

Les cours de gym et le sourire de Géraldine Cassar

Géraldine Cassar est née à Marseille le 17 novembre 1968. Et vit depuis 25 ans sur la commune des Pennes-Mirabeau avec son mari podologue et leurs deux enfants, des jumeaux de 19 ans. *"J'adore cette ville, elle est admirablement bien située dans la région, et puis on ne peut que s'y sentir bien. Pour tous ceux qui comme moi aiment la nature, les randonnées, courir et exercer diverses activités sportives, c'est très agréable de vivre ici."* Pendant toute son enfance et adolescence, la jeune femme a pratiqué la danse, différents arts martiaux, et le fitness sous toutes ses formes. *"Jeune adulte, j'adorais bouger, faire du sport, je ne tenais pas en place. Tout en travaillant comme préparatrice en pharmacie."*

À 25 ans, elle souhaite imaginer une reconversion et travaille dur pour obtenir le brevet professionnel de la jeunesse et sports avec mention forme. *"Mon diplôme en poche, je n'ai pas réintégré la pharmacie, et je ne l'ai jamais regretté. Je ne peux pas rester longtemps entre quatre murs"*, confie-t-elle en riant

Sa rencontre avec l'Amicale des Pennes-Mirabeau date de 2013, lorsque Sylviane Finalteri, alors présidente, lui demande d'assurer des cours de gymnastique, d'abord en remplacement d'une prof absente, puis définitivement. Les différents présidents lui ayant tou-



Battante et passionnée, Géraldine est la prof de gym de l'Amicale des Pennes-Mirabeau.

/PHOTO P.B.

jours fait confiance, la gymnastique est devenue une activité à part entière à l'Amicale des

Pennes-Mirabeau, au même titre que la course à pied et la marche nordique. Elle assure

au siège social de l'association trois cours par semaine, l'un de renforcement musculaire plutôt à destination des seniors, les deux autres orientés yoga et pilate. Et ses cours ne désemplissent pas.

Anne-Marie est l'une de ses élèves depuis le début : *"Nous l'adorons, elle est vraiment au top. Elle vous fait faire des mouvements qu'elle explique en détail, elle vous décrit les muscles qui sont en jeu, pourquoi il faut faire le mouvement comme cela, avec gentillesse, sourire et professionnalisme. Elle assure, notre Géraldine !"*

Alain Pons, président de l'Amicale des Pennes-Mirabeau reconnaît que *"Géraldine est très carrée dans son approche. On espère dès septembre organiser un 4e cours par semaine avec des activités encore plus cardio, plus rythmées. Battante et passionnée sont les deux adjectifs qui collent bien à Géraldine."*

Sa vie professionnelle n'est pas qu'amicaliste, elle aide d'autres clubs sportifs de la région, et pratique également le coaching personnel et les massages ayurvédiques. *"Cela dit, conclut Géraldine, je me sens super bien dans cet environnement associatif. Je viendrai également courir cet automne au Portugal lors du déplacement de l'APM. Entre deux cours de gym!"*

P.B.

amicale.pennesmirabeau@orange.fr et réseaux sociaux