

## Cahier pratique 67: Sport des adultes

**La grande variété des offres sportives proposées de nos jours aux adultes reflète les nombreuses motivations qui les poussent à pratiquer un sport, de même que leurs attentes et les contraintes physiques auxquelles ils doivent faire face. Dans l'idéal, les offres sportives doivent correspondre le plus possible au profil individuel des participants, ce qui n'est pas toujours chose aisée.**

Les personnes adultes ont toutes vécu des expériences sportives différentes durant leur jeunesse. Leurs motivations et leurs attentes par rapport aux offres qui leur sont destinées sont donc également différentes.

Certaines veulent faire du sport avant tout pour garder la forme, d'autres sont attirées par ses attraits intrinsèques, comme l'esprit de compétition ou l'esthétique du mouvement.

D'autres, encore, y voient un moyen de se détendre mentalement. Il importe de tenir compte de ces différentes motivations et d'en intégrer plusieurs dans l'élaboration d'une offre sportive.



### Quel sport pour qui?

De telles différences de point de vue impliquent que chacun favorise un certain type d'activités sportives et a ses propres attentes vis-à-vis du contenu et de la forme des offres sportives. De par leurs motivations personnelles, certaines personnes ont plus ou moins de facilité à s'investir dans une pratique régulière et sur le long terme. Qui plus est, les capacités motrices, telles que la force ou l'endurance, sont également très différentes d'un individu à l'autre.

En outre, la perte des capacités physiques liée au vieillissement peut être compensée par le niveau d'entraînement. Par exemple, une personne bien entraînée de 60 ans peut avoir de meilleures capacités motrices qu'une personne peu sportive de 40 ans. Sport des adultes Les offres sportives ont longtemps mis l'accent sur l'âge des participants (p. ex. à partir de 50 ans). Or il s'agit de tenir compte des conditions individuelles de chaque participant lors de l'élaboration de telles offres.

Le projet «Quel sport pour qui?», lancé par l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne, va dans ce sens. Il met l'accent sur les raisons individuelles qui poussent les personnes à faire du sport et permet de définir, à partir de profils de motivation, des types de sportif appartenant au groupe cible des adultes (voir «mobile» 4/10).

### Offres sportives personnalisées

Le présent cahier pratique s'intéresse à l'évolution des offres sportives personnalisées, lesquelles ont été adaptées sur la base des types de sportif nouvellement définis. Il aborde également le principe de corrélation entre les conditions individuelles de la pratique sportive et les manifestations au plan sportif, ainsi que le rôle des indications méthodologiques et théoriques. Enfin, il présente trois exemples d'offres sportives personnalisées.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**