

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Un corps pour la vie!  
**Autor:** Nyffenegger, Eveline  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995892>

#### **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:** 22.12.2025

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

Pour les Haussener,  
le sport est une  
vraie école de  
vie.



Photos: mises à disposition

## Entretien avec le couple Haussener

# Un corps pour la vie!

C'est dans la «Petite Cave», sur les hauteurs de St-Blaise, que les jeunes retraités Heidi-Jacqueline et Jean-Fred Haussener reçoivent «mobile». Un feu de sarments crépite dans la cheminée et fait luire, dans la pénombre, le ratafia servi bien frais, divine spécialité de la maison. Une ambiance idéale pour discuter avec eux de leur vie passée au service du sport d'une part et, d'autre part, du rapport qu'ils ont avec leur corps.

*Eveline Nyffenegger*

**L**e couple revient tout juste de Venise où il a participé à la Vogalonga, régate qui comptait, cette année, pas moins de 1150 embarcations à rames. Les quelque 5000 participantes et participants de tous les âges et de tous les pays ont effectué un périple de 30 km dans la lagune dans un temps donné de cinq heures. Dans un canadien à 12 places, les Haussener et quelques profs du gymnase de Neuchâtel ont mis 3 h 20. C'est dire la bonne condition physique du couple.

### Une vie professionnelle vouée au sport

Heidi-Jacqueline et Jean-Fred Haussener ont tous les deux effectué une formation de maître d'éducation physique et de sport à l'Université de Bâle. Après leurs études, ils ont enseigné dans cette institution pendant une vingtaine d'années – jusqu'au moment où leurs deux enfants sont entrés aux études – avant de s'établir à St-Blaise, village natal de monsieur. Parallèlement à son poste de professeur de sport au gymnase classique de Neuchâtel, Jean-Fred ouvrirait une école nautique et, en devenant vigneron-encaveur, réalise un rêve de toujours.

Heidi-Jacqueline, quant à elle, gardait un temps partiel de son poste d'enseignante à l'Uni de Bâle, tout en soignant famille et maison. Elle a consacré beaucoup de temps, beaucoup d'énergie à la «politique du sport». A l'Université de Bâle premièrement où elle a fait partie du Comité de direction. Au niveau cantonal ensuite où elle a été déléguée à l'éducation physique du canton de Neuchâtel. Au ni-



veau fédéral enfin, en tant que vice-présidente de la Commission d'experts pour l'éducation physique à l'école de la Commission fédérale de sport (CFS) de 1973 à 1980, puis en tant que présidente de la CFS de 1989 à fin 1997, date à laquelle elle s'est retirée après que le sport a été attribué au Département militaire fédéral. C'est après mûre réflexion, mais sans regret qu'elle a levé le pied une année avant l'échéance prévue, en accord parfait avec ses convictions profondes.

Actuellement, Heidi-Jacqueline est engagée par son époux pour certains travaux de la vigne (c'est elle qui fait entre autres l'étiquetage des bouteilles). Ils ont une bonne collaboration: à chacun son travail.

Le couple a toujours été près des jeunes. Des centaines d'entre eux ont bivouqué chez eux pendant leur semaine de sports nautiques. Des centaines d'autres suivront, Jean-Fred ayant gardé son école.

### Merci le sport!

«Le sport nous a tout apporté!», s'exclament-ils d'une seule voix.

**Une belle jeunesse:** très jeune déjà, elle consacrait toutes ses soirées à des activités sportives (gymnastique, athlétisme, tour du lac de Thoune à vélo, scoutisme, etc.). Il a été un des premiers à instaurer le volleyball à Neuchâtel dans le cadre de l'Union chrétienne de jeunes gens.

**L'amour:** c'est à l'occasion du concours d'entrée à l'Université de Bâle que Heidi-Jacqueline et Jean-Fred Haussener se sont rencontrés. Il avait la jambe dans le plâtre et un parapluie... une drôle de combinaison qui attira immédiatement son attention à elle!

**Un gagne-pain:** le moyen de faire bouillir la marmite et de pouvoir partager avec l'autre.

**Des titres prestigieux:** championne universitaire du 100 m pour elle; 15 titres de champion suisse en volleyball pour lui avec l'équipe des filles.

**Une philosophie de vie:** «Nous avons enseigné tous les deux le sport avec la conviction profonde que l'éducation physique et le sport sont des moyens d'éducation fantastiques. Le sport est une véritable école de vie!»

**Des amitiés solides:** «Former des étudiants et des maîtres d'éducation physique a été pour nous l'occasion de faire des rencontres humaines multiples et enrichissantes. Par le sport, nous avons eu et avons encore une vie sociale importante où l'amitié a la part belle! Fred est toujours en contact avec ses premières joueuses de volleyball qui forment maintenant l'équipe «Artrosia».

**Une ouverture:** «Le sport nous a donné une ouverture à l'extérieur du pays.» Dans le cadre du Conseil de l'Europe pour elle; lors de cours de perfectionnement en volleyball pour lui.

**La santé:** le sport les a maintenus en bonne santé, ce qui leur a permis de mener à bien toutes leurs obligations.

### Des regrets?

Pour Heidi-Jacqueline Haussener, nous faisons une erreur fondamentale: nous sommes tellement engagés professionnellement – et c'est bien – que nous avons des déficits au niveau des valeurs humaines. «Je ne regrette rien, mais je pense, maintenant, que nous serions plus performants si nous pouvions consacrer plus de temps à nous ressourcer.» Ces dernières années, son sport principal était de courir d'une séance à l'autre. Avec ses nombreuses occupations, elle avait peu de temps pour sa famille et culpabilisait. Le secret, dit-elle, est dans l'équilibre à trouver.

Ce qui la frappe également, c'est que les jeunes ne sont plus intéressés à faire partie d'un club, à prendre des responsabilités au sein de celui-ci. Il y a trop d'egoïsme. Bien sûr, il y a heureusement des exceptions.

m



## Des recettes simples, mais efficaces

**L**es aléas de l'âge ne font aucunement peur au couple Haussener! «Regardez mon mari», s'exclame Heidi-Jacqueline, «n'a-t-il pas un beau visage sculpté par la vie?» C'est vrai que Jean-Fred respire tout à la fois la simplicité et la bonhomie. Sous son abondante chevelure grise, il a le teint bruni des personnes qui passent beaucoup de temps au grand air et les yeux transparents des marins. Il se lève tous les matins à 6 heures, va lire le journal et rencontrer ses copains au bistrot, à deux pas de chez lui. A 8 heures tapant, il est à la piscine pour son heure de natation. Après un sérieux pépin de santé et une tendance à l'embon-point, Jean-Fred porte une attention toute particulière à son alimentation. Son école de navigation et sa vigne lui donnent fort à faire, mais il trouve toujours du temps pour créer des gadgets, ce qui fait sourire son épouse.

Heidi-Jacqueline Haussener a découvert une chose formidable: donner du temps au temps! «Rester au lit, le matin, avec un bon bouquin et mes chats; lire pour le plaisir et non plus pour le travail; faire de grandes randonnées à pied; étiqueter les bouteilles du parchet; me prélasser dans mon bain à bulles, des chocolats au kirsch à portée de la main; cultiver les contacts avec les gens du coin... tout cela m'est nou-

veau et merveilleux!», dit cette femme fine, à l'esprit vif. Elle n'a pas besoin d'user d'artifices pour donner du relief à son visage. Elle a l'avantage de garder des cheveux noirs à peine mêlés de fils d'argent. Sa silhouette est parfaite.

Elle dit: «Il n'y a pas de miracle, il faut entretenir sa forme et maintenir son capital santé. Je suis lucide: j'ai fait mes vœux de fin de vie à l'âge de 40 ans...»

Lui a peu de compréhension pour ceux qui ne font rien pour leur bien-être!

Tous les vendredis, c'est sacré: Madame accompagne Monsieur à la piscine, puis Monsieur invite Madame à dîner.

Nous avons des «engins» de gymnastique fabuleux, disent en souriant ces heureux grands-parents: ce sont nos petits-enfants. Ils nous entraînent dans une activité physique débordante...

Et puis, pour la première fois cet hiver, ils ont fait du ski autrement, grâce aux abonnements à l'heure. «Fini les journées de ski éreintantes! Nous pouvons varier les plaisirs: flâner le matin, skier jusqu'à 14 heures et aller à la piscine pour terminer la journée.»

Jean-Fred et ses élèves lors d'une édition de la Voga-longa.

