

Il faut bouger-bouger

9h25, un mardi matin. De tous les coins du quartier, on voit de petits groupes de personnes, cheveux gris, cheveux blancs, cheveux teints, clopin-clopant, canne à la main, bien décidés, converger vers la salle sous le temple de St-Marc. C'est jour de gym des aînés.

« Ah que ça fait du bien de pouvoir enfin se retrouver après tout ce temps de mesures sanitaires contraignantes et limitantes ! On commençait à s'encroûter ! »

Les cannes sont remises au vestiaire. En tenue confortable, les 22 membres présent.e.s sur 28 inscrits, dont trois messieurs fort bien accueillis, se sont installés. Tout le monde prend place, bien motivé à bouger-bouger sous la houlette de Sabine Flach, monitrice du groupe depuis 10-11 ans. Dynamique et souriante, formée à la méthode Margaret Morris ainsi qu'à son volet thérapeutique, Sabine anime tant des cours de gymnastique pour aînés que des marches de nordic walking dans diverses sociétés, en EMS et dans notre quartier. Essentiellement en position assise ou debout avec appui sur une chaise, les exercices s'enchaînent, au tempo de musiques entraînantes permettant à chacun.e d'adapter la cadence à sa condition physique.

Sur l'air de la panthère rose, on s'échauffe, on plie, étire, respire. On tourne, pivote, tournicote à la vitesse qui convient, dans une amplitude toute individuelle. On assouplit, chorégraphie. On rentre le ventre, arrondit le dos, bascule le bassin. Tout cela à l'unisson, on essaie du moins ! On se redresse, on lève, on tend, on pose et se repose. Sur l'air de James Bond, les mouvements se synchronisent, se délatéralisent : coordonnés, croisés ou à l'amble, pied et jambe du même côté. Tous les exercices sont imagés : on dessine la course du soleil, pagaie, saute à la corde ; on swingue la balle de golf, pédale avec entrain, fait de la place entre les vertèbres, coupe les ficelles du pantin, hhhouff !

Les chaises grincent, souffrent,

les gymnastes inspirent, expirent, concentré.e.s. On compte jusqu'à 8, on se répète du bout des lèvres les mouvements : pointe, talon, un bras,

mobilité, son équilibre et les gestes du quotidien : s'asseoir, se lever, se pencher, tête plus basse que le coeur,



© Françoise Duvoisin

l'autre et on revient. On se trompe, on rigole et quand fatigué on en a assez, on compte 18'422, 18'423 pour rigoler. C'est la pause. On échange les informations, les nouvelles, les salutations. Et on reprend.

Au bout d'une heure, tout le corps a été sollicité pour apprivoiser sa



© Françoise Duvoisin

ramasser, attraper le kilo de riz tout en haut de l'armoire, cuisiner, donner un coup de balai ou faire son lit. A la fin, mutuellement on s'applaudit !

Le plaisir et les sourires se lisent sur les visages des membres de la gym des aînés dont les âges s'échelonnent de 60 à 90 ans !

« On n'attend plus que le moment où on pourra à nouveau se retrouver pour la petite pause-café. Après l'effort, le réconfort et la cordialité ! Ce sera bien mérité ! »

Françoise Duvoisin

Grâce à une modeste cotisation annuelle de 100 à 120 frs (selon le nombre de participant.e.s inscrit.e.s), ce groupe bien organisé s'autogère afin de payer la location de la salle et les prestations de sa monitrice. Pour toute information, s'adresser à Mme G. Freymond. Tél : 021.624.10.93