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: L'Interassociation suisse du sport seniors (sic!)

Autor: Felber, Felix

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998172

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: 10.12.2025

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

L'Interassociation suisse du sport seniors (sic!)

Felix Felber, président
Traduction: Michel Burnand

Plusieurs fédérations sportives: Pro Senectute, Croix-Rouge et d'autres organismes se sont réunis pour s'occuper de la gymnastique des aînés. Leurs apports pécuniaires et des subsides de la Confédération ont permis de financer la création et la gestion d'un secrétariat situé à Berne. Au fil des ans, des statuts ont été élaborés puis modifiés, pour déboucher, en 1987, sur la forme actuelle de l'Interassociation suisse du sport seniors (ISSS), son siège étant demeuré au même endroit.

Objectifs

Dès le début, l'ISSS s'est voulue une organisation faîtière regroupant tous ceux qui s'occupent du sport du 3e âge et qui, par cette activité, entendent maintenir et développer le bien-être physique, psychique et mental, ainsi que les contacts sociaux des aînés.

L'expérience a montré que les fédérations sportives avaient besoin d'une motivation et d'une documentation spécifiques.

Voici ce que visent les statuts actuels:

«L'encouragement au sport des seniors est une tâche nationale tant sous l'aspect sociologique que sous celui de l'hygiène sociale. Le sport des seniors profite à la société comme à l'individu, car l'activité sportive retarde la manifestation des effets physiques et psychiques du vieillissement et favorise la bonne santé, l'indépendance et la confiance en soi de la personne avançant en âge.

*

L'Interassociation suisse du sport seniors regroupe toutes les organisations qui ont pour but la promotion du sport seniors.

*

(...) L'ISSS encourage le sport des seniors dans l'ensemble de la Suisse, notamment:

- *par l'action de propagande en faveur de l'activité sportive des personnes âgées,*
- *en assurant et en coordonnant la formation et le perfectionnement des moniteurs quant aux aspects particuliers du sport des seniors,*
- *en entretenant des relations avec les organisations étrangères poursuivant les mêmes buts.*

*

(...) L'ISSS regroupe des fédérations sportives suisses ainsi que des institutions de droit public ou privé d'importance nationale engagées en faveur du sport des seniors.»

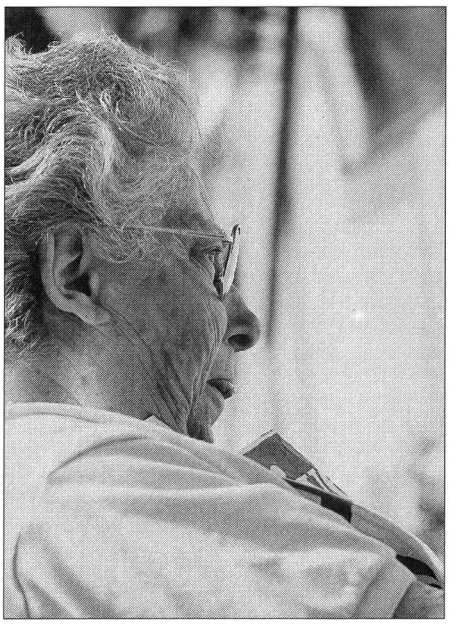
Une activité sportive bien comprise peut non seulement aider à vivre plus longtemps, elle permet aussi de mieux vieillir. Nous sommes donc heureux de voir qu'un nombre toujours plus élevé de fédérations sportives prennent cette tâche au sérieux, proposent des cours de moniteurs et ne cessent d'élargir la gamme des possibilités d'entraînement destinées aux aînés. L'activité sportive de cette catégorie d'âge n'a pas de limites. ■

Santé, sport et vieillesse

Dr Ursula Weiss, chef de l'Institut de recherches
Traduction: Françoise Müller-Huguenin

Si l'on demande à des personnes d'un certain âge pourquoi elles font du sport, elles répondent généralement que c'est d'abord pour des raisons de santé. Selon la définition de l'Organisation mondiale de la santé, il s'agit d'un état de complet bien-être physique, mental et social, et non pas seulement d'une absence de maladies ou d'infirmités.

C'est là un objectif très positif qu'il vaut la peine de se fixer. Mais la réalité est quelque peu différente. Au niveau biologique, les processus de régénération ralentissent avec l'âge et les troubles ne disparaissent souvent plus complètement. La dégradation prédomine et les fonctions de l'organisme subissent des modifications défavorables. Par conséquent, l'aptitude physique générale diminue et le temps nécessaire à la récupération augmente. Les maladies surviennent aussi plus fréquemment et elles entament les réserves. Il y a, en outre, des barrières à vaincre au niveau psychologique. Une dissolution plus ou moins forte de la structure familiale habituelle et le passage de la vie active à la retraite nécessitent des réorientations radicales.



Dans quelle mesure l'entraînement peut-il limiter la dégradation de la mobilité?

D'une manière générale, toutes ces modifications peuvent être considérées comme des phénomènes tendant à limiter la mobilité d'un être, c'est-à-dire ses possibilités de mouvement au sens le plus large du terme. Ce n'est pas seulement sur le plan cardio-vasculaire que le manque d'exercice constitue un facteur de risque, mais également sur celui de la santé en général, telle qu'elle a été décrite plus haut.

Partant du principe que le mouvement constitue un élément essentiel du sport, on peut attribuer à ce dernier un effet bienfaisant résultant de l'action de facteurs physiques, psychiques et sociaux reliés entre eux par le biais de différents cycles qui s'influencent mutuellement. Voici quelques exemples servant à illustrer ce qui vient d'être dit.

Exemple 1

Mouvement → effet positif sur le métabolisme des sucres et des graisses → moins d'artériosclérose → pression sanguine normale, meilleure irrigation des organes vitaux → diminution, notam-