

**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:** Les aînés et le tennis  
**Autor:** Meier, Marcel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998336>

### **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:** 30.11.2025

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



**Q**u'en est-il des personnes âgées? Lorsque la retraite – ou pour bien des femmes le départ des enfants à l'âge adulte – est synonyme de sous-occupation, l'inactivité et l'ennui qu'elle engendre provoquent d'importants troubles psychiques et physiques. Bien des gens se négligent alors et prennent du poids. A quoi s'ajoutent la perte de performance liée à l'âge ainsi que les problèmes habituels de la vieillesse, qui commencent à se faire sentir. Ces facteurs sapent la volonté et n'incitent pas vraiment à se prendre en main et à rester actif. Il convient de souligner ici que le vieillissement n'est pas une faiblesse en soi mais que la faiblesse naît du renoncement des personnes vieillissantes.

### Le jeu, Fontaine de Jouvence

Schiller a dit en substance que l'homme ne joue qu'à ce qui le rend homme et il n'est homme que lorsqu'il joue. Sa pensée s'ap-

surprise, a recueilli 70 inscriptions de personnes qui n'avaient jamais tenu une raquette de leur vie. L'après-midi a commencé par une séance d'introduction et d'accoutumance à la balle – grosse balle de mousse – et à la raquette – raquette courte. Très vite, les participantes et participants, pleins d'ardeur, ont réussi à échanger des balles par-dessus le filet et, au bout de deux heures seulement, redoublant d'enthousiasme, jouaient des doubles avec des règles simplifiées. Que de tristesse lorsqu'il fallut ranger la salle! D'autant plus que les participants craignaient de ne pas retrouver d'occasion de jouer. Mais cette inquiétude s'est apaisée dans l'intervalle, le canton ayant vu naître plus d'une dizaine de groupes de mini-tennis qui jouent régulièrement en salle et à l'extérieur.

### Une tâche d'ampleur nationale

Cet appel a été lancé par notre ministre des sports, Mme Ruth Dreifuss, qui a confié



*Des enseignants qualifiés pour le tennis des aînés ne manquent pas...*

plique-t-elle aux personnes âgées? L'âge venant, l'homme joue moins, à l'exception des jeux de cartes. Les occasions de pratiquer des jeux de balle ou de ballon ne sont pas nombreuses et lorsqu'elles se présentent elles ne tentent guère la personne âgée qui se sent trop vieille, trop raide, et craint le ridicule. Or une action du groupe Aînés + Sport de Pro Senectute Berne a montré la fascination que peut exercer un jeu de raquettes sur des personnes âgées. Le groupe a organisé un après-midi d'initiation au mini-tennis et, à sa très grande

à l'instance fédérale compétente pour le sport, en d'autres termes l'EFSM, le soin de décider avec les fédérations sportives et d'autres institutions des mesures à prendre pour développer le sport avec les personnes âgées. La priorité ici n'est pas de toucher ceux qui pratiquent déjà régulièrement du sport dans des clubs, dans des associations ou de leur propre initiative. Il s'agit bien plus de mobiliser ceux qui pratiquent très peu de sport, voire pas du tout.

En étroite collaboration avec l'EFSM et l'Interassociation suisse du sport des aînés

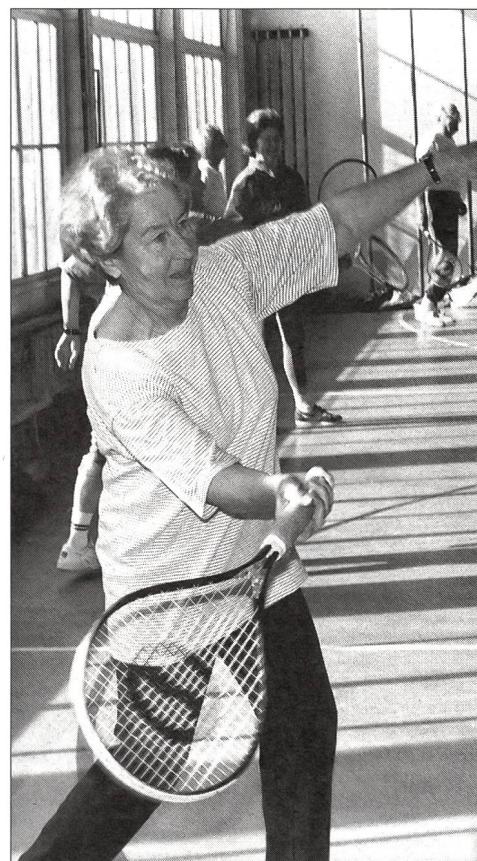
## Les aînés

Photos: Hu

Texte: M

Traduction: Dominique

**Les coûts de la santé ne cessent  
prises pour les réduire, l'indivi  
ponsabiliser envers son propre  
se jettent sur les médicaments  
au moindre bobo alors qu'il su  
tiquer régulièrement de l'exerci**



*Un esprit de jeu différent: on joue contre un par*

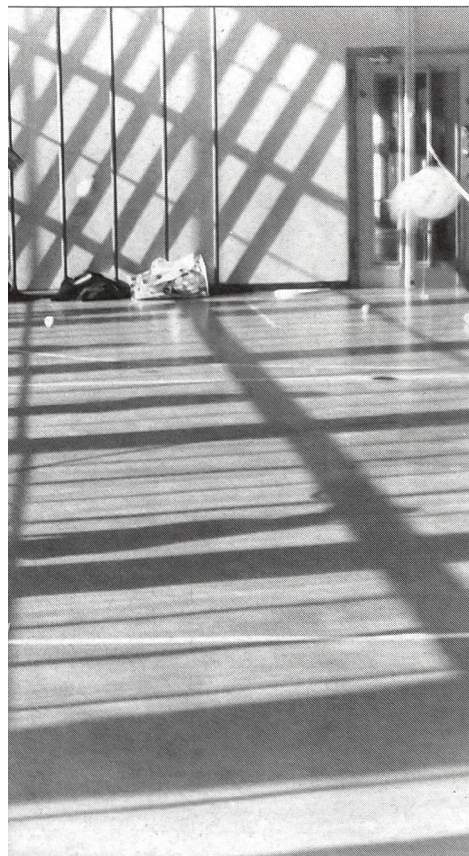
(ISSA), l'Association suisse de tennis SWISS TENNIS a choisi comme public cible les débutants et les anciens joueurs qui se remettent au tennis. Ainsi, en décembre dernier, l'Association a pris contact avec les clubs de tennis pour leur demander de permettre aux personnes âgées de jouer le matin, aux heures où les courts sont peu occupés, à des conditions avantageuses. Il faut souligner que SWISS TENNIS offre depuis près de cinq ans des cours de formation et de perfectionnement pour moniteurs spécialisés dans le tennis pour aînés. De ce fait, les enseignants qualifiés ne manquent pas. Ces cours ainsi que les cours spéciaux pour professeurs de tennis et moniteurs de fédérations mettent l'accent sur la méthodologie/didactique, la médecine/biologie, la psychologie et les rapports sociaux dans le sport avec les aînés. Du reste, en janvier a paru un manuel du moniteur destiné aux



# t le tennis

Lörtscher  
el Meier  
üller et Patrick Pfister

**augmenter. En plus des mesures  
devrait encore mieux se res-  
ps. En effet, trop de personnes  
se précipitent chez le médecin  
ait, dans bien des cas, de pra-  
physique.**



aire et non un adversaire.

formateurs, qui traite ces thèmes en détail.  
Il est le fruit de l'étroite collaboration du dé-  
partement «Sport des aînés» avec l'EFSM.

Marcel Meier  
Belairweg 21, 2532 Macolin.

## Un enseignement différencié

Nous n'avons relevé, ci-après, que qua-  
re caractéristiques:

- Dans le sport des aînés, ce ne sont pas les sportifs qui doivent s'adapter au sport, mais le sport qui doit être adapté à ses pratiquants. Il est inconcevable d'initier un débutant âgé au tennis sur un court normal, dans

le respect des règles de jeu officielles et dans les formes de compétition usuelles. Les premiers mois, la technique, la tactique, les règles et les formes de jeu ainsi que les formes de compétition doivent donc être simplifiées.

*Exemple:* Le service ne peut pas être enseigné dans les règles de l'art à un aîné qui souffre de problèmes de dos ou d'épaule. Il convient donc de l'adapter aux possibilités de l'élève.

Contrairement à la plupart des autres disciplines sportives, le tennis peut être enseigné sous une forme simplifiée, à savoir le mini-tennis, qui se joue sur un court réduit, avec des balles légères, des raquettes courtes et fait appel à des règles simplifiées. Cette forme de jeu apporte très vite des résultats.

- Ce qui importe pour la technique, c'est qu'elle soit simple, efficace, adaptée aux circonstances et – c'est l'essentiel – qu'elle ne provoque pas de lésions. Si un débutant ne reçoit pas d'indications très précises quant aux mouvements qu'il doit ef-

l'apprentissage à l'élève, c'est en cela que réside l'art d'enseigner.

- L'enseignement à des personnes âgées s'adresse à des groupes très hétérogènes. Par conséquent, les données de base (capacité d'apprentissage, condition physique, capacités de coordination, troubles liés à l'âge, etc.) varient considérablement d'un individu à l'autre et vont influencer sur l'enseignement dispensé, qui devra donc être différencié et posera davantage d'exigences aux enseignants.
- Les aînés qui pratiquent le tennis sont partenaires et non adversaires. La mentalité qui consiste à vouloir «écraser l'autre à tout prix» (d'usage en compétition) n'a pas sa place dans le tennis des aînés. La personne qui se trouve de l'autre côté du filet n'est pas un adversaire mais un partenaire de jeu. La fierté démesurée et le triomphe plastronnant sont mal venus dans le tennis des aînés.

Nous devons désormais nous efforcer d'introduire ces idées, voire cette philoso-



Le sport des aînés doit être adapté à ses pratiquants.

fectuer, l'objectif sera long à atteindre. Toutefois, lorsque des indications sont fournies, elles ne doivent pas être considérées comme des règles sans dérogation possible. Outils d'apprentissage qui font gagner du temps, les indications font office de glissière de sécurité. Présenter de manière attrayante toutes les étapes de

phie, dans l'enseignement et de mettre en avant la notion de partenariat dans le jeu. Ce n'est qu'ainsi que nous parviendrons à amener des personnes âgées à s'intéresser au tennis, à pratiquer une activité sportive en s'amusant, à se mesurer à elles-mêmes, enfin à se sentir bien dans leur corps, dans leur tête et avec les autres. ■