

# La dame de FER

**BRAS DE FER | Troisième aux championnats de Suisse, Lioubov Cina souhaite promouvoir son sport. A son goût, trop peu de représentantes de la gent féminine le pratiquent à Sierre. Rencontre.**

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

Un sport encore assez méconnu en Valais se pratique à Sierre: le bras de fer. Lioubov Cina vient d'ailleurs de décrocher une médaille de bronze lors des championnats de Suisse. Par quel chemin une jeune femme arrive-t-elle à la pratique de cette discipline de force? «Un peu par hasard, mais surtout grâce à des rencontres. Je me suis assez vite rendu compte que j'avais des aptitudes. J'ai donc persévéré et je me suis classée directement 2e des championnats de Suisse réservés aux débutants.» La Sierroise se perfectionne désormais en compagnie de son mari Serge Cina au Training Center, situé à l'avenue du Rothorn. «Dans ce club, les conditions d'entraînement sont excellentes. Nous disposons d'une table officielle. Il me manque juste quelques partenaires féminines. Je me sens un



*Lioubov Cina et son sparring-partner du jour Serge Cina. En compétition chez les dames, un combat dure généralement entre cinq et dix secondes.* LE JDS

peu seule parmi tous ces messieurs. Alors, n'hésitez pas à me rejoindre.» Ce sport demande bien évidemment de la force, mais également des qualités mentales et techniques. «Nous ne sommes pas face à nous-mêmes ou face à une barre comme, par exemple, au powerlifting, mais confrontés à des adversaires. L'adrénaline est au rendez-vous, tout comme parfois l'intox... Nos compétitions se déroulent comme celles de tennis, avec

juste une possibilité de repêchage en plus.» Lioubov Cina s'entraîne les lundis, mercredis et vendredis dès 19 h. Comme elle n'a recommencé la compétition qu'en septembre dernier après quatre ans de pause, elle ne souhaite pas brûler les étapes. Ses prochains objectifs: les compétitions internationales – dont celle de Collombey le 7 avril – avant les grands championnats. «Mais surtout j'aimerais convaincre le plus de dames à pratiquer ce sport!»