



Adaptés aux seniors, les cours de Fanny Meier et Lucas Gigon ont connu un succès dépassant toutes les attentes.

# Les seniors romands transpirent en faisant sauter l'audimat

Une émission d'exercices à faire devant son poste a battu des records d'audience durant le confinement sur les TV locales : *Ça bouge à la maison*, animée par Pro Senectute Arc jurassien, est prolongée jusqu'en août sur Canal Alpha, Canal 9 et Léman Bleu.

Fanny Meier et Lucas Gigon ne s'attendaient pas à un tel succès. Avec leur émission sportive *Ça bouge à la maison*, diffusée sur Canal Alpha et par de nombreuses autres télé régionales (Canal 9, La Télé, Léman Bleu, TeleBilingue), les deux responsables sportifs à Pro Senectute Arc jurassien ont fait une entrée triomphale dans le quotidien des seniors depuis le début du confinement : 14 000 personnes qui suivent l'émission, rien que dans l'Arc jurassien. Des audiences incroyables pour ces exercices sportifs diffusés à des heures d'audience dites « creuses ».

Au vu de ce succès, la diffusion est prolongée jusqu'à la fin d'août sur Canal Alpha, Canal 9 et Léman Bleu. « Notre émission a répondu à une attente de la population, explique Lucas Gigon. Les gens avaient besoin de bouger, et la télé a permis de répondre aux attentes du public. » Des exercices proposés par d'autres canaux, tels que YouTube, n'étaient pas toujours maîtrisés et pas accessibles à tout le monde. « C'est alors

que la compagne de notre directeur, François Dubois, a eu l'idée d'une offre télévisuelle », précise Fanny Meier. Approchée par Pro Senectute Arc jurassien, Canal Alpha s'est montrée enthousiaste. Pour arriver à un tel niveau de qualité, *Ça bouge à la maison* a nécessité un important travail de réalisation. L'équipe de Canal Alpha a coaché les deux animateurs pour leur montrer comment bien se positionner face à la caméra. A l'écran, le résultat est bluffant : les mouvements proposés sont très clairs pour le téléspectateur qui tend à oublier la barrière de l'écran pour se retrouver littéralement en phase avec Fanny et Lucas.

## TÉMOIGNAGES ENTHOUSIASTES

Grâce à des petits mots d'encouragement, en associant également les différentes postures physiques dans le contexte de l'appartement et de l'environnement quotidien, les deux protagonistes de l'émission ont su créer un lien qui n'est certainement pas étranger à leur succès. Fanny et Lucas ont

pu mesurer cette satisfaction à la pluie de témoignages de téléspectateurs attachés à ces rendez-vous de télé-gym : « C'est une magnifique opportunité de poursuivre la mobilisation de mes articulations toutes pleines d'arthrose, a écrit Elisabeth Bernoulli, qui vit à Neuchâtel. Cela prolonge ce que je faisais souvent au travers de l'aqua gym et de la physiothérapie avant la pandémie. »

Fidèle et alerte téléspectatrice gymnaste à Oron-le-Châtel, Anne-Lise Hauser se félicite que l'émission dépasse les frontières jurassiennes : « Je me fais un plaisir, chaque matin, d'installer ma chaise devant mon poste de télé, pour suivre votre cours de gym douce ! » A Martigny, Mary-Lise Beausire est reconnaissante envers Lucas et Fanny : « Ils sont devenus les amis de ces moments agréables qui ponctuent nos journées depuis le début du confinement. » N'en jetez plus ! « On ne s'attendait pas à de tels retours, s'exclame Fanny. Nous avons eu des courriels, des courriers et même des gens qui nous arrêtaient

dans la rue pour nous dire combien ils appréciaient l'émission. Cela fait plaisir de voir comme nous faisons partie du quotidien de tout un monde. »

## EXERCICES ADAPTÉS

Bien entendu, des exercices derrière le poste ne remplaceront jamais le sport en salle. Fanny et Lucas ont su toutefois réajuster leur programme habituel en prenant la peine de proposer des exercices ne risquant pas de blesser ou de mettre en situation difficile les seniors suivant l'émission. « Nous avons par exemple évité des exercices de descente au sol, précise Fanny. Certaines personnes peuvent en effet avoir de la peine à se relever. » Le succès de *Ça bouge à la maison* verra-t-il le maintien de cette émission au-delà de sa rediffusion estivale ? « Nous avons réalisé deux tournages par jour durant deux mois. Difficile, pour l'heure, d'imaginer continuer sur un tel rythme. » Mais les deux responsables affirment que cette formule télévisuelle leur tient à cœur et qu'ils souhaiteraient la faire perdurer au moins jusqu'à la fin de 2020. Pour financer la suite du projet, ils ont lancé la vente du T-shirt porté par Fanny et Lucas durant l'émission. Une jolie façon, pour les seniors, d'afficher fièrement tout à la fois leur indépendance et leur autonomie.

NICOLAS VERDAN

## ÇA BOUGE À LA MAISON CET ÉTÉ

Sur Canal 9 / Kanal 9, du lundi 15 juin, au samedi 15 août (sauf les dimanches), deux fois par jour à 10 h et 15 h. Sur Léman Bleu, tous les jours de la semaine, à 14 h 30. Canal Alpha: les cours de gym douce (Domigym) sont diffusés du lundi au samedi, à 10 h, et la gym du lundi au samedi, à 15 h. TéléBilingue: du lundi au samedi, à 11 h et 17 h.

## EXERCICES SUR FB ET YOUTUBE

Gym Seniors Genève diffuse des vidéos d'exercices sur la page Facebook de Pro Senectute Genève ainsi que sur YouTube, tapez: Pro Senectute gym



Pour commander un T-shirt, au prix de 33 francs, il suffit de téléphoner au 032 886 83 20 ou d'aller sur le site internet de Pro Senectute: <https://www.arcjurassien.prosenectute.ch/cours-formation/commandez-aujourd-en-core-t-shirt-lucas-fanny.html>

## SE RACONTER AUTOUR DE LA LECTURE

Parce qu'un enfant, par une simple phrase, peut ensoleiller la journée d'un aîné, et qu'un aîné, par un simple mot, peut encourager cet enfant. Parce qu'une rencontre entre deux générations autour de la lecture permet d'aborder des thèmes qui ne pourraient pas être partagés dans d'autres contextes. Et, enfin, parce que la solidarité et l'expérience des uns enrichissent la vie des autres, le projet « Se raconter autour de la lecture » est né. Ce projet, complémentaire au Prix Chronos, invite les jeunes de 10 à 12 ans ainsi que les seniors à lire quatre romans jeunesse, puis à se rencontrer pour débattre de leurs lectures. La sélection proposée permet d'aborder les thèmes d'antan et ceux d'aujourd'hui, et offre ainsi de belles rencontres entre la génération du printemps et celle de l'automne. La participation est ouverte aux seniors et aux juniors âgés de 10 à 12 ans. L'inscription peut se faire par l'enseignant(e) (7 h et 8 h), par une Bibliothèque scolaire ou municipale, par un groupe d'aînés ou même en individuel. Les rencontres sont organisées sur demande. Informations et inscriptions pour la rentrée scolaire 2020 sur [www.prosenectute.ch/fr.prixchronos](http://www.prosenectute.ch/fr.prixchronos), par courriel à [sylvie.fiaux@prosenectute.ch](mailto:sylvie.fiaux@prosenectute.ch) ou par téléphone au 021 925 70 15.

Ce projet est proposé par Pro Senectute Suisse: Plus forts ensemble!

## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

**CORONAVIRUS: UN SEUL NUMERO NATIONAL POUR PRO SENECTUTE: 058 591 15 15**

### BIENNE

Rue Centrale 40 CP 940  
2501 Bienne  
[biel-bienne@be.prosenectute.ch](mailto:biel-bienne@be.prosenectute.ch)  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Passage du Cardinal 18  
CP 169 1705 Fribourg 5  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Route de Saint-Julien 5B 1227 Carouge  
[info@ge.prosenectute.ch](mailto:info@ge.prosenectute.ch)  
Tél. 022 807 05 65

### TAVANNES

Chemin de la Forge 1 2710 Tavannes  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4 CP 800  
2800 Delémont  
[prosenectute.delémont@ne.ch](mailto:prosenectute.delémont@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
[prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

### VAUD

Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch)  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16