



PAYS ROYANNAIS

A 80 ans, elle donne toujours des cours de gymnastique

A Barzan, tous les mardis matin, Nicole Fleury donne des cours essentiels au bien vieillir.

Avec Nicole Fleury, les rhumatismes et autres douleurs articulaires dues à l'âge n'existent pas. Ceux qui suivent ses cours chaque mardi matin à Barzan le savent. Là, pendant 1 h 30, les élèves âgées de 60 à 82 ans s'appliquent à suivre les mouvements de la gymnastique active promulguée par Nicole. En utilisant soit un gros ballon, un bâton, des haltères et pratiquant le step qui associe l'endurance, la tonicité, le travail cardio vasculaire et le sens du rythme, toutes oubliées l'âge de leurs artères.

Vie sportive bien remplie

Il faut dire que leur coach sait de quoi elle parle. Nicole Fleury à 80 ans cumule une vie sportive bien remplie. Commerçante à Cognac, elle y pratique la gym et suit son mari entraîneur de foot sur les stades. En parallèle, propriétaire d'une Panhard, elle participe à tous les rallyes du club. Veuve à 40 ans, elle vend tout et s'exile à Anger. Là, elle n'arrête pas le sport et sera même diplômée de l'Association nationale entraînement physique dans le monde moderne, créée en 1967 par la fédération Sports pour tous, ce qui lui permet de donner



Nicole Fleury, une coach aussi sportive à 80 ans qu'au premier jour. © A.F.

des cours à l'université des personnes âgées.

De retour dans la région, c'est à Barzan dans une salle prêtée par la municipalité qu'elle met son énergie au service d'une quinzaine d'adhérents, un nombre qu'elle aimerait voir grandir.

Alors pour conserver souplesse et tonus à vos articulations qui vous le rendront bien, contactez Nicole au 05 46 38 50 09. ■ **A.F.**