

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 7-8

Artikel: Les marcheurs du Jura bernois
Autor: Jelmi, René
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828993>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les marcheurs du Jura bernois

L'idée émane du MDA, section Jura bernois: marcher tout en s'instruisant. Grâce à Jean-Philippe Kessi, il est désormais possible d'allier la promenade et la culture générale. Balades et aventures composent un tout bien soudé.

La plupart du temps, il y a promenade avec des kilomètres à parcourir à pied. Ou bien, c'est une visite programmée. En créant le groupe La Découverte, j'ai voulu mettre en parallèle les deux activités» explique Jean-Philippe Kessi.

Président depuis quelques années de la section «Berne» du MDA, ce dernier a mis au point plusieurs programmes qui connaissent un large succès. La section compte 200 membres environ. Une cinquantaine d'entre eux se sont inscrits à La Découverte et la moitié sont présents à chacune des sorties. Un succès!

«Il ne faut pas fatiguer les gens par de trop longues marches» dit M. Kessi. «Pas plus de quatre heures, avec des arrêts instructifs. Pour les débuts, nous avons appris à connaître les fermes du Plateau d'Erguel. Il n'était pas nécessaire d'aller très loin. Il existe quantité de sites devant

lesquels nous passons fréquemment sans en connaître l'histoire, ni les caractéristiques.»

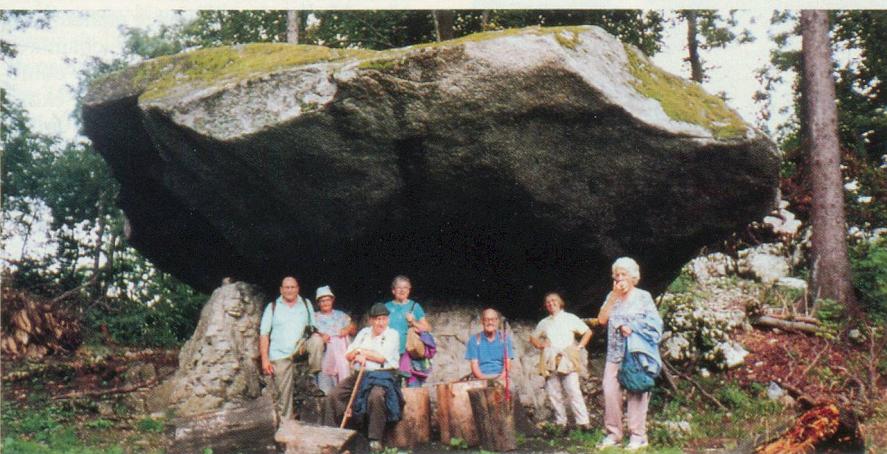
Le Vully en automne

Jean-Philippe Kessi a véritablement décidé de s'investir afin de mieux faire connaître notre pays. Pour parler des fermes du Plateau d'Erguel, il s'est mis à fouiller l'histoire de l'architecture du XVII^e siècle. C'est sa profession! Plus loin, il a étudié les principes de la culture des orchidées pour une visite dans la garigue du Landeron, puis l'histoire du Moyen-Age pour un programme sur les châteaux de Suisse romande.

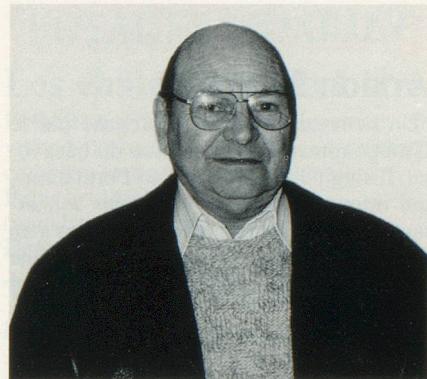
Le programme de 1995 se met en place. Au chapitre de la géologie, il a songé à une journée dans l'Emmental, aux Mines d'asphalte du Val-de-Travers et aux Moulins souterrains du Col-des-Roches. Ces sites servent de prétexte à une promenade-découverte.

En automne, durant la période des vendanges, c'est le Vully qui sera à l'honneur, avec, bien sûr, une descente dans les caves. «Je suis surpris de l'intérêt suscité par ce genre d'activités originales» relève Jean-Philippe Kessi. «Mais il faut sérieusement s'investir...» Dans ce domaine, il a choisi un excellent créneau.

René Jelmi



Les marcheurs à la découverte des blocs erratiques



Jean-Philippe Kessi

Guides pratiques

Il existe de nombreux ouvrages consacrés au sport du 3^e âge. Nous en avons retenu deux, qui sont complémentaires. Le premier propose des exercices physiques pour le 3^e âge. Il s'adresse plus particulièrement aux animatrices et animateurs qui y trouveront de nombreuses idées. Naturellement, les retraités eux-mêmes peuvent s'en inspirer pour mettre au point leur propre programme d'activités physiques.

Le second, écrit par Jean-Pierre Ernoult, professeur d'éducation physique, s'inspire de ses propres expériences auprès des aînés sportifs de l'Isère (il a créé l'Association sportive du 3^e âge en 1972). Véritable guide de la forme, il propose un panorama complet des exercices à effectuer. Mais également des gestes à éviter. Des dessins explicatifs accompagnent ces deux ouvrages.

«Guide pratique d'exercices physiques du 3^e âge», par Annick Louvard, Editions Amphora.

«En forme après 50 ans», par Jean-Pierre Ernoult, Bayard Editions.