

La société de gym du sport entre jeux et enjeux

La cinquantaine est synonyme de maturité, d'expériences, de recul sur soi, d'équilibre, associés à une (encore) grande vitalité. Du haut de ses 54 ans, la société de gym de Rue et environs coche toutes ces cases. Depuis toutes ces années, elle fait jouer et bouger, de l'enfance à la retraite, en cernant les enjeux de l'évolution sociale. Chantal Delafontaine et Evelyne Jungo, membres de la société depuis 20 ans, décrivent les bons moments mais aussi les difficultés de leur association de gymnastique.

L'échauffement: un peu d'histoire

La «gym» comme on l'appelle couramment est née le 26 mars 1970 sous l'impulsion d'une vingtaine de dames de la région motivées à bouger ensemble et à créer une société au service de la jeunesse et du sport. Angela Crausaz, membre fondatrice, est la première présidente, jusqu'en 1989. Jusqu'à la construction de la salle intercommunale de Promasens, les petites ou grandes pupillettes, les parents-enfants, les actives, et autres groupes se succèdent dans la salle de gymnastique de Rue, sous l'Hôtel de Ville, aujourd'hui reconverte en «salle des sociétés». La gym a toujours été une société très active, par l'étendue de ses cours mais aussi par ses projets, tels que soirées, spectacles avec la jeunesse, participations aux concours ou fêtes gymniques, sorties ou lotos.

Montée en puissance: la société aujourd'hui

La société est inscrite à la fédération fribourgeoise de gymnastique en division «polysport». Son but est de faire bouger et se développer par des jeux de balles, d'orientation ou d'athlétisme. Un comité féminin donne le rythme à une petite centaine de membres: Chantal Delafontaine, Evelyne Jungo, Caroline Cottet et Hélène Montenero.

(dès 16 ans) – cours que Chantal a plaisir à donner elle-même – le body sculpt et le pilates, et la gym senior (dès 60 ans). Celui-ci lui tient particulièrement à cœur: «J'y accueille tout le monde, même un senior qui n'a jamais fait de sport ou avec des problèmes de santé, aucune limite! Dans ce cours on bouge, on se fait plaisir mais surtout on se retrouve. On partage un côté social, on parle des bonheurs ou malheurs de chacun, on crée des liens de confiance et d'amitié, c'est un tout. Avec certains, on se connaît depuis 10 ans, ils ont vu ma fille grandir, mon évolution, c'est fort.»

venir tester deux cours, n'importe quand dans l'année. Ils décident ensuite s'ils commencent ou pas.»

Une cotisation annuelle de CHF 110.- est demandée aux enfants. Pour les adultes, différentes options sont proposées. Chantal explique: «Les envies et les habitudes des gens changent, il faut savoir s'adapter et trouver des solutions, donc maintenant il n'est plus obligatoire de faire partie de la société et nous avons l'option carte à points (10 cours à la carte pour CHF 100.-) ou la possibilité de payer cash CHF 12.- le cours.» Chantal et Evelyne constatent

qu'ils sont cruellement en voie de disparition et malheureusement, cette pénurie induit d'autres risques, dont celui de devoir un jour dissoudre la société. Chantal explique ces incidences: «Une soirée de gym ne peut pas présenter que 3 groupes d'enfants et il est exclu pour moi de faire participer un groupe de Pilates ou de Bodysculpt, il n'y a pas d'intérêt. Ensuite, certains enfants, après 10 ans, souhaiteraient continuer mais nous n'avons pas de groupe à leur proposer. Enfin, moi je donne 3 cours mais pour la diversité il faudrait que nos membres puissent avoir différentes possibilités. Je ne peux pas plaire à tout le monde et malheureusement ils n'ont pas le choix de me supporter (rires). Je laisserais volontiers un de mes cours à quelqu'un.» Pas de moniteur, pas de cours, pas de membres, pas de société. L'équation est claire.

Selon Chantal et Evelyne, pour être moniteur-enfant, nul besoin d'avoir des capacités particulières. L'envie de s'investir est suffisante. Il est conseillé de suivre un cours «Jeunesse et Sport» qui peut être financé par la société. Une indemnisation est également prévue pour les moniteurs. Pour les adultes, toute personne passionnée pouvant compléter leur offre est la bienvenue, peu importe le domaine sportif, intérieur ou extérieur (yoga, cross ou urban training, crossfit, danse, etc). Toute proposition est accueillie et examinée, car favorable à la longévité de la société.



© Chantal Delafontaine

Cet automne, un nouveau cours mixte est proposé dès 16 ans: le body self donné par Fred, un cours totalement inédit dans la région qui mixe boxe thaï et self défense.

On garde le rythme: inscriptions et tarifs

Evelyne Jungo a commencé la gym en même temps que sa fille, il y a 19 ans. Elle a en plus rejoint le comité il y a quelques années, en prenant le poste de secrétaire. Elle nous explique: «Aujourd'hui, nous avons entre 80 et 100 membres. Cela change chaque année, car à chaque reprise de saison, en septembre, les membres doivent se réinscrire. Les gens peuvent

tout de même que la majorité des sportifs préfèrent la version cotisation de CHF 200.- par année: «Ils peuvent ainsi venir à n'importe quel cours durant la semaine. S'ils le souhaitent, pour CHF 50.- de plus, ils peuvent suivre 2 cours par semaine. Sur l'année, financièrement, cela est plus intéressant et – à part le loto et parfois de l'aide pour l'organisation d'un concours à Romont – nous ne demandons pas plus de travail.» explique Chantal. Le groupe senior est lui hors société et profite de tarifs préférentiels.

Endurance et cardio: soucis et enjeux

Chantal rêverait de pouvoir proposer plus de cours différents mais la société manque de moniteurs. Ils

Stretching et fin du cours: le plaisir d'être en forme pour toutes et tous

Chantal résume en disant: «Notre société est familiale, villageoise. C'est cela qui plaît et que nous voulons maintenir». Elle conclut en rappelant l'ingrédient indispensable: l'appel aux moniteurs et monitrices est lancé.

Sophie Bosson



Chantal Delafontaine est monitrice depuis presque 20 ans. Elle a intégré ensuite le comité et repris la présidence. Elle a roulé sa bosse dans différents fitness, la gym c'est sa spécialité et surtout sa passion. Les cours à la carte de cette rentrée sont: les parents-enfants (2 à 4 ans), les enfantines (4 à 6 ans), la jeunesse (7 à 10 ans). Pour les adultes

Infos

- Site: [www.https://societegym-rue.ch](https://societegym-rue.ch)
- Prochaines manifestations: organisation de la coupe de janvier à Romont, 18 janvier 2025, journée polysportive pour enfants. Loto les 3 et 4 mai 2025