Le sport des aînés en pleine mutation

Autor(en): **Weber, Urs**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 1

PDF erstellt am: **23.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998174

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Le sport des aînés en pleine mutation

Urs Weber, responsable technique de l'ISSS
Traduction: Michel Burnand

D'après les prévisions de l'Office fédéral de la statistique, l'année prochaine, un million de Suisses auront atteint l'âge AVS. C'est signe que la vitalité des personnes vieillissantes s'est nettement améliorée. Cette nouvelle génération d'aînés est la première à avoir bénéficié d'une éducation physique régulière à l'école, à avoir appris à nager et, en partie, à skier pendant sa scolarité; et à avoir, enfin, pris l'habitude de faire du sport, habitude qu'elle tient à garder.

Cette réalité nécessite une réorientation de la gamme des activités sportives proposées aux personnes du troisième âge et se reflète dans le terme «sport des aînés». Une étude faite par la Commission Sport pour Tous de l'Association suisse du sport (ASS) révèle que la moitié des plus de 65 ans désirent pratiquer du sport, ce à deux conditions:

- que ce soit en groupe et avec des personnes de la même catégorie d'âge;
- que ce soit sous la conduite de moniteurs qualifiés.

Voici comment on peut esquisser, par conséquent, les grandes lignes du sport des aînés: il a pour but le maintien de la meilleure aptitude motrice possible. La pluralité de ses fonctions, dont les trois principales sont brièvement décrites ci-après, lui confère une très grande importance.

Fonction physique

Le mouvement concerne presque tous les domaines de la vie quotidienne. Les activités physiques servent au maintien de la souplesse et, surtout, des qualités de coordination.

Fonction psychique

Pratiqué par plaisir, le sport est source de joie de vivre et propice à une attitude positive qui favorise à son tour la résistance de l'organisme et, partant, le bien-être.

Fonction sociale

L'être humain qui vieillit doit éviter de perdre contact avec son entourage. Le sport des aînés lui permet de trouver la compagnie de gens optimistes et de cultiver – élément très important – ses relations sociales. Ses objectifs sont par conséquent les suivants: il faut donner à toute personne d'un certain âge la possibilité de choisir les activités sportives qui lui conviennent et de les pratiquer en fonction de ce qu'elle est en mesure de supporter. Mais il s'agit aussi de réactiver le plaisir du mouvement et de la vie sociale des sceptiques et de ceux qui hésitent, et de les convaincre de s'adonner à des activités physiques régulières. Dans ce sens, le sport des aînés peut être considéré comme un véritable bain de jouvence. Il porte sur deux groupes qu'il convient de bien distinguer.

- Le premier, «traditionnel», est celui des personnes qui ont besoin de mouvement pour des raisons thérapeutiques surtout. Il requiert des activités telles qu'elles figurent avec succès au programme Pro Senectute depuis des années. Ces formes de gymnastique et de natation des aînés doivent absolument être développées.
- Le second, «nouveau», se compose des personnes qui ont fait du sport toute leur vie durant et qui désirent poursuivre cette activité. A cette fin, il faut élargir l'éventail des activités sportives en permettant une spécialisation et en recherchant une diversification, un peu à l'instar de ce qui s'était fait à l'époque où l'Instruction préparatoire avait été remplacée par Jeunesse + Sport. C'est ce qui a abouti à un regroupement des fédérations sportives intéressées au sport des aînés.

L'Interassociation suisse du sport seniors (sic) cherche à atteindre ses buts en collaborant avec toutes les organisations et institutions concernées. Dans cette optique, elle s'est fixé les tâches suivantes:

- Chercher à réunir tous les milieux intéressés;
- Motiver les fédérations spécialisées et gagner leur concours;
- Examiner les structures des fédérations et, le cas échéant, en créer de nouvelles (secteur du sport des aînés);
- Mieux utiliser le potentiel de moniteurs et leur assurer une meilleure formation;
- Trouver et développer des points communs;
- Tracer la voie et aider à l'ouvrir.

Le sport des aînés est devenu une tâche nationale qui ne peut être pleinement réalisée qu'avec la collaboration et la disponibilité de tous. Il constitue un défi pour toutes les parties concernées. ■

Bien joué papa! Maman s'y mettra...