

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 1 (1999)
Heft: 5

Artikel: Les aînés ont la cote!
Autor: Nyffenegger, Eveline / Schneider, Andres
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995901>

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: 13.04.2026

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

Les aînés ont la cote!

L'adoption en janvier 1999 de l'ordonnance relative à l'encouragement du sport des aînés en Suisse, l'Année internationale des personnes âgées, la sortie de presse conjointe du Manuel de formation Sport des aînés Suisse en français et en allemand sont des raisons suffisantes pour voir de plus près ce que concocte l'OFSPPO dans ce domaine.

Eveline Nyffenegger

Dans nos sociétés occidentales, les personnes âgées n'ont pas toujours une place enviable. Devenues impotentes, elles sont reléguées dans des établissements spécialisés où elles passent le restant de leurs jours. On les accuse également de coûter cher à la société, notamment au niveau des coûts de la santé. Mais c'est oublier qu'elles possèdent de l'expérience et un savoir précieux qu'elles peuvent dispenser. Elles représentent aussi une part de consommateurs non négligeable pour le marché des loisirs.

Qu'entend-on par «aînés»?

Andres Schneider, responsable de la formation des cadres dans le domaine du sport des aînés en Suisse: On connaît son âge chronologique, mais on peut garder des signes extérieurs de jeunesse et avoir des dégénérescences internes ou, au contraire, paraître plus que son âge réel et être en très bonne santé. Par «aînés», on entend les personnes qui sont entrées dans la deuxième moitié de leur vie, c'est-à-dire vers 45 ans. C'est l'âge idéal pour inciter les personnes inactives à se mouvoir et les personnes très actives physiquement à diminuer l'intensité de leur entraînement.

Pourquoi inciter les aînés à faire du sport?

Andres Schneider: Les spécialistes du monde entier sont unanimes: en pratiquant une activité physique régulière – au moins 30 min. quotidiennement – les personnes vieillissantes acquièrent une meilleure qualité de vie et gardent leur autonomie plus longtemps. La santé, la condition physique, l'autonomie, l'indépendance et l'appartenance à un réseau social sont des besoins fondamentaux pour les aînés. Nous avons l'ambition de mettre en place une stratégie pour inciter les personnes âgées à faire plus d'acti-

vité physique, à garder des contacts sociaux après la retraite, grâce notamment au sport. Le sport devrait être inscrit dans une hygiène de vie dans laquelle auraient place, d'une part, le jeu, la condition physique, le plaisir, la relaxation et la perception corporelle, et, d'autre part, un quotidien orienté vers l'activité physique (marche à pied, travaux domestiques, travaux manuels, etc.).

Existe-t-il une organisation du sport des aînés en Suisse?

Andres Schneider: Non. Nous travaillons en collaboration avec des partenaires comme les cantons, Pro Senectute, des fédérations sportives, des clubs de fitness, des salles de musculation, etc. Les contacts sont excellents entre partenaires. Certaines associations nous approchent elles-mêmes, alors que d'autres sont contentes que nous les contactions. Quelques associations ne sont pas intéressées à collaborer. Pour accepter le sport des aînés, il faut modifier sa manière de penser, faire preuve d'ouverture. Collaborer est dans l'intérêt des sociétés. En effet, elles sont de plus en plus boudées par les

jeunes et le sport des aînés peut être un nouveau débouché pour elles.

Que propose l'OFSPPO?

Andres Schneider: Notre but est de proposer une formation uniforme au niveau Suisse des monitrices et des moniteurs. Depuis peu, l'Ecole fédérale de sport a mis sur pied des cours de formation pour les formateurs d'experts et de moniteurs. Quelque 175 personnes issues des milieux du sport associatif et du sport privé ont déjà bénéficié de cette formation qui se base sur le manuel que vient d'éditer l'EFSM (voir présentation page 21), manuel qui constitue la référence officielle dans ce domaine.

Parlons finances...

Andres Schneider: Pour les années à venir, la Confédération alloue une somme annuelle de 300 000 francs aux cours de formation et de perfectionnement des moniteurs, cours organisés par les cantons, les fédérations et les organisations du sport des aînés. L'OFSPPO est responsable de la distribution de cette manne fédérale. **m**

Contenus de la formation en bref

Q quatre critères doivent être respectés pour qu'un cours de la formation Sport des aînés Suisse soit reconnu par l'OFSPPO et soutenu sur le plan financier.

Qualité: Les contenus de la formation doivent comprendre obligatoirement 25 modules précis ainsi que quatre types d'activité au moins. Les modules doivent être intégrés et identifiables en tant que tels dans le programme du cours.

Quantité: Le cours de moniteurs doit comporter au moins 36 heures de formation réparties sur six jours au minimum. Vingt-huit heures seront consacrées aux 25 modules obligatoires. Les huit heures restantes peuvent être utilisées pour des leçons spécifiques.

Direction du cours: L'équipe de direction du cours est composée d'experts reconnus par l'EFSM. Des spécialistes peuvent leur être adjoints de manière ponctuelle, uniquement pendant le cours. Il doit y avoir au moins un expert pour 12 participants pour toute la durée du cours.

Administration: Les tâches administratives suivantes doivent être remplies:

- Etablissement d'une liste de qualification basée sur les entretiens de qualification menés avec les participants.

- Etablissement d'un rapport comportant le programme du cours et le déroulement de celui-ci; la composition de l'équipe de la direction; des suggestions, remarques, etc. Les documents doivent être renvoyés immédiatement après la fin du cours à l'organisation responsable à l'EFSM.



Andres Schneider

est maître d'éducation physique II et licencié en géographie de l'EPFZ. Il est responsable du domaine Sport des aînés Suisse à l'OFSPPO où il remplit bien d'autres fonctions.

Adresse: OFSPPO, 2532 Macolin