

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 6

**Artikel:** "SPORT ACTIF 50+", Biel-Bienne 1995

**Autor:** Flaction, P.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-997835>

#### 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:** 17.02.2026

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

# «SPORT ACTIF 5

## 19

Photos: Fern  
Texte: Pati

Sous l'appellation «ACTIF 50+», l'Intera (ISSA) lançait, l'année dernière, une tranche d'âge concernée afin de les inciter à leur santé. Cette action a été reconduite le 7 avril 1995. (Ny)



Lundi 3 avril 1995, 8 h 30: tout est prêt pour accueillir les personnes âgées de cinquante ans et plus qui désirent pratiquer une ou plusieurs activités physiques. En tout cas, c'est le pari que les étudiants de l'Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM) vont essayer de tenir sous la direction experte de Fernando Damaso et avec la précieuse collaboration de la Ville de Biel, par son responsable du service des sports, Jean-Pierre von Kaenel.

### Les lieux

Le complexe sportif du gymnase de Biel, situé au bord du lac, est l'endroit idéal pour regrouper et organiser un aussi grand nombre d'activités. Dans le foyer du bâtiment principal sont installés: un centre d'information avec présentation de livres en deux langues portant sur l'activité physique, la santé par le mouvement, la nutrition, etc., un coin SWISSCARE où participants et visiteurs peuvent tester gratuitement l'état de leur santé ainsi qu'une boutique proposant des articles «Actif 50+». Certaines activités se dérouleront en plein air, à la piscine municipale et dans un institut notamment.

### Le programme

Plus d'une vingtaine d'activités sont proposées afin que chaque personne inscrite trouve des animations plaisantes correspondant à ses envies et à ses besoins. En début de semaine, le Dr Bernard Marti, directeur de l'Institut des sciences du sport de l'EFSM, et plusieurs autres personnalités animeront une séance d'information destinée aux personnes soucieuses de leur hygiène de vie.

Le programme quotidien contient près de dix activités différentes. En voici un exemple:

- 9 h: Réveil en souplesse et dans la bonne humeur par une gymnastique matinale, sous forme de jeux;
- 10 h: Test de forme, tennis, aérobic, danse populaire, relaxation, badminton, etc.;
- 14 h: Footing, marche, vélo, pétanque, tir à l'arc, billard, natation, gymnastique du dos, tennis de table et fitness;
- 17 h: Gymnastique en musique, danse, jeux et stretching pour récupérer et se détendre, afin d'éviter les courbatures;
- 18 h 30: Plusieurs activités physiques permettant aux personnes retenues la journée de venir se détendre dans la bonne humeur.

Chacun choisit librement le genre et le nombre d'activités, cette semaine étant placée sous le signe de la détente, du plaisir à pratiquer du sport, de la rencontre avec autrui et non pas sous celui de la performance.

### Mes impressions

Deux générations différentes ont fraternisé durant cette semaine: celle de la fougue et de la fraîcheur de jeunes passionnés de sport mêlée à celle de la sagesse, de l'esprit positif, de la gentillesse, de la reconnaissance et de la volonté de personnes venues spontanément dans l'espoir de passer quelques bons moments. Quelle expérience magnifique et quelle joie nous avons eue, nous, les étudiants de l'EFSM! En effet, les participants nous ont épatis par leur ouverture d'esprit et leur joie de vivre. Ils ont accepté de jouer les élèves afin de nous permettre d'exercer notre futur métier de professeur de sport. Ils nous ont écoutés et suivis avec un enthousiasme hors du commun. Bref, ce fut pour nous un réel plaisir de

# »+, Biel-Bienne

15

Io Damaso  
Flaktion

Association suisse pour le sport des aînés  
en pilote destinée aux personnes de la  
à pratiquer du sport pour le maintien  
à Bienne, durant la semaine du 3 au

es accompagner tout au long de cette se-  
maine.

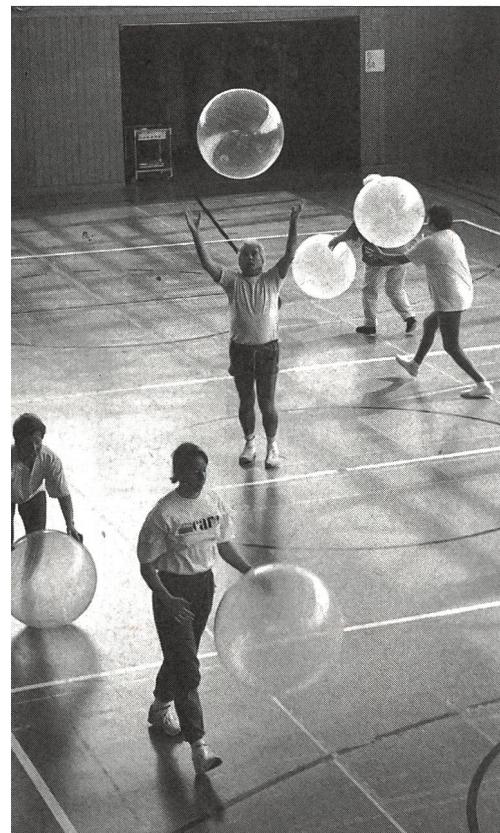
\*

Le sport ou l'activité physique par le mouve-  
ment font partie de notre culture. Les partici-  
pants à cette semaine ont démontré, une fois  
encore, qu'il est tout à fait possible de décou-  
vrir, de perfectionner et de pratiquer une ou  
plusieurs activités sportives tout au long d'une  
semaine et qu'il n'y a pas d'âge pour avoir du plai-  
ir à travers le mouvement.

Chaque génération a quelque chose à ap-  
prendre des autres générations, mais il ne  
manque, bien souvent, qu'un peu de commu-  
nication. Et c'est dommage!

## Pari tenu!

La semaine s'est terminée par une petite  
soirée organisée à la cantine du gymnase où un  
péro a été servi, suivi d'un repas. Puis, la soi-  
rée s'est poursuivie par la présentation du film  
tourné durant la semaine et d'une danse mo-



derne. Un petit orchestre composé de  
quelques professeurs de Macolin anima  
le reste de la soirée.

Je ne voudrais pas manquer de remer-  
cier, au nom de mes camarades et en  
mon nom personnel, la Ville de Bienne et

l'Ecole fédérale de sport de Macolin pour  
nous avoir offert la possibilité de vivre  
cette semaine et de nous avoir donné les  
moyens de  
tenir notre pari. ■

*T.F. Flaktion*