

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 81

**Artikel:** Le bien-être grâce à la rythmique Jaques-Dalcroze  
**Autor:** Rein, Frédéric  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830643>

### **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:** 15.03.2025

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

# Le bien-être grâce à la rythmique Jaques-Dalcroze

La capitale vaudoise a accueilli des seniors neuchâtelois et lausannois adeptes de cette méthode. Reportage.

Ici, les éventails colorés bougent en musique dans une sorte de lenteur gracieuse, tels des papillons. Dans une autre salle, ce sont des rubans multicolores qui virevoltent, alors que, dans la troisième, le chorégraphe Kurt Dreyer propose notamment de travailler sur un fond de sons méditatifs, l'ancrage de son corps dans le sol par l'entremise d'un bâton en bambou. En ce 18 juin, dans le Centre paroissial de Saint-Jacques, à Lausanne, plusieurs ateliers sont proposés à la quarantaine d'élèves de l'Ecole sociale de musique de Lausanne et du Conservatoire de musique neuchâtelois qui suivent, une fois par semaine, des cours de rythmique selon la méthode Jaques-Dalcroze. « Cette réunion annuelle est une belle occasion d'échanges et de rencontres entre seniors », explique la rythmicienne Arielle Zaugg, coresponsable de cette journée avec Catherine Oppli-



Outre les bienfaits physiques, cette rythmique a une dimension

ger. Car les personnes — que des femmes à l'exception d'un homme — qui évoluent devant nos yeux ont au minimum 60 ans.

Cette méthode, qui « sollicite les fonctions simultanées de la marche et de l'équilibre, tout en faisant appel à la coordination, à la mémoire et à l'attention », est en effet particulièrement bénéfique aux seniors. Grâce à des exercices simples, accompagnés par des improvisations pianistiques, ils travaillent leurs capacités cognitives, cultivant au passage une dimension sociale liée à la pratique en groupes. Une étude scientifique menée à Genève a ainsi démontré une « diminution de 50 % du taux de chutes parmi les per-

## « C'est super, on s'entraide tous »

**Marianne Meiner, 65 ans, Yverdon**

Marianne Meiner s'affranchit de ses cannes dès son arrivée, comme si elle s'apprêtait à retrouver sa liberté de mouvements. « Je suis handicapée depuis 14 ans, après une chute de cheval », explique-t-elle. Depuis, elle est remontée en selle, puis en scène. Cela fait deux ans qu'elle suit, une fois par semaine, une séance de rythmique. « Je cherchais une gymnastique qui améliore mes problèmes d'équilibre. Quand j'ai découvert la méthode Jaques-Dalcroze, j'ai décidé

d'essayer. Cela m'a tout de suite plu, car c'est basé sur la danse et la musique, deux disciplines que j'aime. De plus, les « chorégraphies » entraînent la mémoire, ce qui est utile à un certain âge, et on sent une grande solidarité. Certains ont des problèmes physique ou mentaux, d'autres pas, mais on s'entraide tous. On ose des mouvements qu'on ne ferait pas si on était seul. »



## « On se focalise sur l'instant présent »

**Liliane Baulier, 71 ans, Neuchâtel**

L'annonce publiée, il y a trois ans, l'a interpellée. Depuis, elle se rend chaque semaine avec le plus grand des plaisirs à sa séance de rythmique. « Cela m'apporte beaucoup et convient très bien à une personne comme moi, qui manque parfois de concentration. J'entends souvent ce qui se dit, mais je n'écoute pas. Personne ne remarque ces petites déficiences de concen-

tration qui émaillent mon quotidien, mais, comme j'en ai moi-même conscience, j'essaie de corriger le tir. Durant le cours, je dois être focalisée sur ce qui se passe, réagir à la musique et à ce que l'on me dit. C'est aussi excellent pour la réactivité et l'équilibre. » Liliane Baulier apprécie aussi la solidarité et l'humour qui règnent au sein du groupe — dont les âges oscillent entre 63 et 88 ans —, qui poursuit ce partage autour d'un café après chaque séance.



sociale importante pour les participants.

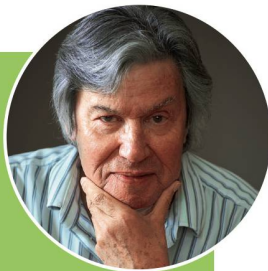
sonnes qui fréquentent de tels cours et une amélioration manifeste du bien-être général».

Aujourd'hui, tant dans les ateliers que les moments en plénum, nous avons pu apprécier des chorégraphies, des danses traditionnelles et des improvisations corporelles dans une ambiance joviale. «Les profils des participants sont très différents, mais l'engouement est là», notent unanimement les trois intervenants, ravis.

FRÉDÉRIC REIN

Renseignements sur <http://esml.ch/cours/seniors/>  
ou [www.cmne.ch/enseignement/rythmique-seniors/](http://www.cmne.ch/enseignement/rythmique-seniors/)

«Plus de sûreté  
dans mes  
mouvements»



**Georges Pittet, 68 ans, Lausanne**

Cette rythmique représente, pour Georges Pittet, un syncrétisme entre des domaines qu'il a toujours appréciés: le sport collectif, les arts et la musique, explique le Lausannois, qui s'y adonne depuis deux ans. «Gosse, j'aurais bien aimé faire de la danse classique, mais mon père ne l'aurait jamais accepté. C'est une façon de raviver des souvenirs d'enfance. En outre, ce sport doux me permet un regain d'équilibre. Comme j'ai des prothèses aux hanches, cela m'offre plus de sûreté dans mes mouvements.» Se sent-il isolé parmi toutes ces femmes? «Au contraire, c'est très agréable. Les dames parlent moins d'âge que les hommes, ce qui les rend plus intéressantes. Et je peux laisser parler ma part de féminité!»

Corinne Cuendet



**VitaActiva**

*Le plaisir  
du bain  
retrouvé*



## VitaActiva depuis 2001

**Le spécialiste du bain dans l'insouciance**

- Une collection variée de baignoires, couleurs et élévateurs
- Pour tous les modèles, possibilité d'équipement, tel que bain à bulle, pare douche en verre, ...

**Numéro gratuit:**

**0800 99 45 99**

[info@vitaactiva.ch](mailto:info@vitaactiva.ch) [www.vitaactiva.ch](http://www.vitaactiva.ch)

**Demandez notre brochure gratuite en couleur!**



**Oui**, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement:

Nom/Prénom

Rue/N°

NP/Localité

Tél.

Fax:

**VitaActiva AG** • Baarerstrasse 78 • Postfach • 6302 ZOUG  
Tél.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91



CHEN2016