

**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 plus grand offreur de sport des aînés : Pro Senectute

**Autor:** Fehrlin, This

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998335>

#### 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>**

**Le plus grand offreur de sport des aînés**

# Pro Senectute

This Fehrlin

Traduction: Dominique Müller et Patrick Pfister



**Pro Senectute est une fondation d'utilité publique soutenue par la Confédération. Elle œuvre dans le domaine social et se préoccupe des problèmes liés à la vieillesse et au vieillissement. Dans ce domaine, Pro Senectute offre des prestations très variées (consultations sociales, aide à domicile, animation et formation) dans le but d'aider la personne âgée à préserver son autonomie et une certaine qualité de vie.**

Ayant pignon sur rue dans tous les cantons par le biais de ses secrétariats cantonaux, Pro Senectute poursuit son œuvre en faveur du 3<sup>e</sup> âge partout en Suisse. En ce qui concerne l'organisation de la vie quotidienne des personnes âgées, elle se donne pour but de préserver, voire de développer, les capacités physiques, intellectuelles et mentales des personnes entrées dans la seconde partie de leur existence. Outre les nombreuses propositions contenues dans le programme Aînés + Sport, d'autres offres de formation à caractère culturel ont été développées sous l'égide de Pro Senectute, comme des cours de théâtre ou de musique, ou encore d'entraînement de la mémoire, de cuisine, de langues, et même d'informatique!

## Le sport pour les aînés, dans quel but?

Pour Pro Senectute, institution sociale œuvrant au profit des aînés, le sport représente une possibilité pour la personne âgée de conférer un sens à sa vieillesse, non tant par la recherche de la performance sportive que par le fait de pratiquer des activités physiques avec d'autres personnes. Si le sport est considéré généralement comme un bon moyen

d'améliorer sa capacité de performance personnelle sur les plans de la coordination des mouvements et de la condition physique, il est appelé à jouer un rôle quelque peu différent dans le cadre de Pro Senectute: adapté aux possibilités, évidemment limitées, des personnes âgées, il leur permet d'utiliser et d'entretenir les ressources physiques dont elles disposent encore et qui les aident à faire face aux situations auxquelles elles sont quotidiennement confrontées, d'une part; pratiqué en groupe, il devient un acte social et une occasion pour la personne âgée de développer ou de consolider le réseau de ses relations sociales, d'autre part.

*This Fehrlin, maître d'éducation physique EPFZ, est le responsable technique du mouvement Aînés + Sport de Pro Senectute*

## Une large palette d'activités physiques

Ce qui avait débuté en 1964 par un cours de formation pour des moniteurs de gymnastique de groupe est devenu, au fil

**PRO  
SENECTUTE  
AÎNÉS + SPORT**

du temps, une organisation complexe et bien rodée proposant des cours de formation et de perfectionnement pour les monitrices et

moniteurs, ainsi qu'un vaste éventail d'activités sportives pour les personnes âgées. En raison de la structure fédérale de Pro Senectute, chaque secrétariat cantonal bénéficie d'une grande autonomie, ce qui explique que l'offre puisse varier d'un canton à l'autre. Toutefois, celle-ci réussit toujours à satisfaire le public auquel elle s'adresse, l'organisation étant bien implantée aux niveaux régional et communal également.

Cette proximité lui permet d'ailleurs de réagir très rapidement aux nouvelles attentes de son public, qu'elle parvient à satisfaire en introduisant de nouvelles activités sportives et en fondant de nouveaux groupes sportifs. Ainsi, il n'est pas étonnant que 15 disciplines différentes puissent être affichées au menu sportif du secrétariat Pro Senectute de certains cantons: outre l'offre sportive de base (gymnastique, natation, danse, randonnée pédestre, ski de fond), il est possible de pratiquer à la carte du badminton, du patin à glace, de la course à pied, de l'autodéfense, du ski alpin, du tai-chi, du tennis, du cyclisme, de la marche (walking) ou encore de jouer aux quilles. Pour les sports traditionnels, la gymnastique sous ses différentes formes se taille la part du lion avec plus de 60 000 participants. Elle est suivie par la natation (y compris la gymnastique aquatique), avec 6500 participants, la randonnée pédestre (5500 participants), la danse folklorique (3500 participants) et le ski de fond (3000), qui tous sont bien établis dans la plupart des cantons. Pour certaines activités moins populaires et proposées dans certains cantons uniquement, les secrétariats cantonaux de Pro Senectute travaillent en étroite collaboration avec les institutions locales proposant ce type d'activités: elles engagent contractuellement des moniteurs déjà formés et louent des locaux appropriés (salles de fitness, de danse, de gymnastique, courts de tennis, etc.) à des heures creuses et à des conditions avantageuses, offrant ainsi aux personnes du troisième âge des heures d'entraînement à des prix intéressants.

## La formation des moniteurs

Les monitrices et moniteurs qui se verront confier des groupes de sport Pro Senectute sont préparés à cette tâche exigeante par des cours de formation cantonaux. En dehors des aspects purement sportifs, l'enseignement porte également sur la méthodologie, les principes d'entraînement spécifiques pour des per-

## Aperçu de la formation des moniteurs et des chefs de cours

Degré	Type de cours	Durée	Responsabilité
Moniteur	Cours d'introduction	2 à 4 jours	Centre cantonal A+S, éventuellement centre suisse A+S
	Cours de formation	6 à 13 jours	Centre cantonal A+S
	Cours de perfectionnement	1 à 2 jours	Centre cantonal A+S
Chef de cours	Cours de formation	6 jours	EFSM
	Cours de perfectionnement	1 à 4 jours	Centre suisse A+S

sonnes âgées, les changements biologiques qui interviennent avec l'âge, les précautions à prendre pour assurer la sécurité des pratiquants ainsi que les aspects sociaux liés à l'activité.

En ce qui concerne les sports traditionnels, les futurs moniteurs et monitrices de gymnastique de groupe suivent jusqu'à 12 jours de formation; les cours de formation pour la natation, la danse folklorique, la randonnée pédestre et le ski de fond peuvent être supracantonaux, voire être organisés à l'échelle du pays. En 1994, et pour ce qui concerne ces cinq activités physiques, 28 cours de formation ont préparé plus de 500 personnes à leur tâche d'encadrement de groupes d'aînés tandis qu'ils ont été près de 7500 à suivre les 262 cours de perfectionnement organisés sous l'égide d'Aînés + Sport (A+S).

Pour les sports introduits plus récemment et qui se trouvent actuellement en pleine expansion, comme le tennis, le cyclisme ou la marche (walking), il a fallu créer et développer des concepts de formation nouveaux ces deux dernières années, afin de pouvoir les proposer sous une forme adaptée pour les aînés: pour

la marche, par exemple, Pro Senectute a recherché la collaboration d'un spécialiste à même de former les futurs responsables de groupes de personnes âgées; pour le tennis, l'organisation a conclu une convention avec l'Association suisse de tennis SWISS TENNIS afin de former des moniteurs; pour le cyclisme, le centre suisse Aînés + Sport a organisé un cours pilote de quatre jours; en ce qui concerne la natation, Pro Senectute reconnaît en partie le certificat de moniteur de l'Interassociation pour la natation dont elle a aidé à façonner le cours de formation destiné à la natation pour aînés.

Les cours de cadres nationaux – environ 20 pour 300 participants –, destinés à former et à perfectionner les moniteurs des cours cantonaux, sont organisés par le centre spécialisé Aînés + Sport de Pro Senectute Suisse. Ces cours, d'une durée de deux à quatre jours, réunissent des moniteurs expérimentés et des professionnels de la branche – maîtres d'éducation physique, physiothérapeutes, etc. Le centre suisse Aînés + Sport décide de la matière à enseigner et des thèmes des cours en collaboration avec les différents responsables au niveau suisse et conformément à ses propres directives en matière de formation. Ainsi, les cours peuvent être axés sur un sport en particulier, ou développer des aspects méthodologiques, médicaux ou sociaux. Les responsables de ces cours de formation s'inspirent avant tout des méthodes d'enseignement appliquées pour la formation des adultes. Les cantons ont la possibilité d'influer sur le choix du programme des cours de cadres, puisque celui-ci doit être approuvé par la commission A+S, dans laquelle chaque canton est représenté soit par le directeur de son secrétariat cantonal, soit par la direction de son centre cantonal A+S.

Le sport des aînés doit réussir à faire entendre sa voix dans le concert social. C'est pourquoi il doit voir son rôle reconnu à sa juste valeur, comme le sport de la jeunesse ou le sport de haut niveau, et disposer de salles d'entraînement, être soutenu financièrement par les communes et cantons lorsqu'il s'agit d'acquérir du matériel de sport, être représenté dans les différents organes communaux et cantonaux, obtenir le droit d'émettre son avis lors de la planification de nouvelles installations sportives, bénéficier de la collaboration entre les associations cantonales de sport et autres institutions et les offices cantonaux de sport.

## Perspectives d'avenir pour le sport des aînés

Pour se développer, le sport des aînés a besoin d'une bonne coordination: en ce qui concerne la formation des chefs de groupe, par le biais de cours de formation et de perfectionnement communs pour toutes les institutions et personnes intéressées au sport des aînés aux niveaux cantonal ou régional; pour la formation des cadres, par le biais du droit d'intervention de délégués d'associations sportives et d'autres institutions lors de la planification et de la réalisation de cours de formation et de perfectionnement; pour assurer une formation de qualité grâce à la collaboration d'associations sportives et d'autres institutions avec des instituts de formation de pédagogues du sport, de physiothérapeutes et de maîtres d'éducation physique.

Le sport des aînés doit être reconnu sous toutes ses formes, depuis la gymnastique en home jusqu'aux olympiades pour aînés. Le sport des aînés ne concerne pas uniquement une certaine tranche d'âge puisqu'il s'adresse à des quinquagénaires comme à des octogénaires. Il ne doit pas davantage ne s'adresser qu'aux riches: outre les animations concoctées par des instituts de fitness à but lucratif, il importe donc de proposer des offres avantageuses dans des locaux publics. Le sport des aînés a un caractère préventif en matière de santé. Pour cette raison, il mérite d'être soutenu financièrement par les caisses-maladie et les caisses de santé. ■

