

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 7-8

Artikel: Osez le sport!
Autor: Probst, Jean-Robert
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-828990>

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: 27.01.2026

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

Osez le sport!

Il n'y a pas d'âge pour la pratique du sport, simplement une manière différente de l'appréhender. L'important, tous les spécialistes vous le confirmeront, c'est d'entretenir son corps afin de conserver une bonne santé. Un esprit sain dans un corps sain. La maxime prend toute sa valeur à l'âge de la retraite. On ne vous encouragera jamais assez à exercer une activité physique.

Quelques exemples pour démontrer que l'on peut pratiquer le sport à tout âge. Juliette Loup, une Nyonnaise de 85 ans, pratique encore régulièrement le ski du côté de Zermatt. A 83 ans, Willy Junot, responsable du club de ski-nautique de Genève-Plage sillonne tous les matins la rade de Genève en équilibre sur un monoski. A 62 ans, Léon Weissbaum es-

calade le Miroir de l'Argentine pour la 500^e fois de sa carrière d'alpiniste. Les exemples se multiplient à l'infini.

En Suisse, Pro Senectute et «Aînés + sport» offrent quantité d'activités sportives variées, qui comprennent notamment la gymnastique, la natation, la marche, le vélo, le tennis, mais aussi le ski de fond ou la danse.

On estime à plus de 90 000, les femmes et les hommes de 55 ans et plus qui s'entraînent régulièrement et jouent dans les groupes de Pro Senectute, tout en se maintenant en bonne santé. Les responsables des groupes sportifs sont tous détenteurs d'un certificat attestant leur formation et leur perfectionnement.

Dans le canton de Vaud, la Fédération de gymnastique, natation et sport (FVGA) regroupe près de 4000 retraités. Elle propose notamment la gym 60, une discipline qui aide les aînés à rester jeune et même la gym dans les homes.

A vélo en Valais

Le Mouvement des aînés et Pro Senectute organisent régulièrement des courses pédestres ou des sorties

à vélo. C'est le cas dans le canton de Fribourg avec le groupe des marcheurs «La godasse agile» et les escapades du groupe «Cyclo 3».

C'est le cas également en Valais, où Nathalie Seydoux, de Monthey, organise depuis une dizaine d'années les balades «Cyclo 3» à l'intention des amoureux de la petite reine. Chaque vendredi après-midi, de Pâques à octobre, une vingtaine de participants sillonnent les petites routes du Bas-Valais sur une distance variant de 20 à 60 kilomètres.

Dans ce même canton, l'Association du tourisme pédestre propose, huit fois par mois, des randonnées à travers les sentiers du canton. Ouvertes à tout le monde, ces courses en montagne réunissent généralement un grand nombre de retraités.

A Genève, le MDA organise également deux sorties par mois à vélo et deux escapades pour marcheurs tous les mois. Même démarche à Bienne, où les «Happy Trampers» partent à l'assaut des petits chemins à un rythme mensuel.

Renseignez-vous en compulsant l'encadré ci-contre.

J.-R. P.

Informations pratiques

Bienne: Pro Senectute, tél. 032/22 75 25.

Fribourg: Pro Senectute, tél. 037/22 41 53.

Genève: Pro Senectute, tél. 022/321 04 33; MDA, tél. 022/328 83 84.

Jura: Pro Senectute, tél. 066/22 30 68.

Jura Bernois: Jean-Philippe Kessi, tél. 032/93 23 27.

Neuchâtel: Pro Senectute, tél. 039/23 20 20; MDA, tél. 038/21 44 44.

Vaud: Fédération vaudoise de gym, natation et sport, tél. 021/646 96 07; Pro Senectute, tél. 021/646 17 21; MDA, tél. 021/323 84 34.

Valais: Cyclo 3, tél. 025/71 15 13. Pro Senectute, tél. 027/22 07 41; MDA, tél. 027/22 14 06; Association de tourisme pédestre, tél. 027/22 20 17.

Aînés+Sport et Pro Senectute suisse: tél. 021/923 50 22.



Les exercices de gymnastique sont adaptés aux aînés

Photo Pro Senectute