

Elle fait bouger les seniors

Françoise Etter a l'activité physique dans le sang. Monitrice de gym à 63 ans, elle donne cours à des aînés



A 63 ans, Françoise Etter tient toujours la forme. Jean-Baptiste Morel

CHARLES GRANDJEAN

Aînés (4/7) L Professionnels ou bénévoles, ils prennent soin de nos aînés. Nous partons à leur rencontre chaque vendredi de l'été.

«Une fois partie, je ne m'arrête plus.» En mouvement sur son vélo elliptique, Françoise Etter esquisse un large sourire. «C'est rare qu'une journée se passe sans que je fasse une heure et demie de sport», explique la fringante monitrice de gym de 63 ans. Cette Vuadensoise qui s'est notamment spécialisée dans les cours pour seniors nous reçoit dans son «fitness familial».

L'activité physique, cette Gruérienne l'a dans le sang. «Toute petite, c'était la montagne, le sport. A 4 ans, je skiais.» Jeune, elle pratique l'aérobic et fréquente l'American-Gym, premier fitness bullois ouvert en 1983. Un hasard de la vie aiguille la jeune femme d'une vingtaine d'années vers le bodybuilding. «J'ai commencé à faire des haltères pour me refaire une charpente car j'avais des problèmes de dos. Je n'étais pas assez musclée. Lors d'un entraînement, une personne est venue vers moi en me disant: tu devrais faire des concours.»

Championne suisse

«J'avais la morphologie pour, avec les muscles dessinés, ce qui aide en compétition», poursuit-elle. Son horaire libre d'employée de bureau chez Nestlé lui permet de caler ses 2 h 30 d'entraînement quotidien en fin de journée. Des coupes à Bulle ou Marly, jusqu'aux championnats du monde, la jeune femme rencontre le succès dès la fin des années huitante. Elle concourt douze ans au sein de l'équipe suisse et décroche même le titre de championne suisse toutes catégories en 1990.

Françoise Etter met un terme à la compétition en 1995. Un tournant arrive avec la naissance de sa fille en 1997, puis de son fils en 2000. «J'ai arrêté les entraînements intensifs. Je ne voulais pas que ma famille subisse mon mode de vie.» Elle s'affranchit des régimes diététiques stricts et autres contraintes liées aux préparations de concours. La culturiste a d'ailleurs longtemps eu l'habitude de prendre ses haltères avec elle en vacances: «Il n'y avait pas des fitness dans tous les coins de rue comme actuellement.»

Dans les années 2000, la sportive diversifie ses activités. Elle devient monitrice de nordic walking. «Ce sport s'inscrivait dans la continuité en faisant travailler tout le corps, avec les muscles, l'équilibre.» Elle a aussi œuvré comme monitrice de gym infantine à Sâles. A Vuadens, elle a donné des cours de gym fit jusqu'à trois ans en arrière.

Progrès à tout âge

Cette mordue du mouvement, qui n'a eu de cesse de se former, arrive en 2013 à Pro Senectute. Elle y dispense des cours d'équilibre en marche, de gym à domicile (domigym), ou encore de gym maintien. Pourquoi les seniors? «Je me suis dit que je venais un peu sur l'âge, que je devais diminuer le rythme.» Vivre l'entrée dans cette phase de la vie l'aide aussi à «mieux cerner la problématique du vieillissement», avec la force et la musculature qui diminuent.

Une réalité qui lui a aussi joué un tour. «J'ai dernièrement dit à mon médecin que je voulais gentiment baisser mon activité physique. Il m'a dit: il ne faut surtout pas! Alors je continue.»

Tout comme elle continue à faire bouger les seniors. «Je veux leur montrer qu'à tout âge, on peut arriver à faire de la gym. Il ne faut pas chercher la performance, mais le maintien», insiste-t-elle. «Il n'est jamais trop tard pour commencer.» La monitrice ne manque pas d'arguments pour motiver ses troupes: «Le sport ralentit le processus des maladies. Et pendant que l'on fait de l'exercice, on ne pense pas à ses soucis de santé.» Elle cite des prouesses réalisées par ses participants. A l'instar d'un septuagénaire parvenant à faire la planche «comme un jeune» lors d'exercices de gainage. «On voit des progrès à tout âge.»

Elle évoque ces femmes de 85 ans se rendant à pied au cours et ne loupant pas une leçon, même lorsqu'elles se sentent un peu plus faibles.

Evidemment, commencer une activité physique à 80 ans engendrera quelques courbatures au début, mais cette spécialiste défend une approche progressive et adaptée à chacun. «Si une personne a peur de s'asseoir sur un gros ballon, on commencera par son dos appuyé au mur pour la mettre en confiance.»

Activité utile

La Gruérienne sait aussi se montrer directe pour motiver son monde. «Quand certains me disent qu'ils ne veulent pas faire les exercices au sol, je leur dis: si un jour vous tombez, comment ferez-vous pour vous relever?» Car nombre d'exercices proposés ont un intérêt concret: de l'apprentissage de techniques pour se relever au développement de réflexes en cas de chutes.

Entraîner des seniors nécessite un effort particulier de motivation, qui passe par des mots d'encouragement. «Cela fait partie du suivi», explique Françoise Etter. Un questionnaire de santé est par ailleurs demandé en début de cours.

La monitrice travaille beaucoup sur la respiration. «Certaines personnes ont une posture recroquevillée qui empêche une bonne oxygénation.» Elle travaille aussi sur certains muscles parfois trop engourdis, notamment à travers le yoga des yeux.

Mais quand Françoise Etter parle de l'effort, c'est avec le sourire, car la récompense n'est jamais loin. «Le sport génère l'hormone du bonheur. Et on le voit dans les cours que les participants sont dans la joie. Ils prennent conscience de leur corps.»

«Il n'est jamais trop tard pour commencer»

Françoise Etter