



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Vieillir en bonne santé

Rôles et défis des offres de sport et d'activité physique pour les personnes âgées

6. Mai 2019, Conférence des parties prenantes

Nadja Mahler König



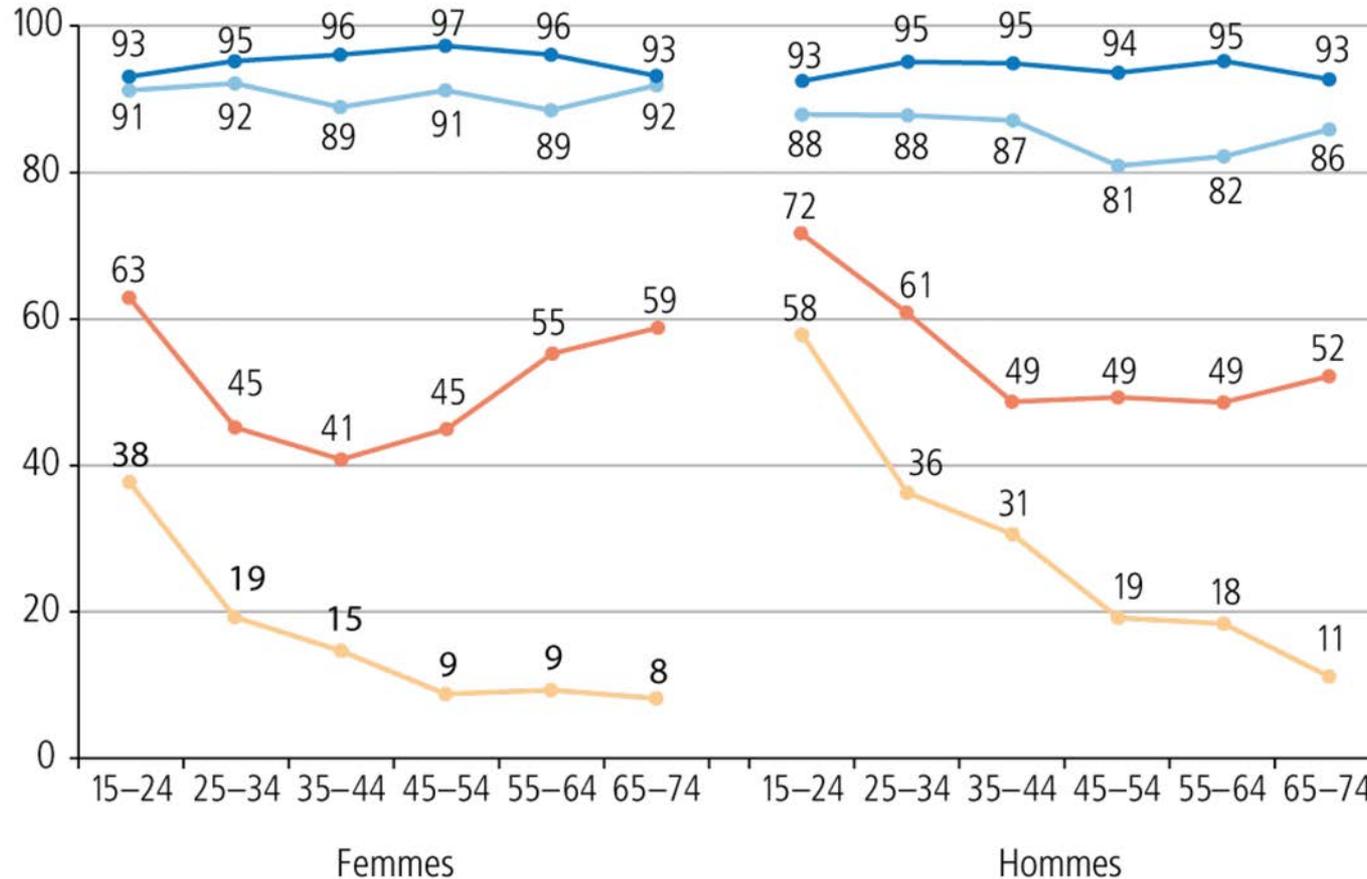
Termes associés au sport



- Santé, amusement, plaisir de l'activité physique = motivations importantes.
- Le sport est associé à beaucoup de choses positives.



Importance des différentes motivations



- Plaisir/besoin de déconnexion/recherche de moments uniques
- Convivialité
- Forme physique/santé/apparence
- Quête de performance

Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H.P. (2014): Sport Suisse 2014: Activité et consommation sportives de la population suisse



Pertinence du sport des adultes

Sports préférés de la population suisse (de 15 à 74 ans)

	(en % de la population CH)	Evolution 2008-2014 en %
Randonnée, excursion en montagne*	44.3	+6.9
Cyclisme (sans VTT) *	38.3	+2.7
Natation*	35.8	+4.2
Ski*	35.4	+8.8
Jogging, course à pied*	23.3	+5.7
Fitness, aérobic*	19.8	+7.2
Sports gymniques, gymnastique*	9.8	-2.1
Football	7.8	+0.4
Danse*	7.8	+4.0
Walking, nordic walking*	7.5	-1.3
Yoga, tai-chi, qi-gong	7.1	+3.2
Vélo tout terrain*	6.3	+0.2
Tennis*	5.2	+0.4
Snowboard*	5.1	-0.1
Krafttraining, Bodybuilding*	4.9	+1.5

*Disciplines spécifiques du programme esa



Sport Suisse 2014



Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H.P. (2014):
 Sport Suisse 2014: Activité et consommation
 sportives de la population suisse



Vieillessement actif

Domaines:

- Le travail
- La participation sociale
- L'indépendance



Espérance de vie

double



Espérance de vie

à 65 ans
 ♀ 22,5 ♂ 19,7
 dont en bonne santé
 ♀ 12,9 ♂ 12,5

à 65 ans

♀ 22,5 ♂ 19,7

dont en bonne santé

♀ 12,9 ♂ 12,5

76,6%

des 65 à 74 ans pratiquent une activité physique régulière, en 2012

♀ 66,1% ♂ 78%

des 65 à 74 ans se sentent pleins de vitalité et d'énergie, en 2012



42,3%

s'engagent volontairement, en 2016



63%

des 60 à 74 ans rencontrent régulièrement leurs amis, en 2014



75,2%

des 60 à 69 ans utilisent internet plusieurs fois par semaine



79,1% 66,7%

des 65 à 79 ans ont un certificat de formation secondaire



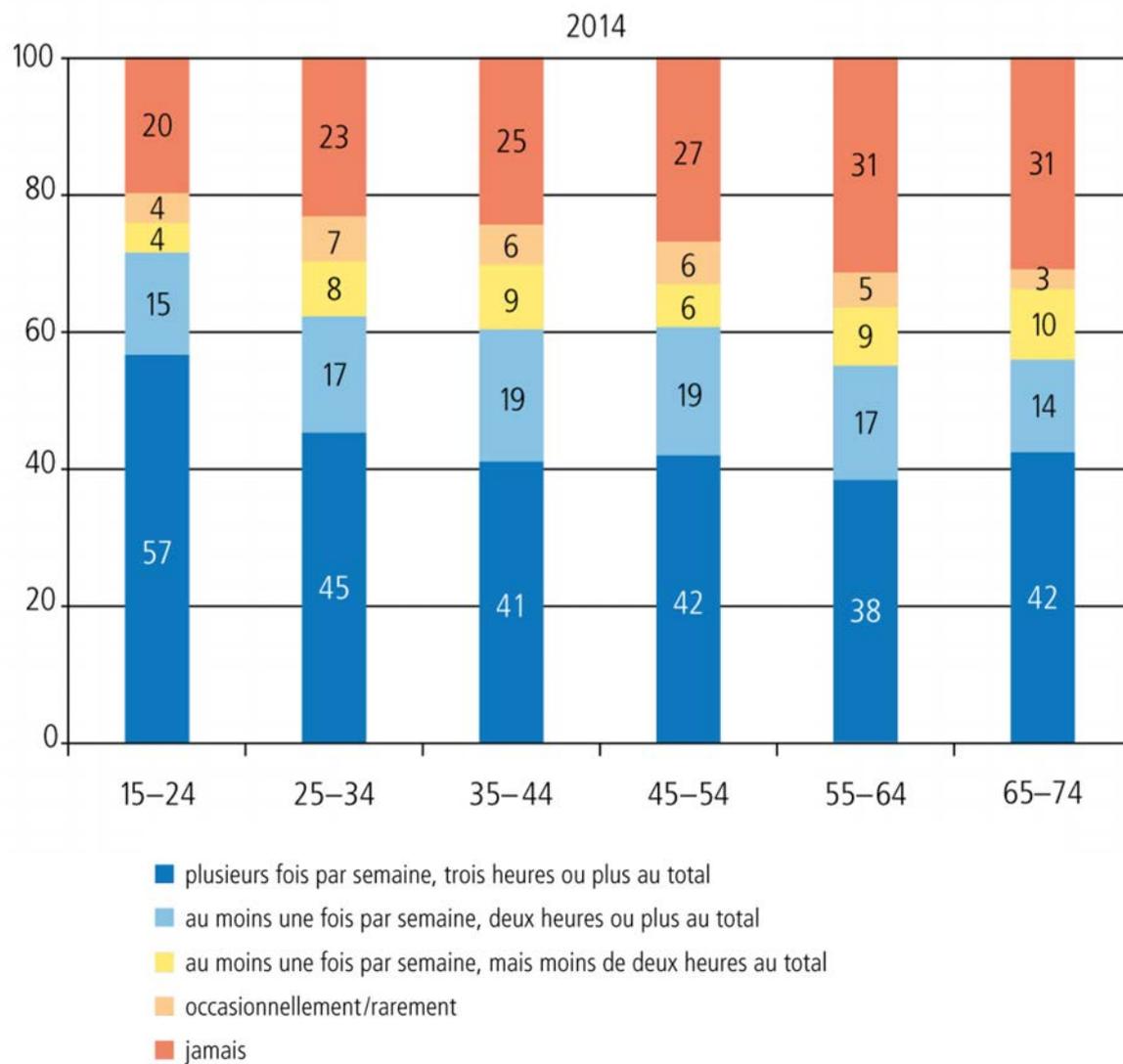
76,6%

des 65 à 74 ans pratiquent une activité physique régulière, en 2012

www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/vieillessement/personnes-agees.html



Activité sportive en fonction de l'âge





L'encouragement du sport





Bases légales

Loi du 17 juin 2011 sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (LESp)

Art. 1 Buts

- a. Augmenter l'activité physique et sportive **à tout âge**;
- b. Valoriser la place du sport et de l'activité physique dans l'éducation et la formation;
- c. ...
- d. ...
- e. ...



Les programmes d'encouragement du sport de l'OFSPPO

- **Jeunesse+Sport**
- **HEPA**
- **Mobilesport.ch**
- **Sport des adultes Suisse esa**



Hepa.ch

Environnement propice au mouvement



Activité physique au quotidien



Aspects de l'entraînement



Hepa.ch, Mars 2013

AÎNÉS



OU



DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR PLUSIEURS JOURS DE LA SEMAINE

INTENSITÉ MOYENNE



INTENSITÉ ÉLEVÉE



Bénéfice accru par un entraînement complémentaire:

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE

- 5-7 ans
- 8-10 ans
- 11-15 ans
- 16-20 ans
- 21-65 ans
- 66-80 ans
- Plus de 80 ans

Mobilesport.ch

- Degré scolaire ^
- Niveau de progression ^
- Niveau d'apprentissage ^

APPLIQUER

MODÈLE DE PERFORMANCE

Potentiel de cond. physique v

- Souplesse
- Vitesse
- Endurance
- Force

Capacité de coordination v

- Réagir
- Etre en équilibre
- Orienter
- Rythmer
- Différencier

Potentiel émotionnel v

- Motivation
- Confiance en soi
- Recherche des causes

Capacité tactico-mentale v

- Percevoir/Traiter



Entraînement polysportif – Dans l'eau

Phoque

Un exercice ludique pour améliorer l'endurance et la coordination: les nageurs entraînent le battement de jambes pour en améliorer l'efficacité et le rythme.

[Lire l'article...](#)



Sport des adultes – Endurance ludique

Entraînement

«Coordination»

La combinaison d'exercices de coordination et de séquences d'endurance dans la séance



Force

Muscles des bras

Les exercices proposés ci-dessous ciblent la musculature des membres supérieurs. L'intensité peut être modulée grâce à l'utilisation de moyens auxiliaires.

[Lire l'article...](#)



Sport des adultes – Endurance ludique

Intermède musical

La musique agrmente cet exercice dans lequel il s'agit d'exécuter certaines tâches lors des pauses. Les participants



Sport des adultes – Endurance ludique

Double Bingo

Dans ce jeu, les participants ont deux parcours à disposition avec divers exercices. La multiplication des tâches suscite l'émulation.

[Lire l'article...](#)



Force

Muscle droit de l'abdomen

Les exercices suivants – dont le degré de difficulté est aisément modulable – ciblent les muscles



Sport des adultes Suisse esa

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Office fédéral du sport OFSPO


erwachsenensport schweiz
sport des adultes suisse
sport per gli adulti svizzera

 Critère de recherche 

[Page d'accueil](#)

[Formation](#)

[Organisations partenaires](#)

[Qui sommes-nous?](#)



Sport des adultes Suisse esa

Le programme Sport des adultes Suisse ou programme esa a été lancé par la Confédération en vue d'encourager le sport populaire et le sport de loisirs. Réalisé en collaboration avec des organisations partenaires, il vise à instaurer un standard de qualité uniforme dans la formation des moniteurs. Sa finalité: créer un environnement optimal pour encourager l'activité physique chez les adultes, autrement dit les plus de 18 ans.



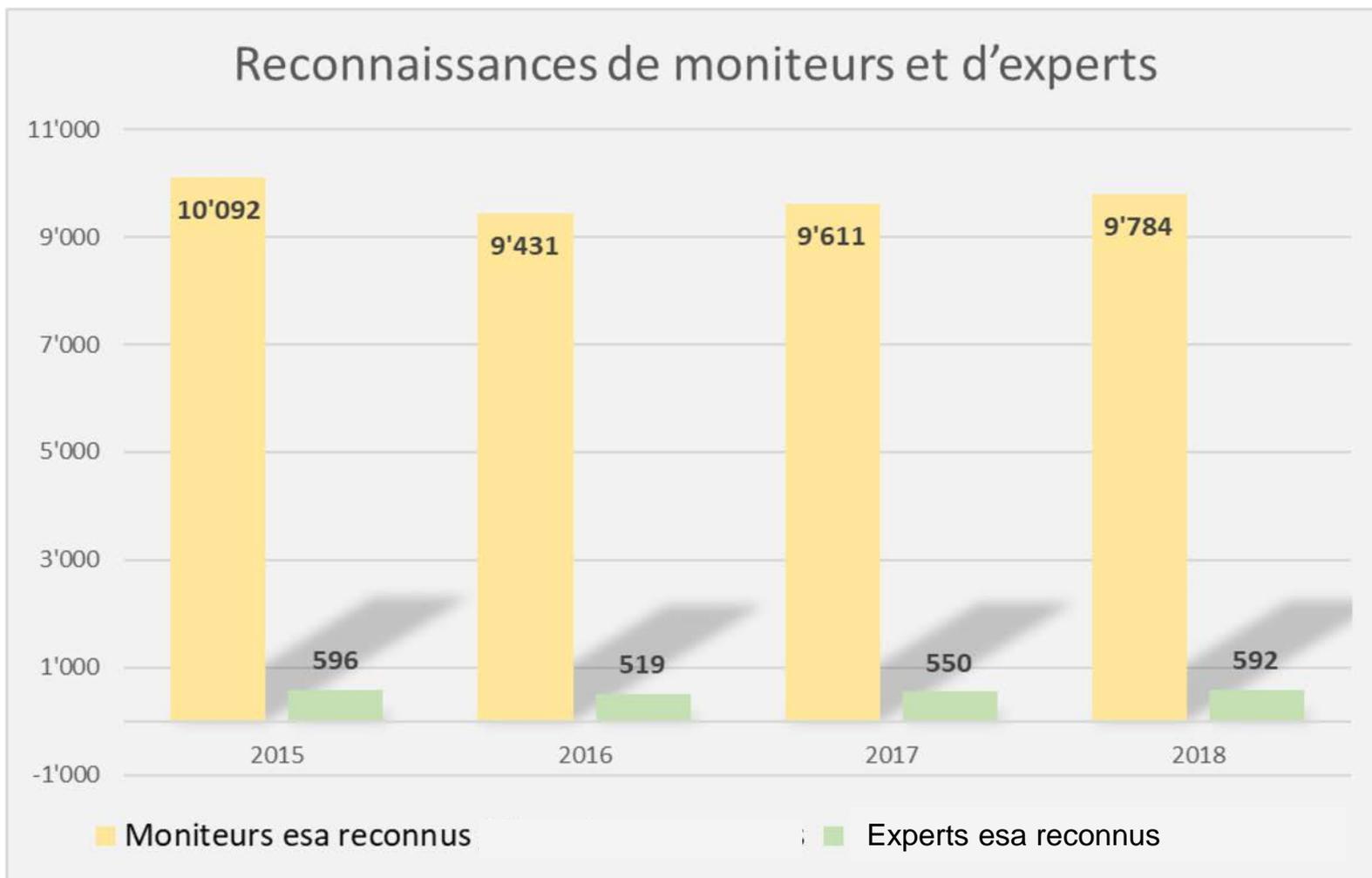
Les partenaires d'esa

Les partenaires de l'OFSPPO dans le cadre du programme esa sont :

- des fédérations sportives
- des cantons
- des organismes privés et
- des fondations



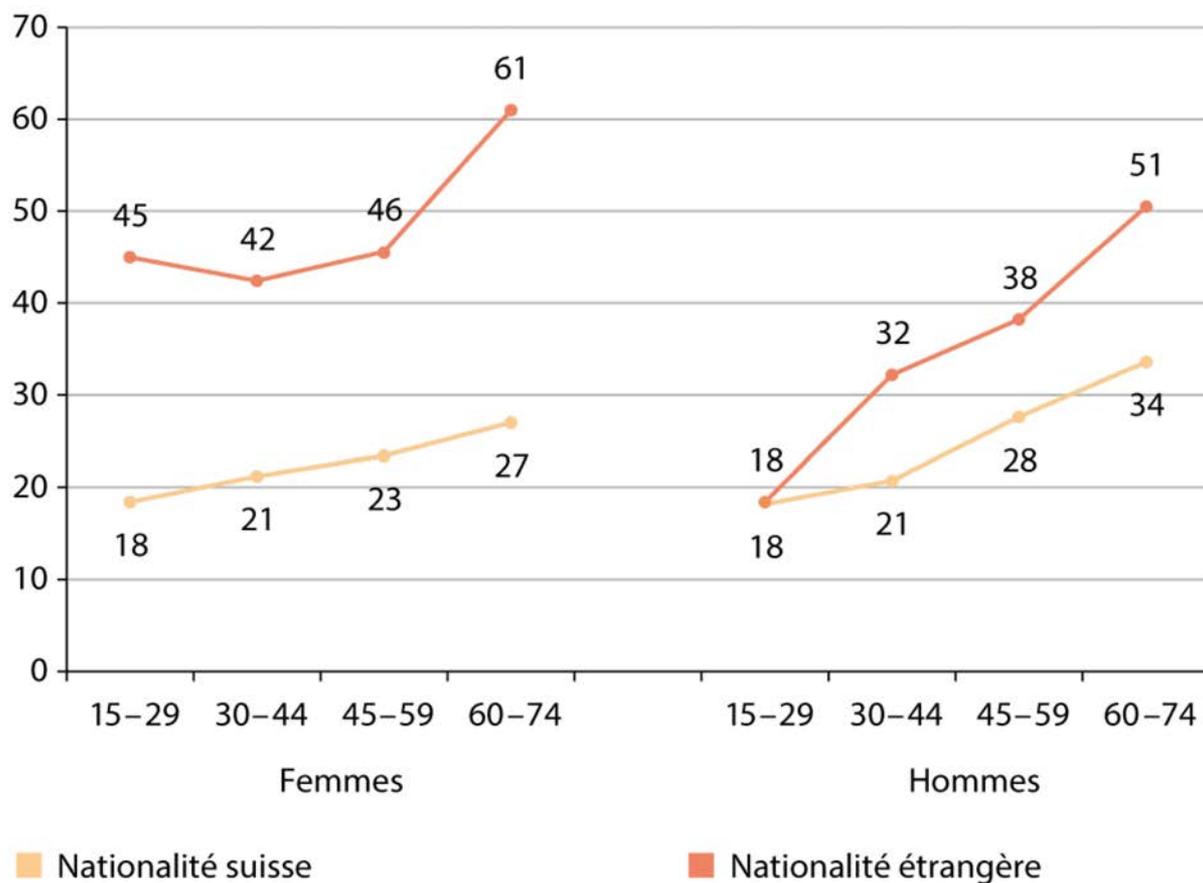
Reconnaisances de 2015 à 2018





Les défis

Pourcentage de non-sportifs dans les différents groupes de population





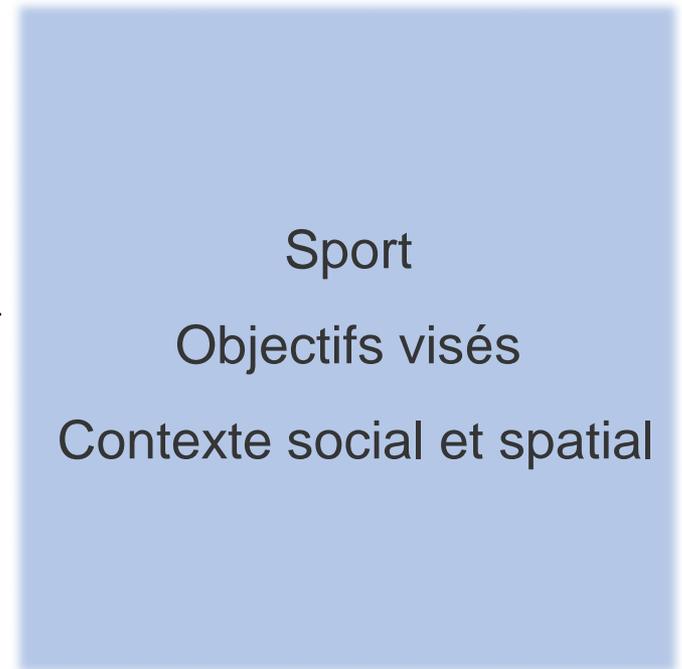
Quel sport pour qui?

Adéquation personne – activité sportive

Personne



Activité sportive



nach Conzelmann, 2014



Quel sport pour qui?

Willkommen auf der Homepage zum
Berner Motiv- und Zielinventar im
Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI)



Möchten Sie Ihren Sporttypen bestimmen? Möchten Sie erfahren, welche Motive und Ziele im Hinblick auf Freizeit- und Gesundheitssport wichtig für Sie sind?

Wenn Sie das **BMZI auszufüllen** möchten und unter 65 Jahre alt sind, klicken Sie [hier](#).

Wenn Sie das **BMZI auszufüllen** möchten und **mindestens** 65 Jahre alt sind, klicken Sie [hier](#).

Sie möchten mehr erfahren zum Aufbau und Anwendung des BMZI sowie zu Untersuchungen mit dem Instrument?
Für **Hintergrundinformationen** klicken Sie [hier](#).

Source: www.zssw.unibe.ch/befragungen/sportberatung/sporttyp.htm



[HOME](#) [ABOUT US](#) [TOURNAMENT](#) [FIND A CLUB](#) [ADVICE](#)



[RULES](#) [REFEREES](#) [AFFILIATION](#) [HEALTH BENEFITS](#) [MEDIA](#)



WALKING FOOTBALL
#INSPIRINGACTIVITY



Die Bewegungsinitiative für Ältere



«Ich finde es ganz toll, dass solche Geräte auch in einer Stadt installiert wurden, die einerseits aus ästhetischer Sicht schön aussehen und andererseits animieren sie mit den Kindern zu benutzen.»
Irene Füglistaler, Grossmutter





Restez mobile et autonome.

DE FR IT

Grâce à un entraînement qui vous fera gagner en force, en équilibre et en dynamisme.

Equilibre-

en-marche.ch



S'entraîner

Cours

Instructeurs

Campagne

Contact

Médias

S'entraîner en groupe, c'est plus plaisant!
Trouvez un cours à proximité de chez vous:

Canton

Commander maintenant le fascicule d'exercices «Vos exercices au quotidien»







Les espaces pour les activités physiques et sportives





Conclusion

- Pertinence du sport pour les personnes âgées ✓
- Correspondance des offres existants avec les besoins ?
- «**Une**» offre «en forme à partir de 65 ans» ? 🗑️
- Hétérogénéité des personnes de même âge ✓
- Agir en réseau au niveau national, cantonal et local pour mettre ensemble les connaissances (✓) ?



Merci de votre attention

