



Lucas et Fanny, deux coaches sportifs du tonnerre!

L'émission *Ça bouge à la maison* vous invite à la fête!

Vous êtes fan du programme *Ça bouge à la maison*? Ne manquez pas l'événement qui vous attend le 4 septembre à Neuchâtel: vous pourrez participer à deux cours de gym et partager un repas avec les animateurs!

Chaque jour depuis deux ans et demi, *Ça bouge à la maison* fait un tabac auprès des seniors. Cette grand-messe de la gymnastique douce à domicile, également diffusée en Suisse alémanique, est suivie par plusieurs milliers de téléspectateurs, dont ceux qui la visionnent chaque matin sur Canal Alpha, Léman Bleu, Canal 9 et même sur TéléBielingue.

Créée pendant la pandémie, pour permettre aux seniors de se maintenir en forme, l'émission a suscité un tel intérêt qu'elle a été reconduite après le confinement. Ce qui a surpris autant Fanny Meier, 34 ans, que Lucas Gigon, 31 ans, responsables Sport et Mouvement à Pro Senectute Arc Jurassien, les deux coaches sportifs du programme. « Nous ne nous attendions pas du tout à ce succès, avoue Fanny. Le projet avait été monté très rapidement

à Pro Senectute Arc Jurassien durant la crise, sur l'idée de notre directeur, François Dubois. Et nous avons eu du monde dès la première fois... »

Dans les coulisses...

Les tournages ont lieu sur des périodes de trois jours durant lesquelles Lucas et Fanny assument chacun des demi-journées en alternance. Chacun a sa personnalité et propose des cours qui lui ressemblent. Mais tous les deux sont très à l'écoute des seniors et tiennent compte des demandes qui leur sont faites et de l'abondant courrier qu'ils reçoivent.

Chaque séquence présentée exige un gros travail de préparation, d'autant que trois mois d'émissions sont enregistrés à chaque session. Ils ne s'en cachent pas: apprivoiser la caméra n'a pas été facile.

Au début, le fait de ne pas être en contact direct visuel avec le public était déstabilisant. Comme ils ne pouvaient pas voir les difficultés ou les erreurs que pouvaient commettre les téléspectateurs, la priorité était de proposer des mouvements simples et de les faire participer en toute sécurité en ne soumettant pas d'exercices qui risquaient d'être mal reproduits à la maison. Mais, au fil du temps, indique Lucas, un autre challenge s'est présenté: « Nous devons renouveler nos entraînements. Au bout d'un certain temps, avec Fanny, nous avons dû trouver de nouvelles idées pour rendre nos cours toujours attractifs. »

Pas facile de s'adresser à un public invisible, mais les deux coaches ont pris l'habitude d'instaurer de petits rituels qui ont contribué à créer une complicité avec les participants.

ProSenectute

Lucas et Fanny sortent de l'écran

A présent que la situation sanitaire s'est normalisée, l'heure est venue, pour les responsables de *Ça bouge à la maison*, de marquer le retour à la liberté. Les équipes de Pro Senectute Arc Jurassien ont donc décidé d'organiser, le 4 septembre prochain, un grand rendez-vous chaleureux pour s'entraîner avec Fanny et Lucas, de 9 heures 30 à 15 heures environ, à la Halle de Sport de la Riveraine, à Neuchâtel. Deux cours de gym vous attendent le matin, tandis que le reste de la journée sera placé sous le sceau de la convivialité. Ne tardez pas à vous inscrire: les places sont limitées! Quant à Fanny et à Lucas, ils sont ravis de partir à la rencontre de leur public.

Ça bouge à la maison concerne un large public, relève Vincent Brügger, responsable Mouvement, Formation et Culture à Pro Senectute Suisse: « Nous avons procédé à deux sondages. Parmi les personnes qui nous ont répondu et qui suivent le programme, 27% participent, en plus à un cours de sport chez Pro Senectute, 24% pratiquent une activité sportive au sein d'un club ou d'une association et 53% ne font pas d'activité physique en dehors de l'émission. » Parmi les raisons qui ont motivé les responsables à continuer l'aventure figurait le désir de promouvoir le sport-santé en rendant les spectateurs actifs devant leur télévision. Les objectifs sont atteints... Et l'engouement persistant des fidèles de Fanny et de Lucas semble avoir été entendu: les pourparlers sont en bonne voie pour que le programme poursuive son chemin, l'an prochain!

MARTINE BERNIER

Ça bouge à la Maison, 4 septembre 2022. Inscriptions jusqu'au 31 juillet directement auprès de Pro Senectute Arc Jurassien. Tél. 032 886 83 20 – prosenectute.delemont@ne.ch
Formulaire en ligne:
<https://arcjurassien.prosenectute.ch/bouger>
Prix: 29 fr. comprenant l'accès à l'ensemble de l'événement, l'apéritif, le repas (hors boisson).

LA LECTURE, UN PONT ENTRE LES GÉNÉRATIONS!

Après avoir lu les quatre livres en compétition, les deux générations de lecteurs participant au Prix Chronos 2022 se sont mises, cette année, au diapason: 38,5% des seniors et 37,5% des juniors ont plébiscité *Les loups du clair de lune* lauréat de cette édition 2022, écrit par Xavier-Laurent Petit, illustré par Amandine Delaunay et édité par l'École des loisirs.

Grâce au Prix Chronos, le concours de lecture qui réunit des seniors et des élèves de classes 7H ou 8H, juniors et seniors se rencontrent pour partager leurs émotions et leurs opinions sur les lectures. Très souvent, les discussions débouchent sur d'autres thématiques qui leur tiennent à cœur et tous se retrouvent parfois autour d'un goûter, parfois lors d'animations. Quelle que soit la formule, les échanges sont riches et joyeux, comme en témoigne Marie-Claire Dubochet de Lausanne, participante à l'édition 2022: « J'ai eu beaucoup de plaisir à prendre part aux échanges avec la classe de ma petite-fille et, surtout, à pouvoir partager avec elle et ses copains nos impressions et ressentis au fil de nos lectures. C'était une expérience très agréable que je recommande à tous les seniors! »



Action proposée par Pro Senectute Suisse, le Prix Chronos 2023 se déroulera entre septembre 2022 et mars 2023.

Retrouvez toutes les informations ainsi que le bulletin d'inscription sur www.prixchronos.ch ou envoyez un courriel à sylvie.fiaux@prosenectute.ch

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE:
058 591 15 15

BIENNE
Rue Centrale 40 CP 940
2501 Bienne
Tél. 032 328 31 11
biel-bienne@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Rte de Saint-Julien 5B 1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4 CP 800
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

LA CHAUX-DE-FONDS
Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
Tél. 032 886 83 00
prosenectute.cf@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch