



Jacky Frick, Colette Chapelle, la doyenne des participantes et la monitrice Jeannine Egger (à droite).

# « On peut danser jusqu'à la fin de sa vie! »

La pratique des danses du monde connaît un engouement croissant, chez les seniors, comme chez les jeunes. Démonstration à Courgenay (JU).

Tous les mercredis, en fin de journée, une douzaine de personnes convergent vers la salle du Point Jazz de Courgenay (JU) pour un rendez-vous qu'elles ne manqueraient pour rien au monde: le cours de danses du monde. Donné par Jeannine Egger, 61 ans, dans le cadre des activités de Pro Senectute Arc Jurassien, il entraîne les participants au cœur des danses traditionnelles venues d'ailleurs.

La monitrice, qui a suivi une formation d'une année pour pouvoir, à son tour, enseigner, propose ce cours depuis 2007 et précise d'emblée qu'elle n'est pas la seule à le faire: « Il existe huit groupes dans le Jura et une cinquantaine d'enseignants dans toute la Suisse romande. Ces danses très diversifiées sont toutes chorégraphiées et adaptées aux seniors. Elles se pratiquent en cercles ou en ligne, en couple, sans trop sautiller, et chaque personne peut s'y adonner, y compris si elle n'a pas vraiment le sens du rythme! »

## La danse n'a pas d'âge

Venues des Balkans, des Etats-Unis, de Suisse, de France, d'Israël, d'Irlande,

du Canada et d'ailleurs, ces danses ne se contentent pas de représenter tous les coins du monde. Elles survolent aussi les époques, du Moyen-Age à nos jours, en visitant, au passage, les quadrilles du Premier Empire.

Durant ces séances d'une heure et demie, les participants ne chôment pas.

« J'ai toujours fait du sport et je suis quelqu'un de très actif »

COLETTE CHAPELLE,  
PARTICIPANTE



Agés de 60 à 90 ans, ils exercent sans même s'en rendre compte leur mobilité, leur équilibre, leur mémoire et leur

orientation. Colette Chapelle, la doyenne, fréquentait les bals populaires dans sa jeunesse, et elle n'éprouve pas la moindre difficulté à suivre le rythme soutenu de ces rencontres: « J'ai toujours fait du sport et je suis quelqu'un de très actif, sourit-elle. Bien sûr, il m'arrive d'avoir mal au dos, mais cela ne m'empêche pas de pouvoir participer sans souffrir. J'aime la musique, les pas, et je ne rate aucune danse de la soirée! »

Les séances débutent, en principe, par une chorégraphie simple. Et ce n'est qu'au milieu du cours qu'une danse un peu plus compliquée est proposée. « Il faut plusieurs semaines pour en maîtriser une nouvelle, souligne Jeannine Egger. Mais n'importe qui peut nous rejoindre en cours d'année et être facilement inclus dans le groupe. Je dirais qu'il faut entre trois et six mois pour se sentir parfaitement à l'aise avec tous les pas. Je danse depuis 14 ans. Et, croyez-moi, si j'y suis arrivée, tout le monde peut le faire! Y compris les messieurs. Nous en avons d'ailleurs plusieurs dans notre cours. »

Parmi eux, Jacky Frick, 78 ans, a commencé l'activité très récemment et

aime la qualité du contact humain ainsi que l'ambiance qui y règne. Lui qui a pratiqué la marche sportive à un haut niveau continue à en faire à raison de deux heures par jour. La forme physique n'est donc pas un problème pour lui, même s'il émet un petit bémol: « Avec l'âge, la machine ralentit, il faut continuer à

« Avec l'âge, la machine ralentit, il faut continuer à l'entretenir! »

JACKY FRICK, 78 ANS, PARTICIPANT



l'entretenir! Plus jeune, nous dansons dans les bals. J'ai le rythme, mais il faut apprendre les pas. Il faut du temps... mais cela me plaît! »

MARTINE BERNIER

## La préférée? La grecque

Les amateurs préfèrent le mot « traditionnel » lorsqu'ils parlent des danses qu'ils pratiquent, estimant que « folklorique » a une connotation plus vieillotte, inadaptée à la tendance actuelle.

La monitrice relève d'ailleurs que les bals folks sont fréquentés en grande partie par des jeunes. Parmi toutes les danses qu'elle enseigne, Jeannine Egger avoue une préférence pour celles venues d'Israël, pour leur musique entraînante et leur légèreté. Dans son groupe, les participants semblent, eux, avoir un grand faible pour une danse grecque cousine du sirtaki, alors qu'ils ne sont pas très amateurs des branles bretons au cours desquels les danseurs forment un rond ou une chaîne en se tenant par la main.

La visite inattendue du coronavirus a légèrement modifié la pratique, contraignant les intervenants à privilégier les danses en ligne et à adopter quelques précautions sanitaires élémentaires. Mais il n'a pas réussi à décourager la petite troupe qui se retrouve toujours avec le même plaisir, voyageant à travers le monde au gré des chorégraphies. Et cela ne risque pas de s'arrêter. Comme le dit la doyenne: « On peut danser jusqu'à la fin de sa vie. C'est d'ailleurs bien ce que j'ai l'intention de faire! »

## Informations et inscriptions :

<https://arcjurassien.prosenectute.ch>

ou par téléphone. Numéros selon votre région dans la colonne de droite.

## MUSIQUE CLASSIQUE: L'ÉCOUTER ET LA COMPRENDRE

Ancien musicien d'orchestre classique chargé d'enseignement musical à Soleure, Hendrik van Maurik propose, depuis quelques années, des immersions très appréciées dans le monde de la musique classique et de l'opéra. Ses cours, à Morat, d'une durée de deux heures et demie, chacun, sont bilingues (français — allemand), et entraînent le public à travers différents univers musicaux. Ils permettent de présenter une œuvre, tout en parlant de la vie de son compositeur

et en le situant dans l'époque où il a vécu.

Chaque session comprend quatre rencontres portant, chacune, sur un thème différent.

Les conférences d'automne se dérouleront du 3 au 17 novembre avec, au menu, la musique à la cour de Elisabeth I d'Angleterre, Beethoven et son temps, la musique de Noël de quatre époques et l'oratorio de Noël de Bach.

Les cours d'hiver, quant à eux, commenceront le 5 janvier 2021, et entraîneront notamment les mélomanes sur les traces de Vivaldi, Haydn, Mozart, Tchaïkovski, au cœur de la musique des cours royales allemandes, puis de la musique espagnole.

Inutile d'être spécialiste de la musique classique pour apprécier ces cours: il suffit de l'aimer et de se laisser entraîner dans sa magie...

M.B.

Lieu: Morat - Horaires: les mardis, de 14 heures 15 à 16 heures 45. Tarifs: 50 francs pour quatre mardis. Inscriptions: [info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch) ou au 026 347 12 40

PRO  
SENECTUTE  
PLUS FORTS ENSEMBLE

CORONAVIRUS: UN SEUL NUMÉRO NATIONAL POUR PRO SENECTUTE: 058 591 15 15

### BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940  
2501 Bienne  
[biel-bienne@be.prosenectute.ch](mailto:biel-bienne@be.prosenectute.ch)  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Passage du Cardinal 18  
CP 169 1705 Fribourg 5  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B 1227 Carouge  
[info@ge.prosenectute.ch](mailto:info@ge.prosenectute.ch)  
Tél. 022 807 05 65

### TAVANNES

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto: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 CP 800  
2800 Delémont  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16