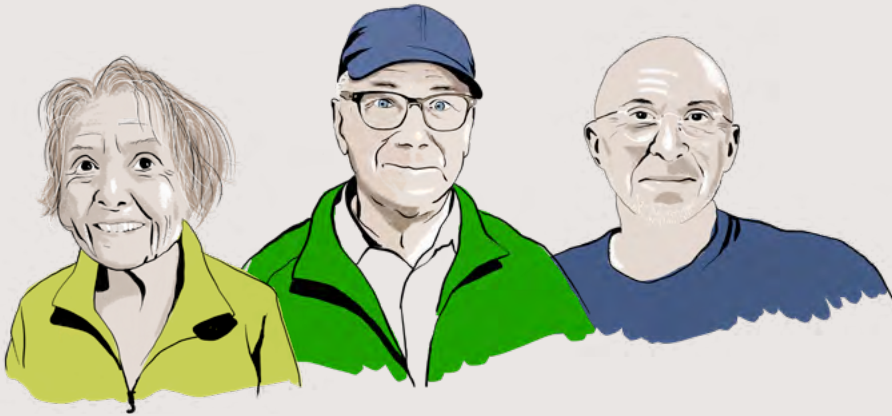




Le judo à 78 ans

Pour pratiquer le judo, il n'est pas nécessaire d'être jeune, agile ou particulièrement entraîné. Nul besoin non plus de maîtriser toutes les techniques de projection, de chute et de travail au sol autorisées.

Par Beat Steiger

À 78 ans, Margrit Keller est toujours très active. Elle a pris ses premières leçons de judo à 19 ans et aujourd'hui encore, elle continue. Désormais, elle est ceinture noire 1^{er} dan. Pendant plus de vingt ans, elle a donné des cours de judo aux enfants et, depuis quelque temps, elle propose du judo à des personnes en situation de handicap. Le judo relie le corps à l'esprit et contribue à forger la personnalité. Est-ce pour cela que Margrit Keller n'a aucune crainte à voyager dans le monde entier et tient toujours un atelier de céramique et de poterie? On est bien loin des cours de danse classique; mais «céder pour vaincre» et suivre la «voie de la souplesse» lui procure du plaisir chaque jour.



Pour en savoir plus
L'interview de Margrit Keller est à lire sur Seniorweb.

Walking football

«Cherche entraîneur de Walking football»: lorsque Pro Senectute Fribourg a eu besoin d'un responsable de cours pour cette nouvelle discipline, Paul Dietrich a tout de suite répondu présent.

Par Dieter Sulzer

«Footeux» depuis toujours, il a entraîné les juniors du FC Wünnewil-Flamatt («C'était aussi un travail d'intégration!»), milité avec succès pour l'installation d'un terrain en gazon synthétique dans le village («il aura fallu vingt ans!») et joué dans toutes les catégories d'actifs, puis chez les vétérans à partir de 50 ans – ensuite il s'est retrouvé hors-jeu, et l'histoire aurait pu s'arrêter là. Le Walking football, version marchée du football, lui permet de continuer à vivre sa passion en dépit des années. La discipline se caractérise par des règles spécifiques, dont les plus importantes sont, selon Paul Dietrich, l'absence de contact physique et l'interdiction de courir. Et cerise sur le gâteau: il peut désormais jouer lui-même sur le terrain en gazon synthétique!



Pour en savoir plus
Règles du football en marchant.

Un bien-être global

Dans la tradition orientale, l'activité physique aide à maintenir le corps, l'énergie et l'esprit en harmonie.

Par Beat Steiger

Pour Max Weier (72 ans), la définition de la santé donnée par l'OMS en 1946, à savoir un «état de complet bien-être physique, mental et social», n'est pas utopique, mais holistique. Pour lui, la «santé» n'est pas uniquement celle que l'on se figure dans les centres de fitness ou les clubs de sport, par exemple. Son approche, influencée par les traditions orientales, tient autant compte du corps que de l'énergie et de l'esprit. Les exercices de qigong et de yoga stimulent le flux de l'énergie intérieure et l'ancrage à la terre. L'objectif est une transformation énergétique profonde de l'organisme psychophysique, visant à renforcer la relation que nous entretenons avec nous-mêmes et avec les autres, et à mieux nous préparer aux défis de la vie quotidienne. L'harmonisation du corps et de l'esprit ouvre notre cœur et nous connecte plus profondément à la vie.



Pour en savoir plus
Une interview de Max Weier est disponible sur Seniorweb.