sur la plage de l'Île de la Commune. Le week-end sera propice aux activités. Samedi 14 juillet : initiations au tir à l'arc (14h), éveil musical (14h30) et tournoi de street basket. Dimanche 15 juillet, initiation aux arts du cirque (10-17 ans) à 10h30. L'après-midi : éveil musical (14h30) et tournoi de balle aux prisonniers (17h30). Rens. : www.maisonslaffitte.fr/

Musculaffitte s'ouvre vers l'extérieur

Faire de la musculation à Maisons-Laffitte dans les années 70 n'était pas une sinécure. Il fallait se faufiler parmi les haltérophiles ou les lanceurs de marteaux, soit de véritables golgoths, avec complexes garantis si vous n'étiez pas du même tonneau. Une salle exiguë, déjà au sein du Parc des Sports, et un tanninet vieillotte. Depuis 2014, c'est un ensemble flambant neuf, avec une surface plus que doublée, qui est mis à disposition des adhérents de Musculaffitte. « En 2013 les fondations de la salle commençaient à souffrir, nous narre Olivier Lettermann, directeur sportif de la structure et coach à Maisons-Laffitte depuis plus de trente ans. Le maire nous a fait un beau cadeau, avec ce nouvel espace, qui a permis un envol de nos adhérents. »

Déjà dans l'ancienne salle, la section comptait 400 partici-



Olivier Lettermann, directeur sportif, prodigue ses conseils à un adhérent.

pants. Depuis 2014, Musculaffitte est seule aux commandes, le club ayant quitté le giron de l'USMC (Union sportive de Maisons-Laffitte). « Nous souhaitons être autonomes. Aujourd'hui nous sommes 800 adhérents, un record, malgré la concurrence de salles privées à Maisons-Laffitte et dans les environs. Nous n'avons jamais voulu être

une pâle copie des salles de fitness. Nous avons voulu développer la musculation avec un esprit de salle, où peuvent se côtoyer athlètes de haut niveau, jeunes, retraités, et également de plus en plus de femmes. »

Du matériel haut de gamme

Pour ce faire, le club n'a pas

hésité à investir dans un matériel spécifique très haut de gamme, parfois acheté aux États-Unis, afin de développer le cardio. Dans le même temps la structure a renforcé son encadrement, forte de cinq coaches diplômés qui encadrent chaque créneau d'ouverture.

Depuis le 22 juin, et pour offrir une nouvelle expérience sportive à ses adhérents, le club a aménagé une aire de fitness extérieure, inaugurée vendredi 29 juin par Jacques Myard, le maire (LR) de Maisons-Laffitte. Cette installation, gérée par un club de musculation classique, est une première en France. « Il existe beaucoup d'espaces libres dans les villes, dans les forêts, sur les parcours sportifs, mais le nôtre est encadré par l'association. »

On peut donc pratiquer au Parc des Sports en extérieur des activités de cross training, plus

précisément du street workout, où l'on manipule entre autres des pneus, des masses... qui nécessitent des gestes techniques très précis, et donc des conseils de coaches. Pour le lancement, les encadrants ont pu profiter d'une météo des plus clémentes, car s'il pleut, cela devient plus compliqué. « La pluie est un problème, reconnaît Olivier Lettermann. Mais le froid n'en est pas un, grâce à la qualité des revêtements qui sont utilisables par tout temps. »

Jean-Marc Cavé

▲ Musculaffitte

Ouvert du lundi au vendredi de 8h à 21h30, le samedi de 8h à 19h, le dimanche de 8h à 12h, Parc des Sports, 8-15, avenue Desaix. Cotisation annuelle : 210 €. Abonnement mensuel 30 €. Renseignements : 06 80 11 56 88.