

Zeitschrift: PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse
Herausgeber: Pro Senectute Suisse
Band: - (2007)
Heft: 4: Offres pour tout le monde et partout

Artikel: Intégrer le mouvement dans le quotidien
Autor: Seifert, Kurt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789440>

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: 29.12.2025

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

Nager avec ou contre le courant



«Le sport est une activité du bonheur. Il libère dans notre corps des substances que nous pouvons définir comme des hormones de bonheur. Celui qui fait du sport est plus heureux et plus optimiste que celui qui n'en fait pas». C'est ainsi que l'écrivain Martin Kessel (1901-90) a décrit l'effet que le sport et le mouvement ont sur nous.

Avoir conscience de sa santé est dans l'air du temps. Il est recommandé aux femmes et aux hommes de tous âges de pratiquer au minimum une demi-heure d'exercice par jour. Cela peut être sous la forme d'activités quotidiennes ou de sport de moyenne intensité. Cette recommandation fondamentale laisse espérer

des effets significatifs et multiples sur la santé et la qualité de vie. On entend par activité de moyenne intensité, une activité physique qui accélère sensiblement la respiration mais ne fait pas forcément transpirer. Marcher vite ou faire du vélo, nager ou jardiner représentent des exemples de ces formes de mouvement, mais aussi faire de la raquette ou randonner en groupe. Celui qui fait du sport régulièrement se fait beaucoup de bien: le système cardiovasculaire est renforcé et la musculature du corps fortifiée. Le mouvement crée aussi un bien-être global, et s'il est pratiqué en groupe, il offre la possibilité de nouer des contacts sociaux. Il est déterminant de bouger souvent et d'y prendre plaisir. Le sport ne représente pas que la performance, même s'il est encore trop souvent considéré uniquement sous cet angle-là dans notre société.

L'offre d'activités sportives a une longue tradition chez Pro Senectute. La fondation propose un large choix de possibilités de mouvement pour les personnes âgées – en dehors de toute pression de performance. Une des nouvelles dominantes de notre travail est la promotion de la santé et la prévention, afin que les personnes qui ne s'activent pas assez physiquement soient sensibilisées à temps. Malgré une tendance positive, il reste encore beaucoup à faire. C'est pourquoi il faut des gens qui nagent activement avec et contre le courant.



Charlotte Fritz, Responsable des centres spécialisés, membre de la direction

THÈME

Intégrer le mouvement dans le quotidien

Les offres de Pro Senectute Sport doivent favoriser la prise de conscience de sa santé et le sentiment communautaire. Une approche intergénérationnelle est nécessaire pour améliorer les effets préventifs de ces offres.

Kurt Seifert, Responsable du domaine politique et société, Pro Senectute Suisse

En Suisse, le sport des aînés existe depuis plus d'un demi-siècle. À la fin des années 50 déjà, les premiers cours de gym pour aînés ont vu le jour à Thalwil (ZH) à l'instigation de Clara Bachofen, une collaboratrice de la Croix-Rouge suisse. Dans les années 60, Pro Senectute reprend cette idée et propose progressivement de tels cours dans toute la Suisse, ce qui déclenche une grande approbation. D'autres sports s'ajoutent par la suite. Ainsi, Pro Senectute Valais organise les premiers grou-

pes de ski de fond à la fin des années 70.

En 1987, le centre spécialisé Aînés + Sport voit le jour pour coordonner les différentes activités. Il fait d'abord partie de Pro Senectute Zurich puis de Pro Senectute Suisse à partir de 1999. Sa fonction la plus importante est la formation des moniteurs et des monitrices, qui intègre aussi bien des connaissances en matière de formation pour adultes que de gériatrie. Esther Röthlisberger, la première directrice du centre spécialisé, a basé son travail sur la santé prise dans son sens le plus large, c'est-à-dire en y intégrant la dimension physique, psychique, mentale et sociale de la vie. Jusqu'à aujourd'hui, Pro Senectute Sport est resté fidèle à cette définition.

Les besoins sont pris en compte

Environ 60 000 femmes et hommes ont participé l'an passé à des groupes Sport

et Mouvement ou à d'autres manifestations de Pro Senectute Sport. Au premier plan, on trouve toujours la gymnastique, mais la natation, l'aquagym, la danse, la marche nordique et le vélo sont aussi très appréciés.

Depuis longtemps, Pro Senectute n'est plus le seul prestataire sur le marché du sport des aînés. De nombreuses entreprises commerciales s'adressent surtout à un public solvable et citadin. Notre fondation fait en sorte que les personnes âgées et modestes vivant à la campagne aient aussi accès aux offres de sport et de mouvement. De plus, nos monitrices et moniteurs connaissent les autres prestations de la fondation et peuvent ainsi réagir de façon adéquate aux besoins des femmes et des hommes de leur groupe. Ils peuvent éventuellement constater qu'une personne a besoin de conseils et l'accompagner chez l'assistante sociale de Pro Senectute.

La formation et le perfectionnement des monitrices et moniteurs se déroulent en étroite collaboration avec l'Office fédéral du sport de Macolin. En 1992 a eu lieu avec Pro Senectute le premier cours pilote pour les monitrices et moniteurs de sport des aînés. Cette collaboration était une première, car Macolin avait jusque-là exclusivement travaillé avec des fédérations sportives.

Un changement de comportement comme finalité

This Fehrlin, le responsable démissionnaire du centre spécialisé PS Sport, met l'accent sur l'estime éveillée par le travail de la fondation dans le domaine du sport et du mouvement auprès de l'office fédéral compétent. Cela est prouvé notamment par sa longue participation à la commission de formation de l'Office fédéral du sport. La reconnaissance largement répandue de Pro Senectute comme partenaire privilégié dans le domaine du sport des aînés est aussi à mettre au compte de This Fehrlin.

«Bouger – rencontrer – comprendre – garder» est la devise qui guide les activités de Pro Senectute Sport. Les deux premiers mots sont clairs: l'activité physique ne se suffit pas à elle-même, elle doit aussi favoriser la cohésion sociale. «Comprendre» fait référence au processus d'apprentissage et d'exercice des mouvements, qui ne viennent pas d'eux-mêmes mais qui doivent être assimilés. «Garder» met l'accent sur le but à atteindre, à savoir un changement de comportement pour que les mouvements s'inscrivent finalement «dans la chair».

De tels changements de comportement doivent avoir pour effet que le mouvement et un minimum d'activité physique soient (de nouveau) intégrés dans la vie quotidienne. Pour beaucoup de personnes, en particulier pour les aînés, ce n'est pas évident. Nombreuses sont celles qui tiennent pour fatale la limitation physique de leurs activités quotidiennes – sans se rendre compte que la diminution de leurs forces est accélérée par une utilisation insuffisante de leurs capacités.

Ouverture intergénérationnelle

Quel avenir a le sport senior ? This Fehrlin pense que les limites d'âge actuelles devraient être assouplies. D'après la définition de l'Office fédéral, le sport des



aînés s'adresse à «toutes les personnes dans la deuxième moitié de leur vie», ce qui veut dire aux femmes et aux hommes à partir d'environ 40 ans. D'autre part, la convention sur les contributions entre l'Office fédéral des assurances sociales et Pro Senectute Suisse stipule que les offres de prestation de notre fondation sont destinées exclusivement aux personnes à partir de 60 ans.

Pour que le sport et les activités physiques aient aussi des effets préventifs à un âge avancé, il est conseillé de les

commencer le plus tôt possible. Certaines réflexions de l'Office fédéral du sport vont dans ce sens-là, en suggérant une meilleure imbrication entre le sport pour adultes et le sport des aînés. Cela signifie que les offres de prestation dans le domaine du mouvement devraient fortement développer leur côté intergénérationnel. De telles idées correspondent d'ailleurs avec la nouvelle stratégie pour la vieillesse du Conseil fédéral, car il s'engage explicitement pour une ouverture intergénérationnelle.