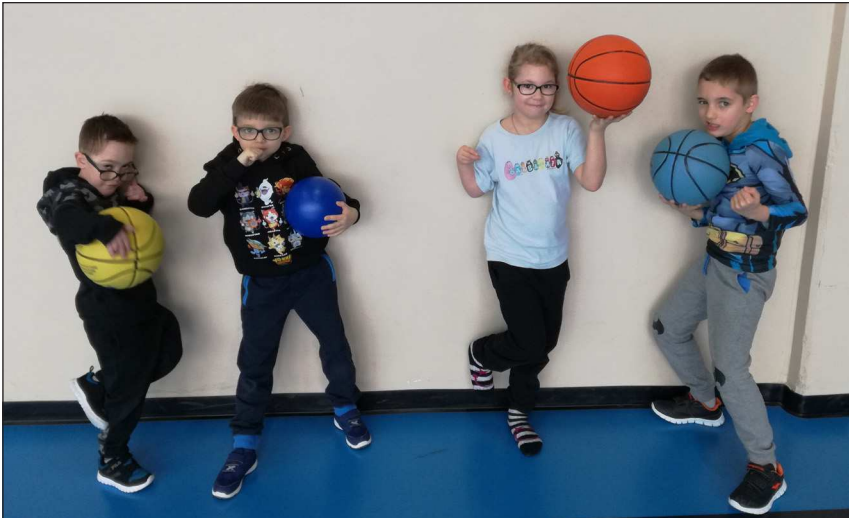


Tennis adapté, jeux de balles et renforcement

Estavayer-le-Lac Dominic Soldati ouvre son Ecole de Sport & Tennis Adaptés «E.S.T.A»



«Bouger» grâce au tennis adapté et aux jeux de balles. Voilà des activités qui plaisent aux enfants et aux adultes

Dans le milieu sportif, qui ne connaît pas Dominic Soldati? C'est lui qui a créé l'école de tennis au sein du TC Estavayer-le-Lac. Une école qui attire de plus en plus de jeunes et qui est gérée cette saison, depuis le départ de Dominic Soldati, par son successeur Loïc Favre.

En parallèle aux cours proposés à l'extérieur sur les

courts, Dominic Soldati donnait des leçons de tennis à la salle Amarante durant la saison hivernale. Particularité, il enseignait également le tennis aux personnes en situation de handicap.

Cette année, il a décidé d'ouvrir sa propre école: «E.S.T.A. - Ecole de Sport &

Tennis Adaptés». Cette école continue à offrir des activités tennistiques aux personnes en situation de handicap, mais il a élargi son offre et propose d'autres cours.

Tout d'abord, **le sport adapté**: ces cours sont destinés aux enfants âgés de 5 à 10 ans qui présentent des troubles de la santé et qui ont des difficultés de

coordination (le samedi de 16 à 17h, à la salle du Stavia, à Estavayer-le-Lac).

«Les enfants font des exercices de coordination sous forme de jeux, il est important que cela soit ludique», explique Dominic Soldati. **Le tennis adapté (dès 18 ans)** est destiné aux personnes en

situation de handicap, qu'il soit mental ou physique, et qui sont à l'AI. «Cela fait trois ans que je donne ces cours et il me tenait à cœur de continuer à proposer cette offre». Les cours ont lieu le vendredi soir de 19h45 à 20h45 à la salle de l'Amarante à Estavayer-le-Lac. **Pour renforcer la musculature et se défouler**

D'autres cours élargissent l'offre proposée par Dominic Soldati: les jeux de balles. Ils sont destinés à toutes les personnes de plus de 16 ans qui ont besoin de se défouler. «Directeurs d'entreprises, ouvriers ou étudiants sont les bienvenus. L'essentiel est de s'amuser, de décompresser de la journée de travail et de se défouler grâce aux jeux de balles», explique Dominic Soldati. Rendez-vous le mercredi de 18 à 19h à la salle du Stavia.

Puis, les cours de renforcement permettent à chacun de fortifier sa musculature et d'améliorer sa condition physique. «Nous effectuons un mélange de renforcement musculaire, de proprioception (perception consciente ou non de la position des différentes parties du corps) et de coordination», informe le prof de tennis. «Ces cours sont idéaux pour les personnes qui se remettent au sport, en complément de la physiothérapie et pour ceux qui veulent reprendre des activités sportives». Le mercredi de 20 à 21h à la salle du Stavia.

Début des cours: dès le 20 avril.

Pour plus d'informations: Dominic Soldati: www.esta-sport.com ou soldatidominic@gmail.com ou 079 / 109 71 19. **JMZ**