

Brigitte, les seniors et la course à pied

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **38 (2008)**

Heft 4

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827019>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Brigitte, les seniors et la course à pied

Brigitte Junod a toujours aimé le sport. Mais, enfant, elle souffrait d'asthme allergique. Pas moyen d'exercer une activité en plein air! Elle a choisi le basket. Après une désensibilisation aux pollens, elle a enfin pu courir. Aujourd'hui, ses trois enfants élevés, elle se consacre de plus en plus à la course à pied. Elle propose donc des cours d'initiation aux seniors qui n'ont jamais couru comme à ceux qui en ont perdu l'habitude. «Il s'agit de sport santé et pas de compétition, précise-t-elle. Retrouver du plaisir à bouger, c'est essentiel, on sait à quel point une vie trop sédentaire est néfaste pour le corps comme pour l'esprit.»

Brigitte Junod s'est formée au sein de l'association suisse Allez Hop, créée par des caisses d'assurance maladie et soutenue par le Mouvement olympique. C'est dans ce cadre qu'elle entraîne un groupe de femmes de 30 à 60 ans, à Bussigny dans le canton de Vaud. «L'erreur la plus répandue dans la course à pied est de pousser trop fort l'entraînement. J'ai vu beaucoup de personnes se blesser, s'épuiser et se plaindre de ne plus progresser. Mon travail, c'est précisément de les freiner. Quand on apprend à ne pas fatiguer inutilement son cœur, à doser son effort, on peut améliorer en douceur son endurance et éprouver du plaisir

et pas de la douleur!» C'est contre une certaine image du sport que Brigitte Junod se bat. Elle connaît bien ce milieu, elle qui a pratiqué le marathon et même le triathlon. Avis aux retraités en bonne forme, Brigitte va vous faire courir, mais à votre rythme. De plus, les caisses maladie remboursent les cours Allez Hop (sous certaines conditions). ■

Rens. Brigitte Junod, Ch. de la Vignette 17, 1022 Romanel/Morges, tél. 021 869 81 10.



Jean-Claude Curchod

Corinne Spielewoy vous emmène au désert



D.R.

Son premier voyage dans le désert marocain l'a profondément marquée. «Le silence, comme nulle part

ailleurs! Un rythme de vie adapté à l'homme», raconte **Corinne Spielewoy**, les yeux brillants. De ce périple est né un projet. Corinne, Alsacienne de naissance et Vaudoise de cœur, anime depuis plusieurs années des ateliers d'écriture et d'autobiographie. Elle a également travaillé à la réinsertion de chômeurs par le biais d'exercices de créativité. Et si ces ateliers tout public se déplaçaient dans le désert? Corinne a mis sur pied, avec une agence de voyage, trois programmes de séjour d'une semaine, dans le désert marocain, au printemps et en

automne. Au menu, deux à trois heures de marche chaque matin pour sentir le désert et réfléchir à son propre projet de vie, puis repas, sieste et atelier l'après-midi soit sur le thème de l'autobiographie, soit sur celui de la créativité, ou sur celui des valeurs partagées avec les nomades. Bivouac sous tente, et musique autour du feu, pour clore chaque journée. A 44 ans, Corinne a envie d'emmener dans cette aventure des personnes qui traversent des périodes de questionnement: «Autour de 50 ans, on ressent souvent le besoin de faire le point. Les

nouveaux retraités passent aussi par une remise en question de leur quotidien. Je suis là pour les aider à trouver leur chemin, tout en cheminant dans le désert», explique Corinne Spielewoy. Cette jeune femme pleine d'énergie est aussi peintre. Enfant, elle désirait devenir sage-femme. «J'ai finalement choisi de m'occuper d'un autre type de naissance. Mon but: que chacun prenne sa vie en main.»

Rens. Corinne Spielewoy, Madeleine 31, 1800 Vevey, tél. 076 347 67 30, www.entre-parenthese.ch