



Chablais

Thollon Tonus, l'association sportive qui mise sur le sport santé

L'association Thollon Tonus fête ses 30 ans d'existence. Loin de rester à la traîne, elle tire son épingle du jeu en offrant à ses adhérents un suivi santé.



Les cours de Pilates se déroulent sous les conseils avisés d'Emmanuel Walgenwitz.

THOLLON-LES-MÉMISES

Créée en 1990 par Monique Vittoz, Marie-Jeanne Ducret et Catherine Pignier, la gym de Thollon a débuté ses activités de l'époque avec un seul cours de renforcement musculaire pour adultes et une dizaine d'adhérentes. En trente ans d'existence, l'association a su évoluer au fil du temps et s'est adaptée aux cours collectifs actuels. Elle accueille dorénavant une trentaine de membres actifs.

Véronique Tremaud, la nouvelle présidente de l'association depuis août dernier, qui succède à Florence Piolo, ob-

serve cependant une légère diminution des adhésions due à l'inquiétude générée par la pandémie. « Nous avons environ 5 personnes de moins par rapport à l'an dernier, le Covid est certainement responsable mais toutes les règles de sécurité en vigueur sont respectées. Le seul point négatif de cette rentrée, c'est que nous ne pourrions pas fêter le trentième anniversaire de Thollon Tonus en raison des restrictions sanitaires, précise Véronique. Nous aurions souhaité organiser un repas canadien en conviant tous les anciens adhérents, ce ne sera pas possible. Cependant nous sommes très chanceux d'être classés comme "Club Sports/Santé/Bien-être" depuis 2019 grâce aux compétences de notre coach sportif. »

Le sport santé, le petit "plus" offert par l'association

Depuis 2005, c'est Emmanuel Walgenwitz qui est en charge des cours de Pilates et de cardio training. Cet éducateur sportif, avec à son actif une licence en entraînement et optimisation sportive, un brevet d'Etat "sport pour tous" et un diplôme universitaire en santé/nutrition, a permis à l'association d'adhérer à la Fédération "Sport pour Tous" dont la charte assure que l'encadrement est apte à prendre en charge des adhérents atteints par certaines pathologies. « C'est un concept simple et reconnu qui confirme que le sport est bon pour la santé et permet de booster le

système immunitaire. Je suis soutenu par des médecins qui encouragent leurs patients, atteints parfois de pathologies sévères tels que des cancers ou de diabète, à reprendre le sport afin de rester dans un bon degré de forme pour réduire voire éliminer les difficultés de la maladie », confie Emmanuel. Stéphanie Roch, adhérente à l'association depuis 1999, confirme que les cours dispensés garantissent des conseils adaptés, un encadrement qualifié mais également une grande diversification. « Manu est motivant et très pédagogue, on ne se lasse pas de ses cours, le renouvellement est constant et il y a toujours une bonne ambiance. »

SONIA DEBRABANT