

Le Gymnaste Cotterézien : quand sport rythme avec plaisir

Une fois par semaine, des adultes de tous âges et de tous horizons se retrouvent à Villers-Cotterêts ou dans un des villages alentour pour une séance de gymnastique. Comment concilier sport, détente et convivialité ? Lydia Doyen, animatrice de loisirs sportifs de l'association du Gymnaste Cotterézien, répond à nos questions.

Comment se déroule une séance de gym ?

On commence par un échauffement de quinze minutes. Ensuite, on travaille sur le renforcement musculaire pendant quinze à vingt minutes puis les abdominaux et les fessiers, quinze minutes. On termine toujours par l'étirement des muscles à la fin de la séance. J'utilise pour les exercices différents types de matériel tels que des ballons, des élastiques, des poids, des bâtons... Je cible aussi un objectif à atteindre : par exemple, au premier trimestre, c'était travailler la taille et les hanches. Maintenant, au deuxième trimestre, on travaille le cardio-respiratoire. Tout se fait en musique : la musique donne un rythme aux mouvements.

Quel est votre public ?

C'est un public adulte, à une écrasante majorité féminine. Il y a un petit noyau de fidèles depuis plusieurs années. Des personnes des villages voisins viennent. A Villers-Hélon, j'ai un groupe de dix-huit personnes.

Qu'est-ce que ces séances hebdomadaires de gym apportent aux personnes ?

Les bénéfices du sport sont nom-



Pauline Devaux

Lydia Doyen, animatrice sportive à Villers-Hélon.

breux : renforcement des os et donc, prévention de l'ostéoporose pour les femmes, acquisition de l'endurance, renforcement des muscles, assouplissement des articulations, une meilleure coordination motrice... Cela apporte un bien-être, une détente ; cela amène aussi la confiance en soi. De plus, l'aspect convivial est très fort : énormément de liens se sont créés. Des personnes du même village, qui ne se connaissaient pas, se sont connues ici. Non seulement, cela a créé des liens au sein-même du village, mais aussi entre les villages. Le but de notre association est porté sur la non-compétition - il est important de le signaler. Chacun va à son rythme : on vient pour se faire plaisir.

Est-il besoin d'avoir des qualités requises ou une certaine prédisposition sportive ?

Pas du tout : la souplesse s'acquiert petit à petit. Tout s'acquiert petit à petit, d'ailleurs. L'important, c'est d'être régulier.

Existe-t-il des moments particuliers durant l'année ?

Une assemblée générale a lieu en fin d'année, en juin. Elle réunit tous les adhérents et donne l'occasion de rencontrer tout le monde. La présidente revient sur les activités écoulées pendant l'année. L'an dernier, deux sorties ont été proposées aux adhérents : l'une au salon de la randonnée, l'autre au théâtre. Il y a trois ans, nous sommes allés deux jours à Bruges.

Propos recueillis par P. Devaux

L'association du Gymnaste Cotterézien fait partie de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire. Pour plus d'informations : <http://gymnastique-villers-cotterets.e-monsite.com/> ou appelez le 06 82 94 37 74.