

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2015)  
**Heft:** 70

**Artikel:** Parcours Vita : une idée qui a fait son chemin!  
**Autor:** Weigand, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831090>

#### 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:** 24.02.2026

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

# Parcours Vita: une idée

**Né il y a 50 ans en Suisse, le concept des parcours d'entraînement en plein air a voyagé**

**E**lles font partie de nos paysages, parcourant les forêts, la montagne comme la campagne ou les parcs publics: les Pistes Vita, comme on les appelle familièrement. Mais savez-vous que l'idée de ces Zurich parcoursvita – leur nom officiel depuis 2008 – est née en Suisse il y a bientôt 50 ans?

Tout commença avec un responsable de la société de gymnastique masculine de Wollishofen (ZH) qui organisait régulièrement des entraînements en forêt, en utilisant des obstacles et «engins» naturels. Mais ces éléments de parcours improvisé étaient fréquemment enlevés. Pour répondre à la demande des gymnastes à l'inspecteur des forêts régional de laisser quelques rondins et branches sur place, ce dernier eut l'idée d'aménager un sentier d'entraînement permanent, accessible à la population. Un projet qu'il réalisa avec le soutien scientifique notamment d'un enseignant en sport de l'Ecole polytechnique de Zurich.

## Premier parcours à Lausanne

C'est ainsi que, le 18 mai 1968, fut ouverte la première Piste Vita à Zurich-Fluntern. Deux ans plus tard, le premier sentier romand fut ouvert au Chalet-à-Gobet, dans les bois du Jorat. Trois ans plus tard, les pistes poussant comme des champignons à travers le pays, la 100<sup>e</sup> fut inaugurée à Küsnacht. Simultanément, les parcours ont pris

la route de l'étranger, exportés par des touristes enchantés du concept ou des Suisses expatriés. Si bien qu'on compte aujourd'hui près de 2500 installations dans diverses régions du monde, dont l'Allemagne, l'Autriche, la France et la Belgique, mais aussi les Etats-Unis, l'Argentine ou encore l'Indonésie.

## 500 parcours en Suisse

En Suisse, on compte aujourd'hui près de 500 parcours (longs de 2,4 km en moyenne), dont 70 % en Suisse alémanique ainsi qu'au Liechtenstein, 7 % au Tessin et 23 % en Suisse romande.

«Chaque année, un ou deux parcours disparaissent et de nouveaux voient le jour», explique Barbara Baumann, de Radix, la Fondation Suisse pour la santé. Ainsi, le 20 juin dernier, une nouvelle piste a été ouverte au Noirmont (JU).» Et à Mézières (VD), les travaux d'aménagement du nouveau parcours des Grottes ont débuté mi-juin.

Un sentier normal a un dénivelé de 59 m pour une pente moyenne de 5 %. Selon les régions, le dénivelé de la piste est plus ou moins important.

## Deux fondations

Au départ, les parcours étaient financés par la Vita assurances (d'où le nom des pistes), devenue ensuite la Zurich Vie. Aujourd'hui, l'organisation est plus complexe: la Fondation Parcours Vita assure la direction stratégique et l'expansion

du réseau des parcours. Son financement est assuré par la Zurich Compagnie d'Assurances SA, avec le soutien des communes et autres organismes locaux (clubs sportifs, etc.) et entreprises. Radix assure l'exploitation opérationnelle, veille à la qualité des parcours et soutient les responsables locaux, comme l'indique Barbara Baumann, responsable des parcours au sein de la fondation.

L'entretien de chaque piste est en effet confié à un organisme local, majoritairement (75 %) à la commune concernée. Les 25 % restants sont le fait d'organisations de tourisme et de fédérations sportives, clubs de ski ou de randonnée, etc.

Tous les parcours étant accessibles à toute heure, il est difficile d'en connaître la fréquentation exacte. Mais un sondage de l'Office fédéral de la statistique (paru en 2014) portant sur les pratiques et l'utilisation des infrastructures sportives par les 15 à 74 ans, indique qu'un peu plus de 50 % de la population les utilise. A un rythme variable toutefois: 3 % s'y rendent ainsi au moins une fois par semaine, 17 % au moins une fois par mois, 17 % plusieurs fois l'an et 30 % plus rarement.

Au départ, les parcours étaient conçus pour des athlètes entraînés, et donc inadaptés pour les gens moins sportifs et mobiles, dont les seniors, et les familles. Petits et grands ont pourtant rapidement trouvé le chemin de ces pistes, attrayantes par leur situation en pleine nature. Ces sentiers aménagés et interdits aux chiens sont aussi des lieux de rencontre conviviaux.

Certains exercices étant trop exigeants, d'utilité contestable, voire néfastes pour la santé des moins entraînés, le programme a



**«Chaque année, de nouveaux parcours voient le jour.»**

**Barbara Baumann, Fondation Radix**

# qui a fait son chemin!

à travers le monde. Leurs bienfaits sont indéniables. Récit.



STR/photopress-archiv

Très vite, les parcours Vita ont aussi été adoptés par les familles avec des activités devenant ludiques pour les enfants (ici en 1968).

été revu une première fois en 1972. Evoluant avec leur temps, les responsables ont ensuite, en 1988, introduit des exercices de stretching en début et fin de parcours. Et en 1998, l'ensemble du concept a été revu, en collaboration avec l'Association Suisse du sport et l'Ecole fédérale de sport de Macolin.

Enfin, en 2008, les panneaux expliquant en texte et image les 43 exercices de force, endurance, mobilité et équilibre des 15 stations du parcours, ont été complètement renouvelés, ce qui n'est pas un garant qu'ils soient tous explicites et adaptés aux moins entraînés (*lire encadré p. 30*).

Mais, bien sûr, personne n'est obligé d'effectuer ces exercices. Et les moins entraînés, tout comme les personnes souffrant de douleurs articulaires ou d'autres problèmes de santé peuvent pleinement profiter de ce grand fitness en plein air simplement en y marchant.

Ellen Weigand

## → SUR LE SITE

Retrouvez toutes les postures illustrées sur [www.generations-plus.ch](http://www.generations-plus.ch)