

La DAI, organisation sportive travailliste danoise, propose aux plus de 60 ans de pratiquer du sport selon leur envie et leurs besoins. # Par Martine Pothet, Jean-Louis Pain, Olivier Comont et Palle Thomsen (*)

Danemark

TOUS LES SPORTS POUR LES + DE 60 ANS

Voilà un pays, le Danemark, où la pratique physique et sportive des seniors est prise au sérieux. Des municipalités travaillent directement avec les associations, pour ce public, des médecins qui prescrivent la pratique d'une activité physique à leurs patients... L'organisation sportive travailliste danoise, la Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), est un des acteurs centraux de cette politique en direction des plus de 60 ans. Au sein de la DAI, une distinction est faite concernant les différentes logiques de pratiques sportives des seniors, et trois groupes sont ainsi distingués.

Le Sport comme mode de vie

Il s'agit du sport pour les personnes ayant une activité sportive régulière, ayant fait du sport toute leur vie et qui continuent à pratiquer dans leur discipline respective. Le sport comme mode de vie recoupe la pratique d'activités comme la gymnastique, le badminton, le tennis ou le golf, mais également les temps importants de convivialité. Dans ce cas, la logique s'oriente autour d'une pratique collective, dont le but est d'entretenir son capital physique et sa santé, en se mélangeant à d'autres catégories d'âge. Les temps de convivialité en lien à la pratique sportive jouent un rôle très important. Ils permettent de donner un autre sens aux rassemblements et constituent un moment de lien social intense. Pour permettre aux seniors de continuer à pratiquer, des adaptations de règles et de contenus sont faites pour certaines activités, et pour quelques compétitions également.

Le Sport pour les seniors

Ce sont des activités sportives dans un vaste choix de disciplines, destinées à motiver les personnes n'ayant aucune expérience antérieure d'entraînement. La démarche du sport pour les seniors inclut des activités multisports, des exercices avec des temps de convivialité et des événements culturels, tout en étant pris en charge par les seniors eux-mêmes. Cette pratique sportive pour les seniors se pratique davantage au niveau local, leur offrant ainsi la possibilité d'avoir un lieu pour prendre part à la vie de l'association.

Le groupe ciblé est d'abord et avant tout les personnes âgées qui n'ont pratiqué aucun sport et fait aucun exercice depuis plusieurs années.

Les activités proposées se pratiquent une à deux fois par semaine, et les séances durent entre une et deux heures, suivie d'un temps de convivialité d'une heure environ.

Le contenu varie selon l'animateur et les participants, mais dans la plupart du temps ces derniers s'adonnent à deux ou trois activités telles que différents jeux de



ballon, différentes danses, tennis avec une balle en caoutchouc, badminton, tennis de table, marche, cyclisme, activités en forêt, à la plage...

Ce qui caractérise principalement ces seniors, est le fait qu'ils soient seuls, d'où l'importance d'autant plus forte des moments de convivialité qui sont donc systématiquement organisés.

À DOMICILE

Compagnons d'exercice

La DAI propose également de dispenser des cours particuliers, en mettant en relation des personnes volontaires en bonne condition physique, prêtes à se rendre chez les personnes pour faire de l'exercice, ce sont les «Compagnons d'exer-

Les «exercices avec chaise», adaptés aux personnes âgées les plus faibles, sont répandus dans l'ensemble des clubs de la DAI. Photo : DAI

ce», pensés comme une alternative à la pratique en club.

Une formation courte spécifique est proposée aux animateurs pour garantir un niveau de qualité minimum. Cette formation a rencontré un fort intérêt de la part des pratiquants eux-mêmes mais également des animateurs, des municipalités, des familles, etc..

Il est certain qu'il y a de nombreuses personnes, âgées, seules, qui ne sont plus en capacité de se rendre dans un club par leur propre moyen ou qui ne souhaitent pas exposer leur corps et leurs capacités physiques réduites aux regards des autres. # OC

DAI

En général, après une période d'entraînement de 24 semaines, à raison d'une séance par semaine, les résultats montrent d'énormes progrès. Photo : DAI



Une attention particulière doit être apportée à ce premier, et placé en début de séance pour atteindre les meilleurs résultats. Il est indispensable de tenir compte des capacités de chacun pour ne pas que la séance ne se limite à un simple échauffement !

Les «exercices avec chaise», comme la DAI appelle ce type d'exercices, sont répandus dans l'ensemble des clubs de la DAI.

Dans la plupart des séances, des animateurs et des assistants sont présents pour encadrer un groupe de 8 à 12 participants. En général, après une période d'entraînement de 24 semaines, à raison d'une séance par semaine, les résultats montrent d'énormes progrès, et d'après l'expérience de la DAI, plus la personne a de difficultés au départ, plus elle améliore ses capacités physiques. #

Activités physiques pour les plus âgés ayant des difficultés de marche

Ces activités s'adressent aux personnes âgées les plus faibles, devant rester assises durant la plus grande partie de la séance. Dans cette démarche spécifique, il apparaît clair que le renforcement musculaire est plus important que le renforcement de l'endurance.

(*) Cet article a été écrit à l'occasion des Assises nationales et internationales du sport populaire organisées à Saint-Étienne du 11 au 14 novembre 2009, par la FSGT (association «pratique sportive des seniors») auxquelles Palle Thomassen, secrétaire général de la Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI), était invité.

La photo

Connaissez-vous le Korfball ?

Le «korfball» est un sport collectif mixte proche du basket-ball inventé aux Pays-Bas en 1902. Le terme néerlandais «korfball» signifie «balle au panier» (basket-ball). Tout comme la dynamique qui s'installe dans le basket-ball FSGT, le korfball se distingue par sa mixité : une équipe est constituée de quatre femmes et de quatre hommes. La différence essentielle avec le basket-ball est que le joueur en possession de la balle ne peut pas se déplacer avec, même pour dribbler. # OC

