Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 4

Artikel: Le plaisir de garder la forme
Autor: Rohrbach, Nicole
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828338

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: 09.12.2025

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

Le plaisir de garder la forme

Avec le printemps, souvent, revient l'envie de bouger. Pro Senectute Jura et Pro Senectute Jura bernois offrent, au rayon Aînés+Sports, une large palette d'activités.

Photo Alain Gavillet

Les balades à vélo sont recommandées pour la santé

Pro Senectute Jura propose plusieurs rendez-vous pour des retrouvailles printanières dédiées à la forme physique et à la nature. Les randonnées reprennent à pied, avec toujours la même volonté de pratiquer un sport d'endurance. A côté des habituels groupes de marche, la section a inscrit au programme le «nordic walking», une marche avec des bâtons, qui fait de plus en plus d'adeptes. Les sorties ont lieu tous les mardis dès le 3 avril, sous la conduite de monitrices et moniteurs formés, grands connaisseurs de la région jurassienne et de sa nature.

Organisées pour la première fois l'an passé, les balades à vélo ont attiré suffisamment d'intéressés pour convaincre de leur attrait. Charles Hirtzlin, de Courtételle, remet donc son expérience à disposition. En plus des balades, des après-midi d'information sur la sécurité à vélo et sur l'entretien du matériel sont également prévus. Le premier rendez-vous est donné le 5 avril.

Sur un autre rythme, le swing golf attend les amateurs tous les lundis après-midi dès le 23 avril à la Caquerelle. Là encore, des moniteurs expérimentés sont prêts à enseigner les rudiments de ce sport au goût du jour.

Danser et nager

Les activités en salle offrent d'autres agréables occasions de bouger dans une ambiance amicale. La plus connue est sans doute la gymnastique, dont le succès ne se dément pas: la liste de Pro Senectute Jura est forte de cinquante-cinq groupes, répartis dans tous le canton. Les groupes de danse en cercle se retrouvent à Porrentruy, Delémont et Cornol, pour goûter aux danses traditionnelles de tous les pays.

Les cours de minitennis sont organisés à Porrentruy et se suivent par séries de dix leçons, comme ceux d'aqua-fitness. Sous ce dernier terme sont regroupés aquagym et natation. Les exercices visent à tonifier le corps, améliorer les fonctions cardio-respiratoires, affiner la silhouette, activer la circulation sanguine. Un sport et une thérapie tout à la fois.

Après un cours pilote l'automne dernier, Pro Senectute Jura réorganise également, dès avril, son «Atelier équilibre». Le cours s'étale sur douze semaines et propose, dans un objectif de prévention des chutes, d'améliorer l'équilibre à l'aide d'exercices individualisés.

Nicole Rohrbach

Renseignements: Pro Senectute Jura, avenue de la Gare 49, 2800 Delémont, tél. 032/421 96 10.

Les jeudis verts

Après ses Jeux d'hiver, Pro Senectute Jura bernois remet en route ses Jeudis verts. Au rythme de marche de chacun, des monitrices et moniteurs chevronnés emmènent les randonneurs à la découverte de la région, de ses curiosités et de ses merveilles naturelles: de l'île Saint-Pierre à la combe Fabet, du Moron et sa tour Botta, en passant par le chantier de la Transjurane et un dîner fondue. La bonne humeur et de bonnes chaussures suffisent pour arpenter tous les chemins.

Pro Senectute Jura bernois propose aussi des cours de natation, d'aqua-fitness, de gymnastique et de la danse populaire.

Renseignements: Pro Senectute Jura bernois, rue du Pont 4, 2710 Tavannes, tél. 032/481 21 21.