

# ... PASCALE NOWAK

ANIMATRICE EN LOIRE-ATLANTIQUE [44]

Dans une vie antérieure, Pascale Nowak évacuait le stress parisien au cours de fitness. À l'heure de la reconversion professionnelle, cette mère de famille s'est naturellement tournée vers le sport santé. Depuis 6 ans, elle s'épanouit comme animatrice EPGV à Nantes et vient de dispenser sa première séance d'Acti'March®.



« LA GV EN PLEIN AIR, C'EST COMPLÉMENTAIRE ! »

## 8H45 – MATINÉE ACTIVE

Pascale arrive en avance afin d'installer ses affaires et de préparer le matériel. **Ce matin, elle donne deux cours au gymnase de la Nantaise, en centre-ville.** Elle apprécie de pouvoir s'y rendre en transports en commun. Rien à voir avec la vie d'informaticienne que cette sportive, brestoise d'origine, a connu pendant quinze ans à Paris. « À cette période il me fallait une forte dose de fitness pour déstresser ! » Son retour en province s'est accompagné d'un bilan de compétences. Le sport dans le respect de l'intégrité physique de la personne, pour l'autonomie et la santé : tel a toujours été son leitmotiv. Sa nouvelle voie est tracée. Fraîche et dynamique, Pascale fait l'unanimité parmi les stagiaires de ce cours de gym douce. « Elle est à l'écoute de chacun et propose des exercices différents selon les difficultés des pratiquants », confirme Jacqueline, la présidente du club Mondésir, qui l'emploie depuis ses débuts.



À l'écoute en salle, Pascale participe aussi à la vie collective des associations. « Les cours de GV sont un sésame de convivialité. »



Les séances de gym dynamique figurent parmi les préférées de Pascale Nowak.

de gym dynamique avec des groupes de plus de trente personnes qui me réclament beaucoup d'énergie. »

## 10H – PLAY AGAIN

Elle enchaîne dans la même salle. **Une vingtaine de seniors participent au second cours, dont André, ravi d'être « entouré de femmes ».** Après l'obtention de son diplôme d'animateur fédéral EPGV 1<sup>er</sup> degré (public adulte) en 2007, elle a passé son Certificat de Qualification Professionnelle d'Animateur de Loisir Sportif (CQP ALS) en 2008. Précisément pour exercer au profit des seniors, à l'égard desquels elle se montre particulièrement prévenante. Elle vérifie la bonne application des consignes : « Attention au bon placement du dos ». Le nombre de ses cours augmente progressivement. Actuellement, elle anime à hauteur de onze heures par semaine. « J'ai 5 heures

## 14 H – DE LA SALLE AU BUREAU

Après un repas pris à domicile, **Pascale s'installe à son bureau pour préparer ses cours.** « Il faut toujours avoir un « plan B » avec des mouvements correspondant à la même intention éducative, car le niveau des participants n'est pas toujours homogène. »

Musiques, exercices, enchaînements : tout est préparé à l'avance et consigné par écrit dans des fiches de son classeur.

Pas toujours évident de se mettre en scène car le trac rode toujours. « Je ne regarde pas souvent mes notes, mais je sais qu'elles sont là... » Ce fil conducteur la rassure. Pour éviter la routine et répondre à la demande, elle suit régulièrement des formations complémentaires pour élargir son champ d'action, au profit des activités tendances (pilates, zumba®, aéro-boxing...) mais aussi de l'Acti'March®. D'ailleurs, son premier cours de marche active a débuté en janvier dans le parc de Procé, ce remarquable espace vert de 12 hectares aux portes du centre-ville de Nantes.

Engagée au sein de la commission technique du Comité Départemental EPGV avec trois autres animatrices, elle consacre aussi du temps à la formation continue des animateurs (mise en place des sessions, choix des intervenants, accueil des stagiaires).

## 18H30 – RETOUR EN COURS

Ce soir, Pascale se rend au gymnase Salengro, pour une heure de **Gym'Plurielles® à Rezé.** Le rythme est plus soutenu, mais la bonne humeur toujours de mise. Comme elle termine tard le mercredi soir, elle s'est arrangée pour ne pas travailler le jeudi matin. Son emploi du temps allégé lui permet donc de déjeuner régulièrement avec sa fille cadette âgée de 19 ans. Et de s'adonner à son jardin secret : le bricolage d'intérieur. L'été, elle met à profit la coupure pour voyager avec son mari, qui l'emmène faire de la plongée sous-marine. //

// Propos recueillis par Thierry Butzbach