



© ville de Pantin

SPORT ET LOISIRS

GYM EN VISIOCONFÉRENCE POUR LES SENIORS

Confinement oblige, les cours de gymnastique douce proposés d'action sociale (CCAS) sont suivis, depuis la mi-novembre, en dizaine de retraitées. Une bonne solution pour se maintenir e Article de Guillaume Gesret, publié dans Canal n°293, janvier/1

Publié le 28 décembre 2020

D'ordinaire, les séances de fitness proposées aux seniors par le CCAS ont lieu dans la salle du foyer Cocteau, située rue Cornet. Or, ce lieu accueille actuellement un centre de dépistage de la Covid. Surtout, en raison du contexte sanitaire, Mélodie Prigent, la coach sportive, a préféré leur proposer, dès la mi-novembre, des cours de gymnastique douce à distance. Alors, comme tous les mardis matin, elle se connecte vers 10 heures sur la plateforme numérique où l'attendent déjà, derrière leur ordinateur respectif, Monique, Christine, Danielle et Marie-Hélène.

Cours adaptés

Mélodie Prigent sourit à la mosaïque de visages qui apparaît sur son écran. « Vous êtes en forme ?, lance-t-elle. Aujourd'hui, on va travailler les jambes et les bras. Vous aurez besoin d'une chaise et de deux bouteilles d'eau qui vous serviront d'haltères. » L'échauffement débute par une montée de genoux et des flexions des bras. « Mesdames, on rentre bien le ventre et on gaine les abdos ! » La coach a une heure devant elle pour dérouler son programme alliant des exercices de cardio et de renforcement musculaire. « L'objectif de la séance est de maintenir les seniors en forme. Le confinement les oblige à rester cloîtrées chez eux et l'on sait que le manque d'activités physiques est préjudiciable pour la santé, surtout à leur âge. » Et la professeure de gym de poursuivre : « J'ai dû adapter les exercices aux contraintes de la visio. Les participantes n'ont pas le matériel habituel, comme le médecine ball ou les élastiques. Par ailleurs, comme je ne suis pas à côté d'elles, je ne peux pas corriger les mauvaises postures. Du coup, je privilégie les mouvements simples qui ne peuvent pas occasionner de douleurs dans le dos ou de blessures articulaires. »


Bon pour la forme et le moral !

Derrière leur écran, les sept sportives du jour reproduisent consciencieusement les mouvements. « Plus haut la jambe, attention à ne pas arrondir le dos ! » Une fois que les fessiers et les ischios-jambiers ont bien « chauffé », Mélodie Prigent passe aux étirements et aux assouplissements. À la fin de la séance, elle répète : « Surtout, n'oubliez pas de boire de l'eau et allez marcher un petit peu pour éliminer les toxines. » L'une de ses élèves l'interpelle : « C'était plus difficile que d'habitude aujourd'hui, je ne sens plus mes mollets. » Une autre ajoute : « Ça fait du bien, je vais essayer de récupérer des forces d'ici vendredi pour le prochain cours... » Quand on les interroge sur la pertinence des cours en visioconférence, les participantes répondent en chœur : « Ça ne vaut pas les cours en présentiel. On ne peut pas discuter après la séance. C'est moins convivial. Mais c'est quand même mieux que rien. Nous sommes donc contentes que ce service soit proposé. » Monique a le mot de la fin : « Le confinement nous fait perdre tous nos repères et nous isole. Personnellement, c'est important pour moi d'avoir deux rendez-vous par semaine, le mardi et le vendredi matin, avec Mélodie qui m'aide à garder la forme et le moral aussi. »

CENTRE ADMINISTRATIF

84/88 AVENUE DU GÉNÉRAL LECLERC

93507 PANTIN CEDEX

 01 49 15 40 00

HORAIRES D'OUVERTURE :

DU LUNDI AU VENDREDI : 8H30 - 12H30 ET 13H30 - 17H30