

**Zeitschrift:** Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Herausgeber:** École fédérale de gymnastique et de sport Macolin  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 11: Sport pour tous  
  
**Rubrik:** Le parcours VITA

### **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:** 01.02.2026

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



## Le parcours VITA

### L'histoire du parcours VITA

Le nombre des personnes qui souffrent d'affections consécutives au manque d'exercice va chaque année croissant. Ces maux dits «de civilisation» frappent de préférence le système cardio-vasculaire et la charpente osseuse. Le moyen de les prévenir, le plus simple et non le moins efficace, consiste à déployer une activité physique suffisante. Mais que de difficultés pour amener l'homme moyen à prendre plus de mouvement! L'on sait en effet que sur 100 personnes, 10 tout au plus s'adonnent régulièrement au sport.

Dans le courant de l'automne 1967, des spécialistes du domaine forestier, de complexes sportifs de plein air et de culture physique mirent au point en commun un projet de parcours sous bois combiné avec des exercices de gymnastique ayant pour but d'aider l'homme moderne à lutter contre sa propre paresse physique. Ils cherchèrent ensuite qui accepterait d'en financer la réalisation, fût-ce même au risque d'un échec.

Que VITA précisément ait été pressentie à cet effet tient à la popularité du Service de santé qu'elle a institué depuis plusieurs décennies. Il s'agit en l'occurrence d'une gamme de prestations particulièrement accordées à titre gracieux à la plupart des titulaires d'assurances sur la vie.

L'ayant droit est ainsi autorisé à se faire examiner périodiquement et gratuitement, c'est-à-dire aux frais de VITA, par le médecin de son choix. Par ailleurs, lors d'une opération d'importance vitale ou destinée à maintenir sa capacité de travail, il a droit à une allocation pouvant atteindre 750 francs. Il reçoit en outre, au début de chaque trimestre, le Guide VITA, brochure qui expose à la lumière de données scientifiques comment vivre de façon saine et naturelle.

Comme un tel parcours en forêt combiné avec des exercices de gymnastique poursuivait un but analogue à celui de son Service de santé, à savoir la joie de vivre et le bien-être, VITA en adopta immédiatement l'idée et lui prêta son concours: le parcours VITA était né.

Si les prestations du Service de santé sont réservées aux seuls assurés, le parcours VITA est en revanche ouvert au grand public.

### Qu'est-ce qu'un parcours VITA?

En quelques mots, il s'agit d'une piste sous bois de 2 à 3 kilomètres et jalonnée de 20 postes. A chacun de ceux-ci, un grand panneau avec croquis expliquant de manière claire et concise les exercices à effectuer. Certains de

ceux-ci se font sans l'aide d'engins et d'autres en requièrent de simples qui sont à disposition sur place. Les exercices peuvent être répétés aussi souvent que la condition physique le permet. La route à suivre est balisée et des plaques métalliques indiquent le rythme de la course.

Bien que le parcours VITA s'effectue, suivant la cadence adoptée, en 30 ou 40 minutes, il équivaut à une bonne heure de gymnastique traditionnelle.

L'attrait qu'exerce ce genre d'entraînement sur toutes les classes de la population réside sans conteste dans ses avantages:

1. L'accès à la piste est libre à chacun, de telle sorte que ceux qui ne veulent ou ne peuvent pratiquer un sport dans le cadre d'un groupement ont aussi la possibilité de faire quelque chose pour leur condition physique.
2. L'entraînement étant une affaire individuelle, chacun s'entraîne pour soi et à toute latitude de ne pas s'en tenir au programme.
3. Aux sportifs accomplis comme aux amateurs peu entraînés, le parcours offre de nombreuses possibilités; il s'adapte aux besoins et aux capacités de chacun.



4. Conçus selon un plan méthodique, les exercices visent à développer harmonieusement et avec un maximum d'efficacité le corps tout entier.
5. Un entraînement en plein air et au cœur de la nature est source d'inappréciables délassements. Il nous rend une part de la liberté dont notre époque moderne nous a privés.

### Un plein succès!

A la suite de l'achèvement en 1968 des cinq premiers aménagements de cette sorte, l'idée des parcours VITA a remporté un véritable triomphe; grâce à la collaboration d'organisations locales, nombre de pistes ont vu le jour dans toute la Suisse. Actuellement, ceux qui s'y entraînent se comptent par centaines: du rentier AVS au sportif notoire, en passant par les parents avec toute leur famille et les classes d'école. Sur certains parcours VITA avantageusement situés à proximité des zones d'habitation, on peut évaluer à 300 ou 400 le nombre de personnes qui s'entraînent en fin de semaine.

L'extension rapide qu'a prise cette idée est due notamment au fait qu'il est remis à titre gracieux une série complète de panneaux aux groupements intéressés des localités d'une certaine importance, à condition pour eux de se charger de la construction et de l'entretien de tels aménagements. Ainsi, par exemple, une société de gymnastique pourra disposer, grâce au travail de ses membres et moyennant une dépense relativement modique pour les engins simples, d'une piste d'entraînement de premier ordre.

La radio, la presse et la télévision se sont également déclarées enchantées par le parcours VITA et d'innombrables personnes ont tenu à prendre contact avec VITA pour lui témoigner leur approbation ou lui faire part de leurs suggestions.

En raison de l'écho favorable rencontré par les parcours VITA dans notre pays, l'on peut à bon droit affirmer que la campagne de VITA en faveur de la santé collective constitue une réussite totale.

Le premier parcours VITA (nous en avons prévu d'autres) se situe au «Forrenweid», à proximité du Jardin zoologique de la ville de Zurich. Il a été inauguré le 17 mai 1968 en présence des autorités, de la TV et de la presse.

Etaient également présents de nombreux spécialistes des parcs de loisirs et des sportifs. Le Directeur général de VITA a officiellement offert ce parcours à la ville de Zurich pour être mis à la disposition du public.

Nous estimons que des aménagements tels que le parcours VITA répondent d'une manière heureuse au besoin d'activité physique ressenti par l'homme de la société moderne. De plus, nous sommes convaincus que le parcours VITA sera fréquenté non seulement par les sportifs actifs — qui nous ont déjà fait part de leurs avis positifs —, mais encore par un grand nombre d'amateurs.


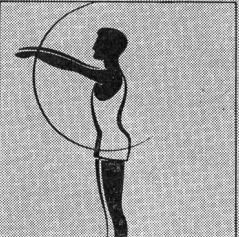
### Voici les parcours VITA existant actuellement:

Zurich: Forrenweid (près du jardin zoologique), Albisgütli, Entlisberg (Wollishofen), Käferberg (près du «Bucheggplatz»); Winterthour-Breiti; Opfikon-Glattbrugg, près de la «Häuligrube»; Kloten, près de la piscine; Bulach/«Spitalwald»; Uster, près de l'école «Hasenbühl»; Greifensee, près de l'auberge UCJG; Bâle, «Lange Erlen»; Soleure, «Martinsflue»; Lenzerheide, dans le «Römerwald»; St-Moritz, «Giand» Alva; Arosa; Langenthal, «Schuelwald».


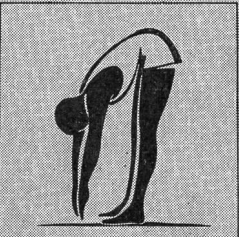
## Résumé des exercices

Départ



Pas de promenade

 <b>Parcours</b>	<p>Cercle des bras en avant et en arrière</p>
<p><b>1</b></p> 	<p>10 fois</p>



Pas de gymnastique

 <b>Parcours</b>	<p>De la station, fléchir le torse en avant, jambes et bras tendus</p>
<p><b>2</b></p> 	<p>10 fois</p>


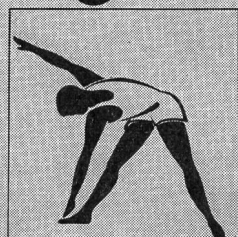
Pas de promenade

 <b>Parcours</b>	<p>Pieds joints: s'accroupir à fond en balançant les bras en avant</p>
<p><b>3</b></p> 	<p>10 fois</p>


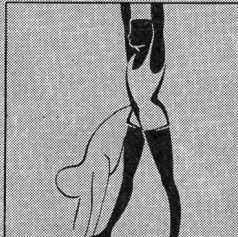
Pas de gymnastique

 <b>Parcours</b>	<p>Deux cercles des bras devant le corps avec flexion latérale du torse à gauche, puis à droite</p>
<p><b>4</b></p> 	<p>10 fois</p>


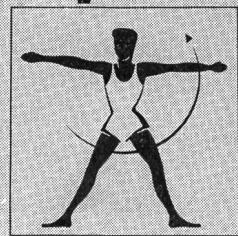
Pas de promenade

 <b>Parcours</b>	<p>Fléchir le torse obliquement à droite en avant, main gauche au pied droit; se redresser et répéter en sens contraire</p>
<p><b>5</b></p> 	<p>10 fois</p>

Pas de gymnastique

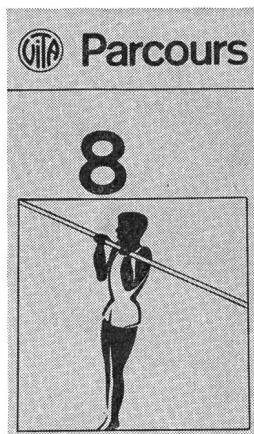
 <b>Parcours</b>	<p>Lever les bras en avant en haut; fléchir le torse en avant en bas en balançant les bras</p>
<p><b>6</b></p> 	<p>10 fois</p>

Pas de gymnastique

 <b>Parcours</b>	<p>Cercle des bras de côté dans un sens, puis dans l'autre</p>
<p><b>7</b></p> 	<p>10 fois</p>

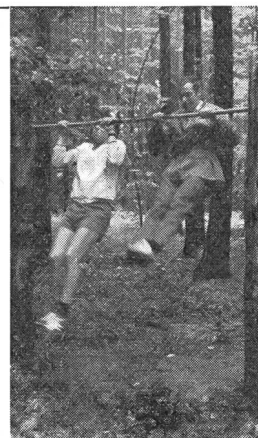
Pas de gymnastique



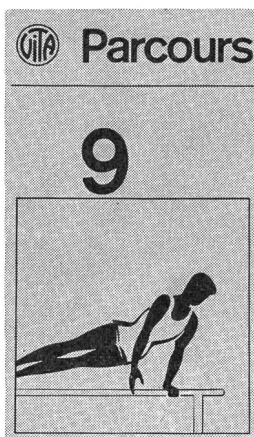


Se soulever, avec la tête au-dessus de la barre

2 fois  
6 fois (sportifs)



Pas de gymnastique

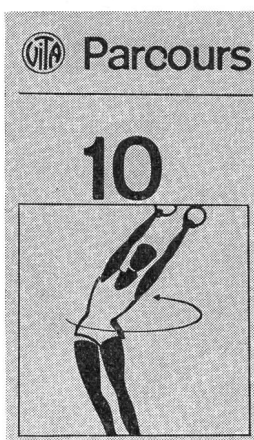


Saut latéral par-dessus la barre, puis retour par-dessous

4 fois  
8 fois (sportifs)

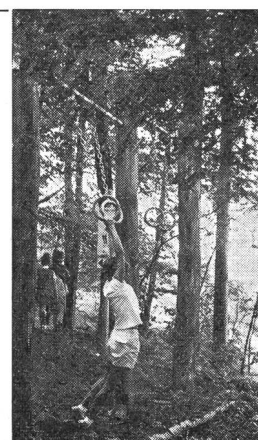


Pas de gymnastique

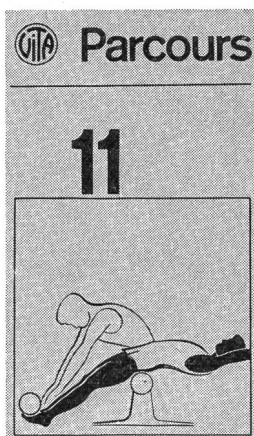


Cercle des hanches, pieds fixés au sol (toupie)

10 fois

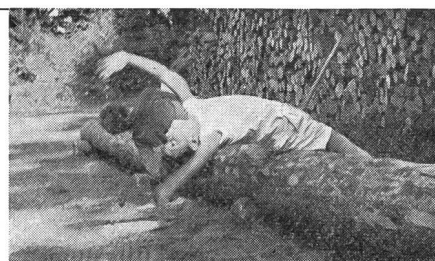


Pas de gymnastique



Position couchée dorsale, redresser le torse et le fléchir en avant

5 fois  
10 fois (sportifs)

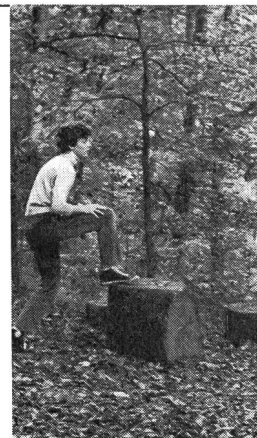


Pas de gymnastique



Monter sur l'obstacle en fléchissant le genou droit; répéter en fléchissant le genou gauche

5 fois  
10 fois (sportifs)

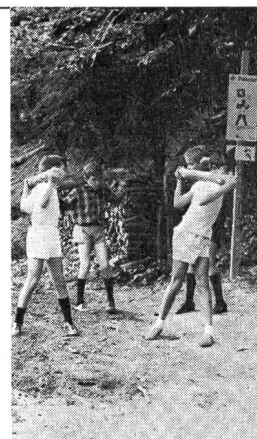


Pas de gymnastique



Rondin sur les épaules:  
rotation du torse à gauche, puis à droite

5 fois  
10 fois (sportifs)



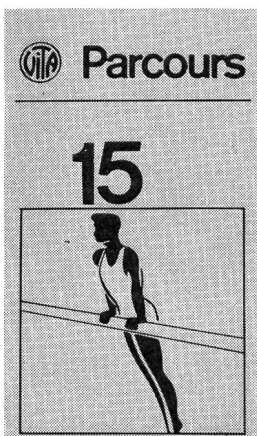
Pas de gymnastique



Sauter alternativement à gauche et à droite du tronc d'arbre



Pas de gymnastique



Sauter à l'appui, bras tendus

5 fois  
10 fois (sportifs)



Pas de gymnastique, monter les escaliers ou courir

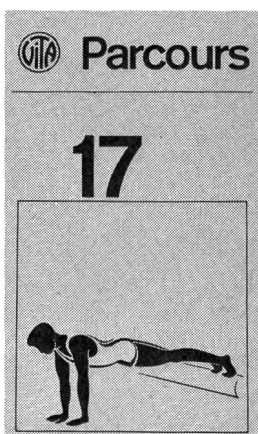


Fléchir le torse en avant et le redresser avec mouvement de ressort



10 fois

Pas de gymnastique, alternativement: lever les genoux et les talons (frapper le derrière avec les talons)



Fléchir et tendre les bras



6 fois  
15 fois (sportifs)

Marcher en effectuant de grands pas à la position fendue avec cercles des bras en avant, en haut



Lancer alternativement la jambe gauche et la jambe droite de côté en balançant les bras de côté.



10 fois

Pas de gymnastique



Torse fléchi en avant, balancer le torse à gauche et à droite



10 fois

Arrivée

# Directives pour l'aménagement d'un parcours VITA

Les présentes directives ont été élaborées sur la base de recommandations recueillies auprès des spécialistes du domaine forestier, de complexes sportifs de plein air et de culture physique que sont respectivement Messieurs Oidani, ingénieur des eaux et forêts, Trachsel, architecte, Weckemann, directeur sportif.

Le parcours VITA se présente sous la forme d'une piste sous bois de quelque 2 1/2 kilomètres jalonnée de 20 postes où les participants exécutent des exercices déterminés. Sa longueur et son tracé — rond ou elliptique, de sorte que la ligne de départ corresponde à celle d'arrivée — sont adaptés à la nature du terrain. Pour éviter ultérieurement des travaux d'entretien souvent importants, il est indiqué de faire passer la piste par des chemins préexistants et des routes forestières peu fréquentées.

Le parcours VITA s'ouvre par une piste de mise en train de 200 à 300 mètres jusqu'au premier poste. Les postes suivants s'échelonnent à intervalles réguliers d'environ 100 mètres, avec d'abord des exercices de gymnastique, puis des exercices de force faciles à moyennement difficiles. En son milieu, le parcours passe par un escalier de 30 à 40 marches qu'il importe d'aménager selon la configuration du terrain, mais de préférence entre les postes 8 et 16. Les postes qui suivent seront suffisamment espacés, de manière à permettre à celui qui s'entraîne de récupérer. Outre l'escalier, deux autres exercices de course sont encore prévus; ils ne requièrent aucune installation spéciale. Des exercices plus faciles terminent le parcours qui s'achève par un pas de course léger sur 200 à 300 mètres.

Des maîtres de sport à l'université ont expérimenté la longueur du parcours ainsi que l'intensité graduelle de la succession des exercices. Pour être correcte, cette succession suivra l'ordre de numérotation des panneaux.

La VITA, Compagnie d'assurances sur la vie, remettra gracieusement, aux localités d'une certaine importance qui en exprimeront le désir et dont les responsables seront à même de garantir une installation adéquate et soigneusement entretenue, une série complète de panneaux, à savoir:

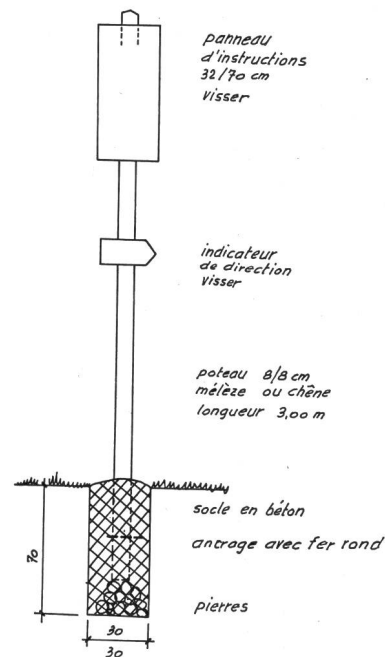
- 1 panneau de départ,
- 20 panneaux avec exercices,
- 20 panneaux indicateurs de direction,
- 3 panneaux pour les exercices de course spéciaux.

Les panneaux devant indiquer, suivant leur emplacement, des directions différentes, il est nécessaire de préciser, lors de la commande, le nombre voulu des panneaux suivants:

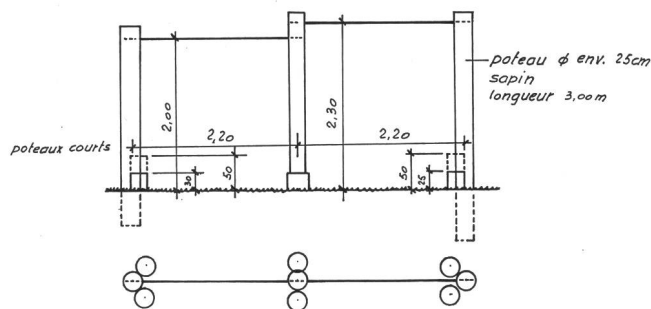
- à gauche, au pas,
- à droite, au pas,
- à gauche, au pas de course,
- à droite, au pas de course.

Par ailleurs, il est possible d'obtenir des panneaux supplémentaires qui, en certains endroits, indiqueront plus clairement l'itinéraire à suivre. Prière de spécifier, comme ci-dessus.

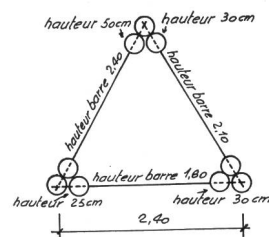
Cette page et les suivantes donnent les recommandations nécessaires au montage des panneaux et à la mise en place des postes. Huit postes (Nos 1 à 7 et 18) ne nécessitent aucune installation particulière. Ils consistent — comme celui de départ — en un panneau avec exercices et un indicateur de direction.



Poste 8

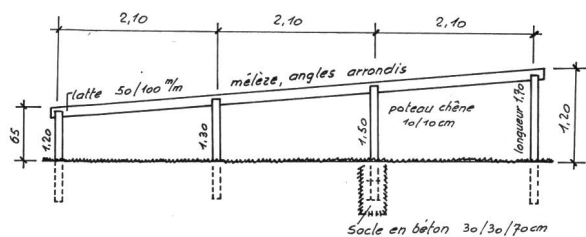


Variante

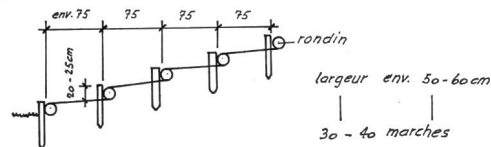




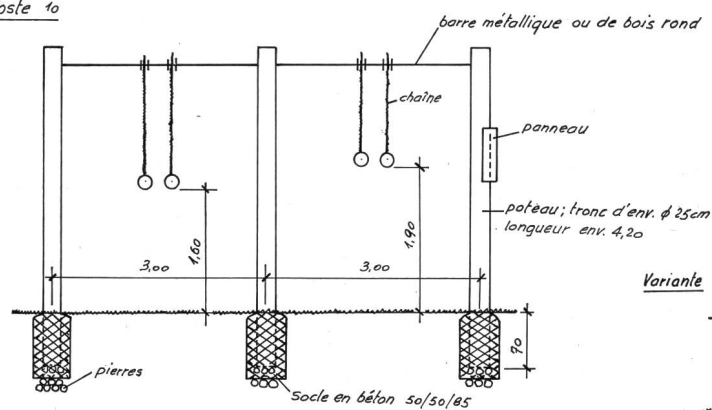
Poste 9



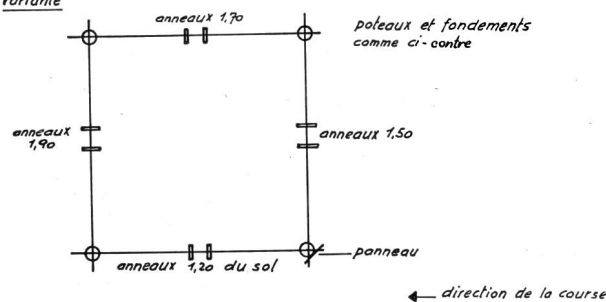
Escalier



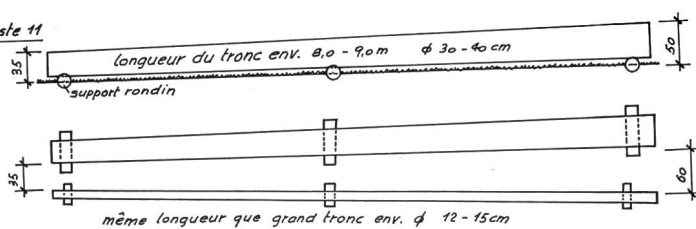
Poste 10



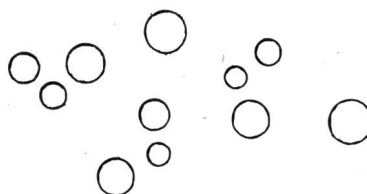
Variante



Poste 11

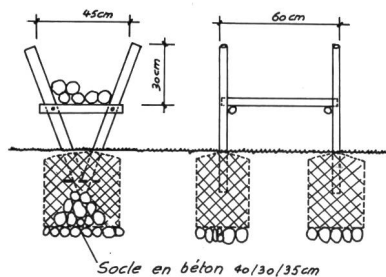


Poste 12



billots Ø 30-60 cm  
hauteurs diverses 30-60 cm  
env. 10 pièces

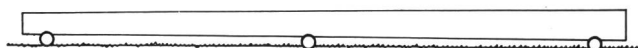
Pile de rondins pour postes 13, 16 et 19



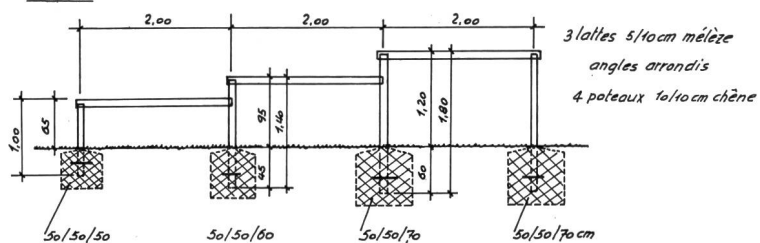
rondins		quantité
longueur	60cm	10 - 15
φ	6-8cm	
longueur	80cm	10 - 15
φ	8-10cm	
longueur	100cm	10 - 15
φ	8-12cm	

Poste 14

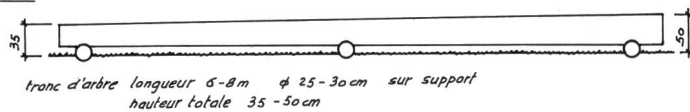
tronc d'arbre couché φ 20-30cm  
env. 5cm au-dessus du sol  
longueur env. 8-9m ou 2 x 4-6m



Poste 15



Poste 17



Poste 20

