



## Rapport 2023 Gym-Danse pour l'année 2022

Tél. 079 388 09 55  
e-mail : jacklyn@citycable.ch

Pour l'année 2022, la fréquentation à la gym danse était bonne malgré quelques soucis.

Je me permets de vous présenter un aperçu de ces services qui comptent env. une soixantaine de membres entre 60 et 86 ans une vingtaine d'enfants et une vingtaine de tous âges.

**Le mardi soir à 17 h 15. A Mont-Goulin.** Le cours de Zumba-Kids est dispensé par Ana. C'est un cours qui marche très bien.

**Le mardi soir à 18 h 15.** Le cours de Zumba adultes, aussi donné par Ana, a été annulé fin janvier 2022 en raison du manque de participantes dû en partie par le manque de places de parc à Mont-Goulin.

**Le mercredi soir à 18 h.** Le Pilates est donné par Gaëlle, c'est aussi un cours qui marche bien.

### Pour la gym

**Le lundi soir à 18 h 30, au Collège de Fontadel,** le cours de gym douce est donné par moi-même.

La plupart des participantes, dont l'âge se situe entre 75 et 86 ans, font une bonne partie de la leçon sur les chaises, car certaines ont des soucis d'équilibre ou de motricité. Toutefois, elles sont toutes très motivées et très contentes de pouvoir continuer à venir à la gym.

**Le mardi soir au collège de Mont-Goulin,** le cours donné par moi-même a été déplacé de 19 h 15 à 18 h 15 ce qui arrange bien la plupart des membres.

**Le mercredi au collège de Jolimont à 14 h15,** le cours est aussi dispensé par moi-même.

**Le jeudi soir à 20 h, à Jolimont** un cours est donné par Viviane et Jessica

J'aimerais ajouter que nous rencontrons des soucis. Nous avons acheté des chaises pour nos aînés et, contrairement à Fontadel, nous n'avons pas le droit de les utiliser car la Municipalité ne nous a pas donné l'autorisation.

Pourquoi ? les motifs invoqués ne tiennent pas la route ; tout d'abord c'était par manque de place puis parce que les chaises abîment le sol ...

Et si une personne en chaise roulante voulait participer au cours... devrais-je la refuser ???

**La Municipalité nous a proposé d'utiliser les bancs ou des caissons. En tant que monitrice diplômée Pro Senectute, depuis plus de 10 ans dans plusieurs localités du canton, je tiens à dire qu'elles sont toutes équipées de chaises. Les bancs sont trop bas et trop dangereux pour ces personnes.**

**Je voudrais surtout remercier chaleureusement Mme Bourquin Büschi pour sa gentillesse, sa disponibilité et sa compréhension. Elle a fait son maximum pour nos aînées lesquelles se demandent si elles ont encore une place dans notre société. Ces personnes du 3<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> âge se sentent mises de côté. Nous devrions au contraire les encourager à faire de la gymnastique, car c'est beau de faire de l'exercice à plus de 80 ans, de plus ça les sociabilisent.**

**Je tiens aussi à remercier Chantal et Claudine qui me remplacent de temps à autre, ainsi que mes fidèles gymnastes et le comité qui me soutient du mieux possible. Heureusement car ma motivation commence à diminuer avec toutes ces contraintes**

**Je vous remercie d'avoir prêté attention à mes quelques paroles et je suis à votre disposition pour répondre à d'éventuelles questions**

**La responsable : Jacklyn Nicolet**