

undefined - jeudi 6 août 2026

Actu locale | Vallée du Rhône

LUZINAY

Les sportifs à l'honneur : Yvette Colonna

Françoise Granjon



Yvette Colonna est la doyenne des Z'Amies foot. Photo Françoise Granjon

Cet été, nous mettons à l'honneur les sportifs de tous âges, issus de nos clubs locaux. Aujourd'hui, Yvette Colonna, 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. Âgée de 71 ans, Yvette Colonna est l'une des joueuses du club depuis trois ans. Rencontre.

Avez-vous toujours pratiqué le football ?

« Non, j'ai débuté le football en 2023, en participant directement à la première coupe du monde des Grannies soccer en Afrique du Sud. Quand j'ai appris qu'il manquait des joueuses pour constituer la première équipe française de Mamies foot, ayant une bonne condition physique, je me suis proposée pour compléter l'équipe. »

Pour quelles raisons pratiquez-vous ce sport ?

« L'une des raisons principales est une conviction que j'ai développée tout au long de ma vie. Je suis cardiologue retraitée, et pendant mon activité professionnelle, je recommandais

systématiquement à mes patients une activité physique régulière, ne serait-ce que marcher 20 à 30 minutes par jour et privilégier les escaliers. Cela est essentiel dans la prévention cardiovasculaire primaire et secondaire, la lutte contre l'hypertension artérielle, le diabète ou le surpoids. Le sport-santé apporte également un réel bien-être physique et mental. »

Quelles sont vos motivations ?

« Mes motivations sont d'entretenir mes muscles, mes articulations, ma souplesse, mon équilibre tant physique que psychologique. Je pense au futur et il est important pour moi de préserver mon autonomie et ma qualité de vie. »

Que vous apporte le sport ?

« Le sport me permet de me sentir bien dans mon corps. Pratiquer un sport collectif me permet de faire de belles rencontres, d'échanger et de partager des moments conviviaux très agréables. »

Que pensez-vous de la démarche des Z'Amies foot en ce qui concerne le développement du sport-santé auprès d'autres associations ?

« Cette démarche me paraît logique et particulièrement adaptée. J'ai trouvé chez Les Z'Amies foot les principaux atouts que je recherchais dans le sport-santé. Je prends beaucoup de plaisir à l'entraînement entre les exercices et les petits matches entre nous dans une ambiance bienveillante et motivante. Cela fait beaucoup de bien à mon corps et à mon esprit, même si je ne peux pas participer à toutes les séances. Les Z'Amies foot, qui regroupent des sportives ou futures sportives de plus de 50 ans, prouvent que le sport-santé permet de préserver son cœur et sa mobilité et le plaisir d'être ensemble même à un âge avancé. »

« J'ai trouvé chez Les Z'Amies foot les principaux atouts que je recherchais dans le sport-santé. »