

Zeitschrift:	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber:	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band:	8 (2006)
Heft:	2
Artikel:	Attention aux chutes!
Autor:	Fauchère, Cédric
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-995646

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: 15.01.2026

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

Attention aux chutes!

Prévention // L'activité physique et le sport dans la deuxième tranche de vie ne sont pas forcément dangereux. A condition de respecter quelques principes de base.

► Bouger? Un impératif pour les personnes de plus de 45 ans, et ce malgré la baisse des capacités physiques! Or, le risque de chute augmente avec l'âge, c'est indéniable: 80 % des accidents de sport qui touchent des personnes de 65 ans et plus sont causés par une chute. Comment minimiser les facteurs de risque pour permettre aux personnes âgées de maîtriser les situations critiques tant durant la pratique d'un sport que dans la vie quotidienne? En renforçant la condition physique générale, on peut améliorer des facteurs tels que l'estimation de ses propres capacités, les erreurs d'appréciation, la perte de l'équilibre ou la perte de la mobilité.

Facteurs internes et externes

Les facteurs internes à prendre en considération sont entre autres la baisse des facultés visuelles, la diminution de l'équilibre et les maladies aiguës ou chroniques. Il faut aussi tenir compte d'un éventuel traitement médicamenteux ou d'une consommation excessive d'alcool. En effet, il peut en résulter du surmenage, une surestimation des capacités, de la fatigue, un manque de concentration et une technique insuffisante.

Quant aux facteurs externes pouvant causer des accidents, ils comprennent les conditions environnementales comme les influences de la météo, l'aménagement et

la température des locaux, la nature du sol, l'éclairage, les engins de sport, l'équipement ainsi que le rôle joué par d'autres participants.

Eviter le surmenage

Toute offre d'activité physique doit être adaptée à un groupe cible (cf. encadré «Champs d'action»). Une structure d'entraînement soigneuse et une sollicitation adaptée permettent d'éviter un surmenage physique ou moral des aînés par le sport ou les jeux. Pratiquement, cela signifie par exemple que l'on proscritra les sollicitations unilatérales, que l'on prévoira suffisam-

Pro Senectute

Reculer l'âge de la retraite... sportive

► Pro Senectute propose un grand nombre d'activités sportives pour les aînés. Loin de toute stratégie marketing, c'est le bouche à oreille qui attire chaque année près de 120 000 seniors dans ses cours.

Quand papy fait de la résistance, il s'adonne à la randonnée, à la marche en raquettes, au ski de fond et au nordic walking, très en vogue chez les jeunes seniors. Il aime évoluer dans la nature et se montre très sensible à l'environnement. Les sports aquatiques sont eux aussi fort appréciés, mais peu de bassins sont disponibles en Suisse. Il se retranche alors sur la danse, la gymnastique ou le tennis. Les différentes disciplines, proposées à des prix dérisoires, sont conduites par des moniteurs qualifiés, formés par Pro Senectute. La qualité n'a pas d'âge...

De plus en plus jeune, le client «Pro Senectute sport» est généralement un ancien sportif, que la vie active a sédentarisé. Trop occupé, il n'a pas pu s'occuper de sa personne et prend sa revanche à la retraite. Il connaît les vertus de l'exercice physique et en profite pour élargir son cercle de connaissances.

En revanche, celui qui n'a jamais eu de culture du mouvement reste toujours aussi réfractaire à l'exercice, même si la retraite lui offre de multiples occasions de s'y consacrer. Or, la qualité de vie au troisième âge passe indéniablement par une activité sportive régulière. De nombreux accidents sont domestiques et se produi-

sent lorsque les personnes se déplacent, se baissent ou portent des objets. En améliorant la mobilité, en renforçant la musculature, en travaillant l'équilibre, l'autonomie est favorisée et quantité d'accidents sont évités.

Une fois encore, l'école a son rôle à jouer. En éduquant dès le plus jeune âge, en inculquant le goût du sport, on évite de gonfler ce contingent de sportifs refoulés, qui refusent éternellement tout effort physique dont la carence est si préjudiciable à la santé.

Pro Senectute ne manque pas d'adhérents, mais plutôt de bénévoles. L'organisation est perpétuellement à la recherche d'anciens moniteurs «Jeunesse + Sport», de professeurs de sport à la retraite, disposés à se former pour encadrer des activités destinées aux seniors. La tâche est ardue, car il faut s'adapter aux particularités de chacun, mais le jeu en vaut véritablement la chandelle.

► Cédric Fauchère

ment de temps de récupération après une maladie ou une blessure, que la technique des jeux sera simplifiée ou que l'on veillera à faire vivre aux seniors autant de succès que possible dans les activités sportives ou dans les jeux.

Gérer les déficits

Les activités physiques sont possibles en dépit de certains troubles ou de capacités réduites. Gérer correctement ces limitations permet de faire du sport de manière sûre et durable jusqu'à un âge avancé. A cet égard, il est décisif que le médecin clarifie et évalue les problèmes éventuels; il importe aussi que les personnes présentant des facteurs de risque (par exemple pression artérielle trop forte, tabac, excès pondéral, stress, taux de cholestérol trop élevé, etc.) demandent un avis médical avant d'entamer une activité sportive.

La planification d'offres d'activités sportives pour les aînés doit tenir compte des difficultés particulières des participants et prévoir d'éventuels exercices de remplacement. //



Le ski en tête

► Selon la statistique du bpa pour l'année 2003, quelque 318 000 personnes se sont blessées en Suisse en faisant du sport. Près de 40 000 d'entre elles seulement avaient entre 46 et 64 ans. Dans cette catégorie, le ski alpin est tout devant (33 %), suivi du football et de la randonnée en montagne (8 % chacun). Quant à la population âgée de 65 ans et plus, on y recensait moins de 5000 blessés du sport (plus de 50 % en randonnée en montagne sans escalade et à peine 20 % en ski alpin).

Chez les personnes de plus de 45 ans, la proportion relativement basse de blessures sportives et leur faible gravité dans la plupart des cas ne signifient pas que les personnes de cette catégorie font peu d'exercice. Les raisons sont ailleurs: d'une part, ces personnes jouissent d'une santé relativement bonne et d'autre part, elles pratiquent des sports toujours moins risqués à mesure qu'elles avancent en âge. Les statistiques des blessés des domaines «Circulation routière» et «Habitat et loisirs» pour les catégories de personnes âgées de 46 à 64 ans et celles de 65 ans et plus indiquent que le nombre total de blessés (202 510) est plus de quatre fois supérieur à celui du sport. //

► Blessés du sport: 46 à 64 ans, 2003

Sport	Blessés	Proportion
■ Ski alpin	12 350	33 %
■ Football	3090	8 %
■ Randonnée en montagne (sans escalade)	2790	8 %
■ Course à pied, jogging	1880	5 %
■ Tennis	1710	5 %
■ Baignade, natation	1660	5 %
■ Volley-ball	1230	3 %
■ Autres sports	12 300	33 %
Total	37 010	100 %

► Blessés du sport: 65 ans et plus, 2003

Sport	Blessés	Proportion
■ Randonnée en montagne (sans escalade)	2 330	51 %
■ Ski alpin	820	18 %
■ Ski de fond	330	7 %
■ Gymnastique, fitness, aérobic	260	6 %
■ Autres sports	860	18 %
Total	4 600	100 %

Source: extrapolation du bpa

«A 50 ans et plus, toujours en forme»

► La brochure «Sécurité et prévention des accidents dans le sport des aînés» a été publiée en coopération avec le Bureau suisse de prévention des accidents (bpa). Elle contient des informations utiles concernant le sport des aînés et s'adresse aux moniteurs de sport pour seniors.

Le document «A 50 ans et plus, toujours en forme» a été conçu pour les seniors qui font du sport; cette brochure comporte un programme contre les accidents dus à une chute ainsi que les principales règles sportives.

Ces deux publications sont disponibles dans la boutique du bpa (<http://shop.bfu.ch/>) ou peuvent être commandées auprès du Bureau suisse de prévention des accidents (bpa), Laupenstrasse 11, 3008 Berne, tél. 031 390 22 22, www.bpa.ch.

