

# Un cours de gym et plus...si affinité

Autor(en): **Scheurer, Fred / Brocard, Didier**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralisations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 16

PDF erstellt am: **17.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-832129>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Un cours de gym et plus... si affinité

Une activité physique douce et adaptée à chacun, le concept n'est en soi pas nouveau. Mais pourquoi ne pas allier cet exercice à la création d'un groupe d'amis? Tel est le pari tenté depuis cet été par le centre thermal d'Yverdon-les-Bains.

**D**idier Brocard connaît mieux que quiconque les bienfaits du sport. Ancien membre de l'équipe suisse de triathlon et aujourd'hui responsable du centre de remise en forme d'Yverdon-les-Bains (VD), il plaide pour une activité physique adaptée à chaque âge. Mais la création d'un cours de gym destiné aux seniors ne lui suffit pas. Si le sport aide à se sentir mieux dans son corps et dans sa tête, il peut aussi permettre de rompre la solitude dont souffrent certaines personnes arrivées à l'âge de la retraite.

Privés de leur réseau professionnel et pas habitués à gérer un horaire libre, ils sont nombreux à se sentir un peu perdus dans leur nouvelle vie. D'où l'importance de s'organiser. A Payerne, Claudine Schaller témoigne volontiers: «Je participais à un cours de gym à la Migros et je m'étais constitué un réseau de supercopines. Malheureusement, cette activité a été interrompue.» Alors cette Vaudoise âgée de 61 ans a sauté sur l'opportunité lorsqu'elle a vu qu'un cours se créait au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains. Ni une ni deux, elle s'est inscrite pour la rentrée et en a profité pour pousser son mari de 76 ans à en faire de même. «Il a beaucoup de peine à sortir de la maison. Ça va vraiment lui faire du bien de faire un peu d'exercice et de rencontrer de nouvelles têtes.»

## Repas à la carte

«C'est une des raisons qui nous a conduits à constituer des groupes de huit personnes au maximum. Les participants peuvent ainsi créer plus facilement des



Un cours permet de bénéficier des conseils d'une professionnelle, mais ce n'est pas le seul avantage: un facteur de motivation qui permet d'aller jusqu'au bout de l'effort. Avant d'aller se délasser dans les bains.

liens. De plus, limiter le nombre de personnes permet aussi un enseignement adapté à chacun», insiste Didier Brocard. Lier connaissance est d'autant plus aisé que les inscrits aux cours bénéficient ensuite de l'entrée libre aux espaces de bain. Ils peuvent donc prolonger les bons moments qu'ils viennent de vivre tout en se délassant dans les eaux thermales.

«En fait, nous pensions offrir à la base une demi-journée complète à cette clientèle, avec de la gym à sec, un passage dans les bains et

pour terminer, un repas en commun pour faire vraiment convivial», précise Olivier Kernen, directeur du centre thermal. Mais dans un premier temps, les personnes intéressées par le cours ont semblé un brin réticentes à l'idée de manger ensemble. On imagine que, petit à petit, ça viendra. Ils passeront outre leur timidité. Dans l'attente, nous avons décidé d'assouplir l'offre qui sera désormais à la carte, avec ou sans repas.»

Quels sont les bienfaits d'une activité physique? Certes, on ne

se mettra pas au marathon à 80 ans, c'est un peu tard... Mais des exercices conçus en fonction des possibilités de chacun ne peuvent qu'être positifs. D'abord, le sport retarde le vieillissement si l'on entretient régulièrement son corps. Il stimule la coordination ainsi que la mobilité et la souplesse, deux qualités qu'on a malheureusement tendance à perdre avec les années.

Certains n'osent pas se lancer dans une activité physique de peur d'une fracture. Or, il faut

savoir qu'en bougeant, on protège en fait son squelette. L'exercice stimule en effet la circulation sanguine et permet aux os de rester de bonne qualité. C'est capital si l'on sait que le sceptre de l'ostéoporose guette tout un chacun. Après la ménopause, la chute d'hormones accentue encore davantage le danger chez les femmes.

## Stimuler aussi le cerveau

Une activité physique est aussi bonne pour le cœur. A condition, bien sûr, de ne pas forcer. La pratique sportive doit rester un plaisir, pas une compétition. Il faut donc y aller en douceur, ne pas brûler les étapes et penser à s'hydrater régulièrement. Enfin, et ce n'est pas négligeable, un cours de gym bien conçu peut aussi stimuler la mémoire. Chargée du cours au centre thermal, Carole Morgenthaller le sait bien. Elle a prévu une petite chorégraphie que ses élèves apprendront au fur et à mesure des semaines. Des mouvements simples avec les jambes, un peu plus compliqués avec les bras, de quoi exercer la coordination et l'équilibre. Des enchaînements qui font donc travailler le corps et la tête, «avec des élèves bien plus motivés que la plupart des jeunes, note l'enseignante. Ils ont tellement envie et en plus ils sont vraiment sympas.»

Fred Scheurer

Energie Gym seniors au Centre thermal d'Yverdon-les-Bains, renseignements sur [www.cty.ch](http://www.cty.ch) ou au 024 423 02 36, Prix, 435 fr, les dix cours, l'entrée aux bains et les repas ou 220 fr. pour les 10 cours et les bains.



**1** Ces trois exercices se suivent, en musique si possible. Ils font partie d'un enchaînement d'une dizaine de mouvements. Ici, on commence par croiser les bras en arrondi, la jambe gauche pliée et la droite souple. Ensuite, un demi-tour et on penche le dos légèrement en avant tout en inversant les jambes, la droite pliée et la gauche souple.



**2** Et hop, on tend les bras vers l'avant en prolongation des épaules, le dos droit. En prenant appui sur la jambe gauche légèrement pliée, on lève la droite, légèrement pliée aussi jusqu'à hauteur environ du genou, le pied en flexion.



**3** Toujours dans la bonne humeur et en rythme, on tend le bras gauche alors que le droit est complètement plié sur le torse tout en levant la jambe gauche. La droite servant d'appui reste souple. Il ne reste plus qu'à vous entraîner comme Antoinette, notre modèle. Avec le sourire.