

# Gymnastique des aînés : modèle genevois

Autor(en): **Jeannotat, Yves**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 1

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998177>

## **Nutzungsbedingungen**

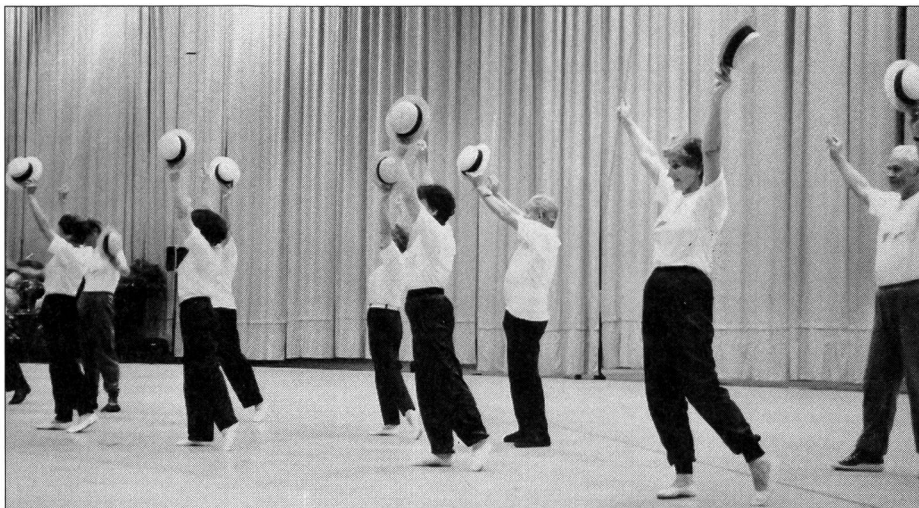
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



## Gymnastique des aînés: modèle genevois

Yves Jeannotat

Jacqueline Jordan est née à Bienne. Après avoir fréquenté les écoles de la «Ville de l'avenir», elle a obtenu son diplôme d'institutrice à l'École 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.

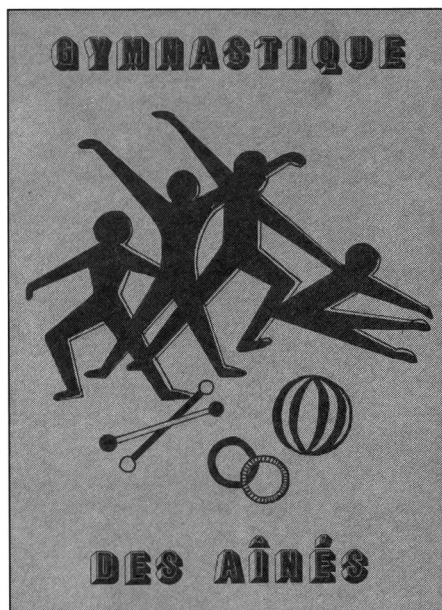
### Bref rappel

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 20<sup>e</sup> 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.

## 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'étiement, 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.*» ■