

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Cet été prenez le temps d'apprendre

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 20.10.2024

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

# CET ÉTÉ PRENEZ LE

Qui a dit que juillet et août doivent être consacrés au repos ou à l'oisiveté? Au contraire, c'est le moment idéal pour se lancer à la découverte de nouvelles activités. Vous avez toujours voulu apprendre à danser sans oser faire le pas ou vous regrettez de mal parler anglais? A moins que vous ne préférerez vous remettre au sport? Et pourquoi pas au golf? A vous de choisir.

## Danse maintenant!

**Tango, salsa, valse... Profitez des longues soirées estivales pour redécouvrir les plaisirs des danses de salon!**

**D**e la danse orientale au west coast swing, du tango argentin au paso doble, en passant par la salsa portoricaine, le mambo ou la valse, on ne sait plus sur quel pied danser tant les cours sont multiples. Tout au long de l'année, le temps manque pour s'engager régulièrement à suivre d'entraînement. Mais l'été laisse plus de loisir et les écoles de danse ont bien compris qu'un stage d'initiation de trois jours à une semaine permettait au débutant de choisir son style, sa danse et d'y prendre goût.

### Sortir de la routine

Eric Humberset, professeur de danse de salon, qui s'active entre Sierre et Genève en passant par Neuchâtel et Fribourg, apprécie cet état d'esprit particulier à l'été: «Beaucoup de gens ne partent pas pendant les grandes vacances. Qu'ils travaillent ou qu'ils restent à la maison, ils ont envie de s'offrir une distraction différente, dynamique, qui les sorte de la routine. Des couples et des personnes seules de tous âges viennent suivre un stage pour le plaisir et l'ambiance est vraiment sympathique ou fes-

tive.» Au-delà de la découverte de nouveaux mouvements et du bien-être physique qu'apporte le fait de bouger, la danse a un rôle social, remarque le professeur: «Des amitiés, des complicités, voire plus, se nouent souvent en partageant quelques tours de piste. Et la fidélité de certains habitués aux cours, élèves depuis plus de dix ans, prouve bien que cette activité ne relève pas que du simple entraînement sportif.»

### Ferveur et passion

Christiane Clivaz, assistante médicale à Sierre, se souvient qu'elle s'ennuyait ferme aux soirées dansantes auxquelles elle était invitée, il y a une dizaine d'années. Elle n'osait pas se lancer sur la piste, de peur d'être gauche. Elle a persuadé son mari de prendre des cours chez Eric Humberset (Eric Danse) et le virus les a gagnés. «J'aime beaucoup la salsa, qui est si gaie, raconte Christiane. Le tango, lui, se pratique dans un tout autre état d'esprit, beaucoup plus sérieux, avec une sorte de ferveur et de passion.»

Christiane continue de s'entraîner deux fois par semaine, dans un cours qui réunit des cou-

ples d'une cinquantaine d'années. «Les amateurs de danse aiment la convivialité et il n'y a aucune notion de compétition entre nous, mais l'envie de partager.» S'il fallait convaincre des débutants de se lancer sur la piste? «Je trouve que la danse, quelle qu'elle soit, apporte beaucoup à un couple, explique Christiane Clivaz. On apprend à communiquer d'une autre manière, non verbale, par les mouvements du corps. Cela ne va pas sans heurts parfois: la femme doit admettre que c'est l'homme qui mène, surtout dans le tango, et l'homme doit apprendre à donner des messages clairs. C'est un travail d'ajustement très fin, qui passe par le toucher, et qui demande de la patience à tous les deux.»

De son côté, Eric, le professeur de danse, ne dit pas autre chose: «Je peux percevoir comment marche un couple lorsqu'ils apprennent à danser ensemble, en les voyant dépasser peu à peu les obstacles. Partager une activité commune permet au couple de retrouver une complicité ou de la découvrir. Et avec de l'humour, on passe par-dessus les erreurs de l'autre... comme les siennes.»

**Bernadette Pidoux**

# TEMPS D'APPRENDRE



Dans les écoles de danse, les femmes seules sont les bienvenues. On leur trouve toujours un cavalier.

Wolodja Jentsch

## Mémoire du corps

A plus de 70 ans, Liliane Chenaux, d'Onex, pratique toujours les danses de salon avec bonheur. Elle est si bonne danseuse qu'il lui est difficile de trouver un partenaire à sa mesure. Elle danse donc en cours privé avec Eric Humberset, professeur de danse. Est-ce difficile de garder en mémoire ces centaines de figures, d'enchaînements propres à chaque danse? «C'est extraordinaire, à quel point le corps a une mémoire pro-

pre, indépendante de la tête!» dit-elle avec simplicité. Ferme et droite sous la conduite de son partenaire, Liliane en oublie pour quelques instants tous les bobos de la vie. «Certaines personnes aiment faire du vélo ou de la marche à pied pour rester en forme, moi, c'est danser qui me maintient. La musique, la grâce du mouvement, la complicité et l'écoute sans paroles font de la danse un tout merveilleux.» **B. P.**

## La croisière s'amuse

L'Ecole K'Danse organise chaque année une croisière en mer pour tous ceux qui souhaitent s'exercer à différentes danses, tout en voyageant sans soucis. Cet été, du 9 au 16 août, c'est en Italie, Grèce et Croatie que la croisière dansante va promener ses vacanciers. Seul ou en couple, chacun pourra s'initier au B.A.-ba d'une danse ou en profiter pour approfondir ses connaissances avec de nouveaux partenaires et huit professeurs. «Non seulement, l'entraînement est régulier, donc on fait de nets progrès, mais en plus, chacun a enfin le temps de se connaître et de s'apprécier, explique Gérard Kuster, directeur de l'école. Après les cours, le reste de l'année, tout le monde n'a pas la possibilité de prendre un moment pour papoter. Ici, les danseurs ont toute la journée et même la soirée pour eux.»

- ◆ Des stages d'initiation d'été aux danses de salon ont lieu chez Eric Danse (Bussigny, Fribourg, Nyon, Genève, Neuchâtel, etc), tél. 079 232 62 80, [www.ericdanse.ch](http://www.ericdanse.ch)
- ◆ K'Danse propose des cours d'été à Lausanne, Neuchâtel, Morges ou Genève, ainsi qu'à Fribourg, Bulle, Estavayer-le-Lac, Montreux et Monthey, tél. 079 623 65 19, [www.kdanse.ch](http://www.kdanse.ch)
- ◆ **Bon plan:** ces écoles de danse proposent des cavaliers aux femmes qui s'inscrivent seules aux cours.
- ◆ **Dans un autre style:** cours d'initiation à la danse orientale et aux danses Bollywood, en été, à Lausanne, donné par Franziska Vetter, tél. 021 845 66 10.



Retraitée active, Marie-Josée Frans étudie l'italien. Elle est membre du Club des Béliers à l'école Inlingua de Lausanne.



Photos: Laëti Bernasconi



# Découvrir une langue Bon pour la tête!

Souvenirs scolaires ou regrets de ne pas avoir pu étudier, les retraités n'hésitent pas à reprendre le chemin de l'école.

**P**as question de prendre des vacances en juillet-août. Pour ces seniors, étudiants en italien, tous membres du Club des Béliers de l'école Inlingua à Lausanne, l'été s'annonce studieux: école et devoirs à la maison. «Mais, c'est d'abord du plaisir», note Marie-Josée Frans. Cette ancienne responsable des achats dans la grande distribution savoure depuis cinq ans une retraite bien remplie. «J'ai toujours aimé les langues. L'italien m'attirait beaucoup, surtout parce que j'adore la Toscane. Pendant ma période active, je n'avais pas le temps de prendre de cours. Quand on est à la retraite, c'est important d'entretenir son cerveau et de garder le contact avec les autres. Pour moi, les notions de plaisir et d'ouverture sont primordiales.»

Bonne élève, Marie-Josée Frans est en quatrième année d'italien, dans un groupe d'avancés. Elle est inscrite dans le Club des Béliers de l'école Inlingua. La particularité de ce club? Il est réservé au plus de 60 ans. «Ce qui fait toute la différence, c'est de me retrouver avec des gens de mon âge», relève notre étu-

diant qui s'initie également à l'astrologie, entraînée d'ailleurs par une camarade du cours d'italien. «Je fais les choses pour moi, mais pour toutes ces activités, il ne faut pas y aller avec des semelles de plomb!»

## «Spécial seniors»

Organiser des cours de langues «spécial seniors», l'expérience est unique en Suisse romande. Elle a germé il y a trois ans dans l'esprit de la dynamique directrice de l'école lausannoise Anne-Françoise Piccard. «Cela se fait déjà dans d'autres pays. Chez nous, il n'y avait rien de semblable, pourtant la demande existe et elle ira vraisemblablement en croissant.» L'enseignement est adapté à l'âge des participants selon un principe de bon sens: on apprend différemment à 60 ans, qu'à 20 ou 30 ans. Le rythme des cours, le choix des sujets et les intérêts diffèrent aussi. Sans rien perdre de la philosophie propre aux écoles Inlingua – 400 dans le monde dont 14 en Suisse – le centre lausannois a poussé le souci du détail jusqu'à formater le matériel en

fonction de ses étudiants d'âge mûr. «Les ouvrages que nous utilisons ont été revistés pour être très visuels. Ils sont aussi écrits plus gros.» Quant aux professeurs qui enseignent à des petits groupes de 4 à 6 participants, ils possèdent tous une licence en littérature, l'accent portant sur l'aspect culturel et littéraire de la langue étudiée.

«Ce type de cours, à la fois étude d'une langue et gymnastique du cerveau, rencontre un vrai succès auprès des seniors aussi grâce à la dynamique qui s'instaure entre les participants, poursuit M<sup>me</sup> Piccard. Nous proposons également un cours très pratique d'anglais uniquement qui permet aux personnes sans grandes connaissances préalables de se débrouiller lors d'un voyage.» Du *checking* d'embarquement au bar de l'hôtel, en passant par la location d'une voiture, une consultation médicale ou un achat, les néophytes seront certains de se faire comprendre en toutes circonstances dans cet idiome universel. «Là, c'est un anglais de survie que nous enseignons.»

Mariette Muller

## «L'avantage d'un séjour linguistique c'est d'être confronté à la réalité du terrain»

Pour apprendre à nager, il faut sauter dans l'eau. Ce principe vaut aussi pour l'apprentissage d'une langue. Rien de tel que l'immersion totale. **Richard Barras**, de Nyon, est un adepte convaincu de la méthode.

En novembre dernier, il a passé deux semaines à Florence dans une école qui organise des cours pour les seniors. «Le programme comportait des cours d'italien le matin et d'histoire de l'art l'après-midi. J'ai choisi Florence parce que c'est l'endroit où l'on

parle un italien très pur. A 60 ans, je préférerais aussi me retrouver avec des seniors, espérant qu'ils partageraient les mêmes aspirations que moi, c'est-à-dire apprendre une langue pour mieux voyager et exercer la mémoire. J'avais déjà de bonnes bases, mais l'avantage d'un séjour linguistique c'est d'être confronté à la réalité du terrain.» Sur place, Richard Barras logeait chez l'habitant, en l'occurrence une dame âgée avec laquelle il s'est bien entendu. «A l'école, l'ambiance

était excellente parmi les élèves comme avec le personnel.» Et quand on lui demande s'il est prêt à recommencer l'aventure, il n'hésite pas longtemps: «Il est probable que j'y retourne cet automne pour un cours de cuisine toscane, cette fois.» Enthousiaste, il conseille à tous les retraités de se lancer dans ce qu'il appelle «une cure de jeunesse».

C'est l'Agence Babel, la petite agence de conseils en séjours linguistiques montée par Fran-



çoise Mantel, dont nous vous avons signalé l'existence dans *Générations* du mois de septembre 2008, qui a organisé le séjour de Richard Barras en Italie. A l'époque, la jeune directrice démarrait tout juste son projet pour seniors, aujourd'hui elle se dit satisfaite des résultats. Les prix pratiqués n'excèdent pas ceux d'un séjour de loisirs, cours de langues, logement en demi-pension et animations diverses compris. A titre d'exemple, deux semaines à Florence (hors été)

coûtent 2150 francs, auxquels il faut ajouter les frais de dossier et de voyage. Françoise Mantel propose un service personnalisé, se déplaçant partout en Suisse romande pour rencontrer les candidats au départ. «Je m'occupe d'eux du début jusqu'à la fin de leur séjour.» De quoi rassurer les plus timorés.

M. M.

Agence Babel  
Tél. 022 321 62 10  
et sur internet:  
[www.agence-babel.ch](http://www.agence-babel.ch)

## Infos pratiques

L'école Inlingua de Lausanne propose dix-neuf langues, des classiques (anglais, allemand, italien, espagnol) aux plus rares comme les japonais, russe, danois, chinois ou grec, etc. Le Club des Béliers offre 5 niveaux différents, de débutants à avancés. Les cours s'étendent sur des modules de huit semaines à raison d'une heure et demie par semaine. Cours et matériels reviennent entre 350 francs et 550 francs, selon le nombre de participants. Début des cours en juillet, septembre, novembre, février et avril.

Rens. Inlingua, place Bel-Air 1, 1003 Lausanne, tél. 021 323 94 15; [www.inlingua-lausanne.ch](http://www.inlingua-lausanne.ch)

# Ça va swinguer...

**Le golf se démocratise en Suisse. Il séduit déjà plus de 100 000 passionnés, dont une majorité de seniors et, parmi eux, une forte proportion de femmes.**

«**A**u cours de ma vie, j'ai pratiqué de nombreux sports: le tennis, le badminton, le ski et même le ski nautique. Jamais je ne pensais me mettre au golf, que je considérais comme un sport de snobs, réservé aux vieux. Mais un jour, ma filleule m'a demandé de l'accompagner sur un green. J'ai convaincu mon mari de venir également. Tout de suite, ça a été le coup de foudre. Après la première leçon, on a acheté l'équipement...» Jacqueline Scarone, 57 ans, est aujourd'hui capitaine de l'équipe féminine du golf de Vuissens (FR). Cette passionnée, qui a définitivement contracté le virus il y a cinq ans, conseille aux seniors de ne pas attendre la retraite pour faire leurs premiers pas dans ce sport.

Longtemps réservé à une élite, le golf s'ouvre aujourd'hui à un plus large public, mais souffre encore de préjugés. «C'est un sport pour gens aisés», entend-on souvent lorsqu'on aborde le sujet. «Pourtant, il n'est pas plus cher que le ski!» affirme Michel Frutiger, professeur de golf à Vuissens. Même s'il s'est sérieusement dé-

mocratisé au cours de la dernière décennie – notamment grâce à Migros qui a créé sept parcours en Suisse – ce sport demande tout de même quelques investissements financiers (*lire encadré*).

## Pour bien débuter

Contrairement aux Etats-Unis, où n'importe quel débutant peut accéder au parcours, le golfeur suisse doit remplir un certain nombre d'exigences de base, avant de pénétrer sur le green. Il faut d'abord impérativement obtenir son AP (autorisation de parcours), sorte de «permis de conduire». Comme pour la voiture, l'apprenti golfeur doit prendre des leçons avec un professeur. Certains clubs organisent des baptêmes du golf (c'est le cas au Signal de Bougy) ou des journées d'initiation, histoire de se faire une idée en tapant quelques balles. Après quoi, la plupart des candidats passent à l'étape suivante, qui s'apparente au permis provisoire.

«Les nouveaux golfeurs apprennent les bases du sport, explique Michel Frutiger. Il s'agit d'adopter la bonne position pour

réussir le swing, qui est le mouvement de base du golf, puis de projeter la balle à bonne distance, ensuite de maîtriser l'approche, avant de conclure en plaçant la balle dans le trou.» Tout cela a l'air d'une simplicité enfantine. Il faut pourtant de longues heures d'entraînement, avant de maîtriser parfaitement tous les mouvements et faire évoluer cette petite balle rebelle qui prend parfois des trajectoires fantaisistes.

«J'ai mis six mois pour obtenir mon autorisation de parcours, avoue Jacqueline Scarone. Avec deux entraînements hebdomadaires, il paraît que c'est un délai normal...» Tout cela a évidemment un coût puisque, pour évoluer, il faut absolument l'assistance d'un professeur. Les tarifs varient si l'on prend un cours individuel ou un cours collectif (de 40 à 80 francs en moyenne). Et le budget dépend aussi du nombre de cours que le golfeur est disposé à s'octroyer.

«Une fois l'autorisation de parcours acquise, j'ai continué de prendre des leçons, dit Jacqueline Scarone. Il s'agit de progresser continuellement, si l'on veut



Wolkep Janssen

abaisser son handicap...» Le handicap? C'est le nombre de points que l'on comptabilise en bouclant un parcours. Le principe étant de franchir les dix-huit trous en réalisant le nombre de coups idéal (généralement 70 ou 72 selon les terrains). Si les joueurs professionnels y parviennent aisément, les amateurs, même assidus, en sont encore assez éloignés. «Au golf, on ne se bat pas seulement contre les adversaires, mais avant tout contre soi-même.»

## Trouver le temps

Contaminés par le virus, les golfeurs passent alors de plus en plus de temps à taper dans la petite balle. Cela explique ainsi la présence de nombreux retraités sur les parcours. Mais les actifs

ne sont pas en reste. «Je dirige une entreprise, une galerie et une association, ce qui me prend entre 10 et 12 heures par jour, dit Jacqueline Scarone. Donc je dois organiser ma vie en fonction de ma passion. Entre avril et octobre, je consacre tous les mercredis à la pratique du golf. Une fois par semaine, je prends des cours de perfectionnement avec un professeur, en début de soirée. Et pour me changer les idées, il n'est pas rare que je tape encore quelques balles une fois mon travail terminé. On est obligé de se concentrer sur un parcours, cela libère la tête, après une journée passée dans les bureaux.»

A Vuissens, le golf reste ouvert pratiquement toute l'année. Seule la neige empêche les passionnés

## Gagnez un baptême de golf!

**Cet été Générations Plus, en partenariat avec le Golf Parc du Signal de Bougy, offre à ses abonnés 80 cours d'initiation d'une valeur de 60 fr.**

Si vous n'avez jamais essayé le golf, ce baptême vous fera découvrir la gestuelle et les sensations de ce sport passionnant. Après une démonstration de votre professeur, vous ferez votre premier «SWING». La formation comprend la mise à disposition

du matériel, les balles de pratique, ainsi que le verre de l'amitié à la fin du cours. Les cours d'une durée de 1 h 30, débutent à 10 h. Ils ont lieu par tous les temps les mardis 21/7, 28/7, 4/8, 11/8 et les jeudis 23/7, 30/7, 6/8, 13/8.

**Pour participer à une initiation gratuite de golf au Signal de Bougy (10 personnes par cours). Par SMS (1 fr.50/SMS)**

**cours du 21 juillet:** envoyez PLUS GOLF1 au 959

**cours du 23 juillet:** envoyez PLUS GOLF2 au 959

**cours du 28 juillet:** envoyez PLUS GOLF3 au 959

**cours du 30 juillet:** envoyez PLUS GOLF4 au 959

**cours du 4 août:** envoyez PLUS GOLF5 au 959

**cours du 6 août:** envoyez PLUS GOLF6 au 959

**cours du 11 août:** envoyez PLUS GOLF7 au 959

**cours du 13 août:** envoyez PLUS GOLF8 au 959

**Par carte postale:** Envoyez-nous vos coordonnées avec la date de participation souhaitée à *Générations Plus*, Baptême golf, Rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne.

**Les heureux gagnants seront contactés personnellement une semaine avant le cours.**

## Ski ou golf Budgets comparés

**Les défenseurs du golf prétendent que leur sport est aujourd'hui à la portée de (presque) tout le monde. Que son coût n'est pas excessif. Et qu'il n'est pas plus cher que le ski. Petit exercice comparatif.**

**SKI:** matériel, skis, bâtons et fixations (500 fr. à 1000 fr.); chaussures (300 fr. à 500 fr.); abonnement journalier (50 fr. à 70 fr.); déplacement (moyenne 200 km à 70 cts/km = 140 fr.); leçon avec un professeur (80 fr.).  
**Total:** 1430 fr.

**GOLF:** matériel, sac et clubs (500 fr. à 1000 fr.); chaussures (300 fr.); green fee, coût d'un parcours (60 fr. à 120 fr.); déplacement (moyenne 50 km à 70 cts/km = 35 fr.); leçon avec un professeur (80 fr.); cotisation minimale (300 fr./an).  
**Total:** 1545 fr.