

<b>Zeitschrift:</b>	Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
<b>Herausgeber:</b>	Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
<b>Band:</b>	10 (2008)
<b>Heft:</b>	5
 <b>Artikel:</b>	Éviter les excès
<b>Autor:</b>	Müller, Matthias / Spichtig, Corinne
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-995595">https://doi.org/10.5169/seals-995595</a>

### **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:** 28.01.2026

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

# Eviter les excès

Matthias Müller a accompagné les participants de l'étude ExTrA tout au long de leur entraînement de force. Evaluation à froid.

Interview: Corinne Spichtig; photo: Philipp Reinmann

► mobile»: qu'est-ce qui vous motive à travailler en premier lieu avec des personnes âgées? **Matthias Müller:** je trouve étonnant que l'on puisse, à 80 ans, devenir encore plus fort et plus musclé. Voir comment les participants tirent profit de cet entraînement est déjà une source de satisfaction. Contrairement à l'entraînement avec des sportifs d'élite, qui sont habitués à s'impliquer jusqu'à l'épuisement total, l'encadrement de personnes âgées nécessite plus de doigté pour trouver les bons exercices et la bonne intensité. Les participants doivent être stimulés du point de vue musculaire, mais il ne faut pas les surcharger que cela soit physiquement ou mentalement. Cela rend le tout très exigeant mais aussi très passionnant.

**Quel est le défi particulier pour les moniteurs?** Il se situe dans le dosage de l'entraînement. Les participants doivent être encouragés à faire des progrès. Et en même temps, il faut éviter de les surcharger. La difficulté est de trouver l'intensité de l'entraînement (intensité/tolérance) propre à chaque participant et de s'assurer qu'elle soit atteinte pendant le déroulement de chaque exercice (effort cardiaque maximal). Il n'est pas aisément de motiver les gens du point de vue musculaire. Ils ne doivent pas répéter un exercice à plusieurs reprises mais plutôt maintenir un exercice aussi longtemps que possible. Qui pratique régulièrement un entraînement doit avoir une bonne dose de motivation et la conserver sur la durée.

**Comment jugez-vous l'engagement des participants de cette étude?** Tous ont participé et voulu devenir plus fort de leur propre chef. Ils ont fait preuve d'un grand engagement. Les progrès réalisés pendant l'entraînement et l'amélioration de la qualité de vie qui en découlaient ont certainement contribué à maintenir leur motivation sur trois mois, une période relativement longue. La plupart des participants ont fait part de leur intérêt de poursuivre cet entraînement de force. Peu d'entre eux se sont dit en revanche «fatigués».

**Que recommanderiez-vous à une personne âgée qui souhaite commencer un entraînement de force?** Cette personne doit s'adresser à un personnel spécialisé. Par exemple dans un centre de fitness (attention aux offres pour le troisième âge!), dans lequel elle se sent à son aise. En outre, elle a la possibilité de réaliser des exercices de renforcement à domicile. Cela nécessite une bonne initiation de la part d'une personne compétente, qui peut également superviser de temps à autre l'entraînement. Le plus simple est d'intégrer un



groupe dans un centre de fitness.

**Quels sont les trois conseils les plus importants que vous donneriez à un moniteur qui souhaite effectuer un entraînement de force aux appareils avec des personnes âgées?** Ce type d'activité doit être ludique pour que les gens y participent régulièrement. Des échauffements et des exercices variés sont une condition. Un entraînement en groupe est assurément l'occasion idéale pour introduire la composante sociale selon la devise «joindre l'utile à l'agréable». D'un point de vue technique, les moniteurs doivent prendre garde que les participants s'échauffent convenablement, qu'ils exécutent correctement les exercices et qu'ils s'entraînent à la bonne intensité. Le langage corporel (teint du visage, mimique, respiration) permet souvent de deviner si la charge est correcte ou non. //

#### Bibliographie

Oschütz, H. & Bělinová, K. *Training im Alter*. In H. Denk, D. Pache & H.-J. Schaller (Hrsg.), *Handbuch Alterssport* (S.147–198). 2003 Schorndorf, Karl Hofmann.

Tschau, H. *Fit im Krafttraining – Krafttraining, Sinn und Unsinn im Gesundheitssport*. 1999, Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft, Tagungsbeiträge, Schlüsselqualifikationen und Leiter/-innenkompetenzen im Gesundheitssport.