

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 38 (2008)
Heft: 7-8

Rubrik: Reportage

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: 30.01.2026

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



Cyclotour du Léman

Qu'est-ce qui fait pédaler les seniors?

Ils ont 60, 70 ou 80 ans mais en paraissent dix de moins.

Baskets aux pieds ou à vélo, ces seniors retrouvent leur second souffle.

Plus qu'une mode, le sport est pour eux une manière de vivre mieux.

Willy Roth a 98 ans. Il est certainement le plus vieux sportif du pays encore en activité, même s'il ne pratique plus que le vélo d'appartement. A 90 ans, il a participé à la première édition de la Seniors Classic, une course cycliste réservée aux sportifs de 50 à... 100 ans. «J'ai pratiqué le sport depuis l'âge de 6 ans. Du vélo, de la gym, de la varappe et du ski de fond.» A 92 ans, Willy

Roth entamait son 27^e marathon de l'Engadine. Véritable idole des «jeunes» de 60 ans, il demeure un exemple pour cette génération de seniors actifs qui sillonne les routes à longueur d'année. «Grâce à la pratique du sport, je n'ai jamais connu de gros problèmes de santé!» Justement, c'est pour éviter les petits bobos liés à l'âge que Pro Senectute a lancé, il y a une dizaine d'années, un programme destiné aux personnes âgées de 50 ans et plus.

«Osez bouger et être en forme!» Tel est le leitmotiv de la fondation nationale qui offre une vaste palette de sports destinés aux seniors. Dès le retour des beaux jours, Pro Senectute propose des cours de marche, de nordic walking et de vélo, tous encadrés par des moniteurs dûment formés. C'est d'ailleurs à l'initiative de la fondation que la première course Seniors Classic destinée aux cyclistes dès 50 ans a pu être organisée il y a huit ans. ➔



Alain Gavillet

Courir en couple

Gilberte et André Ravessoud se retrouvent régulièrement au départ des courses populaires. Ils ont choisi de courir en couple et de s'encourager mutuellement. «Et puis, dit André, ma femme n'a pas une très bonne vue, alors je l'aide dans les passages difficiles.»

Avant l'âge de 50 ans, ce couple d'artistes yverdonnois ne pratiquait aucun sport. «J'avais dépassé 90 kg et je souffrais d'arthrose aux genoux. Mon médecin m'a conseillé de maigrir. J'ai commencé par trotter au bord du lac et mes copains se moquaient de moi. Alors, par défi, je me suis inscrit au club d'athlétisme... et j'ai participé à la course Morat-Fribourg l'automne suivant.»

Depuis 25 ans, André Ravessoud a pris le départ de plus



J.-R. P.

de 250 courses, parmi lesquelles le marathon de Paris, celui de Rome, celui de Vienne et Sierre-Zinal (trois fois). En octobre prochain, il tiendra la main de sa femme pour courir Morat-Fribourg. «On ne regarde pas trop le chrono, mais nous avons une fierté: on n'a jamais abandonné!»

→ «Pour marquer le passage à l'an 2000, nous avons imaginé une course cycliste pour seniors, dit Antoine Briachetti. L'événement a connu un tel succès que nous avons récidivé chaque année.» Le 6 septembre prochain à Bassins, près de Nyon, une centaine de coureurs (et quelques dames) s'élanceront sur l'un des trois circuits de cette épreuve unique en Europe.

Cours de préparation

De plus en plus de seniors prennent également le départ des courses et des marathons organisés tout au long de l'année. Lors des 20 kilomètres de Lausanne, en mai dernier, Narcisse Frossard, 72 ans, figurait parmi les nombreux seniors inscrits au départ. «J'ai toujours pratiqué plusieurs sports: l'athlétisme au Stade Lausanne, le football avec Lausanne-Sport et l'alpinisme jusqu'à passé 50 ans.» Sa condition physique, il l'entretient en effectuant trois entraînements par semaine, alternant l'endurance et la vitesse. «J'ai participé dix fois à la course Sierre-Zinal et régulièrement à Morat-Fribourg. Cette année, je me suis inscrit au Trophy national, où il faut se classer dans sept courses sur douze.» La pratique du sport permet à Narcisse Frossard de jouir d'une santé exceptionnelle. «Mais il faut observer une certaine hygiène de vie et se nourrir correctement.»

Des structures se mettent en place pour faciliter le retour au sport des seniors et surtout leur éviter de mauvaises surprises. Ainsi, Philippe Rochat, retraité actif, sportif accompli et accessoirement organisateur des 20 Kilomètres de Lausanne a mis sur pied des cours de préparation physique pour les coureurs aux tempes grises. «Dix semaines avant une compétition importante, je propose aux futurs participants de se préparer sérieusement.» Au programme: culture physique, stretching et alternance de marche et de course durant une heure. Secondé par des moniteurs,

Les conseils du médecin

Le Dr Pierre-Yves Jaquet a travaillé dans le domaine cardio-vasculaire, à la clinique de Genolier. Il pratique régulièrement le vélo.

– Que conseillez-vous aux seniors qui veulent se mettre au sport ?

– Souvent, ils reprennent une activité physique après vingt ans d'arrêt. Ils doivent alors s'entraîner progressivement, observer un temps de récupération. Le vélo est conseillé, car il évite les à-coups et permet d'évoluer à son rythme.

– Quels sont les risques principaux après l'âge de cinquante ans ?

– Sans entraînement, ils se situent surtout au niveau cardiaque. Avant de se lancer, les seniors devraient absolument effectuer un test d'effort cardiologique, pour évaluer leurs capacités.

– Est-il possible de contrôler son rythme cardiaque lors d'une randonnée ?

– Oui, il existe des appareils simples, comme le « cardio fréquence mètre », une ceinture thoracique qui mesure les pulsations. La règle est la suivante : 220 pulsations/mi-nute moins son âge. A 60 ans, il ne faudrait pas dépasser la limite de 160 pulsations.



J.-P.

– Y a-t-il des sports plus dangereux pour la santé ?

– Toutes les activités sportives sont conseillées. Mais la course à pied peut avoir des effets néfastes sur les articulations, si l'on est mal équipé.

il entraîne ainsi des dizaines de seniors soucieux de leur bonne condition physique. « Ces séances ont une grande importance. Outre la condition physique, on y aborde également des sujets comme la diététique et on aide à choisir les bons équipements. » Ces cours de préparation ont un tel succès qu'ils se multiplient à travers le canton de Vaud et la Suisse romande, sous l'égide de l'association Spiridon.

Courir à tout âge

Les coureurs de l'âge d'or sont aujourd'hui parfaitement entourés. Le mouvement Allez Hop, en collaboration avec les Ligues de la santé, a décidé de faire courir les Suisses de tous âges. Cette association qui a son siège à Macolin propose un accompagnement professionnel aux amateurs de course à pied, de marche et de nordic walking entre autres. « Ces cours hebdomadaires sont animés par des moniteurs spécialement formés, explique Fabio Peduzzi, collaborateur aux Ligues de la santé. Leur but est d'accroître le bien-être et la condition physique pour que les participants conservent une bonne santé. »

L'Office fédéral du sport a publié une brochure vantant les bienfaits de l'activité physique. « Vous avez plus d'énergie durant la journée, vous dormez mieux, vous récupérez plus rapidement après de gros efforts, vous contrôlez mieux votre poids, vous restez plus longtemps autonome dans votre vie quotidienne. » Mieux, la pratique d'un sport, à l'âge de la retraite, entraîne des effets positifs importants. « Le risque de maladies cardio vasculaires diminue, celui du diabète est réduit, le bon cholestérol augmente, le cerveau est mieux irrigué et le risque d'ostéoporose diminue, tout comme celui du cancer de l'intestin et du sein. Enfin, l'exercice physique en pleine nature améliore la bonne humeur et réduit les troubles dépressifs. »

Les spécialistes conseillent une activité physique minimale de 2 h 30 par semaine, incluant la marche, le vélo et la natation. « Veillez à la diversité des activités, afin d'éviter l'ennui et la routine, l'essentiel est de bouger. » Enfin, ultime conseil : « Soyez indulgent avec vous-même. Si vos attentes ne sont pas trop grandes, vos progrès seront plus rapides. » ■

Informations pratiques

– **Seniors Classic.** 9^e édition le 6 septembre prochain. Départ de Bassins. Renseignements : Thierry Briachetti, 1269 Bassins, tél. 022 366 30 34 ou www.seniors-classic.ch

– **Slow-up.** 6 juillet, vallée de Joux. 13 juillet, Gruyère. 3 août : Genève. www.slowUp.ch

– **Course à pied.** Course Charlie Chaplin, 30 août, Corsier-sur-Vevey. Programme complet des courses. www.spiridon.ch

– **Allez Hop.** Programme complet à la maison du sport, 2532 Macolin, tél. 032 327 61 90. Site : www.allezhop.ch

– **Pass'Sport 50 plus.** Pro Senectute, Maupas 51, 1004 Lausanne, tél. 021 646 17 21.

– **Bouger davantage.** Guide des activités physiques à Genève dès 55 ans. Université du 3^e âge, case postale, 1211 Genève 4, tél. 022 379 70 41, www.unige.ch/uta