

Gym du corps et de l'esprit pour les seniors

Publié le vendredi 21 mars 2008

1 > 2



En forme, certains des plus de soixante ans de ce cours participent aussi à d'autres cours de l'association.
Ludivine Bleuze

UNE petite heure hebdomadaire aux vertus insoupçonnées.

Quand on interroge les seniors qui participent tous les mardis après-midi au cours de gym d'entretien que l'association, « le gymnaste coterzéien » leur consacre, les réponses fusent. Pourquoi viennent-ils ? « Pour être bien dans ma vieillesse », lance un monsieur. « Pour s'entretenir », dit sa voisine. « Pour être plus souple », explique une autre. « Pour se détendre, pour rire, pour se rencontrer », poursuivent les autres gymnastes.

« Ce cours est réservé aux personnes de plus de 60 ans », indique Martine Pigoni, la présidente de cette association affiliée à la fédération française de sport santé.

« C'est une activité qui a commencé il y a quatre ans. La première année, nous avions une dizaine de licenciés ». Cette année, ils sont 25 ans, dont l'ancienne présidente de l'association, Ginette Dubut, plus de 80 printemps à son actif.

La chute

Au cours de cette heure, Magali, l'animatrice diplômée fédérale, insiste sur le travail des articulations, de la mémoire, de l'équilibre et de la souplesse.

« Cela améliore la condition physique. Cela permet de rester indépendant et de pouvoir faire les gestes du quotidien », estime Martine Pigoni.

Les exercices d'équilibre sont parmi les plus importants pour ces personnes vulnérables. Les chutes peuvent avoir des circonstances dramatiques et la peur de la chute paralyser totalement.

Quand cette chute est déjà entamée, les seniors du gymnaste cottenzézien savent réagir. « J'ai appris à tomber », indique une dame, « je ne me raidis plus ».

Rompre la solitude

L'animatrice renchérit : « Nous leur apprenons par exemple à ne pas mettre les mains en avant. Il y a beaucoup de fractures des poignets à cause de cela ».

Bien dans leur corps mais aussi bien dans leur tête. « Pour certaines personnes, c'est la seule sortie de la semaine. Ce cours permet aussi de maintenir une vie sociale et de rompre la solitude ».

Une adhérente confie d'ailleurs, les larmes aux bords des yeux, qu'après le décès récent de son époux, venir à la gym lui a fait « beaucoup de bien ».

L.B.