

GYM plaisir : le témoignage de Jean-Claude Jaillet

A l'approche de la belle saison, la « gym plaisir » sort en principe du gymnase pour s'activer en forêt où Jean-Claude, notre coach, utilise les éléments naturels pour faire son cours.

Mais pourquoi les élèves de notre « manager » ont -ils donné ce surnom à cette activité ?

Eh oui ce type de gymnastique douce est nécessaire à notre bien-être, car elle participe à l'équilibre du corps et de l'esprit.

N'est-ce pas merveilleux de savoir que l'on peut ainsi volontairement nous maintenir « en forme » et en bonne santé ?

Les scientifiques affirment qu'il existe cinq facteurs qui aident à maintenir un équilibre physique et mental : dont le premier est l'activité physique puis une nourriture équilibrée, une réduction du stress et la recherche du plaisir ! Ainsi que l'harmonie de notre système social.

Vous avez compris maintenant pourquoi cette gym qui ne vise pas la performance mais qui conduit à être bien dans son corps et dans l'esprit dans la bonne humeur, s'appelle « gym plaisir » !

Ouverte à tous les jeunes de moins de 30 ans à 80 ans et plus, chacun fonctionnant à son propre rythme, cette activité se déroule sous différentes formes mais sans se départir des mêmes objectifs : renforcement musculaire, assouplissement, cardio-pulmonaire, psychomotricité, socio-motricité et bien sûr la relaxation finale que tout le monde attend ; un

relâchement qui se fait dans un silence à peine troublé par une musique douce

Jean-Claude sait nous motiver, et quand l'effort est un peu plus rigoureux, il nous dit avec humour « c'est pour la photo », ou « pour la vidéo » ! Les exercices se font sérieusement et avec professionnalisme sans ternir l'ambiance ponctuée de bonnes histoires ou blagues.

Sans oublier les bons moments d'échanges, en fin de séance évidemment, pour fêter les anniversaires, avec quelques gourmandises, raisonnablement arrosées, préparées par les élus.

A quand maintenant la prochaine sortie en pleine nature ?

La belle forêt de Compiègne est prête à nous accueillir.

De la part d'un autre Jean-Claude ... de 80 ans !