

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 30 (2000)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Entrez dans la danse!  
**Autor:** Pidoux, Bernadette  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826345>

### 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>**

# Entrez dans la danse!

Ils vous le diront tous: en dansant, on oublie soucis et bobos. Les mordus de la java se retrouvent dans les théâtres dansants, mais surtout ils aiment à se perfectionner en suivant des cours.

**M**ardi soir 19 heures, au club Lucky Dance, à Lausanne. Dans le grand studio, un jeune couple prend un cours privé. Sous l'œil attentif de Jean-Luc Budry, leur professeur, ils se déhanchent sur un rythme chaloupé de samba. Au fond, près des miroirs, un autre couple s'entraîne avec fougue. Ils viennent de remporter un important concours et se sentent des ailes. Tous les soirs, ils sont là pour répéter inlassablement les mêmes pas. Huguette et Roger font leur entrée. Elle a 64 ans et lui 70. Depuis deux ans, ils ne rateraient pour rien au monde le cours du mardi. Mais quelle mouche les a piqués?

Roger a toujours aimé la danse, qu'il pratiquait, jeune homme, dans les bals. Huguette avait moins le loisir de sortir. Et puis Roger, qui a exercé la profession de chauffeur poids lourd, n'a plus eu le temps de danser régulièrement. Huguette a élevé leurs deux fils et travaillé comme démonstratrice de vente. A leur retraite, c'est Huguette qui a insisté pour suivre des cours de danse. Et Roger ne s'est pas fait prier. S'il continue à pratiquer le tennis, sans sa femme, il est fier de pouvoir l'emmener danser.

«Le mardi matin, je me lève toujours de bonne humeur, raconte Huguette. Je pense déjà à ce que je vais porter le soir pour le cours. C'est important pour moi de me sentir à l'aise dans de jolis vêtements, bien maquillée, même si, pour un cours, on ne porte pas de grande robe comme au bal.» A 18 heures, Roger

et Huguette se préparent. Roger glisse leurs deux paires de chaussures de danse dans de petits sacs en tissu. «Danser, c'est magique, confie Huguette, durant le trajet en voiture qui les mène au studio. Je vous jure que tout le monde est souriant, heureux et surtout ne pense à rien d'autre qu'à bien faire!» Les couples qui viennent s'entraîner sont de tous âges. Leurs motivations sont variées: un jeune couple a inclus, dans la préparation de leur mariage, ce cours, pour ne pas rater la valse du grand jour. D'autres veulent entretenir les notions qu'ils ont apprises il y a longtemps. La danse de salon a ceci de particulier qu'elle comporte des aspects sportifs et artistiques qui exigent de la concentration et un goût pour le mouvement harmonieux.

«Vous savez qui m'a conseillé de prendre un cours de danse? Mon médecin! Je le bénis pour cette bonne idée!» Huguette peinait à suivre un cours de gymnastique douce: «Couchée sur le dos, je me souviens que je devais faire des écrasements avec les jambes et c'était une corvée terrible! Tandis qu'avec la danse de couple, je ne sens jamais l'effort, tous mes muscles bougent harmonieusement, je n'ai pas de courbatures et, en plus, je dors merveilleusement bien après! Vous savez ce que j'aimerais? Qu'il y ait deux mardis dans la semaine!»

Jean-Luc Budry, le professeur et directeur de l'école Lucky Dance, adore donner des leçons aux seniors et envisage de créer des cours pour eux l'après-midi: «Je suis persuadé



L'âge n'entame en rien l'enthousiasme des danseurs

Photo Alain Gavillet

que les couples qui dansent sont en meilleure forme et s'entendent mieux aussi, parce que c'est un moment de partage et de complicité très intense.» Mais qu'est-ce qui arrête certaines personnes? Roger a sa petite explication: «C'est vrai, j'ai souvent proposé à des amis de venir au cours, mais je crois qu'ils ont peur de ne pas être à la hauteur, peur d'être ridicules ou de ne plus être assez souples. Peut-être aussi qu'ils

s'imaginent qu'il n'y a que des jeunes dans ces cours. C'est dommage, parce que, pendant une leçon, chacun est concentré sur ses pieds et personne n'aurait l'idée de se moquer d'un danseur!» Et Jean-Luc ajoute que les danses peuvent facilement être adaptées aux capacités physiques des élèves. «Contrairement à ce que l'on croit, complète le professeur, les seniors qui dansent adorent découvrir des rythmes et ne

se contentent pas de la valse, qu'ils connaissent déjà.» La preuve: la danse de prédilection d'Huguette et Roger, c'est le cha-cha-cha, qu'ils pratiquent avec beaucoup d'élégance.

## Le plaisir du bal

«Il y a souvent une confusion dans l'esprit des gens entre danse de société et compétition», explique Zou, un vieux pro des danses de salon à Genève. En réalité, très peu de couples se consacrent à la compétition et le 95% des danseurs, eux, pratiquent des danses de société. Serge Grisel, dit Zou, a remis son école de danse de la rue de l'Arquebuse à Genève à son fils, mais, la soixantaine bien entamée, il continue de donner des cours à Neuchâtel et à organiser des bals à Annemasse.

Ancien champion de rock-n-roll, Zou n'a cessé de s'initier à de nouvelles danses. Il déplore par contre que les hommes ne soient pas toujours très curieux: «A partir d'un certain âge, les messieurs préfèrent jouer aux cartes, ils ne se rendent pas compte de ce qu'ils loupent! Les hommes sont très recherchés dans les bals et les cours.» Il suffit de consulter les petites annonces dans les journaux: des dames cherchent des cavaliers pour prendre un cours ou pour aller au bal. Adeline, 67 ans, à Neuchâtel, a trouvé par ce biais-là un excellent cavalier! «Je ne pensais pas vraiment recevoir de réponses à ma petite annonce et je ne voulais pas qu'il y ait méprise sur mes intentions, explique-t-elle. Je vis seule et je regrettai vraiment de ne plus pouvoir valser de temps en temps. Mon nouveau cavalier a pris des cours de danse, il y a quelques années, et j'avoue qu'il est plutôt doué, surtout pour le tango. Comme je ne suis pas très sûre de moi pour cette danse-là, nous avons décidé de prendre un cours ensemble!»

Le problème de tous ceux qui savent un peu danser, c'est de savoir où pratiquer! Les dancing et discothèques, fréquentés par des gens de plus en plus jeunes, n'offrent que très rarement des programmes de danse de couples. Et les bals sont très rares, mais généralement ceux qui sont organisés régulièrement font un tabac. Zou en organise à Annemasse, qui draient un public important. «Pour le bal de décembre, il y avait

160 inscrits, venus de Savoie, mais aussi beaucoup de Suisse romande, qui n'hésitent pas à venir malgré la distance», affirme Zou. Et pourquoi voit-on de moins en moins de bals populaires dans les villes de Suisse romande? «Tout simplement parce qu'il y a de moins en moins de salles adaptées à ce genre d'activité! Ou alors parce que certaines grandes salles, qui s'y prêteraient bien, sont beaucoup trop chères à louer. L'organisateur devrait faire payer un prix d'entrée prohibitif, ce qui est impensable.»

## THÉS DANSANTS

**A Founex (VD):** renseignements Mme Rita Weber, tél. 022/776 22 46, les avant-derniers mardis du mois, de 14 h à 17 h, entrée 8 francs.

**A Reconvilier (Jura bernois),** au Restaurant du Midi, renseignements: Pro Senectute, tél. 032/481 21 20.

**A Givisiez (FR),** chaque mercredi au Restaurant de l'Escale, M. André Blanchard, tél. 026/475 14 57.

**A Biel/Bienne,** premier mercredi du mois, à 15 h, au Restaurant de l'Union, rue Bubenberg 9.

**A Genève,** carnotzet dansant de l'AVIVO, renseignements: tél. 022/329 14 28.

**A Lausanne,** à la Maison du Peuple, pl. Chauderon, le vendredi après-midi à 14 h 30, prix spéciaux pour membres du MDA et de l'AVIVO.

**A Nyon,** à la salle communale, les jeudis à 14 h, prix spéciaux pour membres du MDA et de l'AVIVO.

**Voir également les agendas de Générations.**

**Cours:** Ecole Lucky Dance, av. de Provence 4, 1007 Lausanne, tél. 021/624 30 24.

Zou, à Genève et Neuchâtel, tél. 022/346 23 60.

Ecole de l'Arquebuse, 17, rue de l'Arquebuse, 1204 Genève, tél. 022/329 08 19.

K'Danse, av. des Boveresses 44, 1010 Lausanne, tél. 079/623 65 19.



Photo Alain Gavillet

Professeur au club Lucky Dance, Jean-Luc Budry adore donner des leçons aux seniors

Zou est un ardent défenseur des bals, parce qu'ils permettent à chacun, en dehors d'une école, de s'exercer en toute liberté ou de danser à sa guise. C'est souvent lors d'un bal, en regardant de bons danseurs, que l'envie de prendre un cours apparaît. «Lorsqu'on danse mal, on n'a pas de plaisir, remarque Adeline la Neuchâteloise, mais plus on apprend plus on apprécie!»

Les thés dansants remportent aussi un très vif succès. Zou n'est pas convaincu par cette formule: «Je trouve dommage que les gens se retrouvent entre personnes âgées, le bal me plaît parce que toutes les classes d'âge s'y côtoient, comme dans la vie; le thé dansant l'après-midi en semaine, c'est une sorte de ghetto.» La formule correspond pourtant à une demande. Mme Rita Weber, qui organise des thés dansants dans le cadre de la Société de développement de la Commune de Founex, est enthousiaste: «Il y a chaque mois au bas mot cent personnes qui viennent danser ou papoter.» Et les adeptes des danses de salon accourent parfois d'Yverdon ou du Valais jusqu'à Founex. Les bons danseurs tournoient aux sons de l'accordéon de

M. Alexander, qui joue souvent à la demande un air ou un autre. Certaines danseuses profitent de sortir leur plus belle robe, tandis que d'autres sont en tenue décontractée. Et puis, il y a tous ceux qui viennent surtout pour retrouver des amis, lier connaissance. «Le thé dansant est un lieu social très agréable, sans contrainte aucune, constate Mme Weber. J'ai même vu quelqu'un arriver avec des béquilles, simplement pour le plaisir de l'ambiance!» En dix ans, le thé dansant de Founex n'a pas désempli, malgré la proximité d'autres manifestations semblables. «Les habitués se font un véritable agenda et enchaînent les thés dansants d'une ville à l'autre. Ils regrettent qu'en été ces rencontres s'arrêtent!», rappelle Rita Weber.

Le thé dansant, fixé l'après-midi, remporte l'adhésion de tous ceux qui ne souhaitent plus sortir le soir. Souvent organisé dans une salle de paroisse ou dans une salle de café, il demande moins d'infrastructures que le bal et permet des prix

d'entrée très modiques. A Founex, par exemple, chaque danseur paie 8 francs, mais se voit offrir un morceau de gâteau. Et il faut préciser aux dames seules qu'elles sont les bienvenues aux bals comme aux thés dansants ou aux cours, car c'est souvent là qu'on trouve un cavalier motivé. Cette remarque émane d'une habituée, Erika, de Fribourg, qui en a fait l'heureuse expérience. Il ne vous reste plus qu'à cirer vos escarpins!

Bernadette Pidoux

## DES CONSEILS POUR PROGRESSER

- Savoir écouter la musique
- Être patient et persévérant
- Être indulgent avec le partenaire
- Se laisser aller, se décontracter
- Oublier ses complexes
- S'amuser avant tout
- S'entraîner régulièrement
- Être élégant et plaire à sa partenaire