

Des seniors en pleine forme

Autor(en): **J.-R. P.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **29 (1999)**

Heft 6

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827793>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

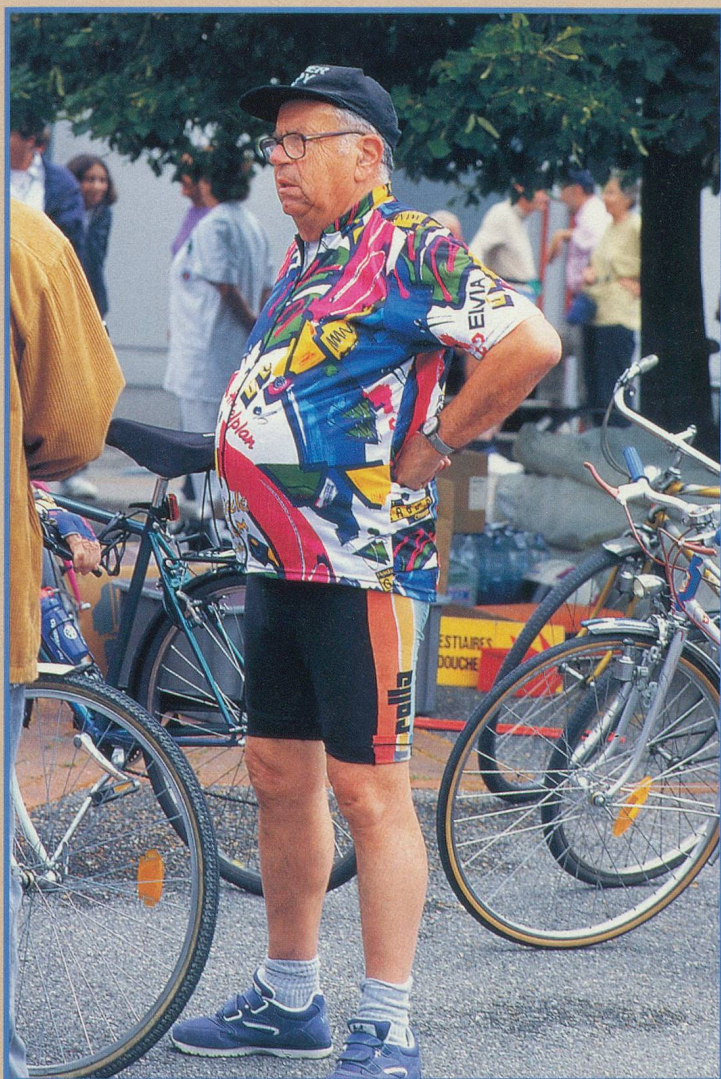
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Des seniors en pleine forme



Concentration avant la course

Face aux exploits des athlètes, relayés par la presse et la télévision, nous sommes évidemment admiratifs. Mais il arrive un âge où le chrono n'a plus la même importance et où la notion de record s'estompe. Alain Gavillet, photographe sportif, a choisi de traiter l'effort physique chez les seniors.

Oubliées les performances de Carl Lewis au sprint, de Laurent Dufaux sur la route du Tour ou de Franziska Rochat-Moser au marathon de New York. Les athlètes photographiés par Alain Gavillet ne rêvent pas de médailles d'or, de podiums olympiques ou de gloire, même éphémère. Ce sont des sportifs purs, de vrais amateurs, pour qui l'entraînement et la course sont synonymes de bien-être.

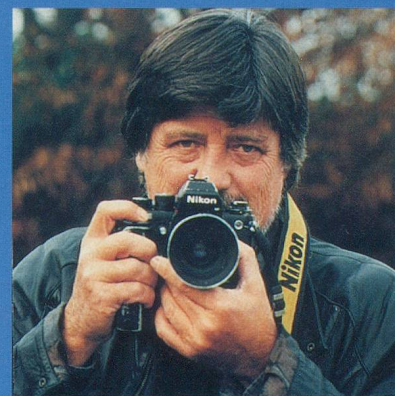
Leur mérite n'en est pas moindre. Il faut une certaine dose de courage pour s'élancer, à près de 80 ans, dans une course populaire ou sur

une route au guidon d'un vélo de course. Il faut surtout un bon entraînement pour éviter le piège des claquages ou des ennuis cardiaques.

Aujourd'hui, ils sont toujours plus nombreux, ces seniors qui préfèrent les activités sportives aux longues parties de cartes ou aux séances de télévision. Il faut dire que tout a été mis en place pour les encourager. Des associations ont été créées spécialement à leur intention, des clubs leur ouvrent leurs portes, jusqu'aux salles de fitness qui leur accordent des rabais aux heures creuses.

Ces quelques images vous donneront peut-être envie de rejoindre la cohorte, toujours plus nombreuse, des seniors qui ont choisi d'entretenir leur condition physique. Pas pour vivre plus longtemps, mais pour vivre mieux. Tout simplement.

J.-R. P.



**Alain Gavillet,
photographe de sport**

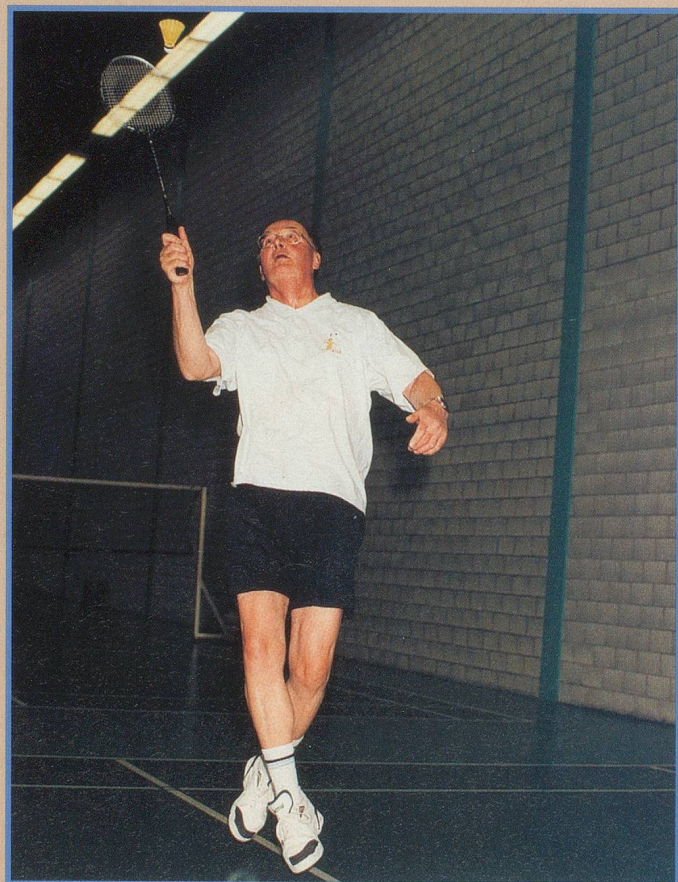
Spécialiste de la photo sportive depuis de longues années, le photographe Alain Gavillet a sillonné les terrains de football du monde entier et a travaillé lors des jeux Olympiques de Calgary et de Séoul pour l'agence ASL de Lausanne. Aujourd'hui, il passe ses week-ends dans les salles de sport et autour des terrains de jeux genevois. Il accorde une attention toute particulière aux coureurs anonymes, qui pratiquent le sport pour le plaisir.



Le cyclotourisme rencontre un grand succès chez les seniors



De nombreux cours de natation et d'aquagym sont proposés à travers le pays



Le badminton est excellent pour conserver de bons réflexes



La course à pied est un sport sain, à condition de ne pas forcer

Photos Alain Gavillet/Team Reporters



Le stretching (assouplissement), très important avant l'effort



La pétanque demande une bonne concentration et de l'habileté