

l'union

CHAMPAGNE ARDENNE PICARDIE

Publié sur *L'Union* (<http://www.lunion.presse.fr>)[Accueil](#) > Bien dans son corps bien dans sa tête !

Bien dans son corps bien dans sa tête !

Par *Anonyme*

Créé le 15/02/2008 01:00

UN, deux, trois et comme ça jusqu'à huit et puis à rebours. Ouf ! La série est finie, les muscles se font douloureux. Ces dames soufflent mais Mélanie, le bidon tout rond d'un prochain bébé, remet ça : « Un, deux, trois, quatre ! » Quelle pêche ! Salle annexe du gymnase Gatineau, tout le monde suit, un sourire parfois crispé aux lèvres, les instructions de l'animatrice du cours « renforcement musculaire ».

Tous les cours de l'association de gymnastique volontaire « le gymnaste cotterézien » ne sont pas aussi toniques.

Forte de 480 adhérents, l'association est riche de la variété de ses cours.

Chaque séance a sa spécificité.

« Tous les âges, tous les niveaux »

Au renforcement musculaire s'ajoutent dans la semaine le cours tonique, le step et la gym d'entretien, le stretching (étirements et assouplissements), le cours détente et relaxation, la gymnastique aquatique et le country (enchaînements dansés sur musique country).

De la gym pour tous : des enfants de 8 à 12 ans, des adultes de 16 à 60 ans et des seniors à partir de 60 ans.

« Nous sommes aussi sur les villages alentours », souligne Martine Pigoni, la présidente de la Gym volontaire, « Nous nous sommes rendus compte que tous les gens qui étaient inscrits dans les villages ne venaient pas pratiquer à Villers-Cotterêts et il n'y a pas que Villers-Cotterêts qui a le droit de bouger ! »

Dans ces cours « délocalisés » à Retheuil, Haramont, Fleury, et Villers-Hélon, « on fait un peu de tout, du renforcement musculaire au stretching », souligne-t-elle.

On goûte à tout.

Pas de séance dédiée à une pratique comme à Villers-Cotterêts. L'atout de l'association : « la convivialité. Nous organisons aussi des sorties ».

La gym volontaire, c'est du sport santé, c'est-à-dire « pas de compétition. Il y a tous les âges, tous les niveaux ». On vient chercher la forme mais « aussi la détente et le contact ».

Un cours par exemple est spécialement dédié au plus de 60 ans avec « des exercices d'équilibre et de mémoire ».

L'occasion aussi de rompre avec la solitude du quotidien.

Photos / vidéos

Auteur : Ludivine Bleuze

Légende : Tonique, Mélanie, animatrice diplômée fédérale, donne le rythme.

Visuel 1:



Auteur : Ludivine Bleuze

Légende : Le mardi : renforcement musculaire. L'association propose aussi notamment des cours de relaxation le jeudi.

Visuel 2:



URL source: <http://www.lunion.presse.fr/article/culture-et-loisirs/bien-dans-son-corps-bien-dans-sa-tete>