

**Zeitschrift:** PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse  
**Herausgeber:** Pro Senectute Suisse  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 2: Se déplacer en toute sécurité

**Artikel:** Faire du sport, surtout à un âge avancé  
**Autor:** Kühne, Flavian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789417>

### **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:** 18.03.2025

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



photo: Pro Senectute Suisse

*Une activité physique régulière peut ralentir l'évolution des déficits physiques liés au vieillissement. Le sport en groupe permet de nouer et d'entretenir des contacts.*

SAVOIRS SPECIALISES

## Faire du sport, surtout à un âge avancé

**Une activité physique régulière peut ralentir l'évolution des déficits physiques liés au vieillissement. A cette fin, Pro Senectute propose des offres de sport et mouvement dans douze disciplines différentes, ainsi que sous la forme de projets innovants.**

**Flavian Kühne** – responsable Sport et mouvement, Pro Senectute Suisse

Le sport et le mouvement sont des facteurs importants pour la prévoyance vieillesse d'un point de vue santé. Les médecins sportifs confirment qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre au sport. En effet, il est possible de travailler le système cardiovasculaire, la musculature, l'appareil locomoteur et la coordination même à un âge avancé.

Grâce à un entraînement régulier et adapté au niveau de chacun, la performance cardiaque et l'élasticité des vaisseaux peuvent être amélio-

rées. Jusqu'à ses 80 ans, une personne perd 20 à 40 % de sa masse musculaire. Seuls des exercices ciblés peuvent retarder ce processus. Etant donné que le corps humain peut s'adapter aux stimuli de l'entraînement, la musculation s'avère bénéfique jusqu'à un âge avancé. Une musculature bien entraînée stabilise et soutient l'appareil locomoteur. De nombreuses activités quotidiennes, telles que le ménage, les courses, le fait de monter et descendre les escaliers, sont tributaires de l'état d'entraînement des muscles.

### Maintenir une qualité de vie élevée malgré le processus de vieillissement

Avec l'âge, la transmission des stimuli nerveux, qui gèrent nos mouvements via le système nerveux central, se fait de plus en plus difficilement. La réactivité dans des situations imprévues diminue, augmentant ainsi les risques de chutes. Ces dernières

occasionnent souvent des fractures pouvant entraîner une invalidité. Les souffrances psychosociales et la perte de l'autonomie engendrent des coûts sanitaires et sociaux élevés. Etre en bonne forme physique permet aux seniors entraînés d'être moins vulnérables et de se rétablir plus rapidement après un accident. Le sport et l'activité physique augmentent la qualité de vie et créent les conditions nécessaires pour vivre de manière autonome le plus longtemps possible.

### Offres d'activité physique

En collaboration avec des monitrices et des moniteurs de sport professionnels, Pro Senectute propose des offres d'activité physique variées dans toute la Suisse. Les collaborateurs de Pro Senectute sont préparés à leurs futures tâches à l'aide de formations spécifiques. Ils suivent une formation continue tous les deux ans au minimum pour être informés sur les dernières nouveautés.

En 2009, près de 90 000 personnes âgées ont suivi des cours d'activité physique dans les douze disciplines sportives suivantes : aqua-fitness, gymnastique, gymnastique en EMS, fitness/gym, ski de fond/raandonnée à ski, nordic walking, walking, randonnée en raquettes, danse/danse folklorique, vélo, randonnée/orientation et tennis. En complément des offres de sport régulières, les organisations de Pro Senectute proposent également des manifestations spéciales, telles que des journées sportives, des après-midi de danse ainsi que des semaines polysportives ou consacrées à un sport en particulier. De nouvelles tendances issues du monde du sport ainsi que des projets d'activité physique, tels que le Domigym (gymnastique à domicile) dans l'Arc jurassien, sont lancés et intégrés au programme de cours. Toutes ces offres d'activité physique soulignent en premier lieu à quel point il est bénéfique de bouger. Néanmoins, la convivialité occupe elle aussi une place prépondérante au sein des cours sportifs de Pro Senectute. Les liens sociaux et l'échange mutuel sont en effet des facteurs tout aussi importants pour le bien-être des personnes et doivent être encouragés en conséquence.