

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Problématique du vieillissement pour le maître d'éducation physique  
**Autor:** Grenacher, Hansueli  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998407>

### **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:** 29.01.2026

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



## Problématique du vieillissement pour le maître d'éducation physique

Hansueli Grenacher, maître d'éducation physique  
Traduction: Paul Curdy

*Réponses à un questionnaire et interviews de maîtres d'éducation physique de plus de 40 ans dans les cantons d'Argovie et Soleure, hiver 1982/83.  
Travail exécuté à l'EFGS de Macolin dans le cadre d'un congé de perfectionnement par Hansueli Grenacher, Chaletweg 576, 5616 Meisterschwanden. (Y.J.)*

### Objectif de ce travail de recherche

Apporter des réponses aux questions suivantes:

- Quels sont les problèmes physiques et psychiques qui se présentent au maître d'éducation physique vieillissant?
- Quelles sont ses chances de pouvoir exercer sa profession à plein temps jusqu'à l'âge de la retraite?
- Quelles solutions le maître d'éducation physique peut-il envisager?
- A quelles solutions les autorités doivent-elles prêter la main?

### Résultats et conclusions

présentés en 6 recommandations

**1. Avec l'âge, le maître d'éducation physique devrait pouvoir remplacer une partie de ses cours par une autre activité.**

### Motifs

- Le 50 pour cent des maîtres consultés souhaitent une réduction de leurs heures de cours d'éducation physique; la moitié d'entre eux ont déjà pris cette mesure, soit à cause des problèmes spécifiques posés par l'âge, soit pour d'autres raisons (déplacement d'intérêt)
- Le 44 pour cent seulement est décidé à garder un horaire d'éducation physique plein jusqu'à la retraite

- Les problèmes physiques le plus souvent cités sont les suivants:
  - diminution des aptitudes physiques (81 pour cent)
  - augmentation de la fatigue, récupération plus lente (68 pour cent)
  - usure des disques intervertébraux et douleurs dorsales (38 pour cent)
  - douleurs dues à d'anciennes lésions sportives (28 pour cent)
  - douleurs chroniques (13 pour cent).

Quelques citations:

*«Des signes d'usure apparaissent, et il est difficile de prévoir leur évolution. Il y a quelques années, j'ai ressenti une certaine paralysie de la jambe droite. J'ai subi une intervention chirurgicale.»*

*«Mes tendons d'Achille me donnent du souci; ils sont souvent douloureux.»*

*«J'éprouve de temps en temps des douleurs dans l'épaule droite. Elles proviennent probablement de mon activité sportive passée comme joueur de handball.»*

*«Récemment sont apparues des douleurs dans la hanche droite.»*

*«Mon point faible, ce sont les tendons d'Achille. La situation ne fait qu'empirer. Peu avant ma retraite, j'ai dû marcher avec des béquilles durant une année et demie.»*

*«J'ai souffert d'une lésion des disques intervertébraux avec apparition de paralysie dans les jambes, mais je m'en suis bien remis. Le médecin attribue cet accident à une mauvaise tenue congénitale, et non pas à mon activité de maître d'éducation physique.»*

17

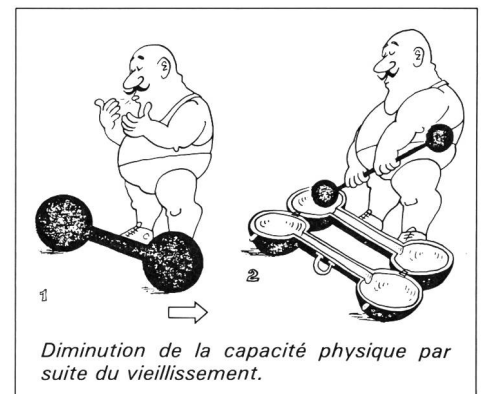


*Le choix de la profession de maître d'éducation physique est un saut dans l'inconnu. Personne ne sait si ce saut n'entraînera pas de lésions sérieuses, d'usure prématurée, de dommages corporels persistants.*

### Problèmes psychiques

20 pour cent des maîtres interrogés font part de leurs préoccupations d'ordre psychique:

- peur des accidents
- sentiment d'insuffisance professionnelle à cause de la baisse de la capacité physique
- incertitude de pouvoir exercer sa profession jusqu'à la retraite.



Pour le 81 pour cent des maîtres questionnés, le **problème physique** principal est le suivant: avec l'âge, la capacité de performance et de régénération baisse, la fatigue apparaît plus vite, la récupération est plus longue, alors que la charge imposée à l'enseignant reste la même. Il semblerait plus aisé de donner des cours dans d'autres branches.

Quelques citations:

*«...Après une journée d'enseignement, il me faut, maintenant, plus de temps pour retrouver un peu d'énergie...»*

*«Aujourd'hui, j'ai le sentiment qu'il m'est plus facile de donner des cours de langue et d'histoire que des leçons d'éducation physique. Autrefois, c'était le contraire...»*

*«Je ne me sens plus aussi motivé qu'autrefois pour donner mes cours d'éducation physique. Cette saturation d'activité sportive est probablement à mettre sur le compte de la baisse de la capacité de régénération, qui diminue la résistance à la charge imposée par le temps et la force.»*

**2. Le candidat maître d'éducation physique devrait mener, en parallèle, des études dans une deuxième, voire une troisième branche.**

#### Motifs

- La majorité des maîtres consultés estime qu'à long terme, dans la perspective du vieillissement, la situation du maître polyvalent (maître d'éducation physique donnant également des cours dans une ou d'autres disciplines intellectuelles) est préférable à celle du maître d'éducation physique «pur» (enseignant uniquement dans sa branche)
- Sur 19 maîtres d'éducation physique «purs», 10 déclarent que s'ils pouvaient recommencer leur carrière, ils enseigneraient encore dans une autre discipline intellectuelle et feraient des études en conséquence
- Tous les maîtres «polyvalents» consultés sont satisfaits de leur situation, et recommenceraient leur carrière dans le même sens
- Principaux aspects positifs de la situation du maître polyvalent:
  - variété idéale du travail
  - connaissance des élèves sous des angles différents
  - sécurité pour l'avenir: possibilité, l'âge venant, de réduire les heures d'éducation physique, voire de les abandonner pour augmenter les heures de cours dans les disciplines intellectuelles
- Principaux aspects positifs de la situation du maître d'éducation physique «pur»:
  - totale concentration sur les multiples possibilités de l'enseignement du sport
  - pleine satisfaction, plaisir de l'activité sportive
  - compétence professionnelle
- Principaux aspects négatifs de la situation du maître polyvalent:
  - trop longue durée de la formation
  - sentiment d'une compétence limitée en éducation physique

- Principaux aspects négatifs de la situation du maître d'éducation physique «pur»:
  - risque d'usure prématurée
  - risque de saturation
  - problème de la réduction des heures d'enseignement en éducation physique lorsque l'âge le demande.

Quelques citations:

*«Comme maître d'éducation physique «pur», je vois mon avenir avec beaucoup de souci. Je ne pense pas pouvoir donner mon enseignement complet au-delà de la cinquantaine. Et après?»*

*«Comme maître polyvalent, je n'ai pas de préoccupation: je puis en tout temps laisser des heures d'éducation physique au profit d'une branche intellectuelle; cela ne dépend pas uniquement des problèmes physiques.»*



**3. Les autorités devraient peu à peu venir en aide aux maîtres d'éducation physique vieillissants dans la solution des problèmes évoqués.**

#### Propositions et motifs

(dans l'ordre d'urgence des vœux)

*Diminution des heures d'éducation physique pour raison d'âge*

A partir de 50 ans, le maître d'éducation physique a de plus en plus de mal à assumer un horaire complet d'enseignement, étant donné la diminution de sa capacité de résistance à la charge imposée par le temps et la force.

#### Propositions

- Après 50 ans, réduction de l'horaire de 2 heures, et de 4 heures après 55 ans (sans préjudice pour le traitement)
- Décharge horaire flexible dans certains cas (certificat médical)

#### Abaissement de l'âge de la retraite

Pour le 86 pour cent des maîtres consultés, ce vœu figure au second rang. Les problèmes du vieillissement deviennent aigus à partir de 60 ans, et l'école n'a pas intérêt à garder des maîtres usés qui pourraient faire place à des jeunes enseignants au chômage.

#### Propositions

- Flexibilité dans la mise à la retraite (pour tous les enseignants)
- Flexibilité dans le traitement des cas particuliers des maîtres d'éducation physique (rapport médical)

*Dans les gymnases, réduction des heures d'enseignement du maître d'éducation physique au niveau des enseignants des branches intellectuelles (24 au lieu de 28)*

De l'avis des maîtres polyvalents consultés, les cours d'éducation physique demandent, aujourd'hui, autant de travail et d'effort de préparation que les branches intellectuelles et surtout, l'âge venu, usent davantage les forces du maître.

#### Réduction des heures selon la demande du maître

Travailler moins, gagner moins. Davantage de temps disponible pour la famille, la société... Un maître satisfait contribue à améliorer le climat de l'école. Création de possibilités de travail pour les jeunes collègues chômeurs.

Possibilité de réduction de l'horaire pour tous les maîtres (fixer un nombre d'heures minimum permettant de garder le statut de maître principal, c'est-à-dire créer des postes de maîtres avec horaire réduit).

**4. Les instituts de formation des maîtres d'éducation physique devraient donner à leurs candidats la possibilité de mener en parallèle la préparation d'une licence dans une branche intellectuelle.**

#### Motifs

La préparation d'un diplôme de maître d'éducation physique I ou II impose généralement un tel nombre d'heures de cours qu'à part quelques exceptions, il n'est pas possible de mener de front deux formations. Il faut, par exemple, 16 semestres pour obtenir le diplôme II de maître d'éducation physique et une licence dans une discipline intellectuelle.

## Propositions

- Redimensionner la formation des maîtres d'éducation physique (nombre d'heures, éventuellement de semestres) au profit de la préparation d'une autre licence
- Intégrer une étude dans une science sportive
- Créer des liaisons d'études, par exemple: maître d'éducation physique et biologie
- Conditionner la remise du diplôme de maître d'éducation physique par l'obtention d'une licence universitaire ou pédagogique.

### 5. Organiser des cours de perfectionnement spéciaux pour les maîtres d'éducation physique âgés.

## Motifs

- La plupart des cours sont organisés pour le perfectionnement des aptitudes physiques
- Les maîtres âgés ont le sentiment de ne plus pouvoir suivre de tels cours
- On ne trouve pas de cours dans lesquels un maître âgé pourrait apprendre comment, malgré le handicap des ans, donner encore un bon enseignement.

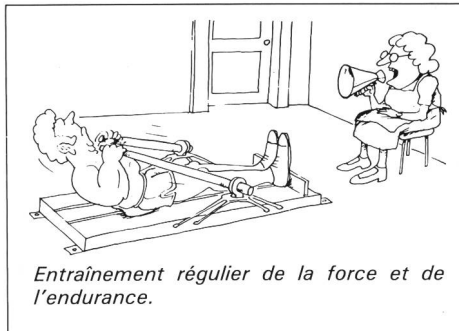
## Proposition

Que les cours de perfectionnement pour maîtres d'éducation physique offrent la possibilité d'une formation permanente et d'échanges d'expériences pour maîtres âgés!

### 6. Chaque maître d'éducation physique devrait affronter les problèmes physiques et psychiques que l'âge peut lui apporter.

## Propositions de solutions

- Accepter le processus du vieillissement biologique



Entraînement régulier de la force et de l'endurance.

- Adapter ses efforts physiques à son âge biologique
- Pallier la perte de capacité de performance par un entraînement régulier de la condition physique, de l'endurance surtout
- Remplacer les démonstrations par d'autres moyens d'information
- Passer des contrôles médico-sportifs réguliers
- Se maintenir en bonne santé (vie bien réglée, alimentation rationnelle, sauna, bains thermaux, massages...)
- Rester jeune intellectuellement et spirituellement: s'intéresser à l'actualité, aux problèmes humains; participer à la vie scolaire; cultiver les contacts avec les collègues et les élèves; étudier des revues professionnelles; s'intéresser aux nouvelles tendances du sport et aux découvertes des théories du sport
- Fortifier sa nature psychique (maturité, expérience, humanité, développement de la personnalité)
- Maintenir la joie de vivre et de travailler en cultivant ses loisirs, sa vie de famille, sa formation privée et professionnelle (pas uniquement dans le domaine du sport, mais en participant à la vie des sociétés, en acceptant des charges sociales)
- S'engager davantage comme éducateur, entraîneur, conseiller; perfectionner ses talents d'organisateur; garder sa capacité d'enthousiasme et son humour
- Reviser les objectifs de l'éducation physique scolaire et éventuellement les modifier (diminuer l'importance de la

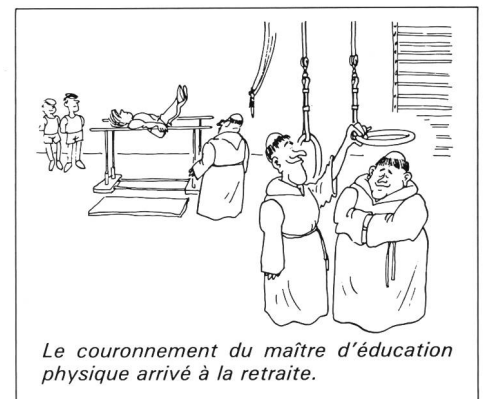
performance au profit de l'activité vécue, de l'épanouissement de la personnalité, etc.)

L'entraînement régulier de la force et de l'endurance apporte au maître d'éducation physique vieillissant non seulement l'agréable sensation d'être encore en forme, mais aussi la possibilité d'exercer sa profession de façon satisfaisante et de diminuer les risques d'accidents et d'usure.

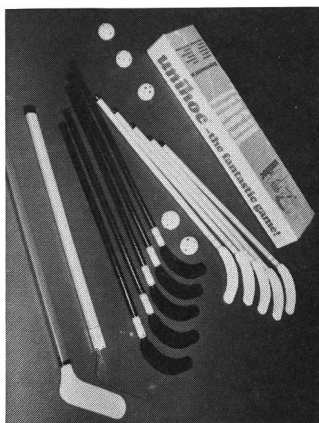
## Considérations finales

«La profession de maître d'éducation physique est l'une des plus belles. Aucune autre discipline n'offre, à l'enseignant, plus de possibilités de contacts humains intenses et de vécus passionnants.»

Mais aucune autre discipline de l'enseignement ne présente aussi autant de problèmes pour le maître vieillissant. C'est ce que ce travail s'est efforcé de démontrer. Le processus de vieillissement biologique, la diminution des aptitudes physiques, l'usure physique, intellectuelle, psychique ne sont pas des phénomènes propres au maître d'éducation physique; mais, pour lui, ils influencent directement son enseignement; ils peuvent rendre l'exercice de sa profession plus pénible, voire impossible. Aussi est-il compréhensible que de nombreux maîtres d'éducation physique, avançant en âge, réduisent le nombre de leurs heures d'enseignement, ou même y renoncent complètement. ■



Le couronnement du maître d'éducation physique arrivé à la retraite.



## Unihockey, le nouveau sport de l'avenir!

«UNIHOC» - Le seul équipement reconnu officiellement pour UNIHOCKEY

Un set de Unihoc «STANDARD» pour clubs et écoles contient:

- 10 cannes Unihockey (5 rouges/5 jaunes)
- 2 cannes Unihockey de gardien
- 5 balles Unihockey

Fr. 119.-

### Prix détaillés:

canne Unihockey	Fr. 8.50
canne de gardien Unihockey	Fr. 17.50
balle Unihockey	Fr. 1.90
but Unihockey (120 x 180 cm) inclut filet	Fr. 249.-
filet Unihockey	Fr. 75.-
autocollant Unihockey	Fr. 2.-
poche Unihockey	Fr. 45.-

Pour d'autres produits UNIHOC, prière de demander le prospectus! (NOUVEAU: cannes en FIBRE)

Représentation générale  
+ Vente pour la Suisse



Freizeit, Sport und  
Touristik AG  
CH-6315 Oberägeri  
Tél. 042 72 21 74