

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 4

Artikel: Brigitte, les seniors et la course à pied
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827019>

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: 01.02.2026

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

Brigitte, les seniors et la course à pied

Brigitte Junod a toujours aimé le sport. Mais, enfant, elle souffrait d'asthme allergique. Pas moyen d'exercer une activité en plein air! Elle a choisi le basket. Après une désensibilisation aux pollens, elle a enfin pu courir. Aujourd'hui, ses trois enfants élevés, elle se consacre de plus en plus à la course à pied. Elle propose donc des cours d'initiation aux seniors qui n'ont jamais couru comme à ceux qui en ont perdu l'habitude. «Il s'agit de sport santé et pas de compétition, précise-t-elle. Retrouver du plaisir à bouger, c'est essentiel, on sait à quel point une vie trop sédentaire est néfaste pour le corps comme pour l'esprit.»

Brigitte Junod s'est formée au sein de l'association suisse Allez Hop, créée par des caisses d'assurance maladie et soutenue par le Mouvement olympique. C'est dans ce cadre qu'elle entraîne un groupe de femmes de 30 à 60 ans, à Bussigny dans le canton de Vaud. «L'erreur la plus répandue dans la course à pied est de pousser trop fort l'entraînement. J'ai vu beaucoup de personnes se blesser, s'épuiser et se plaindre de ne plus progresser. Mon travail, c'est précisément de les freiner. Quand on apprend à ne pas fatiguer inutilement son cœur, à doser son effort, on peut améliorer en douceur son endurance et éprouver du plaisir



Jean-Claude Curchod

et pas de la douleur!» C'est contre une certaine image du sport que Brigitte Junod se bat. Elle connaît bien ce milieu, elle qui a pratiqué le marathon et même le triathlon. Avis aux retraités en bonne forme, Brigitte va vous faire courir, mais à votre rythme. De plus, les caisses maladie remboursent les cours Allez Hop (sous certaines conditions). ■

Rens. Brigitte Junod, Ch. de la Vignette 17, 1022 Romanel/Morges, tél. 021 869 81 10.

Corinne Spielewoy vous emmène au désert



D.R.

Son premier voyage dans le désert marocain l'a profondément marquée. «Le silence, comme nulle part

ailleurs! Un rythme de vie adapté à l'homme», raconte **Corinne Spielewoy**, les yeux brillants. De ce périple est né un projet. Corinne, Alsacienne de naissance et Vaudoise de cœur, anime depuis plusieurs années des ateliers d'écriture et d'autobiographie. Elle a également travaillé à la réinsertion de chômeurs par le biais d'exercices de créativité. Et si ces ateliers tout public se déplaçaient dans le désert? Corinne a mis sur pied, avec une agence de voyage, trois programmes de séjour d'une semaine, dans le désert marocain, au printemps et en

automne. Au menu, deux à trois heures de marche chaque matin pour sentir le désert et réfléchir à son propre projet de vie, puis repas, sieste et atelier l'après-midi soit sur le thème de l'autobiographie, soit sur celui de la créativité, ou sur celui des valeurs partagées avec les nomades. Bivouac sous tente, et musique autour du feu, pour clore chaque journée. A 44 ans, Corinne a envie d'emmener dans cette aventure des personnes qui traversent des périodes de questionnement: «Autour de 50 ans, on ressent souvent le besoin de faire le point. Les

nouveaux retraités passent aussi par une remise en question de leur quotidien. Je suis là pour les aider à trouver leur chemin, tout en cheminant dans le désert», explique Corinne Spielewoy. Cette jeune femme pleine d'énergie est aussi peintre. Enfant, elle désirait devenir sage-femme. «J'ai finalement choisi de m'occuper d'un autre type de naissance. Mon but: que chacun prenne sa vie en main.»

Rens. Corinne Spielewoy, Madeleine 31, 1800 Vevey, tél. 076 347 67 30, www.entre-parentthese.ch