

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 32 (2002)  
**Heft:** 4

**Artikel:** La danse, bon pour la tête  
**Autor:** Jenzer, Marie-Thérèse  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828068>

#### 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:** 21.02.2026

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

La danse dite traditionnelle offre de multiples avantages. Elle fait appel au sens de l'équilibre, de l'orientation, demande un effort de mémoire. En plus, elle entretient la mobilité et favorise les contacts sociaux.



D.R.

*La ronde est la plus ancienne forme de danse*

## La danse, bon pour la tête

**D**anser est le plus ancien moyen d'expression artistique et danser en cercle est la plus ancienne forme de danse.» Cette affirmation figure sur l'invitation à danser lancée par Lylette Besancet (Grandson). Sous l'égide de Pro Senectute et dans le cadre du programme «Aînés et Sports», M<sup>me</sup> Besancet est responsable – avec Paulette Voirol de Delémont – de «Danse Romandie», qui compte au total dix-huit groupes cantonaux de danses traditionnelles. Tous ces groupes fonctionnent selon les mêmes critères, à l'exception de ceux du canton de Vaud, plus indépendants de la structure centrale. Bien que toujours rattachés à Pro Senectute, les huit groupes vaudois – Aigle, Ecublens, Epalinges, Lausanne, Les Bioux, Morges, Nyon, Yverdon – font partie de la Fédération vaudoise de gymnastique des aînés.

### Venez, dansons!

Pour adhérer à l'un de ces groupes, rien de plus facile, il suffit d'appeler M<sup>me</sup> Besancet, qui vous donnera tous les détails et déjà le premier pas est

fait. Chaque groupe a son programme de cours et ses horaires. Il n'est besoin ni de tenue vestimentaire spéciale – «sauf qu'il faut des chaussures qui glissent et surtout pas des espadrilles ou des baskets», souligne M<sup>me</sup> Besancet –, ni d'être déjà experts en danses traditionnelles. Grâce aux airs traditionnels typiques venus de Grèce, d'Angleterre, de Russie, de Roumanie, des Etats-Unis, bref, de presque tous les pays du monde, les aînés dès 55 ans et jusqu'à 80 ans – «et même plus selon la condition physique» –, apprennent à danser sur des chorégraphies adaptées à chaque musique. Une modeste cotisation annuelle (Fr. 15.–) est demandée aux membres des groupes.

Danser, c'est aussi vivre ses émotions, ses pulsions; c'est se réconcilier avec son corps, quel que soit son âge. En effet, la pratique de la danse, telle qu'on la conçoit dans ces groupes, est une autre manière d'entraîner les sens de l'équilibre, de l'orientation, et aussi la mémoire. La danse aide à exercer l'aptitude à la mobilité et à l'autonomie. Et puis, ajoute M<sup>me</sup> Besancet: «Pratiquer ces mouvements profite aux articula-

tions, à la circulation sanguine entre autres, ainsi qu'au maintien d'une certaine souplesse, aidant éventuellement à la retrouver.» Mais surtout «il y a le plaisir d'être ensemble, les échanges, dit-elle avec ferveur. Le bonheur de vivre qui s'exprime par les yeux, les sourires lorsqu'on se donne la main. Tout cela ne vient pas du premier coup, mais au fil des répétitions, il y a quelque chose qui passe. Et c'est très gratifiant!» On le voit, la danse pratiquée en groupe est bien plus qu'une occasion de «déroッiller» son corps. Au bout du compte, il y a le partage et les rencontres.

Une fois par année, les membres de tous les groupes soulignent cela. Ils se retrouvent – 250 personnes en 2001 – au Signal-de-Bougy (VD). Cette réunion a pour seul objectif de «vivre ensemble le bonheur de se retrouver et de danser pour le plaisir de danser», sourit Lylette Besancet.

**Marie-Thérèse Jenzer**

**Contact:** Lylette Besancet, Crêtaux-Moines 20, 1422 Grandson, tél. 024/446 23 68.