

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: Sport des aînés : modèle cantonal pour une tâche nationale
Autor: Weber, Urs
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998175>

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: 02.05.2026

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

Sport des aînés: modèle cantonal pour une tâche nationale

Urs Weber, responsable du projet
Traduction: Michel Burnand



Trouver le bon exercice et la juste mesure pour servir le corps et l'esprit: cela demande réflexion...

Le Conseil d'Etat du canton d'Argovie a décidé la réalisation d'un projet pilote intitulé «Santé et sport du 3e âge» en vue de la commémoration de la naissance de la Confédération. En collaboration avec les Départements de l'Instruction et de la santé publique, un groupe de travail s'est constitué qui réunit tous les milieux intéressés. La conception du modèle appelé «Le sport des aînés en Argovie» a pour objectif principal de retarder le plus possible la nécessité de soins permanents pour les personnes âgées, étant établi, par ailleurs, que c'est non pas tant l'activité, mais l'inactivité qui engendre les phénomènes d'usure. Le mouvement fait partie intégrante de la vie et constitue un stimulant naturel auquel l'organisme réagit favorablement. Le tout est de trouver la bonne mesure pour permettre un équilibre physiologique et psychologique qui tienne compte de l'âge et qui se traduise par une attitude générale positive et une qualité de vie propice à la santé.

Les mesures envisagées dans ce sens portent sur quatre niveaux:

Canton

- Formation d'un groupe de travail dans lequel sont représentés tous les milieux intéressés;

- Recensement de toutes les possibilités et activités existantes;
- Recrutement des moniteurs;
- Mise à disposition de l'infrastructure nécessaire (installations, etc.);
- Etablissement d'un programme «Modèle argovien» pour le sport des aînés;
- Suivi de ce modèle assuré par un programme élaboré par le Département de la santé publique et soutien scientifique de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich.

Commune

- Recensement de toutes les possibilités existantes;
- Création, dans toutes les communes urbaines, de centres d'information analogues à celui d'Aarau («Aarau, ville saine»);
- Meilleure utilisation des installations sportives communales, y compris les salles de sport;
- Encouragement de la construction d'installations destinées au sport populaire;

- Coordination régionale (avec l'aide du canton);
- Création d'un programme de sport des aînés dans les communes possédant une piscine.

Fédérations/clubs

- Recensement de toutes les possibilités existantes;
- Ouverture à tous les non-membres;
- Perfectionnement et recyclage des moniteurs en vue du sport des aînés;
- Animation sous forme de démonstrations concrètes.

Initiatives individuelles

- Recensement de toutes les possibilités existantes;
- Information et formation des personnes intéressées.

Le Conseil d'Etat du canton d'Argovie et le groupe de travail en question espèrent que la réalisation du projet pilote servira de détonateur pour d'autres campagnes du même type. Il est prévu d'informer les cantons des expériences qui auront été faites dans ce cadre. ■



L'important, pour réussir, est de pouvoir d'abord commencer...