

Green Gym.

C'est vert et c'est astucieux.

Mais, en France, je ne suis pas sûre que nos draconiennes règlementations nous l'autorisent!!!
Il s'agit de la " green gym " qui allie sport et jardinage et n'a pas encore traversé la Manche.

Comment ça marche ?

Des jardiniers bénévoles, retraités ou pas, sous la conduite d'un animateur à double casquette, celle du jardinage et celle de la gymnastique, participent à l'entretien des espaces verts publics.

La séance commence par un échauffement sérieux, puis les travaux sont annoncés, les outils distribués, leur maniement expliqué, les consignes de sécurité précisées. L'animateur rectifie les postures, et explique les techniques du jardinage écologique....

Trois heures durant, les " adeptes " musclent leurs abdos, leurs cuisses et leurs fessiers, tout en maniant le taille-haie ou la binette....au grand - air, bien sûr, et sans se priver de bavardages.
La séance se termine par des étirements qui modèrent le rythme cardiaque et évitent les courbatures...

La green gym parviendra-t- elle jusque chez nous? Je le souhaite et vous propose un site pour mieux vous informer:

www.lavie.fr.

Danièle HUTTER