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

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 53 (1996)

Heft: 5

Artikel: "Actif 50 Plus" : le plaisir d'être actif!

Autor: Hänggi, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998334

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

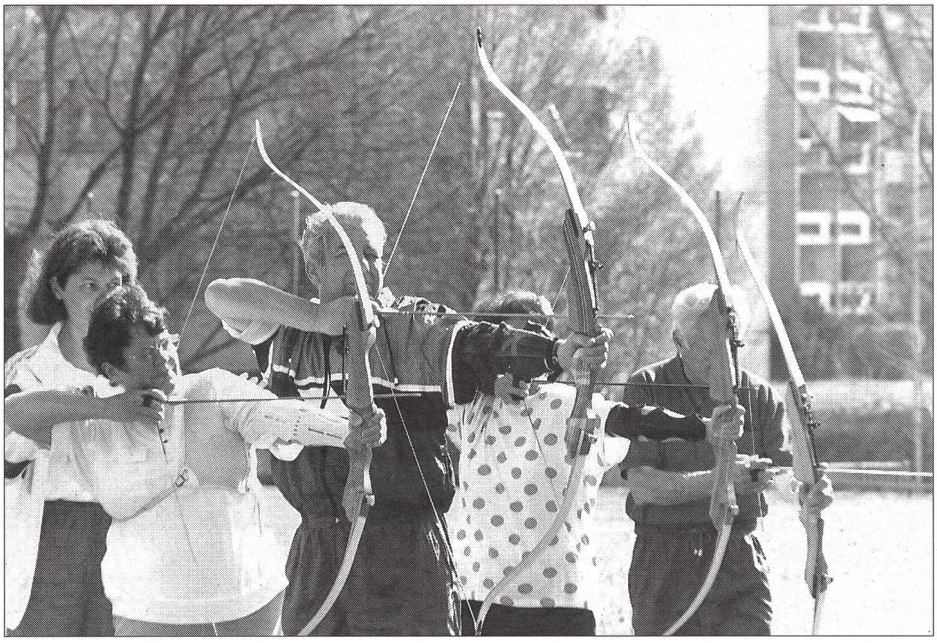
Download PDF: 13.07.2025

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

«Actif 50 Plus»

Le plaisir d'être actif!

Peter Hänggi
Traduction: Dominique Müller et Patrick Pfister



«Actif 50 Plus» a été créé pour regrouper à l'avenir, sous cette appellation, toutes les activités polysportives destinées aux aînés. ***(Ny)***

Plusieurs études l'ont démontré en Suisse comme à l'étranger: passé la cinquantaine, l'individu s'oriente progressivement en fonction d'une vie plus enrichissante et moins stressée. Sur le plan du sport, cela signifie que l'on passerait du sport de compétition et de la recherche de la performance à la recherche du plaisir dans la dépense physique, dans les contacts humains au sein d'un groupe et dans le bien-être physique.

Vieillir signifie se familiariser avec un nouveau rôle à jouer, qui offre de nouvelles perspectives et de nouvelles joies. «Actif 50 Plus» a pour ambition de faciliter ce processus et d'offrir de nouvelles joies tout en luttant contre les changements négatifs liés au vieillissement.

500 000 aînés sportifs, c'est trop peu!

Selon une enquête de l'Association suisse du sport (ASS) datée de 1989, un demi-million de pensionnés se qualifient de sportifs actifs, c'est-à-dire pratiquant régulièrement du sport. Cela paraît énorme a priori. Pourtant, cela ne représente en fait que la moitié des personnes à la retraite. Avec «Actif 50 Plus», c'est l'autre moitié des retraités, celle qui est inactive sur le plan physique, que nous cherchons à atteindre.

Il s'agit de convaincre la population que des activités polysportives pratiquées raisonnablement et de manière adaptée aux possibilités de chacun représentent un enrichissement pour les personnes âgées. Or il est évident qu'il est préférable et plus facile de se (re)mettre au sport avant d'avoir atteint l'âge de la retraite.

Pourquoi «Actif 50 Plus»?

Il n'y a pas d'âge pour commencer à faire du sport, même après 50 ans, même lorsqu'on est très âgé, il suffit de se lancer à l'eau! Bien entendu, une personne âgée est moins agile et ses réflexes sont émoussés; mais qu'importe, au fond, puisque le niveau d'exigences est aussi différent? Des activités sportives pratiquées avec mesure sont sources de plaisir, tonifient et maintiennent la personne jeune. Une activité physique judicieuse, c'est la vie: incluant des exercices d'étirement et de décontraction sans mouvements brusques (saccadés), elle augmente le bien-être et permet de prendre conscience de son corps.

Il existe certes de nombreuses occasions de pratiquer individuellement du sport. Pourtant, en groupe, c'est tellement plus enrichissant! Et tellement plus agréable de s'entraîner, de s'exercer, de jouer ensemble! Pour cette raison, chaque fois que possible, il convient d'encourager les activités physiques en commun pour les personnes âgées. D'où le sport des aînés, d'où «Actif 50 Plus», qui cherche à encourager les contacts humains, la camaraderie et la vie sociale et se veut un outil irremplaçable au service du bien-être de la personne vieillissante.

Celui qui s'interroge sur les motivations des aînés qui pratiquent du sport et sur les résultats qu'ils obtiennent se forgera rapidement une opinion: tous et toutes recherchent le plaisir de se dépenser physiquement et de partager des activités en commun avec des amis, pour se sentir bien dans leur tête et bien dans leur peau, pour prendre encore plus de plaisir à la vie, pour se sentir satisfait et être de bonne humeur tout en améliorant leur souplesse, en développant leur force, leurs qualités de coordination et leur endurance et en prenant confiance, en devenant plus sûrs et en préservant leur autonomie.

La sensation de ne pas être complètement rouillé malgré son âge est extrêmement motivante. En ce sens, le sport des aînés et «Actif 50 Plus» en particulier permettent d'influer de manière positive sur la qualité de vie de la personne âgée et peut constituer le fondement de l'épanouissement.

Quels sports sont à recommander?

Chaque personne âgée devrait avoir la possibilité de faire un choix en fonction de ses goûts et de ses capacités physiques parmi une large palette de sports dont les effets sont bénéfiques du point de vue biologique. Il est également essentiel de bien renseigner et conseiller la personne âgée à ce sujet.

Il est judicieux d'encourager les activités polysportives, cela afin de ne pas solliciter le corps d'une manière par trop unilatérale et d'entraîner les facteurs de condition suivants, bien entendu avec mesure et selon les capacités de chacun:
- souplesse, renforcement de la musculature;
- qualités de coordination;
- endurance.

A cet égard, les sports suivants sont particulièrement bien indiqués: gymnastique (avec ou sans engins), randonnée pédestre, natation, course à pied, ski (alpin et nordique), tennis, mini-tennis, badminton, golf sur pistes, boules, pétanque, curling, jeu de quilles, canoë-kayak, dan-

Peter Hänggi est délégué administratif de l'Interassociation suisse du sport des aînés (ISSA).

se, autodéfense, patinage, fitness en centre (sous contrôle), cyclisme.

Nous n'insisterons jamais assez sur le fait qu'il est essentiel que le participant:
- prenne du plaisir;
- ne fasse pas preuve d'un orgueil mal placé;
- fasse preuve de mesure (direction et suivi);
- apprenne à interpréter correctement les différents signaux qu'émet son corps.

Qui propose «Actif 50 Plus»?

Chaque personne vieillissante devrait avoir la possibilité de choisir parmi une vaste palette et d'exercer des activités physiques bénéfiques du point de vue de la santé selon ses goûts, ses besoins et ses possibilités physiques.

A bien des endroits on cherche à prendre en considération ces besoins. Des fédérations, des institutions et des organisations qui s'occupent du bien-être des personnes âgées proposent différentes activités. Malgré tout, il est difficile, pour une personne âgée de 50 ans ou plus, de trouver des possibilités d'entraînement adaptées pour elle.

Les sociétés locales de sport organisatrices, directement concernées et expérimentées, disposent du savoir-faire nécessaire pour être rapidement actif.

Le sport des aînés peut être promu à tous les niveaux. Il représente un nouveau domaine d'activité plus particulièrement pour les cantons, les communes, les clubs et diverses organisations.

Le développement du sport des aînés peut être tout aussi bien l'affaire d'un club, d'une organisation privée que d'une personne engagée ou d'un responsable communal. Relevons à ce propos que les communes disposent de facilités et ont un rôle clé à jouer qui en font un partenaire incontournable et irremplaçable.

Sous l'égide de l'Interassociation suisse du sport des aînés (ISSA), un premier groupe de projet rassemblant les offices de sport cantonaux et communaux, en collaboration avec les organisations de sport des aînés locales et régionales – fédérations, clubs, sociétés – et autres institutions (par exemple Pro Senectute, des centres de fitness, etc.), a lancé en 1994 un programme baptisé «Actif 50 Plus».

En l'espace de quatre ans, il s'agira de diffuser le projet à l'échelle du pays et de rendre ainsi possible la mise en place durable de structures du sport des aînés grâce au fer de lance que forme le programme «Actif 50 Plus». Les quatre groupes de projet ne devront pas seulement lancer des activités d'initiation, mais aussi prévoir et organiser des activités durables pour les prochaines années. De premiers résultats sont déjà visibles et ils sont encourageants.

Bien entendu, la Suisse romande et le Tessin ont également été englobés dans le projet lors de sa planification. La traduction des bases de ce dernier devrait assurer une bonne implantation dans ces deux régions.

Les fédérations, les clubs sportifs (au nombre de 26 000 pour toute la Suisse), les organisations d'aînés (dont Pro Senectute), les communes, les offices de sport, les groupements libres, les entrepreneurs à but lucratif (centres de fitness, centres de vacances, ateliers de rythmique, de danse, etc.) ainsi que les personnes désireuses de s'engager à titre individuel doivent offrir une large palette d'activités, adaptées spécifiquement à des personnes d'un certain âge.

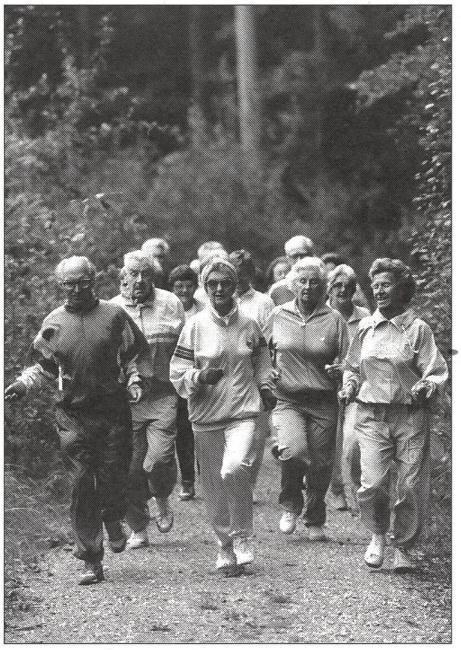
Expériences réalisées

Les premières réactions ont toutes été positives. Il a certes été difficile de faire évoluer certaines structures existantes dans le sens d'une plus grande ouverture, il n'empêche: toutes les personnes et organisations concernées ont développé des offres en déployant, pour ce faire, beaucoup d'initiative et d'engagement.

L'ISSA a soutenu les efforts entrepris en fournissant une modeste contribution financière pour le lancement du projet et en mettant à disposition du matériel promotionnel (prospectus, T-shirts, abonnements, insignes, etc.). Le projet a été regroupé sous un seul logo, afin qu'il puisse aisément être identifié par chacun.

La diversité de l'offre est impressionnante, plusieurs variantes – par exemple des semaines de sport, des matinées d'activités polysportives permanentes ou encore des heures simples ou des manifestations ponctuelles – ayant été retenues par les huit premiers comités d'action participant au projet.

La bonne collaboration a également permis, grâce à un engagement particulièrement intense, de trouver des parrains et des subsides.



Solution
Un jeu et on «spor't» mieux...
La marche:
(L, LI, PLI, PILE, REPLI, TRIPLE, PAR-TIEL, PALPITER.

Il est évident que la collaboration entre fédérations et clubs sportifs d'une part et institutions et organisations d'autre part est encore susceptible d'amélioration. Pourtant, ces deux premières années de travail en commun ont permis de faire des progrès décisifs à ce niveau, à témoin la création d'une commission cantonale pour le sport des aînés dans le canton de Schwyz, fruit de l'initiative de l'office cantonal de sport en relation avec le développement d'«Actif 50 Plus».

L'expérience a démontré qu'il était primordial de laisser la plus grande latitude possible aux différents promoteurs d'«Actif 50 Plus»: les conditions peuvent considérablement varier d'un endroit à l'autre et la direction du projet n'a pas estimé judicieux de chercher à définir des exigences par trop restrictives. Il importe en premier lieu d'étayer les fondements du programme et de lui donner le plus grand écho possible avec l'aide du plus grand nombre possible de personnes intéressées. L'appui des différents milieux et la répartition des tâches effectuées sont garants d'un bon échange d'idées, qui permet d'élargir de manière optimale les activités proposées.

Il est particulièrement réjouissant que le groupe de projet 94 travaille déjà à la 3e génération de ses activités «Actif 50 Plus». Le fait que les expériences réalisées sont prises immédiatement en compte est un élément décisif. A tous les niveaux, des améliorations sont possibles. L'objectif consiste à faire d'«Actif 50 Plus» un programme national de sport de loisirs pour les personnes d'un certain âge sans négliger pour autant le niveau local (politique). «Actif 50 Plus» est un exemple de politique sociale concrète.

Il est essentiel de savoir comment atteindre les personnes inactives. Cette question retiendra sans doute encore un bon moment toute l'attention de la direction du projet. Pour l'instant, on constate que le public n'a pas pleinement réalisé l'importance de l'activité physique pour la santé d'une personne qui vieillit. Trop souvent, retraite est synonyme d'oisiveté. L'information est un aspect essentiel, car «Actif 50 Plus» doit devenir une source de santé.

Nous espérons que les résultats obtenus jusqu'à présent par le projet constituent un pas important en faveur de la promotion du sport des aînés et d'«Actif 50 Plus». En faisant preuve de la conviction nécessaire, nul doute que nous réussirons! Alors, au travail! ■