

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 87

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: 06.02.2026

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

Moniteur bénévole à Pro Senectute :

Vous avez envie de devenir moniteur ou monitrice d'activité physique à Pro Senectute ? C'est possible, mais à certaines conditions. Témoignage.

La gymnastique, Mayada Chek-al-Kar l'a pratiquée toute sa vie, pour le plaisir. C'est donc tout naturel-

lement qu'elle a été interpellée par une annonce de Pro Senectute recrutant des monitrices, il y a environ quatre ans :

« Je craignais d'être un peu âgée, je me suis renseignée, et j'ai appris que mon âge ne posait pas problème »

MAYADA CHEK-AL-KAR
MONITRICE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



« Comme je suis née en 1953, je craignais d'être un peu âgée. Je me suis renseignée, et j'ai appris que mon âge ne posait pas de problème. J'ai donc suivi la formation. L'expérience que j'avais en tant que femme qui pratiquait une gymnastique variée depuis longtemps m'a facilité la tâche. Après quoi, on m'a confié le groupe de gym de la Sallaz, à Lausanne et, depuis quelque temps, je donne également des cours à un deuxième groupe. J'ai découvert des gens adorables avec lesquels l'échange a été merveilleux dès le départ. »

En suivant la formation proposée, Mayada était consciente qu'elle allait s'engager non pas dans un emploi, mais dans une activité bénévole légèrement défrayée en fonction des cantons. Quatorze personnes de niveaux différents et dans une

fourchette d'âge allant de 60 à 86 ans font partie de son cours. Dès le départ, le challenge de Mayada a été d'adapter les mouvements aux capacités de chacun, tout en faisant en sorte que personne ne s'ennuie durant ces séances d'une heure. « Au début, mon groupe n'était composé que de personnes plus âgées que moi. Il y avait un travail à fournir pour proposer des exercices qui leur correspondaient. D'autres participantes plus jeunes se sont jointes à nous, par la suite. Il faut donc que je respecte les capacités de chacun, que je m'adapte en imaginant une gymnastique qui ne soit pas monotone et corresponde à leurs attentes. »

Pour varier ses cours, la monitrice dispose d'engins et d'accessoires. Elle utilise les bâtons, les élastiques, des ballons, s'efforçant de travailler tout le corps et introduisant des chorégraphies dans certains exercices. Son but est de permettre à chacun de passer un bon moment et de prouver qu'il est possible de se maintenir en forme, tout en se distrayant, dans une ambiance agréable.

ET VOUS ?

Pour devenir moniteur ou monitrice bénévole, il n'est pas nécessaire d'être ou d'avoir été professeur ou athlète de haut niveau. Avoir pratiqué un sport et être désireux de se mettre à disposition des autres, cela suffit. « En revanche, précise Ariane Scheidegger, coordinatrice romande du domaine sport et mouvement à Pro Senectute, il faut suivre une formation de six jours chapeautée par l'Office fédéral du sport à travers son programme ESA (Sport des adultes suisses), qui vise à instaurer un standard de qualité uniforme dans l'apprentissage des moniteurs. Il faut enfin participer à une journée de formation continue tous les deux ans. »

Pro Senectute est constamment à la recherche de moniteurs pour les cours en salle et à l'extérieur. La quête concerne aussi de jeunes volontaires capables de répondre à

un challenge abordable!



Le programme des séances est adapté à la forme des participants.

la demande des personnes fraîchement retraitées et toujours en forme. Leur tâche est de préparer, d'encadrer et d'animer une leçon de gymnastique ou une sortie de nordic walking. Et

tous sont d'accord pour le dire : les liens d'amitié qui se tissent entre les participants et les moniteurs font de chaque groupe de véritables petites familles.

MARTINE BERNIER

UNE CROISIÈRE SUR LE CANAL DU MIDI... ÇA VOUS DIT?

Chaque année, Pro Senectute Valais organise des voyages en collaboration avec Buchard Voyages, pour des destinations aussi variées que séduisantes. Les amateurs de dépaysement pourront partir pour le canal du Midi et le cap d'Agde, du 24 au 29 avril, avec, au cours de ce séjour accompagné et accessible à tous, des croisières paisibles, des visites et une découverte du Languedoc. Adaptées en fonction des désirs et des capacités physiques des participants, les semaines sportives et récréatives de PS Valais sont toutes sécurisées par la présence d'un accompagnateur expérimenté et qualifié. Quant aux destinations, elles réservent souvent de belles surprises, comme en témoigne le programme 2017 où la découverte de l'île d'Elbe, du 4 au 10 juin 2017, et une randonnée sur le massif de l'Aubrac, du 4 au 9 septembre 2017, sont également au menu. Un excellent moyen de partir à la rencontre des autres, tout en profitant de paysages magnifiques, en toute quiétude...

La découverte de nos régions est également prévue avec une randonnée entre le Chasseron et les Aiguilles-de-Baulmes, du 16 au 19 mai 2017.

Inscriptions et renseignements: Valérie Maret sur
 Valerie.Maret@vs.prosenectute.ch – Tél. 027 322 07 41
www.vs.prosenectute.ch/cours-formation/semaines-sportives-recreatives-119.html

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

BIENNE

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

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
 CP 169 - 1705 Fribourg 5
 info@fr.pro-senectute.ch
 Tél. 026 347 12 40
 Fax 026 347 12 41

GENÈVE

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

TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes
 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
 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
 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
 info@vd.pro-senectute.ch
 Tél. 021 646 17 21
 Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
 Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
 info@vs.prosenectute.ch
 Tél. 027 322 07 41
 Fax 027 322 89 16