

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 1

**Artikel:** Pas d'âge pour être en forme : principe incontournable : la vie du cœur et de l'esprit passe par la santé du corps; à l'exemple d'Anita Gudinchet, 77 ans!

**Autor:** Jeannotat, Yves

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998176>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.01.2025

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

# Pas d'âge pour être en forme

**Principe incontournable: la vie du cœur et de l'esprit passe par la santé du corps; à l'exemple d'Anita Gudinchet, 77 ans!**

Yves Jeannotat

Il y a des gens, vous passez mille fois à côté sans jamais les remarquer. Formant un amalgame avec la «masse», ils sont invisibles car rien ne les distingue du commun des mortels chez qui prédominent les visages tristes, les fronts soucieux, le pas pesant et les dos ronds.

Il y a des gens, il suffit de les rencontrer une fois pour ne plus les oublier: leur sourire radieux, leurs yeux d'où jaillissent de petites flammes, leur allure souple et balancée font d'eux des êtres «visiblement» uniques et exceptionnels de par la joie de vivre qui les habite, de par la santé et l'énergie qui se dégagent de leur personne.

Anita Gudinchet, petit bout de femme de 77 ans au premier février prochain, en fait partie. «Oui, je sais,» admet-elle, «mis à part quelques accidents insignifiants, dont un pied cassé, je n'ai jamais été vraiment malade. C'est en partie une chance, mais en partie seulement, parce que la santé, voyez-vous, ça se fabrique d'abord, puis ça s'entretient!»

Elle n'est pas passée à côté, je vous l'assure: à Genève, elle a eu la chance de fréquenter une de ces écoles où le maître avait pris sur lui d'enseigner la gymnastique aux jeunes filles une fois par semaine. Pour Anita, c'était suffisant pour que l'appel de la nature et le besoin d'exercice deviennent irrésistibles. Et puis, il restait probablement quelque chose de ses origines grisonnes, en elle, qui l'attirait vers les montagnes. C'est dans cette direction qu'elle se rendait en de longues excursions lorsqu'elle ne pouvait pas nager. Mais sa notion du sport s'arrêtait là!

## Importance de la forme!

«Ce qui comptait, pour moi, c'était le mouvement et non pas le sport. D'ailleurs, on ne parlait pour ainsi dire pas de ce sujet du temps de ma jeunesse. J'ai donc nagé comme une folle, mais l'idée de compétition ne m'a jamais été venue. Si les femmes avaient fait de la course à pied comme c'est le cas aujourd'hui, je crois que je n'aurais pas été mal du tout dans cette pratique, car j'ai vraiment toujours été attirée par l'effort de longue durée. Les grands tours que je faisais chaque fois que j'en avais l'occasion m'ont permis d'acquérir une forme physique extraordinaire, ce qui m'a énormément servi dans mon activité professionnelle.»

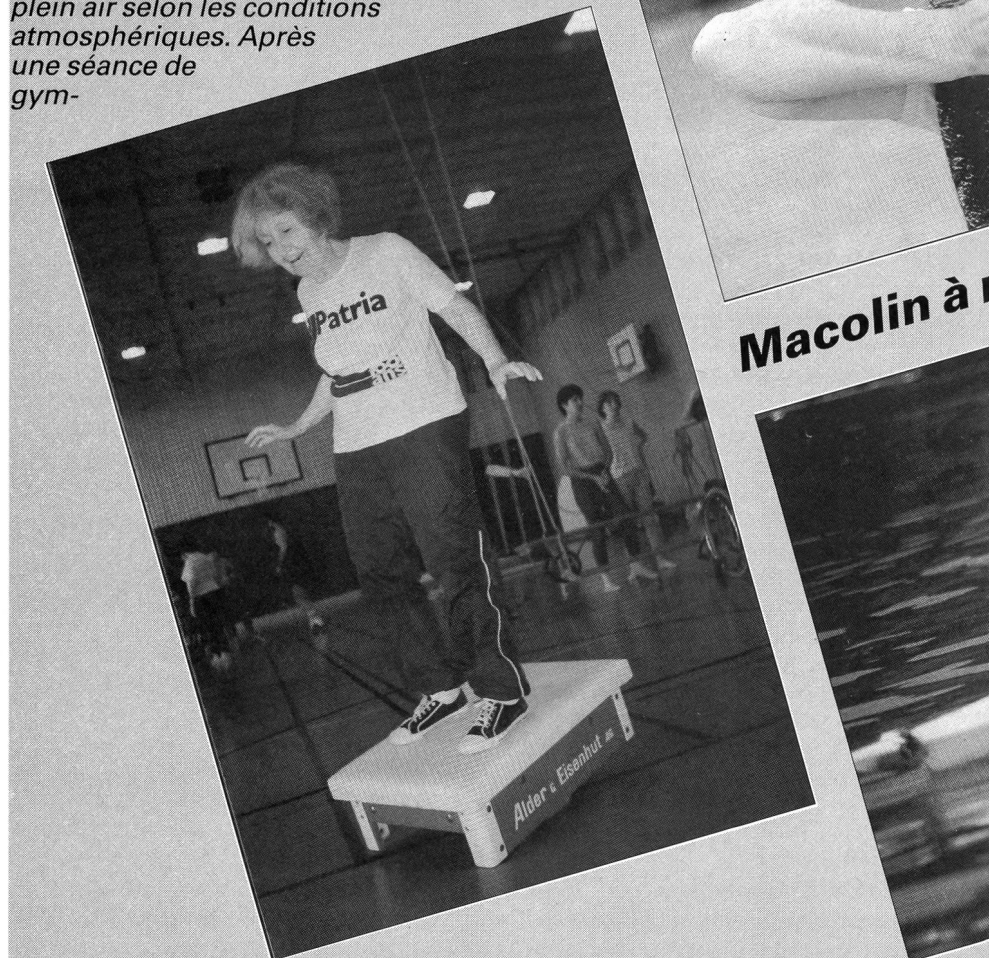
Anita, restée célibataire, s'est en effet inscrite au CICR et c'est dans cette institution qu'elle a passé l'essentiel de sa vie (plus de 35 ans). Elle a pris part à plusieurs missions dans différents «points chauds» de la planète, là où il vaut mieux être «mobile» et disposer d'une solide condition physique.

## Pour compenser

Anita Gudinchet insiste, au fil de la discussion, sur le fait que l'exercice physique lui a beaucoup apporté, mais sans qu'elle s'en soit vraiment rendu compte. Ce n'est que maintenant qu'elle en prend conscience pour de bon, parce

**M**oi, Anita Gudinchet, 77 ans, à Macolin? A première vue, cela paraît ridicule car, qui dit Macolin pense aussitôt champions et prouesses sportives. Et pourtant, là-haut, il existe un cours dans lequel moi, l'ancienne, je suis admise depuis de très nombreuses années. On y forme des monitrices et des moniteurs pour personnes handicapées et, bien que je ne le sois pas, on m'intègre à la classe d'application. Comme il y a aussi des malvoyants, des paraplégiques, certains qui souffrent de rhumatismes ou d'arthrose, je peux me rendre utile.

Nous passons deux semaines ensemble et nous faisons du sport pratiquement du matin jusqu'au soir. Après le petit déjeuner, les cours débutent à 8 h, en salle ou en plein air selon les conditions atmosphériques. Après une séance de gym-



que nous en parlons. «Et c'est vrai», poursuit-elle, «qu'on n'apprécie jamais assez le fait d'être bien dans sa peau et surtout en bonne santé. Mais tout ceci ne tombe pas du ciel. Les jeunes de notre époque ne se rendent pas toujours compte de la chance qu'ils ont: on leur explique, on leur apprend, on leur donne de bonnes habitudes. Moi, j'ai acquis ces choses par goût, par besoin de compensation, un peu par hasard aussi. D'autres en sont totalement privés. Lorsque je rencontre des personnes de mon âge qui se calfeutrent dans leurs appartements ou qui se traînent le long des murs, j'essaie de les convaincre de venir faire une bonne marche avec moi dans le parc voisin. C'est rare qu'ils ac-

ceptent. Ils manquent de confiance en eux. Ils ont peur!»

La «petite Genevoise», comme on l'appelle familièrement à Macolin, n'a jamais fait partie d'un «groupement organisé et structuré». C'est un peu par hasard, il y a plus de dix ans de cela, que Marcel Meier, alors rédacteur de JUGEND UND SPORT et pionnier de «Sport-Handicap», l'a intégrée dans une classe d'application mise au service d'un cours de formation de moniteurs spécialisés. En raison de sa vitalité, de son dévouement, de son comportement exemplaire, on l'a invitée à revenir chaque année et elle ne s'est pas fait prier: «J'attends le rendez-vous de Macolin avec la même impatience qu'une éco-

lière son camp de vacances. Et c'est pour moi une motivation puissante. Je sais que je dois m'y présenter en bonne forme, ce qui m'encourage à poursuivre mes excursions comme si je faisais encore partie du Club alpin.» Chez elle, à Genève, deux fois par semaine, l'après-midi, elle se rend à une séance de «gym» dans l'eau: «Pendant une demi-heure, le moniteur nous fait faire des exercices que nous aurions bien de la peine, à notre âge, à exécuter à sec!»

Pendant le reste de la semaine, Anita Gudinchet n'a pas le temps de s'ennuyer: à côté du Chœur des Anciens du CICR, elle chante à Pro Ticino, à l'Echo du Valais et dans la Chorale liturgique!... Quel souffle! ■

nastique, nous allons généralement nager et le programme comprend des exercices d'initiation et d'autres destinés à améliorer les mouvements.

A 12 h 30, tout le monde a un «petit creux», bien vite comblé, car le dîner est toujours copieux et savoureux. Le «travail» reprend à 14 h, au terme d'une petite sieste. Ce menu est également très varié: jeux avec accessoires, mais aussi lancement du javelot, du disque et du poids. Nous avons même pratiqué le tir à l'arc et appris à manœuvrer un canoë, en piscine d'abord, puis à l'extérieur: que de rires lorsque l'un ou l'une de nous se retrouvait tout à coup la tête en bas!

La journée se termine généralement vers 18 heures. Après le souper, la soirée est libre: certains vont boire un café, d'autres se plongent dans une passionnante lecture, d'autres encore, repus de fatigue, vont se coucher sans demander leur reste!

Quelques journées sont réservées à la pratique prolongée d'une activité à l'extérieur de Macolin: canoë sur le lac de Biemme, varappe dans le Jura,

équitation aux Reussilles, excursion toute simple aussi avec, une après-midi je m'en souviens bien, une fabuleuse visite aux cigognes d'Altreu.

Oui, je peux le dire: peu important l'âge et même le handicap, c'est merveilleux de pouvoir faire tant de choses fascinantes en pleine nature et dans un esprit sportif. Chaque année, je dis que c'est la dernière.

Mais la tentation est trop grande: je recommence!... Pour mon plus grand bien

puisque je ne suis jamais malade!

Vive le sport et vive Macolin!

*A. Gudinchet*



on âge?

