

**Zeitschrift:** PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse  
**Band:** - (1999)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Sport des aînés : une reconnaissance mutuelle  
**Autor:** Mezger, Martin / Seifert, Kurt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789464>

### **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:** 06.10.2024

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

## Sport des aînés : une reconnaissance mutuelle

Les aînés et les professionnels du sport ne peuvent qu'apprendre les uns des autres : c'est ce que prouve la Conférence extraordinaire Aînés+Sport qui s'est tenue récemment à Berne à l'enseigne de Vieillir en santé par le mouvement. Tant la Confédération que les associations sportives prennent Pro Senectute au sérieux dans ce domaine, ce dont les sportifs ne peuvent que profiter.

Pratiquer un sport lorsqu'on prend de l'âge n'intéresse pas seulement les adeptes épris de l'une ou l'autre discipline. L'exercice physique régulier contribue grandement au maintien de l'autonomie. Celle ou celui qui, l'âge venant, ne stimule pas sa mobilité dans les actes de la vie quotidienne (monter dans le tram, porter ses achats, faire sa toilette, emprunter les escaliers) perd rapidement son autonomie, pour dépendre largement de l'aide des autres.

L'activation physique, pas seulement, mais surtout lorsque l'âge avance, doit faire partie de notre philosophie de la vie, devait plaider le Conseiller fédéral Adolf Ogi, ministre des sports ; celui-ci n'avait pu participer personnellement à l'ouverture de la manifestation, placée à l'enseigne de l'Année internationale des personnes âgées. Deux intervenants, Heinz Keller, directeur de l'Office fédéral des sports, et Marco Blatter, directeur de l'Association olympique suisse, ont montré l'intérêt croissant que la Confédération et les sociétés sportives portent au sport des aînés.

### Meilleure joie de vivre

L'attention des pouvoirs publics prend toute son importance, lorsque des recherches scientifiques montrent qu'une bonne partie de la population âgée manifeste de la passivité face au mouvement et que les appels à (re)commencer la pratique d'un sport ne

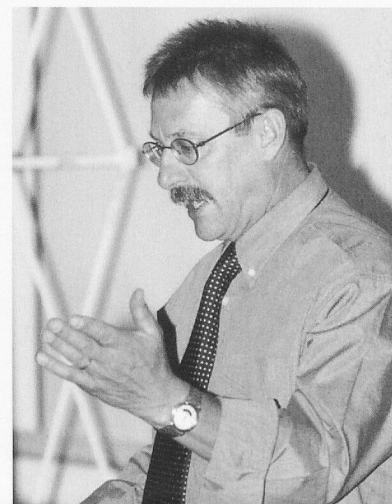
rencontrent qu'un faible écho. Mais les choses pourraient changer, si l'image d'hommes et de femmes certes âgés mais dynamiques, gagne en attrait. A ce propos, la vie communautaire joue un rôle fondamental, comme l'a relevé Marie-José Manidi-Faes, psychologue et professeure d'éducation physique à l'Université de Genève : échanger des impressions ou prendre une consommation à l'issue de la répétition. Le sport a beaucoup à voir avec la vie sociale. Une activation physique pratiquée à plusieurs accroît la joie de vivre et simule la capacité de maîtriser son existence.

Le processus d'apprentissage du mouvement intéresse tout le monde ; les hommes et les femmes d'âge moyen qui ne bougent guère auront de la peine, en prenant de l'âge, à découvrir les avantages d'une pratique sportive raisonnable, mais régulière. Il est clair que cette pratique peut améliorer sensiblement la santé et la qualité de vie et contribuer à diminuer le stress, comme l'a encore relevé le professeur Klaus Bös de l'Université de Karlsruhe.

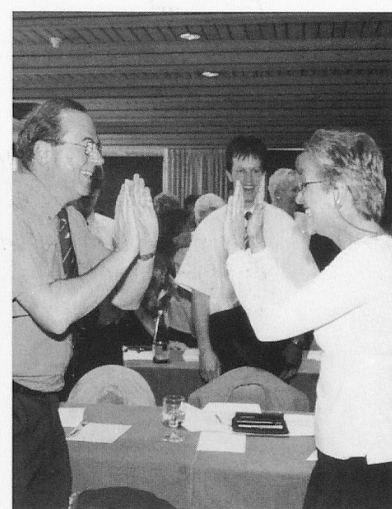
### Impulsions nouvelles

Heinz Keller a commenté le modèle confédéral destiné à encourager le sport-seniors. Il part du principe que les seniors financent eux-mêmes la pratique de leur sport. En revanche, la Confédération appuie de son côté la formation des cadres, ainsi que des responsables de groupes sportifs. Très attractif, un matériel pédagogique existe déjà. Enfin, Stefan Bühler, coordinateur Aînés+Sport aux Grisons, a montré comment les nombreux groupes existants s'y prenaient pour susciter et coordonner l'exercice de leur discipline.

A Berne, la rencontre de deux domaines aussi différents au premier abord que le sport et la vieillesse s'est révélée fort captivante : les professionnels du sport ont manifesté leur intérêt pour la gérontologie ; les responsables de groupes sportifs ont beaucoup appris de ces derniers. Et les participants ont emporté de nouvelles idées chez eux. *MZ/kas*



**This Fehrlin,**  
responsable du Centre  
spécialisé Aînés+Sport



**Marco Blatter et  
Marie-José Manidi-Faes**  
animent la pause