

Les cours de gym donnent la pêche aux seniors

CHÉZARD-SAINT-MARTIN Depuis quelques mois, une nouvelle monitrice, Marie Monnier Douard, fait bouger les aînés du Val-de-Ruz. Reportage matinal au cours de gym de Pro Senectute.

TEXTES ANTONELLA.FRACASSO@ARCINFO.CH / PHOTOS LUCAS.VUITEL@ARCINFO.CH



L'objectif ne consiste pas à faire des exploits, mais bouger dans la bonne humeur.

Un esprit sain dans un corps sain. C'est la devise des seniors vaudruziens qui gardent la pêche grâce aux cours de gymnastique Pro Senectute. Depuis quelques mois, Marie Monnier Douard anime quelques-unes des leçons données au Val-de-Ruz. Mardi matin, nous avons retrouvé la monitrice au collège de Chézard-Saint-Martin. Pendant une heure, ses élèves se sont éclatés en musique. Il est 9h30. Le cours commence par un échauffement et se poursuit par une partie plus dynamique. Les aînés ont entre 63 et 85 ans. Mais dans le cours du mardi matin, la doyenne se nomme Nicole et elle a 81 printemps. Depuis six ans, elle vient chaque semaine à la gym



«La coordination, l'équilibre et la force sont importants à entretenir durant cette période de la vie.»

MARIE MONNIER DOUARD
MONITRICE

avec ses copines. «C'est très agréable. Il faut rester en mouvement pour conserver le physique et le moral.» Biologiste de métier, Marie Monnier Douard ne pensait

pas animer un jour des cours de gym pour le troisième âge. Aujourd'hui, la quinquagénaire de Savagnier est ravie de passer du temps avec ces aînés.

Les exercices visent principalement la coordination, l'équilibre et la force. «Ces aspects sont importants à entretenir durant cette période de la vie. Que ce soit pour les gestes du quotidien ou pour la mémoire», insiste la monitrice.

«Le chouchou de ces dames»

«J'adapte les exercices en fonction des capacités de chacun, mais ce sont surtout les élèves qui jugent eux-mêmes leurs limites.» L'objectif n'est pas de faire des exploits, mais de bouger dans la bonne humeur.

Dans ce cours très féminin, Jean-Pierre, 76 ans, ne passe pas inaperçu. «C'est le chou-chou de ces dames», sourit la monitrice. Comme il souhaitait rester en mouvement, l'aîné vaudruzien a demandé conseil à son médecin. Cela fait maintenant 2-3 ans qu'il suit les cours de gym. «Il faut se débrouiller», confie-t-il joliment. Marie Monnier Douard fait son possible pour rendre la leçon conviviale et variée. Elle enchaîne les exercices avec ou sans matériel. Tantôt du jonglage avec des balles de tennis tantôt des mouvements avec des foulards. L'entraide est aussi très importante à ses yeux. Les seniors peuvent se donner un coup de main pour réaliser certains exercices. Une aide bienvenue

Des cours à des prix attractifs

Depuis plus de dix ans, les cours de gymnastique Pro Senectute donnent la pêche aux seniors de l'Arc jurassien. «Nous essayons d'en proposer un peu partout. Il faut au minimum cinq participants motivés pour qu'un cours ait lieu», note Lucas Gigon, responsable du sport et du mouvement à Pro Senectute Arc Jurassien.

Chaque année, des moniteurs suivent une formation ESA (sport des adultes). «En 2018, c'était une grande volée. Entre 20 et 25 moniteurs ont été formés. Cette année, ils sont 10-15.»

Quant aux élèves, ils sont des milliers, mais Lucas Gigon n'a pas pu nous donner le nombre exact.

La fondation Pro Senectute n'est pas la seule à proposer des activités pour le troisième âge. L'Ecole-club Migros, notamment, dispense également des cours de gym. Une concurrence pour Pro Senectute, reconnaît Lucas Gigon. «Pour nous différencier, nous essayons de fournir des prestations à des coûts les plus bas possibles.»

Dans le canton de Neuchâtel, presque cinquante cours de gym sont dispensés chaque semaine, douze dans les Montagnes neuchâteloises, 25 dans la région Neuchâtel et Littoral, six au Val-de-Ruz et trois au Val-de-Travers. Outre la gym, les aînés peuvent suivre des cours de yoga, de tai-chi ou encore de gym à domicile. **AFR**

Lutter contre la solitude des aînés

Créer un réseau pour lutter contre la solitude des personnes âgées? C'est l'objectif de la rencontre du 24 janvier de 14h à 16h30 à la Sociét'halle, à Moutier. La manifestation est mise sur pied par Pro Senectute Arc jurassien, en collaboration avec la cité prévôtise. Quatre intervenants animeront la conférence, dont Lucas Gigon, responsable du sport et du mouvement à Pro Senectute Arc Jurassien. «Nous espérons sensibiliser la population du troisième âge.» Inscriptions jusqu'au 17 janvier auprès du secrétariat de la commission politique du troisième âge, Hôtel-de-Ville 1, à Moutier, ou info@avs.moutier.ch ou au 032 494 11 37. **AZU AFR**

quand il faut avancer à l'aveugle le long d'une ligne.

«Ce n'est pas facile de marcher les yeux fermés», confie Sonia. La retraitée est une habituée des cours Pro Senectute. «J'y participe depuis 12 ans. C'est juste ce qu'il faut pour le maintien. Et le contact bien sûr!»

Idem pour Monique, qui ne manquerait pour rien au monde ce rendez-vous où la camaraderie prime. «On est une

bonne équipe et ces exercices font du bien à notre corps.»

Quand on s'amuse, le temps passe vite. La leçon touche à sa fin. «C'est le retour au calme», annonce la monitrice. Les dernières minutes sont placées sous le signe de la zen attitude... Jusqu'à l'applaudissement collectif qui clôt le cours.

Pour en savoir davantage:
www.arcjurassien.prosenectute.ch



Des balles pour mieux exercer le mouvement.



Un seul homme participait au cours de mardi matin.



L'entraide entre participants fait aussi partie des cours.