

L'art martial n'est pas du tout chinois pour les aînés

TAI-CHI

Les cours destinés aux personnes âgées ne désempissent pas. Grâce à cet enseignement, les participants retrouvent équilibre, coordination, souplesse et une meilleure respiration. Reportage à l'Espace Riponne de Pro Senectute Vaud.

CÉLINE GOUMAZ

L'enseignante exécute le mouvement de «l'aigle qui guette sa proie». Une dizaine de participantes imitent les gestes de Louisa Schellenbaum Sprengler. Agées d'une cinquantaine d'années à plus de 80 ans, les élèves du cours de tai-chi de Louisa font preuve d'une belle assurance qui déroutera le jeune débutant. Cette volée qui s'entraîne tous les mardis matins dans une salle de l'Espace Riponne de Pro Senectute Vaud a démarré l'apprentissage de cet art martial début février.

Devant la glace

«En deux mois à peine toutes les élèves ont fait des progrès importants. Le groupe s'est montré supermotivé. Plusieurs personnes m'ont demandé des livres et des fiches pour s'exercer à la maison. Si chacun peut exercer plus d'une fois par semaine c'est merveilleux», s'enthousiasme Louisa Schellenbaum Sprengler.

Georgette Mellet confie aimer



MOTIVÉS Tous les participants au cours de tai-chi apprécient ce sport qui n'exige pas de mouvements brusques. LAUSANNE, LE 3 AVRIL 2007

la gym. «Je me suis inscrite à ce cours dans le but de rencontrer du monde. Le tai-chi exige énormément de concentration. Ce n'est pas si facile que cela en a l'air. Je regarde beaucoup la prof.» Cette Lausannoise, née en 1932, a tenté de refaire les mouvements devant sa glace à la maison: «Ce n'est pas encore ça!» Une chose est sûre, Georgette a pu résoudre ses problèmes d'équilibre et de respiration. Jeannette Angeloz ne connaissait absolument pas cet art

martial avant que son amie Georgette ne l'attire au cours: «Ce n'est pas autrement difficile. Cela m'a aidé à mieux respirer et surtout à mieux connaître mon corps.» La Prillérane de 57 ans apprécie ces cours qui ne comportent pas de mouvements brusques. A 84 ans, Claire-Lise affiche une belle énergie: «Le tai-chi est excellent pour ma concentration. En plus les gestes sont beaux et harmonieux. J'aimerais beaucoup convaincre mes sœurs de venir, mais elles

ont trop mal au dos.» Selon Louisa Schellenbaum Sprengler, les mouvements du tai-chi sont aussi excellents pour entretenir les articulations. «Souvent les élèves ne se rendent même pas compte qu'ils les travaillent. Cela évite un passage chez le rebouteux», sourit l'enseignante.

Si l'enseignement du tai-chi pour les aînés est nouveau au centre-ville lausannois, cet art martial chinois est professé depuis trois ans avec succès au

Formation pour les enseignants

L'association centrAge a vu le jour il y a peu. Elle réunit des enseignants de tai-chi et qi gong actifs auprès des personnes âgées dans les milieux privés, publics ou institutionnels de toute la Suisse romande. Son but est de réunir ces professeurs afin de partager leurs expériences, de créer des liens et des réseaux. L'association organise aussi une formation destinée aux enseignants et pratiquants de tai-chi et qi gong qui souhaitent dispenser cet art aux aînés. L'objectif de cet apprentissage est d'approfondir son savoir des arts internes chinois et d'acquérir des connaissances sur la personne âgée (ses possibilités et ses limites physiques, psychologiques et d'apprentissage du mouvement). Une séance d'information sera organisée le 5 mai de 14 à 17 h au Centre de la Riponne à Lausanne, entrée rue du Valentin. Info auprès de Zouzou Vallotton au tél. 024 463 45 04, e-mail zouzouvallotton@hotmail.com. C. GO.

centre de rencontres Val Paisy à Chailly. Par ailleurs un cours ouvrira le 24 avril au Centre Les Alizés à Yverdon. ■

Renseignements chez Pro Senectute Vaud au tél. 021 646 17 21.

Un festival du mental

MUSÉE OLYMPIQUE

Dans le cadre de l'exposition «Champion dans la tête», à voir jusqu'au 2 septembre, l'institution du bord du lac organise une semaine de rencontres, d'échanges et de dialogues entre personnalités du sport et de la culture.

Réunir un violoniste et un tennisman? Une danseuse, un chef d'orchestre et un entraîneur de basket? Une comédienne, un snowboarder et un cascadeur? C'est le pari que relève le Musée olympique de Lausanne avec le Festival du mental qui se déroulera du 15 au 22 avril prochains.

Trois soirées mêlant sports et arts vivants permettront au public de découvrir l'importance du mental dans la réussite d'une performance qu'elle soit sportive ou artistique. Quels outils développe-t-on pour gérer la pression d'une compétition ou d'un concert? Quelle est l'influence du groupe sur l'individu? Quel est l'impact des spectateurs sur une performance? Tels seront les thèmes abordés dans ses rencontres librement ouvertes à tous et à toutes.

Rendez-vous le 17 avril

De Jon Ferguson à Yvette Théraulaz en passant par Rémy Julienne, Jakob Hlasek, Marc Donnet-Monay et Gilles Jaquet de prestigieuses intervenants seront présents lors des trois soirées. Le premier rendez-vous est prévu le 17 avril avec «Performance en équipe, les effets du groupe sur le mental»; le lendemain le sujet du jour sera «Face à un adversaire ou en solo, qu'est-ce une performance?». Enfin la dernière soirée (19 avril) a été intitulée «Mise en danger du corps, mise en danger de soi». Tous ces rendez-vous ont lieu à 18 h 30. Si l'entrée est libre, il est vivement recommandé de s'inscrire au 021 621 65 11 ou par e-mail patricia.ackermann@olympic.org. 24

Comment soutenir le Tour de l'amour

ROLLER INLINE

Les coordonnés de Steve Birbaum qui fera le tour du Léman (24 heures d'hier) manquaient.

Le soutien à Steve Birbaum dans ses 170 km à roller autour du Léman est basé sur le parrainage. Les parrains prennent un pari sur Steve en misant une somme de leur choix par kilomètre parcouru. Ainsi, si une personne souhaite miser 10 centimes le km, elle payera alors 17 francs. Si la totalité des kilomètres n'est pas effectuée, la différence sera remboursée. Steve Birbaum envisage d'effectuer son défi au début du mois de juin, le 2, 3, 9 ou 10 en fonction de la météo.

Une moitié des fonds ainsi récoltés sera versée au service des Besoins spéciaux de la petite enfance (BSPE) de Pro Infirmis Vaud, l'autre ira à Maé.

Adresse

Contact: Steve et Laurence Birbaum, av. de Lavaux 84, 1004 Pully, tél. 021/729 40 44, e-mail stylo26@bluewin.ch, site internet http://starlight-production.com/letourdelamour.htm. 24

A la poursuite des azimuts en famille

COURSE D'ORIENTATION

Samedi après-midi du côté de Vidy, les promeneurs habituels, les footballeurs et les chiens ont vu passer des coureurs une carte à la main.

Sans que cela soit totalement incongru, ces chercheurs de postes à la boussole toujours alertes détonnaient un peu à zigzaguer au milieu des voitures. Souvent disputées en forêt, ces courses peuvent aussi trou-

ver un terrain à leur convenance au bord du lac: «C'est davantage un sprint, glisse le président du club Lausanne-Jorat, Walter Graf. Il est évident que les parcours techniques sont moins ardu qu'en forêt, mais cela amène quelque chose de différent.» En forêt ou dans une zone plus fréquentée, le principe demeure le même, il faut choisir parmi les cinq parcours qui ont tous des critères propres.

Plus ludique que la course à pied, la course d'orientation draine un public plus familial.

Venus à quatre, les Beuret ont l'habitude de traquer les postes: «Si j'étais seul, j'opterais pour le technique long, lâche Christian, le papa. Mais avec les deux petits, je vais me contenter d'un tracé plus facile. Samuel, qui a déjà de l'expérience, se lancera sur le technique court.» Pour expliquer le succès de cette discipline, Christian Beuret a une réponse assez simple: «On se fait du bien, il y a pas mal de points de repère dans la nature et on a un but. On fait travailler la tête et les jambes.»

JEAN-FRÉDÉRIC DEBÉTATZ



En terrain découvert, la course d'orientation a aussi son charme.

Un tournoi de Monthey aux accents européens

FOOTBALL M20

Italie, France, Portugal, Espagne, Allemagne, Turquie et Suisse: le Vieux-Continent sera à l'honneur lors de la 37^e édition du Tournoi international espoirs de Monthey du 23 au 27 mai.

Les huit équipes sont connues. Elles ont été dévoilées, hier soir, à l'occasion du tirage au sort des groupes effectué par l'entraîneur séduisant Alberto Bigon. «Toutes viennent de clubs européens aux palmarès prestigieux. En Champions League ou en UEFA. Leurs formations espoirs sont généralement à l'image de leur première équipe. Du très haut de gamme, comme Chievo Vérone en Primavera. Ce sont souvent de gros fournisseurs pour les

sélections nationales juniors», assure Marc-Alain Duchoud, vice-président et responsable technique du TIFM.

Quelles sont-elles? Outre les régionaux du FC Monthey (équipe renforcée) et du FC Sion, ont répondu à l'appel Galatasaray (4^e en 2001), l'Olympique de Marseille (vainqueur en 2004), Valence (vainqueur en 1977, 1978 et 1980), le Sporting Braga, Chievo Vérone et l'Eintracht Francfort. Les trois dernières nommées n'étant jamais venues dans le Chablais.

Fluminense absent pour défendre son titre

Une fois n'est pas coutume, le tenant du titre, Fluminense, ne sera pas présent pour défendre son bien. La raison? Elle est tout bonnement économique. «L'an passé, on avait profité de

leur passage au FIFA Blue Stars pour partager les frais. Faute de stade (Letzigrund), les Zurichois n'ont invité que huit équipes européennes cette année. Et faire venir 23 personnes du Brésil à notre charge, ce n'est pas dans nos moyens...» Avec 250 000 francs de budget, le TIFM ne peut se permettre le moindre extra. «Mon seul regret? Ne pas avoir un club anglais, concède Marc-Alain Duchoud. Mais là, c'est pour une question de dates avec leur championnat.»

Onze sites

Montreux hors jeu, un seul site vaudois sera de la partie: Aigle. Les dix autres stades hôtes seront ceux de Monthey, Vouvy, Saillon, Bagnes, Saint-Maurice, Orsières, Saxon, Savièse, Grimisuat et Bramois. JEAN-FRANÇOIS HOCHSTRASSER



Les Brésiliens de Fluminense ne seront pas là. Les amoureux du football latin se consolent avec Braga, Valence et Chievo.