

# Des sportifs plein d'enthousiasme

Le polysport c'est quoi. Sport handicap à Sierre vous le fait découvrir, une équipe de sportifs passionnés, motivés, toujours prêts à se lancer dans une activité.



À la belle saison, dès que le temps le permet et jusqu'à la fin de l'automne on les aperçoit au bord du Rhône à vélo ou en tandem où autour du lac de



Géronde entraîné de marcher à leur rythme. Il faut dire que s'aérer et pratiquer une activité physique c'est bon pour la tête et c'est bon pour le corps, ce n'est pas Vincent qui vous dira le contraire.

L'hiver venu sport Handicap Sierre prend ses quartiers tous les mardis à la salle de gym de Muraz pour une activité physique à l'intérieur. Coaché par Daniel Cunha et son assistante les sportifs s'entraînent comme de vrais pros. Parcours d'équilibre, endurance, coordination tout y est et pas question de faire semblant les activités sont séquencées, réparties sur

plusieurs cours et chacun se fixe un objectif. Au final, petit à petit on acquiert de nouvelles compétences et on s'améliore. Mais tout cela ce n'est pas sans oublier la partie récréative, durant laquelle on fait tous ensemble un jeu. Pour les sportifs les plus à l'aise on rajoute un handicap afin de corser le



jeu, c'est le cas pour Fabienne et Vincent. Une ambiance sympathique, le polysport touche à tout dans ce qu'il a de meilleur pour garder la forme et bouger, pour partager un moment convivial avec un brin de compétitivité mais surtout beaucoup de fairplay.

**Rencontre avec Vincent qui habite à Sierre et travaille au Château Mercier. Il fait du vélo, du rafroball et du ski en hiver. Il pratique le polysport depuis l'âge de 6 ans.**

**Que vous apporte le polysport ?**

Ça me permet d'être en forme et d'être plus à l'aise. Après les cours je me sens plus relaxé, plus décontracté, je me sens mieux.

## Polysport Sport Handicap Sierre

Bord du Rhône, Géronde + salle de gym Muraz

Mardi 19:00 - 20:00

Responsable: Daniel Cunha  
078 935 39 43

**Que préférez-vous faire ?**

J'aime beaucoup le rafroball, car on fait des matchs et des tournois. J'aime aussi les sorties à ski, je suis bon à ski et je fais des compétitions, c'est motivant de se confronter aux autres.

**Quel sport aimez-vous regarder ?**

Le tennis

**Si vous rencontriez Roger Federer que lui diriez-vous ?**

Je me présenterai et je l'inviterai à découvrir le rafroball.

**Un mot à un jeune qui hésite à commencer le polysport ?**

D'abord on apprend à nager à Notre-Dame de Lourdes, puis on fait des jeux de balles, on apprend à courir, on fait de l'en-

**SHS** Sport Handicap Sierre

durance, on travaille sur l'équilibre puis on passe au vélo et au ski si tout va bien. Il ne faut pas avoir peur, chacun fait ce qu'il peut avec ses moyens, le sport ça fait du bien et on ne risque rien, c'est intéressant. Il faut essayer et voir si ça te convient ou pas.

**Un bon souvenir aux entraînements de polysport ?**

Les moments où on fait des activités amusantes, comme le caisson ou la balançoire. Merci Vincent

Nathalie Monnet

Photo Sport Handicap Sierre



Suite au départ annoncé de Monsieur Jean-François Bonvin à la fin de cette saison,

Sport Handicap Sierre recherche un président.

[www.shsierre.ch](http://www.shsierre.ch)

PUBLICITÉ

**30 ANS** 

**Alain Zuber**  
chauffage  
sanitaire  
couverture  
ferblanterie  
3978 Noëa

T 027 455 70 40 - M 079 220 78 00  
F 027 456 41 50 - [alain.zuber@bluewin.ch](mailto:alain.zuber@bluewin.ch)