

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 99

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: 11.01.2026

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



Comme tous les mardis, elles ont rendez-vous avec leur monitrice, Daniela (à gauche).

L'équilibre s'entretient et peut se retrouver

Pour plus d'autonomie, Pro Senectute Vaud a mis sur pied les exercices d'Equilibr'Age. Ils permettent de stimuler la force musculaire des jambes et le sens de l'équilibre.

L'équilibre se perd. Mais il s'entraîne et il est toujours possible de le retrouver. Pour preuve, le sourire des six participantes aux exercices d'Equilibr'Age dispensés à Morges. Comme tous les mardis matin, elles ont rendez-vous avec leur monitrice Daniela Samoré, professeure de sport spécialisée en motricité. Sous sa houlette bienveillante, ces femmes septuagénaires et octogénaires prennent possession de l'espace et des installations d'une école de danse, mis à leur disposition par Pro Senectute. De leur aveu, cette séance hebdomadaire d'une heure ne tarde pas à se révéler bénéfique. Par le biais de divers exercices, tout simples en apparence, mais renforçant la musculature de leurs jambes et leurs réflexes, elles

gagnent en autonomie et en mobilité au quotidien.

Recommandée dans le cadre de « Pas à Pas », une mesure de conseil et d'ac-

« Plus on avance en âge, moins on expire correctement »

ISABELLE MAILLARD,
RESPONSABLE SPORT ET SANTÉ
À PRO SENECTUTE VAUD

compagnement pour la pratique d'une activité physique favorable à la santé, la méthodologie Equilibr'Age s'adresse aux

personnes qui souhaitent mieux comprendre comment fonctionne leur équilibre ou désirent apprendre des trucs et des astuces pour l'entretenir sur la durée. Ces exercices sont également recommandés à la suite d'une chute ou pour en prévenir une. Dispensés en conformité avec la campagne nationale de prévention des chutes initiée par le bpa — Bureau de prévention des accidents — et Pro Senectute Suisse, ces cours rencontrent d'ores et déjà un franc succès.



SE SOUTENIR LES UNES LES AUTRES

Après avoir lancé un bref échauffement, Daniela installe en douceur un parcours exigeant.

Pour les participantes, il ne s'agit rien moins que de traverser une succession de cerceaux disposés au sol. Se soutenant les unes les autres, elles entament cet exercice en faisant appel à deux formes d'équilibre : statique et dynamique. « Dès

lors, elles se retrouvent dans un contexte proche de leurs activités quotidiennes, où il est également fait appel à leurs compétences relationnelles», explique Isabelle Maillard, responsable Sport et santé à Pro Senectute Vaud. Et de souligner l'importance de l'entraide dans ce genre d'activité physique: «On apprend à compter sur les autres, tout en ayant soi-même un rôle bénéfique pour autrui. C'est valable dans les situations de chutes, quand il s'avère difficile de demander de l'aide.»

Les occasions de renforcer son équilibre se suivent et ne se ressemblent pas dans cette salle vaste et lumineuse: marche sur la pointe des pieds, obstacles à franchir ou à contourner, station en équilibre sur une jambe sur un carré matelassé. «Ces participantes ont déjà suivi une première session de douze cours, précise Isabelle Maillard. Elles savent donc ce qui les attend chaque mardi matin. Mais, grâce à Daniela, qui est une intervenante créative, elles se retrouvent face à de nouveaux exercices.»

De toute évidence, le principal défi consiste à quitter du regard ses pieds pour mieux appréhender l'ensemble de la situation qui se présente. Un peu comme marcher dans la rue ou descendre un escalier, sans pour autant fixer la pointe de ses chaussures avec la peur de tomber.

Quand l'heure est écoulée, Daniela invite les participantes à s'asseoir sur un banc. Les poitrines se soulèvent, le pouls est rapide. L'effort a demandé du souffle.

La méthode Equilibr'Age tend également à développer la maîtrise de sa respiration. «Plus on avance en âge, moins on expire correctement», note Isabelle Maillard. En toute décontraction, un débriefing clôture la séance. Non sans un dernier mouvement à entraîner: le lever de chaise, qui s'accomplit en pleine conscience, avec de petits gestes précis, comme, par exemple, effleurer son siège des deux mains à la seconde où l'on se redresse.

A noter qu'un bilan-conseil personnalisé est possible sur demande. Il est assuré par des spécialistes en activités physiques adaptées. Pour participer à Equilibr'Age, on doit être au bénéfice d'une assurance accidents contractée à titre personnel. Le prix des cours se monte à 120 fr. par trimestre, bilan et suivi personnalisés inclus. Le prix d'un cours ne doit empêcher personne de participer. Le Service social de Pro Senectute est à disposition pour étudier un soutien financier, en toute confidentialité.

NICOLAS VERDAN

Les cours sont actuellement proposés à Gland, Lausanne, Vevey, Yverdon-les-Bains et Morges.

Renseignements

Pro Senectute Vaud: 021 646 17 21

Renseignements et contacts «Pas à Pas»

Régions de La Côte et du Nord vaudois-Broye. Marie

Zolinger: 079 930 28 01

Régions de l'Est vaudois et de Lausanne. Marion

Falbriard: 079 557 62 27 et

Yan Ueltschi: 079 930 27 96

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

Chemin de la Forge 1, 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

Rue du Maupas 51

1004 Lausanne

info@vd.prosenectute.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