

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 64

**Rubrik:** Corps et âme : la fourche et la cisaille

#### **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:** 14.02.2026

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



## A vos agendas: voici les prochains cours et sorties

### Cours à Genève

Vendredi  
**30**  
JANVIE

#### Reprenez confiance au volant!

Vous conduisez peu et n'êtes pas à l'aise dans la circulation? Votre anxiété au volant vous domine?

Alors ce cours est pour vous! Un instructeur sera apte à vous aider à appréhender vos peurs et vos craintes sur la route.



#### Infos pratiques

- 30 janvier, 16 février, 19 mars
- 13h30-17h30
- Centre de conduite du Plantin, Meyrin
- CHF 150.- (membre)  
CHF 190.- (non membre)
- info.training-events@tcs.ch  
058 927 15 00

Lundi  
**23**  
MARS

#### Mise à jour sur la loi sur la circulation routière

Séminaire interactif sur les nouveautés de la loi sur la circulation routière et rappel de certaines règles de circulation, de signalisation ainsi que «Via Sicura», la faute grave et ses conséquences, le délit de chauffard etc.

Un rafraîchissement utile de connaissances!



#### Infos pratiques

- 23 mars, 11 mai, 26 octobre, 30 novembre
- 20h00-22h00
- Centre technique de Meyrin
- CHF 10.- (membre)  
CHF 20.- (non membre)
- cours@tcsge.ch  
022 735 46 53

### Escapades

Samedi  
**21**  
FEVRIER

Une journée à la Chaux-de-Fonds  
Une Cité attachante aux trésors méconnus



#### La Chaux-de-Fonds

MÉTROPOLE HORLOGÈRE

#### Infos pratiques

- 21 février
- Adultes, CHF 70.- (membre)  
CHF 120.- (non membre)
- Enfants, CHF 30.- (membre)  
CHF 50.- (non membre)

Samedi  
**14**  
MARS

Une histoire horlogère genevoise et visite du musée Patek Philippe  
Une balade matinale dans l'air du temps



#### PATEK PHILIPPE MUSEUM

#### Infos pratiques

- 14 mars
- Adultes, CHF 20.- (membre)  
CHF 40.- (non membre)
- Enfants, CHF 10.- (membre)  
CHF 20.- (non membre)

Samedi  
**25**  
AVRIL

Le chemin de fer Bière-Apples-Morges (BAM)  
Le train des saveurs ou une belle expérience culinaire



#### Infos pratiques

- 25 avril
- Adultes, CHF 90.- (membre)  
CHF 150.- (non membre)
- Enfants, CHF 45.- (membre)  
CHF 75.- (non membre)

#### Programmes détaillés et inscription:

TCS Genève, Quai Gustave-Ador 2, 1207 Genève  
022 735 46 53 [reception@tcsge.ch](mailto:reception@tcsge.ch) /  
Tout sur: [www.tcsge.ch/escapades](http://www.tcsge.ch/escapades)



#### Petit clin d'œil à la collection des voyages 2015

Au menu: Inde, Vietnam, Japon, Andalousie, Ouzbékistan, Equateur Galápagos, Corée du Sud, Irlande, Stockholm. Programmes détaillés sur : [www.tcsge.ch/voyages](http://www.tcsge.ch/voyages)

Genève,  
restons mobiles!



## CORPS ET ÂME

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, Isabelle Guisan s'en inquiète et s'en amuse.

# La fourche et la cisaille

C'est juste un petit coup à prendre, en fait: d'abord, en faisant virevolter sa fourche de manière à ce qu'elle happe un maximum d'herbe fraîchement fauchée, rassembler ce foin en andins, autant de rouleaux allongés alignés bien régulièrement sur la prairie. Puis, planter les dents de l'outil dans une quantité de foin digne de ce nom, arrimer ses pieds dans le sol et hop, hisser le tout par-dessus son épaule pour le trimballer jusqu'à une décharge dans le bois voisin. Parfois, une charrette attelée de deux chevaux ira, en cahotant sur le sentier, déverser son contenu au fond de la réserve naturelle. Les tas dans la forêt prennent de l'altitude, le chargement de la charrette aussi, le petit coup de hanche et d'épaule destiné à bien placer son foin au sommet doit se faire plus vigoureux et précis. On peut bien sûr se rabattre sur un râteau et ramasser les derniers brins d'herbe derrière les manieurs de fourche, mais l'exercice est moins fun.

Il y a aussi les troncs d'arbres et branches à élaguer en lisière de forêt. Ils ont été tronçonnés au préalable, reste à les tirer sur la pente, vers le feu. Ou encore les ronces à démêler, à cisailleur. D'une fois à l'autre, notre dextérité dans le maniement des outils s'améliore. Il faut penser à tenir ses abdos, le dos bien droit, en soulevant les bûches qui vont s'empiler le long du chemin après les avoir, d'un petit coup de serpe, débarrassées de bouts de branches. Enfin, éprouver la vigueur de ses bras en venant à bout de jeunes frênes avec de grosses cisailles ou une scie.

Vous l'aurez compris, ceci est une invitation aux seniors qui aspirent à maintenir leur forme autrement qu'en se baladant ou en transpirant dans un fitness. Ne craignons pas l'emphase, travailler comme bénévole dans une réserve naturelle entretient hiver comme été, qu'il bruine ou qu'il vente, l'esprit et le corps, la convivialité et la forme physique. Le cadre est généralement superbe, les compagnons agréables et parfois même extrêmement compétents. On découvre ici un nid de frelons, là une méthode d'éradication des plantes parasites, là encore pourquoi les lisières doivent être entretenues, oui bien sûr, mais surtout pas trop systématiquement.

Rien d'exaltant peut-être, mais au retour, c'est garanti, le corps est repu, engourdi, content.