

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 28 (1998)
Heft: 3

Artikel: Jeu, set et match avec Pro Senectute!
Autor: Lobelo, Pablo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826645>

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>

NE

Jeu, set et match avec Pro Senectute!

S'inspirant de l'adage qui veut qu'un esprit sain s'épanouisse souvent de pair avec un corps bien portant, la section neu-châteloise de Pro Senectute s'emploie à accroître la palette de ses offres d'activités sportives. Elle propose, dans cette optique, depuis peu, des cours de mini-tennis qui permettent aux intéressés de conjuguer harmonieusement effort et bonne humeur.

Qui a dit que le 3^e âge s'apparente à une époque de l'existence où l'on s'«encroûte»? En tout cas pas les collaborateurs de Pro Senectute, lesquels organisent au long de l'année des initiations et des pratiques d'une multitude de disciplines physiques. Leçons col-

lectives de gymnastique, de natation, de yoga, sorties à vélo, marches, promenades à ski de fond et autres balades en raquettes à neige accueillent ainsi régulièrement nombre d'amateurs de mouvement et de détente. Ces rendez-vous favorisent en outre les contacts, s'affirment comme un remède de choix à la solitude.

Depuis 1996, Pro Senectute Neuchâtel propose aux aînés une manière supplémentaire de parfaire leur forme, grâce au mini-tennis. L'intention des initiateurs ne consiste en rien à éveiller, même tardivement, des graines de champion(ne)s qui n'auraient pas eu le loisir de germer antérieurement; non, ici, les préoccupations d'ordre compétitif sont laissées de côté, au profit de l'unique souci du plaisir partagé. Dispensés par des monitrices au bénéfice d'un savoir spécifique sur les plans tant méthodologique que médical, anatomique et technique, ces cours ont lieu en quatre endroits du canton – à Neuchâtel (Mail), à La Chaux-de-Fonds (CTMN), à Co-

lombier (Centre de tennis) et à Prêles (tennis-club). Une convention, passée entre l'association Swiss Tennis et Pro Senectute dans le but de promouvoir le tennis et ses dérivés, permet d'offrir les meilleures prestations dans des conditions-cadres les plus favorables (mise à disposition d'installations à des prix avantageux, formation conjointe des monitrices, etc.). Il ne restait plus qu'à aller «cueillir» sur le terrain les fruits de cette collaboration...

On en redemande

Tantôt 8 heures, ce lundi matin. Au loin, la rumeur aiguë d'une grappe d'enfants qui envahissent leur école. Les lumières du centre sportif de Colombier trouent l'écran opaque du ciel qui tarde à s'éclaircir. Dans les couloirs encore endormis qui conduisent aux vestiaires, une odeur de détergent s'efforce d'effacer les traces d'un week-end animé. La température est fraîche, mais ravigotante; seuls les accents entraînantes d'une station de radio, distillés par haut-parleurs, secouent les lieux engourdis.

«Adieu, Liliane. Ça va?...» A l'entrée du court, dans un bruit de discussions bienveillantes, une dizaine de trainings multicolores s'affairent: on se salue amicalement, qui par une bise qui par une poignée de mains, on ajuste sa fermeture éclair, on s'attache les cheveux. Le temps de dégoter un abri où caser son sac en marge du va-et-vient, déjà la monitrice bat le rappel en vue de l'échauffement. On se presse, en demi-cercle, autour d'elle; chacun est concentré.

Silence quasi solennel: et tournent les poignets, pivotent les chevilles. Les génuflexions libèrent quelques craquements. Il s'agit de se dérouiller de la tête aux pieds. La démonstration est suivie scrupuleusement; nul n'ignore les conséquences fâcheuses qu'aurait une négligence sur les organismes. Une dernière ro-

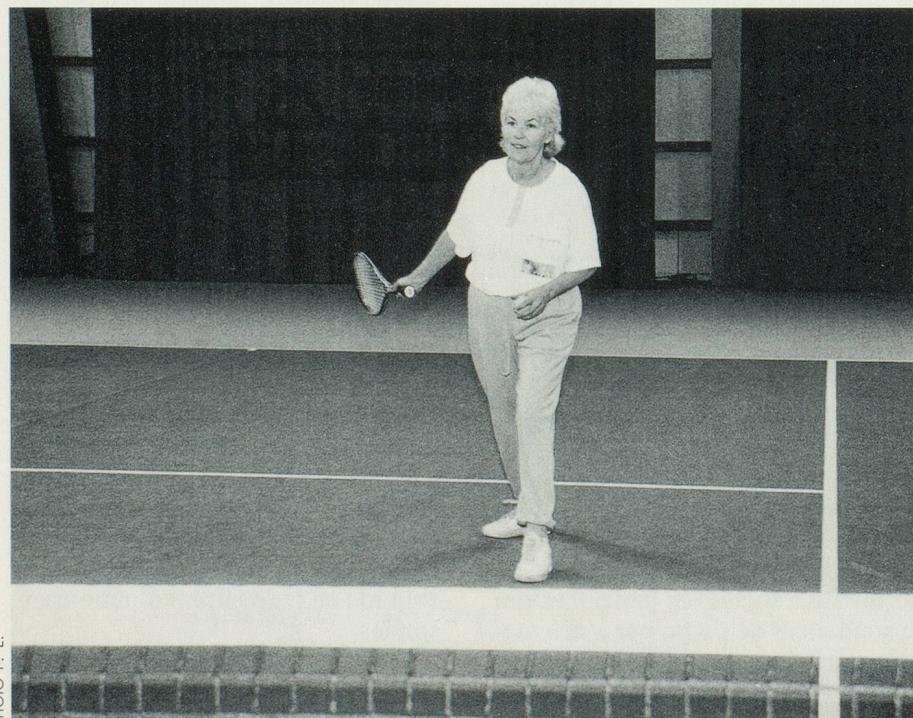


Photo P. L.

tation, les muscles sont enfin «d'attaque». Haro sur les raquettes et les balles, prêtées par Pro Senectute. Ce matériel est plus léger et plus maniable que celui utilisé pour le tennis normal. Une différence est également observée en ce qui concerne la surface de jeu, aux dimensions sensiblement restreintes par rapport à celles d'un court standard. Dès les premiers échanges s'exprime une volonté de bien faire, qui s'affirme encore au fur et à mesure que les partenaires – il ne saurait être question ici d'adversaires – prennent leurs marques.

Sous l'œil attentif de la monitrice, qui se contente de corriger en cas de besoin certains détails de positions, les bras demeurent fermes, les jambes alertes. Un coup à gauche, le prochain à droite, la navette des petites balles jaunes semble dessiner une chorégraphie savamment ordonnée, rythmée par la cadence mélodieuse des frappes sur les cordages. On rit, on tire la langue pour «y arriver». Avec une application obstinée, en ne rechignant pas à courir pour «ratrapper» un revers qui s'apprête à filer derrière la ligne, on s'attire des compliments, des mots gentils, voire des mimiques admiratives. «Bien joué!...», les progrès, les prouesses sont unanimement salués à leur juste valeur.

Les encouragements décuplent la jouissance, laquelle, en corollaire, incite à se surpasser: la transpiration mouille les maillots. Et les minutes s'égrènent sans qu'on s'en aperçoive dans ce contexte gratifiant. Déjà, le groupe des joueurs suivants montre des signes d'impatience. «Mon Dieu, 9 heures... Le temps passe, et des meilleurs!» Dans un sourire qui gomme la fatigue, on décide de prolonger la rencontre autour d'un café. Dépit de ceux qui doivent partir: heureusement, on se retrouve dans une semaine...

Pablo Lobelo

Une forêt MDA en Haïti

Dans le cadre des festivités du 25^e anniversaire du MDA, Philippe Jaquet, animateur à Neuchâtel, met sur pied un projet de reboisement en Haïti. Quatre membres du MDA partiront dans cette île en avril prochain.

Animateur des sections de Neuchâtel, Fribourg et Jura bernois, Philippe Jaquet se rend régulièrement en Haïti pour soutenir d'importants projets qu'il a mis en route durant les trois années de volontariat qu'il a passées dans cette île des Caraïbes.

Dans le cadre du 25^e anniversaire du MDA, il propose à cette institution de veiller et de participer à la mise en place d'un projet de reforestation. C'est ainsi que quatre membres du MDA passeront, à leur frais, deux semaines à Desarmes (du 7 au 21 avril), afin de mettre en route ce projet.

Philippe Jaquet connaît sur place une Organisation non gouvernementale (ONG) et un volontaire suisse, l'agronome Daniel Jeanne-ret, qui travaille dans le domaine du reboisement. Les bénéficiaires directs seront les populations haïtiennes. Une récolte de fonds de Fr. 4000.– permettrait d'acquérir environ 400 000 plants d'arbres de différentes essences, parmi lesquelles des cèdres, des frênes, des chênes, mais aussi des kajous, des kasias et des tavenos, qui sont des arbres locaux.

Avec la radio

Les participants à ce voyage découvriront ce merveilleux pays et

prendront part à la cérémonie symbolique de plantation du premier arbre de la «forêt du MDA». A leur retour en Suisse, les participants à cette extraordinaire expérience feront partager ces événements à tous ceux qui ont soutenu ce projet, grâce à un film vidéo, aux photos et aux diapositives réalisés sur place. L'organisation de ce voyage est confiée à l'agence du MDA, par l'intermédiaire de M. Lozano.

La Radio Suisse romande, qui entretient des relations étroites avec Haïti depuis le 700^e anniversaire de la Confédération, a manifesté un vif intérêt pour cette action de solidarité du MDA, qui propose à ses membres de rester actifs, créatifs et solidaires.

Si l'expérience s'avère positive, l'agence de voyage du MDA pourrait organiser un voyage en Haïti chaque année, à l'intention de ses membres. Ceux-ci découvriraient le pays et pourraient suivre le projet de reforestation.

G. N.

Renseignements: Philippe Jaquet, tél. 032/721 44 44.

Collecte de fonds: MDA romand, CCP 10-20781-2 (mention Haïti).

**QUAND JE
M'ÉBATS.
MON CŒUR BAT.**

Des idées pour bouger plus:
Fondation Suisse de Cardiologie,
case postale 176, 3000 Berne 15.