

undefined - mardi 18 août 2026

Actu locale | Vallée du Rhône

LUZINAY

Les sportifs à l'honneur : Delphine Chermeux

Propos recueillis par Françoise Granjon

Delphine Chermeux est l'une des joueuses des Z'Amies foot de Luzinay : « Nous vivons plus vieux, mais pas forcément en meilleure santé, la pratique du sport peut nous aider à vieillir mieux. » Photo Françoise Granjon

Cet été, nous mettons à l'honneur les sportifs de tous âges, issus de nos clubs locaux.

Aujourd'hui, Delphine Chermeux, licenciée des Z'Amies foot à Luzinay.

L'équipe Les Z'Amies foot de Luzinay est vice-championne du monde 2025 des Grannies soccer (Mamies foot). L'association a pour objectif de développer la pratique du football pour les femmes de plus de 50 ans. Delphine Chermeux, 52 ans, est l'une des joueuses depuis plusieurs années. Rencontre.

Quel est votre parcours sportif ?

« J'ai toujours été un peu sportive. Avant la crise sanitaire de la Covid-19, je faisais surtout du step et du renforcement musculaire en salle et du jogging, plutôt que des sports individuels. Après, je ne voulais plus m'enfermer dans une salle et je voulais pratiquer un sport collectif. Quand j'étais enfant, je jouais au foot avec les garçons et mon père pour m'amuser et j'adorais ça. Voilà pourquoi j'ai repris le foot ! »

Quel type de football pratiquez-vous ?

« Je pratique le sport-santé, car il permet de maintenir, voire d'améliorer, mon état de bien-être physique, mental et social. Cette pratique sportive me permet d'augmenter mes capacités respiratoires, car je suis asthmatique. Elle permet aussi de prévenir certains cancers, de renforcer mon système immunitaire, de renforcer mes articulations et ainsi de diminuer les douleurs dues à l'arthrose. Les entraînements des mardi et jeudi me permettent d'évacuer le stress de la journée de travail et de repartir le lendemain plus détendue. »

Quelles sont vos motivations ?

« Ma motivation, c'est me sentir bien, me retrouver deux fois par semaine avec ce groupe de femmes de plus de 50 ans pour s'amuser, rire, s'écouter, s'encourager. Le monde est de plus en plus individualiste et je vous assure que de se trouver dans ce groupe des Z'Amies foot fait un bien fou ! On vit des moments exceptionnels, comme le tournoi international des Grannies soccer en Afrique du Sud en 2025. Je n'aurais jamais pensé vivre cela un jour ! Même les matches ici en Rhône-Alpes face à des équipes pas toujours de notre âge nous font du bien. On voit ce que l'on est capable de faire même après 50 ans. »

Que pensez-vous de la démarche des Z'Amies foot ?

« Je pense que la démarche des Z'Amies foot concernant le développement du sport-santé auprès d'autres associations est une bonne chose. Cela permet d'échanger davantage, de montrer que la pratique du sport après 50 ans n'est pas impossible quelle que soit votre pathologie, et qu'au contraire, cela ne peut qu'améliorer votre état de santé. Nous vivons plus vieux, mais pas forcément en meilleure santé, la pratique du sport peut nous aider à vieillir mieux. »

« Le monde est de plus en plus individualiste et je vous assure que de se trouver dans ce groupe des Z'Amies foot fait un bien fou ! »