

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
<b>Herausgeber:</b>	École fédérale de sport de Macolin
<b>Band:</b>	47 (1990)
<b>Heft:</b>	1
 <b>Artikel:</b>	Gymnastique des aînés : modèle genevois
<b>Autor:</b>	Jeannotat, Yves
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-998177">https://doi.org/10.5169/seals-998177</a>

### 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:** 29.01.2026

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



## Aujourd'hui

Aujourd'hui, ce ne sont pas moins de 140 cours hebdomadaires qui sont offerts aux aînés à travers tout le canton, mais aussi dans les foyers et les maisons de retraite, par quelque 100 monitrices et moniteurs compétents. Ainsi, 3000 anciens – et ce n'est qu'un début – ont l'occasion, une fois par semaine en général, de goûter aux joies du mouvement, du jeu, de la gymnastique, du sport – peu importe le terme utilisé – en musique, pour leur plus grande joie et pour leur plus grand bien physique et moral.

Si l'on tient compte du fait que le canton de Genève est relativement petit, ces chiffres, de toute façon éloquents, prennent une résonance particulière.

## Les cours

C'est la Commission technique du Groupement genevois pour la gymnastique des aînés qui assume la responsabilité de la formation de nouvelles monitrices et de nouveaux moniteurs, en d'autres termes, de l'élargissement et du renouvellement des cadres. C'est elle aussi qui supervise le bon fonctionnement des leçons, dont le contenu est assez strictement fixé. Elles sont conçues selon une courbe en cinq phases: l'échauffement, l'assouplissement, l'étirement, la musculation et la relaxation.

Les leçons se donnent en musique. On cherche à y créer en premier lieu une ambiance chaude et détendue, à y favoriser les possibilités de contacts (convivialité), à y partager les joies et les chagrins d'un chacun, mais sans jamais oublier que c'est la gymnastique qui doit rester au centre des préoccupations.

## Le plein air

Comme on sait, au GGGA, que la salle c'est bien, mais que le grand air c'est mieux, on n'hésite pas, par le biais d'une merveilleuse brochure intitulée «Gymnastique des aînés», à rappeler aux pratiquants ce passage significatif de l'astrologue français Nostradamus (1503 – 1566) qui, bien que plus connu pour ses prédictions que pour ses conseils aux sédentaires, écrivait ceci: «Méfiez-vous d'un sang endormi. C'est lui qui fait vieillir l'organisme. Lorsque votre jeunesse s'éloignera, prenez l'habitude de faire une bonne marche dès les premières heures du jour. En hiver comme en été, choisissez un endroit bien tranquille, à l'écart du monde, et recherchez le contact des plantes, des fleurs et des oiseaux. Marchez lentement mais sans flegme. Votre rythme ne doit pas être toujours le même. Le corps doit être flexible. Mettez en action vos muscles et vos jointures. Mais quand la fatigue apparaît, étendez-vous et relaxez-vous pleinement.» ■

# Gymnastique des aînés: modèle genevois

Yves Jeannotat

Jacqueline Jordan est née à Biel. Après avoir fréquenté les écoles de la «Ville de l'avenir», elle a obtenu son diplôme d'institutrice à l'Ecole normale de Delémont, puis un brevet de maîtresse de gymnastique à Neuchâtel. Elle a alors enseigné pendant quelques années tout en découvrant la gymnastique des aînés. Fascinée, elle s'est spécialisée dans ce domaine, au point d'être appelée, pour un temps, à la Commission technique fédérale de gymnastique pour les aînés. Puis elle est venue s'installer à Genève, où son expérience a très rapidement été sollicitée. Par sa connaissance du sujet et son dynamisme, elle a largement contribué, en entrant à la Commission technique du Groupement genevois pour la gymnastique des aînés (GGGA), à asseoir le succès d'une institution vieille de 22 ans déjà et qu'elle nous a fait découvrir.

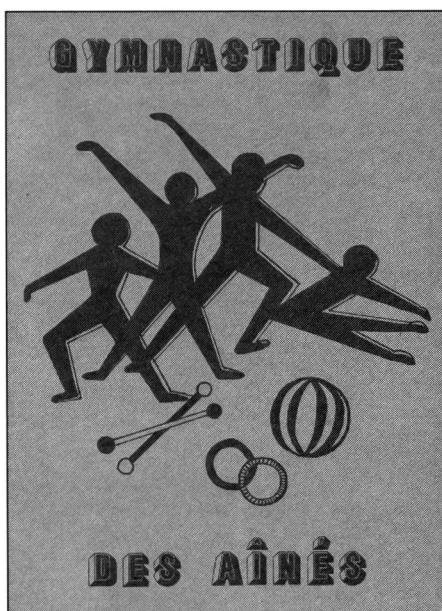
### Bref rappel

En 1967, le Centre social protestant, de même que Caritas, proposent, dans la région genevoise, quelques cours de gymnastique pour personnes âgées et lancent simultanément la formation des premières monitrices. Ce sont des débuts hésitants. On manque d'expérience. On a peur de fatiguer les braves participants et, pour les ménager, on leur fait un brin de lecture au milieu de la leçon.

Mais le mouvement s'élargit rapidement. Les hommes viennent enfin s'y joindre et, en 1972, on est suffisamment nombreux pour procéder, lors du cinquième anniversaire de l'*«idée initiale»*, à une démonstration d'ensemble. La fondation proprement dite du

«Groupement genevois pour la gymnastique des aînés» a lieu en 1976. Ce dernier regroupe alors 8 associations animées des mêmes objectifs et de la même volonté: le Centre social protestant, Caritas, Pro Senectute, le Service social de la Ville de Genève, l'Hospice général, la Fondation des clubs d'aînés, SATUS et le Centre de loisirs de Thônex.

Des cours sont ouverts à la campagne et dans les foyers. Le nombre des monitrices et des moniteurs formés augmente, permettant la multiplication des cours. En 1987, pour fêter son 20e anniversaire, le GGGA est fier de pouvoir toucher près de 2400 pratiquants.



Page de couverture de la belle brochure d'où est tirée la citation ci-contre.