

Danser pour la forme et pour le lien social

PRO SENECTUTE De Monthey à Sierre, les cours «Dances de tous pays» séduisent les personnes de 60 ans et plus. Mais les monitrices se font désirer.

PAR LISE-MARIE.TERRETTAZ@LENOUVELLISTE.CH

Cet après-midi-là, une quinzaine de danseuses sont réunies à la Maison du monde de Monthey, occupées à répéter sur un air venu de Bretagne. Parmi elles, Lise participe pour la deuxième année au cours Dances de tous pays de Pro Senectute. La septuagénaire a choisi cette activité pour garder la forme. «La gym, ça devenait trop dur pour mon dos.» La souriante Montheysanne qui dit avoir toujours aimé danser apprécie les bienfaits de cette pratique: «Ces mouvements m'aident à garder mobilité et équilibre, ce qui est important à mon âge. En apprenant les pas, on travaille aussi la mémoire.» Six groupes existent en Valais, de Monthey à Sierre en passant par Martigny, Orsières, Sembrancher et Sion. Au total, 107 participantes âgées de 60 ans et plus – certaines affi-

chent même plus de 80 printemps – s'y retrouvent chaque semaine ou quinzaine. Responsable cantonale de ces leçons et coanimatrice de celui de Monthey, Frances Burkhalter relève leur côté dynamisant. «Les chorégraphies se font souvent en cercle. Se donner la main fait circuler l'énergie. On se ressource, tout en développant des qualités humaines comme la tolérance, la patience, l'ouverture ou la compassion.» Lise approuve et insiste sur les liens sociaux qui s'y créent et leurs vertus. «On fait des connaissances, on rit, on danse. C'est une coterie sympa qui nous fait oublier nos soucis, nos douleurs.» Frances Burkhalter y voit aussi l'occasion de s'ouvrir sur les traditions du monde, la musique et la culture des peuples. «En pratiquant ces danses par-

fois millénaires qui viennent de toute l'Europe et d'Amérique, on oublie les frontières et on repousse des préjugés.»

Appel lancé à de futures monitrices

Reste que si la fréquentation est bonne, les monitrices ne se pressent pas au portillon. Elles sont sept en Valais. «Nous pensons à la relève et nous éprouvons des difficultés à trouver de nouvelles candidates», déplore Frances Burkhalter. Qui lance un appel: «Il n'y a pas de prérequis, hormis avoir le sens du rythme, l'amour de la danse et le désir de le transmettre à des 60+. Plusieurs pistes de formation sont possibles.»

Les personnes intéressées à devenir monitrices peuvent s'annoncer jusqu'en mars 2018 chez F. Burkhalter au 024 471 48 31. D'autres infos à Pro Senectute Valais au 027 322 07 41.



Les participantes dansent sur des musiques d'Europe et d'Amérique. HÉLOÏSE MARET