

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 37

**Rubrik:** Pro Senectute

#### **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:** 10.01.2026

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



# Des moniteurs de sport très recherchés

Pro Senectute propose un joli catalogue d'activités physiques en Suisse romande. Mais pour assurer leur bon déroulement, encore faut-il avoir des personnes correctement formées. Celles-ci manquent souvent...



Dmitry Shironosov

Des activités physiques à tout âge sont importantes. Un moniteur est là pour s'assurer que les gestes sont correctement exécutés afin de ne pas risquer de blessures, mais aussi pour insuffler son dynamisme au groupe.

Il n'y a pas d'âge pour faire du sport. En revanche, il y a une manière de le pratiquer à chaque âge. C'est pour cette raison que les cours d'activité physique proposés par Pro Senectute sont donnés par des personnes savamment formées, grâce à un partenariat avec l'Office fédéral du sport de Macolin. Cette formation «Sport des adultes» dure six jours – dont trois spécifiquement dédiés à la discipline choisie –, à quoi s'ajoute un jour de formation continue tous les deux ans.

Seulement voilà, en Suisse romande, les moniteurs font souvent défaut. «Dans le canton de Vaud, par exemple, ils sont près de 300. Nous en avons entre 8 et 15 de plus chaque année, alors que pour bien faire, il en faudrait une vingtaine, indique Isabelle Maillard, responsable Sport et santé de l'antenne vaudoise de Pro Senectute. On a assisté à un changement sociétal: beaucoup de jeunes seniors, soit la majorité de nos moniteurs, sont désormais plus individualistes qu'avant et donc

plus forcément prêts à s'investir.»

Pour Ariane Scheidegger, coordinatrice romande Sport et mouvement auprès de Pro Senectute, l'un des problèmes se situe aussi dans le passage de témoin: «Nombre de nos enseignants sont en fin de carrière, mais n'ont pas fait l'effort de trouver une relève qui se serait progressivement intégrée dans le groupe, comme ce qui se fait généralement. Alors, certains groupes disparaissent. Et c'est d'autant plus compliqué avec



l'aquafitness, qui demande en plus un brevet de sauvetage, donc de très bonnes capacités physiques.»

## Construire un pont

De surcroît, le grand public n'est pas forcément au courant de cette opportunité d'être formé – plus ou moins gratuitement selon les activités et les cantons – à la pratique du coaching sportif. «Les volontaires obtiennent durant leur formation un set de compétence très intéressant, qui englobe aussi bien un aspect méthodologique que social, note Isabelle Maillard. Cela représente certes un engagement sérieux, car il faut ensuite assurer des cours ponctuels, mais on y prend vite goût et c'est très valorisant.»

La quadragénaire Barbara Rivier, qui enseigne la gym, l'aquagym et le nordic walking l'affirme: «C'est génial de transmettre la passion du mou-

vement à ceux qui ne l'ont plus tellement ou qui n'osent plus trop bouger, explique cette mère de famille vaudoise. La dimension associative est également importante, tout comme le fait de pouvoir construire un pont entre les générations. Les aînés représentent une tranche de la population que je ne côtoie pas nécessairement tous les jours, mais qui est particulièrement reconnaissante du temps qu'on leur consacre.»

Une joie de s'engager – bénévolement ou non, suivant le canton et le sport enseigné – qui est communicative. Cela vous tente-t-il de partager votre goût pour la danse, le vélo, les raquettes à neige ou encore le ski de fond? Vous êtes prêt(e) à relever un nouveau défi, à la fois sportif et humain? Alors contactez le bureau Pro Senectute le plus proche de chez vous qui saura vous conseiller sur la marche à suivre...

Frédéric Rein

## Passer du temps ensemble

Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, quatre générations doivent se partager le même espace social! Une particularité qui ne va pas de soi... «Les projets inter-générationnels représentent plus que jamais des temps d'intersection et de rencontre où plusieurs générations peuvent se rejoindre dans le plaisir et la découverte réciproques, explique Anne-Claude Liardet, responsable des centres de rencontre de Pro Senectute Vaud. L'animation socioculturelle se profile donc comme un outil exceptionnel au service de la mission sociale, citoyenne et culturelle. Citons par exemple trois projets nés dans le canton de Vaud pour cimenter les ponts entre juniors et seniors. «1,2,3 albums» s'est donné pour mission de faire découvrir, via cinq rencontres de deux heures chacune, des livres et des auteurs à dix élèves entre 12 et 14 ans et dix seniors de 75 à 85 ans. Lors de l'«Afrovintage», le métissage intergénérationnel a eu lieu autour de la confection d'habits, avec pour décor un podium de mode et un environnement glamour. Une aventure créative et ludique qui s'est également déroulée derrière les fourneaux pour les 20 ans du centre Val Paisible. Ce moment de partage a mélangé avec bon goût souvenirs et histoires de plats familiaux, repas conviviaux et écriture d'un livre de cuisine. Autant de projets qui méritent d'être réédités!

F. R.



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Biel/Bienne  
e-mail:  
biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail:  
prosenectute.tavannes@ne.ch  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail:  
prosenectute.delémont@ne.ch  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
prosenectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue des Tonneliers 7, 1950 Sion  
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

### Info seniors

0848 813 813  
du lundi au vendredi  
Vaud: de 8 h 15 à 12 h  
et de 14 h à 17 h  
Genève: de 8 h 30 à 12 h