

**Prévention des chutes avec mon groupe du jeudi matin à Bastille, Paris.**

Tous les jeudis matin, de 10h à 12h, je retrouve mes deux cours de gymnastique prévention santé. Ce sont des personnes que je connais bien car elles ont commencé par faire 3 cycles de 12 séances de prévention des chutes financés en partie par deux mutuelles, l'UMC et la Chorum. A la suite de ces trois cycles, elles ont décidés de continuer avec de la gymnastique d'entretien.

Comme tous les cours de gym d'entretien, ces deux cours sont très dynamiques, avec échauffement, exercices d'équilibres, renforcement musculaire, jeux d'adresse et de temps en temps des petites chorégraphies pour le travail de la coordination.

Très demandeuses, j'ai mis en place des schémas clairs décrivant tous les muscles qu'elles travaillent au cours des séances afin qu'elles maîtrisent davantage l'anatomie de leur corps. Dans l'activité un réel esprit de groupe s'est créé et nous avons organisé entre autre : la Galette des rois et des petits apéritifs...

Mais ce qui est le plus intéressant, c'est de constater l'ambiance que les participants ont mis dans ces cours : environ 8 personnes dans chaque cours, ils et elles (car j'ai 3 hommes !!!) se connaissent depuis plus d'un an, et je pense que le plaisir de se retrouver est aussi fort que l'envie de pratiquer. C'est donc avec beaucoup de plaisir et d'amusement que tout le monde raconte, écoute, commente, rigole, questionne... A qui dira les anecdotes les plus drôles ! Ils m'ont même conseillé d'écrire un livre sur toutes les histoires que j'entendais... *confessions d'un groupe de gym*

A défaut d'écrire ce livre, j'écris cet article pour raconter avec quel plaisir je retrouve mes deux groupes du jeudi matin...



**Mélody Pacallet**

**Référente inter region IDF SIEL Bleu**