

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: Le sport des aînés : une question de dosage
Autor: Schneiter, Carl
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998170>

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: 01.05.2026

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



Carl Schneider consacre sa retraite au sport des aînés, et avec quel succès!...

Le sport des aînés: une question de dosage

Carl Schneider
Traduction: Michel Burnand

Doser, en sport, c'est choisir la bonne mesure et la bonne forme d'exercice, le mot « bon » étant déterminé par l'objectif qui, ici, ne peut être que l'amélioration et le maintien de la santé et de l'aptitude physique. Il convient, en outre, de tenir compte des diverses tranches d'âge.

Régression et transformation

Le vieillissement s'accompagne de deux phénomènes: d'une part la régression physique, qui résulte de la réduction des fonctions organiques, d'autre part la maturation psychique qui, hélas, aboutit souvent à l'autre extrême, à savoir la sénilité.

C'est le facteur physique qui limite les activités corporelles. Comme les premiers signes sérieux du vieillissement apparaissent autour de la cinquantaine, c'est dès ce seuil franchi que devrait débiter le sport des aînés, la méthodologie devant toutefois être axée sur les 20 années qui suivent.

Mode de vie et santé

L'état de santé d'une personne dépend de son mode de vie. Quelqu'un qui a vécu sainement vieillit mieux et conserve une meilleure aptitude physique, abstraction faite, bien entendu, des affections dont il peut être victime malgré tout. A l'inverse, celui qui a négligé son corps par inactivité ou qui l'a malmené par des abus de table, de tabac ou de boisson, est voué à un vieillissement prématuré, à un affaiblissement de l'organisme et à la maladie. Il supporte mal l'effort, contrairement au sujet qui est en bonne santé. Dans ce contexte, il faut également prendre en considération l'anamnèse de la personne: maladies et troubles dus au

vieillesse tels que rhumatismes, arthrose et usure de l'appareil locomoteur.

Passé sportif

Les aptitudes motrices acquises pendant la jeunesse, (natation, vélo, ski, jeux, etc.) se perdent peu et peuvent être réappries assez facilement plus tard. Mais la condition physique, si elle n'a pas été entretenue, c'est en repartant à zéro qu'il faut la travailler pour la retrouver.

Médecin et moniteur

Vu les nombreux facteurs qui influent sur le vieillissement, il est recommandé de se soumettre à des examens médicaux lors de la reprise d'une activité sportive à partir d'un certain âge, puis tous les trois à cinq ans. Ils donnent des indications utiles pour le dosage; les restrictions ou les risques accrus doivent être impérativement communiqués au moniteur.

En raison des multiples aspects du vieillissement, il n'est pas facile, pour le sportif âgé, de doser ses activités physiques. Pour y parvenir, il a avantage à se surveiller et à observer sa santé et l'évolution qu'elle connaît en fonction de l'entraînement. Il en informera le moniteur et c'est ensemble qu'ils arriveront, ainsi, au dosage optimal.

Vieillesse et aptitude physique

Dans l'illustration, qui accompagne ce texte, l'abscisse représente schématiquement l'aptitude physique et l'ordonnée, l'âge et ses effets sur cette même aptitude physique. Les modifications de la première résultent de l'activité de l'individu; celles de la seconde, du vieillissement biologique.

En se déplaçant vers la droite, on s'approche de l'aptitude physique maximale. Les temps réalisés sur 10 000 mètres – en l'occurrence par les vainqueurs des championnats d'Europe des vétérans 1988, à Vérone – montrent l'excellent niveau de cette aptitude et sa régression due à la sénescence. Dans la plage élevée, le dosage de l'activité se fait selon la théorie générale de l'entraînement, la capacité de charge et l'effet d'entraînement par unité de temps diminuant alors que la récupération se fait plus lente.

A l'autre extrémité – aptitude physique faible –, c'est la gymnastique qui a servi à indiquer la capacité de charge. Avec l'âge, la faiblesse croissante entrave de plus en plus l'exécution des mouvements: dès le moment où l'on a de la peine à se lever, il faut éviter les exercices au sol, et lorsque l'on éprouve des difficultés à se tenir debout, c'est assis dans un fauteuil qu'il convient de faire des exercices de gymnastique. A ce stade, les carences se situent au niveau de l'appareil de maintien et de l'appareil locomoteur, et ce sont ces facteurs qui déterminent le dosage des activités. Raideur et faiblesse musculaires doivent être combattues par des formes très simples de mouvement, d'étirement, de relâchement et de renforcement.

Facteurs de progrès

A mesure que ces facteurs s'améliorent, ce ne sont plus eux qui limitent la performance, mais les fonctions organiques: système cardio-vasculaire, métabolisme, cycle de la fatigue et de la récupération. Pour progresser encore davantage, il faut travailler diverses composantes de la condition physique: souplesse, force, endurance, après quoi les meilleurs pourront passer à l'entraînement sportif spécifique.

Formation de groupes

Le schéma de l'illustration peut aussi servir à former des groupes. Plus l'âge et l'aptitude physique des participants

sont homogènes, plus il est facile de doser les activités, la pratique montrant que, dans le sport des aînés, le premier facteur joue un rôle moins important que le second.

Le problème du bon dosage

Sur le schéma, l'optimum va d'en haut à gauche vers le bas à droite. Si la gymnastique légère de la catégorie des 50 ans convient également aux plus forts des 70 et des 80 ans, un temps inférieur à une heure pour 10 km de course à pied, réalisé par les meilleurs octogénaires, n'est même pas à la portée des sujets sédentaires âgés de 20 ans. Cela revient à dire que les extrêmes ne sont pas régis par les mêmes lois. C'est ainsi que la gymnastique en fauteuil des 80 ans ne se prête pas aux 50 et aux 60 ans faibles, car elle ne les sollicite pas assez. Elle n'est certes pas inutile pour les sujets plus jeunes et peu «performants», mais elle ne tire pas profit des potentialités. Insuffisant, le dosage signifie stagnation; excessif, il est dangereux.

Age et éléments de l'entraînement

Les trois éléments de l'entraînement: volume (nombre d'heures ou de kilomètres accomplis par semaine), intensité (degré d'intensité de l'effort) et fréquence (nombre de séances hebdomadaires) sont interdépendants. Un petit volume permet une intensité élevée et vice versa. Il en va de même de la fréquence: élevée, elle exige une intensité faible et un volume petit à moyen. Cette corrélation offre une grande marge de manœuvre pour le dosage.

A la recherche de l'optimum

Où se situe l'optimum? Des auteurs tels que Shephard et Meusel le placent autour de deux à trois heures de gymnastique ou de 45 à 90 minutes d'effort d'endurance d'intensité moyenne par semaine. Cette formulation générale laisse une liberté suffisante dans le sport des aînés et est aussi éloignée de la leçon hebdomadaire de gymnastique peu intense que de l'entraînement de compétition quotidien d'intensité moyenne à élevée. Meusel définit l'intensité moyenne par l'exemple suivant: pulsation du sujet au repos: 60 battements/minute, pulsation maximale: 160, d'où un «éventail» de 100; l'intensité recherchée se situe à mi-distance entre ces extrêmes, soit à 110. Ce chiffre est confirmé par la règle bien connue selon laquelle la fréquence cardiaque optimale de l'effort d'endurance est de 180 moins les années d'âge, donc de 110 pour un sujet âgé de 70 ans. Les modifications dues au vieillissement sont prises en considération par le facteur «âge» ou «fréquence cardiaque», celle-

ci diminuant précisément avec l'augmentation de celui-là.

Modifications

Il semble que le vieillissement modifie la corrélation entre volume, intensité et fréquence. R. Malesset, médecin français, écrit dans son ouvrage «Retraite active - retraite sportive»: «(...) nous avons constaté qu'un entraînement permanent et régulier de 3 heures par semaine au moins utilisant des disciplines sportives à haute exigence énergétique (cyclisme, cyclo-tourisme, randonnée pédestre en montagne, course à pied, ski de fond, natation) améliorerait très significativement l'aptitude physique du sujet âgé de 60 à 69 ans par rapport au sédentaire de même âge. Mais il faut 6 heures par semaine chez l'homme âgé de plus de 70 ans ou chez la femme âgée de 60 à 69 ans pour un résultat équivalent, ce qui s'explique par une intensité d'entraînement plus faible et des temps de repos plus longs.»

Il faut donc multiplier les séances à mesure que l'âge augmente.

Sport des aînés et retraite

Cette augmentation, on la constate par exemple dans le sport des aînés du canton de Zurich. Elle découle indéniablement du temps libre que laisse la retraite et qui invite à la pratique sportive journalière.

Une fois dépassé le pénible stade de la reprise ou de la mauvaise aptitude physique, la pratique sportive devient un plaisir. Elle renforce la personnalité, augmente la confiance en soi et donne une satisfaction que l'on aimerait éprouver le plus souvent possible. Le dosage ne se fait plus guère dans l'optique de l'amélioration de la santé et de l'aptitude physique, mais pour jouir au maximum du bien-être du moment, par goût de l'effort, du mouvement, du jeu, de la beauté de la nature et de la bonne camaraderie.

L'entraînement journalier n'est pas synonyme de séances quotidiennes de course à pied, de natation, etc., mais si-

gnifie diversité polysportive englobant une composante ludique: jogging un jour, promenade le lendemain, ski le surlendemain par exemple. La fréquence et le volume sont difficiles à déterminer. L'intensité, elle, sera peu élevée la plupart du temps. Dans des leçons dirigées, on acquiert les bases en cherchant à améliorer la performance par une intensité moyenne. On passe ensuite à la pratique sportive individuelle ou par petits groupes. Une chose est certaine: le progrès passe par la volonté de faire un effort. Celui qui se contente de participer pour son seul plaisir ne va pas loin. La promenade journalière n'améliore pas l'aptitude physique. Et celui qui veut progresser mettra des mois, voire des années pour arriver là où les jeunes parviennent en quelques heures ou semaines. C'est là, tout simplement, le tribut à payer au vieillissement.

Le sport bien compris

En automne 1988, le jogging des aînés a fêté ses six ans d'existence à Zurich. Il est étonnant de voir l'évolution remarquable qu'a connue l'aptitude physique de la plupart de ces sportifs, dont la moyenne d'âge est de 69,5 ans. Elle a abouti à une pratique sportive positive consistant à réaliser de bonnes performances sans fatigue précoce ni sentiment d'être trop vieux pour cette activité. Autre point réjouissant: il s'est formé une communauté de gens optimistes où règnent la gaieté et la bonne humeur, signe d'une excellente qualité de vie. Faire du sport plusieurs fois par semaine, s'efforcer de temps en temps d'améliorer sa performance, voilà la clé du sport bien compris. Le bon dosage est aussi simple que cela. ■

Bibliographie

- Shephard, Roy J.: Physical Activity and Aging. Croom Helm London, 1978.
- Meusel, Heinz: Sport ab 40. Rowohlt Hamburg, 1988.
- Malesset, Raymond: Retraite active - Retraite sportive. Chiron Paris, 1987.

	Années		Années	10 000 m
Gymnastique Charge légère	50		50	32'19"
↓				↓
Charge faible	60		60	37'12"
↓				↓
Pas d'exercices au sol	70		70	41'36"
↓				↓
Gymnastique en fauteuil	80		80	52'16"
		Faible	Moyenne	Elevée