

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** L'enticele contagieuse  
**Autor:** Chapuisat, Marianne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995643>

### **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:** 02.04.2026

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



## L'étincelle contagieuse

**Pionnière //** Elle danse dans l'existence comme sur les pistes de fond. Après avoir consacré sa vitalité au développement et à l'enseignement du ski, Claude Putallaz la met au service du mouvement aînés + sports. Portrait d'une avant-gardiste.

*Marianne Chapuisat*

### Claude Putallaz

69 ans, est monitrice et experte dans la formation du sport des aînés.  
Contact: [claud.vadruille@vtx.ch](mailto:claud.vadruille@vtx.ch)

► 16 heures, gare de Croy-Romainmôtier. La pluie file à l'horizontale et la bise retourne les parapluies... Mais l'accueil est à l'antithèse du climat: chaleureux. Bien emmitoufflée dans une veste de montagne, Claude Putallaz m'attend sur le quai et m'emmène d'un pas dynamique dans sa magnifique maison du 19e siècle. A voir ce superbe cadre de vie, on pourrait croire qu'elle a toujours habité là; elle avoue pourtant avoir connu 28 déménagements! À l'arrivée, un excellent vin rouge nous réchauffera. Ni thé au lait, ni nostalgie sur le passé. Avec son optimisme à l'état pur, Claude Putallaz enterre les clichés. À la veille de son 69e anniversaire, elle se livre avec un bonheur partagé.

#### Parcours mouvementé

«La glisse? C'est ma vie! Je regrette juste de ne pas avoir connu le halfpipe, bien plus rigolo que des piquets de slalom, je suis née trop tôt.» Le ton est donné pour une entrée en matière plutôt décapante. La conversation passionnante louvoie entre les portes de sa vie: l'école de photo de Vevey où elle s'est formée, les expositions de photos glanées dans ses voyages (Cuba, Grèce), l'écriture de poèmes, l'époque où elle était correspondante de presse. Elle évoque en vrac son père architecte, sa mère pianiste, la découverte de la nature, la compétition de ski arrêtée à vingt ans après une fracture du crâne, les autres vingt années passées à la tête du centre nordique du Molendruz qu'elle a créé en 1971. Un pan de vie. L'humour déborde à chaque virage.

#### L'aventure sans frontières

En surfant sur cette vie riche, j'en oublierai presque la raison de ma visite: Claude Putallaz est une pionnière dans le développement du sport des aînés. Son esprit d'aventurière lui a fait découvrir ce monde si proche avec la même fraîcheur que de lointains continents. L'enthousiasme déborde: «Un quart des personnes aura 65 ans en 2020, vous vous rendez compte du potentiel?» À l'entendre, tout semble possible: des balades en raquettes et à ski de fond, de la voile, des raids à vélo et des grandes traversées itinérantes à pied; la Drôme, le Canal du Midi par le chemin de halage, le tour de l'Alsace, les projets d'envergure se prolongent d'une année à l'autre engendrant une motivation renouvelée chez les seniors.

#### Soucis au placard

Mais si le groupe de Lausanne avec ses 60 participants est aussi tonique, c'est probablement grâce à son esprit résolument tourné vers l'autre. Car Claude Putallaz n'est pas qu'une femme d'action et de mouvement. Elle a la grande oreille, une façon stimulante de conduire chacun sur une piste ascendante. Cependant, l'écoute ne passe pas par les lamentations. «Nous n'entrons jamais dans le régime pironne»; les malheurs des uns n'intéressent personne.»

Fascinée par la vie de chacun, elle trouve une vraie richesse dans l'échange, chaque mardi, jour sacré, avec son groupe de seniors. «L'approche de ces gens, c'est bénéfique pour toute l'équipe. On a

créé un véritable réseau. Il n'y a jamais de heurt.» Pour que de telles activités se déroulent harmonieusement, il faut gérer discrètement les petits travers de chacun dans le respect. «On ne peut plus présenter les choses comme une maîtresse enfantine. L'école, c'est fini!»

La pédagogie de Claude Putallaz passe par l'humour et l'enthousiasme, ainsi que par une façon de transcender les années sans cependant les nier. «Je ne parle jamais d'âge avec les gens; je respecte beaucoup le corps de tous ces seniors. J'ai moi-même eu quatorze fractures, vous imaginez?»

### Vision révolutionnaire

Franche, directe, sans compromis, elle affiche face au sport des aînés un bon sens lucide. Son credo, c'est le professionnalisme et les compétences. Elle milite pour une formation poussée incluant psychologie, physiologie, communication et marketing. Elle met aussi en garde contre les risques du bénévolat – «beaucoup de bonne volonté mais aussi d'incompétence» – et contre certains stéréotypes à dépasser d'urgence: «On ne promène pas les aînés; son chien, oui, mais pas les aînés!». À voir son sourire malicieux quand elle parle de «ses zèbres», nul doute qu'elle fasse bien plus que de les aérer...L'étincelle qui l'anime pourrait bien être contagieuse! //



### Aînés+sports, c'est...

► Un mouvement mis sur pied par la Confédération en 1996.

116000 seniors répartis dans 5000 groupes (en 2005). Des partenaires: Swiss olympic, la Haute école fédérale de sport de Macolin, l'Office fédéral du sport (OFSP), le Département fédéral défense et protection (DDPS), la Commission fédérale des sports (CFS).

Des conventions avec les fédérations (Swiss tennis, Swiss ski, swiss olympic, fédérations suisses de natation et de gymnastique).

### Le point

## Réviser les clichés

► Notre société se transforme: le processus de vieillissement change, les adultes ont souvent un mode de vie différent de celui des générations précédentes. Les aînés d'aujourd'hui ont une santé et une condition physique bien meilleures qu'il y a une trentaine d'années. Sur le plan biologique, on est «moins vieux» aujourd'hui à 65 ans qu'au même âge il y a quelques années. Un individu entraîné de 60 ans bénéficie souvent d'une meilleure endurance que de jeunes adultes sans entraînement. De plus, certains jeunes de vingt ans ont une acuité auditive aussi dégradée par de longues expositions au bruit (écouteurs, soirées) qu'elle ne le serait avec l'âge.

La situation familiale revêt aussi une grande importance: les hommes de 50 ans et plus dont les enfants sont adultes bénéficient souvent d'une plus grande flexibilité que des pères de famille de 30 à 50 ans.

### Etre «vieux», c'est quoi?

Lorsque nous voyons une sexagénaire faire son jogging en toute décontraction ou observons comment un grand-père adresse un centre à son petit-fils, nous devons bien admettre que l'âge est une notion subjective ou du moins insuffisante pour tirer des conséquences sur la pratique. L'attention doit plutôt porter sur les faits. Qui a la même capacité d'endurance? Qui bénéficie d'une acuité auditive similaire? Qui a telle situation familiale? Qui se sent tel âge? Qui apporte telles expériences pratiques en matière de sport? Qui a tel mode de vie? Les offres d'activité physique doivent répondre à ces questions et s'adresser aux groupes cibles ainsi cernés.

### Pour adultes dès 20 ans

Dans ces conditions, il n'est pas étonnant que la notion de «sport des aînés» induise

en erreur et que personne ne se sente vraiment concerné. Il faudrait plutôt parler de «promotion de l'activité physique à l'âge adulte». Ainsi, la formation des moniteurs aurait une base commune, susceptible d'être approfondie ou complétée selon le groupe visé. La formation des moniteurs n'est plus axée sur l'âge civil de certains groupes visés. Elle tient de plus en plus compte des capacités physiques, du mode et vie et surtout de la joie de vivre des adultes. //

► **Andres Schneider**  
andres.schneider@baspo.admin.ch