

**Zeitschrift:** Mobile : la revue d'éducation physique et de sport  
**Herausgeber:** Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Super seniors en piste  
**Autor:** Sakobielski, Janina / Chapuisat, Marianne / Leister, Ellen  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995642>

### **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:** 29.03.2025

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

# Super seniors en piste

**Nouvelle donne //** Grand-papa en pantoufles, grand-maman au tricot. Deux images qui s'estompent peu à peu... Aujourd'hui, les grands-parents sont souvent plus actifs que leurs petits-enfants. Et avides de nouvelles sensations. Le «sport des aînés» est une notion à dépoussiérer.

Janina Sakobielski

► L'âge civil d'une personne ne donne guère d'indications sur son état de santé et sur sa condition physique. L'âge biologique, qui correspond au bilan des processus de développement et de dégénérescence naturels, joue un rôle beaucoup plus important. Les dernières recherches sont encourageantes: le vieillissement apparaît comme une opportunité de développement personnel et de renouveau.

## Moins de force

Dès la trentième année, le nombre d'unités motrices au niveau musculaire baisse continuellement, ce qui entraîne une diminution de la force. Il a cependant été prouvé scientifiquement que la musculature peut être entraînée jusqu'à un âge avancé, plus de 80 ans même. Les muscles ont une capacité d'adaptation étonnante: en quelques semaines, le gain de force atteint généralement les 20 %. Mais l'augmentation de la capacité de performance disparaît aussi vite qu'elle est venue si l'entraînement est interrompu. Par ailleurs, les sportifs d'un certain âge, dont les muscles ont perdu de leur élasticité, sont plus exposés aux problèmes musculaires, même s'ils ont conservé une bonne souplesse.

Les composantes de l'appareil locomoteur passif – os, ligaments et tendons – se dégradent aussi avec l'âge, ce qui se manifeste notamment par l'apparition de problèmes articulaires (arthrose), d'ostéoporose et de lésions des ligaments ou de la capsule articulaire. Ces facteurs doivent aussi être pris en compte dans l'entraînement.

## Voir et entendre

Avec l'âge, les organes visuels et auditifs deviennent moins performants d'un point de vue tant quantitatif (diminution du nombre de signaux perçus) que qualitatif (les signaux perçus sont traités plus lentement et la réaction est moins rapide). Ces processus s'installent à partir de 30 ans déjà. L'oreille a surtout plus de peine à percevoir les fréquences aiguës et le cerveau reçoit donc moins d'informations

par ce canal. Quant à l'œil, il perd de sa sensibilité et de sa mobilité. Ainsi, les impressions visuelles ne se dessinent plus aussi nettement et rapidement sur la rétine. Cette presbytie commence aux alentours des 40 ans.

## Du souffle à tout âge

Le potentiel d'entraînement du système cardiovasculaire et des poumons est pratiquement illimité pendant toute la vie, sauf maladie affectant ces organes.

L'activité physique avec les adultes et les personnes âgées exige une prise en compte de ces paramètres et une adaptation au niveau de la pratique. La diminution de la force, par exemple, empêchera une personne qui perd l'équilibre de se «rattraper» comme leur ferait

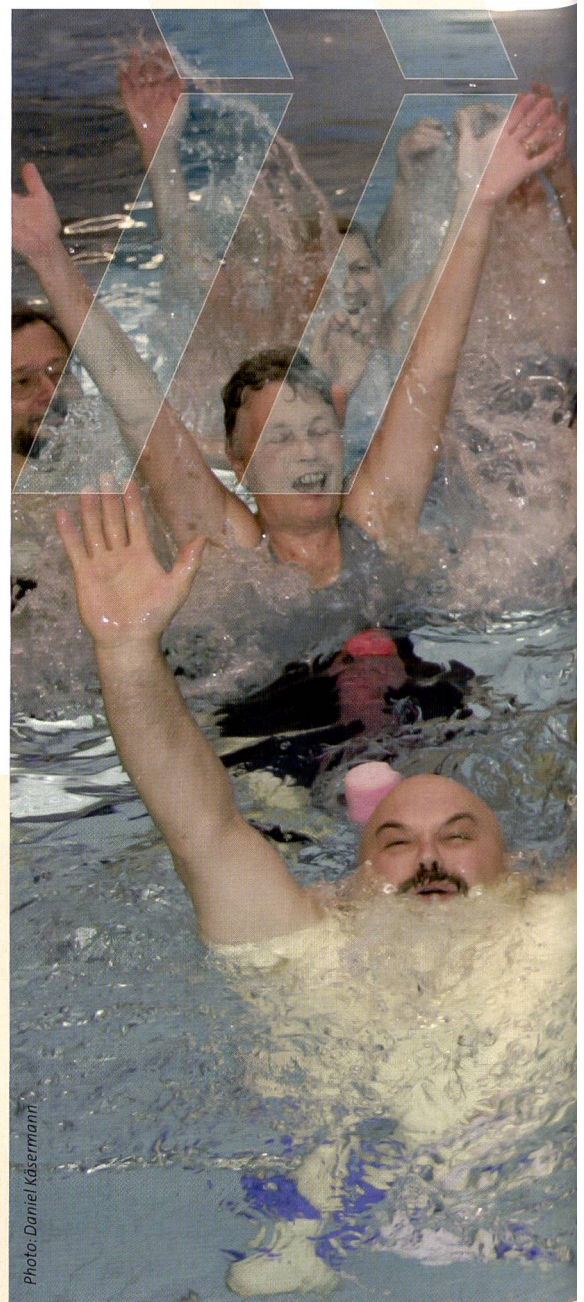


Photo: Daniel Käsermann



En forme à la retraite?  
Ca n'a rien d'un hold-up...

un jeune. Les réflexes sont aussi moins rapides. La capacité de performance lors des exercices et des jeux est donc moins grande que celle des jeunes, mais elle permet néanmoins d'atteindre un niveau intéressant.

### Fin de certains mythes

Le vieillissement ne se traduit pas uniquement par des processus de dégénérescence biologique et par la dégradation de certaines fonctions. La recherche sur l'âge a montré que la capacité d'apprentissage, donc le potentiel développement, sont nettement plus élevés qu'on ne le pensait, principalement durant les «jeunes années». En outre, il est faux de penser que les personnes âgées vivent essentiellement dans le passé, qu'elles sont plus solitaires et plus tristes que

les jeunes adultes. A l'heure actuelle, il semble que les sentiments de solitude et d'ennui affligent davantage les jeunes que les seniors.

Toutes les périodes de la vie présentent des avantages et des inconvénients: le mode de pensée rapide de la jeunesse peut constituer un handicap, comme en escalade extrême, qui requiert plutôt endurance, intelligence et réflexion.

Si l'on considère leur vitalité globale, les aînés d'aujourd'hui sont «plus jeunes» que leurs homologues des générations précédentes. La période durant laquelle on peut être actif et en bonne santé s'allonge. Le grand défi touche les personnes d'un âge avancé. Comment garantir une bonne qualité de vie aux aînés de 80 ans et plus? Les nouvelles connaissances qui s'appliquent aux 65-80 ans sont-elles transférables à ces personnes? //