

# Sport des aînés : modèle cantonal pour une tâche nationale

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

Objektyp: **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: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-998175>

## **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.

# Sport des aînés: modèle cantonal pour une tâche nationale

Urs Weber, responsable du projet  
Traduction: Michel Burnand



*Trouver le bon exercice et la juste mesure pour servir le corps et l'esprit: cela demande réflexion...*

Le Conseil d'Etat du canton d'Argovie a décidé la réalisation d'un projet pilote intitulé «Santé et sport du 3e âge» en vue de la commémoration de la naissance de la Confédération. En collaboration avec les Départements de l'instruction et de la santé publique, un groupe de travail s'est constitué qui réunit tous les milieux intéressés. La conception du modèle appelé «Le sport des aînés en Argovie» a pour objectif principal de retarder le plus possible la nécessité de soins permanents pour les personnes âgées, étant établi, par ailleurs, que c'est non pas tant l'activité, mais l'inactivité qui engendre les phénomènes d'usure. Le mouvement fait partie intégrante de la vie et constitue un stimulant naturel auquel l'organisme réagit favorablement. Le tout est de trouver la bonne mesure pour permettre un équilibre physiologique et psychologique qui tienne compte de l'âge et qui se traduise par une attitude générale positive et une qualité de vie propice à la santé.

Les mesures envisagées dans ce sens portent sur quatre niveaux:

## Canton

- Formation d'un groupe de travail dans lequel sont représentés tous les milieux intéressés;

- Recensement de toutes les possibilités et activités existantes;
- Recrutement des moniteurs;
- Mise à disposition de l'infrastructure nécessaire (installations, etc.);
- Etablissement d'un programme «Modèle argovien» pour le sport des aînés;
- Suivi de ce modèle assuré par un programme élaboré par le Département de la santé publique et soutien scientifique de l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich.

## Commune

- Recensement de toutes les possibilités existantes;
- Création, dans toutes les communes urbaines, de centres d'information analogues à celui d'Aarau («Aarau, ville saine»);
- Meilleure utilisation des installations sportives communales, y compris les salles de sport;
- Encouragement de la construction d'installations destinées au sport populaire;

- Coordination régionale (avec l'aide du canton);
- Création d'un programme de sport des aînés dans les communes possédant une piscine.

## Fédérations/clubs

- Recensement de toutes les possibilités existantes;
- Ouverture à tous les non-membres;
- Perfectionnement et recyclage des moniteurs en vue du sport des aînés;
- Animation sous forme de démonstrations concrètes.

## Initiatives individuelles

- Recensement de toutes les possibilités existantes;
- Information et formation des personnes intéressées.

Le Conseil d'Etat du canton d'Argovie et le groupe de travail en question espèrent que la réalisation du projet pilote servira de détonateur pour d'autres campagnes du même type. Il est prévu d'informer les cantons des expériences qui auront été faites dans ce cadre. ■



*L'important, pour réussir, est de pouvoir d'abord commencer...*