Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 7-8

Artikel: Le sport pour la forme
Autor: Muller-Schertenleib, Mariette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828146

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: 04.08.2025

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

Le sport pour la forme

Gabrielle Sauty

Antoine Briachetti, le concepteur de la Seniors Classics

Cette fois, c'est décidé, demain on s'y met! Beau temps, soleil, la saison est tout à fait propice pour «faire un peu de sport». Quelques conseils et quelques idées pour un été actif.

«Plutôt que de parler de sport, il serait plus approprié de parler d'activité physique», précise d'emblée le professeur Roger Darioli, spécialiste FMH en médecine interne à la Policlinique médicale universitaire de Lausanne, très engagé dans le domaine de la prévention. Pour faire la distinction, le médecin propose d'imaginer une pyramide. A la base s'inscrivent toutes les activités physiques que chacun pratique presque naturellement sans s'en rendre compte, telle la marche; au-dessus prennent place les activités un peu plus exigeantes qui développent endurance, force et souplesse. «Tout en haut, comme la cerise sur le

A vélo pour la Seniors Classics

Cette course cycliste destinée aux plus de 55 ans en est, cette année, à sa troisième édition. Presque une classique. Programmée le premier samedi de septembre, soit le 7 septembre, la course réservées aux seniors, imaginée par Antoine Briachetti, ancien boulanger-pâtissier de 68 ans, comportera trois parcours. Le premier de 25 kilomètres environ est ouvert à M. et Mme Tout-le-Monde et ne nécessite pas d'aptitudes particulières, «si ce n'est de tenir sur un vélo», précise Antoine Briachetti. Le deuxième, d'une longueur de 45,7 kilomètres (800 m de dénivellation), s'adresse à de bons coureurs. Quant au troisième – 88,4 km, 900 m de dénivellation –, il est réservé à des cyclistes bien entraînés. Pour la première fois, le vainqueur se verra remettre le maillot de «super vétéran», une distinction semi-officielle délivrée avec l'accord de l'Association Swiss Cycling. L'édition 2002 est parrainée par Godfried Weillenmann, coureur suisse de la grande époque Kubler, Koblet et Coppi. En 2000, près de 190 personnes avaient pris le départ de la «Seniors Classics». Cette année, les organisateurs, Antoine Briachetti et son fils Thierry, soutenus par Pro Senectute Vaud, en espèrent au moins autant. Les concurrents sont répartis par catégorie. Un trophée récompense les meilleurs de chacune des catégories. A l'issue de la course, un repas réunira coureurs et organisateurs, tous bénévoles, et une tombola dotée de très nombreux lots permet aux plus malchanceux à la course de remporter un prix.

Inscriptions: Pro Senectute Vaud, 021 646 17 21.

gâteau, on trouve les sports de bon niveau», note le professeur Darioli.

L'humain est devenu en un demi-siècle un «homo sedens», un sédentaire qui ne bouge plus suffisamment. Or, notre organisme a besoin d'un minimum de mouvement pour stimuler les systèmes cardiovasculaire, respiratoire et ostéo-musculaire, renforcer les défenses naturelles, diminuer la tension nerveuse, entre autres. «Chez les plus de 50 ans, l'exercice physique permet de prolonger l'autonomie de l'individu, de réduire les risques de chutes, de diminuer l'isolement social et, ce qui n'est pas rien, d'augmenter la sensation de bien-être et l'estime de soi», souligne le professeur Darioli.

Du bon sens

Pour les personnes qui débutent une activité physique, il importe de commencer en douceur en se fixant des objectifs réalistes *(lire témoignage)*. Faire tous les jours de l'exercice est un impératif: ne serait-ce qu'une demi-heure de marche! «Quelle que soit l'activité pratiquée, elle doit entraîner, pour être bénéfique à la santé, un peu d'essoufflement, une accélération du pouls et une légère transpiration», remarque le praticien.

Reste à déterminer quelle activité physique convient à chaque individu. «L'âge, l'état de santé et la condition physique sont les trois critères qui vont nous aider dans le choix. Un avis médical peut aussi s'avérer utile, même pour une activité physique modérée», conseille le docteur Darioli. Le bon sens devrait aussi guider les néophytes. «Les personnes surestiment souvent leurs capacités», note le professeur. Inutile, par exemple, d'acheter l'attirail complet du véliplanchiste, si l'on ne sait pas nager! Des risques liés à la pratique d'exercices physiques existent toutefois. Mais, ce sont avant tout des accidents et des blessures, la crise cardiaque étant plus rare. «Il faut avoir à l'esprit que ces risques surviennent le plus souvent lorsque la personne est mal préparée, imprudente ou lorsqu'elle surévalue ses capacités», relève le médecin.

A la belle saison, on privilégiera bien sûr les sports nautiques, natation en tête. Parmi les multiples activités physiques et sportives, à pratiquer seul ou en groupe, *Générations* vous propose quelques idées et adresses pour passer un été sportif.

Mariette Muller-Schertenleib

Pour en savoir plus: la Fondation suisse de cardiologie propose un programme d'activité physique, baptisé *Impulsion*. A commander auprès de: Fondation suisse de cardiologie, case postale, 3000 Berne 15.

Au Signal de Bougy, le golf est presque devenu un sport populaire

Golf

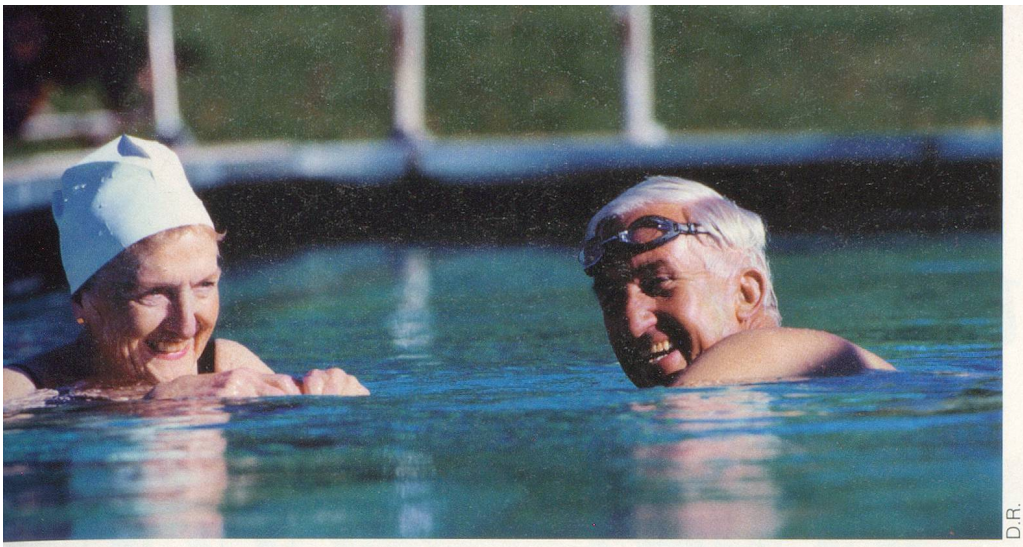
Réservé à une élite, le golf se démocratise... grâce à la Migros. Au Signal de Bougy (VD), les héritiers de Duttweiler ont créé en 1998 un golf public, unique en Suisse romande, qui rencontre un grand succès. Toutefois, avant de poser le pied sur le green, le profane doit s'initier aux rudiments de ce sport. L'école de golf du Signal de Bougy propose des cours de niveaux différents, qui vont de l'initiation au perfectionnement, à des tarifs avantageux. Collectifs ou individuels, les cours sont donnés par des professeurs qualifiés. Pour une leçon d'essai de deux heures, en groupe (8 à 10 personnes), matériel compris, il faut compter 45 francs. L'accès au parcours de neuf trous dépend ensuite du niveau du joueur.

Signal de Bougy, Golf Parc, tél. 021 821 59 50.

Tennis

«Il est possible de commencer à jouer à n'importe quel âge, précise Francine Oschwald, ancienne championne suisse, responsable du tennis senior en Suisse romande. A Genève, nous avons même un joueur qui a commencé à 86 ans.» Longtemps décrié par les médecins, le tennis est aujourd'hui accessible aux seniors grâce à un matériel allégé et des balles plus lentes. «Le sport doit s'adapter aux capacités des joueurs et non le contraire», souligne Francine Oschwald. La section senior de l'Association romande de tennis se préoccupe des joueurs de plus de 45 ans, pour qui elle a mis sur pied une formation spécifique. A ne pas manquer: la fête du double organisée le 13 août dans neuf clubs romands *(lire agenda)*.

Renseignements: Francine Oschwald, cheffe senior romande, tél. 022 735 77 45.



D.R.

La natation, un sport d'été par excellence

Gymnastique

Grâce à Gymnastique seniors Genève (GSG), il est possible aux plus de 50 ans de faire de la gym en plein air jusqu'au 8 août. Sans abonnement, sans inscription, mais contre une modeste rétribution de 5 francs par leçon. Celles-ci ont lieu par n'importe quel temps dans les parcs de la ville et également en salle. Les cours sont donnés par des monitrices et moniteurs formés. Aucun équipement particulier n'est nécessaire, chaussures (baskets) et vêtements confortables font l'affaire. En plein air, outre une tenue de sport, un sac banane est recommandé, car il n'y a pas de vestiaire. Les leçons en plein air se donnent de 9 h 15 à 10 h 15, le mardi au parc d'Onex-Evaux; mercredi au parc Mon Repos et jeudi au parc des Eaux-Vives. En salle, les leçons ont lieu tous les mardis de 9 h 15 à 10 h 15, au Club des aînés des Minoteries. L'an dernier, 430 personnes ont suivi ces cours d'été.

A Lausanne, Gym Aînés organise également des cours de gymnastique en plein air. Ils ont lieu tous les jeudis du 4 juillet au 22 août, par tous les temps, à Vidy (rendez-vous au vestiaire du parc Bourget), de 9 h 30 à 10 h 30. La leçon coûte 3 francs, à payer sur place. Les cours, donnés par des monitrices formées, sont ouverts à toute personne, homme ou femme, de plus de 55 ans.

Gymnastique seniors Genève, tél. 022 345 06 77 (le matin).

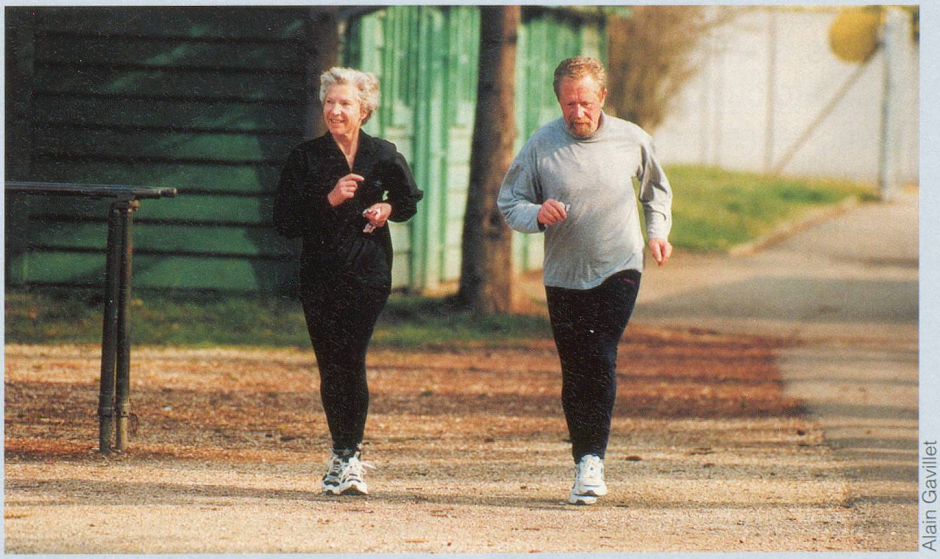
Gym Aînés, Lausanne, Mme Irène Bühlmann, tél. 021 646 96 07.

TÉMOIGNAGE

Thomas Raffaele, retraité, sportif émérite: «Très modestement, je ne peux que vous dire ce que j'ai moi-même expérimenté. Précisons que je suis un retraité. Le football m'a fait sauter le tendon d'Achille de la jambe gauche, puis l'abus de la course à pied, dont vingt-quatre Morat-Fribourg, m'a abîmé la hanche droite au point qu'il a fallu la changer. Etait-ce suffisant pour que je me calfeutre dans un ronron ajoutant les kilos aux kilos? La tentation était grande, et j'ai failli y succomber. Mais un jour, je me suis dit: tentons de réagir! Et, alors que je suis loin d'avoir une volonté de fer, j'ai réagi. Oh! ce ne fut pas fulgurant! J'ai commencé par faire chaque jour un quart d'heure de marche. Doucement, très doucement! J'en ai retiré une double satisfaction. D'abord, de voir mes articulations fonctionner, et une ombre de musculature réapparaître. Ensuite, d'admirer la nature qui nous entoure, car, avouez-le, la Suisse est belle! Puis, le quart d'heure de marche est devenu une demi-heure. Six mois après, je me suis surpris à trottiner. Et le parcours, sans trop que je ne m'en aperçoive, s'est allongé. Un jour, on m'a dit: «Pourquoi ne tenterais-tu pas de jouer au tennis?» J'ai essayé, et j'y ai pris du plaisir, même si, je l'avoue sans rougir, je joue mal, et que l'on ne me demandera jamais de participer au tournoi de Wimbledon... autrement que comme spectateur.» **V. B.**

Marche

Pour participer le 26 septembre à la Journée romande de marche organisée, cette année, par la section valaisanne de Pro Senectute, il convient de s'entraîner un peu. Trois parcours sont prévus au départ de Saillon. Ils permettront aux petits, moyens et bons marcheurs de parcourir et de découvrir la patrie de Farinet et ses environs. Les organisateurs attendent plus de 300 participants, venus de tous les cantons romands. A l'issue de la randonnée, un repas réunira marcheurs et organisateurs bénévoles. Renseignements et inscriptions auprès des sections cantonales de Pro Senectute.



Alain Gavillet

Marche ou jogging, facile à pratiquer, bon pour la santé