

LOISIRS, SPORT ET CULTURE

Comment font nos séniore.s pour rester en forme toute l'année ?

Par Olivia Prangey



Vous les voyez dévaler les pistes en hiver, vous les croisez sur tous les sentiers de randonnée en été. Mais quel est le secret de nos « séniore.s » champérolaines, parfois même octogénaires, pour rester en forme toute l'année ?

Elles s'entraînent au Palladium, chaque mercredi matin, avec Aude Gex-Collet.

Dans le cadre des activités proposées par Pro Senectute Valais-Wallis, nos sportives « champérolaines » s'activent pendant leur cours de gymnastique. Mais ne vous méprenez pas, le cours est aussi destiné aux hommes.

Depuis 2000, Aude Gex-Collet, Municipale en charge des Commissions « Constructions/Urbanisme » et « Culturelle », anime pendant une heure le cours du mercredi. De formation wellness, cette dynamique Champérolaine ne manque pas d'idées pour entraîner son équipe... en musique ! Ballons, bâtons, poids, pads ou élastiques, le cours est à chaque fois différent afin de solliciter chaque partie du corps et de conserver équilibre et souplesse.

Assidues de la première heure, nouvelles arrivées à Champéry, habitantes de la Vallée d'Illiez, Troistorrens ou venant de Morgins, c'est dans une ambiance de franche rigolade, que nos « séniore.s » pratiquent la gymnastique, leur activité sportive hebdomadaire.

Et parce que l'on est en Valais et que sport rime avec convivialité, la séance se finit toujours au café !

Sans oublier la balade du mois de juin, les membres du cours se retrouvent pour une randonnée suivie d'un bon dîner. De quoi finir la saison en beauté !

Que vous ayez 60 ans ou plus, ou au contraire moins (mais rencontrez des problèmes de santé et souhaitez rester en forme toute l'année), femmes et hommes sont appelés à venir rejoindre le cours du mercredi. Par sessions semestrielles et pour un prix de CHF 5.- le cours, ce serait dommage de vous en priver !

Et si vous en voulez encore plus, Aude organise aussi des sessions de « Marche Nordique » tous les mardis après-midi dès 13h30 et un cours de gymnastique le vendredi matin de 10h00 à 11h00 à Val-d'Illiez.

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE

Pro Senectute Valais-Wallis est une fondation privée à but non lucratif, qui propose de nombreuses prestations à destination des 60 ans et plus.

Contact :

Aude Gex-Collet
079 301 02 22

Les cours ont lieu tous les mercredis
de 10h à 11h au Palladium
de Champéry
de fin août à fin juin.