

Les seniors reprennent confiance grâce à Ornex forme

Grâce à l'association Ornex forme, des aînés apprennent à reprendre confiance en leurs capacités et dans leur corps. Le tout grâce à la bienveillance et le savoir-faire des animateurs.

Ils se nomment Anne-Marie, Geneviève ou John, ils sont une vingtaine, dont trois hommes et le reste que des femmes, et ils ont entre 65 et 90 ans. Tous les mercredis après-midi, ils viennent une heure durant participer à un cours d'équilibre à destination des seniors, pour une session qui s'étend sur quatre mois, de mars à juin.

Les séances sont organisées par l'association Ornex Forme qui est affiliée à la FFEPGV (Fédération française d'éduca-

tion physique et gymnastique volontaire). Elles sont animées de main de maître par Matilde Gabriel, salariée de l'association.

Avec son savoir-faire et son sourire, Matilde parvient, grâce à sa douce fermeté, à redonner confiance aux anciens et à stimuler le groupe. Par des exercices divers, les participants apprennent à prévenir les pertes d'équilibre, à se relever après une chute sans avoir d'appréhension. On rit – car la bonne humeur n'est pas exclue –, on progresse en faisant des exercices appropriés. Bref, on reprend confiance en soi.

Matilde insiste aussi sur l'importance de trouver ou retrouver des liens sociaux, car certains vivent seuls. Et ce qui frappe, c'est l'entraide existant



Matilde pose au milieu son groupe de seniors tout sourire. Photo Le DL/D.B.

entre les participants. Chacun travaille à son rythme et peut prendre un peu de repos quand il est fatigué.

Un test est proposé au début, pour déterminer les besoins, et

à la fin de chaque session, pour évaluer les progrès. Et ils existent, parfois spectaculaires !

Un certificat médical est demandé avant de commencer une session, comme pour toute

activité physique dans un club. Chaque séance se termine dans la décontraction (physique et morale), avec des exercices de détente.

Dominique BESSON