

**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:** "Actif 50 Plus" : le plaisir d'être actif!  
**Autor:** Hänggi, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998334>

### **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:** 30.01.2026

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

## Le plaisir d'être actif!

Peter Hänggi

Traduction: Dominique Müller et Patrick Pfister



**«Actif 50 Plus» a été créé pour regrouper à l'avenir, sous cette appellation, toutes les activités polysportives destinées aux aînés. (Ny)**

Plusieurs études l'ont démontré en Suisse comme à l'étranger: passé la cinquantaine, l'individu s'oriente progressivement en fonction d'une vie plus enrichissante et moins stressée. Sur le plan du sport, cela signifie que l'on passerait du sport de compétition et de la recherche de la performance à la recherche du plaisir dans la dépense physique, dans les contacts humains au sein d'un groupe et dans le bien-être physique.

Vieillir signifie se familiariser avec un nouveau rôle à jouer, qui offre de nouvelles perspectives et de nouvelles joies. «Actif 50 Plus» a pour ambition de faciliter ce processus et d'offrir de nouvelles joies tout en luttant contre les changements négatifs liés au vieillissement.

### 500 000 aînés sportifs, c'est trop peu!

Selon une enquête de l'Association suisse du sport (ASS) datée de 1989, un demi-million de pensionnés se qualifient de sportifs actifs, c'est-à-dire pratiquant régulièrement du sport. Cela paraît énorme a priori. Pourtant, cela ne représente en fait que la moitié des personnes à la retraite. Avec «Actif 50 Plus», c'est l'autre moitié des retraités, celle qui est inactive sur le plan physique, que nous cherchons à atteindre.

Il s'agit de convaincre la population que des activités polysportives pratiquées rai-

sonnablement et de manière adaptée aux possibilités de chacun représentent un enrichissement pour les personnes âgées. Or il est évident qu'il est préférable et plus facile de se (re)mettre au sport avant d'avoir atteint l'âge de la retraite.

### Pourquoi «Actif 50 Plus»?

Il n'y a pas d'âge pour commencer à faire du sport, même après 50 ans, même lorsqu'on est très âgé, il suffit de se lancer à l'eau! Bien entendu, une personne âgée est moins agile et ses réflexes sont émoussés; mais qu'importe, au fond, puisque le niveau d'exigences est aussi différent? Des activités sportives pratiquées avec mesure sont sources de plaisir, tonifient et maintiennent la personne

*Peter Hänggi est délégué administratif de l'Interassociation suisse du sport des aînés (ISSA).*

jeune. Une activité physique judicieuse, c'est la vie: incluant des exercices d'étirement et de décontraction sans mouvements brusques (saccadés), elle augmente le bien-être et permet de prendre conscience de son corps.

Il existe certes de nombreuses occasions de pratiquer individuellement du



sport. Pourtant, en groupe, c'est tellement plus enrichissant! Et tellement plus agréable de s'entraîner, de s'exercer, de jouer ensemble! Pour cette raison, chaque fois que

possible, il convient d'encourager les activités physiques en commun pour les personnes âgées. D'où le sport des aînés, d'où «Actif 50 Plus», qui cherche à encourager les contacts humains, la camaraderie et la vie sociale et se veut un outil irremplaçable au service du bien-être de la personne vieillissante.

Celui qui s'interroge sur les motivations des aînés qui pratiquent du sport et sur les résultats qu'ils obtiennent se forgera rapidement une opinion: tous et toutes recherchent le plaisir de se dépenser physiquement et de partager des activités en commun avec des amis, pour se sentir bien dans leur tête et bien dans leur peau, pour prendre encore plus de plaisir à la vie, pour se sentir satisfait et être de bonne humeur tout en améliorant leur souplesse, en développant leur force, leurs qualités de coordination et leur endurance et en prenant confiance, en devenant plus sûrs et en préservant leur autonomie.

La sensation de ne pas être complètement rouillé malgré son âge est extrêmement motivante. En ce sens, le sport des aînés et «Actif 50 Plus» en particulier permettent d'influer de manière positive sur la qualité de vie de la personne âgée et peut constituer le fondement de l'épanouissement.

### Quels sports sont à recommander?

Chaque personne âgée devrait avoir la possibilité de faire un choix en fonction de ses goûts et de ses capacités physiques parmi une large palette de sports dont les effets sont bénéfiques du point de vue biologique. Il est également essentiel de bien renseigner et conseiller la personne âgée à ce sujet.

Il est judicieux d'encourager les activités polysportives, cela afin de ne pas solliciter le corps d'une manière par trop unilatérale et d'entraîner les facteurs de condition suivants, bien entendu avec mesure et selon les capacités de chacun:

- souplesse, renforcement de la musculature;
- qualités de coordination;
- endurance.

A cet égard, les sports suivants sont particulièrement bien indiqués: gymnastique (avec ou sans engins), randonnée pédestre, natation, course à pied, ski (alpin et nordique), tennis, mini-tennis, badminton, golf sur pistes, boules, pétanque, curling, jeu de quilles, canoë-kayak, dan-



- prenne du plaisir;
- ne fasse pas preuve d'un orgueil mal placé;
- fasse preuve de mesure (direction et suivi);
- apprenne à interpréter correctement les différents signaux qu'émet son corps.

Bien entendu, la Suisse romande et le Tessin ont également été englobés dans

La bonne collaboration a également permis, grâce à un engagement particu-

La marche:  
(L, LI, PLI, PILE, R  
TIEL, PALPIER.

Nous espérons que les résultats obtenus jusqu'à présent par le projet constituent un pas important en faveur de la promotion du sport des aînés et d'«Actif 50 Plus». En faisant preuve de la conviction nécessaire, nul doute que nous réussirons! Alors, au travail! ■

