

Cours cantonal Dames/Hommes/Seniors, 13 septembre 2015, Lausanne

# Renouveler son cours pour adultes entre jeux, activités ludiques et relaxation

*Que font les membres des sociétés de gym une fois arrivés à l'âge adulte ? Ils jouent, avec plaisir et entrain. Petit tour d'horizon lors du cours cantonal de perfectionnement annuel.*

Une bonne trentaine de participants venant de différentes sociétés vaudoises, encadrés par six techniciens, ont pris part au traditionnel cours cantonal de la division 35+ & Jeux, organisé le 13

septembre à Lausanne. « Cela ne veut rien dire ce 35+ », s'exclame Mary-Christine Perroud, l'une des techniciennes en charge d'animer le cours, « il s'agit d'un module de perfectionnement en sport gymnique pour adultes, ouvert à tous. La preuve, la plus jeune de nos participantes, Floriane Faessler, a moins de 35 ans et le plus âgé 80 ans ». Et ce dernier, Uwe Schmidt, se démène comme un jeune de vingt ans !

### Bouger en s'amusant, tout l'art du jeu

D'accord, l'âge importe peu, mais à quoi ressemble le contenu de ce fameux cours alors ? En regardant les participants s'amuser à toutes sortes de jeux mettant l'accent sur l'adresse, la réactivité, l'endurance et la collaboration, je me souviens de la partie récréative de mes cours de gym à l'école, surtout caractérisée par le plaisir de bouger en s'amusant. L'objectif est de donner de la matière aux moniteurs afin qu'ils puissent renouveler leurs cours au sein de leur société respective, essentiellement en matière de jeux et d'activités gymniques (mouvements, enchaînements, respiration, relaxation...). Daniel Bezuchet, seul homme parmi les techniciennes du cours, me montre toutes sortes d'accessoires qui entrent dans la pratique des 3 Jeux que sont le goba, le lancer des anneaux et la balle frappée. A ne pas confondre avec les 3 disciplines à 2 tâches qui composent le Fit&Fun, soit, la balle croisée, l'intercross, le foot-balle à la corbeille, l'anneau à lancer, 8 ballons et l'unihockey. Autant de jeux promulgués par la Fédération suisse de gymnastique, en collaboration avec l'Office fédéral du sport, afin de stimuler l'activité physique des adultes.

### Et la gym ?

Les adultes ne font donc plus de gymnastique de société ou aux agrès ? Anne-Marie Guex, technicienne et monitrice à la FSG Blonay, raconte que les dames de son



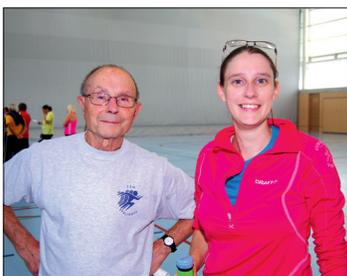
*Les participants du cours cantonal 2015 ont testé avec entrain les nouveaux jeux et nouvelles activités proposés par les techniciens.*



*Accessoires pour pratiquer le goba, l'intercross, la balle frappée ou le lancer d'anneaux, des jeux parmi d'autres qui composent les disciplines pratiquées par les adultes au sein des 35+ et 55+.*

groupe préfèrent avant tout jouer. Elles se dépêchent donc de passer sur les exercices de maintien pour se lancer une fois par semaine dans une partie de badminton. Mary-Christine Perroud anime l'un des deux groupes vaudois qui font encore de la gymnastique de société en catégorie 35+ et qui participent à des concours, celui de Lausanne Amis-Gymnastes. La plupart de ses 24 gymnastes viennent d'un peu partout dans le canton car les sociétés de leurs villages ou de leurs villes ne leur offrent pas la possibilité de faire de la gymnastique de société. Et du côté des hommes ? Déjà qu'ils ne sont pas très nombreux dans la gymnastique de masse, lorsque l'âge vient, ils se recyclent le plus souvent dans le foot, le volley ou l'unihockey au sein de leur société. Sauf Uwe Schmidt, qui a commencé la gym largement au-delà des 55+, il y a trois ans, et a participé à sa première Gymnastrada cet été, à Helsinki !

Texte et photos : *Annika Gil*



*La benjamine et le doyen du cours, Floriane Faessler avec ses 34 ans et Uwe Schmidt, un octogénaire très alerte.*

## Redistribution des casquettes en 2016

Voilà des années qu'ils assument la formation des moniteurs et des juges ainsi que la mise sur pied du cours de perfectionnement cantonal 35+. Cela en fait des heures et des heures de présence, de séances, de cours et de déplacements. La fatigue commençait sérieusement à entamer les bonnes volontés. Afin d'éviter la surcharge, ces techniciennes et technicien au long cours ont décidé de se départager les responsabilités à partir de 2016. Désormais, Mary-Christine Perroud, Anne-Marie Guex, Sandrine Nicolet et Daniel Bezuchet se chargeront de former les juges et de transmettre l'apprentissage des disciplines dépendant du Fit & Fun et des 3 Jeux. Danielle Desbœufs, Raymonde Gonet, Corinne Martin et Nadège Rose-Faivre organiseront pour leur part le cours cantonal annuel.

Si vous avez bien lu entre les lignes, vous aurez compris que la Division 35+ & Jeux est à la recherche de nouveaux techniciens, si possible masculins, afin de pouvoir aussi transmettre des activités qui plaisent aux hommes.

Vous aimez jouer ? Vous avez envie d'en savoir plus sur les activités pour adultes et avez envie de les partager ? Contactez Mary-Christine Perroud au 021 948 88 02.



*Daniel Bezuchet, Danielle Desbœufs, Raymonde Gonet, Anne-Marie Guex, Corinne Martin, Mary-Christine Perroud et Nadège Rose-Faivre (absente : Sandrine Nicolet), les techniciens du cours cantonal.*