

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 4

Artikel: Gardez la forme avec Melody Fit!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826390>

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>

Gardez la forme avec Melody Fit!

La gymnastique, c'est bon pour la santé, mais pas toujours très rigolo. Avec Melody Fit, on retrouve le plaisir de bouger sur des musiques agréables et dans une ambiance relax. A vos collants, mesdames!



Photos Yves Debraine

Sur des rythmes entraînants, les pas s'enchaînent facilement

Un aveu: tous les automnes, je me réinscris au fitness du quartier, bardée de bonnes résolutions. Je me promets de suivre régulièrement le cours de «body sculpt» du mardi. Et ensuite, je me trouve toutes les excuses de monde pour ne pas y aller... Je le reconnais: les exercices de musculation m'ennuient, la musique me casse les oreilles, l'esprit de compétition m'agace. Et pourtant, je sais qu'il est nécessaire d'entretenir ma forme... Si je vous inflige ce mea culpa, c'est que j'ai l'impression de ne pas être vraiment seule dans ce cas!

J'ai donc essayé un cours de Melody Fit pour me rendre compte, en journaliste consciencieuse, des

avantages de cette méthode. Et bien, j'en suis sortie ragaillardie, d'excellente humeur, pleine d'énergie et convaincue que, finalement, je n'étais pas un cas désespéré!

La méthode a été mise au point en 1988 par une Suisso-Américaine, M^{me} Patricia Matthey, qui vit en Suisse romande. Monitrice d'aérobic, elle souhaitait trouver des exercices qui correspondent mieux à des femmes qui n'ont plus vingt ans. Melody Fit a gardé le côté dynamique de l'aérobic, mais sans les petits sauts qui peuvent mettre à l'épreuve les articulations.

Le cours dure cinquante minutes. Les participantes qui m'entouraient avaient entre quarante et soixante-

cing ans et un entrain certain. Baskets au pied, en collant et tee-shirt, chacune se sentait à l'aise, sans la coquetterie affectée qu'on trouve dans de nombreux clubs. La première partie du cours est un échauffement progressif sur des musiques entraînantes. La monitrice répète à chaque séance de petits enchaînements de pas, qui exercent également la mémoire. Il s'agit de chauffer sa musculature sans heurts, en douceur. Et franchement, les pas de rock qui nécessitaient un peu de concentration étaient si amusants qu'on ne sentait pas l'effort! La seconde partie se déroule au sol, sur un petit tapis. Un peu d'assouplissement, de musculation des zones critiques (ventre, hanche, fessier) et la séance se termine sur du stretching, c'est-à-dire des exercices qui permettent aux muscles de se détendre et à la respiration de se faire en douceur. Les participantes au cours étaient des mordues, certaines suivant cette méthode depuis plus de dix ans. Mais les nouvelles venues n'étaient pas de reste, estimant qu'on se met très vite au rythme.

On s'inscrit à une série de dix cours, à raison d'un par semaine. Le cours de Melody Fit ne coûte que 9 fr. 50 pour les seniors et 11 francs pour les plus jeunes. Certaines compagnies d'assurance maladie remboursent une partie des cours. La méthode Melody Fit est enseignée dans une trentaine d'endroits en Suisse romande. La formation de monitrices est assurée par la société Dance Aerobics et comprend des examens théoriques et pratiques. Les lectrices de *Générations* sont les bienvenues au cours de Melody Fit et bénéficient de deux leçons gratuites, à l'essai.

Bernadette Pidoux

Pour tous renseignements sur les cours donnés dans votre région, appelez M^{me} Daniela Saya, ch. des Rueyres 5, 1092 Belmont, tél. 021/ 791 29 16.