

Rondisport à Guéret pour ne plus tourner en rond avec son poids

Rondisport aide les personnes en surpoids à retrouver, sinon la ligne, du moins le plaisir de bouger. Le bien-être dans son corps à travers des ateliers de gym douce ou de sports adaptés.

Je suis gros, mais je me soigne pourrait être la devise de Rondisport si elle ne s'en était choisie une autre :

« Un corps fatigué est un corps qui commande. Un corps entraîné est un corps qui obéit ».

Refaire obéir son corps...

...une vraie ambition quand celui-ci a cédé à la spirale du surpoids : plus je pèse moins je bouge, moins je bouge, plus je pèse. Perverse mécanique dont les rouages sont graissés, pour beaucoup, par la perte d'estime de soi, la crainte du regard de l'autre, l'isolement et donc toujours plus de sédentarité.

« La première chose, c'est de lever le tabou de l'obésité. Celui qu'on s'inflige à soi-même en refusant de montrer son corps, rappelle la présidente Corinne Tétany. Or, pour retrouver une activité physique, il faut le montrer ».

Regagner cette estime tout en perdant du poids, c'est la mission de Rondisport qui animait, le 20 mai 2011, ses ateliers en plein air, à Courtille, dans le cadre de la **journée européenne de l'obésité**. Rondisport, c'est une toute jeune association née il y a deux ans à Guéret dans le sillage d'une structure haut viennoise réunissant, d'abord, des patients de chirurgie bariatrique (de l'obésité). Jeune, mais qui affiche déjà une belle fréquentation, des programmes complets et une philosophie claire comme le rappelle la présidente, Corinne Tétany. Accepter d'apparaître en maillot à la piscine, en jogging sur les parcours ou pour la marche nordique... est une première victoire.

Et si l'on y va à plusieurs, en se serrant les coudes, l'épreuve est encore plus facilement surmontée. C'est aussi le moyen de retisser du lien, d'échanger et de partager. Et l'ambiance qui régnait à travers les différents stands, à Courtille, témoignait que Rondisport a réussi cette socialisation.

Après, il y a l'effort...

...Mais pas n'importe lequel ni n'importe comment. On ne s'improvise pas sportif du jour au lendemain. Surtout s'il y a surpoids impliquant des conséquences sur la colonne vertébrale, les articulations, la respiration et la tension artérielle... D'où l'encadrement médical qui est réclamé à ceux qui veulent adhérer et l'emploi de moniteurs et animateurs spécialement formés pour suivre la pratique des groupes et des individus.

Un suivi individualisé...

...car, face à l'obésité, chacun est unique : « le degré d'assimilation des aliments est différent pour chacun, donc la capacité à faire du muscle ou du gras aussi, rappelle la présidente. Et puis, il y a ceux qui veulent juste retrouver le goût et le plaisir de bouger, ceux qui doivent lutter contre l'obésité morbide, ceux qui ont vécu régime sur régime et ceux qui réfléchissent à une chirurgie. Mais il s'agit, dans ce dernier cas, d'une solution extrême qui a de réelle conséquence. Nous tentons d'être la solution avant cet extrême ».

Reprendre l'activité physique...

...avec douceur mais fermeté, voilà qui a su convaincre... avant tout les dames. « Pour les messieurs, beaucoup attendent trop longtemps, regrette Corinne Tétany. Il faut d'abord qu'ils aient eu le pépin de santé avant de pousser notre porte ». L'avantage du public féminin, c'est que les mamans viennent avec leurs enfants. C'est ainsi que se transmet l'apprentissage des équilibres alimentaires, le plaisir de l'effort sportif, la lecture des étiquettes alimentaires... et, aussi, le respect de l'autre. Pas mal pour une association d'à peine deux ans d'âge. Et qui reste ouverte à tous.