

**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.

**R**endre 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.



fait que les messieurs qui ont eu une activité professionnelle plutôt physique et pénible aspirent plus à se reposer une fois à la retraite. Ils sont aussi parfois moins avides de lien social que leurs épouses qui sont souvent restées à la maison à cette génération. Quand le mari occupe le terrain du domicile, elles ont souvent besoin d'investir des sphères extérieures à leur quotidien. Ces données changent évidemment avec l'arrivée à la retraite de toute une nouvelle génération de femmes qui auront travaillé.»

La grande majorité des moniteurs comme des bénéficiaires des cours sont donc des femmes, mais des couples profitent également ensemble de ces rendez-vous de remise en forme.

Cette pratique de promotion de la santé par le mouvement remporte un réel succès dans le canton de Vaud : 1855 gymnastes sont actifs au sein de 104 groupes, 272 personnes participent aux 12 groupes d'aquagym, et 161 danseuses s'adonnent à leur activité dans 11 groupes. Et la moyenne nationale conforte ces résultats puisqu'en 2014, près de 90 000 adeptes fréquentaient ces cours en Suisse.

Si le fait de n'avoir jamais exercé d'activité sportive vous fait hésiter à vous inscrire vous aussi, sachez que les cours sont adaptés aux capacités de chacun et qu'ils se déroulent toujours dans une ambiance joyeuse et conviviale!

M. B.

**BIENNE**

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne  
biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

**FRIBOURG**

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

**GENÈVE**

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
info@ge.pro-senectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

**TAVANNES**

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
prosenectute.tavannes@ne.ch  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

**DELÉMONT**

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
prosenectute.delemont@ne.ch  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

**NEUCHÂTEL**

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

**LA CHAUX-DE-FONDS**

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
prosenectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

**VAUD**

Maupas 51  
1004 Lausanne  
info@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

**VALAIS**

Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion  
info@vs.pro-senectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

**LE MIEUX, C'EST D'ESSAYER**

Convaincus ? Alors, rendez-vous aux ateliers découverte, le 3 octobre 2015, au Salon Plus à Beaulieu - Lausanne. Les disciplines telles que le Taichi, la danse assise, l'entraînement urbain, ainsi que d'autres animations en lien avec la forme physique seront proposées à l'occasion des 50 ans de l'activité physique pour les seniors. Possibilité de se restaurer et d'assister à une table ronde sur les bienfaits du mouvement à tout âge avec, entre autres, la célèbre skieuse Lise-Marie Morerod. Renseignements sur [www.vd-pro-senectute.ch](http://www.vd-pro-senectute.ch) ou au 021 646 17 21.

**CHRONOS SOUFFLE SES 20 BOUGIES!**

Vingt ans déjà que le Prix Chronos, prix littéraire intergénérationnel, réunit en Suisse romande seniors et enfants entre 10 et 12 ans pour élire les meilleurs ouvrages de littérature enfantine. Autant dire que l'édition 2016 promet d'être riche en surprises, confie Sylvie Fiaux qui, à Pro Senectute, est coordinatrice du Prix. Cette année, la sélection a retenu les cinq livres suivants: *Un Chien pour deux* de Kochka, *Toute seule dans la nuit* de Sandrine Beau, *Dur dur d'être une star* d'Ingrid Thobois, *Courir avec des ailes* de géant d'Hélène Montandre, et *Coups tordus et traits de génie* d'Emilie Fort-Ortet et Laurent Jouin. Si vous souhaitez vous inscrire pour participer, il vous suffit de vous annoncer auprès du Secrétariat romand de Pro Senectute à Vevey ou sur le site internet, et de vous procurer les cinq ouvrages. Ensuite, il ne vous restera plus qu'à lire ces romans d'ici au mois de février, puis de voter. L'attribution du prix, à laquelle vous serez conviés, aura lieu au printemps, à l'occasion du Salon du Livre, à Genève.

Quant à Sylvie Fiaux, elle ne se lasse pas de s'investir dans ce rendez-vous intergénérationnel: «Lorsque je rencontre des groupes de seniors et de juniors et que de petites étincelles brillent au fond de chaque regard... je me dis que je fais là un magnifique travail...»



[www.prixchronos.ch](http://www.prixchronos.ch)

Pro Senectute, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tél. 021 925 70 10