Zeitschrift: Femmes suisses et le Mouvement féministe : organe officiel des informations de l'Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Herausgeber: Alliance de Sociétés Féminines Suisses

Band: 74 (1986)

Heft: [6-7]

Artikel: Le muscle et la grâce

Autor: ogl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-277972

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: 16.07.2025

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

LE MUSCLE ET LA GRACE

Comment une jardinière d'enfant devient-elle championne du monde de body-building ?

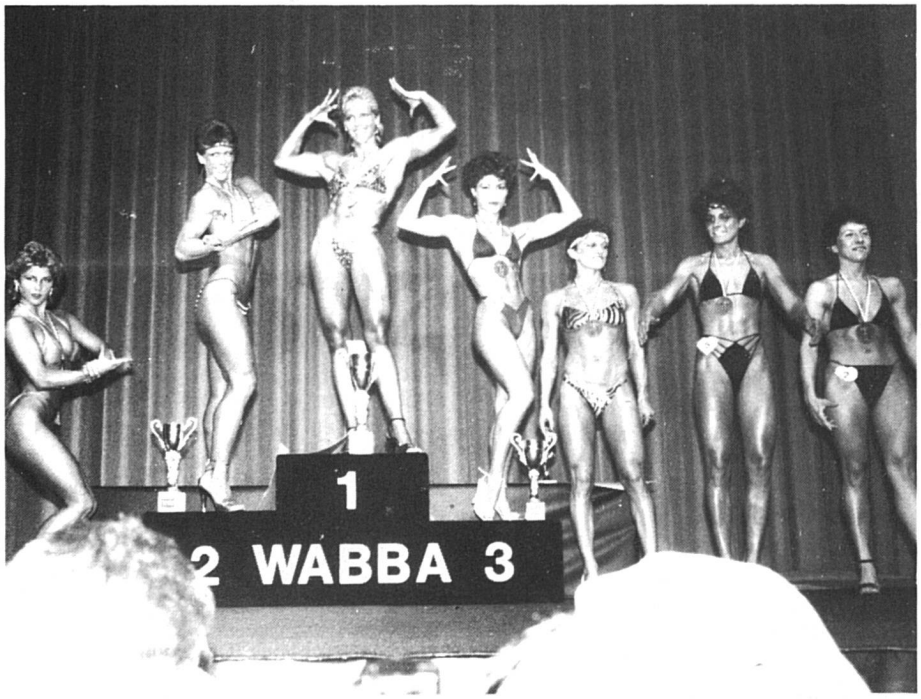
Francine Koby passe deux à trois heures chaque jour à travailler sa musculature. Elle a commencé il y a quatre ans parce que son médecin lui avait prescrit de faire du sport pour se muscler le dos. Ses douleurs ont vite disparu. Devenue championne de Suisse en 1985, elle a gagné les Championnats du monde dans sa catégorie (petite taille) à Boston en novembre dernier.

« Quand je ne peux pas m'entraîner, cela me manque énormément. » En tout cas, elle est une réclame vivante pour ce sport : un corps harmonieux, beaucoup de joie de vivre et une grâce qui a sans doute contribué à sa victoire. Francine fait aussi du ballet-jazz et c'est un ami chorégraphe qui lui a préparé la présentation artistique qui forme l'une des trois notes du concours de musculation, les autres évaluant l'aspect des muscles, qui doivent être bien dessinés et sans graisse, et l'harmonie générale du corps.

L'entraînement se fait essentiellement avec des poids. Francine, lorsqu'elle est en forme, peut travailler ses biceps avec quinze kilos de chaque côté ! L'alimentation joue aussi une part très importante pour la construction de la musculature : beaucoup de vitamines et de protéines, en plus des céréales et des légumes. Ce régime est cher, dit-elle, mais il vous donne la forme pour toutes les activités de la vie.

Dans le club de Genève où s'exerce Francine, on voit des femmes de 14 à 65 ans. Les programmes sont faits sur mesure par les moniteurs. L'ambiance est sympathique et amicale, même pour la novice que tout ce déploiement de muscles et de machines impressionne.

Les projets d'avenir de Francine ? Peut-être le Championnat du monde 1986, ce qui lui demandera une préparation intensive dès l'été. Mais elle pense beaucoup à avoir un enfant, une autre forme d'entraînement ! — **(ogl)**



Francine Koby sur la plus haute marche du podium.

FEMMES DE TETE : SE REUNIR POUR AVANCER

On entend parler d'un nombre grandissant de groupes, clubs, rencontres de femmes d'affaires. Les femmes engagées dans la vie économique éprouvent de plus en plus l'utilité, le besoin de se connaître, d'échanger leurs expériences, d'établir des contacts, de se soutenir.

C'est ce que fait à Genève le Career Women's Forum, qui, entre autres, reçoit à ses déjeuners mensuels des personnalités aussi diverses et intéressantes que Gisèle Halimi ou Marie Mummenthaler (adresse : Case postale 124, 1211 Genève 17 ; tél. 022/36 83 61).

Le Davoser Management-Symposium a organisé en décembre 1985 une rencontre pour femmes d'affaires de pays germanophones. Une soixantaine d'entre elles y ont participé. A la suite de quoi a été fondée l'Association suisse des femmes chefs et directeurs d'entreprises. Une seconde rencontre sera organisée à Davos du 28 septembre au 2 octobre, mais cette fois pour tous les pays européens plus Israël et les Etats-Unis (adresse : Case postale 255, 8030 Zurich, tél. 01/55 51 55).

A la mi-mai, enfin, à l'initiative de Gertrude Calame, conseillère en relations publiques, des femmes engagées dans la vie politique, économique et sociale se sont réunies sur le Rigi pour « échanger leurs expériences et essayer de créer un mouvement de solidarité en vue de la promotion féminine ».

UN APPEL DES MAGASINS DU MONDE

Les Magasins du Monde sont une organisation qui vise à informer le public sur la réalité des relations économiques entre les pays industrialisés et les pays du Tiers Monde, et à lutter contre l'injustice de ces relations en vendant des produits en provenance de ces pays, au profit de producteurs ou de coopératives participant au développement d'une région. Selon sa charte, « le choix, la provenance, l'acheminement et les prix des produits vendus doivent préfigurer autant que possible des relations économiques nouvelles et plus justes. »

Pour accroître le fonds de roulement nécessaire à l'achat du stock de marchandises, les Magasins du Monde lancent un appel de prêts sans intérêts aux personnes désireuses de soutenir leur action. Tous renseignements peuvent être obtenus à l'adresse de l'organisation, Valentin 18, 1004 Lausanne, tél. 021/23 57 59.

Les Magasins du Monde, présents dans de nombreuses villes et villages de Suisse romande, offrent un vaste choix de produits alimentaires et artisanaux. Le chiffre d'affaires de l'organisation s'est considérablement accru ces dernières années, atteignant 810 000 francs pour la Suisse romande en 1985. C'est cet accroissement qui motive l'appel de prêts lancé aujourd'hui. Société sans but lucratif, les Magasins du Monde ne peuvent compter que sur les prêts sans intérêt des personnes privées pour financer les achats de produits. Ces prêts sont remboursables sur simple demande dans un délai de deux mois.