

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:	Nouveau créneau pour les maîtres de sport : le sport des aînés sur la marché du travail
Autor:	Hegg, Moritz
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998340

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>

Nouveau créneau pour les maîtres de sport

Le sport des aînés sur le marché du travail

Moritz Hegg

Traduction: Dominique Müller et Patrick Pfister



Les spécialistes le prédisent: le sport des aînés est un secteur appelé à connaître une très forte expansion! Pour les maîtres de sport, c'est peut-être un nouveau marché de travail intéressant et lucratif qui s'ouvre à eux.

Le sport des aînés est un domaine nouveau. Il est encore peu structuré et constitue un terrain qu'il reste à défricher. Ce marché est porteur de belles perspectives, nombreux étant les quinquagénaires qui désireraient faire du sport. Pourtant, dans ce domaine, rares sont les postes à 100 pour cent qui sont créés. Un engagement à temps complet n'est envisageable qu'en cumulant plusieurs activités à temps partiel.

Et encore, ce n'est qu'une difficulté parmi d'autres. En effet, d'une part il n'est pas facile d'atteindre puis de fidéliser des aînés désireux de faire un peu de sport; d'autre part, trop peu d'initiatives ont été entreprises pour l'instant dans le but de satisfaire leurs besoins et envies personnels. Où se situent donc les problèmes? Pourquoi n'est-il pas évident de proposer des offres sportives commerciales pour des aînés?

J'aimerais tenter de répondre à ces questions à partir des expériences que j'ai réalisées avec le groupe dont je m'occupe. Peut-être que cela pourra donner des idées à d'autres sur la manière de constituer un ou plusieurs groupes de

sport pour aînés et de pratiquer des activités sportives avec eux.

Objectif

Avant tout, il s'agit de déterminer clairement ce que l'on veut faire, avec qui, et sous quelle forme: de la gymnastique en groupe, des jeux, de la condition physique, de la course à pied, de la natation, un programme individuel de renforcement de la musculature du dos? Avec des hommes, avec des femmes, en groupe

Moritz Hegg est maître de sport diplômé de l'EFSM et moniteur indépendant de sport des aînés.

mixte, de manière individuelle? Une fois par semaine, deux fois par semaine? Sous forme de cours ou de séminaire?

Analyse de la situation

Existe-t-il déjà un groupe, et si oui, où? Les infrastructures nécessaires (salle de

gymnastique, aula, etc.) sont-elles disponibles? Existe-t-il réellement un besoin en la matière? Devrai-je fonder mon propre club?

Détermination des besoins

Quels sont les besoins de mes clients potentiels? Est-ce que mon offre a une chance de les intéresser? Est-ce que cela vaut la peine d'organiser une séance d'information?

Financement

A combien s'élèvera la participation financière des clients? Quelle marge de bénéfice entends-je réaliser? La finance de participation est-elle trop élevée? Ou trop basse? Est-ce que le rapport entre l'investissement et le gain escompté est intéressant?

Réalisation

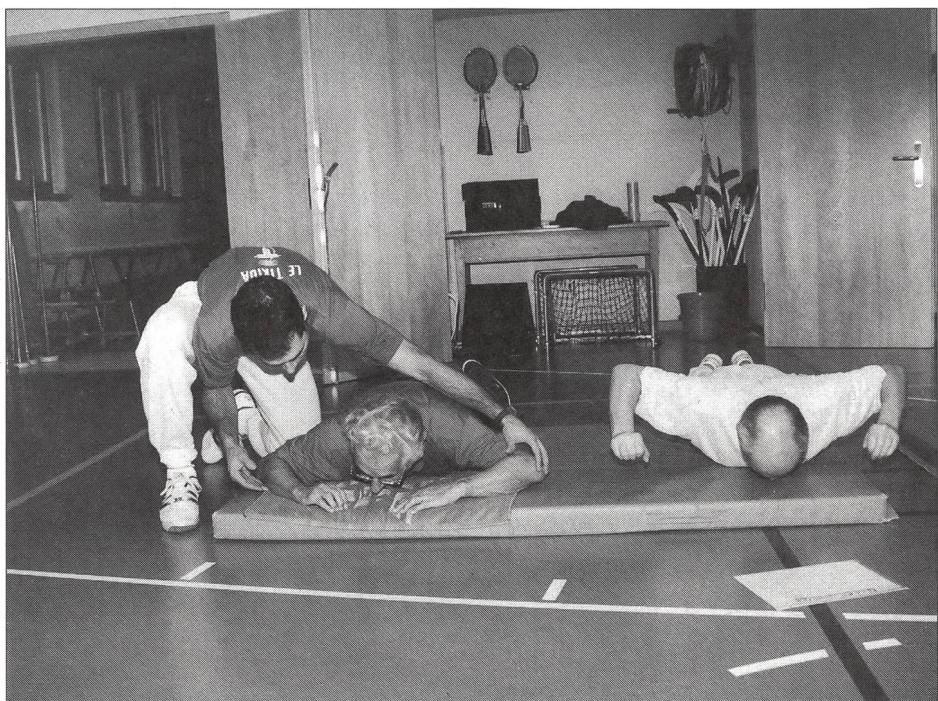
Les aînés ont besoin d'un maximum d'informations, afin de pouvoir se faire une idée précise de ce qui les attend. Il est primordial de créer un rapport de confiance entre le maître de sport et le participant. Il ne suffit pas de poser une affiche annonçant qu'une après-midi de jeux sera organisée à telle date dans telle salle: personne ne viendra, cette manière de procéder étant par trop impersonnelle! Si je veux mettre sur pied un groupe de sport pour aînés, il me faut à tout prix tenter de connaître personnellement mes futurs sportifs et de les aborder avant de commencer à développer mes activités. Le rapport de confiance doit être établi dès le début.

Des personnes relativement âgées ont souvent beaucoup de peine à franchir le pas et à se joindre à un groupe de sport, surtout si elles ne savent pas exactement qui dirige le groupe et quelles sont les activités proposées. Mais une fois que le responsable aura fait ses preuves aux yeux du participant, celui-ci prendra part avec assiduité aux activités proposées. La tâche est gratifiante pour le maître de sport qui se donne vraiment de la peine: la qualité de la rétroaction est exceptionnelle lorsqu'on a affaire à des aînés. C'est pour cette raison que l'on éprouve énormément de satisfactions à travailler avec des personnes âgées.

La sécurité est un élément essentiel dans l'instauration d'un rapport de confiance entre le maître de sport et les participants. Les compétences du responsable, sa connaissance des problèmes qui peuvent se poser à une personne âgée qui veut faire du sport, donnent confiance à cette dernière et la soutiennent. Une fois le groupe constitué, le moniteur doit faire preuve de constance et être capable de se mettre à la place des aînés. Sa responsabilité est grande et il doit être apte

à évaluer avec réalisme les dangers auxquels est confrontée la personne âgée pendant l'activité. Cela demande beaucoup de flexibilité, la situation variant constamment d'un individu à l'autre et les groupes étant généralement très hétérogènes. Le maître de sport doit encore posséder deux autres qualités essentielles, la capacité d'écoute et la sensibilité; en effet les personnes dont il s'occupe ont toutes un vécu et un bagage importants, elles ont toutes réalisé de nombreuses expériences, elles sont, en bref, ce qu'il convient d'appeler des personnalités!

Il est absolument indispensable de s'occuper personnellement de chaque participant avant, pendant et après la leçon. Souvent, les personnes vieillissantes se décident à se lancer dans une activité sportive en groupe pour confirmer le sentiment de leur valeur et pour faire l'expérience du succès. Pourquoi ne pas chercher à se prouver à soi-même qu'il est possible de lutter contre le déclin naturel de ses capacités physiques en se faisant plaisir par la même occasion? C'est pourquoi il est important de soigner les rapports humains, notamment après l'activité physique (d'ailleurs les échanges sont très enrichissants). Ce point est d'autant plus important que la plupart de ces sportifs n'en recherchent pas en priorité la performance mais bien plus le bien-être et le maintien de leur forme au moyen d'activités physiques. S'il y a une limite à la performance, elle est donc individuelle et dépend des possibilités de chacun. En d'autres termes, il incombe au maître d'aller à la rencontre de l'aîné afin de découvrir ce qui est important pour lui et ce qui l'intéresse. Ce n'est qu'après que le responsable pourra juger de ce que le participant veut atteindre et,



avant tout, de ce qu'il est capable d'atteindre.

Il est essentiel de toujours chercher le dialogue, d'être à même de savoir écouter l'autre et d'essayer de satisfaire les attentes qui sont formulées. Beaucoup de participants n'ont jamais fait de sport de leur vie et ce simple fait suffit déjà à expliquer la différence dans leur approche de la performance et de l'activité physique et sportive.

Autres possibilités

Une fois que le groupe est bien en place, il est toujours possible d'élargir le champ des activités proposées: pourquoi ne pas faire également de la natation, de

la gymnastique de maintien ou même organiser une initiation à la marche (walking)? Généralement, les aînés ne demandent qu'à se laisser séduire par de nouvelles formes d'activité. Et ces autres activités permettent d'attirer de nouveaux participants: le bouche à oreille est le meilleur moyen d'assurer sa publicité dans ce domaine et nul doute que des sportifs enthousiasmés par leur maître de sport lui feront la publicité qu'il mérite auprès de leurs amis!

Exigences

Notre monde est en constante transformation: les modes vont et viennent, se succèdent à un rythme toujours plus effréné, qu'il s'agisse de technologie, d'habillement, d'offres en matière de sport ou d'appareils haute-fidélité. Mais attention: si, en matière de sport des aînés, la variété et le changement sont aussi souvent souhaitables, la stabilité et la constance ne doivent pas pour autant être négligées: les aînés ont besoin d'activités régulières. D'ailleurs, ils font preuve d'une persévérance dans l'effort qui ferait souvent rougir leurs cadets habitués dès le berceau à la constante mutation des modes et à l'évolution de la technique mais aussi oubliieux de l'importance de l'exercice répété devant la séduction exercée par l'avalanche de possibilités de loisirs et d'activités physiques qui leur sont proposées. C'est qu'il importe de faire preuve de persévérance dans l'effort, de régularité dans l'entraînement, même si l'envie manque sur le moment! Mieux vaut bonifier ce qui est déjà acquis que papillonner d'offre en offre en adoptant une attitude de simple consommateur! Gardons à l'esprit cette échelle des valeurs ainsi que les facteurs qui poussent de nombreux aînés à faire du sport. ■

