LES AÎNÉS SE JOUENT DE LA GRAVITÉ

ÉQUILIBRE Une entreprise a organisé hier à Yverdon un cours de slackline pour seniors. Ces derniers ont adoré l'expérience.

Avant de grimper sur les sangles, échauffement et test de l'équilibre.

La slackboard est un système qui permet de maintenir la sangle à une trentaine de centimètres du sol. Les participants pouvaient choisir d'être à pieds nus ou de garder leurs baskets.

«C'est tellement de bonheur de les voir. On veut montrer l'universalité de ce sport»
Emmanuel Vallélian, cofondateur de Balance Slacklines

«Franchement, vous êtes tous super!» Emmanuel Vallélian n'en croit pas ses yeux. Cofondateur de l'entreprise Balance Slacklines à Lausanne, le Vaudois a l'habitude d'intervenir dans le cadre de séminaires d'entreprise ou dans les écoles. Mais c'était la première fois qu'il donnait un cours à des retraités. Une session qu'il a préparée spécialement pour répondre aux besoins de cette génération. «L'échauffement et les exercices étaient plus doux, et j'ai mis l'accent sur les vertus de l'équilibre pour prévenir les chutes.»

Un groupe soudé

Le Vaudois ne s'attendait peut-être pas à avoir devant lui cinq aînés bien dans leur peau et dans leurs baskets, prêts à relever le défi de la slackline, une activité qu'aucun d'entre eux n'avait jamais testée. Et que certains appréhendaient. «Je n'étais pas sûre de vouloir venir, mais le reste de l'équipe m'a convaincue», explique Edith, 73 ans. Car c'est vraiment cela. Une équipe. Qui s'encourage et s'épaule lorsqu'un des membres montre un signe de faiblesse ou doute.

Cette initiation s'intègre dans le projet «Pas de retraite pour ma santé», organisé dans trois villes vaudoises. Les membres se rencontrent deux fois par semaine pour exercer du sport, en salle ou à l'extérieur, en testant les activités de la région. Le tout sous la supervision de la chargée de projet Marie Zollinger. «Je n'avais pas fait de gym depuis que j'ai quitté l'école, et là j'ai repris depuis quatre mois», souffle Raymonde, 73 ans. Et, comme tous les participants, elle constate un réel progrès dans son équilibre et son bien-être grâce à cette pratique régulière.

«C'est déjà fini?»

Après une petite heure d'équilibrisme, il est temps de ranger le matériel. «C'est déjà fini?» lance, incrédule, Brigitte. L'Yverdonnoise de 76 ans serait visiblement encore restée quelques heures sur la sangle. «C'est super, ça m'a beaucoup plu», lance Maggy, 77 ans. Emmanuel Vallélian est également ravi de cette expérience. «C'est tellement de bonheur de les voir! On veut montrer l'universalité et les bienfaits de la slackline pour toutes les générations. Le pari est réussi, et cela nous rassure pour la suite.» Les seniors, eux, sont conquis. Ils pensent déjà à investir dans une de ces structures en bois pour continuer à s'entraîner. Rien ne les arrête!

● TEXTES: **SANDRA IMSAND**
sandra.imsand@lematin.ch
● PHOTOS: **YVAIN GENEVAY**

CE QU'ILS ONT PENSÉ DU COURS

«Pas si facile que ça en a l'air»

«C'est génial, j'ai eu beaucoup de plaisir. Ce n'est pas si facile que ça en a l'air de rester en équilibre. On peut sentir ses propres possibilités musculaires, mais aussi en termes de concentration. Cette activité fait travailler des muscles dont on n'a pas l'habitude.»

Brigitte 76 ans

«J'aime cette recherche d'équilibre»

«J'ai pratiqué le tai-chi et je retrouve certains éléments dans cette activité. Comme l'importance de la respiration. C'est super, ça m'a beaucoup plu. J'aime beaucoup ce sentiment de recherche d'équilibre. J'ai peur du vide, mais on apprend à tomber.»

Maggy 77 ans

«Je ne regrette pas d'être venu!»

«Je suis sujet au vertige, mais je savais que la sangle n'était pas très haute. J'ai gagné en confiance tout au long du cours. J'ai appris des notions d'équilibre, notamment le balancier des bras. C'est constructif pour la suite. Je ne regrette pas d'être venu!»

Jean-François 66 ans

«Je me suis bien fait plaisir»

«J'appréhendais ce cours, car l'équilibre, ce n'est pas vraiment mon truc. Je n'étais pas décidée à venir, mais l'équipe m'a convaincue. Je voulais aussi me prouver que je pouvais encore y arriver. Au final, je me suis bien fait plaisir! Comme on dit, je suis déçue en bien!»

Edith 73 ans

«Je constate un réel progrès»

«Je n'ai pas fait de gymnastique depuis que j'ai quitté l'école. J'ai travaillé comme restauratrice, mais ce n'est pas la même chose. J'ai repris le sport il y a quatre mois, et je constate un réel progrès, notamment au niveau de l'équilibre.»

Raymonde 73 ans

EN BREF

Un car bloque le Gothard

BOUCHONS Un autocar en panne a bloqué hier la circulation dans le tunnel du Gothard. Le véhicule a dû être remorqué, et ses passagers ont été transbordés dans un autre bus. Résultat: 13 km de bouchon à l'entrée nord du tunnel et 7 dans l'autre sens.

Ils sautent pour le plaisir

SPECTACULAIRE Des athlètes du monde entier se retrouvent ce week-end sur le Ponte Brolla (TI) pour sauter dans la rivière Maggia. Ils s'élancent pour le fun de falaises culminant entre 13 et 20 mètres.

Samuel Golay/TI-Press/Keystone

Un détenu retrouvé mort

SUICIDE Un homme de 35 ans a été retrouvé pendu dans sa cellule de la prison de Liestal (BL). Il était en détention préventive depuis deux semaines et ne semblait pas avoir de tendances suicidaires, selon le Département cantonal de la sécurité.

SMS

● **INTEMPÉRIES** Une coulée de boue a traversé Scuol (GR) après les pluies de jeudi, emportant une auto.

● **SINISTRE** Un incendie a éclaté sur un balcon d'une maison locative, à Lyss (BE), sans faire de blessés.

● **MEURTRE** L'homme arrêté il y a deux semaines à Sarmenstorf (AG) a avoué le meurtre de ses parents.