

**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 des aînés dans la Fédération suisse de gymnastique : solidaires plutôt que solitaires

**Autor:** Schäfer, Marianne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998337>

### **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:** 02.05.2026

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

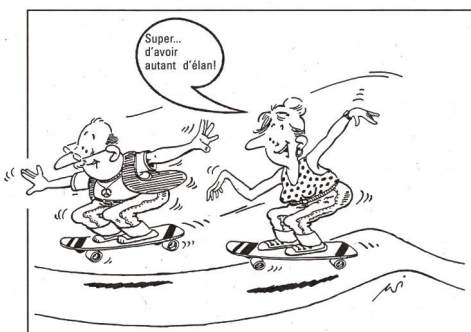
## Le sport des aînés dans la Fédération suisse de gymnastique

### Solidaires plutôt que solitaires

Marianne Schäfer

Traduction: Dominique Müller et Patrick Pfister

**Un esprit sain dans un corps sain. Telle est la devise qu'applique la Fédération suisse de gymnastique (FSG), qui tend à intensifier son engagement dans le sport des aînés. Son but est d'assumer ses responsabilités envers ses 500 000 membres.**



Le sport des aînés gagne en importance, suite aux changements que subissent les structures sociales, et constitue de ce fait pour la FSG, la plus grande fédération polysportive de Suisse, le fer de lance de son activité à court et à moyen terme.

#### Activités principales

En 1993, le comité central a constitué un groupe de projet destiné à promouvoir le sport des aînés. Il a été soutenu par la Winterthour Assurance qui a accepté de financer les travaux préparatoires pour le projet pendant trois ans.

L'étude entamée par la FSG auprès des sociétés qui lui sont affiliées a permis d'établir que 34 associations cantonales et régionales réunissent, dans leurs sociétés, près de 400 groupes de sport des aînés; ces groupes, qui offrent des cours à l'intention des gymnastes, hommes et femmes, profitent d'une excellente conception en matière de formation des moniteurs. Toutefois, il faut reconnaître que la politique de marketing de la FSG en matière de sport des aînés laissait quelque peu à désirer par le passé, ce qui a incité le groupe de projet à fixer l'objectif suivant:

- Les aînés et aînées doivent se voir proposer un éventail de cours aussi large que possible à l'échelle du pays. La

FSG s'engagera à créer les structures nécessaires pour que chaque gymnaste puisse pratiquer une activité adaptée à son âge et à ses capacités de performance dans sa section habituelle, et ce dans une ambiance amicale et en bénéficiant du professionnalisme de moniteurs qualifiés.

L'objectif de la FSG est, qu'en 1997, toutes les sociétés de gymnastique masculine et féminine comprennent un groupe de sport des aînés.

Le groupe de projet espère inciter les associations membres et leurs sociétés à multiplier les groupes pour aînés en remettant aux comités centraux des documents définissant les points suivants:

#### Principes de la FSG

- La FSG est compétente pour toutes les questions se rapportant à la gymnastique des aînés.
- La FSG collabore étroitement avec l'Interassociation suisse du sport des aînés (ISSA), l'Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM) et Pro Senectute (PS).

#### Objectifs de portée nationale

- La FSG et les associations cantonales et régionales œuvrent de conserve au développement et à la promotion du sport des aînés.

*Marianne Schäfer est membre du comité central de la FSG et responsable du projet intitulé «Sport des aînés dans la FSG».*

- La FSG accorde à la gymnastique des aînés la même place qu'aux autres disciplines.
- La FSG se charge de la formation des moniteurs et offre à la gymnastique des aînés la possibilité d'organiser des

compétitions, basées ou non sur l'établissement de records, et des activités ludiques.

#### Objectifs fixés pour les sociétés et les associations

- Chaque société ou association affiliée à la FSG encourage l'activité sportive adaptée à l'âge et aux capacités de performance de ses pratiquants, en constituant par exemple des groupes pour la gymnastique des aînés.
- Les moniteurs enseignant la gymnastique des aînés ont suivi une formation appropriée et répondant aux lignes directrices de la FSG.
- Ils sont rémunérés sur la base des règlements d'indemnisation habituels des sociétés et des associations.
- Les sociétés et les associations s'efforcent de faire reconnaître leurs groupes de gymnastique des aînés par les communes et les offices cantonaux de sport concernés.

#### Procédure

Les associations ont été chargées de désigner des responsables, ou du moins des personnes de contact, pour les questions se rapportant aux aînés. Libres de déléguer la tâche à une commission technique existante ou de créer leur propre commission de sport des aînés, elles devaient encore sensibiliser leurs sociétés à l'idée que seule la création d'une société de gymnastique appropriée permettrait de prendre en compte les capacités de performance, les besoins de performance, les souhaits des différentes classes d'âge et des groupes.

#### Marketing

«Sans pub on meurt» – tel est le mot d'ordre des publicitaires, qui a été repris par la FSG. Grâce au soutien engagé et au savoir-faire spécialisé de sa propre division de l'information, le groupe de projet a réussi à mettre en branle le sport des aînés et – surtout – à en faire parler au sein et hors de la FSG, faisant preuve d'innovation et d'un dynamisme étonnant. Il a élaboré à cet effet des outils publicitaires, indispensables à la concrétisation des objectifs fixés:

- Grâce au logo «Ensemble c'est plus drôle», les aînées et aînés doivent pouvoir visualiser l'idée du projet et s'identifier plus facilement à ses objectifs: «Nous, les aînées et aînés, pratiquons une activité sportive solidaire et non solitaire, et apprécions notre gymnas-

tique ainsi que l'esprit de camaraderie qui règne dans la section.» Le logo pourra être affiché pour annoncer des communications et des articles édités dans les publications des sociétés et des associations.

- Un prospectus à grand tirage a été conçu et remis aux sociétés; il comprend un espace vide où les sections de gymnastique peuvent inscrire leurs coordonnées et leurs programmes de cours; le but est de faire connaître rapidement l'offre s'adressant aux aînés dans la société ou dans le canton. Message: «Nous aussi, nous avons constitué un groupe de gymnastique des aînés - Venez nous rejoindre!»
- La FSG commercialise le sport des aînés en vendant un T-shirt portant le logo du sport des aînés, T-shirt qui a eu du succès à voir le nombre de personnes l'arborant dans les salles de gymnastique.
- Conjointement avec l'EFSM, la FSG a produit une suite au film vidéo «La vie en mouvement».

### Collaboration avec les cantons et leurs sociétés

La FSG ne constitue qu'un maillon de la chaîne des acteurs qui ont reçu pour mission d'œuvrer en faveur de l'acceptation et la reconnaissance de l'importance de l'activité sportive pour les aînées et aînés. En effet, seuls les cantons, réunissant de nombreuses sections et sociétés, sont véritablement à même de multiplier et de développer les sociétés de gymnastique. Ici aussi, il importe de cibler la promotion des activités organisées par sa propre société et sa propre association.

Il a donc fallu tirer profit des effets de synergie: la FSG, les associations affiliées et les sociétés conjuguent leurs efforts pour mettre sur les rails un train de mesures à l'intention des aînées et aînés.

L'objet des quatre ateliers mis sur pied par le groupe de projet, dont deux en Suisse alémanique, un en Suisse romande et le dernier au Tessin, était de motiver les personnes de la base en leur faisant connaître et vivre le sport des aînés. L'inscription était ouverte à tous, ce qui a conduit - à la plus grande joie du groupe - plus de 300 gymnastes, monitrices et moniteurs, responsables d'associations à participer, s'intéressant qui aux possibilités de formation, qui aux stratégies de marketing, sans oublier les dernières modes en matière de disciplines s'adressant aux aînés, en salle ou à l'extérieur.

Les ateliers, mettant en scène le sport des aînés, ont été suivis dans tout le pays d'une série de débats dans le cadre de l'Arène de la FSG. Le public, qui se composait de spécialistes de gymnastique, de représentants et de partenaires d'autres institutions traitant du sport des aînés, manifestait un intérêt soutenu pour les «nouveaux vieux». Il est ressorti de ces différentes manifestations que l'âge chro-

nologique tendait toujours davantage à être remplacé par l'âge fonctionnel comme critère de jugement. Par ailleurs, les activités offertes par les sociétés de gymnastique sont l'occasion pour les aînées et aînés de se rencontrer dans une atmosphère chaleureuse.

Les journées du sport des aînés et la foire sur le même sujet, qui se sont déroulées à Zurich, ont mis l'accent sur la joie, le plaisir et la qualité de vie que procure le sport des aînés à la carte.

La FSG s'est engagée avec beaucoup d'élan et d'enthousiasme à promouvoir et à consolider le sport des aînés au sein des associations et des sociétés affiliées.

## Résultats

Un an déjà après le lancement du projet, la FSG a enregistré, lors du recensement de ses membres, une augmentation de 25 pour cent du nombre de membres que comptent les groupes de gymnastique pour aînés.

A la fin de 1994, un manuel sur le sport des aînés a été remis gratuitement à plus de 3800 sociétés (gymnastes féminines, gymnastes masculins, gym-hommes, gym-femmes). Paru en français et en allemand, il contient des articles développant la situation générale et la planification de la FSG. Il décrit les structures de la direction et des sociétés au sein de la FSG et énumère les filières de formation existantes pour devenir moniteur de gymnastique des aînés dans une société de gymnastique. En outre, il présente des tuyaux et les critères à respecter pour la création d'une société de gymnastique pour aînés et pour l'organisation de manifestations.



Depuis le lancement du projet, la fédération a mis sur pied les activités suivantes aux échelons cantonal et régional: fêtes de gymnastique accueillant des aînées et aînés, tournois de volleyball et de balle au poing, classement d'aînées au fit-plaisir, compétition en groupes et en individuel, après-midi d'initiation, athlétisme.

La 2<sup>e</sup> conférence des responsables cantonaux et régionaux de la FSG pour la gymnastique des aînés, qui a eu lieu en novembre 1995, a dénombré plus de 1000 groupes. Des groupes se sont créés dans 24 associations, 9 associations comptent des groupes mixtes et dans 13 autres les groupes proposent de la gymnastique pour aînés hors du cadre d'une section.

La conférence des délégués de la FSG 1995, organisée à Einsiedeln, a accepté le

nouveau plan directeur de la FSG. Le chapitre des principes stratégiques énonce notamment: «Nous développons des offres adaptées à l'âge et aux capacités de performance des différents groupes cibles.» Ce principe formulé dans le plan directeur de la plus importante fédération polysportive de Suisse rend honneur aux aînées et aînés.

Le débat lancé sur le sport des aînés a conduit la FSG à modifier la répartition des divisions techniques qui n'est plus liée au sexe, mais dépend désormais de l'âge et des capacités de performance. Un groupe de travail s'est penché sur la nouvelle structure à installer. Il est parvenu à la conclusion que tous les niveaux avaient le même droit à une voix autonome au sein du comité central de la FSG, les aînées et aînés pouvant disposer de leur propre division.

## Quelle vigueur!

La Fête fédérale de gymnastique aura lieu en 1996 à Berne et devrait accueillir près de 70 000 participants, dont un bon nombre d'aînées et aînés émanant de 22 associations. Ces derniers prendront part à des compétitions spéciales et à des présentations dans le cadre du programme officiel. Car les aînées et aînés de la FSG n'ont pas encore l'âge de s'asseoir en tribune!

## Perspectives

La phase d'élaboration du projet est achevée et la campagne de sensibilisation à tous les niveaux s'est soldée par un succès. Il s'agit maintenant d'intensifier les efforts en faveur du sport des aînés et la promotion dans le domaine, ainsi que de soutenir les sections avec efficacité et pragmatisme.

C'est pourquoi le groupe a programmé une dernière campagne d'information et de promotion à l'aide d'un bus, campagne placée sous la houlette d'une équipe d'animation et de formation. La FSG entend, à l'aide de ce véhicule spécialement équipé et de moyens auxiliaires, approcher directement les consommateurs potentiels de sport des aînés et les personnes intéressées par la question dans les sections et les cantons.

L'élaboration de leçons ciblées sur les plans de la structure, de la présentation et des principes pédagogiques doit permettre de faire connaître le sport d'aventure et d'offrir des séances d'initiation - selon les exigences et les souhaits - au public intéressé. Le groupe de projet se propose en 1996 de soumettre à discussion une conception à cet effet au comité central de la FSG.

L'objectif est qu'en 1997 chaque société de gymnastique dispose d'un groupe de gymnastique pour aînées et aînés, les associations et leurs sociétés et sections œuvrant de conserve avec la FSG. ■