

## Au Jardin de la Forme : on reste dans le rythme à L'Isle-Jourdain



Au Jardin de la Forme : on reste dans le rythme à L'Isle-Jourdain

### Association Au Jardin de la Forme Gymnastique Volontaire

#### En temps de confinement

L'Isle-Jourdain est connue comme une terre de vélo et de rugby, elle a aussi permis depuis plus de 30 ans, à une association de gymnastique volontaire de bien pousser !

Ainsi, en 2020, l'association « Au Jardin de la Forme » affiliée à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) propose à ses 260 adhérents, hommes et femmes, vingt-et-une séances hebdomadaires dans différents locaux municipaux et de la Communauté de Communes (salle du lac, Gymnase Gasco'Sports...).

Les cours sont assurés par cinq animatrices diplômées qui ont toutes reçues des formations spécifiques. Comme dans toutes les associations de Gymnastique Volontaire, le public est très varié, de 15 à 85 ans pour la gym'Adulte (piloxing, stretching, pilate...). Les séances du matin sont plébiscitées par des retraités dynamiques, mais aussi par des personnes qui recherchent une « sortie », certains viennent jusqu'à trois fois par semaine.

Les petits, à partir de neuf mois, ne sont pas oubliés. Quatre séances hebdomadaires de gym'Caline, animées par une animatrice spécialisée leur sont proposées en compagnie de leur assistante maternelle ou d'un de leurs parents.

Plusieurs séances hebdomadaires sont adaptées pour les seniors et pour les personnes ayant une pathologie longue durée ou sortant de maladie. Ainsi l'association et ses animatrices sont également référencées par certaines mutuelles qui prennent en charge les coûts d'adhésion à l'association pour deux ans, dans le cadre du Programme Sport-Santé.

L'association ne s'inscrit pas dans une logique de compétition mais œuvre pour que chacun, quels que soient son âge, ses aspirations, son éventuelle pathologie et son origine sociale, puisse (re)trouver santé, solidarité et inclusion sociale, le tout dans une ambiance très conviviale.

#### Et pendant le confinement

Actuellement, la pandémie actuelle du Covid 19 et les décisions de mise en confinement des citoyens ont amené dans l'urgence à trouver rapidement les solutions afin de préserver, au maximum, la continuité des différents cours et surtout de ne pas rompre les liens sociaux indispensables en particulier pour une partie des adhérents âgés ou en besoins.

Différentes séances (du piloxing au cours adaptés pour les seniors) ont été adaptées pour qu'elles puissent être diffusées en direct par vidéo. Ces cours sont suivis d'échanges téléphoniques, SMS, mails entre animatrices et « vidéo-participants » afin de débriefer la séance.

Ceux qui ne peuvent pas suivre ces vidéo-séances, en particulier certains des membres non équipés ne sont pas oubliés, une organisation de conversations téléphoniques régulières a été mise en place avec l'aide d'adhérents afin de maintenir le fil de la solidarité.

Cette expérience a nécessité la mobilisation de tous afin de contribuer à maintenir la forme physique de chacun et de ne pas rompre le lien social plus que jamais nécessaire.

Pour l'instant, l'association n'est pas en mesure d'indiquer quand les cours reprendront en salle même si le 11 mai reste une date importante pour tous. Dès qu'une décision sera prise, le Journal du Gers ne manquera pas de vous communiquer de plus amples informations.

**Pour d'autres renseignements : Claire Nicolas, 05 62 07 08 40**

**Page Facebook Au Jardin de la Forme Gym Volontaire**



Cela, c'était encore avant



Là maintenant, la gym, c'est chez soi