

# La gym toutes générations

*Publié par le journal Sud-Ouest 21A le 23/01/2015 à 06h00 par Jean Vergès*



*Un cours collectif en semaine dans la grande salle de sports. © Photo Photo J. V.*

**Cent cinquante adhérents âgés de 20 à 83 ans.** Bon, une très grosse majorité de femmes quand même. **Trois animatrices diplômées d'État. Onze cours par semaine** et un **label Qualité club délivré en 2013**, c'est la fiche signalétique de l'association *Vis ta gym'*, ce Club de Gymnastique Volontaire présidé par Marinette Larche. Cette association sportive est **affiliée à la FFEPGV** et profite d'une longue expérience de l'activité physique et sportive pour les pratiquants de tout âge. Avec son nombre d'adhérents, elle est aussi une des plus grosses associations locales.

## **Bien vieillir**

Pour les adhérents faire de la gym c'est garantir principalement l'entretien de son capital santé et la stimulation de la mémoire par une activité physique régulière de tout son corps et à son rythme, sans esprit de compétition. Chez *Vis ta gym*, pas de concours de bodys et de collants moulants, exit la musique tonitruante et les miroirs pour s'admirer en cadence. Là, on oublie le look au profit d'une ambiance plus conviviale, plus attentive et plus complice où toutes les tranches d'âge sont représentées. Le seul hic c'est la capacité réduite de la salle de dojo mise à la disposition par la municipalité pour certains cours.

**Pêle-mêle** on trouve la gym tonique, les traditionnels abdos fessiers, la gym senior, le stretching, un peu de latino... dans les cours proposés. Mais le programme ne s'arrête pas là. Une marche trimestrielle, des marches nordiques hebdomadaires, une sortie canoë sont aussi proposées. Très bon pour l'entretien des relations sociales quand on est sorti du monde actif pour certains.

En ce début d'année on enregistre tout de même une petite décroissance de la fréquentation par rapport à l'an dernier qui a vu culminer le nombre de membres à deux cents.

Peut-être un relâchement provisoire ? Pourtant la cotisation reste attractive. Alors même si vous n'êtes pas trop fan de l'effort musculaire, laissez vous tenter par l'ambiance qui règne au sein du club, le reste viendra de surcroît. On vous y attend.

Jean Vergès