

Des burpees pour Rêves Suisse

Ce sont près de 15 000 burpees (ndlr: mouvement qui débute mains et pieds au sol, le corps en équerre, les jambes sont ensuite avancées au niveau des bras pour effectuer un saut en hauteur) que réaliseront plus d'une centaine d'amateurs de fitness de 12 à 75 ans, lors du «24 Hour Burpee Challenge», dès vendredi à 17h, au CrossFit Lemman, à l'occasion des dix ans de la salle. Les plus expérimentés comme les novices sont conviés pour se mettre au défi de réaliser une série de 50 ou 100 burpees, pour faire gonfler la cagnotte, puisque chacun de ces mouvements complètement réalisés rapportera 10 centimes à Rêves Suisse.

«Nous avons choisi le burpee, car c'est très complet ça permet de travailler son cardio et, surtout, c'est accessible à tous. Nous voulons encourager les gens à venir pour faire un don de soi en faveur de ceux qui sont malades, tout en prenant soin de leur propre santé. Tout le monde peut venir même sans s'annoncer, pour participer, encourager ou faire un don», précise Nicolas Féret, responsable communication de CrossFit Lemman. **VDU**