

du cœur à l'ouvrage



La partie de volleyball avec un ballon adapté, un incontournable qui clot la séance de gym à Neuchâtel.

L'offre sportive, dans chacun des deux groupes, est quasiment quotidienne. «Nous nous tenons aux activités proposées au Noirmont, avec de la marche, de la gymnastique, de l'aquagym et un accord avec un centre de fitness», éclaire René Schmid. Il précise toutefois: «Il ne s'agit pas pour nos membres de prendre part à la Trotteuse ni de soulever 100 kg de fonte! Tous les programmes sont adaptés et concoctés par des moniteurs spécialisés.» Une «recette» ultra-trentenaire qui porte ses fruits: à la connaissance des principaux responsables, il n'y a jamais eu d'accident cardiaque pendant les cours proposés par les deux groupements du canton. Jean-Pierre Althaus, moniteur «historique» de CSN, peut en témoigner. «Quand le groupement est né, en 1987, je venais de finir mes études de sport. Je cherchais du boulot et j'ai profité de l'opportunité qui m'a été offerte, après avoir suivi des cours spécifiques.» Près de 33 ans plus tard, le moniteur dispense toujours ses 90 minutes de cours de gymnasti-

que le lundi soir à la Coudre, dans la bonne humeur. «Je suis quelqu'un de communicatif. Avec le temps, je connais bien les participants. Je sais ce que je peux me permettre avec l'un ou l'autre.»

Ambiance et contenu

«La bonne ambiance y est pour beaucoup dans le plaisir que j'ai à venir à la gym», confirme Charles, 75 ans, membre qui profite des activités offertes par le CSN trois fois par semaine. «Au fil des ans, je me suis aperçu que les gens restent longtemps aux cours. Faut croire qu'ils y trouvent leur compte», lâche Jean-Pierre Althaus. Pas seulement en termes de divertissement mais aussi de contenu. «Ce n'est pas un cours de d'éducation physique traditionnel. Le but est de faire bouger de manière ludique des personnes qui, dans leur majorité, ne le feraient pas forcément autrement.» Car la moyenne d'âge des membres des groupes de maintenance dépasse allègrement les 60 ans. Cependant, l'accident cardiaque n'épargne pas les jeunes: à La Chaux-de-Fonds, un

homme de 27 ans participe aux activités. A Neuchâtel, le «benjamin» a 34 ans. A la gym, donc, on oublie la force et les exercices au sol. L'accent est mis sur la coordination, l'équilibre, le jeu collectif. Puisque dans la grosse vingtaine de participants hebdomadaires, les différences d'âge et d'état physique sont nettes, «je suis obligé d'adapter les exercices en fonction de la moyenne basse. Après, lors de la séance de volleyball, les plus jeunes peuvent se dépenser davantage», précise Jean-Pierre Althaus. «L'offre que nous proposons les groupements est absolument formidable», s'enthousiasme Daniel, 74 ans (et il ne le fait pas), également satisfait du rapport qualité/prix: 260 francs par an pour avoir accès à l'ensemble des activités à Neuchâtel, 300 à La Chaux-de-Fonds. Si, par rapport au GMCVL, il n'y a pas d'accord avec un club de fitness, CardioSports propose en revanche un cours de sophrologie par semaine. Une activité pas à proprement parler sportive, mais aussi très utile.

«Bien-être possible»

Jeanne-Lou Haeberli assure ces cours depuis près de 20 ans. «J'ai été contactée par le groupement. Puisqu'il y a toujours de la demande, je n'ai jamais arrêté», explique-t-elle. «La sophrologie est utile pour tout le monde, mais peut-être encore davantage pour ceux qui ont connu des soucis cardiaques. Il s'agit d'un outil qui nous permet de nous détendre, de nous libérer du stress, des tensions inutiles et de positiver. Pour des personnes qui ont subi un choc, la sophrologie, c'est aussi la découverte d'un bien-être possible.»

Puisque les membres restent plusieurs années, Jeanne-Lou Haeberli est heureuse de «percevoir le changement qui s'opère au fil du temps. Je remarque davantage de sérénité sur certains visages, dans les attitudes, c'est valorisant... Même si chacun effectue sa pratique individuellement, le fait de se retrouver en groupe est un soutien mutuel. Le positif s'additionne.»

21 042

personnes décédées en Suisse de problèmes cardiovasculaires en 2017

Il s'agissait de la première cause de mortalité dans le pays selon les dernières données publiées par l'Office fédéral de la statistique.

Et un «entraînement» régulier est conseillé. Ainsi, lors du dernier cours avant l'interruption «coronavirienne», mardi passé, Jeanne-Lou Haeberli a fourni aux membres qui ne les avaient pas des CD pour pratiquer à la maison. Pour ce qui est de la méthodologie des cours, «il n'y a pas de réelles différences entre les cardiaques et les autres. Les termes, les exercices reviennent. En revanche, dans le cadre de CardioSports, il y a davantage d'hommes par rapport aux autres séances que je propose. Or, la sophrologie n'est pas réservée aux femmes!» La situation est à l'opposé dans les groupes de maintien. Les hommes sont plus nombreux que les femmes. «Même si cette donnée tend à se rééquilibrer», estime René Schmid. Rémy

CARDIOSPORTS NEUCHÂTEL

Fondation: 1987

Membres: 135

Activités: aquagym: six cours par semaine à Hauterive, Neuchâtel et Boudry. Gym: deux cours à Neuchâtel et Corcelles. Nordic Walking: une sortie. Sophrologie: un cours à Neuchâtel

Cotisation: 260 francs par an

Site Internet: www.cardiosportsne.ch

GROUPEMENT DE MAINTENANCE CARDIOVASCULAIRE LA CHAUX-DE-FONDS - LE LOCLE

Fondation: 1987

Membres: 100

Activités: Gym: trois cours par semaine à La Chaux-de-Fonds. Aquagym: trois cours à La Chaux-de-Fonds et Cernier. Aérobie et musculation: deux cours à La Chaux-de-Fonds. Randonnée: une sortie à La Chaux-de-Fonds.

Site internet: <https://sites.google.com/view/gmcv-lachauxdefonds-lelocle>

Les cours sont interrompus pour cause de coronavirus.

Wittwen, le vice-président du CSN, confirme: «Quand j'ai intégré le groupe, en 2007, il n'y avait que deux femmes. Aujourd'hui, elles sont une bonne vingtaine» sur quelque 135 membres. A La Chaux-de-Fonds, les membres sont une petite centaine.

Conférences à succès

Il existe une explication médicale à cela. Le cardiologue Patrick Monnier, référent de la Fondation suisse de cardiologie pour le groupement chaux-de-fonnier, analyse: «Les femmes font en moyenne des accidents cardiaques à un âge plus avancé que les hommes. Donc, souvent, elles sont moins mobiles ou ont plusieurs comorbidités.» Florence (56 ans), participante assidue aux cours de gym et d'aquagym, voit davantage un aspect social. «Les femmes sont peut-être plus indépendantes, plus individualistes, moins attirées par les activités de groupe. Personnellement, cela ne me dérange pas du tout que les dames soient minoritaires. L'ambiance est très sympa...» Et, selon la maxime latine «mens sana in corpore sano», les groupements organisent régulièrement des séances d'information. A Neuchâtel, le CSN met sur pied aussi de grandes conférences publiques, à l'aula des Jeunes-Rives, avec des spécialistes reconnus.

«Elles rencontrent généralement un beau succès», note Antoine Kohler. La prochaine est prévue le 29 octobre. «Nous inviterons Vincent Gabus, cardiologue du sport au Chuv. Le thème sera: 'Du sport d'élite au sport de maintenance'. Cela devrait intéresser pas mal de monde.»

EN BREF

COURSE À PIED

Cérémonie et courses annulées

La cérémonie de remise des prix du championnat de course à pied Neuchâtel et région 2019, prévue ce jeudi à Prêles, a été annulée. Il en va de même pour les deux premières manches de ce championnat programmées en 2020: l'Horlogère du Locle (prévue le 8 avril) et la course de Pâques à Savagnier (25 avril). D'autres annulations sont à prévoir... **RÉD COMM**

HOCKEY

Titre romand pour les M15 d'Université

Au terme de la saison régulière 2019-2020, les M15 Top du HC Université Neuchâtel sont devenus champions romands de leur catégorie, confirmant le titre conquis l'an dernier. Ils ont remporté 21 des 26 parties qu'ils ont disputées, marquant 117 buts contre 71. Ils se sont ainsi qualifiés pour le tour de promotion-relégation, interrompu en raison de la crise du coronavirus. Toutefois, ce succès démontre la qualité de la formation fournie par le club neuchâtelois. **PAC**

BANDY

Progression des équipes suisses

Les deux équipes de Suisse, composées majoritairement de joueurs neuchâtelois, sont revenues de leurs Mondiaux avec la satisfaction d'avoir progressé. Chez les hommes, dans le froid glacial d'Irkutsk (Russie), les Helvètes ont bien défendu leurs chances durant les matches de poule avant de sauver leur place dans le groupe B grâce à un double succès contre la Somalie. Cette formation a reçu le prix de la meilleure progression. Côté féminin, à Oslo (Norvège), les Suissesses ont démontré une bonne progression et une belle combativité malgré leur dernière place. **RÉD COMM**

RÉSULTATS & CLASSEMENTS FLÉCHETTES

LIGUE NEUCHÂTOISE	
Old'Tone - Nomades 2	10-0
Kipik 2 - Joker 2	6-4
Peseux - Kipik 1	9-1
Nomades 1 - Kings	4-6
Wild Bees - Passion Fléchettes	3-7
Joker 1 - Toons	5-6
Classement: 1. Kings 30/78. 2. Peseux 30/78. 3. Old'Stone 30/77. 4. Nomades 1 30/71. 5. Kipik 130/59. 6. Toons 30/38.7. Joker 130/36. 8. Joker 2 30/32. 9. Kipik 2 30/25. 10. Passion Fléchettes 30/24. 11. Nomades 2 30/15. 12. Wild Bees 30/5.	



Le moniteur Jean-Pierre Althaus, une «institution» de CardioSports.