

Prévenir des chutes et retrouver de la souplesse

Les lundis matins sur deux créneaux horaires (de 9 à 10 heures et de 10 h 30 à 11 h 30), les seniors retrouvent Massima Bialek, animatrice sportive au sein de l'association Sweet Sport, pour leur atelier de gym équilibre.

« Les ateliers ont débuté il y a de cela trois ans au foyer rural de Saint-Blaise et comptent aujourd'hui plus d'une trentaine d'inscrites sur les deux groupes », précise l'animatrice Massima Bialek. Sur un fond musical zen à peine audible, les débutantes commencent leur matinée avec un enchaînement d'exercices, réalisé à l'aide de Fit Ball, gros ballon de gym, de tapis de sol ou bien de coussins d'équilibre.

« Tend les bras, tend les bras au maximum. On déroule tout doucement sa colonne vertébrale. » La

voix douce et apaisée de Massima Bialek met en confiance les seniors qui ont débuté depuis peu l'atelier.

À partir de 10 h 30, le deuxième groupe, qui compte une vingtaine d'inscrites, prend possession de la petite salle pour une série d'exercices d'un niveau plus avancé. « L'atelier gym équilibre nous permet de retrouver une certaine souplesse au niveau des articulations », confie Maryse et Roselyne, après avoir terminé leur séance avec le premier groupe.

Réapprendre à faire confiance en son corps

« L'objectif de cet atelier est de réapprendre aux seniors à faire confiance à leur corps à un âge où ils souffrent de maux tels que l'arthrose ou les vertiges, souligne l'animatrice. Durant une heure, ils vont pouvoir travailler à leur



Les participantes enchaînent les exercices musculaires à l'aide de divers accessoires, comme ici, des ballons de gym. Photo le DL/M.D.

rythme et retrouver pas à pas les sensations de l'équilibre. Les exercices réalisés grâce à différents accessoires permettent un renforcement de la chaîne musculaire et aide à réduire et à mieux maîtriser l'appré-

hension face à la chute. » Actuellement, l'atelier gym équilibre est uniquement composé de participantes. Toutefois, comme le révèle Massima Bialek, « les hommes sont les bienvenus, il reste d'ailleurs 4

places disponibles dans le premier groupe. À Mornas, plusieurs hommes ont franchi le pas et sont particulièrement satisfaits des bienfaits en l'espace de quelques mois. »

Morgan DIAZ