

## «Ça fait du bien, ça dérouille». À Villars-sur-Glâne, des cours de sport gratuits pour les seniors

La fondation Pro Senectute propose tous les vendredis après-midi une initiation à diverses disciplines.



Des foulards servent d'accessoire pour une des danses. Antoine Vullioud



LISE-MARIE PILLER

19 novembre 2025 à 14:57, mis à jour à 15:16

🕒 Temps de lecture : 3 min

«Comment ça va? Il commence à faire chaud?» demande malicieusement la monitrice Manon Gessner. En ce vendredi après-midi, on transpire à la salle de gymnastique de Villars-sur-Glâne. Et pour cause! Une dizaine de seniors s'essaient aux danses latines. Il s'agit d'une nouvelle offre de la fondation Pro Senectute: jusqu'au 9 juillet prochain, les personnes âgées peuvent faire du sport gratuitement et sans inscription tous les vendredis, de 15 h 30 à 17 h. L'idée? Promouvoir la santé physique et mentale, prévenir le risque de chute en travaillant la souplesse et l'équilibre ou encore lutter contre l'isolement.

«Nous avons été inspirés par les Opensunday, un concept d'IdeeSport que nous avons adapté aux besoins des seniors. La dimension sociale est renforcée par la présence d'une bénévole, Lady Michielan, qui assure un cadre propice à la cohésion sociale et au bien-être collectif», explique Marine Jordan, responsable Sport, formation, culture et loisir. Elle précise que le projet se fait en collaboration avec la commune de Villars-sur-Glâne et rassemble chaque semaine une quinzaine de participants.



Manon Gessner, la monitrice, vient d'Argentine, où elle s'est formée. Antoine Vullioud

Voilà que l'un des seuls messieurs du cours, Michel, s'accorde une petite pause. Il faut dire que le rythme est bien soutenu! «J'ai des problèmes de santé, et il fallait que je me mette au sport, car je n'en ai pratiquement pas fait ces deux dernières années. Ça fait du bien, ça dérouille», salue l'habitant de Fribourg âgé de 69 ans. Son cours préféré jusqu'à maintenant? Le karaté: «Nous avons appris des techniques de défense. C'était un peu comme un jeu», raconte-t-il.

LIRE AUSSI

**L Cours de pilate, de natation, de broderie.. Pro Senectute a dévoilé son nouveau programme d'activités destinées aux seniors fribourgeois**

## Sentir la musique

Dans la salle, l'heure est désormais au merengue, dont le berceau se trouve en République dominicaine à en croire Manon Gessner. 1, 2, 3, c'est reparti. Chacun suit comme il peut, mais pas de panique: ici, on cherche juste le plaisir de bouger. «J'essaie de montrer comment sentir la musique à travers le mouvement, en enseignant des pas basiques», confirme la monitrice. Si elle-même œuvre régulièrement pour Pro Senectute, certains autres moniteurs font partie de sociétés locales, ce qui permet de présenter les activités.



Le but n'est pas de rechercher la performance, mais le plaisir de bouger. Antoine Vullioud

Avec l'âge, l'équilibre ou la coordination peuvent poser problème, avertissent des participantes. Chacun va donc à son rythme, et les exercices travaillent aussi la force musculaire et le cardio. Une participante relève des exercices de mémoire, comme lors d'un autre cours où il fallait retenir les noms des gens pour transmettre un ballon.



## « Nous avons été inspirés par les Opensunday, un concept d'IdeeSport que nous avons adapté aux besoins des seniors »

**Marine Jordan** · Responsable Sport, formation, culture et loisir à Pro Senectute Fribourg

La danse rappelle des souvenirs à Chantal, qui a pratiqué plus jeune la zumba et la samba. Fine gâchette de l'humour, l'habitante de Marly âgée de 69 ans recommandera à la fin du cours une balade à la monitrice: «Attention, c'est deux heures et ça monte beaucoup. Je ne sais pas si vous allez tenir le coup!»



L'initiation aux danses latines a attiré plus de dames que de messieurs. Antoine Vullioud

Tel un soleil estival, la bonne humeur remplit la salle de gym quand les sportifs du jour doivent se transmettre une sorte de maracas. Puis après quelques pas de tango suivis d'exercices de relaxation, place au réconfort – autrement dit à l'apéritif, servi par Lady Michielan. Bernard explique qu'il a d'abord commencé par de la danse afro-latine à Fribourg en 2021: «Je ne dansais pas avant», explique l'habitant de Fribourg âgé de 81 ans, qui faisait beaucoup de montagne.

Graça et Maria, venues de Fribourg et de Villars-sur-Glâne, saluent la gratuité des cours. N'est-ce pas faire concurrence à l'offre payante de Pro Senectute? «Au contraire, il s'agit de favoriser l'accès à l'activité physique, de créer un premier contact, et souvent de donner envie d'aller plus loin dans une pratique encadrée et régulière», répond Marine Jordan, précisant qu'une recherche de fonds a eu lieu cette année auprès de fondations.

Pro Senectute sollicitera des collectivités publiques et d'autres fondations pour l'année prochaine afin de maintenir la gratuité, «levier essentiel pour encourager la participation». Marine Jordan conclut qu'une évaluation du concept aura lieu. Selon les résultats, celui-ci pourrait être multiplié dans d'autres communes. »