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

Vorwort: 35e Symposium de Macolin : l'activité physique et le sport pour les moins jeunes

Autor: Schneider, Andreas

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: 15.07.2025

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

35e Symposium de Macolin

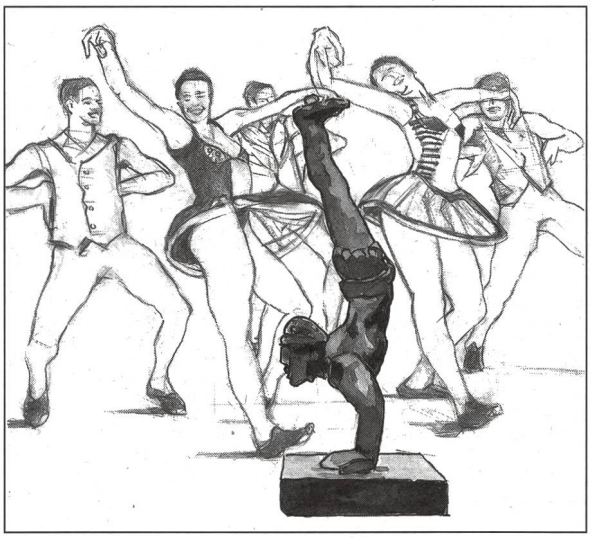
L'activité physique et le sport pour les moins jeunes

Andres Schneider, chef de la section des secteurs de formation de l'EFSM
Traduction: Dominique Müller et Patrick Pfister

Le 35e Symposium de Macolin, qui aura lieu du 16 au 18 mai 1996, est le fruit de la collaboration de toutes les institutions compétentes et intéressées en matière de sport des aînés. Il visera essentiellement à développer un modèle national pour les filières de formation et les moyens de promotion du sport des aînés en Suisse.

Tout le monde s'accorde désormais à reconnaître que le sport et l'activité physique jouent un rôle prépondérant pour la santé (voir Achim *Hättich,* Mouvement et sport en Suisse, publication de l'EFSM N° 65, 1995). Les relations étroites entre le sport, le mouvement et la santé ont déjà fait l'objet de discussions approfondies lors du symposium de 1995. Les études, les expériences et les observations menées indiquent qu'un tiers de la population suisse ne pratique pas, ou pas suffisamment d'activité physique. Et cette proportion augmente au fur et à mesure que la population vieillit!

Les aînées et le sport, le sport avec les aînés! Où en est le sport des aînés actuellement en Suisse? Quelles sont les connaissances scientifiques en la matière? Comment définir les attentes, les espoirs et les limites que ce secteur implique? Quelles mesures faut-il entreprendre pour développer un sport des aînés digne de ce nom?



«Bien-être». (Hans Schneider)

Généralités

Il est biologiquement prouvé que l'organisme humain est conçu pour fournir un certain nombre d'efforts physiques. Or si ce système, tel qu'il a été prévu par la nature, n'est pas suffisamment sollicité, il en subit forcément les conséquences au niveau de ses capacités de performance et finit tout simplement par s'atrophier (voir F. *Gutzwiller,* Sport et santé: un conseiller des assurances neuchâteloises).

La capacité de performance physique est un facteur essentiel pour la santé. Ou faut-il plutôt parler de bien-être personnel? Ce terme est-il plus précis et plus globalisant? Le bien-être personnel englobe non seulement la santé physique, mais aussi les domaines psychiques et sociaux. Il s'agit par exemple de maintenir l'autonomie et les capacités jusqu'à un âge avancé. Lorsque le Chancelier fédéral Kohl affirmait, lors d'une interview, que la santé est constituée pour une bonne part de performance individuelle, il définissait ainsi la santé comme un bien-être global, en insistant sur l'aspect physique. Peut-on réussir à maintenir et à améliorer notre qualité de vie?

Au cours de ce siècle, le sport est devenu un phénomène socioculturel à part entière (voir Fritz *Pieth,* Le sport en Suisse, Olten 1979); il s'est aussi imposé dans notre vie, dans notre société. Il nous accompagne de l'enfance à la vieillesse, sous différentes formes, qui vont du sport de haut niveau jusqu'au sport de pure consommation.

Quelles valeurs – positives – prêtons-nous au sport? On a tendance à mettre d'abord l'accent sur l'aspect physique de l'activité corporelle. Mais, en l'analysant de façon générale, on lui associe immédiatement des domaines tel que l'aventure, le succès, la joie, la reconnaissance, la gestion de l'échec, l'affirmation, l'expérience des limites, la satisfaction, le contentement, le contact... autant d'éléments constitutifs de notre bien-être personnel.

A qui incombent les responsabilités?

Les activités destinées aux personnes âgées se multiplient, les besoins se font toujours plus sensibles et des structures, que l'on peut qualifier de satisfaisantes, se mettent en place. Au niveau national, la motion Vetterli (7 octobre 1994) a établi les fondements d'une action politique. Le sport des aînés est-il du ressort de la Confédération, des cantons, des communes? Ou faut-il en léguer la responsabilité à chaque individu, tout en sachant que nous pourrions contribuer efficacement à sa promotion et à son développement? Qu'est-ce qu'une politique de la vieillesse? Faut-il la comprendre comme la mise en place des conditions qui permettent la mise en œuvre concrète des connaissances acquises par la science et la recherche?

Le passé – le présent – le futur

Le 35e Symposium de Macolin a pour objectif de développer un modèle national pour les filières de formation et les moyens de promotion du sport des aînés en Suisse.

La première journée est placée entièrement sous le signe de l'élaboration et de l'actualisation de la situation actuelle: possibilités et limites dans le domaine du sport des aînés. Des personnalités renommées présenteront le bilan des connaissances actuelles en la matière.

Les ateliers du vendredi constituent la partie pratique du séminaire. Ils visent à montrer comment développer et réaliser un modèle adapté à la Suisse.

La troisième journée sera consacrée à la présentation et à la discussion des résultats. L'objectif poursuivi est la mise au point d'un modèle largement défini, servant à expliquer les fonctions des personnes impliquées dans ce secteur. (Voir aussi 3e p. de couverture) ■

35e Symposium de Macolin

L'activité physique et le sport pour les moins jeunes

(Suite de l'avant-propos p. 1)

Perspectives pour le sport des aînés en Suisse

En collaboration avec la Commission fédérale de sport (CFS), l'Association suisse du sport (ASS), l'Interassociation suisse du sport des aînés (ISSA), Pro Senectute, les Universités de Bâle et de Berne, la Fédération suisse de gymnastique (FSG).

1re journée: Conférences générales

Des experts internationaux présenteront des conférences sur des thèmes choisis.

Le *Dr Christian Roth,* de l'Institut de gérontologie de l'Université Karl Ruprecht de Heidelberg, nous donnera un aperçu de la situation en Allemagne.

M. *Rolf Ehrsam,* de l'Institut de sport de l'Université de Bâle, abordera le thème de l'adaptation au mouvement et au sport dans la vieillesse, sur la base d'études scientifiques concrètes, tandis que le *professeur Heinz Denk,* de l'Institut du sport et des sciences du sport de l'Université de Bonn, nous expliquera les raisons pour lesquelles le sport et l'activité physique sont importantes pour la santé des personnes âgées. Puis deux conférenciers venus, l'un d'Allemagne et l'autre de Suisse, dialogueront à leur tour sur ce thème; il s'agit du *professeur Walter Tokarski* (Institut des sciences des loisirs de l'Ecole supérieure de sport de Cologne) et du *professeur Ferdi Firmin* (Institut du sport et des sciences du sport, Université de Berne), sous la direction de Mme *Esther Röthlisberger* (Pro Senectute Suisse).

2e journée: Ateliers

La journée du vendredi sera consacrée à cinq ateliers thématiques, dont les titres et points centraux sont:

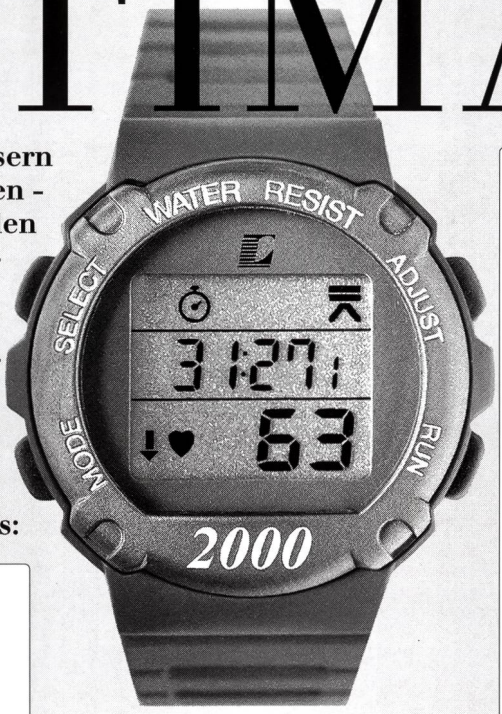
- *Echelon communal: mise en place du modèle suisse à l'échelon communal:* propositions, interactions entre les différentes offres, coordination des partenaires, infrastructure et relations publiques.
- *Echelon cantonal: tâches et responsabilités:* questions relatives à la formation, modèles de financement, coordination et coopération des centres de formation, fonction des services de sport cantonaux.
- *Echelon national: responsabilité liée à une tâche d'importance nationale:* que signifie la recommandation de cette déclaration? Quel engagement une politique active du sport des aînés exige-t-elle de la Confédération? Quelles sont les structures et les modèles de financement nécessaires?
- *Formation: qui fait quoi et comment?* Quels sont les besoins et les exigences requises par une formation valable? Quelles sont les instances compétentes pour répondre à ce développement et où la formation aura-t-elle lieu? Quelles frontières faut-il établir entre la prévention, la réhabilitation et les indications médico-thérapeutiques?
- *Offres de sport à des fins commerciales: rôle des entrepreneurs:* dans quelles mesure ce secteur intervient-il dans le sport des aînés? Quelles sont les conditions et les limites nécessaires à une collaboration fructueuse?

3e journée: Un modèle suisse pour le sport des aînés

Présentation des connaissances et des résultats acquis dans le cadre des ateliers, qui seront condensés en un modèle de promotion et de formation pour le sport des aînés. Cette conception fera ensuite l'objet d'une discussion entre les responsables des ateliers, les participants de la commission plénière et diverses personnalités issues du sport, de la politique et de l'économie. On visera, sous la direction de Mme Esther Röthlisberger, à parvenir à un accord largement étayé, afin d'atteindre rapidement une application ciblée. ■

TRAINIEREN SIE OPTIMAL?

Ob Sie Ihre Ausdauer verbessern oder Fett verbrennen möchten - einen optimalen Erfolg erzielen Sie nur mit Training im idealen Pulsbereich.
Die CARDIOSPORT Pulsmesser HEARTSAFE-T und 2000 garantieren Ihnen eine professionelle Trainings-Kontrolle mit EKG-Genauigkeit.
Ihre Leistungen sind in dieser Preisklasse konkurrenzlos:



MODELL 2000

- EKG-genaue Pulsanzeige
- Tageszeit und Kalender
- 256 Puls-Speicher
- Unter- und Oberlimiten für warm-up und Training einstellbar
- Stoppuhr mit 30 Speicher für Zwischenzeiten oder Rundenzeiten
- Ermittlung des Kalorienverbrauchs für 7 Sportarten und 2 Intensitäten
- Anzeige des durchschnittlichen Pulswerts (am Trainings-Ende)
- Absolvierte Trainingszeit innerhalb des Puls-Idealbereichs
- Langzeit-Saisonspeicher für Gesamt-Trainingszeit innerhalb des Idealbereichs
- Zeitstempel-Funktion, um Speicher-Momente zu markieren
- Automatische Messung des Erholungs-Pulses (am Trainings-Ende)
- wasserdicht
- mit Bike-Adapter
- 1 Jahr Garantie
- Batteriewechsel möglich!

PREIS: FR. 295.-

MODELL HEARTSAFE-T

- EKG-genaue Pulsanzeige
- Tageszeit
- 30 Puls-Speicher
- Speicher-Intervall 5, 15, 60 oder 120 Sek.
- persönlich einstellbare Unter- und Oberlimiten mit akustischem Alarm
- Stoppuhr
- wasserdicht
- mit Bike-Adapter
- 1 Jahr Garantie
- Batteriewechsel möglich!

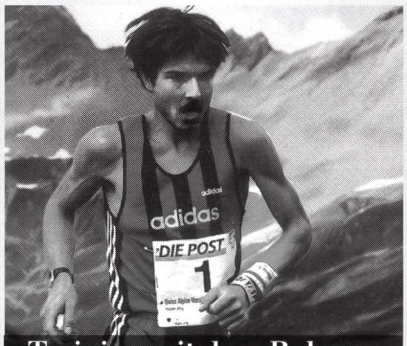
PREIS: FR. 195.-

Wussten Sie, dass...

...der ideale Pulsbereich zur Steigerung der Ausdauer 65-85% des Maximalpulses* beträgt?

...der ideale Pulsbereich zur Verbrennung von Körperfett nur 55-65 % des Maximalpulses* betragen darf?

(*Maximalpuls = 220 minus Alter)



«Training mit dem Pulsmesser ermöglicht eine spürbare Leistungssteigerung.»
JÜRG HÄGLER, 3-FACHER SIEGER DES «SWISS ALPINE MARATHON»

CARDIOsport

KONKURRENZLOS IN LEISTUNG UND PREIS

H&S vita
H & S VITA, Haldenstrasse 6 • 9532 Rickenbach
Tel. 071 / 929 50 60 • Fax 071 / 929 50 69

Ja, senden Sie mir den unten markierten CARDIOSPORT - Pulsmesser gegen Rechnung und mit 10 Tagen Rückgaberecht.

☐ Modell Heartsafe-T zum Preis von Fr. 195.-

☐ Modell 2000 zum Preis von Fr. 295.-

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Alter/Sportart(en)