

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 94

**Artikel:** Passion : ils entrent dans la danse!  
**Autor:** Santos, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830443>

### **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:** 29.03.2025

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

# loisirs&maison

## PASSION

### Ils entrent dans la danse!

Les bals et les cours de danse font toujours plus d'adeptes en Suisse romande, surtout auprès des seniors. Découvrez ce qui les fait bouger!

**S'**il est une activité qui cartonne en ce moment, c'est bien la danse. Il suffit d'un coup d'œil aux récentes productions audiovisuelles pour le constater. Le film *La La Land* et ses six Oscars, l'émission *Danse avec les stars*, toujours en tête des audiences, et le vidéo clip *Chandelier* de la chanteuse Sia, vu plus d'un milliard de fois sur internet; leurs chorégraphies et déhanchés font rêver les spectateurs... et pas que les jeunes!

Aujourd'hui, cette discipline fait des émules parmi les têtes grisonnantes, qui sont toujours plus nombreuses à suivre des cours de danse. Preuve en est le

nombre d'inscrits aux cours proposés par l'association Pro Senectute. Il a connu un vrai bond, ces dernières années. Les danseurs seniors ont quasiment triplé en à peine trois ans: de 2618 participants en 2013, ils sont passés à 7638 en 2016.

Mais pourquoi ce loisir séduit-il autant les 50 ans et plus? «Contrairement à d'autres sports, il n'y a pas de notion de compétition, ni d'endurance», avance Ariane Scheidegger, coordinatrice sport et mouvement pour la branche romande de Pro Senectute. Par ailleurs, la dépense physique, plus modérée, est aussi ce qui attire les

seniors. «C'est une activité accessible à un grand nombre, même quand on n'a plus une condition physique optimale», ajoute-t-elle.

#### BIENFAITS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

Et ce n'est pas tout. Diminution du stress, entretien de la mémoire, amélioration de l'équilibre et de la coordination... Les bienfaits de la danse ont été prouvés et relayés à de multiples reprises dans les médias, contribuant ainsi au succès de la discipline, comme en témoigne Gérard Kuster, professeur et fondateur de l'école romande K'danse: «Je pense que les articles et les émissions de santé ont un lien direct avec l'augmentation de nos élèves seniors. Souvent, ils viennent, >>>



Il n'y pas d'âge pour danser et pas d'endroit précis non plus. Le plaisir est là où on le prend, et c'est bon pour la santé.

#### RECETTE

Tuiles de chèvre à la viande séchée.

#### MON ANIMAL

Isabelle et Fidji.

#### FRANCIS HUSTER

Interview d'un septuagénaire bouillonnant.

#### ÉTATS-UNIS

Parcourir le Far West en Harley-Davidson.

car leur médecin le leur a recommandé.»

#### CATALYSEUR DE RENCONTRES

Mais si la danse remporte un tel succès auprès des aînés, c'est aussi pour son aspect social. «Ce qu'ils attendent le plus des cours, c'est le contact avec d'autres personnes. Le plaisir de bouger et de passer du temps ensemble», constate Ariane Scheidegger. Raison pour laquelle les bals et les thés dansants essaient aux quatre coins de la Suisse romande, comme au dancing Le Mirage, à Villars-Sainte-Croix (VD), où se rendent régulièrement Zélia et Manuel (*lire encadré*).

#### AUSSI SANS PARTENAIRE

Si les valse, tangos, salsas et rumbas attirent toujours, les danses qui se pratiquent sans partenaire connaissent aussi un certain engouement, surtout chez les jeunes seniors. C'est le cas de la country, de la zumba ou des danses orientales: «Comme ils ont une meilleure condition physique, ils cherchent des choses plus dynamiques», précise Ariane Scheidegger.

Qu'ils soient en couple ou en solo, dans les bals ou les salles de cours, sur des rythmes modernes ou plus traditionnels, les seniors désireux de se mettre en piste ont désormais pléthore de possibilités. BARBARA SANTOS

**ZÉLIA BAPST**  
(60 ANS) ET  
**MANUEL DOS SANTOS**  
(61 ANS),  
LAUSANNE (VD)

## «J'ai réappris à aller vers les autres»

Bien plus qu'un loisir, pour Zélia, la danse est une renaissance. Cette Vaudoise se souvient d'avoir appris les danses de salon durant sa jeunesse, pendant les fêtes de son village natal, au Portugal. Mais c'est seulement il y a cinq ans, après un divorce, qu'elle renoue avec les pistes: «Des amis m'ont invitée à une soirée dansante, histoire de sortir un peu. Au début, je ne me sentais pas à l'aise. Je n'avais plus l'habitude ni de danser ni de me retrouver dans ce genre d'endroit. Et puis, au fur et à mesure qu'on m'invitait à danser, je me suis sentie mieux.» Plus les valse et les tangos s'enchaînent, plus Zélia s'émancipe: «Grâce à la danse, j'ai retrouvé la joie de vivre et j'ai réappris à aller vers les autres.» D'ailleurs, c'est là aussi que la Vaudoise a retrouvé l'amour, il y a tout juste une année. Son compagnon Manuel, lui, danse depuis son enfance, sans jamais avoir arrêté: «C'est mon plaisir. C'est ce qui me donne envie de vivre.» Et, malgré un travail pour lequel il ne compte pas ses heures, Manuel annule rarement ses sorties aux bals du vendredi ou du samedi soir avec Zélia: «J'en ai besoin pour me sentir bien.»



#### LES BONS PLANS

##### Pour apprendre:

- Pro Senectute: divers cours dans toute la Suisse romande, 021/925 70 10
- K'Danse: cours de danses orientales et de salon, zumba, kizomba et hip hop dans toute la Suisse romande, 079 623 65 19.

##### Quelques dates à venir:

- JU: Thé dansant, 3 nov., dès 14 h, locaux de Pro Senectute, Delémont.
- FR: Soirée bal country, 11 nov., dès 18 h 30, Grande salle de Cheyres.
- VD: Festival et soirée danses de salon, 2 déc., K'Danse, 079 623 65 19.
- NE: Soirée toutes danses + cours de jive, 28 oct., école O2Dance, Marin-Epagnier, 076 525 34 07.
- VS: Soirée dansante, 20 oct., Salle du Bourgeois, Sierre, dès 19 h 30, 078 908 19 65.
- GE: Rock, kizomba et danses de salon, 14 oct. et 18 nov., 20 h, Club Zou, Genève, 022 329 08 19.



## « Quand on danse, on ne pense pas aux soucis »

**PIERRE**  
(66 ANS) ET  
**BERNADETTE**  
**MINOTTI**  
(58 ANS),  
LA SARRAZ (VD)

Bernadette et Pierre, eux, vibrent au rythme de la country. Deux fois par semaine, le couple se rend à un cours collectif avec le Club Spirit Wolf, à Vuillerens. Mais la country, c'est d'abord une idée de Bernadette: « J'aime danser depuis toute jeune. Avant je le faisais seulement lors de fêtes ou quand je sortais en disco. Et puis, un jour, j'ai vu une démonstration de country dans un festival. Cela m'a donné envie d'essayer. » A 50 ans, Bernadette s'inscrit alors à son premier cours de country avec une copine. Sauf que celle-ci se désiste à la dernière minute.

### DES GENS DE TOUS ÂGES

Pour ne pas la laisser seule, Pierre accompagne son épouse, avec l'intention de l'attendre assis sur un canapé. Mais c'était compter sans la monitrice: « J'ai été entraîné dans le cours et il y avait une telle ambiance que j'ai aimé cela! » C'était il y a huit ans. Et, depuis, le couple ne décroche plus.

Leur passion pour la country grandit au fur et à mesure des cours et des chorégraphies apprises. Aujourd'hui, ils en connaissent près de 200! « J'ai toujours été très tête en l'air. Mais, avec la danse, j'ai appris à mémoriser. Dès que la musique est lancée, les pas me reviennent

immédiatement en tête », explique Pierre. Une danse bonne pour la tête, mais aussi pour le corps: « En soirée, on peut faire jusqu'à 15 000 pas. Ce n'est pas une danse difficile, mais elle entretient le physique et la souplesse. Et, contrairement à la gym, ce n'est pas répétitif. »

Pierre étant retraité et Bernadette couturière indépendante, la danse est aussi, pour eux, un moteur de vie sociale: « C'est l'occasion de se retrouver avec des gens de tous les âges. Et j'aime sentir qu'on fait partie d'une équipe, se réjouit Bernadette. En plus, quand on danse, on ne pense pas aux soucis. C'est de la détente, du défoulement. »

