

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 26 (1996)
Heft: 9

Artikel: Gym seniors : le plaisir avant l'exploit!
Autor: J.-R P.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828760>

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: 17.02.2026

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

Gym seniors: le plaisir avant l'exploit!

En trente ans, la gymnastique pour les personnes âgées a pris un essor considérable à Genève. Actuellement, près de 2300 retraitées et quelques retraités suivent les cours dispensés par une soixantaine de monitrices. La notion de plaisir y est soigneusement entretenue.

Dans le canton de Genève, la Gymnastique Seniors remporte un succès considérable. Il faut dire qu'en près de trente années, les responsables de ce mouvement ont régulièrement adapté le sport aux besoins des personnes âgées. Et puis, avec le temps, de nombreux retraités ont pris conscience que la formule «un esprit sain dans un corps sain» leur permet de vivre mieux, tout simplement.

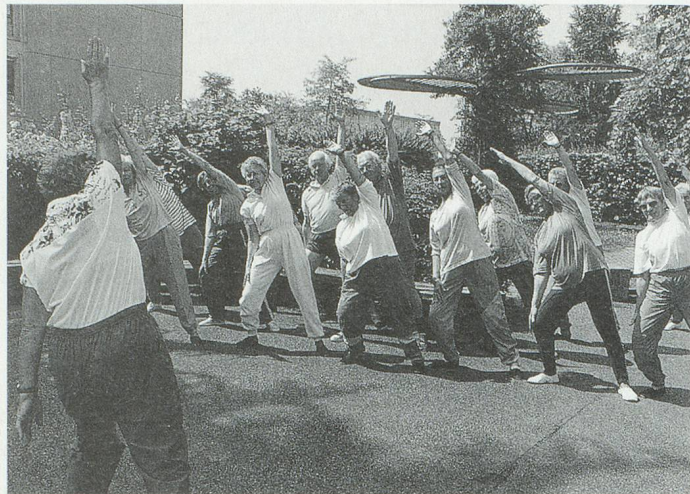
Jacqueline Jordan, retraitée alerte et dynamique, en est un exemple vivant. Détentrice d'un brevet de gymnastique, monitrice depuis une

vingtaine d'années, elle dispense sept heures de cours par semaine. Une bonne manière de prouver aux participants qu'il est possible de se maintenir en bonne santé par la gymnastique.

Elle mène ses cours tambour battant. Dans la vétuste salle des Coudriers, à deux pas de Balexert, elle avait ce jour-là réuni une vingtaine de sportifs des deux sexes. Une majorité de dames et deux messieurs... Explications.

«Les anciens gymnastes restent très attachés à leurs sociétés, dit Jacqueline Jordan. Ils sont attirés par le côté convivial et préfèrent marcher, jouer à la pétanque ou s'occuper de leur jardin...»

Ce n'est évidemment pas suffisant pour se maintenir en bonne condition physique. Jean-Pierre Montant, ancien cadre bancaire, l'a bien com-



pris. «Pour me maintenir en forme, je pratique beaucoup la marche, dit-il. Mais la gymnastique est un bon complément, notamment pour l'assouplissement...»

Il a bien tenté d'amener ses copains aux cours de gym. Peu l'ont suivi. «Dommage, regrette-t-il, car l'ambiance est très bonne dans ces cours!»

Ça dérouille!

Après un échauffement en musique et en douceur, les gymnastes effectuent des étirements et quelques exercices coordonnés. «Ils sont importants, car, en même temps que le corps, ces mouvements font travailler la mémoire», explique Jacqueline Jordan. La leçon se déroule harmonieusement, sans efforts violents. Chacun apprécie ces cours placés sous le signe du plaisir.

«Ça fait du bien et ça dérouille, c'est adapté à notre âge», remarque Danielle Wust qui pratique la gym depuis six ans. «La gym est un bon complément à la marche et, en pratiquant ces exercices, j'espère avoir moins de problèmes de santé en avançant en âge...»

En observant les gymnastes seniors, on remarque une application, un souci de bien faire qui procure un plaisir immense à la monitrice. Il faut dire que cette dernière, comme d'ailleurs toutes ses collègues, met



La gym seniors, placée sous le signe du plaisir

Photos Y.D.

Clic-clac, souriez!

un soin particulier à la préparation des leçons.

«Il est important de proposer des exercices bien adaptés aux seniors», remarque Jacqueline Jordan. «Il faut offrir une gym bienfaisante, basée sur le sens profond du mouvement, en adaptant les techniques modernes pour assouplir, fortifier et étirer les corps.» Si la Gym Seniors de Genève approche les jeunes et les futurs retraités, des cours sont également organisés pour les aînés placés en pensions, en résidences et en foyers de jour. «A tous, nous désirons offrir une activité physique et une approche humaine», dit Jacqueline Jordan. Et elle conclut: «il est important d'améliorer la forme physique et de maintenir la mobilité de chacun afin de permettre une vie harmonieuse le plus longtemps possible.»

J.-R. P.

Devenez monitrice!

Afin d'atteindre les objectifs fixés, la Gym Seniors de Genève, qui fêtera ses 30 ans l'an prochain, recherche des monitrices. Les candidates, soucieuses de proposer un enseignement de qualité, reçoivent une formation de base et des cours de perfectionnement. Elles sont aidées et soutenues dans leur tâche par le comité de GSG et par les monitrices expérimentées.

Outre les cours de gymnastique en salle, le GSG propose également des cours de gym dans l'eau, des cours de gym pour le dos et, durant l'été, des cours en plein air. Chacun est bienvenu, qu'il ou elle ait pratiqué un sport ou non, dès l'âge de 50 ans.

Renseignements: Gym Seniors Genève, Av. Ernest-Pictet 24, 1203 Genève.

Tél. 022/345 06 77 (le matin).

Pour fêter les 20 ans du foyer de jour Le Caroubier, deux animatrices ont photographié les pensionnaires. Résultat: une galerie de portraits étonnants et des commentaires touchants.

Catherine Gardiol, ergothérapeute et Dani Zacchi, animatrice, ont révélé, à travers quelque 70 portraits, la personnalité des pensionnaires de ce foyer de jour, ouvert il y a vingt ans par Pro Senectute à Genève. «La photo ouvre à l'animation gérontologique des perspectives jusqu'ici peu explorées...»

Effectivement, les résultats de ce travail, patiemment réalisé au cours des semaines par les deux animatrices, sont tout à fait étonnants. Car il a permis aux pensionnaires, qu'il a d'abord fallu convaincre, de découvrir leur personnalité non pas face au miroir quotidien, mais à travers l'objectif neutre et parfois indiscret d'un appareil de photo.

«Il est intéressant de découvrir comment ces gens se voient», dit Dani Zacchi. «Ils étaient contents de se voir, mais tous ont eu une réflexion sur le corps qui vieillit.» Les remarques spontanées des pensionnaires ont heureusement été recueillies par les animatrices. Ce sont des témoignages précieux, parfois joyeux, parfois tristes, où l'humour pointe le bout de son nez.

Les quelque 70 photographies ont été encadrées, puis fixées sur des panneaux. Ce projet pilote destiné à «sti-

muler la créativité et renouveler l'image des aînés», est appelé à circuler à travers le canton – et pourquoi pas au-delà.

Vieux grigou!

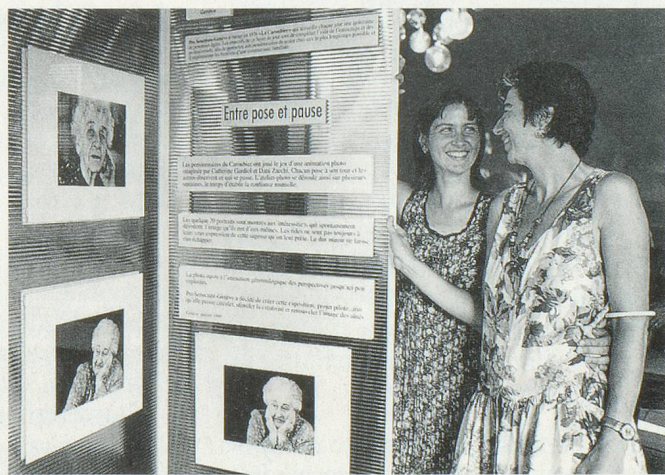
Accompagnant les portraits, les réflexions spontanées des personnes concernées font tantôt sourire, tantôt grimacer. «Un vieux grigou... Je ne suis pas beau!» constate untel. «Qu'est-ce qu'on change, tu es une pauvre vieille», remarque cette dame. «Je me trouve vieille, un peu vieillotte!» s'exclame une brave grand-maman.

Si la photo est le reflet du corps, elle peut aussi être celle de l'âme. «Il faut s'aimer comme on est!», philosophe une pensionnaire. «Je ne suis pas encore trop vilaine», se réjouit une autre. «J'aime celle où je ris!» déclare une aînée optimiste.

«Cette exposition a été conçue pour être aisément transportable ou envoyée par la poste», dit Monique Humbert, directrice de Pro Senectute Genève. «Elle est idéale pour animer des manifestations, des lieux d'accueil ou le hall des maisons de retraite.»

J.-R. P.

Renseignements: Pro Senectute Genève, tél. 022/321 04 33.



Catherine Gardiol et Dani Zacchi, créatrices de l'exposition itinérante

Photo Y.D.