

LA GYMNASTIQUE DÉTENTE

*On vous parle des poussines, des jeunes, des aînées,
mais la section féminine ne s'arrête pas là !
Aujourd'hui, focus sur la « GYM DÉTENTE » !*

Depuis maintenant 24 ans, tous les mercredis, Claudine enfile ses chaussons de gymnaste, installe son poste de musique, et accueille toutes ses adhérentes le sourire aux lèvres.

À peine 21h, l'entraînement est lancé ! Jean Jacques Goldman en fond sonore, la dizaine de femmes présentes commence à courir en cercle, sous les consignes de Claudine qui diversifie déjà les exercices.

Lumière tamisée dans le gymnase SGA pour « créer une ambiance différente, plus douce », les dames débutent par une séance de cardio, tout en se racontant les derniers potins !

Ensuite, le rythme ralentit, le cardio laisse place aux assouplissements. De nouveaux mouvements, des cadences variées et des consignes simples. Bref, **accessibles à toutes** !



L'entraînement se déroule dans une **ambiance familiale**, discussions et rigolades sont au rendez-vous. Claudine a toujours un petit mot pour chacune, une correction ou des encouragements.

Puis, chacune prend son tapis pour des exercices au sol. Au programme : un peu de musculation !



Enfin, retour au calme et relaxation, avant de se rhabiller et de se dire « à mercredi prochain » !

Ici, le mot d'ordre est : **chacun son rythme**. L'objectif est que chacune sorte de la salle satisfaite de son effort et se maintienne en forme.

Les exercices sont variés et nombreux, expliqués clairement par Claudine qui adapte ces derniers lorsque les dames rencontrent des difficultés. C'est avec rigueur que Claudine prépare à l'avance chaque séance, et suit son cahier comme sa Bible gymnique ! Toujours très en forme, elle les accompagne en réalisant elle aussi tous les exercices, et nous confie que le secret, c'est « de ne jamais s'arrêter » !



D'un mercredi à l'autre, **les séances sont diversifiées** ! Claudine nous explique qu'elle alterne une séance avec accessoires (grands ballons, bâtons, chaises, élastiques, poids...) et une séance sans matériel.

Un petit mot d'une adhérente :

« Je viens ici depuis 15/16 ans, Claudine est une amie alors lorsqu'elle m'a proposé d'essayer, je suis venue et j'ai continué. Je suis très régulière. Cela me permet de rester en forme bien qu'ayant eu des problèmes de santé. L'ambiance est assez familiale, chacune fait comme elle peut et s'arrête quand elle en ressent le besoin. Ici, le regard des autres importe peu, chacun son niveau ! »

Pour plus de renseignements : Claudine Riquier - claudineriquier@icloud.com