

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 92

**Artikel:** Championne de natation à 75 ans  
**Autor:** Delaloye, Jean-Cosme  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830385>

#### **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:** 16.01.2026

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



# Championne de natation à 75 ans

En juin, DeEtte Sauer a remporté deux médailles d'or de natation aux National Senior Games, des «Jeux olympiques» pour seniors, organisés aux Etats-Unis.

«Je veux être utile et, pour être utile, je dois être forte.» DeEtte Sauer, 75 ans, résume ce qui la pousse à aller nager trois kilomètres, à cinq heures et demie chaque matin, dans une piscine de Houston, au Texas. Cette détermination lui a permis de décrocher, en juin, deux médailles d'or, une médaille d'argent et deux médailles de bronze aux National Senior Games, des «Jeux olympiques» pour seniors aux Etats-Unis. La nageuse texane a remporté le 400 mètres 4 nages et le 200 mètres 4 nages. «Je suis tellement heureuse, glisse-t-elle. Cela faisait 18 ans que j'essayais de décrocher l'or.»

Les National Senior Games réunissent, tous les deux ans, plus de 10 000 athlètes qui s'affrontent dans dix-neuf sports, allant du triathlon au bowling et du cyclisme à la natation, en passant par l'athlétisme. Organisés cette année à Birmingham dans l'Alabama, ces jeux accueillent des athlètes à partir de 50 ans jusqu'aux centenaires. Julia Hawkins, une athlète de 101 ans, qui s'est alignée dans la course des 50 mètres, et John Zilverberg, un ancien

éleveur de bétail de 103 ans qui fait du bowling, étaient les athlètes les plus âgés de la manifestation de Birmingham.

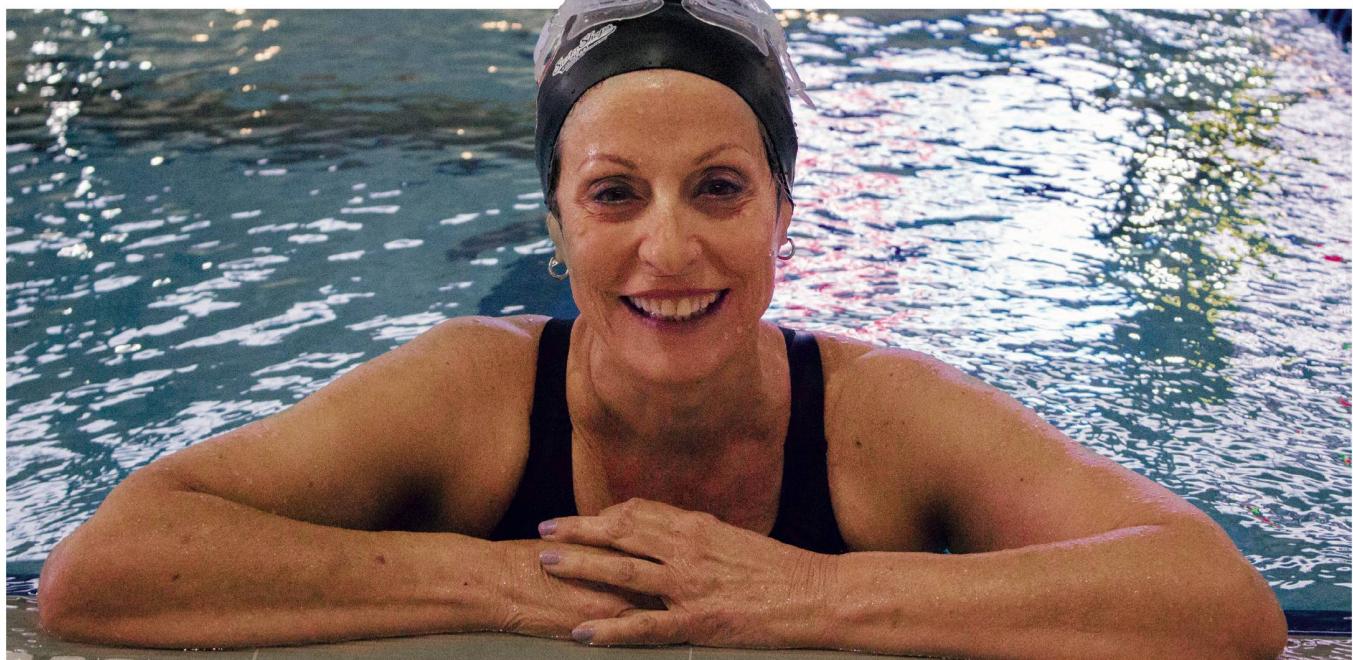
## «IL FAUT QUE ÇA CHANGE»

«C'est extrêmement inspirant de se retrouver au milieu de gens qui ont la même approche de la vie que vous», affirme DeEtte, une athlète à l'enthousiasme communicatif. Elle puise son entraînement dans les épreuves qu'elle a traversées avant de se consacrer corps et âme à la natation. DeEtte se souvient précisément du jour où sa vie a changé. C'était le 10 octobre 1986. «A l'époque, j'étais obèse, raconte-t-elle. J'avais arrêté de fumer et de boire. Je compensais en mangeant. Ce jour-là, nous étions en vacances au bord d'un lac et j'étais tellement grosse que je ne pouvais pas monter dans le bateau. Je me suis dit: "Il faut que ça change".»

DeEtte Sauer a complètement modifié son alimentation en supprimant la viande rouge notamment. «C'était difficile, car je suis originaire de Louisiane, un Etat où l'on mange bien, et j'adore cuisiner. Mais j'ai dû m'adapter.» Elle a rejoint une équipe de natation dont l'âge des membres oscille entre 21 ans et 75 ans. «Je suis la plus vieille, dit-elle en éclatant de rire. Tous les jours, je me bats pour garder la cadence de deux membres de mon équipe âgés de 55 ans et de 62 ans, poursuit-elle. C'est motivant.»

Cette grand-mère qui donne plusieurs fois par semaine des cours d'appui scolaire à des enfants immigrés, apprécie l'anonymat que lui offre la natation. «Dans une piscine, personne ne sait ce que vous faites dans la vie, où vous vivez, quel genre de voiture vous conduisez, quel âge vous avez, ajoute-t-elle. Les gens vous acceptent sans préjugé.» L'athlète a quitté Birmingham, avec un souvenir qui illuminera sa préparation pour les prochains National Senior Games en 2019 à Albuquerque, au Nouveau-Mexique. «Une quadragénaire obèse est venue me voir concourir à Birmingham, conclut DeEtte. Elle m'a dit qu'elle avait vu un reportage sur moi et que mon histoire l'avait incitée à reprendre le sport. Nous nous sommes embrassées et avons pleuré. C'était tellement beau.»

NEW YORK / JEAN-COSME DELALOYE



Ashley Williams