Le plaisir de garder la forme

Autor(en): **Rohrbach, Nicole**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828338

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le plaisir de garder la forme

Avec le printemps, souvent, revient l'envie de bouger. Pro Senectute Jura et Pro Senectute Jura bernois offrent, au rayon Aînés+Sports, une large palette d'activités.

Photo Alain Gavillet

Les balades à vélo sont recommandées pour la santé

Pro Senectute Jura propose plusieurs rendez-vous pour des retrouvailles printanières dédiées à la forme physique et à la nature. Les randonnées reprennent à pied, avec toujours la même volonté de pratiquer un sport d'endurance. A côté des habituels groupes de marche, la section a inscrit au programme le «nordic walking», une marche avec des bâtons, qui fait de plus en plus d'adeptes. Les sorties ont lieu tous les mardis dès le 3 avril, sous la conduite de monitrices et moniteurs formés, grands connaisseurs de la région jurassienne et de sa nature.

Organisées pour la première fois l'an passé, les balades à vélo ont attiré suffisamment d'intéressés pour convaincre de leur attrait. Charles Hirtzlin, de Courtételle, remet donc son expérience à disposition. En plus des balades, des après-midi d'information sur la sécurité à vélo et sur l'entretien du matériel sont également prévus. Le premier rendez-vous est donné le 5 avril.

Sur un autre rythme, le swing golf attend les amateurs tous les lundis après-midi dès le 23 avril à la Caquerelle. Là encore, des moniteurs expérimentés sont prêts à enseigner les rudiments de ce sport au goût du jour.

Danser et nager

Les activités en salle offrent d'autres agréables occasions de bouger dans une ambiance amicale. La plus connue est sans doute la gymnastique, dont le succès ne se dément pas: la liste de Pro Senectute Jura est forte de cinquante-cinq groupes, répartis dans tous le canton. Les groupes de danse en cercle se retrouvent à Porrentruy, Delémont et Cornol, pour goûter aux danses traditionnelles de tous les pays.

Les cours de minitennis sont organisés à Porrentruy et se suivent par séries de dix leçons, comme ceux d'aqua-fitness. Sous ce dernier terme sont regroupés aquagym et natation. Les exercices visent à tonifier le corps, améliorer les fonctions cardio-respiratoires, affiner la silhouette, activer la circulation sanguine. Un sport et une thérapie tout à la fois.

Après un cours pilote l'automne dernier, Pro Senectute Jura réorganise également, dès avril, son «Atelier équilibre». Le cours s'étale sur douze semaines et propose, dans un objectif de prévention des chutes, d'améliorer l'équilibre à l'aide d'exercices individualisés.

Nicole Rohrbach

Renseignements: Pro Senectute Jura, avenue de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 032/421 96 10.

Les jeudis verts

Après ses Jeux d'hiver, Pro Senectute Jura bernois remet en route ses Jeudis verts. Au rythme de marche de chacun, des monitrices et moniteurs chevronnés emmènent les randonneurs à la découverte de la région, de ses curiosités et de ses merveilles naturelles: de l'île Saint-Pierre à la combe Fabet, du Moron et sa tour Botta, en passant par le chantier de la Transjurane et un dîner fondue. La bonne humeur et de bonnes chaussures suffisent pour arpenter tous les chemins.

Pro Senectute Jura bernois propose aussi des cours de natation, d'aqua-fitness, de gymnastique et de la danse populaire.

Renseignements: Pro Senectute Jura bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032/481 21 21.