

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 25 (1995)  
**Heft:** 5: Spécial Sion

**Artikel:** Vaud : 5000 sportifs à Avenches  
**Autor:** Dentan, Jacques  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828944>

#### 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:** 06.01.2026

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

# Vaud: 5000 sportifs à Avenches

*Le 31 mai prochain, des retraités sportifs venus de toute la Suisse se retrouveront dans les arènes d'Avenches. Près de 450 membres de la Fédération vaudoise de gymnastique du 3<sup>e</sup> âge se produiront pour des milliers de retraités venus de divers endroits lors d'une marche en étoile de plusieurs kilomètres.*

**L**es Romains, dont l'espérance de vie atteignait la moitié de la nôtre, entretenaient une double relation avec leur corps. D'une part, ils cherchaient à l'endurcir pour satisfaire d'impérieux objectifs militaires, d'autre part, ils lui vouaient un soin assidu dans les plaisirs partagés des bains publics (thermes).

Ces préoccupations n'habiteront guère les 5000 sportifs qui, le 31 mai prochain, marcheront de di-

verses localités voisines pour gagner l'amphithéâtre romain d'Avenches. Cette marche en étoile, suivie des démonstrations de plusieurs groupes sportifs d'aîné(e)s dans les arènes, aura pour principal objectif de permettre aux adeptes d'«aînés+sport» venus de toute la Suisse de se rencontrer dans la fête.

Les milliers de membres de groupes sportifs, qui s'entraînent régulièrement à leur discipline, qui dans leur salle de gymnastique, qui sur leurs skis de fond ou à vélo, qui dans leur piscine, ressentent le besoin de se tenir les coudes dans une grande fête. Après leur rendez-vous avec l'histoire helvétique au Rütli en 1991, ils se retrouvent quatre ans plus tard sur cette terre broyarde, aux confins de deux cultures.

## 80 000 adeptes

Vers la fin des années soixante, Pro Senectute s'est préoccupé d'améliorer la condition physique et l'état de santé de la population âgée, dont la Fondation avait à s'occuper par ailleurs. Le besoin était

réel, puisque le mouvement «aînés+sport» ne tarde pas à essaimer dans toutes les régions du pays. Il réunit maintenant quelque 80'000 adeptes de la gymnastique, de la natation, du ski de fond, de la marche, du vélo et de la danse.

La gymnastique des aînés a même fait son entrée dans les homes, après que l'on eût mis au point des exercices appropriés. On n'imagine guère le développement d'un mouvement aussi ample sans un encadrement adéquat.

Des centaines de bénévoles se sont formés et continuent de se perfectionner non seulement dans la pratique de leur discipline, mais aussi dans l'approche psychologique de ces aîné(e)s avides de mouvement, mais qui ne peuvent prétendre aux performances des «actifs».

Avec l'arrivée d'une population âgée en meilleure condition physique et plus autonome, certains groupes peinent à renouveler leurs effectifs. Aussi, «aînés+sport» est-il à la recherche de nouvelles disciplines: tennis, mini-tennis, jogging, camps multisports et gym 60 pour améliorer la forme.

Mais les objectifs restent fondamentalement les mêmes, car toute activité physique permet d'éprouver le plaisir du mouvement, de mieux percevoir son corps, d'améliorer la qualité de la vie (par des contacts réguliers) et d'entretenir ses facultés intellectuelles et de coordination motrice.

Le 31 mai prochain à Avenches, les vieilles pierres de l'amphithéâtre vibreront à nouveau sous les vivats du public, car le sport a toujours fait bon ménage avec la fête.

*Jacques Dentan*



Un groupe de l'Ouest lausannois répète sous la direction de Charlotte Sinss

Photo Y. D.

**Avenches, le 31 mai.**  
**Deux représentations: pour le public à 10 h 15 et pour les marcheurs à 13 h 30.**