

Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 29 (1972)

Heft: 2

Artikel: L'activité physique adaptée au troisième âge permet un prolongement efficace de la jeunesse

Autor: Jeannotat, Yves

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-997137>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.01.2025

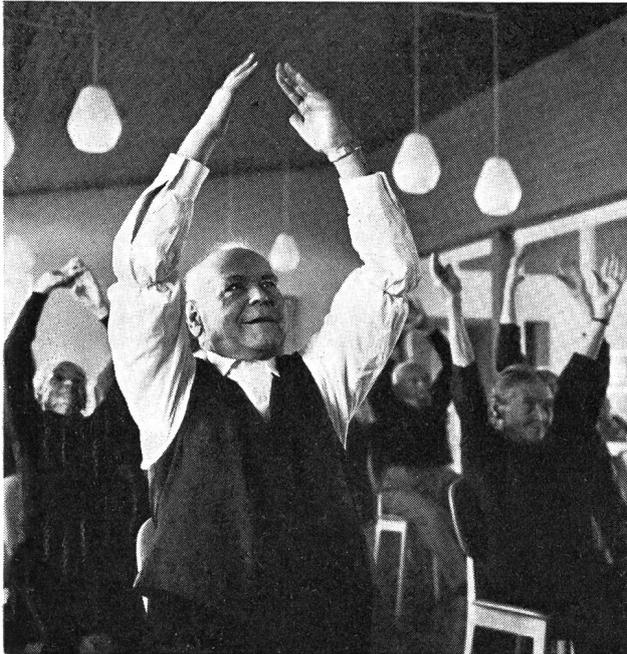
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'activité physique adaptée au troisième âge permet un prolongement efficace de la jeunesse

Texte: Yves Jeannotat

Photos: YS et CRI

Non ! le mot «santé» n'est pas un nom trompeur, ni la joie une erreur, ni la «jeunesse» une fleur qui tombe ! Ce bouquet que l'on forme dès les premiers jours de l'enfance, que l'on arrange avec les ans, variant les espèces et les couleurs et dont l'éclat atteint, par moment, tant d'ampleur dans le rayonnement, qu'il en devient insupportable, ne perd pas d'un jour à l'autre sa vigueur et sa beauté, pour autant qu'on continue à l'arroser. Tout est dans la manière ! A l'heure du



La grande sagesse des actes vitaux d'où «naissent» ces admirables jeunes hommes de quatre-vingt-quinze ans!

troisième âge encore, le sport garde des vertus insoupçonnées. Comme il a aidé le nourrisson à sortir de sa coque, comme il a contribué à l'épanouissement de l'adolescent, comme il a soutenu, sur sa trame serrée, le temps des fougueuses et impétueuses conquêtes, ainsi poursuit-il sa mission, à l'automne, en prolongeant la jeunesse bien au-delà de l'âge chronologique, en enseignant à vieillir sans crainte, en allumant au matin de chaque jour, dans des yeux étonnamment clairs et limpides, la flamme de la connaissance, en permettant au visage de refléter l'état d'une âme sereine et heureuse !

Si je consacre un chapitre de cette revue aux activités physiques destinées à la conservation bien plus qu'à l'acquisition du potentiel énergétique, c'est, en partie, pour répondre au souhait du Dr Hugues Destrem qui écrivait dans son livre: «La vie après 50 ans» (Ed. Centurion, Paris 1966): «L'harmonie des relations entre les personnes âgées et le reste de la population, exige de tous, une connaissance exacte des aspects actuels du «troisième âge», et des possibilités de son intégration dans une société dont les représentants ont tous les mêmes droits à la vie».

«Pour beaucoup de gens, écrit encore le Dr Destrem, vieillir, c'est perdre à jamais le bénéfice de toutes les joissances qui donnent son prix à la jeunesse: c'est perdre la santé, souffrir, se préparer à disparaître !»

C'est cette conception tragique et insupportable attachée à un âge pourtant loin d'être dépourvu de ressources, que le «sport», l'activité physique adaptée, doit permettre d'écartier ou tout au moins de modifier !

D'après une vaste enquête menée par le grand journal américain «Saturday Evening Post», le secret de la longévité réside dans une sagesse exceptionnelle de tous les actes vitaux: appétit, intelligence, *mouvement*. C'est d'elle que «naissent» ces jeunes hommes de quatre-vingt-quinze ans, dont la «divine mesure» fut en tout temps la règle.

Ajouter de la vie aux années !

Voici en quoi s'établit un lien d'une valeur inappréciable entre ce qui fait l'objet de nos préoccupations habituelles: *l'enfant* et l'écllosion de sa personnalité; *l'homme* et l'éclatement de sa force, de sa puissance et le sujet que nous traitons dans cet article: ce *mouvement*, si nécessaire au maintien des facultés physiques, physiologiques et mentales, doit être la résultante d'une habitude acquise dès le plus jeune âge et d'un passage harmonieux et sans heurt d'un groupe d'âge à un autre groupe d'âge. Ce goût de l'action, *naturel* chez les jeunes, relativement *facile à stimuler* chez les adultes en pleine maturité, ne *persistera* après la retraite que s'il a réellement été «vivant» précédemment.

Il est bien entendu que les motivations évoluent avec l'âge et qu'il pourrait être dangereux de ne pas en tenir compte. Au troisième âge, les activités physiques doivent toujours être adaptées, contrôlées médicalement et, *dans la majeure partie des cas*, exemptes de tout esprit compétitif (Nous verrons par la suite qu'il y a toutefois lieu de faire des exceptions). Tout dépend, très souvent, s'il y a continuité ou non dans



Ce qui compte avant tout pour que l'exercice physique reste utile, c'est la continuité, l'enchaînement des motivations, le passage harmonieux et sans heurt d'une génération à l'autre.

l'effort physique. «La reprise brutale d'un entraînement sportif après 20 ou 30 ans d'interruption, écrit le Dr Réville, peut être catastrophique pour le sexagénaire. Mais le même exercice est salutaire s'il n'y a pas eu d'interruption. Dans tous les cas toutefois, poursuit-il, une certaine dépense d'énergie est nécessaire pour que l'exercice soit bénéfique. En outre, au troisième âge plus qu'à n'importe quel autre moment de la vie, les activités physiques doivent être complétées par des séances de gymnastique respiratoire et articulaire».

Les quelques exemples que je vais donner ci-dessous et qui découlent d'études relativement récentes, démontrent à quel point, même à un âge avancé, le rendement physique peut être amélioré par l'exercice régulier. Certes, ce que l'on n'est pas encore parvenu à démontrer avec une absolue certitude, c'est de savoir si l'exercice prolonge également la durée de la vie. Mais, ce qui est important, n'est-ce pas bien plutôt de chercher à «ajouter de la vie aux années que des années à la vie» ?

Quelques constatations liées à l'entraînement physique chez des sujets âgés

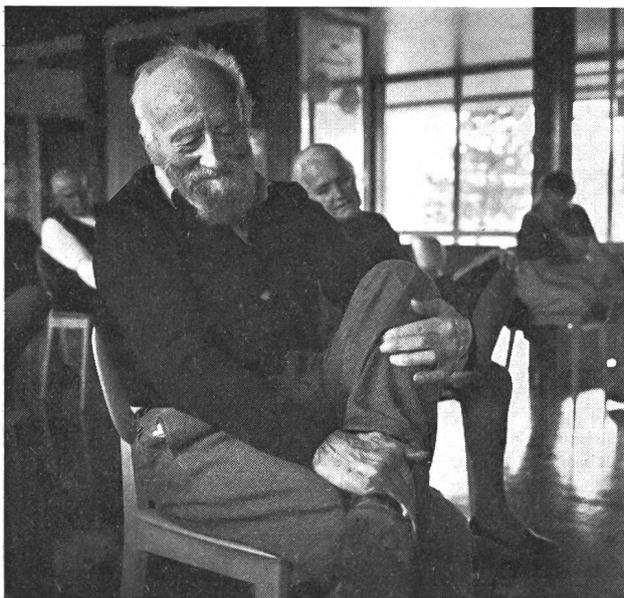
(Tirées de «Sport pour tous» — Conseil de l'Europe)

Auteur - année - ville	Sujets étudiés et nature de l'entraînement	Effets de l'entraînement
<p>Barry A.J.: The effects of physical conditioning on older individuals. 1966. Philadelphie</p>	<p>8 sujets de 55 à 78 ans comparés à 5 témoins de 58 à 83 ans, étudiés avant et après 3 mois d'entraînement (3 séances de 40 min. de bicyclette ergométrique par semaine).</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Augmentation de 76 pour cent du travail maximal réalisé, avec une amélioration de 50 pour cent de la ventilation pulmonaire (35 à 53 l/mn) et une élévation de 38 pour cent de l'oxygène consommé à l'effort. — diminution de la tachycardie d'effort (126 à 106/mn) et de l'hypertension (190 à 170 mm Hg après l'effort). — amélioration des tests psychologiques.
<p>Benestad A.M.: Trainability of old men. 1965. Oslo</p>	<p>13 hommes âgés de 70 à 81 ans, étudiés avant et après 6 semaines à trois séances de tapis roulant par semaine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — diminution de la tachycardie d'effort de 131 à 117/mn. — amélioration du rendement cardiaque. — diminution du taux de cholestérol (2,70 à 2,57 pour mille). — sensation de mieux-être exprimée spontanément.
<p>Fischer A.: Effect of systematic physical activity on maximal performance and functional capacity in senescent man. 1965. Prague</p>	<p>84 hommes âgés de 60 à 69 ans, 34 hommes de 70 à 79 ans dont la moitié sont entraînés sur bicyclette ergométrique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — augmentation de la consommation d'oxygène à l'effort (+ 15 pour cent) et de la ventilation pulmonaire maximale (+ 22 pour cent). — les sujets entraînés atteignent les performances des sujets non entraînés de 10 ans plus jeunes.
<p>Hollmann W.: Der ältere Mensch und der Sport / Alter, körperliche Leistung und Training. 1970. Cologne</p>	<p>133 sujets de 50 à 70 ans dont la moitié ont pratiqué au moins deux heures par semaine d'activités sportives diverses sans interruption.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — amélioration des tests de ventilation pulmonaire à l'effort, augmentation de la consommation maximale d'oxygène (25 pour cent) et des capacités de transport de l'oxygène aux tissus. — taux de cholestérol inférieur (sixième décennie). — augmentation de la puissance des efforts réalisés. — les performances sont comparables à celles des témoins non entraînés moins âgés de 2 à 4 décennies.

Deux éléments importants ressortent avant tout de cette étude: le premier est que, si l'entraînement physique se poursuit de façon continue à travers les diverses périodes de la vie, le troisième âge parvient, alors, à présenter des capacités vitales presque intactes; le deuxième démontre, par contre, que la stimulation de ces dernières est beaucoup plus difficile chez les personnes âgées non entraînées, soit qu'elles n'aient jamais exercé d'activités physiques, soit qu'elles les aient abandonnées depuis de longues années. Dans ce cas, après 60 ans déjà, l'organisme ne donne plus que de faibles signes d'adaptation.

La répartition des âges

S'il devient si important de se tourner vers le troisième âge, c'est parce que ceux qui sont appelés à connaître cette tranche de vie qui n'était réservée, il n'y a pas si longtemps encore, qu'à quelques élus, sont toujours plus nombreux. Or, à quoi servirait-il d'obtenir des sciences médicales et humaines une augmentation de la densité de vie après la soixantaine, si l'on n'aidait pas, en même temps, les vieux à bien vieillir ?



Moyenne de vie, en Suisse: 70 ans pour les hommes et 75 ans pour les femmes!

Pour mieux situer le problème, je vais citer quelques chiffres rapportés (1970) par le Dr Biener, de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich:

— En 1900, les jeunes de moins de 15 ans représentaient le tiers de la population; ils n'en constituent plus que le cinquième aujourd'hui;

— En Suisse, un citoyen sur six a plus de 60 ans;

— En Suisse toujours, la moyenne de vie est actuellement de 70 ans pour les hommes et de 75 ans pour les femmes;

— Une enquête menée aux Etats-Unis depuis 1956 jusqu'à nos jours a permis d'établir la proportion des causes de la mortalité des personnes âgées de 65 à 74 ans: le 43 pour cent des décès est dû à des maladies du cœur, le 22 pour cent aux rhumatismes ou autres traumatismes des articulations, le 16 pour cent à la paralysie!

Or, il ne fait aucun doute, remarque le Dr Biener, qu'une grande partie de ces maladies peut être évitée par une activité physique régulière, dans le sens de l'hygiène sportive.

Le manque de mouvements est une cause importante des maladies chroniques prématurées qui frappent les personnes âgées et les femmes en particulier, car, hélas, le sport féminin est loin d'avoir trouvé droit de cité dans tous les pays.

Le vieillissement prématuré

Les hommes qui ne pratiquent aucun sport commencent à perdre leur «forme physique» dès l'âge de 30 ans déjà, alors qu'elle peut être parfaite jusqu'à l'âge de 50 ans et plus chez les sportifs. Chez les femmes inactives, les facultés physiques diminuent plus tôt encore: entre 20 et 30 ans !

On a observé, par contre, chez des personnes de 50 à 60 ans ayant régulièrement pratiqué un entraînement physique, une circulation sanguine aussi bonne que chez des êtres non entraînés de 30 ans plus jeunes!

La circulation reste beaucoup plus fluide, les vaisseaux beaucoup plus élastiques, chez l'homme entraîné que chez le non entraîné, et les changements naturels dus au vieillissement apparaissent une bonne vingtaine d'années plus tard.

La préservation du volume musculaire, des fonctions respiratoires, de la mobilité articulaire, parle, elle aussi, en faveur de l'activité physique au troisième âge, sans oublier l'influence physique bénéfique que le mouvement exerce sur les personnes âgées: sentiment de bonheur, joie de vivre, confiance retrouvée en ses propres moyens et, par le fait même, sécurité de vie accrue !

Tous ces éléments ont certainement contribué à persuader les promoteurs de la gymnastique aux personnes âgées dans notre pays, qu'il était grand temps d'agir, non plus par petits groupes isolés, mais en mettant en commun expériences acquises et préoccupations. C'est dans ce but que s'est constituée, à Berne, le 27 janvier 1971, la «Ligue suisse pour la gymnastique des personnes âgées».

Louis Perrochon et le Val Paisible

Ancien inspecteur cantonal de gymnastique scolaire, peintre du dimanche dont la réputation n'est plus à faire, le lausannois Louis Perrochon est un peu à la base de ce qui est devenu un vaste mouvement national. En effet, il y a dix ans déjà, sous l'impulsion du pasteur Schwitzgebel, Louis Perrochon, à l'occasion d'un regroupement occasionnel de personnes âgées, se mit insensiblement, sans en avoir l'air, à faire exécuter à ses vieux amis, assis autour de lui, de petits exercices faciles d'extension des articulations, de réflexes, de respiration ! Louis Perrochon est très ému lorsqu'il raconte ce souvenir:

«La joie de ces «vieux» était telle et, au fil des minutes, je voyais leur visage changer si nettement d'expression, que j'en pouvais à peine croire mes yeux. Il fallait absolument poursuivre l'expérience ! La petite réunion fortuite devint donc régulière. On se retrouva chaque semaine au «Val Paisible», sans bruit, sans publicité. Mais la chose se raconta bien vite et fit bouler de neige et je fus bientôt appelé aux quatre coins du canton de Vaud et de la Suisse romande où l'on compte actuellement largement plus de 100 groupes de travail!»

Dès 1967, les premiers contacts furent pris sur le plan suisse. Les séances se succédèrent au siège de la Croix-Rouge, à Berne, séances auxquelles participaient des médecins, des représentants de Pro Senectute, de la Croix-Rouge, de l'Ecole fédérale de gymnastique et de sport de Macolin et de plusieurs universités.

Après de longues années de recherche et de travail, une première journée d'information put être organisée le 22 janvier 1969 à l'intention des représentants des

cantons. Des instructeurs furent formés dans des cours centraux qui eurent lieu à Macolin, Lausanne et Zurich; un programme de formation de moniteurs put être mis au point et, à l'époque de la fondation de la «Ligue», on peut dire que tous les cantons étaient pourvus d'une organisation active !



Une main s'ouvre, des doigts se tendent et, comme par enchantement, un sourire renaît.

«Lorsque l'on propose à des personnes de 60, 70 ou 80 ans de faire de la «gymnastique», dit M. Perrochon, on obtient d'abord un regard sombre et sceptique. Ce n'est qu'après de sages démonstrations que l'on gagne l'adhésion des intéressés. Il a fallu qu'on se rende compte d'abord qu'il ne s'agissait plus d'accomplir des performances au rack ou aux barres parallèles ! En fait, poursuit-il, il me semble qu'on devrait probablement renoncer au terme de «gymnastique» qui rappelle trop les exercices exécutés à l'école ou dans les sociétés !»

Exemple de leçon

Voici, pour illustrer les paroles de Louis Perrochon, un exemple de leçon qu'il a lui-même composée et qui s'adresse aux personnes non entraînées, à ceux qui n'ont plus d'activité du tout:

Debout:

1. Marcher en cercle, en se donnant les mains.
2. Secouer les mains de haut en bas, à différentes hauteurs.
3. Idem, mais de gauche à droite.
4. Secouer une jambe de côté, en avant, en arrière.
5. Main gauche sur l'épaule: tourner l'épaule en cercle en avant - en arrière.
6. Idem, mais tourner les deux épaules.
7. Lever l'épaule gauche - la droite.
8. Bras fléchis, mains aux clavicules: balancer les deux bras de côté, avec deux mouvements de ressort.
9. Fléchir et tendre plusieurs fois légèrement les genoux, les bras pendant le long du corps.
10. Balancer les bras en avant en haut et mouvements de ressort.
11. Mains sur les hanches: fléchir légèrement les genoux en pliant faiblement le torse en avant et en avançant les coudes.
12. Exercices respiratoires:
 - a) mains sur le ventre: expirer - inspirer.
 - b) mains sur les côtes, devant - derrière: expirer - inspirer.

13. Marcher de façon rythmée (lentement, plus vite, lentement).
14. Assis sur une chaise, bras derrière le dossier de la chaise:
 - a) lever une jambe fléchie en avant, puis l'autre.
 - b) poser le talon en avant, puis la pointe en arrière.
15. Se masser le ventre, les cuisses, les jambes.

Lecture, musique: repos physique.

Debout:

16. Frotter la nuque.
17. Masser derrière l'oreille en tirant les doigts en avant.

Assis:

18. Pencher la tête en avant — la pencher en arrière.
19. Pencher la tête à gauche, puis à droite, sans la tourner.
20. Tourner la tête à gauche, puis à droite.
21. Exercice de respiration.
22. Petite balle: passer la balle d'une main dans l'autre.
23. Laisser tomber la balle, la recevoir.
24. Marcher en musique autour de la salle.

«Cette leçon toute simple, explique Louis Perrochon, montre que l'on travaille essentiellement assis sur une chaise, ou debout et que, même si les pantoufles sont préférables, on peut très bien faire les mouvements en costume et souliers de ville».

Il est très important, pour leur réussite, que ces leçons soient données par groupes d'aptitude. Il ne faut pas oublier que certaines personnes âgées sont très agiles encore et que d'autres, même, qui n'ont jamais cessé de pratiquer un entraînement de performance, sont capables d'efforts relativement violents et longs.

Il faut donc bien faire la différence entre «personnes âgées non sportives» et «personnes âgées sportives» ! N'oublions pas qu'à 60 ans, par exemple, un coureur à pied ou un skieur de fond, dont l'entraînement est régulier et ininterrompu, a conservé des fonctions organiques parfaites et est capable de performances équivalentes à celles d'un homme de 30 à 40 ans non entraîné!

Toutefois, on touche, ici, un chapitre très particulier qui est celui du SPORT pour personnes de plus de 40 ans et qui pourrait faire l'objet d'une étude séparée tant il est certain que par l'élargissement du sport «populaire», du sport pour «tous», cette catégorie ne peut aller qu'en augmentant, ce qui est fort souhaitable !

Bibliographie:

- Michèle Pigot: «La forme physique», Denoël, Paris 1969.
 Dr Hugues Destrem: «La vie après 50 ans», Edition du Centurion, Paris 1966.
 W. Hollmann: «Der ältere Mensch und der Sport», 1967; «Alter, körperliche Leistung und Training», 1970.
 Jokl: «Alter und Leistung», Springer-Verlag, Berlin 1954.
 König-Reindell-Roskamm: «Das Herzvolumen und die Leistungsfähigkeit bei 60- bis 75jährigen gesunden Männern.», Arch. Kreisl.-Forsch. 1962.
 Dr K. Biener: «Age et hygiène sportive» (Conférence donnée le 18 novembre 1970 à Zurich).
 Dr Ursula Weiss: «Considérations médicales sur la gymnastique pour personnes âgées», Institut de Recherche de l'EFGS, Macolin, 1969.
 Klara Wolf: «Integrale Atemschulung».
 Klara Wolf: «L'éducation respiratoire dans la gymnastique des personnes âgées» (Conférence donnée le 6 novembre 1971 à Zurich).
 Louis Perrochon: «Gymnastique aux personnes âgées», Médecine et Hygiène, 1970, No 938.
 Eric Martin: «Le mouvement comme agent préventif et thérapeutique essentiel des maladies du 3e âge» (Conférence donnée le 6 novembre 1971 à Zurich).