

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 29 (1999)  
**Heft:** 3

**Artikel:** La reine du tai-chi  
**Autor:** G.N.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827719>

#### 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:** 10.01.2026

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

# La reine du tai-chi

Elle s'appelle Juliette Moret et s'est initiée au tai-chi dès l'automne passé. Lors d'une démonstration à Yverdon, elle a reçu le premier trophée «Générations», qui récompense les seniors adeptes de cette gymnastique orientale.

**A**u mois d'avril de l'an passé, nous avions publié un reportage sur les vertus du tai-chi, cette gymnastique douce que tous les Chinois pratiquent dans les parcs de leurs villes et de leurs villages. Très bien adaptée aux retraités de nos régions, la méthode mise au point par le maître Vic Nowas a rencontré un certain succès.



Juliette Moret et le trophée «Générations»

C'est ainsi que, lors d'une rencontre internationale se déroulant à Yverdon au début de l'année, quelques élèves venues de Lausanne ont participé à une leçon de démonstration. Parmi elles, Louisa Martin devait nous déclarer, à l'issue de la démonstration: «Pour moi, le tai-chi est formidable. Mes dou-



Le tai-chi, un exercice pour tous les âges

leurs dorsales n'ont pas encore totalement disparu, mais elles ont grandement diminué depuis que je pratique cette gymnastique...»

Lauréate du trophée offert par «Générations», Juliette Moret se montrait également très heureuse d'avoir choisi cette forme de sport très doux, qui exige un contrôle absolu de la respiration. «J'ai suivi une quinzaine de leçons et j'ai rapidement remarqué que cela changeait la qualité de mon sommeil. Aujourd'hui, après quatre mois de tai-chi, je dors beaucoup mieux et je ne souffre plus de crampes à mon réveil.» Comme la plupart des élèves de Vic Nowas, Juliette Moret n'avait jamais pratiqué de sport avant de s'initier

au tai-chi. A Yverdon, elle a découvert les nombreuses possibilités qu'offre cette gymnastique orientale, en compagnie d'élèves de tous les âges et de toutes les catégories. «Chaque personne, quels que soient son âge et sa condition physique, est capable d'aborder le tai-chi», explique Vic Nowas.

Adapté aux seniors, le tai-chi est excellent pour la souplesse du corps et également pour la mémoire, car il s'agit de mémoriser parfaitement les différents enchaînements. Pas étonnant que de plus en plus de retraités choisissent cette gymnastique du corps et de l'esprit.

G. N.

Cours à Yverdon, Lausanne et Biel. Rens.: tél. 079/277 05 58.

## Forum Senior de Montreux

**D**u 22 au 25 avril, les «Disputes de Montreux» se dérouleront dans le cadre du Forum Senior, organisé pour la deuxième fois au Centre des congrès. Voici les différentes disputes, animées par le philosophe Jan Marejko et Maïtena Biraben.

**Jeudi 22 avril:** M<sup>e</sup> Elisabeth Teissier, «L'astrologie, religion du 3<sup>e</sup> millénaire?»; Guillaume Chenevière, «Violence dans les films et réalité, quelle différence?».

**Vendredi 23 avril:** Prof. Léon Schwartzenberg, «Mourir debout et en bonne santé, espoir réaliste pour l'an 2000?»; Jean-Louis Servan-Schreiber, «La Vie et rien d'autre».

**Samedi 24 avril:** M<sup>e</sup> Dominique Warluzel, «Censure et média: quelle justice?»; Sim, «Le rire: arme fatale contre les peigne-culs?».

**Dimanche 25 avril:** Dr Alain Bombard, «Survivre par le mental: y a-t-il des limites?»