

# SOUTIEN Bouger pour garder la santé et le sourire

Diffusé sur les chaînes de télévision régionales, «Ça bouge à la maison» permet aux seniors d'entretenir force physique et équilibre en dépit de la période de pandémie. L'émission suivie dès avril dernier par 14 000 personnes par jour\*, aujourd'hui traduite en dialecte, est un succès populaire. Ces cours de gym, imaginés et conçus par l'équipe Pro Senectute Arc Jurassien en collaboration avec Canal Alpha, avant d'être partagés à l'ensemble des antennes Pro Senectute romandes et à Bienne, sont soutenus par la Loterie Romande et pourront ainsi perdurer jusqu'à la fin de 2021.

Par **Hélène Cassagnol**

**LUCAS GIGON ET FANNY MEIER,**  
responsables Sport et Mouvement,  
Pro Senectute Arc Jurassien

Donner des cours sans public, devant trois caméras, n'a rien d'évident, nous avons dû nous réinventer. Il nous faut être le plus clairs possible pour éviter aux seniors qui nous regardent devant leur télé les faux mouvements, les éventuels risques de blessure. Ne donner que les informations importantes et montrer les exercices, en mettant l'accent sur les points principaux par la démonstration. Complémentaires, nous avons des façons d'être et de faire différentes. Les gens aiment beaucoup que Lucas leur demande de sourire, du coup je l'ai repris. Nous avons nos petites habitudes, nos expressions. Pour marquer les pauses boisson, Fanny propose de boire un «petit schluck», par exemple. Puis nous les encourageons pour que les personnes se sentent entourées même si nous ne sommes pas physiquement présents. L'idée n'est pas la performance, mais de passer un bon moment où on sourit et où on se dépense en douceur. Voilà pourquoi nous essayons de mettre une ambiance chaleureuse et conviviale. Dès les premières émissions, nous avons reçu plein de commentaires positifs. Les gens étaient heureux: nos cours leur procuraient du plaisir et des bienfaits physiques. C'est très motivant de recevoir des messages de remerciement nous demandant de continuer. Aux seniors qui n'ont pas encore entendu parler de l'émission,

“ J'ai été enthousiasmée par les cours de gym sur Léman Bleu. Ils sont tout à fait à ma portée. J'ai 90 ans quand même! ”

nous voudrions dire qu'ils n'ont pas besoin d'avoir un passé de sportive ou de sportif exceptionnel, nos exercices sont accessibles. Puis l'activité physique est reconnue pour ses bienfaits sur le système immunitaire. Venez donc nous rejoindre!

**THÉRÈSE PERNET, téléspectatrice**

J'ai été enthousiasmée par les cours de gym sur Léman Bleu. Ils sont tout à fait à ma portée. J'ai 90 ans quand même! Je les suis tous les jours, je fais les exercices dans mon salon face à la télévision. C'était très bien



adapté à nos âges, et tellement varié que tout m'a plu. J'espère que ça va recommencer. C'est nécessaire, ça maintient en forme. Je ne ferais rien si je n'avais pas un modèle devant moi pour m'encourager. Le moniteur et la monitrice sont sympas, très professionnels. C'est un moment de joie, un besoin.

**SUZANNE WENDT, téléspectatrice**

J'ai l'habitude de faire de la gym et de l'aquagym et comme tout était annulé, j'ai suivi l'émission en direct sur Léman Bleu et parfois enregistré. Je poussais ma table et faisais ma petite leçon devant ma télé. L'idée est excellente et les deux moniteurs différents dans leur approche. Il faut continuer à bouger pour rester dans le coup! Même si j'ai perdu de la musculature, les cours télévisés m'ont permis de garder mon dos en ordre et m'ont fait beaucoup de bien.

Toutes les informations sur [arcjurassien.prosenectute.ch](http://arcjurassien.prosenectute.ch) et à suivre en direct sur Léman Bleu, La Télé, Canal Alpha, Canal 9 et TéléBielingue, tous les jours du lundi au samedi à 10h (sur certaines chaînes locales, un cours est également donné à 15h).

\* mesuré à l'audimat dans l'Arc jurassien

La Loterie Romande distribue l'intégralité de ses bénéfices, près de 210 millions de francs par année, en faveur de projets d'utilité publique dans les domaines de la culture, de l'action sociale, du sport, de la recherche et de l'environnement.

