

**Zeitschrift:** Physiotherapie = Fisioterapia  
**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband  
**Band:** 30 (1994)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Entraînement des personnes du troisième âge  
**Autor:** Meili, Daniel Louis  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-929337>

### **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:** 03.01.2026

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

# Entraînement des personnes du troisième âge

Christine Kraft-Jäggi (Andelfingen), Urs Küng-Schmid (Arth), Caius Schmid (Bâle), Matthias Göring et Pierre Schöchlin (Bienne), Gérard Fontana (Châtel-St-Denis), Beat Ryser (Grünigen), Bea von Ow (Goldach), Ursi Ruf (Küsnacht), Cornelia Schuppisser (Lugano), Ueli Koch (Schwerzenbach), Nicolas Mathieu et Raymond Mottier (Sion), Pascal Coste (Zoug), Dr Lorenz Felder (Kilchberg).

**Daniel Louis Meili, Bâle, chef de projet**

**Travail d'équipe dans le domaine de la physiothérapie sportive, gagnant du «Prix scientifique 1994» attribué par la Société Suisse de Médecine du Sport SSMS et la Fédération Suisse des Physiothérapeutes FSP.**

## Résumé des résultats de l'étude

Pendant six mois, 172 personnes entre 65 et 70 ans, de toute la Suisse, ont participé à une étude sur l'entraînabilité des personnes âgées dans douze cabinets de physiothérapie. Sous encadrement et animation physiothérapeutiques, l'entraînement s'est effectué selon des méthodes de performances sportives, les adaptations obtenues dans les domaines de la force, de la mobilité, de l'endurance et de la coordination ont fait l'objet d'un examen régulier. Par ailleurs, des interviews types ont permis de déterminer l'état présent et les modifications enregistrées. L'objectif visait à définir, à partir des connaissances recueillies, des mesures et recommandations favorisant une santé active et à cerner les possibilités qu'offre la physiothérapie sportive.

Ce travail en commun, fruit d'une activité de recherche privée, a été largement soutenu par les firmes Leuenberger Medizin Technik, Glatbrug/Corminbœuf et l'organisation de santé SWICA, Winterthour.

Après avoir subi des examens médicaux approfondis, les sujets ont été soumis, pendant quelque 27 semaines (avec 50 unités d'entraînement en moyenne), à

un processus d'adaptations et de charges à trois échelons. Pendant les 9 premières semaines, l'entraînement a porté sur le volume à un niveau d'intensité minimale. Durant les semaines suivantes (jusqu'au deuxième examen médical), l'entraînement s'est intensifié localement (entraînement monomusculaire). Au cours des 12 dernières semaines, l'entraînement s'est déroulé au niveau de la performance différenciée (au moyen d'appareils d'entraî-

nement de la force, mais aussi d'exercices plyométriques, beaucoup de gymnastique et d'endurance récupération/aérobie sur ergomètre). Pendant toute la durée de l'entraînement, les participants ont été suivis par les physiothérapeutes (individuellement ou en groupe).

En conclusion, nous savons désormais que l'organisme vieillissant peut être soumis à divers entraînements. Il est notamment facile d'améliorer la force et les

## RÉSUMÉ

mécanismes de commande. L'amélioration de la mobilité obtenue dans notre étude (grâce notamment à l'encadrement professionnel des physiothérapeutes) a conduit à augmenter sensiblement la confiance en soi des sujets et, par conséquent, leur capacité à maîtriser les tâches quotidiennes. Il s'est également révélé que les femmes, en matière de force, mobilité et coordination, obtiennent de meilleurs résultats que les hommes! Tous les sujets ont par ailleurs indiqué que cette obligation d'entraînement volontaire ainsi que leur contact actif avec des charges avaient influencé positivement leur état d'âme: l'entraînement leur apporte tout simplement un bienfait psychique.

Aujourd'hui, un an après cette étude, plus de 80 % de ces personnes se rendent régulièrement dans un centre de physiothérapie/fitness, soucieuses de contribuer activement à leur santé. Parmi les personnes du groupe de comparaison, beaucoup ont commencé un entraînement et 50 % environ y participent encore avec régularité!

D'une façon générale, le résultat global obtenu est étonnant, en revanche, il souligne l'encadrement minutieux et individuel des physiothérapeutes ayant participé. Il s'agit maintenant d'éliminer les appréhensions face à l'entraînement de performance à l'aide d'une formation et d'un perfectionnement professionnel adéquats (y compris du corps médical). D'autres milieux pourront aussi profiter des connaissances rassemblées. Les débuts sont prometteurs!

## Détail des résultats:

Force d'allongement des jambes	accroissement	50,3%
Force d'allongement des bras	accroissement	37,5%
Mobilité distance sol-doigts:	accroissement	45,6%
Mobilité ischiofémorale:	accroissement	7,3%
Mobilité colonne lombaire (test de Schober):	stable	
Mobilité rotation colonne vertébrale:	accroissement	10,9%
Mobilité colonne dorsale/nuque (test d'Ott):	accroissement	22,5%
Mobilité épaules:	accroissement	26,1%
RPP/endurance à 50 watts:	amélioration	4,7%
RPP/endurance à 70 watts:	amélioration	3,3%
RPP/endurance à 90 watts:	amélioration	3,3%
RPP/endurance à 110 watts:	amélioration	3,5%
Coordination:	amélioration temps	41,1%
Coordination:	amélioration erreurs	50,4%
Agilité:	amélioration temps	59,2%
Agilité:	amélioration erreurs	75,7%

# T H E R A - B A N D ®



## Therapeuten vertrauen THERA-BAND®... dafür sprechen viele Gründe.

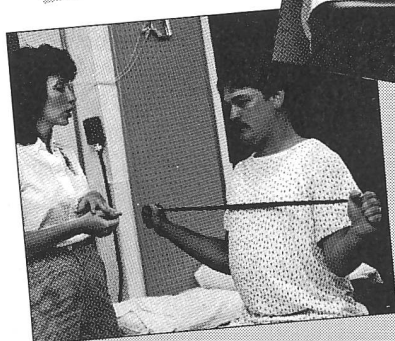
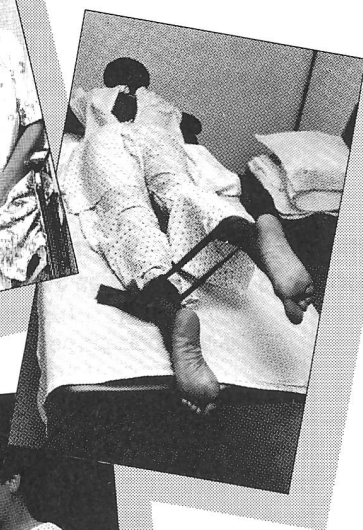
Elastisches Übungsband für aktive und abstufbare Widerstandsübungen – bewährt in der Orthopädie, der Rehabilitation und der postoperativen Mobilisation – preiswert, wirksam und vielseitig.

THERA-BAND® kann unter Anleitung auch vom Patienten selber eingesetzt werden.

THERA-BAND® gibt es in 7 abgestuften Zugstärken (durch Farben leicht zu unterscheiden), in 2 verschiedenen Längen.

Dank der Kreativität vieler Therapeuten werden immer wieder neuartige Anwendungsarten entwickelt.

THERA-BAND® samt Gratis-Anleitung mit vielen Anregungen, können Sie telefonisch bei uns bestellen: ☎ 01 945 18 80.

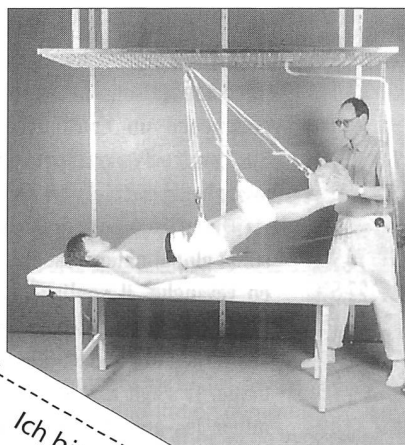


## DR. BLATTER

REHABILITATIONS-TECHNIK

DR. BLATTER AG • CHRISBAUMSTRASSE 2 • 8604 VOLKETSCHWIL  
TELEFON (01) 945 18 80 • TELEFAX (01) 946 02 95

## Darauf vertrauen führende Therapeuten: Dr. SCHUPP Decken-Schlingen-Gerät



Seit vielen Jahren in der Praxis besonders bewährt: Es bietet Ihnen ideale Behandlungsmöglichkeiten bei raumsparender Deckenmontage. Das Gerät wird an Ihre Deckenhöhe angepasst geliefert, ist robust und hoch belastbar. Auch als Standmodell lieferbar. Wellengitter verzinkt, kein Absplittern von Farbe. Dazu hochwertige Schlingenbestecke, einzeln oder komplette Sets. Zusätzlicher, erweiterter Anwendungsbereich durch 3-D-Stab.

### Unser Lieferprogramm:

Kofferliegen, Massageliegen, Gymnastikliegen, Therapieliegen, Vojta/Bobath-Liegen, Decken-Schlingen-Geräte, Rollen, Keile, Kissen, Überzüge, Papierauflagen, Massagegeräte, Elektrotherapiegeräte, UV/IR-Bestrahlungsgeräte, Fitness-, Gymnastik- und Rehabilitationsgeräte, Saunas, Solarien, Hypermie-fango, Wärme- und Kältepackungen, Massage- und Einreibemittel, Heilbäder, Ölbäder, Bade-Extrakte, Sauna-Konzentrate, Reinigungs- und Desinfektionsmittel, Kabinenwäsche, Berufskleider und NEU: individuelle und praxisgerechte Planung und Einrichtung von Empfang, Warteraum, Behandlungs- und Besprechungszimmer.

Ich bitte um ☐ Angebot Schlingentisch  
☐ Physio-Katalog ☐ Beratung  
Meine Adresse/Telefon-Nummer:

## keller

Simon Keller AG

CH-3400 BURGDORF/SCHWEIZ  
Lyssachstrasse 83 (beim Bahnhof)  
Telefon 034 - 22 74 74 +75  
Telefax 034 - 23 19 93