

Bordeaux : les seniors sont aussi au Quai des sports



Ce lundi matin, séance de gym au quai des sports avec Catherine.

Jean-Maurice Chacun

Le Quai des sports propose jusqu'au 11 août des ateliers et cours sportifs très divers. Une routine d'été appréciée par les seniors.

Devant le fronton rouge du Quai des sports , à 10 heures, une dizaine de sexagénaires démarrent le cours de gym du matin. Au programme, étirements, élastique, tapis et relaxation.

Hélène, 65 ans, revient pour la troisième fois à un cours du Quai des sports : "J'ai testé la marche nordique et la gym il y a quelques semaines. J'y retourne car **c'est gratuit** et je peux reprendre doucement."

La radio en fond sonore grâce aux haut-parleurs disséminés autour du terrain, le groupe, composé d'une majorité de femmes, mais aussi de quelques hommes, commence les étirements. Mouvements d'épaule, travail d'équilibre, d'appréciation de l'espace ...



[Visualiser l'article](#)



L'animatrice montre les mouvements corrects à faire avec l'élastique, pour ne pas se blesser.

Crédit photo : Jean-Maurice Chacun

Martine Lechevallier, 66 ans, est une habituée. C'est la troisième année qu'elle vient : "originaire de la région parisienne, je viens l'été en partie pour le Quai des sports. En banlieue parisienne, il n'y a pas grand-chose à faire, alors qu'à Bordeaux, **c'est très pratique** pour faire du sport, et c'est facile d'accès."

"Avancer en bonne santé"

L'animatrice, Catherine Château, n'est pas très fan du terme "senior" : "Cela veut tout et rien dire ... Les gens présents peuvent avoir 50 ans comme 90 ans#!" En plein étirement au sol, elle n'hésite pas à redresser un bras, une jambe, replacer doucement une tête pour éviter la blessure.



L'heure se termine par de la relaxation.

Crédit photo : Jean-Maurice Chacun

Intervenante en gym douce sur toute la semaine, elle ne s'astreint qu'à une seule règle : **respecter un équilibre** entre les participants. "Je dois prendre en compte les gens qui ont eu une activité physique régulière tout au long de leur vie, et ceux qui eu un mode de vie moins physique, explique-t-elle, Il s'agit de prendre en compte tout le monde."

L'œil attentif et le commentaire encourageant, Catherine prend le temps de transmettre son énergie en plus de ses compétences. Elle qui est rattachée à la Fédération Sport pour tous incite tous les futurs participants à "sortir des cases et des croyances pour venir faire du sport dans la bonne humeur, le meilleur moyen pour avancer loin dans l'âge en bonne santé." Le groupe s'arrête, chacun dit au revoir, beaucoup se disent " à demain".