

■ En cercle, le moniteur au centre, c'est parti pour une heure de sport, en musique, dans la bonne humeur !
Photo archives Philippe Juste

Sport. Accessible à tous, alliant sport et bien-être, le tout en musique, la gym suédoise séduit chaque année de plus en plus. À Lyon, de nombreux cours sont proposés toute l'année.



La gym prend l'accent suédois

Si la Suède compte près de 500 000 pratiquants, le nombre d'adeptes en France ne cesse de croître depuis dix ans. Créée en 1978 par un professeur d'éducation physique à Stockholm, en collaboration avec des médecins et kinésithérapeutes, la gym suédoise allie santé et bien-être, tout en ayant une dimension ludique et un côté « défouloir » ! Alors, qu'attendez-vous ? Cinq bonnes raisons de se mettre à la gym, version suédoise.

■ En musique !

A la différence de la gym classique ou de l'aerobic, les participants sont en cercle autour du moniteur. Ils enchaînent des mouvements simples qui leur font dépenser un maximum d'énergie, le tout en musique. Tous les styles y passent, dans une ambiance tonique et entraînante.

Quant aux morceaux, ils ne sont pas choisis au hasard, respectant le battement par minute conforme à chaque type d'exercice physique.

■ Accessible à tous

Hommes, femmes, sportifs ou non, jeunes et moins jeunes... Accessible à tous, la gym suédoise se pratique selon différentes intensités. Modéré, basique, standard ou intensif, on choisit le cours le plus adapté à sa condition physique. Chacun va à son rythme car l'essentiel est aussi de se faire plaisir. Seule difficulté : cette pratique nécessite une bonne coordination des bras et des jambes !

■ Pas cher

Bien qu'ils aient suivi une formation très complète, les professeurs sont tous bénévoles. Et la gym suédoise se

pratiquant sans accessoire, les cours sont peu onéreux. La cotisation varie entre 75 et 125 € par trimestre (ou 10€ la séance pour tenter l'expérience). Côté équipement, pas besoin de faire de gros investissements : une bonne paire de baskets suffira.

■ Assouplit et muscle

Toutes les parties du corps vont y passer. Abdos, épaules, bras, dos, cuisses, mollets... Les séances d'une heure ont pour but de renforcer la structure osseuse et le système cardio-respiratoire

mais aussi de s'assouplir. Après l'échauffement, les exercices vont crescendo et alternent renforcement musculaire, cardio, coordination, course et enfin récupération. **P a s l e t e m p s d e s'ennuyer !**

■ **Mélanie Lacroix**

Où pratiquer ?

Arrivée en France en 1993, la gym suédoise attire chaque année toujours plus d'adhérents. Malheureusement, cette activité est pour l'instant pratiquée uniquement dans les grandes villes. Lyon en fait partie. En attendant l'ouverture d'autres salles dans la région, voici les adresses lyonnaises.

Gymnase Condé-Enghien
9 rue Condé (Lyon 2^e). Le samedi à 10 et 11 heures.
MJC Perrache - Centre

d'Échanges de Lyon-Perrache

Cours de Verdun (Lyon 2^e).
Le mardi à 20 h 30.

Ballet-Etudes salle Sylphide

160 rue Baraban (Lyon 3^e).
Le mercredi à 19 heures.

Lyon 7 Gerland

La salle se trouve au sein des locaux de l'Office municipal des sports.
419 avenue Jean-Jaurès (Lyon 7^e).
Les lundis et jeudis à 19 h 30.

Lyon 9 Ludogym

69, rue Gorge-de-Loup (Lyon 9^e).
Les lundis, mardis et jeudis à 19 h 30.

Association Kaëlli - Les Ateliers Desmaé

69 rue Jean-Claude-Vivant à Villeurbanne. Le lundi à 20 h 30, mardi, mercredi et jeudi à 19 h 30 et le dimanche à 18 heures.

Renseignements et inscriptions
www.gymsuedoise.com



Photo archives Philippe Juste

2^e festival de l'accordéon en Beaufortin (Savoie)

L'association « Accordéon beaufortain » organise des concerts en différents lieux d'Arèches-Beaufort : place du village, bars, salle des fêtes, salle polyvalente. Au programme, musette, classique, jazz et musique du monde avec les duos Buenos Aires et Paris-Moscou, Dimitri Saussard, les Accordéonistes de la Bathie, les Accordéonistes albertvillois, beaufortins et l'orchestre Temps danse. Concerts de 6 à 10 €, repas dansant samedi (25 €) et thé dansant dimanche. Trois concerts gratuits. Pass 4 jours :

45 €.

Du jeudi 6 au dimanche 9 septembre. Arèches-Beaufort. Tél. 04 79 89 08 72 ou www.areches-beaufort.com

Atelier photo à Saint-André-la-Côte (Rhône)

Fabrice Ferrer et Jean Eric Froment, deux photographes professionnels animent ce stage orienté sur la technique de prise de vue, l'optimisation et la connaissance de son matériel. Samedi 8 septembre de 9 à 15 heures. Quatre heures : 15 € ; six heures : 25 €. Rendez-vous devant l'église. Réservation à l'office de tourisme des Balcons du Lyonnais : 04 78 19 91 65 ou accueil@otbalconslyonnais.fr



JEU DE PLATEAU

Crise-Crash

Il s'agit d'éviter la faillite tout en préservant sa fortune menacée de s'effondrer. Les joueurs ruinés sont éliminés ! De 2 à 6 joueurs. Accessible dès 8 ans. De 30 à 90 minutes de jeu. 49 €. www.crise-crash.com

Apprendre à déguster les vins de France à Arbois (Jura)

L'Institut franc-comtois des vins et du goût propose une formation de perfectionnement à la dégustation sur les vins de France par région, pour comprendre le rôle du terroir, du climat, du cépage, du travail de l'homme. Les séances aborderont tour à tour, les vins d'Alsace, de Bourgogne, de la Vallée du Rhône et du Languedoc. Jeudis 13, 20, 27 septembre et 4 octobre de 20 à 22 heures. 88 € les quatre séances. Institut franc-comtois des vins

et du goût, château Pécauld. Tél. 03 84 66 40 53 ou www.ifcvg.com
« Tisseurs à domicile » à Yzeron (Rhône)
Nouvelle exposition temporaire sur le patrimoine et les traditions du Pays Lyonnais sur le thème du tissage. « Tisseurs à domicile » provient du musée du Tissage et de la Soierie de Busières dans la Loire. Animation sur l'élevage du ver à soie dimanche 16 septembre de 10 à 18 h. Du 8 septembre au 28 octobre. Maison d'expositions de L'Araire. 23 rue de la Cascade. Tél. 04 78 45 40 37 ou www.araire.org