

Une séance à la GV Villeurbanne Jean Jaurès

Nous sommes le mardi 5 mars 2019, il est 18h. Un groupe de 5-6 dames discutent, sac de sport et tapis de sol à la main, devant le portail du groupe scolaire primaire Jean Jaurès à Villeurbanne, tandis que les derniers enfants sortent de l'école et sont récupérés par leurs parents. Chantal, l'animatrice du club de gymnastique volontaire Jean Jaurès, arrive et leur ouvre la grille. Sourires, discussions, regards complices et plaisanteries se succèdent : une bonne ambiance semble régner dans ce groupe dont l'effectif montera jusqu'à 15 participantes avant le début du cours vers 18h15.

Le cours de 18h15 s'intitule « gymnastique douce » tandis que celui d'après, à 19h20, est un peu plus « tonique ». Mais, à chaque fois, il n'est pas question de compétition ou de performance. A la "GV" (pour « gymnastique volontaire »), on y vient surtout pour se détendre, pour garder la forme et puis aussi pour l'ambiance et le lien social ! Pour Joëlle, une participante depuis plus de 30 ans, l'important c'est « *l'ambiance, la détente ; on ne se prend pas la tête* ». Les autres dames, Marie-Noëlle et Jocelyne, aussi adhérentes depuis une trentaine d'années, acquiescent tandis que Sylvie, au club depuis 3 ans environ, renchérit : « *Il n'y a pas de rivalité et la coach est bien.* ». Un peu plus loin, Chantal, "la coach" en question, sourit. Elle a prévu une séance du jour assez variée, comme toujours, pour que chacune y trouve son compte.

Les dames commencent par un échauffement : elles marchent d'abord en cercle en faisant des mouvements de bras, puis trottent et s'arrêtent régulièrement pour faire des mouvements en suivant les instructions de l'animatrice. Elles enchaînent ensuite par deux sur des exercices de motricité et de coordination. Vient ensuite une séquence de danse pour laquelle elles se sont déjà exercées (« *mais ce n'est pas facile, c'était avant les vacances...* ») sur la chanson "Mambo No. 5". Puis des exercices de motricité et de renforcement musculaire avec ballons, debout puis allongées. La musique, très dynamique jusque-là, devient plus douce, relaxante pour les étirements de fin de séance.

Après la séance, Marie-Noëlle, Jocelyne, Sylvie et Joëlle, ainsi qu'Hélène, au club depuis 4 ans et déjà présidente, nous parlent de la "GV". A la question « *Conseilleriez-vous à vos ami(e)s de pratiquer de la gymnastique volontaire ?* », toutes sont unanimes : « *oui !* ». Mais que diraient-elles à des personnes susceptibles de les rejoindre à la GV pour les inciter à sauter le pas ? « *C'est un bon moyen pour rester en forme, se vider la tête* », commence Marie-Noëlle. « *On a besoin de peu de matériel et chacun va à son rythme* », poursuit Sylvie. Toutes s'accordent à dire que le prix est « *très attrayant* » et qu'il est « *pratique de pouvoir venir à pied* » pour la plupart d'entre elles. Chantal, l'animatrice, se montre satisfaite des participantes qu'elles jugent « *disciplinées et volontaires* ». Elle regrette un peu que le second cours, qui propose de la gymnastique un peu plus tonique, manque parfois un peu de participants, mais toutes ces dames sont convaincues que cela va s'améliorer. Peut-être avec vous ?

A.C., Codep EPGV 69

Un grand merci au Club GV Jean Jaurès de nous avoir reçu, à sa présidente Hélène Mermet, à l'animatrice Chantal Scripzac et à toutes les participantes de nous avoir laissé les prendre en photo. Si vous souhaitez rejoindre la GV Villeurbanne Jean Jaurès, n'hésitez pas à contacter le club, sa présidente, le Comité départemental EPGV 69 ou à vous rendre directement sur le lieu des cours (cf. flyer) pour tester une séance gratuite ! Peut-être vous laisserez-vous alors tenter par le sport-santé avec nous !