

**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:** "aînés + sport" se généralise

**Autor:** Ackermann, Ueli / Sprecher, Elisabeth

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998171>

#### 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>**

# «aînés + sport» se généralise

Ueli Ackermann et Elisabeth Sprecher, responsables techniques a+s  
de Pro Senectute  
Traduction: Michel Burnand



aînés + sport

La Fondation Pro Senectute est une organisation spécialisée dans les questions relatives à la vieillesse. Institution sociale bénéficiant d'un soutien de la Confédération, elle œuvre sur les plans national, cantonal, régional et communal en faveur d'un travail moderne pour les aînés. Conformément à ses «Objectifs 1981», un de ses buts consiste à maintenir et à développer les aptitudes physiques et psychiques ainsi que les forces morales des personnes âgées. Par le «Concept-cadre pour le sport des aînés», Pro Senectute a donné une nouvelle orientation à ce domaine d'activité, sous le nom de «aînés+sport» (a+s).

a+s a 25 ans d'expérience: c'est en 1964, en effet, que ce mouvement a mis sur pied le premier cours de formation pour moniteurs de gymnastique des aînés. Aujourd'hui, Pro Senectute, qui compte 90 508 sportifs du 3e âge et 4 948 moniteurs actifs, figure parmi les grandes organisations sportives suisses (cf. tableau 1).

De par sa vocation sociale, Pro Senectute entend développer un sport des adultes qui s'adresse à tous les groupements en âge AVS, qui fasse partie intégrante du sport populaire et qui ne soit pas axé sur la recherche de la performance spécialisée.

a+s sollicite et respecte l'être humain âgé, en fondant son action sur les aptitudes motrices réelles de ses adeptes. Ces activités permettent de

Discipline	Nombre de groupes	Nombre de participants	Participants en %
Gymnastique	3 907	62 950	69,55
Natation	353	7 646	8,45
Danse	80	2 086	2,30
Ski de fond	45	1 618	1,79
Marche	401	15 433	17,05
Autres	53	775	0,86
Total	4 839	90 508	100,00

Tableau 1: Activités a+s en 1988

vivre des expériences qui, à leur tour, servent à façonner positivement et à meubler utilement la vie quotidienne. a+s propose un sport qui cadre bien avec la vieillesse.

Ce dernier comprend des disciplines facilement accessibles jusqu'à un âge avancé tout en satisfaisant aussi bien aux intérêts sociaux et psychiques que sportifs des pratiquants. Elles doivent pouvoir être recommandées aux «habitues» et aux néophytes, aux personnes expérimentées et à celles qui renouent avec le sport. Cet état de fait n'empêche toutefois pas que des spécialités telles que le tennis et la natation soient également très prisées par les aînés. Mais leur pratique presuppose en général un passé sportif actif.

En 1988, Pro Senectute a encadré 4 839 groupes sportifs (cf. tableau 2). En raison de leur aptitude physique très variable, l'Institution n'établit pas de programmes uniformes dans les diverses disciplines sportives. C'est ainsi qu'en natation, certains pratiquent

«leur» distance dans la nage de «leur» choix, tandis que d'autres font de la gymnastique dans l'eau. Quant au secteur Gymnastique, il est divisé en trois catégories de performance:

- Groupes de pensionnaires de homes: ce sont les handicaps et les maladies qui déterminent les possibilités de jeu et de mouvement;
- Groupes de gymnastique des aînés: les restrictions dues à l'âge concernent l'aptitude physique et, parfois mais pas toujours, l'aptitude motrice;
- Groupes Gym 60: en font partie les aînés bénéficiant d'une aptitude physique bonne ou très bonne.

Tout programme sportif qui tient compte des âges et des aptitudes des personnes concernées presuppose des moniteurs dûment qualifiés. Dans son «Concept-cadre», Pro Senectute considère leur formation comme une tâche prioritaire. Des directives en fixent les grandes lignes et formulent les objec-



Un petit tour à deux...

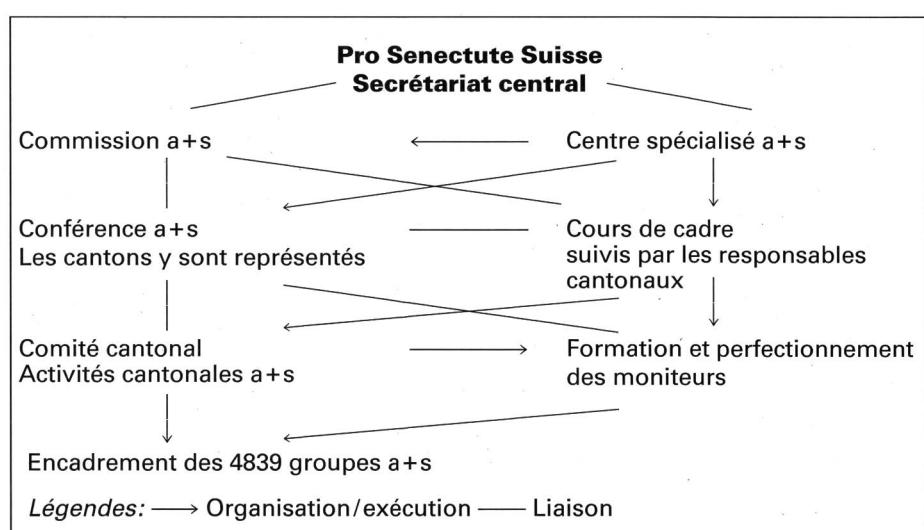
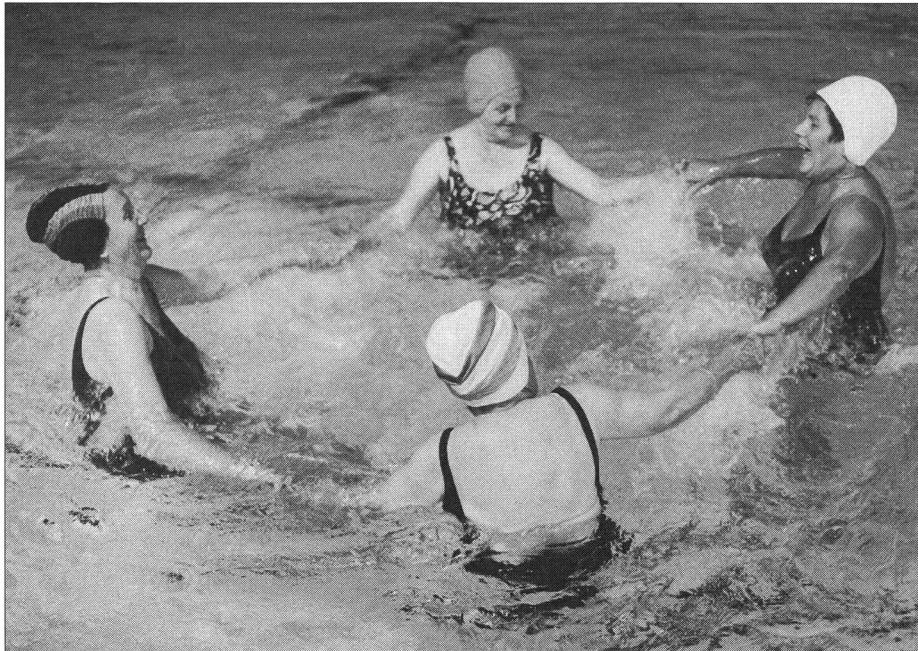
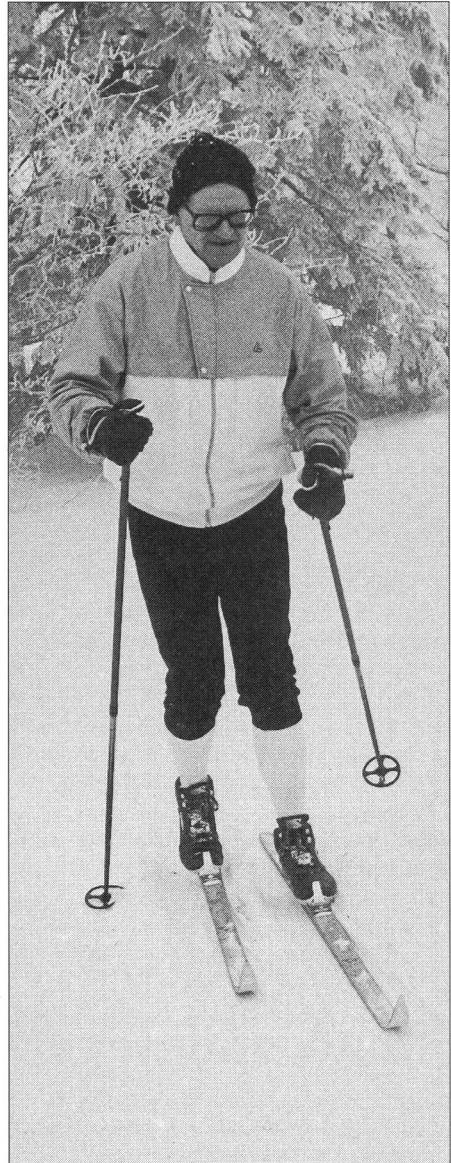


Tableau 2: Structure de l'organisation a+s de Pro Senectute



*Comme on se sent plus léger et comme tout est plus facile dans l'eau!*



*M. Egli, ancien Conseiller fédéral.*

tifs à atteindre, le contenu et les méthodes de travail, mais aussi les critères de sélection des candidats moniteurs. Après avoir suivi leur cours de formation avec succès, ces derniers reçoivent un certificat «aînés + sport», qui sert également d'attestation pour les cours de perfectionnement qu'ils sont tenus de suivre, en principe, une fois par année (cf. tableau 3). Voici les tâches les plus urgentes à résoudre dans un proche avenir, eu égard à la structure de l'organisation et à l'expérience acquise:

- Il faut améliorer sans cesse la qualité de la formation et du perfectionnement des moniteurs.
- Il convient d'axer le recrutement des moniteurs sur des personnes compétentes dans le domaine social et expérimentées dans celui de la formation des adultes ou du travail en groupe. La fonction de moniteur de sport des aînés doit devenir plus attrayante.

Discipline	Cours de formation	Nombre de moniteurs	Cours de perfectionnement	Nombre de moniteurs
Gymnastique	27	492	160	5495
Natation	5	48	18	327
Danse	3	17	21	280
Ski de fond	3	46	6	74
Autres	1	56	7	624
Total	39	659	212	6800

*Tableau 3: Cours a+s de formation et de perfectionnement des moniteurs de groupe (1988)*

- Le sport des aînés doit être adapté à la société:

- Dans le domaine de la vieillesse, les fédérations et organisations sportives doivent collaborer en axant leur travail sur la santé des aînés;
- Le savoir pratique acquis en matière de sport des aînés doit être examiné et complété par la recherche scientifique sportive. Les

sciences du sport doivent également s'occuper de la tranche d'âge de 60 à 100 ans. ■

#### Bibliographie

- *Pro Senectute: «Objectifs 1981».*
- *Pro Senectute: Document a+s, No 1 – Concept-cadre pour le sport des aînés.*
- *Pro Senectute: Document a+s, No 2 – Directives pour la formation des monitrices et des moniteurs.*