

Mes chers gymnastes,

Il s'en est passé des choses depuis janvier 2020 ! Qui l'eût cru en ce début d'année 2020 qu'une si infime particule allait autant impacter notre quotidien. En effet, l'année 2020 commence comme à son habitude aux Pâles avec beaucoup de bonne humeur, des chorégraphies et les habituelles poignées de main.

À peine quelques semaines plus tard, tout ferme et c'est le confinement. C'est le début de quelques semaines, où je passe beaucoup de temps devant l'ordinateur à essayer de monter quelques vidéos de condition physique pour permettre à ceux qui le souhaitent un suivi de la gym homme.

Si mes souvenirs sont bons, quelques séances ont ensuite pu avoir lieu dans notre salle de gym aux Pâles. Le retour aux Pâles a été de courte durée. Très vite et ce jusqu'à la fin de l'année 2020, les cours de la gym hommes ont été donnés via zoom. Avec la précieuse aide de Dominique et de Lucien, notamment, nous avons fait notre possible pour maintenir le cours de condition physique et optimiser sa qualité (wifi, son, lumière, inscription). Mon challenge a été de trouver des exercices de renforcement à l'aide d'objets du quotidien (balai, coussin, linge, gourde, boîtes de conserve, chaussures...) et d'y ajouter un aspect ludique et rigolo pour égayer un quotidien moins stimulant. Les parties chorégraphiées sur de la musique ont dû être mises de côté faute de qualité technique. Des mouvements moins techniques, moins rapides et avec moins de déplacement ont été ajoutés pour les mêmes raisons. Rappelons que chacun suivait le cours depuis chez lui.

Même si un cours en « présentiel » est beaucoup plus agréable, j'aimerais vous dire que je garde beaucoup de bons souvenirs comme le fait que certains ont amené les petits enfants, leurs enfants ou leur compagne pour les cours. Il y a eu aussi quelques « bugs » amusant au niveau du son ou des vidéos enclenchées malgré vous, la bougie pour mon anniversaire et l'apéro de fin d'année semi-digital.

Bravo pour votre implication et la confiance que vous m'accordez !

Bise et à très vite,

Silvana