

JOSIANE ABILY

Double dose de gym tonique !

Présidente de la section gym de l'amicale laïque de Coataudon (ALC) depuis 2011, Josiane Abily a à cœur de poursuivre le développement des activités.

Publié le 03 juin 2019

Dans la Maison de quartier de Coataudon, Josiane Abily est connue comme le loup blanc : chaque jour, elle passe ouvrir la salle, installer les miroirs et saluer les professeurs de gymnastique. Originaire de Coataudon, cette ancienne vendeuse de vêtements a un temps quitté le quartier pour habiter à Brest, avant de revenir s'installer à Guipavas en 1982. Adhérente à l'ALC depuis 1987, elle est membre du bureau de la section gym depuis 1998 et a occupé les postes de vice-présidente, secrétaire et secrétaire adjointe, avant d'être élue présidente.

Des activités pour tous les âges et tous les niveaux

« Lorsque je suis arrivée, les entraînements se déroulaient sous le préau de l'école. On était seulement 35, avec une prof bénévole. » Il leur faudra attendre 2005, et la construction de la nouvelle maison de quartier, pour se voir attribuer une véritable salle. *« Cela nous a aussi permis de fusionner avec les autres associations de gym de Kerlaurent et d'atteindre les 144 adhérents »*, précise celle qui rêve de dépasser un jour les effectifs des clubs de foot de la ville… À ses débuts, l'ALC ne proposait qu'un seul cours de gym par semaine. *« Petit à petit, on a essayé d'augmenter le nombre de créneaux, en proposant de nouvelles activités. »* Aujourd'hui, 4 professeurs salariés, Mireille, Mickael, Jennifer et Patricia, assurent une quinzaine de cours par semaine : renforcement musculaire, step, yoga, pilates, zumba adultes et enfants. Depuis cette année, la marche nordique rassemble également une dizaine de motivés chaque samedi matin, pour deux heures de balade avec des bâtons de marche, vers le vallon et la plage du Moulin Blanc

Où sont les hommes ?

Josiane ne se contente pas d'assurer la présidence : elle suit un cours de gym différent chaque jour, sauf le jeudi où elle s'accorde une pause… pour se rendre à son cours d'art floral ! *« Rester à la maison, ce n'est vraiment pas mon truc »*, s'amuse celle qui a aussi réussi à convertir les siens : son mari Pascal la suit à la marche nordique et est membre de l'amicale laïque ; sa fille Céline s'est essayée à la gym pendant quelque temps et sa sœur Patricia est trésorière de l'ALC gym. Son souhait pour l'avenir : parvenir à attirer davantage d'adhérents masculins. *« Aux cours de zumba, on compte six garçons sur les 53 enfants. Et chez les adultes, seulement 25 hommes, la plupart en yoga et pilates… »* Peut-être que les journées découvertes, organisées du 9 au 21 septembre, permettront à de futurs adhérents de s'essayer gratuitement aux différentes activités de l'ALC gym…

Pauline Bourdet

Rencontre publiée dans Guipavas le mensuel n°40 - juin 2019

◂ Un retraité hyperactif

La touche féminine des Gars du Reun ▸

RETOUR À LA LISTE