

# "SPORT ACTIF 50+", Biel-Blenne 1995

Autor(en): **Flaction, P.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 6

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997835>

## **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 ACTIF 5+» 19

Photos: Fern  
Texte: Patr

Sous l'appellation «ACTIF 50+», l'Intera (ISSA) lançait, l'année dernière, une ac-  
tranche d'âge concernée afin de les inci-  
de leur santé. Cette action a été recon-  
7 avril 1995. (Ny)



**L**undi 3 avril 1995, 8 h 30: tout est prêt pour accueillir les personnes âgées de cinquante ans et plus qui désirent pratiquer une ou plusieurs activités physiques. En tout cas, c'est le pari que les étudiants de l'Ecole fédérale de sport de Macolin (EFSM) vont essayer de tenir sous la direction experte de Fernando Damaso et avec la précieuse collaboration de la Ville de Bienne, par son responsable du service des sports, Jean-Pierre von Kaenel.

## Les lieux

Le complexe sportif du gymnase de Bienne, situé au bord du lac, est l'endroit idéal pour regrouper et organiser un aussi grand nombre d'activités. Dans le foyer du bâtiment principal sont installés: un centre d'information avec présentation de livres en deux langues portant sur l'activité physique, la santé par le mouvement, la nutrition, etc., un coin SWISSCARE où participants et visiteurs peuvent tester gratuitement l'état de leur santé ainsi qu'une boutique proposant des articles «Actif 50+». Certaines activités se dérouleront en plein air, à la piscine municipale et dans un institut notamment.

## Le programme

Plus d'une vingtaine d'activités sont proposées afin que chaque personne inscrite trouve des animations plaisantes correspondant à ses envies et à ses besoins. En début de semaine, le Dr Bernard Marti, directeur de l'Institut des sciences du sport de l'EFSM, et plusieurs autres personnalités animeront une séance d'information destinée aux personnes soucieuses de leur hygiène de vie.

Le programme quotidien contient près de dix activités différentes. En voici un exemple:

- 9 h: Réveil en souplesse et dans la bonne humeur par une gymnastique matinale, sous forme de jeux;
- 10 h: Test de forme, tennis, aérobic, danse populaire, relaxation, badminton, etc.;
- 14 h: Footing, marche, vélo, pétanque, tir à l'arc, billard, natation, gymnastique du dos, tennis de table et fitness;
- 17 h: Gymnastique en musique, danse, jeux et stretching pour récupérer et se détendre, afin d'éviter les courbatures;
- 18 h 30: Plusieurs activités physiques permettant aux personnes retenues la journée de venir se détendre dans la bonne humeur.

Chacun choisit librement le genre et le nombre d'activités, cette semaine étant placée sous le signe de la détente, du plaisir à pratiquer du sport, de la rencontre avec autrui et non pas sous celui de la performance.

## Mes impressions

Deux générations différentes ont fraternisé durant cette semaine: celle de la fougue et de la fraîcheur de jeunes passionnés de sport mêlée à celle de la sagesse, de l'esprit positif, de la gentillesse, de la reconnaissance et de la volonté de personnes venues spontanément dans l'espoir de passer quelques bons moments. Quelle expérience magnifique et quelle joie nous avons eue, nous, les étudiants de l'EFSM! En effet, les participants nous ont épates par leur ouverture d'esprit et leur joie de vivre. Ils ont accepté de jouer les élèves afin de nous permettre d'exercer notre futur métier de professeur de sport. Ils nous ont écoutés et suivis avec un enthousiasme hors du commun. Bref, ce fut pour nous un réel plaisir de

# )+», Biel-Bienne 15

lo Damaso  
Flaction

ociation suisse pour le sport des aînés  
n pilote destinée aux personnes de la  
à pratiquer du sport pour le maintien  
e, à Bienne, durant la semaine du 3 au

es accompagner tout au long de cette se-  
maine.

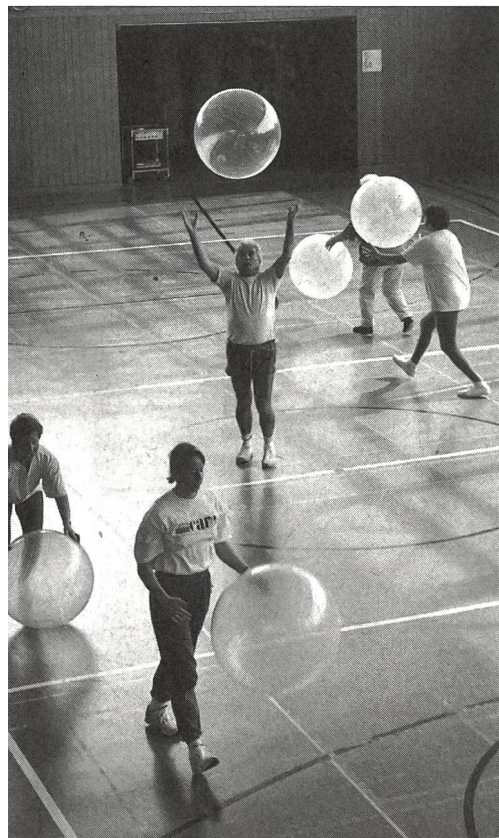
\*

Le sport ou l'activité physique par le mouve-  
ment font partie de notre culture. Les partici-  
pants à cette semaine ont démontré, une fois  
ncore, qu'il est tout à fait possible de décou-  
vrir, de perfectionner et de pratiquer une ou  
plusieurs activités sportives tout au long d'une  
vie et qu'il n'y a pas d'âge pour avoir du plai-  
sir à travers le mouvement.

Chaque génération a quelque chose à ap-  
prendre des autres générations, mais il ne  
manque, bien souvent, qu'un peu de commu-  
nication. Et c'est dommage!

## Pari tenu!

La semaine s'est terminée par une petite  
fête organisée à la cantine du gymnase où un  
péro a été servi, suivi d'un repas. Puis, la soi-  
rée s'est poursuivie par la présentation du film  
tourné durant la semaine et d'une danse mo-



derne. Un petit orchestre composé de  
quelques professeurs de Macolin anima  
le reste de la soirée.

Je ne voudrais pas manquer de remer-  
cier, au nom de mes camarades et en  
mon nom personnel, la Ville de Bienne et

l'Ecole fédérale de sport de Macolin pour  
nous avoir offert la possibilité de vivre  
cette semaine et de nous avoir donné les  
moyens de  
tenir notre  
pari. ■

*Flaction*