

ASSOCIATIONS

Sport, santé et convivialité en équilibre

GYM VOLONTAIRE Vita GV, qui propose près d'une dizaine de pratiques de gymnastique douce et tonique a enfin retrouvé le plaisir de sa pratique déconfinée. À l'instar de nombreuses associations qui présenteront leur activité à l'occasion de la fête du sport le 3 juillet prochain.

Il leur aura fallu beaucoup d'abnégation et de patience avant d'expirer ce nouveau souffle contenu depuis de longs mois. Vita GV a enfin pu retrouver le 9 juin dernier ses cours de gym d'entretien en salle. Joyeusement et avec soulagement. « Comme de nombreuses associations, nous avons subi la pandémie de plein fouet. Ça a été long et difficile, espérons que tout cela reste derrière nous », souligne Olivier Yagues, qui a repris la présidence en novembre dernier.

Dans le complexe Georges-Serre, l'heure est à la reconquête des sens. Après un échauffement et un réveil musculaire, chacun étale son tapis comme on étire sa serviette au bord de la mer... Abdos, gainage, on est pourtant loin de la plage. On pourrait tout de même s'y retrouver avec un peu de pédalos... sans l'eau. « On pédale et ensuite on retropédale ! » envoie le coach Jérôme Touron, qui ne manque pas de s'amuser en annonçant des exercices de rameur pour la suite. « On tient bon, on respire, on essaie de se détendre le plus possible ! » Du sérieux, de l'entrain et des sourires. Ça transpire, ça respire, ça expire. L'enthousiasme de cette reprise en dit long sur l'impatience qui a escorté chacun des adhérents durant cette longue trêve forcée. Carine, 49 ans, qui fréquente



© Hugo Lebrun

l'association depuis une dizaine d'années, en témoigne le souffle court : « C'est un grand soulagement de retrouver nos petites habitudes. Je suis maman de trois enfants et faire du sport en groupe est très important pour mon équilibre : autant pour mon corps que pour le besoin aussi de couper de mon quotidien en partageant ce temps collectif. » Pour elle, comme pour l'ensemble du groupe, l'activité sportive prend son sens quand elle est partagée. « La bonne humeur et la convivialité, c'est primordial, poursuit le président. Pour travailler et transpirer après une longue journée, il faut pouvoir prendre du plaisir en groupe. Sans plaisir collectif notre activité n'aurait pas de sens. »

Quinze cours en salle, huit en extérieur, les plannings sport santé de Gym Vita ont retrouvé progressivement leur rythme de vie. « Gym d'entretien, musculaire, tonique, doux, Pilates, marche nordique... Nous comptons près d'une dizaine d'activités en extérieur et en salle, poursuit le président.

Elles s'adressent à tous, quel que soit son profil et ses aptitudes. »

Le coach, abonde : « Nous proposons une pratique de sport santé. On ne cherche pas à fixer des objectifs collectifs de performance, mais plutôt à insuffler une dynamique. Chacun, selon ses envies apprend à travailler et repousser ses limites à son rythme. »

Avec quelque 250 adhérents majoritairement âgé de 40 à 90 ans, contre 375 avant la crise l'an passé, l'association compte bien reconquérir de nouveaux adhérents. « On a tenu jusque-là avec un engagement indéfectible de nos bénévoles qu'il faut saluer. La saison prochaine sera déterminante pour retrouver l'équilibre », souligne le président, avant de donner rendez-vous en septembre prochain pour les portes ouvertes et les séances de découverte. Dans la détente, la sueur et la bonne humeur. ■ HL

+ D'INFOS

Infos complémentaires au 06 72 02 72 19 ou sur le site www.vita-gv.fr