

# Gardez la forme avec Melody Fit!

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **30 (2000)**

Heft 4

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826390>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# Gardez la forme avec Melody Fit!

La gymnastique, c'est bon pour la santé, mais pas toujours très rigolo. Avec Melody Fit, on retrouve le plaisir de bouger sur des musiques agréables et dans une ambiance relax. A vos collants, mesdames!



Photos Yves Debraine

*Sur des rythmes entraînants, les pas s'enchaînent facilement*

**U**n aveu: tous les automnes, je me réinscris au fitness du quartier, bardée de bonnes résolutions. Je me promets de suivre régulièrement le cours de «body sculpt» du mardi. Et ensuite, je me trouve toutes les excuses de monde pour ne pas y aller... Je le reconnais: les exercices de musculation m'ennuient, la musique me casse les oreilles, l'esprit de compétition m'agace. Et pourtant, je sais qu'il est nécessaire d'entretenir ma forme... Si je vous inflige ce mea culpa, c'est que j'ai l'impression de ne pas être vraiment seule dans ce cas!

J'ai donc essayé un cours de Melody Fit pour me rendre compte, en journaliste consciencieuse, des

avantages de cette méthode. Et bien, j'en suis sortie ragaillardie, d'excellente humeur, pleine d'énergie et convaincue que, finalement, je n'étais pas un cas désespéré!

La méthode a été mise au point en 1988 par une Suisso-Américaine, M<sup>me</sup> Patricia Matthey, qui vit en Suisse romande. Monitrice d'aérobic, elle souhaitait trouver des exercices qui correspondent mieux à des femmes qui n'ont plus vingt ans. Melody Fit a gardé le côté dynamique de l'aérobic, mais sans les petits sauts qui peuvent mettre à l'épreuve les articulations.

Le cours dure cinquante minutes. Les participantes qui m'entouraient avaient entre quarante et soixante-

vingt ans et un entrain certain. Baskets au pied, en collant et tee-shirt, chacune se sentait à l'aise, sans la coquetterie affectée qu'on trouve dans de nombreux clubs. La première partie du cours est un échauffement progressif sur des musiques entraînantes. La monitrice répète à chaque séance de petits enchaînements de pas, qui exercent également la mémoire. Il s'agit de chauffer sa musculature sans heurts, en douceur. Et franchement, les pas de rock qui nécessitaient un peu de concentration étaient si amusants qu'on ne sentait pas l'effort! La seconde partie se déroule au sol, sur un petit tapis. Un peu d'assouplissement, de musculation des zones critiques (ventre, hanche, fessier) et la séance se termine sur du stretching, c'est-à-dire des exercices qui permettent aux muscles de se détendre et à la respiration de se faire en douceur. Les participantes au cours étaient des mordues, certaines suivant cette méthode depuis plus de dix ans. Mais les nouvelles venues n'étaient pas de reste, estimant qu'on se met très vite au rythme.

On s'inscrit à une série de dix cours, à raison d'un par semaine. Le cours de Melody Fit ne coûte que 9 fr. 50 pour les seniors et 11 francs pour les plus jeunes. Certaines compagnies d'assurance maladie remboursent une partie des cours. La méthode Melody Fit est enseignée dans une trentaine d'endroits en Suisse romande. La formation de monitrices est assurée par la société Dance Aerobics et comprend des examens théoriques et pratiques. Les lectrices de *Généralisations* sont les bienvenues au cours de Melody Fit et bénéficient de deux leçons gratuites, à l'essai.

**Bernadette Pidoux**

**Pour tous renseignements sur les cours donnés dans votre région, appelez M<sup>me</sup> Daniela Saya, ch. des Rueyres 5, 1092 Belmont, tél. 021/ 791 29 16.**