

Un nouveau duo pour « Ça bouge à la Maison »

L'émission « Ça bouge à la maison » invite les seniors à faire de la gymnastique chez eux, guidés par des coachs motivants. Après plusieurs années à l'écran, Lucas et Fanny passent le relais. Place à Noé et Stéphanie.

Depuis quelques semaines, les téléspectateurs de l'émission *Ça bouge à la maison*, diffusée sur les chaînes locales, sentaient qu'un changement se préparait. Le programme, lancé pendant le confinement lié au Covid-19, propose depuis ses débuts

spécialement pensées pour les seniors. Guidés par deux professionnels, les participants peuvent s'exercer sans quitter leur salon. Un parfum de mystère flottait cependant dans l'air, nourri de quelques allusions glissées au fil des jours. Le voile a été levé ce 1^{er} décembre. Fanny et Lucas, les deux

animateurs sportifs emblématiques de l'émission, passent le flambeau à Noé et Stéphanie.

animateurs sportifs emblématiques de l'émission, passent le flambeau à Noé et Stéphanie.

Tout a commencé en mars 2020.

En pleine crise sanitaire, alors que les seniors étaient particulièrement touchés par l'isolement et les restrictions, la Chaîne du Bonheur a lancé un appel aux dons. Des millions de francs ont été récoltés pour venir en aide aux personnes les plus fragilisées. C'est dans ce contexte que le projet *Ça bouge à la maison* a vu le jour, à l'initiative de Pro Senectute Arc Jurassien, où le directeur François Dubois et son équipe ont suggéré l'idée : « Il s'agissait de garder un lien social et d'avoir une activité physique, même en étant confiné. Nous avons pensé que le canal le plus simple pour les atteindre était celui de la télévision. En collaboration avec Canal Alpha, la TV de l'Arc jurassien, nous avons créé les cours et, dès le début, le programme a connu un tel succès que 10 000 personnes le regardaient tous les jours ! Lucas et Fanny ont été engagés pour devenir les coachs sportifs de l'émission. »

Face à l'enthousiasme suscité, l'aventure s'est poursuivie. Une deuxième série de cours a vu le jour en 2021, puis une autre en 2022, et une suivante en 2023. En 2024, un nouveau pas a été franchi. Grâce au soutien financier de Promotion Santé Suisse, le programme a pu continuer à se développer, en partenariat avec plusieurs organisations régionales de Pro Senectute : PS Valais-Wallis, PS Genève, PS Berne et,

bien sûr, PS Arc Jurassien. Chaque région a contacté sa ou ses télévisions locales qui, toutes, ont accepté de participer et de diffuser l'émission.

Un nouveau duo à l'écran

Aujourd'hui, *Ça bouge à la maison* continue, mais avec un nouveau binôme à l'écran, Noé Mayer, responsable des activités à PS Arc Jurassien, et Stéphanie Roduit, monitrice de sport à PS Valais-Wallis. Tous deux prennent le relais avec une énergie neuve, sans trahir l'esprit de l'émission. François Dubois le sait : « Ce sera un gros changement pour celles et ceux qui s'étaient attachés à Lucas et Fanny. Ils étaient devenus tellement populaires qu'ils étaient reconnus quand ils allaient faire leurs courses ! Noé et Stéphanie sont créatifs et novateurs et vont apporter leur touche personnelle. »

Titulaire d'un master en gestion du sport et des loisirs et d'un certificat d'expert sport des adultes, Noé fait partie du nouveau duo. « Je travaille pour Pro Senectute Arc Jurassien et j'étais simplement là au bon moment et au bon endroit », dit-il en souriant.

Le nouveau duo a déjà enregistré cet été deux sessions d'émissions à Canal Alpha. Noé et Stéphanie y ont ajouté leur style. « Stéphanie est danseuse, elle est gracieuse, douce dans ses mouvements. De mon côté, j'apporte la fougue et j'aime bien glisser une petite touche d'humour dans mes interventions. »

Stéphanie estime elle aussi qu'elle et Noé se complètent bien, ajoutant qu'il montre toujours bien les exercices, en les décomposant, alors qu'elle donne son cours calmement... même si elle aime de temps en temps accélérer le rythme. Stéphanie aime particulièrement travailler l'équilibre et la coordination, si importants pour le quotidien des seniors.

Le public ne devrait pas tarder à apprécier la délicatesse de Stéphanie, la fantaisie de Noé... et le professionnalisme du binôme. Et il ne faudra sans doute pas longtemps avant qu'eux aussi deviennent la coqueluche des téléspectateurs!

MARTINE BERNIER

Lien vers le site de Pro Senectute Arc Jurassien, qui vous donnera les horaires des émissions:



Tables de Noël à Fribourg!

Pour la deuxième année consécutive, Pro Senectute Fribourg relance ses tables d'hôtes de Noël, une belle initiative solidaire. Le principe est simple: entre le 15 et le 28 décembre, dans tout le canton, les familles ou personnes qui le souhaitent ouvrent leur porte à des seniors dès 60 ans, pour partager un repas de fête, le midi ou le soir. Les personnes invitées peuvent venir seules ou accompagnées de leur conjoint, et vivre un moment gratuit et convivial. Tout le monde s'inscrit auprès de Pro Senectute Fribourg, qui se charge d'établir les contacts. Les accueillants indiquent également leurs disponibilités et s'ils pourraient éventuellement véhiculer leur(s) invité(s) qui auraient du mal à se déplacer. L'an dernier, le succès de ces Tables de Noël a été tel qu'il y a eu plus d'hôtes que d'invités: 78 familles se sont proposées pour 27 mises en contact.

Si, vous aussi, vous avez envie de faire partie des hôtes ou des convives, n'hésitez pas à vous inscrire! C'est une occasion rêvée pour nouer de nouveaux contacts en cette période des Fêtes!

M.B.

Contact: Pro Senectute Fribourg – 026 347 12 93
E-mail: sportetformation@fr.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
Route 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
Rue du Puits 4
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

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-WALLIS
Siège et centre d'information
Avenue de Tourbillon 19
1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch



Stéphanie et Noé, le nouveau duo de choc qui va faire bouger les seniors.