

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Quel sport pour qui?  
**Autor:** Conzelmann, Achim / Sudeck, Gorden  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995352>

### 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:** 28.12.2025

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



# Quel sport pour qui?

C'est la question autour de laquelle s'articule un projet de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne mené de 2008 à 2010 et subventionné par la Commission fédérale du sport CFS. Présentation par les deux responsables.

Texte: Achim Conzelmann, Gorden Sudeck; photo: Ueli Känzig

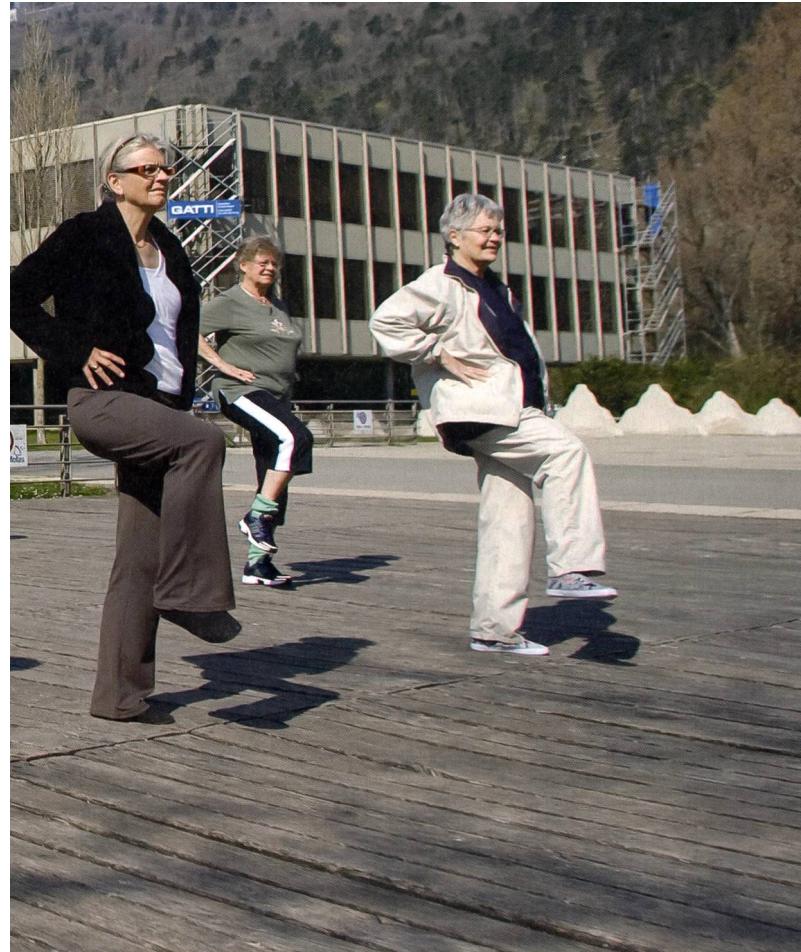
**L**âge adulte présente deux particularités: tout d'abord, il s'agit d'une longue phase de la vie puisqu'elle s'étend sur près de 60 ans; il y a donc de grandes différences entre les personnes d'âges distincts. De plus, on l'oublie souvent, il y a également de très grandes différences entre les gens d'un même âge. Ce qu'il faut par conséquent retenir en matière de sport des adultes, notamment pour les recommandations, c'est que chaque personne est unique.

## Consultation sportive différenciée

De ce fait, il est inutile de concevoir des offres sportives s'adressant à tous les adultes ou uniquement à une classe d'âge particulière (p.ex. «Sport 50+», «Gymnastique pour seniors») sans autre distinction du groupe cible. Une consultation sportive différenciée et axée sur les besoins et les possibilités de chacun tient compte de plusieurs éléments. Pour savoir quel sport est le mieux adapté à une personne, il faut répondre aux questions suivantes:

- Quelles sont les motivations pour lesquelles les personnes à conseiller sont ou souhaitent être actives sur le plan sportif?
- Quel est le parcours sportif des participants et le comportement actuel en matière de sport et d'activité physique?
- Quel niveau d'aptitudes et d'habiletés physiques/motrices les participants présentent-ils?
- Quelles maladies les personnes concernées ont-elles eues dans leur vie et quel est leur état de santé actuel?
- Quel est le statut sociodémographique des personnes conseillées: sexe, âge, situation économique, familiale et professionnelle, niveau d'éducation?

Comme il n'est pas possible de répondre à toutes ces questions simultanément ni d'en tenir compte dans la conception de programmes sportifs, on peut commencer par s'intéresser aux motivations qui poussent telle personne à pratiquer telle activité sportive.



C'est un critère judicieux qui permet de différencier les sportifs adultes (qu'est-ce que les gens recherchent dans le sport?).

### Des motivations et des types de sportif

Contrairement à l'opinion commune qui assimile fréquemment le sport des adultes au sport-santé, le questionnement des individus de ce groupe permet de constater qu'il existe un vaste éventail de motivations poussant à pratiquer ou à poursuivre une activité sportive. Limiter le sport des adultes à l'aspect santé est ainsi pour le moins réducteur.

En moyenne, sur toute la période adulte (voir fig. 1), la «santé/forme physique» est la motivation principale, mais le «plaisir de l'activité physique» joue aussi un grand rôle. Une importance moyenne est accordée à l'«esthétique» (plaisir des beaux mouvements, p.ex. un service réussi au tennis, une foulée harmonieuse, une séquence de mouvement bien dansée), à la «détente/catharsis» (aspects de la régénération psychique) et à la «silhouette/apparence». Les motivations les moins pertinentes sont la «socialisation» (rencontrer/retrouver des gens au/par le sport) et en particulier l'aspect «compétition/performance».

Naturellement, la motivation «santé/forme physique» prend de l'importance à l'âge adulte moyen (et sans doute encore à un âge plus avancé), tandis que la compétition a tendance à en perdre. Le plus grand changement s'observe pour la motivation «détente/catharsis» qui s'efface à l'âge adulte moyen.

Dans l'ensemble, on peut toutefois affirmer que les motivations propres à chacun ne varient pas au cours de la vie. Mais cela ne signifie nullement que la structure des motivations est la même pour tous les adultes. Il existe de grandes différences entre les personnes, même si celles-ci ont moins à voir avec l'âge qu'avec la personnalité des individus.

Chaque personne présente, indépendamment de son âge, un profil unique, autrement dit une affirmation particulière de différentes motivations. Pour des raisons pratiques, il n'est bien sûr pas possible de concevoir une offre spécifique à chaque personne. Or, pour ne pas loger tous les adultes à la même enseigne, sans toutefois trop individualiser les offres sportives, il convient de déterminer des types de sportif présentant un profil similaire. Dans le domaine du sport des adultes orienté vers les loisirs et la santé, on peut distinguer neuf types de sportif: les sociables, les esthètes attentifs à leur silhouette, les adeptes de la détente active, les personnes orientées forme physique et détente, les amateurs de «sport pour le sport», les personnes attentives à leur santé et à leur silhouette, les sociables attentifs à leur silhouette, les personnes intéressées par la régulation du stress et leur silhouette, et les sportifs recherchant la détente (voir pp. 23-25).

Les «sociables attentifs à leur silhouette», les «personnes attentives à leur santé et à leur silhouette» et les «personnes intéressées par la régulation du stress et leur silhouette» se tournent vers des offres que l'on classe habituellement dans la catégorie sport-santé (p.ex. entraînement du dos). Les valeurs et contenus typiques du sport traditionnel n'ont pas d'importance pour eux (p.ex. le plaisir de réussir un mouvement) et sont parfois même dissuasifs (p.ex. l'esprit de compétition).

La situation est tout autre chez les sportifs pour qui la valeur de l'activité en soi ou les expériences qui y sont associées sont au premier plan. Ce phénomène est le plus marqué chez les «amateurs de

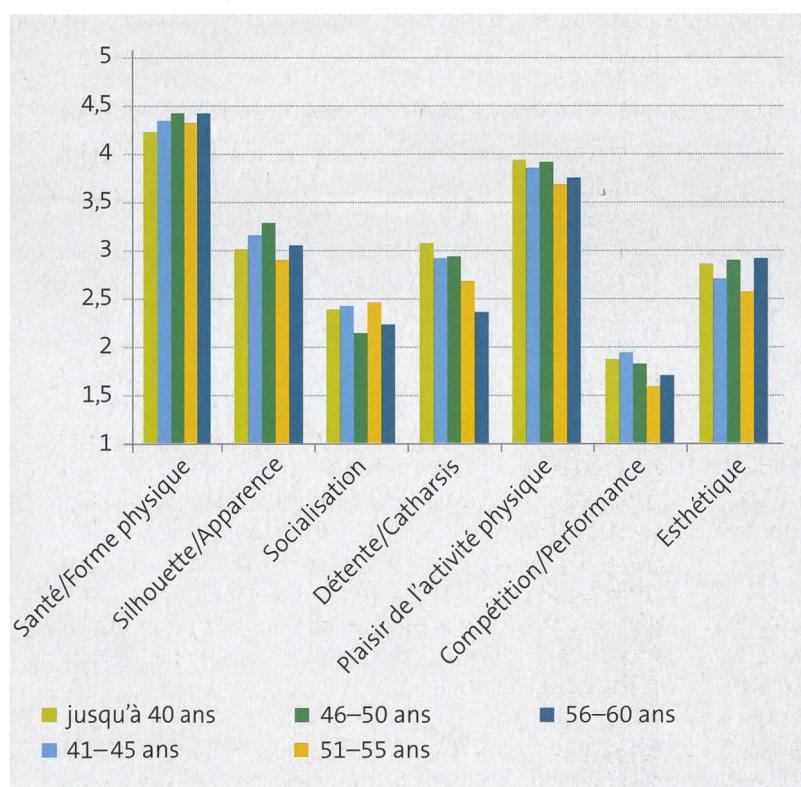


Figure 1: Importance des différentes motivations à l'âge adulte (de «1 = pas du tout» à «5 = totalement») (en référence à Lehnert et al.)

## Sport à la carte

Les participants à ce questionnaire disposent de cinq offres sportives au choix selon leur profil.

### «Activité & Détente»

- Combinaison d'activités d'endurance et de fitness
- Si possible en plein air
- En petits groupes
- Performances des participants plutôt secondaires

### «Reload & Relax»

- Activités de fitness variées
- Séquence de relaxation séparée
- Dosage individuel

### «Ensemble & En forme»

- Sport-santé agrémenté de jeux
- Cadre convivial, ludique
- Formes d'effort modérées
- Explication des aspects de santé

### «Body & (E)Motion»

- Activités dansées et rythmiques
- Gymnastique en musique
- Mélange de compositions

### «SPORT Varia»

- Combinaison d'endurance et de jeux (sportifs)
- Si possible en plein air
- Formes conviviales
- Grande diversité

sport pour le sport» qui pratiquent une activité avant tout parce qu'ils aiment bouger et recherchent des expériences positives à travers celle-ci. C'est également le cas des «sportifs recherchant la détente» (avec une orientation plus marquée vers le sport traditionnel) et des «adeptes de la détente active» (avec une faible orientation vers le sport traditionnel), sachant que ces deux groupes visent également à se défaire du stress quotidien. Pour les «sociables», l'aspect détente est moins important que les éléments sociaux.

Les «personnes orientées forme physique et détente» et les «esthètes attentifs à leur silhouette» se situent, sur le plan de l'intention, entre les types décrits précédemment.

### Programmes sur mesure

Cette différenciation en neuf types de sportif livre des renseignements permettant d'envisager la conception de programmes de sport adaptés aux différents types afin de répondre à leurs besoins. Pour proposer une offre sur mesure, on peut obtenir des informations supplémentaires en clarifiant les points suivants: critères sociodémographiques, capacités physiques/motrices et caractéristiques de comportement en matière de sport et d'activité physique. La biographie sportive indique, par exemple, quelles activités ont été jusqu'à présent privilégiées, ou dans quelles disciplines les personnes disposent d'expériences motrices et de connaissances préalables (p.ex. des règles). Si les participants témoignent déjà d'un vécu, l'offre sportive peut être proposée «sans grands détours», tandis qu'elle devra être présentée dans le détail auprès des vrais débutants. Les tests ou questions concernant l'état de santé sont importants pour définir quelles formes de sollicitation une personne ou un groupe peut supporter. Le bagage moteur permet de déterminer la quantité et l'intensité des efforts raisonnables pouvant être fournis par les participants.

A partir des informations recueillies sur un type de sportif, cinq offres sur mesure ont été développées au sein du projet «Welcher Sport für wen?» (Quel sport pour qui?) (voir encadré et cahier pratique n°67) et proposées dans le cadre du sport universitaire de l'Université de Berne aux semestres d'automne 2008 et de printemps 2009. Au cours de ces deux phases d'intervention de 14 semaines, les sportifs ont été questionnés à trois reprises sur leur état de bien-être,

la sollicitation corporelle et leur expérience durant leur programme de sport. Les résultats révèlent une amélioration considérable de l'humeur des participants. Ils montrent aussi qu'un relevé systématique des conditions individuelles, suivi d'une personnalisation en conséquence des offres sportives, représentent un bénéfice avéré pour les participants, particulièrement à l'âge adulte. ■

### Bon à savoir

### Un inventaire transparent

«Pourquoi faites-vous du sport? Quelles sont les raisons qui vous pousseraient à la pratique d'un sport?» C'est de façon directe et sans détour que débute le questionnaire créé par les chercheurs de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne. Il dresse une liste des motivations et des objectifs habituellement liés aux activités sportives pratiquées en loisir. L'éventail des réponses possibles est assez large, mais pas infini. Les 28 affirmations correspondent à une raison bien précise de faire du sport. Dans certains cas, le lien avec la motivation est évident: «Avant tout pour des raisons de santé». Ailleurs, la nuance est plus subtile: «Pour les montées d'adrénaline». Une échelle allant de un («ne correspond pas») à cinq («correspond tout à fait») permet de classer précisément les réponses. Après avoir soigneusement rempli le questionnaire, une dernière question permet de mettre en lumière les véritables intentions de la personne: «Avez-vous répondu à ce questionnaire avec sérieux ou par amusement? (1) Sérieusement, pour découvrir mes motivations personnels. (2) Avec amusement, juste pour essayer.»

De notre côté, nous nous sommes prêtés à ce questionnaire (seulement en allemand) pour ces deux raisons et nous vous invitons à en faire également l'expérience: [www.ispw.unibe.ch/sporttypen](http://www.ispw.unibe.ch/sporttypen)