



La magie de la rythmique seniors

Le Conservatoire de musique neuchâtelois ouvre une antenne sur le Littoral en faveur des aînés: des cours de «rythmique seniors», inspirés de la méthode Jaques-Dalcroze, seront proposés dès cet automne à Saint-Aubin-Sauges.

«On rit énormément, de nous-mêmes parce qu'on n'est pas des surhommes. On a le cerveau en ébullition, les exercices prennent la forme de jeux de concentration, de chorégraphies, d'improvisations, de travail en équipe...»

Mais de quelle étrange activité parle Angela Valazza (photo Jacques Laurent)? De la «rythmique seniors», dont les bienfaits sont avérés, des études scientifiques en témoignent: «Dès 2013, le Conservatoire de musique neuchâtelois a offert des cours hebdomadaires de rythmique seniors. Ils ont connu un bel essor et les résultats sont là, probants.

Pour tous, dès 60 ans

«Depuis que je fais de la rythmique seniors, je me tiens mieux; je regrette de ne pas avoir commencé plus tôt, me disait



Angela Valazza, rythmicienne de la nouvelle antenne du Conservatoire: «Il y a un lien magique entre rythmique et santé des seniors».

une octogénaire l'autre jour», raconte Angela Valazza, rythmicienne. Sa collègue, Catherine Oppliger Mercado, et elle donnent cet enseignement – le conservatoire est une école et ses participants, des

étudiants, quel que soit leur âge! – avec un enthousiasme visible.

Le succès grandissant, il a été décidé d'élargir l'offre au Littoral neuchâtelois. Et c'est à La Capitane, à Saint-Aubin-Sauges, que le conservatoire a trouvé un intérêt et une salle ad hoc. «Mais attention, les cours qui y seront proposés s'ouvriront à toutes les personnes de la région, dès 60 ans, et pas seulement aux habitants de La Capitane», s'empresse de préciser Angela Valazza, «deux cours au minimum» pour que l'installation du nouveau pôle du conservatoire soit viable.

Pour ne rien ignorer

Pour savoir plus, la population est conviée à La Capitane le 22 septembre. Outre le fait de répondre aux questions, Angela Valazza projettera un film documentaire alternant les approches théoriques et pratiques de la rythmique seniors. Les premières seront dévoilées par le docteur Jacques Aubert, enregistré pendant une de ses conférences; convaincu par cette technique inventée par Emile Jaques-Dalcroze, le médecin neuchâtelois est en effet

un passionnant vulgarisateur des bienfaits physiologiques de la méthode.

Les secondes prendront la forme d'extraits de leçons filmées: «Une belle production du conservatoire, que nous avons mise près d'une année à monter», détaille Angela Valazza, non sans une certaine fierté et convaincue de la discipline «qui permet de retrouver son équilibre, qui a un impact positif sur l'humeur, bref qui favorise la bonne forme physique et mentale des aînés et qui est un merveilleux outil de prévention des chutes».

«L'objectif n'est pas la performance», ajoute encore Angela Valazza, «mais il y a un lien magique entre rythmique et santé des seniors. Il y a quelques semaines, les médias interviewaient une centenaire neuchâteloise en pleine forme: eh bien, c'était une élève assidue du Conservatoire de musique neuchâtelois».

Jacques Laurent

Invitation à découvrir la rythmique seniors: vendredi 22 septembre à 14 h, à La Capitane, salle commune, chemin de Fer 8, Saint-Aubin-Sauges

Cabinet ELSA
REBOUTEUSE & THERAPEUTE
agrée ASCA & RME
Thérapie ATLAS - Reboutement
Massages thérapeutiques - Reiki
Elsa Gonçalves
078 868 15 02
Rue des Draizes 6, 2000 Neuchâtel

Jonathan Flückiger
Sanitaire - Chauffage
032.835.12.33 / 079.392.78.49
2024 Saint-Aubin

La Tarentule
Centre culturel de la Béroche
Réservations au 032 835 21 41

Les vendredis 15, 22 et 29 septembre à 20h00
Les samedis 16, 23 et 30 septembre à 20h00
Les dimanches 17 et 24 septembre à 17h00
Le jeudi 28 septembre à 20h00

LES SOEURS DONAHUE
De Géraldine Aron,
adaptation française Génia Carlevaris,
par la compagnie Les dispARaTes
Durée: environ 60 minutes
Programme complet: www.la-tarentule.ch

POMPES FUNÈBRES
BURGAT
Pour un accompagnement personnalisé
2024 SAINT-AUBIN
032 835 17 13

LOERTSCHER TOITURE
www.loertscher-toiture.ch Tél. +41 32 835 28 47

eligreen
Vos énergies renouvelables
L'énergie solaire, pourquoi pas chez vous ?
Rue du Château 17 032 843 07 90
www.eligreen.ch 2022 Bevaix

NOUVELLE EXPOSITION D'AMÉNAGEMENT EXTÉRIEUR DE 400 M²

dubat
CHAPONS DES PRÉS 3 - 2022 BEVAIX
BOIS ■ MATÉRIAUX ■ PEINTURE ■ QUINCAILLERIE
www.dubat.ch ■ 032 846 40 20