

**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:** Le sport associatif convient-il aux 55 ans et plus? : L'exemple du canton de Genève

**Autor:** Manidi Faes, Marie-José

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998333>

### **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>**

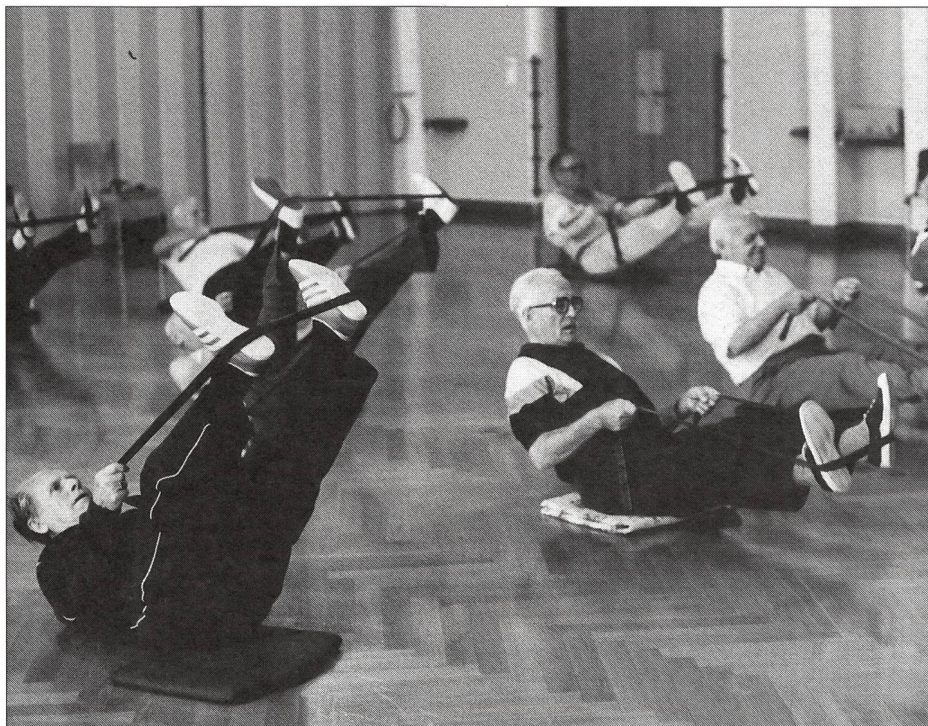
## Le sport associatif convient-il aux 55 ans et plus?

# L'exemple du canton de Genève

Dr Marie-José Manidi Faes



illustrerons nos propos par les résultats d'une enquête qui a été faite dans le canton de Genève et qui a porté sur «comment et pourquoi les personnes de 55 ans et plus pratiquent du sport dans les associations». Nous terminerons enfin par des propositions d'adaptation des associations sportives au phénomène du vieillissement de la population.



**Cet article s'adresse à tous les responsables et moniteurs qui œuvrent au niveau des fédérations et associations sportives affiliées à l'Association suisse du sport, ainsi qu'à d'autres associations indépendantes à but non lucratif.**

Depuis la Seconde Guerre mondiale, la vocation du sport suisse a été d'encourager la pratique sportive de la jeunesse par la création, en particulier, de l'Ecole fédérale de sport en 1944 et de Jeunesse + Sport en 1972.

Cette fin de siècle devra déboucher sur des réformes de structure, de fonctionnement et de financement du sport suisse. Mais pourquoi changer, alors que nos athlètes honorent notre pays par leurs victoires et qu'un Suisse sur trois est

membre d'une fédération sportive<sup>1</sup> (voir *Petit guide du sport suisse 1993-1995*)? La nécessité d'un changement découle d'un critère démographique: le vieillissement de la population. Actuellement, les personnes de plus de 64 ans représentent un tiers de la population totale, les deux autres tiers ont entre 24 et 64 ans. Or, dans moins de 50 ans, ce rapport atteindra quasiment une personne sur deux. Une telle évolution démographi-

*Le Dr Marie-José Manidi Faes est maître assistante à l'Université de Genève, Centre interfacultaire de gérontologie.*

que laisse à penser qu'il y aura aussi en parallèle un vieillissement de la population associative sportive.

Cet article présentera en première partie les «jeunes vieux» d'aujourd'hui, qui ont bien changé depuis l'époque de nos parents. Dans la seconde partie, nous

## Le rite de la retraite

La population suisse change quantitativement, mais aussi qualitativement, par l'important accroissement de sa partie âgée. Donc, les données sociologiques et physiques évoluent.

Le passage à la retraite entraîne la cessation de l'activité professionnelle et – se substituant au salaire – le droit à toucher une pension (AVS et, pour les personnes ayant travaillé, le bénéfice d'une caisse de pension). De nos jours, le passage à la retraite est un rite boiteux dans la mesure où il sanctionne la sortie de la vie professionnelle, sans forcément définir une nouvelle appartenance, alors que souvent la personne âgée de 62 ou 65 ans est encore dans une forme physique éblouissante et qu'elle dispose d'un revenu.

Sociologiquement, le rôle joué par les femmes dans la société a rapidement évolué en un demi-siècle. Jusqu'à la Seconde Guerre mondiale dominait un modèle de répartition sexiste des tâches, où la femme assurait le soin des enfants et le travail domestique, alors que l'homme participait activement au marché de l'emploi. Peu après la Seconde Guerre mondiale, les femmes participent toujours plus nombreuses aux activités professionnelles. Nous sommes actuellement dans une phase transitoire, où les femmes poursuivent des trajectoires peu linéaires, en occupant le plus souvent des positions subalternes ou en étant moins rémunérées que les hommes. Dans quelques années, deux femmes sur trois prendront leur retraite tout comme les hommes (*Vieillir en Suisse*, 1995).

Voilà le tableau général des futurs jeunes retraitées et retraités de l'an 2000.

## Les retraités et le sport

Physiquement, la population vieillissante est menacée par le cercle vicieux de l'inactivité (*Spiriduso*, 1989) où toute diminution d'une pratique physique quelle qu'elle soit entraîne irrévocablement la perte de la capacité fonctionnelle qui l'accompagne. Par exemple, l'arrêt de la course à pied entraîne une diminution de la marche qui aura pour effet une diminution de la musculature du bas du corps, un raidissement des articulations, une perte de confiance dans ses facultés physiques, la tendance progressive à sortir moins soulevé de chez soi, avec, pour conséquence probable, un accroissement significatif du risque de chutes.

<sup>1</sup> Il ressort de deux études récentes que:

- Au niveau fédéral, durant ces dix dernières années: le nombre des personnes affiliées aux fédérations n'a jamais été aussi élevé (deux millions, entre 15 et 74 ans) d'une part, et que, d'autre part, le nombre des sportifs s'est accru (le 50 pour cent de la population totale pratique du sport régulièrement) (*Association suisse du sport*, 1994);
- Dans la région zurichoise, le taux de pratiquants semble être plus élevé: 73 pour cent des 14 à 74 ans font du sport activement, mais 35 pour cent seulement sont des membres actifs d'une association (*D&S*, 1995).

De plus, le vieillissement du corps rend les efforts physiques toujours plus difficiles et douloureux, ce qui exige du sportif plus de volonté, de détermination. Le vieillissement veut ainsi que, d'un point de vue du maintien de ses capacités physiques, le principal adversaire de chacun n'est plus l'autre mais bien soi-même. Une pratique sportive régulière ne se fait plus prioritairement pour vaincre un adversaire lors d'une compétition. Jeunes et vieux sont sensibles à deux aspects de l'activité physique: d'une part, le lien, toujours plus puissant, qui s'établit, au fur et à mesure que l'âge avance, entre le maintien de la santé et la pratique des activités physiques et sportives; d'autre part, l'importance de la composante sociale d'intégration offerte par toute association.

Sur la base de ces considérations, nous avons interrogé des personnes âgées de 55 ans et plus, membres d'associations sportives genevoises afin de faire, dans une première étape, un bilan des sports les plus pratiqués, et d'exposer selon quelles modalités ils sont choisis et pratiqués. Dans un deuxième temps, nous avons étudié les motivations à l'origine de la pratique de telles activités, ainsi que les raisons qui faisaient que cette pratique était interrompue puis abandonnée. Cette recherche a duré deux ans (1994-1995), elle a été financée par la Commission fédérale de sport et était ancrée au Centre interfacultaire de gérontologie de l'Université de Genève (*Manidi*, 1995). Deux personnes ont travaillé sur ce projet de recherche: Mme Natacha Brutsch et l'auteur.

## Méthode

Cette étude s'est faite en deux phases: la première a consisté à envoyer un questionnaire à toute personne âgée de 55 ans ou plus affiliée à une association, un club, une société et un groupement sportifs. Ce premier questionnaire avait pour but d'identifier les pratiques sportives de la population proche de la retraite ou au-delà, ainsi que la manière dont les gens avaient pratiqué ces sports jusqu'au moment de l'enquête. La seconde phase, plus qualitative, nous a amenés à interroger 24 personnes sur leurs motivations et leurs freins par rapport aux pratiques sportives.

## La variété des clubs

Nous avons fait appel à une septantaine de présidents d'associations sportives de la Ville de Genève. Ces structures sont apparues très diversifiées. Nous avons identifié trois structures qui offrent des activités physiques et sportives spécifiquement aux aînés (la Gymnastique Senior Genève qui a une convention avec «Aînés + Sport» et la Fondation Pro Senectute Suisse, le Centre social protestant qui propose entre autres des activités de

plein air aux aînés, Loisirs et Sports – Ville de Genève).

Dix-huit associations ou groupements ont répondu à notre appel, soit 53 clubs et 4782 membres affiliés auxquels nous avons fait parvenir le questionnaire. Quelque 1428 personnes y ont répondu, soit le 33 pour cent.

## Caractéristiques des personnes interrogées

Premier élément mis à jour: les deux tiers des personnes interrogées sont des retraités, adhérant à une structure pour aînés, alors que le tiers restant est membre de clubs sportifs tout en ayant encore une vie professionnelle active, le plus souvent à plein temps. Second résultat intéressant: la majorité des retraités sont des femmes (60%), elles appartiennent à la Gymnastique Senior Genève, au Centre social protestant ou à Loisirs et Sports. Par contre, la majorité des personnes adhérentes qui n'ont pas encore pris leur retraite sont des hommes. Ceux-ci font partie de divers clubs sportifs. Ils préfèrent varier leurs pratiques, même si la durée en est raccourcie. Les premiers résultats mettent en évidence une tendance spécifique au phénomène des générations (effet de cohorte): les membres des associations nés avant 1920 sont en majorité de sexe féminin, fidèles tout au long de leur vie à la gymnastique et à quelques sports d'endurance tels que la marche ou la natation, alors que les personnes de 10 à 20 ans plus jeunes, appartenant à des associations, sont majoritairement des hommes et ont tendance à pratiquer le sport différemment et ce pour des raisons autres que leurs aînées. Nous faisons l'hypothèse que ce phénomène pourrait s'amplifier et même se diversifier plus encore ces prochaines décennies.

## Quelles pratiques sportives?

Actuellement, les sports le plus souvent pratiqués par les aînés, dans le cadre d'associations ou de groupements, sont par ordre d'importance la gymnastique (26%), la marche (20%), le ski alpin (12%) et le tennis (10%). La moitié des répondants, soit 720 personnes, pratiquent du sport également en dehors des structures associatives. Les sports le plus souvent mentionnés dans ce contexte «hors structures associatives» sont la marche (30%), la natation (22%), le ski alpin (17%), le vélo (13%) et le ski de fond (12%). La gymnastique, la marche et la natation constituent les trois piliers de la pratique sportive à un âge avancé, signe d'un attrait certain pour les sports d'endurance.

Les préretraités par contre préfèrent le ski alpin, le basketball, le football et le tennis de table; ils ont opté pour la variété des pratiques, à caractère plutôt ludique et agoniste, même si le temps dont ils disposent est limité par leur activité professionnelle.

## La motivation à la pratique

Lors des entretiens, la notion de motivation à la pratique d'un sport revient 230 fois. Il s'agit de la catégorie de réponses la plus importante mise en évidence dans notre recherche. Nous l'avons définie comme regroupant les aspects positifs évoqués lors de la pratique d'un ou de plusieurs sports. Les réponses sont, en effet, souvent l'expression d'une émotion, d'un sentiment, d'une valeur, d'une norme ou d'une règle de jeu. Nous distinguons les motivations exogènes, orientées vers la composante sociale des loisirs et les motivations endogènes qui se réfèrent à la personne, à soi, et qui de ce fait, revêtent une véritable valeur de loisir à part entière. Les réponses au questionnaire situent le plaisir et la détente comme principal facteur de motivation (39%), la forme physique est la seconde motivation citée (16%). Lors des entretiens, nous avons sélectionné toutes les citations où les personnes évoquaient la raison qui les incitait à pratiquer du sport.

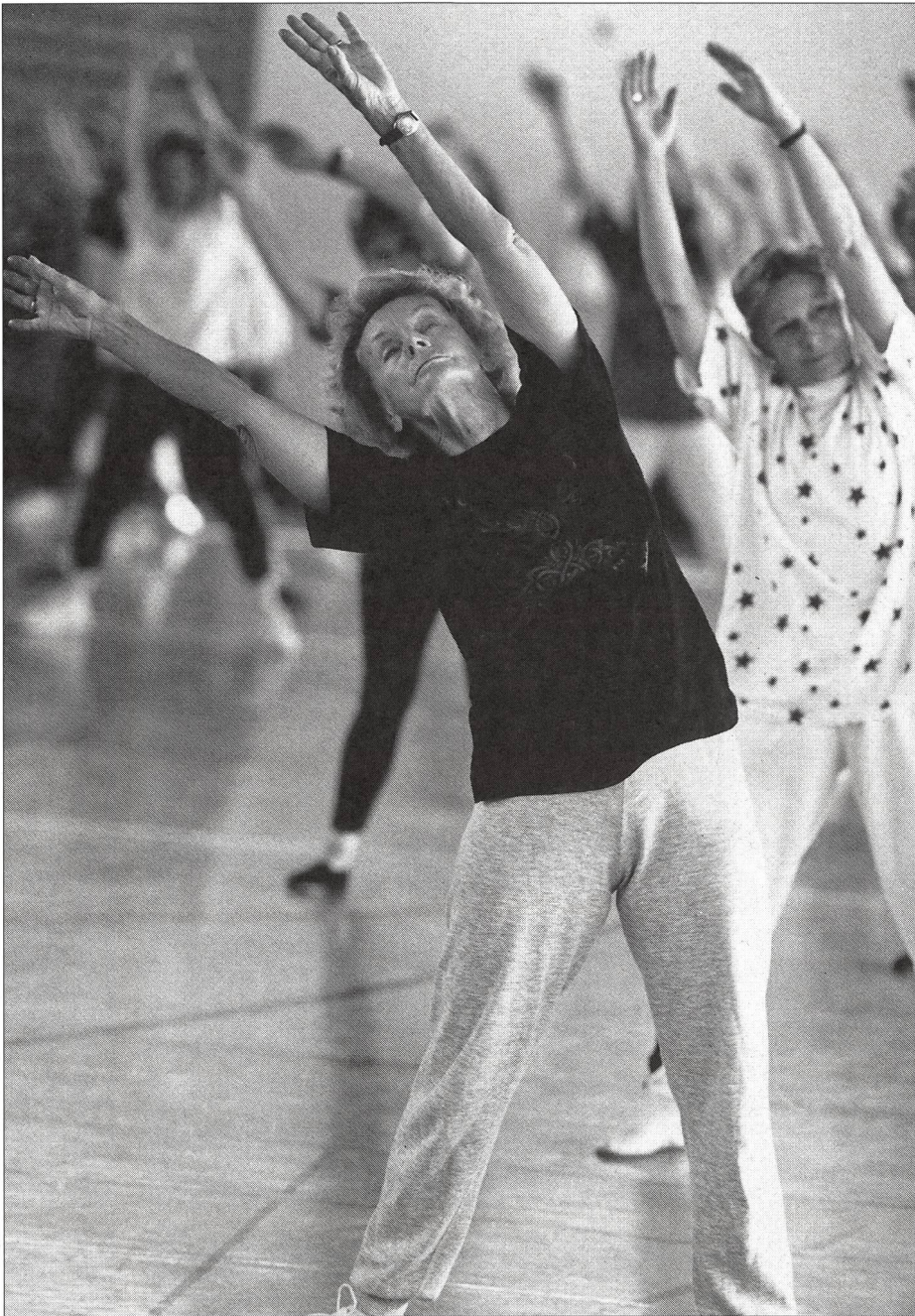
D'autres raisons évoquent le maintien de la santé: le sport est alors considéré comme complément à une rééducation qui serait sans cela plus difficile, le mouvement peut également participer à une hygiène de vie plus large (maigrir, favoriser et régulariser le sommeil, diminuer le stress et ainsi éviter la maladie). Plusieurs personnes ont signalé les bénéfices psychologiques de la pratique sportive tels que la valorisation, les aspects ludiques comme étant de bons antidotes à la peur et à l'indécision.

De manière inattendue, nous constatons que lorsque nous approfondissons les réponses générales, les aînés sont plus sensibles aux motivations exogènes ou à tout encouragement, incitation ou recommandation de la part de l'entourage. Alors que nous pensions qu'une certaine maturité liée à leur âge ferait qu'ils seraient plus centrés sur un projet personnel, organisé en fonction de critères auto-référés.

A un âge avancé, l'équilibre entre les raisons qui donnent envie de pratiquer un sport et les contraintes qui font qu'une telle pratique est remise en question, interrompue ou abandonnée est déterminant, ainsi qu'on l'explique ci-dessous.

## Freins et contraintes

Les interruptions d'une pratique sportive ont tendance à durer plus de 10 ans. Les raisons d'arrêter un sport sont la famille et le travail (12%), un accident (5%) et la maladie (5%). L'âge aussi (10%). Les personnes interviewées ont évoqué 216 fois différents freins à la pratique sportive. Nous avons mis en évidence 10 catégories principales de contraintes, réparties en trois domaines comparables aux facilitateurs (contraintes sociales ou exogènes, contraintes personnelles ou endogènes et contraintes techniques, particulières à un sport).



## Appréciation des structures

L'*aspect social* (cité 44 fois) est ce que les personnes interrogées apprécient le plus dans les clubs et les groupements, il représente prioritairement un soutien pour les personnes appartenant à la Gymnastique Senior Genève et un sentiment d'appartenance et d'identité, cité par les membres des clubs. L'*organisation* au sein des structures a été remise en cause 29 fois, ainsi que les activités ou *pratiques sportives inadéquates*.

## Différences hommes-femmes

Les attentes de l'un et l'autre sexe se différencient massivement avec l'âge. Ainsi les hommes, restant fidèles aux schémas traditionnels du sportif, recherchent des

situations sportives centrées sur la technique et l'affrontement à 60-70 ans encore, alors que les femmes préfèrent des activités plus distrayantes (gymnastique en musique, par exemple). Un homme s'attend à être valorisé pour ses performances sportives, alors que pour la femme, le sport n'est que le prétexte à une intégration psycho-sociale au groupe. Au niveau de la transmission des pratiques sportives, les femmes jouent un rôle de soutien et d'encouragement à la pratique, alors que les hommes représentent un modèle à imiter. L'homme pratique du sport avec ou sans sa femme, alors que l'inverse est beaucoup plus rare (un cas dans notre échantillon).

<sup>2</sup>Une convention a été signée dernièrement entre SWISS TENNIS et Aînés + Sport Suisse, afin d'offrir aux futurs instructeurs suisses de tennis une formation pluridisciplinaire orientée vers la personne âgée.

## Conclusions

Les principales conclusions de cette étude montrent que les aînés sont sensibles avant tout aux encouragements, incitations ou recommandations de la part de l'entourage. Ils abandonnent une pratique sportive par peur, parce qu'elle devient progressivement trop dangereuse ou parce que leur santé les inquiète ou que certaines douleurs empêchent progressivement le mouvement. Avant toute prestation technique, les aînés attendent des associations en priorité un environnement social accueillant et chaleureux, accompagné de garanties quant à la sécurité des pratiques proposées.

Compte tenu de ces conditions, les prestations des clubs sont appelées à se transformer. Les compétences techniques des moniteurs vont progressivement devoir s'étoffer de savoirs-faires psycho-sociaux (valorisation des personnes et animation de groupes) complétés de connaissances médicales telles que par exemple l'identification des contre-indications spécifiques à certaines pratiques.

Comment s'opéreront ces changements?

Etant donné la diversité des compétences exigées, les associations sportives seront appelées à se mettre en réseau avec d'autres structures qui, chacune, aura des compétences particulières. Par exemple, la Fondation Pro Senectute amènera des ressources psycho-sociales; les gérontologues formeront des moniteurs aux risques liés à la pratique physique à un âge avancé; «Aînés+Sport», enfin, assurera un complément de formation adapté à toute pratique sportive spécifique<sup>2</sup>.

Un enseignement sportif pluridisciplinaire adressé à des publics toujours plus variés exigera des associations des capacités nouvelles de gestion et de communication.

## Bibliographie

L'activité sportive de la population suisse en 1984 et en 1994. Rapport de recherche. Association suisse du sport, Berne 1994.  
 Pro Sportstadt Zürich, Resultate der Umfrage bei ca. 600 Sportvereinen und Abteilungen von Sportvereinen des Zürcher Stadtverbands für Sport. Rapport de recherche. D&S, 1995.  
 Manidi Faes, Marie-José: Itinéraires sportifs de seniors du canton de Genève âgés de 55 ans et plus. Rapport final de recherche. Université de Genève, Genève 1995.  
 Petit guide du sport suisse, 1993-1995. Ed.: ASS, COS, CFS, EFSM.  
 Spirduso, Waneen: Physical activity and aging. Champaign (Ill): Human Kinetics, 1989.  
 Vieillir en Suisse: Bilan et perspective. Rapport de la Commission fédérale de sport «Vieillir en Suisse». Office central fédéral des imprimés et du matériel, Berne 1995.  
 Fragnière, Jean-Pierre; Puenzieux, Dominique; Badau, Philippe; Meyer, Sylvie: Retraités en action: l'engagement social des groupements de retraités. Réalités sociales, collection Age et société, Lausanne 1996. ■