

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	53 (1996)
Heft:	5
Artikel:	Plus de mouvement dès 50 ans : le modèle suisse
Autor:	Weber, Urs
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998332

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

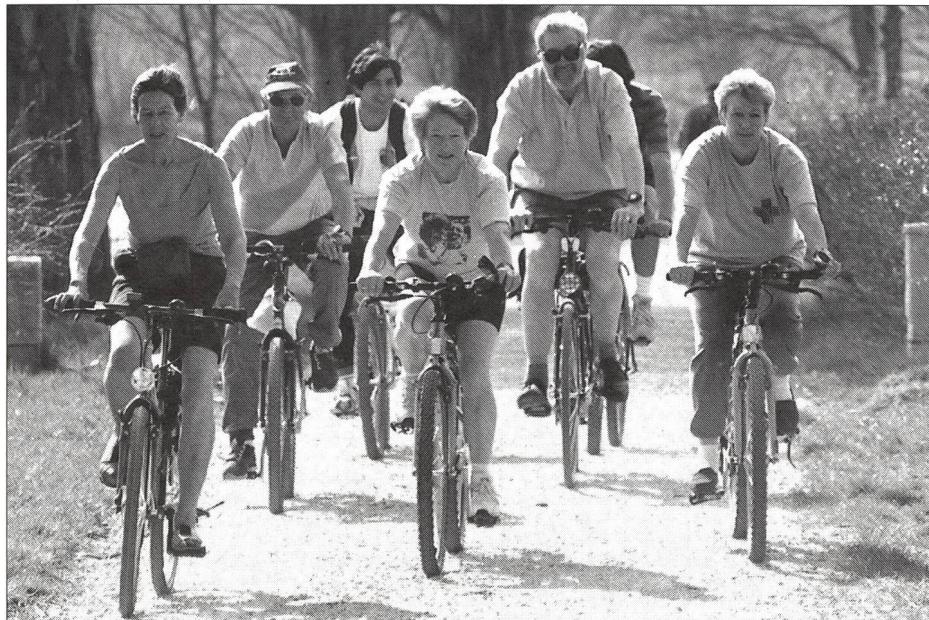
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Plus de mouvement dès 50 ans

Le modèle suisse

Urs Weber

Traduction: Dominique Müller et Patrick Pfister



La vie est mouvement. On prétend que ce dernier est nécessaire au plein épanouissement de l'individu. Pourtant, trop souvent, et surtout dans la deuxième partie de l'existence, il se fait rare. Le modèle proposé vise plus particulièrement les personnes à partir de 50 ans: elles devraient avoir la possibilité de choisir, parmi un certain nombre d'activités sportives, celles qu'elles ont envie de pratiquer tout en bénéficiant d'un encadrement et d'un suivi compétent.

Il importe, par conséquent, de recenser aux différents niveaux toutes les possibilités d'activités sportives existantes, de les structurer et de les mettre en place. Tout d'abord, cela requiert beaucoup d'engagement et de force de persuasion. Il s'agit en effet de convaincre l'individu vieillissant de l'importance pour sa santé d'un exercice physique adapté à ses capacités. Cette sensibilisation est une première étape indispensable, le manque généralisé d'exercice physique d'une grande partie de la population démontrant à l'envi à quel point il est nécessaire de bien faire connaître certaines notions élémentaires de biologie et de physiologie.

Si non, comment expliquer qu'au moins la moitié des personnes âgées de cinquante ans et plus n'exercent aucune activité physique? Cette constatation est à prendre au sérieux et demande une réponse sur les plans sportif, social et sociopolitique. Les raisons qui ont mené à cet état de fait n'ont guère été étudiées, c'est pourquoi on a été obligé de se fonder sur les déclarations de personnes représentatives du groupe concerné. Dès cinquante ans, une personne est inactive parce que:

– elle ne dispose pas de suffisamment de connaissances sur les possibilités d'entraînement à partir de cet âge;

- elle n'a pas réellement conscience de la nécessité d'être active sur le plan physique;
- elle considère que le sport n'est plus de son âge, voire qu'il est néfaste pour sa santé, la notion de «sport pour personnes âgées» étant souvent mal comprise en raison de la manière dont le sport est traité par les médias (qui ne

Urs Weber, ancien enseignant à l'EFSM puis chef de l'Office cantonal du sport du canton d'Argovie, est responsable depuis sa retraite de la formation à l'ISSA.

- couvrent pratiquement que le sport de haut niveau);
- elle a peur de se donner en spectacle et se gêne en raison de son apparence physique, ce qui peut entraîner de véritables blocages;
 - elle est prisonnière de son confort et se confine dans une attitude passive de consommateur typique de notre époque (on sait bien qu'il faudrait... mais on ne le fait pas);
 - elle n'est plus disposée, à son âge, à devenir membre d'un club sportif;
 - il n'y a pas assez de moniteurs qualifiés prêts à s'engager en dehors des struc-



tures mises en place dans le cadre du sport organisé. Cet état de fait a persuadé les spécialistes, ces dernières années, de l'urgence d'agir, et cela au niveau du pays: seule une action coordonnée et basée sur une volonté de collaborer sans faille serait à même de faire évoluer la situation dans un sens positif.

Le modèle qui suit cherche à lutter contre le manque de mouvement des moins jeunes. Une conception a été élaborée pour tenter de sensibiliser une partie de ces personnes inactives sur le plan sportif. Elle représente un premier pas, constituant le thème du 35^e Symposium de Macolin. D'un pragmatisme délibéré, elle s'appuie sur des éléments connus et éprouvés, propose des solutions réalistes et peut être appliquée à l'échelle du pays.

Le modèle part de la constatation que, pour avoir une incidence positive sur la santé des participants, un programme de promotion de la santé par l'activité physique et le sport doit être très soigneusement planifié du point de vue du contenu, qu'il doit viser le long terme, qu'il doit pouvoir bénéficier d'une certaine résonance dans le public et être développé par des moniteurs compétents.

A l'échelon national

Le chemin à suivre

En partant des besoins de la personne avançant en âge, structurer ce qu'il est possible de faire pour les satisfaire.

Pour mémoire – le but

Offrir à des personnes âgées inactives pendant de longues années des possibilités concrètes de recommencer en douceur à pratiquer de nouveau régulièrement du sport.

A cette fin, des activités doivent être encouragées à tous les niveaux, ce qui nécessite une coordination structurelle des besoins ainsi qu'une répartition claire des tâches entre les différents échelons. A cet égard, l'échelon communal a un rôle primordial à jouer, avec l'implication active des communes, des sociétés locales et des institutions. En d'autres termes, c'est à ce niveau que devra s'opérer la mise en place concrète du modèle.

A l'échelon communal

L'organisation et la réalisation d'une large palette d'activités sportives sont facilitées par la prise en compte des principes propres à une politique de prévention réalisée à l'échelon communal¹, à savoir:

- la mobilisation
- la participation
- l'intégration

Voyons ce que cela signifie concrètement:

Mobilisation

Il s'agit de s'adresser aux sociétés de gymnastique et de sport, aux institutions d'utilité public et aux organisations à but lucratif, aux individus désireux de s'engager à titre personnel, bref, à tous ceux qui s'intéressent au sport pour les moins jeunes ou qui œuvrent déjà dans ce domaine.

Participation

Tous ceux qui participent au programme doivent avoir la possibilité de s'impliquer de manière responsable dans l'élaboration de la conception, dans la planification et dans l'application concrète.

Intégration

Toutes les offres existantes en matière d'activités sportives peuvent être coordonnées entre elles et complétées, ce qui nécessite l'étroite collaboration des personnes concernées. Il serait faux de penser en termes de concurrence. Coordination et non concurrence, telle est la devise.

Que peut apporter la commune sur le plan de la promotion?

Les représentants communaux, comme toute société, institution privée ou personne s'engageant à titre privé, ont eux aussi la possibilité de développer des initiatives et de contribuer à l'élargissement de l'offre existante. En outre, la commune dispose de certains avantages et assume des tâches fondamentales qui en font un interlocuteur indispensable pour tout projet de développement de sport pour les aînés:

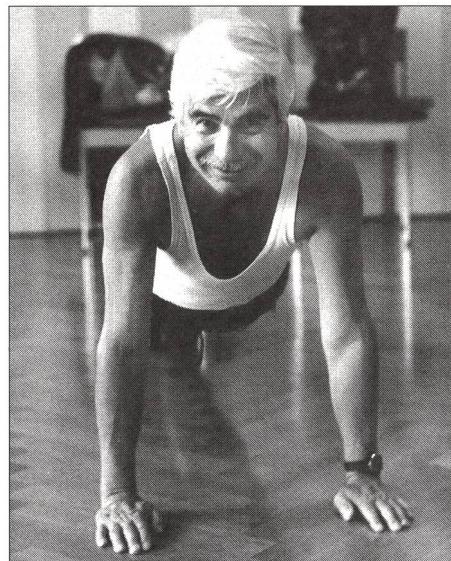
- Elle est neutre et peut s'adresser directement à chaque habitant;
- Elle a l'habitude de travailler en étroite collaboration avec des institutions et des organisations, également dans le domaine du sport;
- Elle dispose de l'infrastructure administrative nécessaire (information à la population) et a voix au chapitre en ce qui concerne les installations sportives (par exemple pour optimiser leur utilisation lorsqu'elles ne sont pas occupées par les écoles);
- Elle a les moyens d'encourager de manière ciblée la construction d'installations pour le sport populaire (parcours de course à pied, pistes cyclables, piscines, pistes de ski de fond, terrains de jeux, etc.);
- Elle peut prendre contact avec les communes avoisinantes afin de coordonner, d'entente avec le canton, les différentes offres sportives.

Que peuvent entreprendre les clubs sportifs et autres groupements?

Les sociétés de sport locales, ainsi que d'autres organisations privées, disposent, en tant que groupements organisa-

teurs expérimentés et directement concernés par les activités sportives, des connaissances nécessaires pour devenir rapidement actives dans le secteur, nouveau pour elles, du sport des aînés:

- Elles connaissent l'offre existante dans le domaine «Actif 50 Plus», les installations disponibles et savent utiliser les engins à disposition; elles connaissent également les lacunes et sont à même d'en dresser un inventaire.
- En leur sein se sont réunis ou se réunissent plusieurs générations de sportifs actifs: elles en ont les coordonnées, savent comment s'adresser à eux, et disposent d'un réseau étendu de relations personnelles.
- Elles peuvent agrandir le cercle de leurs membres, toucher également des personnes extérieures, amener par des démonstrations pratiques des personnes inactives sur le plan sportif à participer. De nouveaux membres ou des amis de la société renforcent le club, donnent de nouvelles impulsions à sa vie, etc.
- Tous les groupements intéressés peuvent s'unir pour présenter ensemble à la population l'offre globale existant dans la commune en matière d'activités sportives.



A l'échelon cantonal

La promotion de la santé par des activités destinées à des personnes avançant en âge est une tâche sociopolitique qui ressort également de la responsabilité des cantons et plus particulièrement de leur office de sport. En effet, il leur incombe:

- de donner, en collaboration avec les associations sportives et les institutions concernées, l'impulsion nécessaire à la promotion du sport pour les aînés;
- d'aider à promouvoir la formation et le perfectionnement des moniteurs, comme c'est le cas pour la formation de moniteur 1 J+S, notamment en assurant des travaux administratifs et en allouant des subsides;

- d'offrir le soutien nécessaire et de signaler leur disposition à fournir de l'aide;
- de coordonner les activités et d'aider à nouer les contacts avec les organisations cantonales et les différentes institutions concernées;
- d'informer toutes les personnes et institutions concernées ainsi que l'ensemble de la population;
- de soutenir et d'accompagner, dans la mesure du possible, des enquêtes scientifiques d'appoint.

Les tâches de la Confédération sont, quant à elles, énumérées ailleurs dans ce numéro.

Formation

Parallèlement à la définition de modèles de répartition des tâches pour les communes et les cantons, il convient de coordonner tout en optimisant à tous les niveaux la formation et le perfectionnement des moniteurs. De leur côté, les fédérations sportives et Pro Senectute en particulier, œuvrent déjà de manière fort réjouissante à la formation de monitrices et de moniteurs qualifiés. Mais si nous voulons réussir à sensibiliser la partie inactive des personnes âgées de 50 ans et plus tout en élargissant de manière conséquente l'offre en matière d'activités sportives, ce sont plusieurs milliers de promoteurs, d'animateurs et de moniteurs qu'il s'agira de former.

Par conséquent, il convient dans un premier temps de définir les compétences et de créer les structures nécessaires à la formation d'un nombre suffisant de promoteurs-animateurs pour atteindre nos objectifs au niveau des communes, et de monitrices et moniteurs compétents et aptes à concrétiser nos efforts.

Nous le répétons encore une fois: le modèle proposé se fixe pour but d'atténuer les modifications négatives entraînées par l'âge et d'offrir de nouvelles possibilités positives. Une offre diversifiée et attrayante d'activités sportives constitue un des piliers d'une politique constructive dans le domaine de la vieillesse. Toutes les institutions et organisations intéressées sont invitées à contribuer à la réalisation de cet objectif. Ce but ne pourra être atteint que si tous sont conscients de la nécessité d'une collaboration étroite et consensuelle de la part de toutes les parties concernées.

Si nous parvenons à prendre les mesures qui s'imposent, les personnes âgées nous seront redevables de la bonne qualité de leur vie, de leur autonomie et de leur indépendance dans la vieillesse. ■

¹Gamp, R. (médecin); Bretscher, G.: Brochure «Prévention dans la commune – un fil conducteur pour la promotion de la santé» (en allemand uniquement), Aarau 1987, 2^e éd. 1989. Disponible auprès du Département de la santé du canton d'Argovie.