Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 2

Artikel: Une douce alchimie

Autor: Schneider, Andres

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995645

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: 03.07.2025

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

Une douce alchimie

Aspects conditionnels // Quels sont les axes prioritaires de l'entraînement physique des adultes? Divers arguments plaident en faveur d'un aspect ou d'un autre. Une chose est sûre: le dosage est primordial.

Andres Schneider

Endurance

L'endurance, base de tout entraînement axé sur la santé, peut être entraînée à tout âge. Un système cardio-vasculaire bien entraîné alimente suffisamment le corps en oxygène et en énergie, ce qui se répercute directement sur l'ensemble de l'organisme et la qualité de vie.

Toutes les activités d'une durée supérieure à 30 minutes et qui sollicitent le corps dans sa globalité sont appropriées. Exemples: la randonnée en montagne, la marche, le nordic walking, la course à pied, la danse, la natation, le fitness aquatique, le ski alpin ou de fond, le vélo sur route, le VTT.

Important: veiller à bien doser les sollicitations!

Force

La musculature du squelette contribue à la stabilité, mais elle est aussi le moteur de notre organisme: si la masse musculaire décroît, la capacité de performance faiblit et, en cas de chute, la force de se rattraper fait défaut. Deux entraînements de force hebdomadaires d'une demi-heure chacun sont déjà efficaces, et cela jusqu'à un âge avancé.

La musculature est sollicitée lors de chaque activité. Mais un entraînement ciblé passe par des exercices spécifiques, sur des machines, dans les centres de fitness par exemple. Le Nordic walking, grâce au travail actif des bras, représente aussi une bon entraînement efficace de la force, de même que la marche en montée et descente ou encore le VTT.

Important: l'introduction à un entraînement de force ciblé est déterminant!

Vitesse

Avec l'âge, c'est la vitesse qui diminue en premier et le plus rapidement. La vitesse de réaction – très utile au quotidien (par exemple dans la circulation routière) – joue un rôle très important pour prévenir les chutes. Elle doit donc faire l'objet d'un entraînement, de préférence combiné à celui des capacités de coordination.

Les jeux en général, plus particulièrement les petits jeux à deux ou en groupe, avec balles ou ballons, conviennent bien à l'amélioration de la capacité de réaction.

Important: le plaisir ludique entraîne facilement au-delà des limites de notre corps, attention!

Mobilité

La réduction de l'amplitude nous limite au quotidien et constitue un risque accru d'accident lors d'activités physiques et de jeux. Des étirements ciblés maintiennent les fonctions de la musculature, elles régulent la tension musculaire et améliorent les sensations corporelles.

Toute activité physique doit commencer et s'achever par des exercices de mobilité. Ces mouvements s'opposent au raccourcissement musculaire et ils stimulent les fonctionnalités de la musculature.

Important: le succès dépend de la régularité!

Coordination

Les capacités de coordination sont cruciales pour assurer la coopération efficace des différents muscles, car elles assurent la précision des mouvements. La coordination peut s'entraîner à tout âge. Une bonne orientation, des réactions adaptées et un bon équilibre sont d'une grande importance pour assurer la sécurité au quotidien. L'activité combinée du cerveau, du système nerveux et de la musculature est centrale, à l'instar de ce qui se produit lorsque l'on apprend de nouveaux mouvements ou que l'on résout des exercices physiques ou d'adresse exigeants.

Important: abandonner les sentiers battus et explorer de nouvelles voies. //

Formation

Comment devenir moniteur?

▶ Pro Senectute est la plus grande organisation de sport pour les seniors en Suisse. Conjointement à ses organisations partenaires, elle offre de multiples activités physiques et sportives aux aînés. Une formation spécifique est indispensable, qui comprend un module de base (pour tous les sports), un cours spécifique et un stage pratique. Pour les personnes qui disposent d'une formation antérieure de moniteur et d'une expérience de la direction de groupes, le cursus d'entrée en fonction peut être adapté.

Toute personne intéressée par les activités sportives pour les aînés peut s'adresser à:
Pro Senectute Suisse, centre spécialisé Sport,
Lavaterstrasse 60, 8027 Zurich,
tél. 044 283 89 89,
e-mail: alter+sport@pro-senectute. ch,
www.pro-senectute.ch

Sur le banc mais pas sur la touche.

Planification

Dedans, dehors et dans l'eau

▶ La planification doit intégrer diverses considérations quant aux exigences associées aux personnes de leur âge.

Activités à l'extérieur

Les activités physiques de plein air requièrent généralement peu de matériel et d'infrastructures. C'est le cas de formes d'activité telles que la promenade, le nordic walking, la randonnée, le vélo ou le ski de fond. A l'extérieur, il faut particulièrement prêter attention au terrain, aux conditions météorologiques, à l'équipement, aux distances ainsi qu'aux conditions-cadre de personnel et d'horaire.

Activités à l'intérieur

Parmi les principales activités physiques «indoor», on compte la gymnastique, l'entraînement de condition physique, les jeux de renvoi comme le tennis et le badminton, les jeux collectifs tels le volleyball et le football, ainsi que diverses formes de relaxation et la danse. Une connaissance précise des locaux est décisive pour la sécurité des activités sportives: grandeur des locaux, matériel, nature du sol, parois, température et aération, conditions d'éclairage et équipement des participants.

Eau

La natation et le fitness aquatique sont les principales activités dans l'eau. En milieu aquatique, bien des choses sont différentes: la pression de l'eau s'exerce sur le corps immergé, de sorte que la circulation veineuse du sang vers le cœur est renforcée et que le muscle cardiaque doit soudainement pulser davantage de sang et travailler avec une pression accrue. C'est pourquoi les mouvements accomplis dans l'eau sollicitent plus intensément le système circulatoire. Simultanément, les efforts consentis dans l'eau sont perçus subjectivement comme plus aisés que sur terre, en raison du poids corporel réduit, de l'absence d'impacts et d'une transpiration imperceptible.

La température de l'eau joue un rôle important. Si l'eau est trop chaude (plus que 32°C), le corps est incapable d'évacuer la chaleur, ce qui entraîne un risque de «surchauffe». En outre, les vaisseaux se dilatent, ce qui peut induire une ischémie cérébrale et entraîner la perte de conscience, en particulier chez les personnes souffrant de varices.

L'eau ne réserve aucun risque de chute. En revanche, le parcours qui conduit au bassin, oui (marches mouillées et glissantes). Des considérations d'ordre organisationnel, comme un environnement de bassin aussi exempt que possible de danger ou l'existence de conteneurs où ranger les lunettes à proximité immédiate du bord du bassin, concourent à la prévention des chutes. //

› Andres Schneider est responsable du sport pour les aînés et enseignant à la Haute école fédérale de sport de Macolin. Contact: andres.schneider@baspo.admin.ch