

Plaidoyer pour les Seniors ou la GV et les seniors

Dans les cours de gym, on entend souvent dire : « je ne veux pas aller au cours senior, c'est pour les vieux », cette réflexion étant faite par des personnes entre 60 et 70 ans et même de plus de 70 ans.

Je me suis dit: « c'est très bien, ces personnes se considèrent en pleine forme et ne se sentent pas vieilles » Alors, qu'est-ce qu'un senior en France en 2009 et à quel âge doit-on aller à un cours senior?

Les seniors représentent 20% de la population et avec les progrès médicaux et d'hygiène de vie, ils seront 30% en 2050, si l'espérance de vie continue à augmenter.

Ce sont les Boomers qui avaient 20 ans en 1968. Ils ont rejeté la tradition et l'autorité au profit de la libération des mœurs et des loisirs. Ils ont vécu les 30 glorieuses, la société de consommation, la diminution du temps de travail et l'avènement des loisirs et pour la majorité, ont une retraite confortable.

Et à 60 ans ils sont loin de se considérer comme vieux !

Mais peut-être n'est-ce qu'une question de mot car dans l'esprit de beaucoup, le terme de senior est associé à « vieux », et le mot vieux est employé péjorativement. Le terme d'aîné employé au Canada est beaucoup moins péjoratif et correspond mieux à la catégorie des jeunes seniors.

D'ailleurs, les sociologues et les démographes constatent que cette population a rajeuni physiquement :

Un homme ou une femme de 80 ans serait l'équivalent d'un homme ou une femme de 70 ans d'il y a quarante ans, *et un homme ou une femme de 70 ans, correspondrait à un homme ou une femme de 60 ans.*

En fait, c'est la société qui considère les seniors comme « vieux » en les rejetant: Ils ont le savoir, les compétences et l'expérience et on les met à la retraite !

Ils se sentent en pleine forme et souhaitent continuer à faire du sport comme à 20 ans.

Ils ressentent bien quelques petites douleurs dans les articulations, ils sont moins souples et ont un peu moins de force musculaire mais ils ont beaucoup de mal à le reconnaître et à l'accepter.

Ils sont en meilleure santé que les générations précédentes et emploient toutes les méthodes pour retarder le vieillissement : substances anti-âge, omega 3, etc...et *exercice physique* dont les bienfaits ne sont plus à démontrer.

Ils veulent **VIEILLIR JEUNE et MOURIR EN BONNE SANTE**

Alors, quand faut-il donc aller à un cours senior ? à 60 ans, 70 ans ou simplement quand on en ressent le besoin.

Les cours seniors dénommés ACTI-GYM-SENIOR sont-ils adaptés à cette catégorie qu'on appelle le 3ème âge et comment évaluer sa forme physique pour décider de passer du cours de gym dynamique au cours senior ?

En conclusion, VIVE LES SENIORS !

Martine Laroche
Présidente de la GV Détente Sartrouilloise

Avis de Laurence (animatrice SENIOR)

Il existe bien une réponse officielle mais elle ne correspond pas à la réalité. La décision de participer à un cours senior appartient à l'adhérent.

Un cours senior est *dynamique* mais *adapté à ce public*.

Il est collectif, mais l'animateur s'adresse à l'individu. *Plus convivial et moins éprouvant* au niveau cardiaque, il prépare par des exercices précis de *renforcer les muscles* qui ont tendance à s'affaïsser. Des *exercices d'équilibre* permettent aussi de prévenir les chutes et d'éviter des accidents. Des enchaînements *activent la mémoire et la coordination*.

Le cours est diversifié et permet à tous de progresser selon son état de santé : Que vous soyez un homme ou une femme désireux d'être à l'écoute de votre corps pour mieux le comprendre.

Que vous ayez 50 ou 70 ans, si vous aimez la convivialité.

Les cours seniors sont faits pour vous !