

«Je me réjouis du succès rencontré par ce lieu qui favorise les rencontres et le partage tout en œuvrant pour la santé et le bien-vivre ensemble.»

Stéphanie Lammar

sport à mi-chemin entre le tennis de table et le football, les échanges se pratiquant avec un ballon et ses pieds en guise de raquette. A noter encore que les casiers connectés «box up» sont de nouveau disponibles et permettent, via une application, d'emprunter du matériel sur place : raquettes, ballon, quilles finlandaises, badminton, kit de fitness, etc.

Enfin, tout au long de l'été et une partie de l'automne, des activités et des cours gratuits seront proposés à la population carougeoise, de tous âges et de tous niveaux : cross training, salsa, zumba, pilates, yoga... Sur place, une personne référente pourra renseigner qui le souhaite sur le programme des animations à la fois sportives et récréatives ainsi que sur l'usage des nouveaux engins. ●

BINÔMES JEUNES-SENIORS

Sport et plus si entente

Une expérience pilote invite seniors et juniors à partager une activité physique sur les bancs actifs. Reportage avec Annie, Françoise, Julie, Thaïs et Majanthaan.

Il ne fait pas très chaud ce matin de mars. Une petite bise cinglante souffle sur l'espace de jeux entre les Tours de Carouge. Mais il en faut plus pour décourager Françoise et Julie qui ont rendez-vous au banc-actif pour une séance de gym en plein air. Françoise, jeune retraitée de l'instruction privée, est l'élève. Julie, sa coach, est en troisième année du collège. Toutes les deux participent à une expérience pilote mise en place dans le cadre de Carrefour du Mouvement, en collaboration avec le Service des affaires sociales (SAS) et les Travailleurs sociaux hors les murs (TSHM). L'idée est créer des binômes intergénérationnels au travers d'une activité sportive. Les seniors carougeois-e-s peuvent bénéficier de séances de gym délivrées par des jeunes, garçons ou filles, ayant le goût de l'activité physique. Ceux-ci bénéficient

d'une formation notamment autour des bancs-actifs, qui ont été installés, l'an passé, au Carrefour du Mouvement, et dont certains sont appelés à être déplacés sur

l'ensemble de la commune. Ce mobilier urbain permet, outre le repos, une grande variété d'exercices de coordination, de force et de souplesse pour tous les niveaux.



Annie (à l'avant) ne manque pas une séance avec Thaïs

PHOTOS MAGALI GIRARDIN



Un banc-actif bien occupé par : (derrière, de gauche à droite) Thaïs, Annie, Majanthaan, (devant) Julie et Françoise

«Je suis très contente, je me sens plus musclée et redressée», atteste Françoise après deux mois, au rythme d'une heure par semaine, du programme concocté par Julie. La séance commence par quelques tours au petit trot autour du banc, puis gagne en intensité. Prévenante et attentionnée, Julie, chronomètre en main, montre, corrige et motive : «Je suis impressionnée



Julie (à l'arrière) coache Françoise

de l'évolution de Françoise.» Mais l'échange déborde vite le cadre sportif. «On parle aussi de nos vies», relève l'ancienne institutrice, mère de quatre filles, «Julie est un peu la cinquième».

Bien-être mental et social

Sur le même banc, ce matin, on rencontre aussi Annie, 88 printemps, le regard bleu azur et pétillant. Elle est encadrée, pour ne pas dire bichonnée, par Majanthaan, 24 ans et Thaïs, 30 ans. «J'adore ! Ça fait du bien. Ce qui me plaît c'est d'être en plein air», s'enthousiasme-t-elle. La retraitée en veut plus, elle souhaite passer à deux séances par semaine. Majanthaan et Thaïs, après avoir pianoté sur leur smartphone et aligné leurs agendas, confirment à

leur protégée les prochains horaires. L'aînée, en bonne élève, acquiesce d'une tape sur son front : «Tout est noté là-haut !», avant d'inviter ses coachs à prendre un café.

La formule, on l'aura compris, a une répercussion tant sur la santé physique des participant-e-s mais aussi sur leur bien-être mental et social. C'est tout le but de cette initiative, dont la phase pilote a pu être conduite grâce au soutien de la Fondation Immobilière de la Ville de Carouge et poursuivie grâce à la Fondation Auguste Roth. ●

CONTACT ET INFORMATION

Ville de Carouge – Secteur sports
sports@carouge.ch
022 307 89 60