

Zeitschrift:	Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber:	Générations
Band:	- (2015)
Heft:	71
Artikel:	Véronique et Davina : les années Gym Tonic
Autor:	Gabioud, Marie-Madeleine
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-831117

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: 11.01.2026

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

Véronique et Davina, les années Gym Tonic

Elles se sont fait un prénom, dans les années 80, en animant cette émission culte. Aujourd'hui, si la connivence est intacte, leurs chemins ont divergé, leur credo aussi: sport toujours pour Véronique ; bouddhisme pour Davina.

Eilles se sont fait un prénom, dans les années 80, en animant l'émission culte *Gym Tonic*, cinq ans durant sur Antenne 2. Aujourd'hui, si la connivence entre ces deux sexagénaires est toujours intacte, leurs chemins ont divergé, leur credo aussi: sport encore et toujours pour Véronique ; bouddhisme et vie monastique pour Davina.

Dans notre mémoire collective, l'une ne va pas sans l'autre. Véronique et Davina, sonnent comme une marque déposée. Il faut dire que ces deux-là sont entrées dans la légende cathodique en créant *Gym Tonic*, émission qui a battu des records d'audience sur Antenne 2 de 1982 à 1987. Une aérobicmania qui réunissait entre 10 et 12 millions de téléspectateurs en France, Belgique et Suisse ! Sculpturales dans leurs justaucorps colorés, les demoiselles nous invitaient à danser, transpirer et sculpter notre silhouette à domicile le dimanche matin. Refrain entêtant - l'inoubliable «Toutouyoutou», parodié récemment par les moustachus loufoques de la pub 118 218 -, exercices entraînantes, générique osé où l'on pouvait entrevoir (dès 1983) les belles dans le plus simple appareil sous la douche...

Trente ans après, Véronique de Villèle, dont le quotidien s'articule toujours autour de la même dynamique,

analyse cette success-story: «Nous n'avons rien inventé. On a juste fait de la gym d'une façon sympathique et sans prétention.» Cette authenticité, elle la revendique et la brandit comme un étandard. Otant aussitôt les lunettes qui habillent de leur verre sombre son regard bleu lagon, elle tient à démontrer qu'à 67 ans, aucune chirurgie n'est venue réinventer son visage.

MIEUX QU'UN MÉDICAMENT

Son credo reste le coaching sportif. Du lundi au jeudi, ses matins sont rythmés par des cours destinés aux seniors, baptisés - clin d'œil au passé - Silver Tonic, qu'elle prodigue à Paris. «Je n'ai jamais changé de cap. Quand on trace une ligne, il faut la suivre jusqu'au bout», explique celle qui est ravie de compter parmi ses adeptes plusieurs médecins. Un gage de sérieux. Elle nous glisse une anecdote : «Un jour, une professeur en psychiatrie m'a fait le plus beau des compliments : "Votre cours est un vrai médicament, je vais vous envoyer toutes mes patientes." »

J'IMPRIME LES PRÉNOMS

Lady fitness prend le temps de tisser des liens avec ses disciples. «Quand une nouvelle débarque, je lui consacre 20 minutes, car j'ai conscience que derrière chaque démarche se cache un

problème moral ou physique. Et puis, je me fais un point d'honneur de nommer chacune d'elles par son prénom. Lors de l'entretien, j'imprime.» La mémoire, voilà un autre de ses sujets de bataille. Ce thème, elle a d'ailleurs tenu à le glisser dans les pages de son prochain ouvrage, (*lire encadré*). La dame est aussi membre du comité d'honneur et d'organisation de la Fondation pour la recherche sur Alzheimer. «Il y a 12 ans, mon père a été emporté par un cancer. Nous étions très proches, on faisait du golf et du ski ensemble. J'étais au tapis. J'ai alors songé à Olivier Ladouce, psy formidable que j'avais interviewé avec Davina lorsqu'on animait une émission de radio. Le docteur m'a proposé une thérapie déroutante : il avait besoin de mon incroyable énergie pour créer sa fondation. Bref, alors que j'étais venue réclamer de l'aide, c'est lui qui m'en a demandé.» Et la voilà embrigadée. Empathie et altruisme, un cocktail agissant comme un dopant sur cette hyperactive au tempérament de feu, qui carbure à l'engagement caritatif et aux performances sportives.

AVEC ALAIN DELON !

Celle qui a été décorée de la légion d'honneur en 2011 mentionne encore L'Envol, association qui cible les enfants souffrant de pathologies graves. «Là, c'est l'un de mes deux frères qui est venu me chercher, en raison de mon carnet d'adresses.» Du réseau, elle en a, il est vrai, à revendre. Car comme dans les romances, une rencontre déterminante allait faire une première fois basculer son destin. Jeune fille bien née au nom à particule issu de La Réunion, terre de ses nobles ancêtres, Véronique de Villèle avait été embauchée chez Carita (NDLR *marque de cosmétique de luxe*) grâce à son expertise en anglais, langue apprise à Londres. «En trois mois, j'ai réussi à me hisser en tant que cheffe hôtesse des têtes



Retrouvez les vidéos de Gym Tonic sur www.generations-plus.ch



La blonde et la brune ont emprunté des chemins différents depuis *Gym Tonic*, mais «elles sont toujours restées connectées», affirment-elles.

couronnées. Et c'est là que j'ai croisé Mireille Darc qui cherchait une assistante débrouillarde.» Véronique travaillera aussi pour Alain Delon. Mais l'aventure va prendre fin peu après que le chemin de la blonde eut croisé celui d'une brune. «Davina et moi fréquentions le même cours de danse classique. Elle m'a repérée parce qu'elle avait besoin d'une comparse pour passer un concours, chez vous, à Nyon. On a décroché le troisième prix.»

«MA SCEUR, MON MODÈLE»

Depuis, si leurs routes ont divergé, les deux sont restées connectées. «Davina, c'est ma sœur, mon modèle. Le lien qui nous unit est indestructible», note celle qui arbore collier et bracelets bouddhistes, cadeaux de son alter ego. Attrirée par la spiritualité, Davina Delor qui, ado, rêvait déjà d'être religieuse, a fini par écouter sa petite voix intérieure. Une évolution plutôt qu'une révolution, car, comme elle l'explique, «le bouddhisme est depuis toujours l'élément majeur de

ma vie. C'est un long chemin en soi qui me permet de progresser comme je l'ai toujours souhaité.» Véronique confirme: «Petite, j'étais Mickey et Bécassine, alors qu'elle lisait déjà des ouvrages sur le bouddhisme et l'hindouisme.» Ordonnée moniale dans les années 2000, Davina devenue Gelek Drölkar - son nom tibétain - ne s'est résolue à se retirer du monde qu'en 2010 afin de se consacrer totalement au centre monastique Chökhor Ling qu'elle a fondé dans le Poitou. Une fois par mois, l'ex-danseuse-chorégraphe de 63 ans s'offre pourtant une escapade pour rejoindre la Ville Lumière, où elle donne des cours de yoga et de qi gong. Autre dérogation à son ascèse, la toile. Sur coachclub.com, le tandem d'antan dispense chacune sa méthode: Yog'in et bulles de bien-être pour la fervente nonne, barre au sol et gym senior pour l'ardente épicienne. Preuve qu'avec ce binôme-là, esprit et corps sains vont toujours de pair, malgré un grand écart... professionnel.

MARIE-MADELEINE GABIoud

TOUJOURS À LA PAGE

L'écriture, voilà un autre registre sur lequel Véronique de Villèle et Davina Delor pianotent de concert. Alors que cette dernière s'attelle à deux ouvrages agendés en 2016, la première s'apprête à sortir, le 17 septembre, *Gym Silver Tonic*, chez Michel Lafon. Un livre pluriel qui mélange exercices, philosophie de vie et astuces.

«J'y résume un cours de trente minutes, ce sera un petit événement», explique Véronique, qui s'empresse de préciser que les mouvements répertoriés seront rendus plus explicites via des croquis portant la griffe de l'une de ses élèves, directrice

artistique. «Avec une autre de mes fidèles qui officie comme relectrice, on forme un trio parfait. Une fois le manuscrit transmis, j'ai horreur qu'on en change un mot. Je veux qu'au gré des phrases, on entende ma voix et non pas un jargon littéraire.» Truffé de tuyaux perso (pour avoir une peau correcte, des cheveux brillants, contrer les douleurs...), le bouquin fourmille aussi de conseils pour travailler sa mémoire. «Ma mère, la comtesse de Villèle, est décédée à 92 ans. Je l'incitais, même si ça la barbait, à divers exercices de gymnastique mentale.» Bref, ce huitième tome signé Madame double «V» se targue de muscler la tête et les jambes de la silver génération de façon tonique. Evidemment!

