



→ Les élèves apprennent le swing, une activité sportive et joyeuse, avec Brigitte et Stéphane.

# Swing et gym santé, pour le meilleur et pour la forme !

L'Union sportive multiactivité de Viroflay (USMV) propose deux nouvelles activités. Du swing pour virevolter sur la musique jazz et de la gym santé pour se remettre au sport.

Brigitte Luciani est une mordue de jazz. Elle l'écoute depuis l'adolescence jusqu'à ce qu'elle apprenne qu'il est possible de danser dessus. Avec Stéphane, son mari, elle se met au Lindy Hop, une des danses de la famille du swing. Pour rien au monde elle ne raterait ce rendez-vous deux fois par semaine. « Cette danse offre beaucoup de liberté, on peut jouer avec la musique, être connecté avec son partenaire et improviser ensemble », explique Brigitte. Une sensation magique à l'entendre. Et à les voir virevolter ainsi, ils débordent d'énergie avec un brin de folie.

## LE SWING, BON POUR LE MORAL ET POUR LE CORPS

« C'est très sportif, on transpire beaucoup. Mais c'est aussi très accessible, on peut tout

de suite commencer à danser », précise Brigitte. C'est d'ailleurs le défi qu'elle s'est lancé avec Stéphane, pour apprendre aux Viroflaysiens à danser le swing qui regroupe le Lindy Hop, le Charlestone, le Balboa... Les initiations ont lieu le jeudi soir au 191, avenue du Général Leclerc. Au programme : échauffement, apprendre à guider son partenaire et à bouger, à faire le premier pas, le groove step, puis le second, le triple step... « Nous enseignons comment se retrouver à deux sur la musique. Mais le but est surtout de s'amuser. C'est bon pour le corps et le moral, c'est très joyeux ! ». Cette activité permet aussi de rencontrer d'autres personnes. Et avec ces cours, Brigitte Luciani espère former des groupes pour

faire des sorties ensemble. Une vingtaine de couples se sont déjà inscrits.

Autre nouvelle discipline de la rentrée, la gym santé. Cette activité se déroule également au 191, avenue du Général Leclerc, le temps des travaux de réhabilitation du gymnase des Prés-aux-Bois.

## LA GYM SANTÉ, IDÉALE POUR RENOUER AVEC UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

« Il s'agit d'une gymnastique douce pour les gens atteints d'une maladie chronique ou qui ont des difficultés à se déplacer ou à respirer, ainsi que pour les personnes en rééducation après un accident de la vie », explique Tristan Arnoult, chargé de développement de l'USMV. Une discipline idéale pour reprendre une activité



→ La Gym santé s'adresse aux personnes qui ont arrêté une activité sportive il y a longtemps.

sportive après de longues années sédentaires. Les exercices sont moins exigeants que ceux pratiqués au sein de la section gymnastique vitalité. « *Le corps est moins sollicité au niveau respiratoire et articulaire* », précise Tristan Arnoult. Travail des bras avec haltères, montées et descentes d'une chaise pour les jambes ou encore série de virages autour de plots pour la souplesse sont quelques exemples des exercices pratiqués pendant les cours. L'activité est animée par deux monitrices spécialisées. Les participants choisissent une séance hebdomadaire parmi

deux créneaux et les groupes sont constitués de sept à huit personnes pour permettre un accompagnement individualisé. Les participants peuvent aussi être suivis par la Maison Sport Santé de Versailles afin d'évaluer leurs progrès physiques et psychologiques. « *Le sport, même pratiqué en douceur, permet de limiter le risque de développer une maladie, notamment cardio-vasculaire, et en parallèle d'un traitement, il peut aider à la guérison* », ajoute Tristan Arnoult. Si vous souhaitez reprendre une activité, vous savez ce qu'il vous reste à faire. ■

#### INFOS PRATIQUES

##### → Swing

Le jeudi de 19h30 à 20h45 ou de 20h45 à 22h00  
Brigitte Luciani 06 74 99 76 76 / [swing@usmviroflay.fr](mailto:swing@usmviroflay.fr)

##### → Gym santé

Le mardi de 11h à 12h et le vendredi de 12h à 13h  
[sportsante@usmviroflay.fr](mailto:sportsante@usmviroflay.fr)  
01 30 24 14 56  
[www.usmviroflay.fr/](http://www.usmviroflay.fr/)

## LE RENDEZ-VOUS DE LA RENTRÉE

### Participez au 1<sup>er</sup> Aquathlon des Bertisettes !

Ce premier aquathlon, organisé par l'USMV, propose une épreuve combinant natation en piscine, puis course à pied. Trois courses ouvertes à tous à partir de 6 ans sont proposées en individuel ou en relais. Venez essayer ce concept original dans la bonne humeur !

**Dimanche 2 octobre à 9h.** Départ du Centre Aquatique des Bertisettes - 37, rue Jean Rey.

Inscriptions et informations : [aquathlon@usmviroflay.fr](mailto:aquathlon@usmviroflay.fr) / [www.usmviroflay.fr](http://www.usmviroflay.fr)

