

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 71

Rubrik: Pro Senectute

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: 12.01.2026

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

Pour rester en forme, bougez !

La Fédération Vaudoise de Gymnastique, aquagym et danse pour les Aînés (FVGA) fête cette année son jubilé. Voici son histoire.

Rendre les gens autonomes et responsables de leur propre santé... Le concept était novateur, dans les années cinquante, lorsque les pays scandinaves ont pour la première fois imaginé des solutions afin d'améliorer la qualité de vie des aînés. En créant des cours de gymnastique pour les seniors, ils ont rapidement fait des adeptes. Dans la foulée, l'Allemagne puis la Suisse alémanique leur ont emboîté le pas, et c'est en 1965 que le premier cours de gymnastique vaudois est organisé, sur le modèle de ceux déjà proposés à Zurich. La section vaudoise devient pionnière à son tour en forgeant un concept de formation de moniteurs pour accompagner les par-

ticipants, concept repris par la suite au niveau national.

Quelques décennies plus tard, en 2015, la Fédération Vaudoise de gymnastique, aquagym et danse pour les aînés (FVGA), partenaire de Pro Senectute Vaud pour l'activité physique en salle, fête ses 50 ans. Et la démarche a bien évolué, notamment sur le plan de certaines croyances abandonnées au fil du temps, comme l'explique Isabelle Maillard, responsable Sport et Santé à Pro Senectute Vaud : «A l'époque, la formation indiquait qu'il ne fallait ni courir ni sauter. Ce n'est plus le cas aujourd'hui: tout est possible, mais avec précaution et parcimonie. Autrefois, la population vieillissait bien plus

tôt qu'aujourd'hui. De nos jours, ceux qui arrivent à la retraite ne sont absolument pas vieux, et, pour certains, parfois plus en forme que les plus jeunes.»

OÙ SONT LES HOMMES ?

Au fil des ans, les activités proposées ont été diversifiées avec l'introduction des cours de danse et d'aquagym. Le ski de fond, le cyclisme, les raquettes et la randonnée sont également venus renforcer l'offre, ce qui ne semble pas déplaire aux messieurs. Car même si les groupes de gymnastique sont mixtes et que certains, comme à Prilly, sont réservés aux hommes, ceux-ci leur préfèrent les activités de plein air. Isabelle Maillard constate ce phénomène, et encourage les représentants masculins à franchir le pas, d'autant plus que les exercices peuvent convenir aux deux sexes. Elle explique la faible présence des messieurs par une hypothèse sociétale : «La raison provient sans doute du



Quand la bonne humeur s'invite lors des séances en plein air: la preuve qu'on se fait du bien à la fois à la tête et au corps.

