

# Les aînés ont la cote!

Autor(en): **Nyffenegger, Eveline / Schneider, Andres**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **1 (1999)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-995901>

## **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.

# Les aînés ont la cote!

L'adoption en janvier 1999 de l'ordonnance relative à l'encouragement du sport des aînés en Suisse, l'Année internationale des personnes âgées, la sortie de presse conjointe du Manuel de formation Sport des aînés Suisse en français et en allemand sont des raisons suffisantes pour voir de plus près ce que concocte l'OFSPPO dans ce domaine.

Eveline Nyffenegger

**D**ans nos sociétés occidentales, les personnes âgées n'ont pas toujours une place enviable. Devenues impotentes, elles sont reléguées dans des établissements spécialisés où elles passent le restant de leurs jours. On les accuse également de coûter cher à la société, notamment au niveau des coûts de la santé. Mais c'est oublier qu'elles possèdent de l'expérience et un savoir précieux qu'elles peuvent dispenser. Elles représentent aussi une part de consommateurs non négligeable pour le marché des loisirs.

## Qu'entend-on par «aînés»?

**Andres Schneider, responsable de la formation des cadres dans le domaine du sport des aînés en Suisse:** On connaît son âge chronologique, mais on peut garder des signes extérieurs de jeunesse et avoir des dégénérescences internes ou, au contraire, paraître plus que son âge réel et être en très bonne santé. Par «aînés», on entend les personnes qui sont entrées dans la deuxième moitié de leur vie, c'est-à-dire vers 45 ans. C'est l'âge idéal pour inciter les personnes inactives à se mouvoir et les personnes très actives physiquement à diminuer l'intensité de leur entraînement.

## Pourquoi inciter les aînés à faire du sport?

**Andres Schneider:** Les spécialistes du monde entier sont unanimes: en pratiquant une activité physique régulière – au moins 30 min. quotidiennement – les personnes vieillissantes acquièrent une meilleure qualité de vie et gardent leur autonomie plus longtemps. La santé, la condition physique, l'autonomie, l'indépendance et l'appartenance à un réseau social sont des besoins fondamentaux pour les aînés. Nous avons l'ambition de mettre en place une stratégie pour inciter les personnes âgées à faire plus d'acti-

vité physique, à garder des contacts sociaux après la retraite, grâce notamment au sport. Le sport devrait être inscrit dans une hygiène de vie dans laquelle auraient place, d'une part, le jeu, la condition physique, le plaisir, la relaxation et la perception corporelle, et, d'autre part, un quotidien orienté vers l'activité physique (marche à pied, travaux domestiques, travaux manuels, etc.).

## Existe-t-il une organisation du sport des aînés en Suisse?

**Andres Schneider:** Non. Nous travaillons en collaboration avec des partenaires comme les cantons, Pro Senectute, des fédérations sportives, des clubs de fitness, des salles de musculation, etc. Les contacts sont excellents entre partenaires. Certaines associations nous approchent elles-mêmes, alors que d'autres sont contentes que nous les contactions. Quelques associations ne sont pas intéressées à collaborer. Pour accepter le sport des aînés, il faut modifier sa manière de penser, faire preuve d'ouverture. Collaborer est dans l'intérêt des sociétés. En effet, elles sont de plus en plus boudées par les

jeunes et le sport des aînés peut être un nouveau débouché pour elles.

## Que propose l'OFSPPO?

**Andres Schneider:** Notre but est de proposer une formation uniforme au niveau Suisse des monitrices et des moniteurs. Depuis peu, l'Ecole fédérale de sport a mis sur pied des cours de formation pour les formateurs d'experts et de moniteurs. Quelque 175 personnes issues des milieux du sport associatif et du sport privé ont déjà bénéficié de cette formation qui se base sur le manuel que vient d'éditer l'EFSM (voir présentation page 21), manuel qui constitue la référence officielle dans ce domaine.

## Parlons finances...

**Andres Schneider:** Pour les années à venir, la Confédération alloue une somme annuelle de 300 000 francs aux cours de formation et de perfectionnement des moniteurs, cours organisés par les cantons, les fédérations et les organisations du sport des aînés. L'OFSPPO est responsable de la distribution de cette manne fédérale. **m**

## Contenus de la formation en bref

**Q**uatre critères doivent être respectés pour qu'un cours de la formation Sport des aînés Suisse soit reconnu par l'OFSPPO et soutenu sur le plan financier.

**Qualité:** Les contenus de la formation doivent comprendre obligatoirement 25 modules précis ainsi que quatre types d'activité au moins. Les modules doivent être intégrés et identifiables en tant que tels dans le programme du cours.

**Quantité:** Le cours de moniteurs doit comporter au moins 36 heures de formation réparties sur six jours au minimum. Vingt-huit heures seront consacrées aux 25 modules obligatoires. Les huit heures restantes peuvent être utilisées pour des leçons spécifiques.

**Direction du cours:** L'équipe de direction du cours est composée d'experts reconnus par l'EFSM. Des spécialistes peuvent leur être adjoints de manière ponctuelle, uniquement pendant le cours. Il doit y avoir au moins un expert pour 12 participants pour toute la durée du cours.

**Administration:** Les tâches administratives suivantes doivent être remplies:

- Etablissement d'une liste de qualification basée sur les entretiens de qualification menés avec les participants.

- Etablissement d'un rapport comportant le programme du cours et le déroulement de celui-ci; la composition de l'équipe de la direction; des suggestions, remarques, etc. Les documents doivent être renvoyés immédiatement après la fin du cours à l'organisation responsable à l'EFSM.



**Andres Schneider**

est maître d'éducation physique II et licencié en géographie de l'EPFZ. Il est responsable du domaine Sport des aînés Suisse à l'OFSPPO où il remplit bien d'autres fonctions.

Adresse: OFSPPO, 2532 Macolin