

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 28 (1998)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Les seniors et le sport  
**Autor:** Giordano, Victor  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826671>

#### 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:** 16.02.2026

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

JU

# Les seniors et le sport

*Sous l'appellation «Aînés + sport», Pro Senectute Jura a déjà mis sur pied plus de soixante groupes actifs dans une bonne moitié du canton du Jura. Quatre types de pratiques sportives sont ainsi proposés aux personnes âgées de 50 ans et plus, parmi lesquelles on trouve certes un nombre appréciable de retraités. Selon une enquête récente, la majorité des seniors n'ont pas pratiqué de sports depuis de longues années.*

**L**es quatre domaines sont la gymnastique, la natation, l'aquagym et la danse folklorique internationale. Des essais sont en cours en vue de créer des groupes de minitennis, mais un seul fonctionne à l'heure actuelle.

Responsable de «Aînés + sport» à Delémont, Michèle Droux assume les tâches administratives d'encaissement et les contacts avec les monitrices. Elle veille à ce que celles-ci

suivent chaque année un cours de perfectionnement, afin d'adapter leurs compétences aux besoins changeants.

Pro Senectute s'efforce aussi de mettre sur pied des cours de gymnastique dans les homes; certains y sont donnés par les animatrices de ces établissements, d'autres sont assumés par des monitrices engagées par Pro Senectute. Sous cette forme, Pro Senectute supporte une charge financière non négligeable.

Plus de sept cents personnes suivent les différents cours dans le Jura. Si la gymnastique y est prédominante, les autres activités attirent un nombre respectable d'adeptes. La danse folklorique n'a pas encore séduit un seul homme... alors que toutes les piscines du canton sont utilisées pour les leçons d'aquagym et de natation. Ces dernières sont groupées en modules de dix leçons qui commencent en janvier, avril et septembre.

Tous les cours sont dispensés contre le paiement d'une cotisation annuelle de cent francs par cours donné, environ 35 fois par année, soit chaque semaine, le temps des vacances exclu. Selon les offres locales, les cours se déroulent dans des salles de gymnastique, halles communales ou salles paroissiales, parfois mises à disposition gratuitement.



Les seniors du Jura se sont mis au sport

Photo V. G.

## Prédominance féminine

Dans la mesure où les monitrices sont bien formées, Michèle Droux n'est pas tenue de superviser systématiquement leur activité. Mais de fréquents contacts lui permettent de résoudre les problèmes qui se posent et de stimuler les innovations possibles.

Une grande partie des cours sont dispensés pendant la journée. Cela explique peut-être la très large prédominance de femmes parmi les adeptes, surtout chez les non-retraités.

## Buts préventifs

Si l'offre de ces cours constitue un succès, Michèle Droux aimeraient améliorer le rôle préventif qu'ils jouent. Trop de gens se résolvent à les suivre sur conseil de leur médecin et négligent de s'y intéresser avant de devoir soigner certaines atteintes physiques dues au vieillissement. Pro Senectute aimeraient que les quinquagénaires y participent. Il reste à trouver le moyen de les informer systématiquement. La présence de l'institution lors des foires et manifestations commerciales est une première démarche qui a donné de bons résultats l'an dernier. La plus adéquate consisterait probablement à s'adresser par lettre à toutes les personnes entrant dans la cinquantaine, projet qui est à l'étude.

Mais Michèle Droux a la conviction que la meilleure publicité résulte du bouche à oreille. C'est pourquoi une campagne d'information via les cabinets de médecins et de physiothérapeutes sera lancée prochainement. Il convient en outre de changer l'image qui colle à Pro Senectute, peut-être en raison de son nom. Les prestations qu'elle offre ne sont pas réservées aux vieux, mais plutôt aux adultes qui préparent leur vieillesse.

Victor Giordano