**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
**Herausgeber:** Aînés
**Band:** 3 (1973)
**Heft:** 2

**Artikel:** Ceux qui osent se mouiller...
**Autor:** R., J.-P.
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-829348

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

Le dernier crawl de l'année. L'eau doit avoir au moins 8-10 degrés. (Photos A. Gavillet - Diapress)

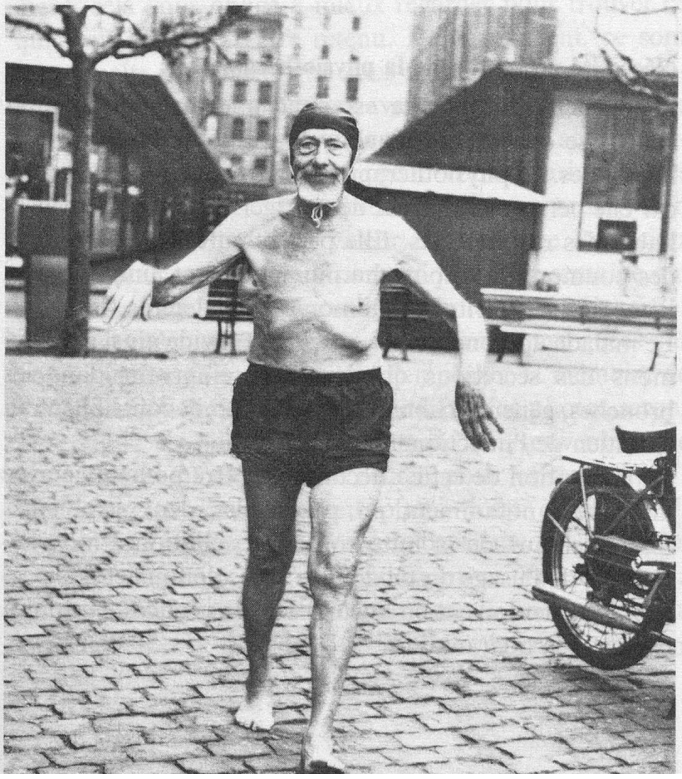
# Ceux qui osent se mouiller...

Inutile de vous présenter la fameuse Coupe de Noël, qui fait les délices des fanatiques de la natation genevoise. En temps normal, il faut déjà être joliment courageux pour faire trempette dans le Rhône. En plein mois de décembre, cela tient de l'audace et d'une condition physique peu commune.

Parmi les courageux nageurs qui, en décembre passé, ont creusé leur sillage entre le pont de l'Ile et le pont de la Machine, on a pu voir un athlète aussi robuste que barbichu, M. Théophile Waldi, 82 ans, qui prenait le départ de cette épreuve pour la dix-neuvième fois!

Incontestablement, M. Waldi est un « solide », s'il nous permet l'expression, quoique sa santé n'ait pas toujours été ce qu'elle est. Rendez-vous compte qu'il a dû prendre sa retraite d'employé postal avant la limite d'âge. Pour raison de santé: des ennuis cardiaques qui ne sont plus que de mauvais souvenirs. Il consacre une large part de sa retraite à l'exercice physique: courses en montagne, promenades à bicyclette et natation. Pas pour la compétition mais seulement pour le plaisir. Quatre fois par semaine, et en toute saison, les cygnes de la rade peuvent le voir prendre son bain. « Au lac, oui, mais jamais dans une piscine chauffée: j'ai horreur de cela! »

Dans les rues de Genève, à fin décembre 1972.



Cette forme remarquable, M. Waldi la doit à la sagesse avec laquelle il mène sa vie. Une existence sobre, sans fumée ni « gueuleton ». Un repas léger le matin et le soir, une nourriture plus substantielle à midi. Et, en plus, une petite heure de culture physique chaque matin. Voilà le régime qui lui a permis de « faire » sans peine dix-neuf Coupes de Noël.

Beaucoup mieux que les exposés les plus savants des médecins les plus réputés, M. Waldi démontre par sa vie même que chacun détient en soi le secret de sa santé. « Qui veut aller loin ménage sa monture. » Les sceptiques penseront sûrement que notre champion a dû attraper une bonne « crève » par les froids qui courent. Même pas: voilà bientôt trente ans qu'il n'a pas toussé! J.-P. R.

HOTEL
ALPINA-ROSAT
1837 Château-d'Œx
Altitude 1000 m.
Tél. (029) 4 62 12

Cadre tranquille et agréable
Grand parc, vue imprenable
Idéal pour repos et convalescence – Tout confort – Lift
Cuisine très soignée – Sur demande, cuisine à régimes simples – Prix réduits en mai-juin-septembre octobre-novembre

Pour longs séjours, extrêmement avantageux.