

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Maîtres et maîtresses de gymnastique et de sport : vieillir en douceur!  
**Autor:** Lörtscher, Hugo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997740>

### **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:** 30.04.2026

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



*Lumière tamisée d'un petit matin automnal.*

## Maîtres et maîtresses de gymnastique et de sport: vieillir en douceur!

Hugo Lörtscher

Adaptation: Eveline Nyffenegger

A Macolin, récemment, 63 maîtres et maîtresses («maîtres» par la suite) de gymnastique et de sport se sont retrouvés dans le cadre d'un cours complémentaire destiné aux plus de 40 ans. Il est clairement ressorti de ce cours de formation permanente – donné dans une ambiance gaie, très détendue et à la plus grande satisfaction des participants – que les maîtres de gymnastique et de sport vieillissants n'ont aucune raison de se résigner. Vieillir est un processus biologique naturel. Toutefois, chacun ne vit pas de la même façon la régression corporelle qui en résulte. La baisse continue des capacités, due à la prise d'âge, précipite tout particulièrement cette catégorie de profession dans une crise existentielle souvent sans issue. Mais l'étape de vieillis-

sement ne conduit pas nécessairement à la frustration et à l'abdication de la profession. La réunion de Macolin a prouvé le contraire. La réussite du cours n'a pas seulement été due au doux rayonnement du soleil couchant, ni à la seule exubérance avec laquelle les participantes et les participants se sont exercés au surf, au golf ou au tir à l'arc, branches peu connues, voire totalement étrangères pour eux. Non, elle a surtout eu, à son origine, le contenu d'un programme élaboré avec intelligence, la manière intuitive dont les leçons ont été données par les maîtres de l'EFSM, dont certains auraient eux-mêmes eu l'âge de «participer» activement. Ils ont en fait été appelés à y apporter une impulsion marquante. Et ce n'est pas par hasard que Wolfgang

Weiss, chef de l'enseignement, a parlé, dans son discours de clôture, de la «pointe de nostalgie» qui planait au-dessus des places d'exercice et, aussi, de la renaissance de «l'esprit de Macolin». Christof Kolb, directeur du cours, ne pouvait souhaiter plus belles louanges!

Le travail de la journée commençait par un «réveil musculaire» comprenant, au choix, la gymnastique dans l'eau (Jan Gursky), le footing (Barbara Bechter), le Mountain-Bike (Christof Kolb), la gymnastique de maintien (Mariella Markmann-Sciarini) et la gymnastique douce (Fernando Dâmaso). «Réveil musculaire»... cela veut dire, aussi: «faire vibrer les cordes intérieures!»

Un ensemble de 7 séminaires a également été proposé aux participants. Pour la plupart, ils touchaient aux domaines psychomoteur et sensorimoteur (musique, dessin, expression corporelle), toujours en relation avec le mouvement utilisé comme médium d'élargissement de la conscience.

La partie essentielle a indubitablement été constituée par les 12 branches à option. A aucun moment les chefs techniques n'ont dû se plaindre d'une

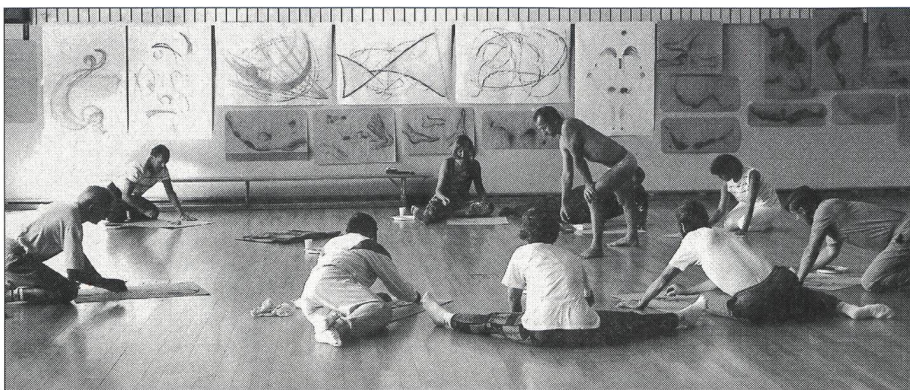
baisse d'attention des élèves. On se connaissait, en général, du temps des études (quand on flirtait de-ci, de-là). A présent, on se retrouvait à l'âge mûr, cheveux grisonnants, visage marqué par la vie, mais plus sage et plus clairvoyant! Lors d'un rassemblement de cette espèce, personne n'a besoin d'en remonter aux autres, personne ne cherche à être le premier de classe. Et personne, non plus, n'a eu envie de s'attarder sur le traumatisme du maître de gymnastique vieillissant. C'est la raison pour laquelle il n'y eut que 7 participants au séminaire, dirigé par Hansueli Grenacher, traitant de ce sujet.

Il était pourtant inévitable qu'un petit groupe trouve le courage de regarder les choses en face et dresse une liste de propositions de solutions.

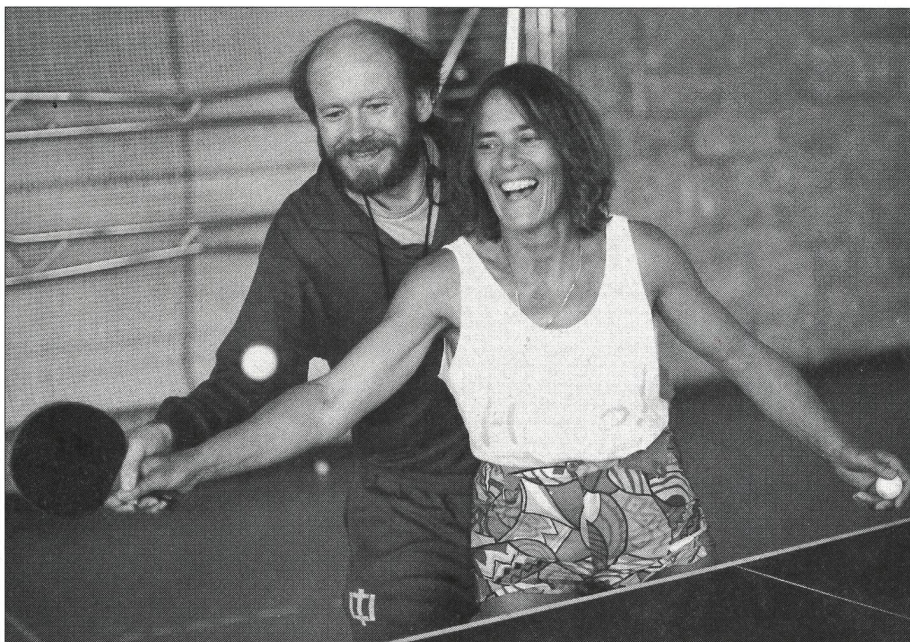
En voici quelques-unes:

- Le maître de gymnastique vieillissant n'est pas moins bon que ses jeunes collègues, mais il est différent. Il connaît une inversion des valeurs qui va de l'extérieur vers l'intérieur, inversion qui permet de saisir les désirs, les inclinations et les faiblesses des écoliers de façon plus consciente et plus profonde. Pour un élève qui a des problèmes, le maître de gym est souvent la seule planche de salut. C'est une chance à saisir!
- Le maître de gymnastique d'âge mûr a développé, en règle générale, une meilleure intuition pour créer une bonne ambiance de classe. Quand les élèves arrivent, épuisés, d'une leçon de physique, de mathématique ou de langue, dans la salle de gymnastique, il saura renoncer aux engins prévus par le programme et proposer autre chose. La recette? La flexibilité, une préparation optimale, la mise en réserve d'alternatives.
- On s'est aperçu que ce ne sont pas seulement les maîtres de gymnastique ayant franchi la première moitié de leur vie qui se trouvent en crise, mais l'école tout entière. Les loisirs lui font concurrence! L'enseignement de la gymnastique connaît un nivellement par le bas. Certains jeux nouveaux poussent à la superficialité. L'habituel travail en profondeur touche aux limites de la motivation.
- La situation des enseignants de plus de 40 ans n'est donc pas rose, mais chacun, chacune, a entre ses mains le moyen de changer quelque chose; par le biais de la formation complémentaire permanente, par exemple!

Le corps enseignant de Macolin a redonné confiance et plaisir aux maîtres de gymnastique et de sport vieillissants qui ont participé à ce cours d'un genre nouveau. Que veut-on de plus? Le chemin est à présent tout tracé... ■



La leçon de dessin (Françoise Balmer): observation et concentration.



Le spécialiste (Anton Lehmann, de l'EFSM) et l'apprentie de la raquette.



Rolf Gunzinger (ASS) démontre qu'il n'y a pas d'âge pour les «petits-jeux».