



Suivez les cours de sport de la Maison d'animation

Auray. Pendant cette période de confinement, la Maison d'animation et des loisirs (Mal) garde le lien avec ses adhérents en relayant des vidéos pour garder la forme.

L'initiative

« Nous sommes dans une situation de gestion de crise. Certaines associations donnent des cours à distance mais nous, on ne peut pas en assurer 150 pour nos 2 200 adhérents », indique Fabien Rey, directeur de la Maison d'animation et des loisirs (Mal), à Auray, qui est en activité partielle à 50 % pendant ce confinement.

Juste pour assurer la gestion comme les deux secrétaires qui travaillent à 20 et 30 %. « La personne qui assure l'entretien est en chômage complet, tout comme les 21 animateurs salariés. Quant aux 23 intervenants extérieurs, ce sont des indépendants et ils ne touchent pas de rémunération », ajoute Fabien Rey.

Dans ces circonstances, lors de réunions téléphoniques, le conseil d'administration réfléchit à comment limiter la casse. « On continue de travailler sur le plan d'actions 2020-2022 et sur la programmation de la saison prochaine », poursuit le directeur.

Pilates, cardio-training ou gym douce...

Franck Améaume intervient à la Mal pour dispenser des cours de stretching, Pilates et gym. « En ce moment, sur mon balcon et avec les moyens du bord, je réalise des petites vidéos. Leur forme n'est pas forcément au top, la vidéo n'étant pas mon cœur de métier mais j'insiste bien sur le fond », précise Franck, aussi directeur technique départemental pour la Fédération française sports pour tous.

Il a déjà enregistré des séances de Pilates, de cardio-training, d'étirements et de massages avec des balles...

Stéphanie Le Talour, animatrice sportive, propose de chez elle des séances de renforcement musculaire



Franck Améaume enregistre des séances d'activités physiques sur son balcon.



(PHOTO : OUEST-FRANCE)

dynamique, de la gym douce ou du yoga énergisant sur sa chaîne YouTube.

Carine Louvard, qui enseigne la danse contemporaine, a fait un montage, avec plusieurs de ses élèves confinées. Résultat : un cadavre exquis dansé de plus de quatre minutes. Enora Le Gal, qui anime la section danse modern'jazz, a mis en ligne deux chorégraphies enregistrées en salle avant le confinement.

Et les cours de musique...

Les professeurs de musique, Hervé Lebossé pour la guitare et Audrey Guégan pour l'accordéon diatonique, envoient des partitions à leurs élèves. « On va renvoyer des newsletters avec d'autres ressources », promet Fabien Rey.

Avec toutes ces propositions, il y a de quoi garder la forme !

Les rendez-vous : sur la page Facebook ou la chaîne YouTube Ty Sport Santé, YouTube : Cadavre exquis

danse de Carine Louvard, Classe danse jazz d'Enora Le Gal, chaîne de Stéphanie Le Talour.

Du yoga pour aider à traverser les épreuves

Isabelle Ricci-Olivieri, professeur de yoga intervenante à la Mal, a voulu maintenir le lien avec ses élèves en organisant des temps de pratique en direct. « Elles permettent à certains de traverser plus facilement les épreuves. Pour moi, c'est un vrai challenge. C'est un peu compliqué car je n'avais pas de comptes sur les réseaux sociaux et cela me demande beaucoup de temps d'adaptation. » Isabelle propose, chaque jour, un thème postural ou un thème respiratoire qu'elle adapte en fonction du moment, des personnes connectées et d'elle-même. « En ce qui me concerne, cette période m'invite à une plongée en profondeur. »



Isabelle Ricci-Olivieri, professeur de yoga.

(PHOTO : OUEST-FRANCE)

Site internet : www.yoga-ayurveda-vannes.fr