Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 72

Artikel: Les nouveaux champions du fitness
Autor: Rein, Frédéric
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831138

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: 07.07.2025

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

Les nouveaux champions du fitness

Les 50 ans et plus sont toujours plus nombreux à pousser la porte des salles de sport. Témoignages.

Garder sa musculature, sa souplesse et pourquoi pas progresser: l'intérêt du sport en salle est évident.

La traduction en français du mot fitness résume à elle seule les intentions de ses pratiquants: améliorer leur forme physique. Cette discipline s'est aujourd'hui généralisée. On estime qu'un Suisse sur six est inscrit dans une salle, dont de plus en plus de quinquagénaires. «En 2013, il y avait déjà une très nette augmentation du nombre des membres de fitness de plus de 50 ans», note Claude Ammann, président du comité de direction de la Fédération suisse des centres de fitness et de santé (FSCF). Une tendance confirmée au Physic Club Eplatures, à La Chaux-de-Fonds (NE): «Nous avons un noyau d'aînés très fidèles, mais on sent aussi qu'il y a davantage de quinquagénaires et plus, atteste Cédric Barthoulot, son responsable. Certains viennent de leur propre chef, d'autres sont poussés par leur médecin.»

La Fédération a donc développé, avec l'aide de l'Université de Bâle, un programme destiné aux plus de 50 ans «Il s'accompagne d'un livre destiné aux sportifs et d'un autre à l'intention des coaches de fitness, précise Claude Ammann. En outre, notre guide des fitness* permet de connaître quels sont les établissements – signalés par trois étoiles – qui garantissent la présence d'un moniteur ayant suivi une formation spécifique pour ce type de clients.»

L'IMPORTANCE D'ÊTRE CONSEILLÉ

Mais le fitness, est-ce vraiment bon pour la santé? «On y réalise des exercices visant à améliorer son endurance, sa force, son équilibre et sa coordination motrice, avec pour conséquences une diminution du risque d'accidents, de fractures, de chutes, ainsi qu'une amélioration de l'humeur, des capacités cognitives, de la mémoire, du sommeil, répond Boris Gojanovic, directeur médical Santé et Performance à l'hôpital genevois de La Tour. Cela permet en outre de limiter le risque de cancers, de diabète de type 2 ou de maladies cardiovasculaires, Les personnes qui profitent le plus de l'exercice musculaire et d'endurance sont d'ailleurs celles déjà atteintes par certains de ces problèmes.»

Selon le spécialiste, les premiers bénéfices apparaissent après quelques séances déjà, et concernent l'humeur, l'énergie et le sommeil. Après 4 semaines, on assiste à une amélioration de la santé globale (baisse de la pression artérielle, etc.), alors que, après 3 mois, la composition du corps change, avec une meilleure endurance et moins de fatigabilité.

Encore faut-il être bien conseillé... «Sur les machines de musculation, il faudrait être suivi par un coach, car les erreurs techniques représentent l'une des principales causes de blessures et de manque de progression», prévient le médecin.

Quid des cours très intensifs, comme la Zumba? «Ces activités en groupes stimulent fortement le métabolisme, répond Boris Gojanovic. Parfois trop pour un quinquagénaire débutant qui n'a pas la résistance musculaire nécessaire. Il risque alors fatigue et blessures si les intensités ne sont pas assez individualisées.» Il faut y aller pas à pas, ou plutôt foulée après foulée! FRÉDÉRIC REIN

*www.fitness-guide.ch

« J'ai plus de force pour porter les courses ! »

CHRISTINE FREI
58 ANS, NYON (VD)

« Pendant des années, j'ai couru après les enfants ! », plaisante cette gestionnaire en assurance vie, au moment d'évoquer le dernier sport qu'elle a pratiqué avant le CrossFit, une activité qui allie force athlétique, haltérophilie, gymnastique et sports d'endurance. « On effectue des mouvements du quotidien à très haute intensité. Cette variété me plaît, et cela fait travailler toutes les parties du corps. » Depuis 2 ans, elle se rend au moins deux fois par semaine à ses séances d'une heure. Toujours avec son époux Peter, qui a aussi décidé de reprendre le sport. « Nous n'étions pas intéressés par le fitness traditionnel, car il y a trop de machines et chacun travaille dans son coin, contrairement au CrossFit, où l'on évolue en petits groupes. » Qu'en retire-t-elle ? « Du plaisir. Et je me sens mieux, moins fatiguée. J'ai plus de force quand je dois porter mes courses ! »

« On perd chaque année 1 % de notre masse musculaire »

Le sport a toujours fait partie de la vie de Marianne Gaiger. Que ce soit au Brésil, son pays natal, ou en Suisse, où elle est arrivée il y a 25 ans, un papier universitaire de maître de sport en poche. Très sportive, elle est vite devenue monitrice de fitness. « Le muscle doit être renforcé en permanence. C'est la base pour pratiquer d'autres sports, mais aussi pour vieillir dans de meilleures conditions, car, à partir de 30 ans, on perd chaque année 1 % de notre masse musculaire. Les gens en ont de plus en plus conscience, comme le prouve le nombre croissant de plus de 50 ans dans les fitness », explique cette instructrice de musculation, qui donne entre autres des cours de body pump et de body combat. Cette spécialiste, qui a déjà suivi des cours spécifiques pour les plus de 50 ans, où l'on prend davantage en compte les antécédents de la personne, prône l'effort raisonnable : « Pour (re)commencer, il faut opter pour un entraînement musculaire de remise en forme, comme du Pilates ou du yoga. »

MARIANNE GAIGER
50 ANS, FRIBOURG

« Une dimension physique mais aussi sociale »

RENÉ SCHUMACHER
76 ANS,
LA CHAUX-DE-FONDS (NE)

Son échauffement commence par une séance de vélo et se poursuit par un cours de Pilates, body pump ou gym ciblée, par exemple pour le dos. Après : le réconfort, sauna ou bain turc. Depuis la trentaine d'années qu'il se rend au fitness, René Schumacher est bien rodé. « J'y viens trois matins par semaine. J'ai débuté le fitness car c'était un moyen facile de maintenir une certaine hygiène de vie et de se défouler tout en menant une activité professionnelle intense. » Il a tissé des liens d'amitié avec le patron du fitness et avec ses camarades d'effort… « Je m'entraîne individuellement, mais, par la force des horaires non professionnels, je croise les mêmes personnes, surtout des seniors. On va parfois prendre un apéro et manger. Il y a une dimension sociale certaine, primordiale pour ceux qui n'ont pas d'autres activités, ce qui n'est pas mon cas. Je pratique le tennis, le vélo avec un groupe, et le ski – alpin ou de fond – en hiver. » A 76 ans, il avoue d'inévitables petits problèmes musculaires, mais un bien-être général certain.

ANDRÉ BORNET
56 ANS, NENDAZ (VS)

«Je renvoyais une image de moi-même qui ne me plaisait plus! La balance affichait près de 100 kg.» Trop, c'est trop! Ce policier valaisan prend donc la route du fitness en octobre 2014, en compagnie de sa femme Myriam. «C'était plus motivant de se lancer à deux. J'apprécie que l'on puisse y aller à n'importe quelle période de l'année. En plus, il est aisé de contrôler ses performances et leur progression.» Il s'y rend près de 3 fois par semaine, pour des séances de près de 2 heures.

«J'ai retrouvé une silhouette»

«Beaucoup de cardio, notamment via un parcours d'exercices, et un peu de musculation.» En parallèle, il s'est remis cet été au vélo. «J'ai toujours fait un peu de ski, du vélo, de la natation et de la peau de phoque. J'ai d'ailleurs lancé un défi à ma sœur et à un cousin, que je n'étais pas parvenu à suivre à peaux de phoque il y a 2 ans!» Il faut dire qu'André Bornet s'est déjà délesté de 15 kg. «J'ai plus de punch, je suis moins fatigué. Cela a été tout bénéfice. Je vais continuer…»

PHOTOS: WOLLODJA JENTSCH

QUEL EST LE JUSTE PRIX?

Le coût annuel oscille généralement entre 700 et 1500 francs. «Il faut sélectionner les fitness qui répondent à ses besoins, puis comparer les prix à prestations égales, détaille Camille Belhia-Frosio, juriste à la Fédération romande des consommateurs (FRC).» Un abonnement de fitness prescrit par le médecin et couvert par l'assurance-maladie obligatoire peut-il bénéficier d'une réduction? «La prestation ne fait pas partie du catalogue des prestations prévues par la Lamal. En revanche, certaines assurances complémentaires octroient des bons de réduction dans certains fitness.» Malgré tout, certaines assurances de base ont des accords avec des fitness, comme c'est le cas des assurés d'Assura chez Let's go.

A QUOI PENSER AVANT DE DÉBUTER

- **Consulter un médecin pour estimer les risques et les bénéfices attendus.**
- **Choisir un fitness qui propose une évaluation initiale, durant laquelle on peut s'assurer que ses objectifs sont en adéquation avec son état de santé et son potentiel de progression.**
- **Réaliser une séance d'essai pour se familiariser avec l'offre (cours, horaires, etc.) et s'assurer que l'ambiance vous convienne.**
- **Se pencher sur les conditions générales du fitness. Notamment sur le renouvellement automatique de l'abonnement, les justes motifs permettant de résilier le contrat, la possibilité de transférer l'abonnement à un tiers, ou l'exclusion de responsabilité des fitness.**