

Gannat : A la découverte du punch savate !

Avec ses 46 licenciés, le club de punch savate, présidé par Christopher Brugiroux, triple champion du monde, offre la possibilité à tous de s'adonner à une pratique dynamique et porteuse de valeurs sportives importantes.

Cette discipline sportive et mixte s'apparente à de la boxe en utilisant les pieds et les poings avec des règles très strictes. C'est ainsi que chaque lundi et vendredi soirs, les licenciés de cette association viennent s'entraîner sous l'œil avisé de Christopher Brugiroux et de sa compagne Claire Lartigue. « L'objectif, dans un premier temps, est que chaque personne prenne du plaisir. » rappelle la jeune femme. En ces périodes difficiles, troublées par la crise sanitaire, pouvoir pratiquer un sport est salutaire à tous les niveaux, et notamment en ce qui concerne l'aspect psychologique. Connue grâce à sa participation aux forums des associations qui a lieu à chaque rentrée de septembre, cette jeune association, née en 2015, a su fidéliser son public. « Quel que soit l'âge, tout le monde peut monter sur le ring. » nous informe Christopher Brugiroux. « La région Auvergne compte environ 30 clubs, ce qui est très conséquent pour une discipline très peu médiatisée. » relate le champion du monde en titre.

« Une préparation rigoureuse pour être performant .»

Ce sport de combat complet véhicule des valeurs de respect, d'humilité et d'entraide que ce jeune couple met toujours en avant. Au niveau compétitif, il requiert également une discipline d'entraînement très pointue pour être le plus efficace possible. Cardio, technique, préparation mentale, tels sont les ingrédients que chaque athlète se doit de s'approprier pour réussir pleinement. Christopher Brugiroux, plusieurs fois champions du monde, d'Europe et de France, est un compétiteur exemplaire qui fait preuve de rigueur dans sa préparation au quotidien. Sur le ring, sa force mentale lui offre la possibilité de prendre le dessus sur ses adversaires. « Je ne suis peut-être pas le meilleur techniquement, mais je possède un gros mental, ce qui me permet de faire face à une concurrence de plus en plus affirmée. » nous livre ce jeune athlète de 28 ans. Et c'est tout ce vécu de sportif de haut niveau que Christopher Brugiroux se fait une joie de transmettre lors des séances d'entraînements. Pour le bonheur des petits et des grands, heureux de s'épanouir dans ce sport très complet, alliant le loisir et la compétition.

INFOS : 19 heures (cardio-training savate) et de 19 heures à 20 h 30 (boxe française). Renseignements au 06.60.99.29.80 Les séances ont lieu au 116, avenue Saint-James, les lundis de 18 heures à 19 heures (boxe française jeune) et de 19 heures à 20 h 30 (boxe française) ; les vendredis de 18 heures à 19 heures ou 06.63.22.67.07.