

**Zeitschrift:** Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport  
**Herausgeber:** École fédérale de sport de Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Le sport du troisième âge, un objectif social d'importance nationale  
**Autor:** Schneider, Carl  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-998736>

### **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**

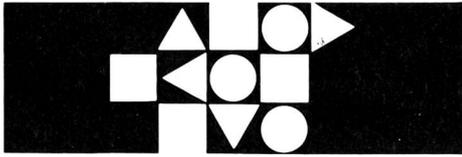
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 01.04.2025

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



## Le sport du troisième âge, un objectif social d'importance nationale

Carl Schneider

Traduction: Paul Curdy

Carl Schneider est une personnalité bien connue dans le monde du sport, et surtout dans celui du sport universitaire. Longtemps, il a dirigé ce secteur à l'Université de Zurich. Il est un des plus brillants promoteurs helvétiques de l'activité physique sportive au service de la santé. Dans ce contexte, il a notamment participé activement à la création des fameux «Parcours VITA», qui jouissent encore et toujours d'une renommée qui a largement dépassé les frontières du pays.

Après avoir collaboré avec de nombreuses commissions, il est actuellement à la tête de la «Fédération suisse pour la gymnastique et le sport des aînés». Dans l'article qui suit, il insiste pour que soit établie une structure nationale destinée à recouvrir ce domaine et que, comme elle le fait pour J + S, ce soit l'EFGS qui en assume la direction. Idée intéressante, sans doute, mais très contestée on l'imagine!... (Y.J.)

La vieillesse entraîne normalement une diminution des capacités de performance et de l'autonomie, une augmentation des maladies, pour aboutir souvent à l'hospitalisation. L'activité sportive peut retarder l'apparition des symptômes de vieillissement, fortifier la santé et l'autonomie personnelle et, par là, raccourcir la durée de l'hospitalisation. Elle est donc de nature à diminuer notablement les difficultés financières et sociales imposées à notre société par les personnes âgées.

La gymnastique du troisième âge jouit d'une popularité internationale et a atteint, chez nous, le chiffre considérable de 60 000 à 80 000 pratiquants. Ces dernières années, toutefois, les effectifs stagnent et une analyse de la structure et de la mission s'impose.

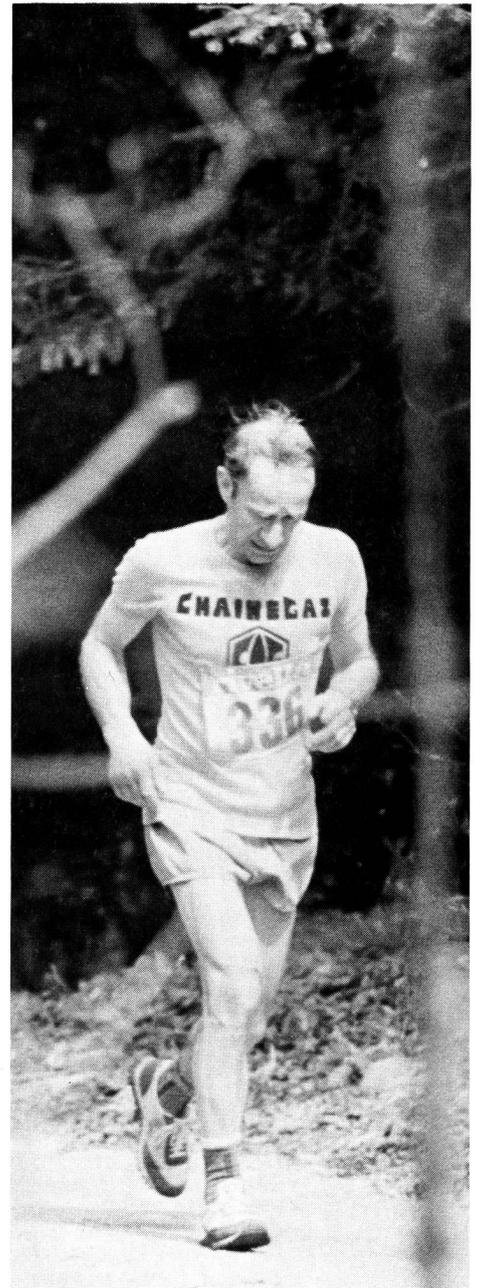
### La situation

Le vieillissement de notre population croît sans cesse. En l'an 2000, la Suisse comptera plus d'un million de rentiers AVS. Fort heureusement, le niveau de vie élevé, la diminution des heures de travail, l'augmentation du temps de loisir font que les «jeunes» générations de rentiers sont non seulement plus à l'aise financièrement, mais encore plus alertes, plus vigoureuses. Elles sont plus aptes à la pratique sportive, où elles réclament des programmes plus poussés que par le passé. C'est dire que les motivations pour la participation ou la non-participation à ces activités ont évolué. Ceci dit pour les «plus jeunes», tandis que pour les anciens, les vieillards, qui n'ont jamais fait de sport durant leur vie d'adulte, les programmes établis suffisent encore. Le dicton «prévenir vaut mieux que guérir» est également valable pour les personnes âgées. C'est pourquoi les jeunes générations de rentiers doivent être incitées à la pratique sportive avant qu'il ne

soit trop tard. Mieux encore, il faudrait les y amener avant la retraite, pendant que l'organisme peut encore être soumis sans risque à des efforts, pendant que l'exercice physique peut encore déployer pleinement ses effets bénéfiques. De nouveaux aspects apparaissent ainsi dans cette tâche d'économie publique: offrir un large éventail d'activités sportives; mais cela suppose des connaissances plus vastes et des exigences accrues au niveau de la formation et du perfectionnement des moniteurs, comme de l'administration.

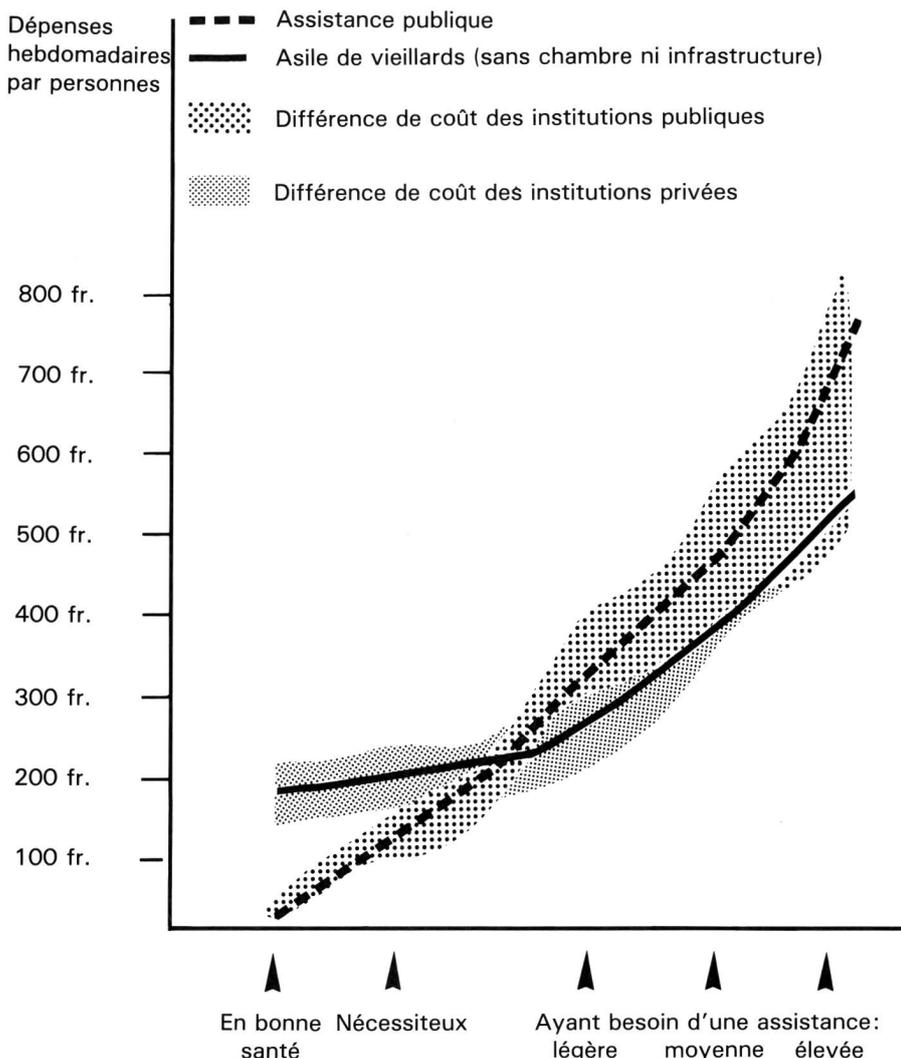
### Aspect financier

L'explosion des coûts dans le secteur de la santé publique charge actuellement le budget national annuel de 15 milliards de francs suisses. Le 1/3 environ, c'est-à-dire 5 milliards, sont des dépenses provoquées par les personnes âgées. Si, grâce à l'activité sportive, nous parvenions à diminuer la maladie, à retarder l'hospitalisation, nous réaliserions certainement d'importan-



tes économies. Dans le rapport du programme national de la recherche «Dépenses pour l'assistance privée et publique aux personnes âgées», par E. Rieben (Editions Haupt, 1982), on trouve le graphique suivant:

## Courbe des dépenses consenties par l'assistance publique (assistance et traitement)



Le sport du troisième âge ne doit pas rester l'affaire de quelques idéalistes. Il doit être l'entreprise collective d'institutions diverses, certaines de pouvoir compter sur la collaboration des autorités politiques.

pour le 20 pour cent seulement des personnes âgées, on pourrait économiser – selon la gravité des cas – de 650 millions à 2 milliards 500 millions, non pas par année, mais sur le troisième âge dans son ensemble.

D'énormes sommes sont donc en jeu, que quelqu'un doit bien payer: les vieux, leurs proches, les caisses maladies ou les contribuables. Or, si l'on réussissait, en particulier par le sport, à conserver la santé et l'autonomie, à raccourcir la phase durant laquelle les soins sont nécessaires, il en résulterait certainement des économies qui seraient d'autant plus vite apparentes que son action serait plus efficace. On voit donc toute l'importance que peut revêtir le développement du sport du troisième âge; il ne s'agit pas d'une tâche réservée à quelques idéalistes, mais d'un devoir collectif concernant les institutions sportives et sociales aussi bien que les autorités politiques.

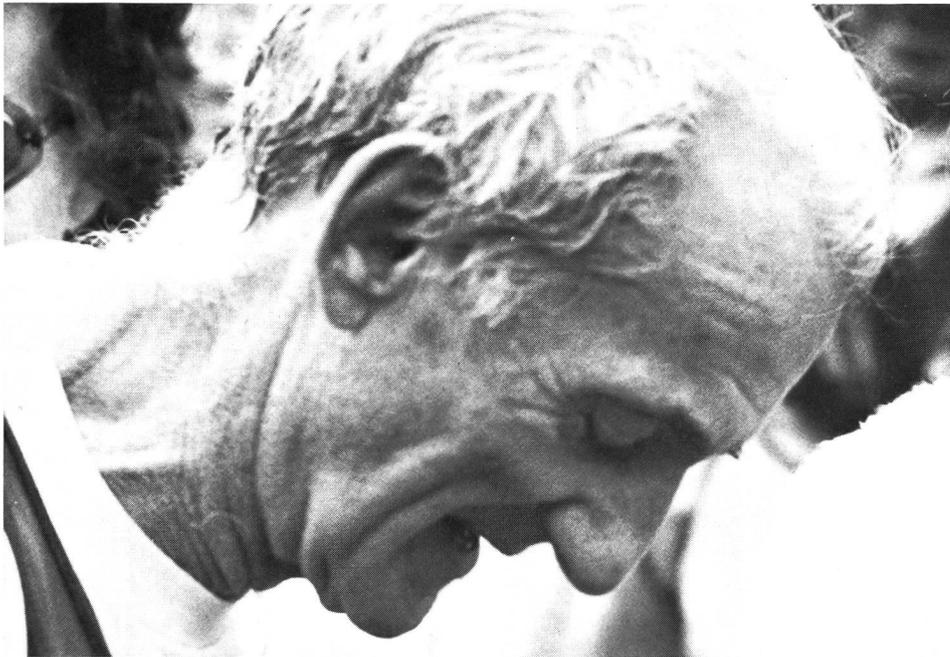
### Le sport et le vieillissement

Il n'est pas question de traiter ici de la diversité et de la complexité de l'activité sportive. L'important est de considérer que son efficacité ne disparaît pas avec l'âge, en dépit de la diminution de la capacité de performance. Dans les foyers, les «vieux» ressentent la gymnastique du 3e âge, qu'ils

La perte de la santé et de l'autonomie, chez une personne âgée, entraîne des dépenses de 150 à 500 fr. par semaine, suivant la gravité du cas. Cela nous donne un autre point de départ pour estimer l'ordre de grandeur de l'aspect financier. Lors d'un congrès sur «L'âge et la condition physique» organisé en Amérique en 1981, l'objectif suivant avait été fixé: «Réduire à 30 par année les jours où l'activité des personnes de plus de 65 ans est diminuée de 20 pour cent.» Prenons pour base ce 20 pour cent et supposons que, chez le 20 pour cent des personnes âgées, l'activité sportive parvienne à réduire de 20 pour cent les jours de maladie, il en résulterait une économie de 200 millions par année sur les 5 milliards de francs que nous coûte la santé publique. Nous savons que ce calcul n'est pas absolument juste, car hôpitaux et asiles, avec tout leur personnel et leur coûteux équipement, doivent être payés même si leur taux d'occupation est réduit de 20 pour cent.

En réduisant d'une demi-année, sur la durée totale de leur vieillesse, les prestations d'assistance et de soins selon le graphique de la courbe des dépenses, et cela





exécutent assis sur leur chaise, comme une heureuse diversion; un homme de 70 ans court une épreuve de 100 km et déclare que cet effort est pour lui une détente. Ces activités relèvent du sport et elles sont ressenties comme telles par les personnes âgées. L'offre doit donc, pour elles aussi, correspondre aux aspirations et aux possibilités, ou, selon l'expression technique, se présenter sous des formes différenciées d'objectifs de groupes. On prétend souvent que la «gymnastique du troisième âge» suffit amplement. Cette remarque ne correspond ni aux faits, ni aux besoins. Il faut aller plus loin.

L'EFGS ne devrait-elle pas prendre en charge le sport du troisième âge, comme elle le fait pour J+S? La question reste ouverte!

Le sport doit être à la fois jeu, détente et plaisir; il doit être pratiqué régulièrement. La leçon hebdomadaire d'une heure est insuffisante. Le temps dont disposent les retraités, leurs aptitudes à la performance, exigent davantage; outre la gymnastique, il faut encore l'excursion, la natation, le jeu de quilles, etc. Le programme hebdomadaire d'un sportif du troisième âge doit être de plus en plus polysportif.

Une question brûlante se pose à propos du «sport des vieux»: elle concerne le complexe «effort – risque». L'âge entraîne une altération du fonctionnement des organes, dont l'aptitude à supporter un effort diminue progressivement. Jusqu'à quel point peut-on encore imposer des charges à un organisme vieillissant, sans prendre de risque trop grand? Pour pénétrer plus avant dans cette problématique, prenons l'exemple de la fonction cardio-vasculaire et de l'entraînement d'endurance qui la con-

cerne directement. Il est considéré, aujourd'hui, comme le plus important pour l'amélioration de la santé et le retardement de l'apparition des symptômes de vieillissement. Mais, la fonction cardio-vasculaire ne diminue pas seulement sous l'effet du vieillissement: les séquelles de maladies anciennes augmentent souvent un danger, qui est d'autant plus grand qu'elles sont plus anciennes. L'entraînement d'endurance pratiqué par une personne âgée présente donc toujours un risque relativement élevé. Que nous montre la pratique? Aux USA, le sport du troisième âge commence à 50 ans! En Suisse, il débute avec la rente AVS, c'est-à-dire à 62 ou 65 ans. Les directives valables pour tous nos moniteurs précisent, à propos des jeux, qu'il ne faut, «en aucun cas faire courir!».

Et pourtant, bien des personnes de 60 à 70 ans ont entrepris avec succès un entraînement à la course d'endurance. Un tel régime est même prescrit aux plus faibles, aux victimes d'infarctus comme moyen de rétablissement. Mais il s'agit, bien sûr, d'une activité individualisée et faite sous contrôle médical régulier. On ne saurait l'adopter pour un groupe compact, d'où l'interdiction de courir, mentionnée plus haut. Par conséquent, *il paraît indispensable d'abaisser à 50 ans le début du sport du troisième âge et d'y introduire un entraînement à l'endurance sous contrôle médical.*

Nous introduisons donc, ici, un nouvel élément qui sort du cadre des structures actuelles. Et il ne s'agit pas seulement de structure: l'augmentation des charges et des risques exige des moniteurs plus compétents. Il faut repenser tout le problème des moniteurs et forcer le pas, si nous voulons prendre au sérieux la mission sociale d'importance nationale que revêt le sport du troisième âge et si nous voulons exploiter pleinement les possibilités qui peuvent en ressortir.

## Facteurs sociaux

Le sport de loisir des adultes est organisé en partie par les associations et les clubs. Il est aussi pratiqué individuellement ou par petits groupes. C'est sur ce modèle qu'il devrait être conçu à l'avenir. On constate déjà que les activités individuelles telles que l'excursion, le vélo, le tennis, etc. constituent une excellente éducation à la santé. Les expériences relatives aux exercices physiques déterminent un comportement positif spécial à l'égard de la santé: modération dans l'alimentation, la boisson, la fumée, hygiène vestimentaire, etc.

Le sport des aînés doit offrir des possibilités d'engagement qui répondent aux aspirations et aux capacités de ses adeptes.

La responsabilité personnelle à l'égard de sa santé se développe, d'où une heureuse influence sur la maîtrise des problèmes de l'âge. Cependant, tôt ou tard, la vieillesse fait sentir ses effets, même sur les individus les plus solides, rendant l'activité sportive plus pénible, moins attractive. C'est pourquoi le sport du troisième âge devrait tendre à la formation de groupes, car il est important dans cette phase de rencontrer l'encouragement de camarades, de constater que les autres aussi souffrent des misères de l'âge. On devrait arriver à la constitution de ces groupes, basés sur le principe du «aide-toi toi-même». Pour cela, il faudrait créer une institution faîtière coordonnant les diverses activités dans le cadre de la commune. Restent encore à établir les conditions et à donner les impulsions nécessaires dans ce sens.

## Problèmes de structure

La «Fédération suisse pour la gymnastique et le sport des aînés» (FSGA) est une organisation qui groupe les diverses institutions sociales et sportives concernées. Sa structure a déjà fait ses preuves dans d'autres institutions similaires:

### *Au plan national:*

Représentation vis-à-vis des autorités, élaboration de la matière de travail, formation des directeurs de cours cantonaux.

### *Au plan cantonal:*

Formation de moniteurs de groupes, suggestions pour la création de nouveaux groupes et pour l'organisation de manifestations, assistance et conseils.

### *Au plan local:*

Activité sportive des personnes âgées, par groupes ou sous d'autres formes.

La FSGA s'occupe de 5 domaines d'activité: gymnastique, natation, danse, excursion et ski de fond.

La formation d'organismes de travail cantonaux pourrait intensifier la collaboration entre les associations membres et d'autres intéressés, et donner plus d'ampleur au mouvement.

Le développement de la FSGA, ainsi que la création de nouveaux groupes de travail, sont actuellement stagnants. La gymnastique du troisième âge est apparue, chez nous, il y a 15 ans, grâce surtout au travail de pionnier des secrétariats cantonaux de Pro Senectute. Ce n'est que plus tard que les associations de gymnastique se sont ralliées au mouvement. On compte, aujourd'hui, quelque 80 000 participants actifs répartis en 4000 groupes environ; l'activité dominante est la gymnastique, avec 60 000 actifs. Mais la croissance des effectifs durant ces dernières années, ne correspond pas à l'augmentation du nombre de personnes du troisième âge susceptibles de faire du sport. La cause en est peut-être la progression de l'activité individuelle dans le sport de loisir. L'action si réjouissante de Pro Senectute relève plutôt de la thérapie par le mouvement. Mais, en ce qui concerne les problèmes du sport de loisir, il manque à l'institution les connaissances et les compétences spécifiques. Pour les associations traditionnelles, l'activité essentielle reste la gymnastique. Les autres domaines sont d'ordre secondaire, et ils sont rarement présentés aux intéressés. Il existe donc, sur ce point, une lacune qui se comble ou subsiste au gré des conseillers et des fonctionnaires.

L'entraînement d'endurance est considéré, aujourd'hui, comme étant à la base de la santé et celui qui contribue le plus efficacement à retarder l'apparition des symptômes de vieillissement.

Mais de nouvelles possibilités se dessinent. D'anciens instructeurs de natation et de ski brevetés s'intéressent à travailler avec les personnes âgées. En Suisse, il existe des centaines de moniteurs J+S, dont un bon nombre n'entend plus exercer une activité auprès de la jeunesse. Se pourrait-on pas tenter de les récupérer, alors qu'ils sont formés?

Quelle structure s'occupe de leur réengagement? D'après le schéma des structures de la FSGA, ce devrait être les groupements cantonaux; mais leur développement est insatisfaisant.

Si l'on considère la réalisation de toutes ces tâches et si l'on y ajoute les nouveaux problèmes que poserait l'avancement de l'âge du début de l'activité sportive des personnes âgées, il apparaît avec évidence que la FSGA sous sa forme actuelle est débordée. *La question se pose alors de savoir si l'EFGS ne pourrait pas intervenir, et si ce n'est pas elle qui devrait prendre en main cette activité, comme elle le fait pour J+S.* Jeunesse + Sport est une organisa-

Il nous faut forcer le pas, si nous voulons prendre au sérieux l'importance nationale de la mission sociale du sport du troisième âge, et si nous désirons exploiter pleinement les possibilités offertes par le sport.

tion dirigée par Macolin pour coordonner le travail des associations sportives, des organisations de jeunesse et des organes de formation des écoles et des cantons. Il pourrait en aller de même pour le sport du troisième âge. L'EFGS jouit d'une grande expérience dans l'élaboration des matières d'activité sportive et dans la formation des moniteurs; elle collabore parfaitement avec les cantons. Ce potentiel devrait être exploité. L'ampleur de la tâche, les énormes intérêts économiques et sociaux en jeu postulent en faveur d'une telle solution.

### Aspect financier

J+S coûte quelque 20 millions de francs par année à la Confédération; le sport du troisième âge n'aurait besoin que d'une petite partie de cette somme: environ 1 million. Les personnes âgées payent elles-mêmes les frais occasionnés par leur activité sportive, y compris l'indemnisation des moniteurs; un certain nombre seraient prêtes à financer personnellement, en partie du moins, leur assurance, le perfectionnement des moniteurs et l'administration. La FSGA dépense, aujourd'hui, 250 000 fr. pour la formation et l'administration; les dépenses des cantons ne sont pas connues. On peut donc estimer à 1 million de francs la somme nécessaire à l'activité future, selon son ampleur probable. Il faut mettre ce montant en regard des économies théoriques et pratiques réalisées dans le secteur de la santé publique. L'aspect financier justifie donc, lui aussi, la création d'une structure nouvelle efficace.

### Conclusions

Le sport du troisième âge est une tâche sociale d'importance nationale qui appelle des solutions efficaces et de grande envergure. En confier la direction à l'EFGS serait un pas dans cette voie. Cela ne peut évidemment pas se réaliser du jour au lendemain, et le changement de département ne va pas accélérer les choses. En attendant, il faut chercher des solutions provisoires, en espérant qu'elles ne seront pas définitives. D'abord, on pourrait tenter de mettre fin à la stagnation actuelle, grâce à une action concrète des cantons et des communes. Nous avons esquissé, plus haut, quelques suggestions à cet effet: organisation d'entraide, programmes hebdomadaires polysportifs, récupération d'anciens moniteurs.

Un second pas est à faire dans la refonte du contenu des exercices, dans le sens d'une «gymnastique du troisième âge en tant que thérapie par le mouvement et le sport de loisir». Cela pourrait donner le jour à une brochure de propagande très utile, à la condition que, sur le plan local, les conditions permettent d'accueillir les nouveaux intéressés.

Dans une troisième étape, il convient de résoudre le problème (à 50 ans?) de l'âge du début de l'activité sportive des personnes âgées, avec introduction d'un entraînement d'endurance.

Mais ces progrès ne pourront se réaliser sans une étroite collaboration entre tous les cercles intéressés, qu'ils soient d'ordre national, cantonal ou communal. L'ampleur et la complexité de la tâche nécessite, en ceci, une répartition du travail entre les organes sociaux, sportifs et politiques.

*Le sport du troisième âge est une tâche nationale importante, et nous ne saurions tolérer plus longtemps que toutes les possibilités offertes par le sport ne soient pas pleinement exploitées. Il s'agit d'un problème auquel il faut trouver d'urgence une solution.* ■

