

**Zeitschrift:** PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse  
**Herausgeber:** Pro Senectute Suisse  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 3: Vieillir en se cultivant

**Artikel:** Des histoires différentes, un projet commun  
**Autor:** Borcard, Catherine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789375>

### **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:** 03.02.2026

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

# Des histoires différentes, un projet commun

**Elles étaient quatorze, des femmes de 60 à 80 ans. Certaines ayant souvent dansé, d'autres pas du tout. Toutes ont rencontré le plaisir de danser, d'expérimenter et d'improviser. Dans le cadre d'un atelier de « Community Dance » elles élaboraient, accompagnées par la chorégraphe Adina Secretan, le projet original et inédit « Danser le troisième âge ». La représentation a eu lieu dans le théâtre Sévelin 36 à Lausanne à l'occasion de « la Fête de la Danse ».**

**Catherine Borcard, Coordinatrice romande, Sport et mouvement**

La « Community Dance », née en Angleterre au début des années 70, est un mouvement créé par des pédagogues de la danse qui désiraient garantir l'accessibilité de cette discipline pour tous. Le concept développé met l'individu et la créativité au centre de sa pratique, en aidant chacune et chacun à découvrir son potentiel, quels que soient sa culture, son expérience, son sexe ou son âge.

Le projet « Danser le troisième printemps » s'adressait à des personnes de 60 ans et plus. Dans une première séance d'information organisée dans les locaux de Pro Senectute Vaud, à la Riponne, la chorégraphe Adina Secretan a présenté aux personnes intéressées, majoritairement des femmes, l'approche et la démarche prévues pour arriver à créer une œuvre dansée. Quatre mois d'un travail préparatoire intense ont été nécessaires avant de pouvoir « Danser le troisième printemps » lors de trois représentations en mai 2011 à Lausanne.

En partant du potentiel de chaque participante, c'est l'individualité des performances physiques qui est prise en considération. Chacune ayant développé un rapport différent avec l'activité, les connaissances corporelles acquises sont le résultat d'une construction per-

sonnelle. La découverte des possibilités de création qu'autorise le corps au travers de mouvements maîtrisés a permis le développement du projet « Danser le troisième printemps » en tant qu'unité d'un patrimoine social, artistique, éthique, unité constitutive d'une culture collective propre à ce groupe.

## La danse comme plaisir

Le projet met en lumière certains stéréotypes que l'on peut avoir sur la danse. Dans sa représentation collective, cet art met en scène des corps jeunes, harmonieux et athlétiques. Il est plus déstabilisant d'imaginer que des personnes de 60 ans et plus puissent être mises en mouvement de manière harmonieuse. C'est oublier un peu vite que la danse est avant tout source de plaisir, dans l'esthétique d'un beau mouvement et sa rencontre avec la musique.

**« C'était extraordinaire de pouvoir expérimenter et découvrir quelque chose de nouveau. »**

Les motivations qui ont poussé les danseuses à participer à cet événement sont multiples, leurs intérêts et leurs raisons également. Dans cette phase de vie, plusieurs facteurs évoluent rapidement et influencent le quotidien, rôle social, attentes de la société, de la famille et des autres cercles sociaux. Ce projet pose un jalon marquant dans leur propre parcours de vie, et permet de tisser un lien entre ces divers facteurs. Ces femmes ont réussi à éveiller leur créativité, et à transmettre aux spectateurs leur plaisir à danser.

Ursula Gehring, participante au spectacle « Danser le troisième printemps » et monitrice d'un groupe de danse Pro Senectute Vaud (par la Fédération

Vaudoise de Gymnastique des Aînés), partage avec nous les expériences qu'elle a vécues tout au long de son cheminement au travers du projet.

## Avant le projet

« Nous étions cinq dames du groupe de danse à participer au premier essai à mi-décembre. Je suis la seule à m'être engagée dans le projet. Au début, il n'y avait rien de concret, on était dans le flou, on avançait, on remplissait une caisse à outils de mouvements. Puis la chorégraphe nous a demandé de créer quelque chose en duo, à partir d'un sachet de pelotes de laine. A partir de là, chaque danseuse a développé des mouvements personnels constitutifs de son identité propre, nous n'avions donc pas à suivre une chorégraphie imposée. »

## Pendant

« Adina la chorégraphe nous avait averties : c'est un développement personnel, un bout de fil qu'il faut dérouler et suivre. Rencontrer ces autres personnes, avec des caractères parfois rebelles, c'était pas toujours facile, peu à peu nous sommes arrivées à nous connaître, à nous respecter. Trouver ma place dans le groupe, ça c'était angoissant ! Je suis là et chacune des autres, c'est une autre place, et il faut accepter les autres dans leur statut, leur révolte. La plus âgée (84 ans), c'était la plus rebelle, elle était géniale sur scène. C'était extraordinaire de pouvoir expérimenter et découvrir quelque chose de nouveau.

J'ai vécu des angoisses, je l'ai raconté au groupe, personne n'avait osé le dire, ça a ouvert une porte aux autres pour échanger sur le trac avant l'entrée en scène. Finalement, nous avons travaillé sur la respiration. D'autres échanges ont eu lieu sur le rapport au corps âgé que l'on montre sur scène, mais finalement on a l'âge qu'on a ! »



*La découverte des possibilités de création qu'autorise le corps au travers de mouvements maîtrisés a permis le développement du projet « Danser le troisième printemps ».*

### Des moments forts

En prenant contact avec Ursula Gehring pour convenir d'un rendez-vous, deux jours après l'événement, elle a confié être encore dans les émotions.

« Ce qui m'a impressionné, avant la représentation, c'est le silence derrière les rideaux, c'était quelque chose d'assez électrique. La scène s'ouvre et puis chacune fait son boulot.

Le dimanche, pour moi c'était le top, unité, énergie dans le groupe, et puis les applaudissements. Et je découvre

mon fils parmi les spectateurs, ça n'était pas prévu, c'était une surprise, j'étais très émue de le voir, d'autant plus que je savais que mes petits-enfants ne pouvaient pas assister aux représentations.

La symbolique du fil, c'était fort, le fil de la vie... parfois dans la vie, on est retenu par quelque chose d'invisible, ces fils à la patte qui nous retiennent. A un moment sur scène, j'ai coupé ce fil qui retenait ma jambe sur scène. Ce fil de la vie, ça nous accompagne dès la naissance, c'est le premier cordon, com-

bien de fois il faut le couper ce fil... les enfants qui partent, un décès, c'est une thématique qui revient souvent. Pour finir, c'est surtout le plaisir à danser ! »

### L'art dans la vie

C'est quelque chose de plus que la vie ordinaire, c'est même un luxe. Il faut d'abord le découvrir ce « plus », si on ne connaît pas, on ne peut pas savoir et pas l'apprécier. L'horizon s'ouvre alors si on découvre une première chose, puis une deuxième, de découvertes en découvertes.

Dans un excellent film documentaire<sup>1</sup> consacré à la danseuse américaine octogénaire Anna Halprin<sup>2</sup>, la chorégraphe confirme la fusion qui existe entre la vie et l'art : « chaque danse me touche profondément comme une âme. En danse classique, la recette est connue à l'avance, il suffit de suivre la recette. Dans un projet, des changements peuvent se produire pendant que nous y travaillons ».

Sa définition de la danse est magnifique : « la danse est le souffle rendu visible, quand on arrête de respirer, le souffle n'est plus visible, on ne bouge plus ».

A l'aube de la soixantaine, elle avait décidé de travailler avec des personnes âgées pour les amener à découvrir ce qu'apporte le mouvement du souffle dans le corps. Elle a cherché à modifier le rapport classique à un corps dansant jeune et esthétique. Cela a débouché sur « Seniors Rocking », une performance créée avec soixante-neuf personnes âgées, issues de milieux socio-culturels et économiques différents.

Confrontée au corps vieillissant, Anna Halprin interroge son rapport à son propre corps : « C'est un beau corps âgé, beau comme toutes ces vieilles choses autour de moi. J'ai commencé à ressentir du respect pour ce corps âgé ».

Encore aujourd'hui, entrée dans sa nonantième année, elle continue à voyager et enseigner avec passion dans le monde entier.

<sup>1</sup> Gerber, Ruedi (2009) : Breath made visible : Revolution in dance – Anna Halprin.

<sup>2</sup> Plus d'informations sur le site : [www.annahalprin.org](http://www.annahalprin.org)