

l'union

CHAMPAGNE ARDENNE PICARDIE

Publié sur *L'Union* (<http://www.lunion.presse.fr>)[Accueil](#) > Gymnastique volontaire Les seniors sportent bien

Gymnastique volontaire Les seniors sportent bien

Par *Anonyme*

Créé le 24/10/2009 01:00

A 88 ans, Ginette Dubut est encore loin de faire de vieux os ! La créatrice et ancienne présidente de la Gymnastique volontaire de Villers-Cotterêts, pratique encore aujourd'hui son sport favori à raison d'1 h 30 par semaine, et pas question pour elle d'arrêter cette activité qui la revigore et à laquelle elle se rend toutes les semaines à pied. Si Ginette n'a commencé la gym qu'à 40 ans, elle ne pourrait plus s'en passer aujourd'hui : « Je ne me fixe pas de limite, on verra bien, mais pour l'instant je ne me vois pas arrêter. » En 1995, lorsqu'elle passe le flambeau de la présidence à Martine Pigoni, elle cesse momentanément la gymnastique pour se consacrer à sa famille, mais « l'envie de bouger » l'incite à revenir comme adhérente en 2000. Peu de temps après son retour, une idée judicieuse va mûrir dans les esprits des dirigeants du club : celle de mettre en place un cours réservé aux seniors. Ainsi, Ginette et ses camarades peuvent aujourd'hui assister à des cours adaptés à leur âge et à leur condition. Pour l'ancienne marchande de laine, faire du sport procure un bien être tant physique que moral : « On rencontre du monde, on a des contacts, et physiquement on apprend à se bouger » et quelle fierté de réussir un parcours du combattant dont on aurait jamais cru pouvoir venir à bout : « On se dit : je suis encore capable de faire ça ! Il y a un succès personnel », explique Ginette.

Toutefois, cette mamie qui fait l'admiration de ses nombreux petits enfants, connaît ses limites : « Même s'il faut parfois oser, il ne faut pas non plus aller trop loin », reconnaît-elle. Elle a d'ailleurs mis un frein à ses activités en supprimant l'un des deux cours de yoga qu'elle pratique également toutes les semaines.

Photos / vidéos

Auteur :

Légende : A 88 ans, Ginette Dubut fait encore de la gymnastique à raison d'1 h 30 par semaine.

Visuel 1:

URL source: <http://www.lunion.presse.fr/article/autres-actus/gymnastique-volontaire-les-seniors-sportent-bien>