

QU'EST-CE QU'UN SENIOR ?

Les seniors ne constituent pas une catégorie homogène de population. Il est toutefois possible de dégager trois profils types.

Pour les fédérations sportives françaises, la catégorie « senior » regroupe les licenciés à partir de 18-21 ans. Il existe quelquefois ensuite une catégorie « vétéran », à partir de 35 ou 40 ans, mais dans la plupart des sports, un pratiquant est « senior » sans limite supérieure d'âge. En revanche, dans les discours politiques et les usages sociaux actuels, le terme « senior » renvoie à une tranche de population plus vieille¹.

Les sociologues soulignent que le qualificatif est déterminé par le regard que la société porte sur le processus de vieillissement². L'âge à partir duquel un individu est considéré « plus vieux » est relatif à nombre de considérations. L'expression « l'emploi des seniors » cible les salariés ayant atteint 45 ans ; la ménopause ou les départs des enfants du foyer parental constituent d'autres paramètres ; statistiquement, l'Insee repère le seuil de 60 ans mais l'âge légal de la retraite pourrait passer à 62 ans ;

en marketing, l'accès aux programmes « seniors » oscille entre 55 et 65 ans ; quant à l'espérance de vie en France, elle s'élève à 77,5 ans pour les hommes et 84,3 ans pour les femmes.

Le regroupement des personnes ayant plus de 50 ans au sein d'une même catégorie appelée « senior » permet quantitativement d'en estimer l'importance actuelle et d'envisager son évolution au cours des années à venir. Cependant, on ne peut nier qu'il existe au sein de cette catégorie plusieurs types de personnes avec des envies, des attentes et des besoins différents. En effet, les plus de 50 ans ont connu d'importantes

mutations sociales, économiques et culturelles au cours de leur vie ce qui a notamment généré une évolution des mentalités mais également des comportements et styles de vie. D'après des entretiens réalisés auprès de plusieurs seniors, Serge Guérin a fait ressortir une typologie³ composée de trois profils dans laquelle on peut voir apparaître des caractères distinctifs qui différencient cette population.

À l'instar de Pierre Bourdieu qui analysait : « la jeunesse n'est qu'un mot »⁴, il faut donc souligner que les seniors ne représentent pas aujourd'hui une catégorie homogène de population ni en aptitudes physiques, ni en culture sportive, ni en pouvoir d'achat... ■

Les seniors traditionnels

Il s'agit la plupart du temps de personnes attachées à des valeurs traditionnelles. Ces seniors privilégient et consacrent la majeure partie de leur temps à leur sphère privée au cœur de laquelle se trouve la famille. Ils sont généralement peu actifs (souvent téléphages) et relativement peu consommateurs. On remarque peu d'évolution dans leur comportement et ils ont souvent un réseau de socialisation en diminution.

Les seniors fragilisés

Ce sont les seniors les moins visibles socialement. Il s'agit de personnes souvent isolées par leur fragilité physique (personnes handicapées ou dépendantes) mais également sociale (personnes seules, personnes en rupture avec l'évolution de la société, personnes aux revenus modestes...). Cette catégorie concerne les tranches d'âge des plus de 75 ans. Leur population devrait particulièrement s'accroître dans les années à venir. Ils sont fortement demandeurs et consommateurs de biens et services à la personne. « Ils vont former l'un des pôles majeurs de la demande en termes de services de proximité et de services à domicile. »

Les nouveaux seniors

Il s'agit de la génération issue du baby-boom. Ce sont la plupart du temps de jeunes seniors, très imprégnés de la culture du XXI^e siècle, mais surtout « enfants de la société de consommation et de la communication de masse ». Génération charnière, groupe dominant, ils veulent profiter du temps qui leur est accordé et des dernières années de liberté. Ils ne se sentent pas vieux et « sont la preuve que la vieillesse est une notion évolutive ». Ils ont du temps, la forme (l'énergie) et de l'argent. Ils ont de par leur activité professionnelle, valorisante ou intéressante, été plus épargnés que les seniors traditionnels ou les seniors fragilisés. Très consommateurs, ils font très attention à leur image (à ce qu'ils font, à ce qu'ils mangent...), ils attendent des services spécifiques mais ne souhaitent pas être traités comme une population à part. Très bien informés, au fait des dernières tendances, ils ne souhaitent pas être mis à l'écart de l'évolution de la société et veulent au contraire être acteurs de ses changements.

1. Dans l'étude de l'Observatoire du sport en territoires limousins, le terme « seniors » est utilisé pour qualifier les personnes retraitées, non dépendantes physiquement et mentalement, et âgées de 60 à 75 ans.

2. Serge Guérin, *L'invention des seniors*, Paris, Hachette pluriel, 2007, et Vincent Caradec, *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*, Armand Colin, coll. « 128 », 2008.

3. Serge Guérin, *Le grand retour des seniors*, Paris, Eyrolles, 2002, pp. 76-80.

4. Pierre Bourdieu, *Questions de sociologie*, Paris, Éditions de Minuit, 1984.

DOSSIER

SPÉCIAL SENIORS



QUELLES ACTIVITÉS

Les études le prouvent. Continuer une activité physique après 60 ans permet de retarder les effets du vieillissement, mais pas seulement. Près de 70% des seniors pensent également que les activités culturelles sont bénéfiques pour garder la forme. À l'heure du « Papyboom », le magazine Les Jeunes a décidé d'enquêter sur cette question du « bien vieillir » en France et au sein des associations FSCF.

Le saviez-vous ? En 150 ans, la population mondiale a gagné plus de 30 années d'espérance de vie. Mais si nos sociétés vivent mieux et plus longtemps aujourd'hui, une nouvelle problématique est apparue, à savoir : « *Comment bien vieillir pour retarder au maximum les effets du vieillissement et l'entrée dans la dépendance ?* ». Selon une récente étude menée par l'institut de sondage LH2 pour le compte de la société Seniosphère, 81% des personnes de plus de 50 ans pensent qu'il est important pour « bien vieillir » de continuer à « voir ses enfants et ses petits enfants », mais près de 69 % des personnes interrogées affirment aussi que les activités culturelles, la lecture, les sorties, sont importantes pour garder la forme, tout comme le fait de pratiquer une activité sportive (65 %).

Aussi, les plus de 50 ans sont déjà nombreux à avoir mis en application ces quelques solutions. Depuis plusieurs années, les professionnels du sport constatent en effet que le nombre de seniors pratiquant une activité physique est en constante augmentation. D'après les derniers chiffres disponibles, publiés par l'INSEE en 2006, 82% des hommes et 73% des femmes de plus de 50 ans avaient ainsi pratiqué une activité sportive, 25% se tournant majoritairement vers le vélo, 20 % vers la randonnée pédestre et 16% vers la natation. Trois sports très accessibles et ne nécessitant aucune inscription en club. Pour autant, si les 50-65 ans restent de gros consommateurs d'activités sportives, ils ne sont plus que 25 % à poursuivre une activité physique au delà des 65 ans. Et c'est bien dommage.



POUR BIEN VIEILLIR ?

Car toutes les études le prouvent, pratiquer une activité physique au-delà de 60 ans est bénéfique pour la santé. « Cela permet en effet de conserver un capital santé et de retarder au maximum l'entrée dans la dépendance », affirme le médecin fédéral, Charles Agenet.

L'activité physique favorise le maintien du capital osseux et permet donc de lutter contre l'ostéoporose, qui se traduit par une fragilisation des os qui deviennent poreux et cassants avec l'âge. Au niveau du système cardiorespiratoire, l'activité physique permet d'améliorer la ventilation pulmonaire, l'irrigation et l'efficacité cardiaque, elle prévient des maladies coronariennes et lutte contre l'hypertension artérielle et le surpoids. Enfin, elle permet aussi de préserver le tonus et la masse musculaire, la souplesse tendineuse et articulaire, la coordination motrice et les réflexes, ainsi que le maintien de l'équilibre et de la sensation du corps dans l'espace. Mais attention, toutefois. Si l'activité sportive est reconnue pour ses effets bénéfiques contre le vieillissement, il ne faut pas pour autant la pratiquer n'importe comment, surtout lorsque l'on a soufflé ses 60 bougies. Avant toute chose « il est primordial de passer un examen médical approfondi », rappelle

UNE ANNÉE EUROPÉENNE POUR LE VIEILLISSEMENT ACTIF

2012 a été proclamée « année européenne du vieillissement actif et de la solidarité entre les générations ». Son objectif ? Souligner la contribution que les personnes âgées apportent à la société et encourager les décideurs et les acteurs concernés, à tous les niveaux, à agir pour favoriser le vieillissement actif et resserrer la solidarité entre les générations. En France, cette année européenne a déjà permis à plusieurs initiatives de voir le jour et même d'obtenir des subventions. Parmi elles, une « école-vélo » pour aider les seniors à réapprendre à se déplacer en bicyclette, une randonnée pédestre sur les chemins de Compostelle spécifique pour les seniors ou encore des journées d'initiation aux nouvelles technologies. Vous désirez participer à cette année européenne avec votre association ? Retrouvez dès à présent tous les renseignements sur cette opération sur <http://europa.eu/ey2012/>.

DOSSIER

SPÉCIAL SENIORS

Charles Agenet, c'est-à-dire avec exploration du souffle, électrocardiogramme de repos et à l'effort et détection des éventuels problèmes locomoteurs, cardiaques ou pulmonaires. Ensuite, il faut choisir une activité en correspondance avec son parcours sportif et l'état de son squelette. Car passé la soixantaine, le corps n'est plus aussi rapide et élastique qu'à 20 ans ! De ce fait, on privilégiera davantage les sports doux et moins

À la FSCF, les seniors font partie du paysage depuis longtemps. Annick Louvard se souvient ainsi avoir lancé les premières formations de gym form' détente versus « senior » en 1978, soit deux ans seulement après la formation GFD initiale. Depuis quatre ans, celle qui a longuement travaillé, à l'université comme au sein de la FSCF, sur les questions du vieillissement, a décidé d'y greffer la randonnée pédestre afin de permettre aux

leur sont accessibles, telle la marche nordique ou le Qi Gong... À la Palaisienne par exemple, en plus de la danse country, l'association a créé en 2008 une séance hebdomadaire de « neurogym ». « L'activité gym form' détente proposait déjà des cours aux 50-75 ans. L'idée était d'ajouter une activité plus cérébrale afin de faire travailler de façon ludique la mémoire des personnes les plus âgées ».

La ligue du Lyonnais, quant à elle, organise depuis l'année dernière, en partenariat avec l'Agence Nationale pour les Chèques de Vacances (ANCV), des séjours spécifiques pour les plus de 60 ans. « L'idée est de leur proposer des séjours vacances tout compris couplant activités touristiques et activités physiques douces auxquelles nous ajoutons des séances d'initiation à l'informatique ou des ateliers d'arts plastiques », explique Anny Sylvestre Baron. À la Cita de Besançon, on mise sur les activités intergénérationnelles pour maintenir la motivation des anciens et créer du lien social au sein de la structure. L'ancienne secrétaire générale de la FSCF, Monique Rouge, y a en effet initié des temps de lecture entre retraités et jeunes pratiquants. Car, pour les seniors retraités, le plus important, au-delà de bouger son corps et de faire fonctionner ses neurones, c'est bien de conserver avant tout un lien avec le monde extérieur. « Dans la vie, il faut bouger, rester en communication avec les autres et ne surtout pas vieillir seul dans son coin », rappelle Annick Louvard. Pour les dirigeants associatifs, les raisons d'ouvrir les portes aux seniors sont donc multiples. En plus de les aider à « bien vieillir » en leur proposant des activités spécifiques, ils peuvent également y trouver un apport d'énergie et de compétences supplémentaires qui forcément ne pourra qu'être bénéfique à la vie de leur association. Ce serait dommage de se priver de toutes ces bonnes volontés...

Véronique Bury



traumatisants, comme la randonnée, les diverses gymnastiques d'entretien, la natation ou le vélo. « Il n'y a pas vraiment d'activités déconseillées. Certaines personnes peuvent très bien faire du judo ou de l'Aïkido à 60 ans s'ils en ont fait auparavant. Le choix de l'activité dépend de chaque individu et de chaque parcours... », le principal étant de « trouver une activité plaisir »... car « sans plaisir, on ne reste pas assidu ! ». Les activités culturelles, comme le théâtre ou la danse, peuvent d'ailleurs, elles aussi, être d'excellentes pratiques pour maintenir sa forme et sa mémoire au-delà des 60 ans.

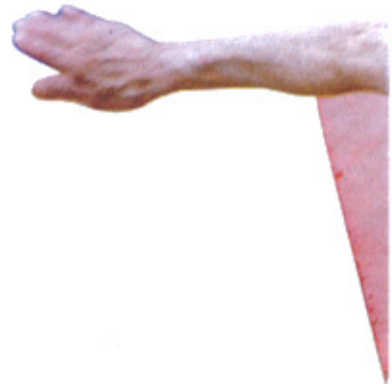
animateurs de ces deux activités d'acquiescer les notions essentielles pour travailler correctement avec ce public qui avance en âge. « C'est très bien de faire de la gymnastique dans une salle, mais il faut aussi amener les gens à marcher et à sortir dehors », dit-elle avec la vivacité de ses 75 ans. Aujourd'hui, les plus de 60 ans représentent environ 10% des licenciés FSCF selon le logiciel Lolita. Ils se répartissent essentiellement dans les activités de randonnée, gym form'détente, boules lyonnaises, théâtre ou encore chant choral. Mais pas seulement. De nombreuses associations, ici où là, ont en effet développé d'autres activités qui

LES 10 COMMANDEMENTS...

... pour une activité physique réussie après 55 ans*

- 1 Choisissez une activité qui vous plaise et qui soit à proximité de chez vous.
- 2 Pratiquez une activité physique modérée, régulière et adaptée.
- 3 Appliquez les règles de pratique : échauffement, étirement, récupération...
- 4 Diversifiez vos activités.
- 5 Privilégiez l'exercice à plusieurs (amis, proches, professionnels...).
- 6 Consultez votre médecin au moindre doute sur votre santé.
- 7 Respectez les règles de sécurité.
- 8 Adaptez une alimentation équilibrée et réduisez votre consommation de tabac et d'alcool.
- 9 Tenez un carnet de bord et notez-y vos objectifs et vos projets.
- 10 Gardez présent à l'esprit qu'un peu d'exercice vaut mieux que pas du tout.

* établi en 2007 par le ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative via son programme via forme.





LES SENIORS EN CHIFFRES

84,8 C'est l'espérance de vie à la naissance d'une femme née en 2010 en France selon l'INSEE. Pour les hommes, cette même espérance de vie est de 78,1 ans. Aujourd'hui, près d'un bébé sur deux qui naît dans un pays développé peut espérer vivre au-delà de 100 ans.

1,2 million C'est le nombre de personnes âgées aujourd'hui concernées par la dépendance en France. On estime à 2 millions le nombre de personnes âgées de plus de 85 ans pour 2015. Chaque année, 80000 personnes supplémentaires dépassent les 80 ans.

61,6 Selon une étude Eurostat, l'espérance de vie en bonne santé en Europe pour les femmes est de 61,6 ans, et pour les hommes de 60,9 ans en 2009.

53 C'est l'âge à partir duquel les Français estiment qu'il faut commencer à agir pour prévenir la dépendance en adoptant un comportement de vie sain (étude CSA pour AXA Prévention).



ILS TÉMOIGNENT

Colette Cohode, 85 ans, pratique la gym douce à la Salésienne.

« Cela fait plus de 25 ans que je viens à la Salésienne. J'ai commencé par des cours de danse, et maintenant je suis les cours de gym douce deux fois par semaine. J'estime que c'est indispensable d'avoir cette activité physique quotidienne. Cela m'apporte beaucoup physiquement parlant et cela m'évite de m'ankyloser. Je le sens d'ailleurs pendant les vacances, cela me manque. Et puis, le fait de venir ici toutes les semaines me permet aussi de continuer à rencontrer des gens. La Salésienne est un club très sympathique, ce n'est pas un club commercial. L'ambiance y est plus familiale. À côté, j'essaie aussi de faire des activités culturelles, je vais au théâtre et j'essaie de faire travailler mes neurones quotidiennement. »

Roger Gaydon, 69 ans, pratique le tennis de table au sein du Patro Sport Annonay.

« Je fais du tennis de table depuis une cinquantaine d'années et je continue encore aujourd'hui à m'entraîner deux ou trois fois par semaine. Bien sûr, au fil des années, on sent que les réflexes et les déplacements ne sont plus les mêmes, que cela devient plus dur et plus fatigant : les entraînements ne peuvent plus durer aussi longtemps qu'avant mais c'est important de continuer. Cela me permet d'entretenir ma condition physique, ma coordination, et puis c'est bon aussi pour le moral. Cela fait du bien de voir d'autres personnes, de sortir de chez soi, cela évite l'isolement et l'ennui. Il y a beaucoup de convivialité et de mélange entre les jeunes et les anciens au sein de notre association. Tous les jeudis soirs par exemple, toutes les catégories et les tranches d'âge (de 5 ans et demi à 80 ans) se mélangent afin de jouer les uns contre les autres. Cela crée des liens d'amitié et cela permet d'éduquer la jeunesse dans un esprit de meilleure compréhension mutuelle. »

Bernadette Brunau, 66 ans, pratique la randonnée et la GFD à la Cita de Besançon

« J'ai toujours marché et j'essaie donc de continuer à marcher régulièrement depuis que je suis à la retraite. Je randonne une fois par mois avec le groupe de la Cita. Cela me permet de prendre l'air et de ne pas penser à mes problèmes de vieux ! Parfois c'est dur, on a mal partout, mais c'est toujours une satisfaction de réussir à aller au bout. C'est bon pour le moral et on se sent mieux dans sa tête et dans son corps après. Sinon, je fais aussi de la Gym Form Détente et de l'aérobic à côté et j'encadre les plus petits en GRS. C'est important de continuer à avoir diverses activités, car cela permet de continuer à échanger avec d'autres personnes qui ne sont pas forcément de notre âge. »

« Le sport pour donner plus de vie aux années »



La France compte 12 millions de seniors. La Fédération française de la retraite sportive (FFRS) a pour mission de prendre en charge leurs activités sportives. Un utile complément à ce qu'offre l'ensemble des associations sportives.

Même si la France est avec le Portugal un des pays européens ayant la plus forte natalité, le nombre de personnes âgées augmente au fur et à mesure que s'allonge notre espérance de vie. La prise en compte des besoins spécifiques de cette nouvelle tranche de la population nécessite d'organiser de nouveaux services : portage des repas à domicile, aides ménagères, accompagnants de toutes sortes. « En matière de sport, nous en sommes encore aux balbutiements » constate Bernadette Guy, actuelle présidente de la Fédération française de la retraite sportive (FFRS) (cf. colonne projets de la FFRS).

Les politiques de santé des seniors devraient faire plus de place au sport

Les avantages du sport et les besoins sont réels. Pour les personnes, la pratique sportive améliore la qualité de vie, ralentit le phénomène naturel du vieillissement, permet de gagner des années « de forme », de conserver une vie sociale ou s'en créer une nouvelle. Pour nos collectivités, une politique bien comprise de santé publique devrait mieux s'appuyer sur le sport pour au moins deux motifs :

- accompagner les personnes vieillissantes pour les aider à faire face à leur vieillissement ;
- combattre la rupture des solidarités traditionnelles et ses conséquences, stress psychique dû à la solitude, isolement social.

On sait qu'ils sont fréquemment à l'origine de perte d'autonomie, synonyme de placement en institution.

Est-ce à dire que la FFRS est la fédération des personnes âgées et du grand âge particulièrement ?

« Bien sûr nous sommes actifs dans ce domaine », poursuit la présidente, « mais notre principale vocation c'est d'agir avant, dès l'âge de 50 ans ». Pour bien marquer cette orientation, la présidente est porteuse d'un projet de transformation de l'intitulé fédéral « Fédération française de la retraite sportive (FFRS) » en « Fédération du sport senior (FF2S) ».

Chiffres et dates clés

- 1970 : naissance en région Rhône-Alpes de l'initiative de retraités qui se sont regroupés pour pratiquer ensemble des activités sportives.
- 1982 : transformation en fédération nationale reconnue par le ministère des Sports. Aujourd'hui, reconnue d'utilité publique et membre du CNOSF.
- Une couverture du territoire nationale en comités régionaux et départementaux.
- 60 000 adhérents
- 70 % de femmes
- 500 clubs
- 5 000 animateurs
- 57 activités sportives reconnues et pratiquées au sein de la fédération

Contact

Fédération française de la retraite sportive, 12 rue des Pies, BP 20, 38360 Sassenage, Tél. : 04 76 53 09 80, www.ffrs-retraite-sportive.org, ffrs38@free.fr

À l'origine de cette orientation, la nécessité d'adapter la fédération aux évolutions sociales. Aujourd'hui, la limite entre période de plein-emploi et de retraite est devenue plus floue, plus poreuse. Le recul régulier de l'âge de la retraite fait qu'on devient « inactif » de plus en plus tard. Le niveau de retraite peut nécessiter de garder un emploi de complément. Des populations qui se trouvent précocement et durablement en situation d'inactivité totale ou partielle apparaissent : personnes sans emploi ou travaillant à temps partiel (parfois très partiel!), majoritairement des femmes pour lesquelles il n'existe pas d'offre sportive adaptée. Une mission sociale, parfois même de solidarité, qu'une fédération comme la FFRS se doit d'occuper afin de permettre à tous, même s'ils n'ont jamais pratiqué une activité sportive, de bénéficier des bienfaits du sport.

La FFRS complète l'action des associations sportives régulières par une offre spécifique

La Fédération de la retraite sportive n'est pas en concurrence avec les autres sports. Elle n'organise pas de compétition. Elle offre un sport adapté aux caractéristiques du public particulier que constituent ses membres.

Au plan local, ce sont les associations qui s'organisent librement et choisissent les activités qu'elles offrent à leurs adhérents. La fédération reconnaît ainsi au niveau national 57 activités. Les plus pratiquées ou à la mode sont actuellement la marche nordique, la danse (country), la randonnée pédestre, les sports aquatiques, la gymnastique (y compris le fitness), le badminton. Des discussions sont en cours avec la plongée pour offrir cette activité aux membres. Comme dans les fédérations multisports, une même

licence assurance permet l'accès à l'ensemble des activités.

Pour la FFRS, les maîtres mots de la pratique sont « régularité, sagesse, prudence » ce qui la conduit à privilégier des activités comme la danse qui concilient équilibre, coordination, orientation dans l'espace, mémorisation, convivialité. Pour cette approche spécifique, les compétences et les formations des animateurs sont des facteurs clés de la réussite et de la réponse aux besoins. C'est une des missions de la fédération à laquelle l'équipe technique nationale attache une attention toute particulière à travers la définition et la mise en place de formations d'animateurs (100 heures de formation) et des instructeurs (160 heures). Un projet de CQP est en préparation qui devrait aboutir fin 2011, début 2012. Marie-Claude Servaes, DTN, se tient à la disposition de tous pour toutes questions relatives au développement d'activités senior.

Les séjours sportifs

Pour répondre au besoin de pratique sportive de ses adhérents et au désir de se retrouver ensemble, la fédération organise les « semaines fédérales sports santé ».

Plusieurs fois par an, en hiver comme en été, la fédération propose à ses adhérents des jours qui combinent sport, tourisme et culture. Les prochaines auront lieu en Provence, à Bedoin (Vaucluse), dans l'Ile d'Oléron ou dans l'Aveyron, à Najac. Au programme également des randonnées sur les sentiers de Compostelle. Une occasion de découvrir de nouvelles activités, de les pratiquer dans une ambiance conviviale, et de profiter de conditions tarifaires négociées par la fédération.



Bernadette Guy,
présidente

« La FF retraite sportive est au côté des collectivités locales pour les aider à prendre en charge les activités sportives des plus de 50 ans ».

FFRS : les chantiers d'avenir

- **Le capital santé des plus de 50 ans :** une récente étude montre que l'obésité, en dix ans, a doublé chez les seniors. La fédération souhaite développer des programmes adaptés mêlant information nutritionnelle et pratique sportive dans un cadre permettant à tous ceux qui s'y engagent d'être soutenus dans leur démarche. Ces programmes, élaborés en partenariat avec le corps médical, devraient être opérationnels en 2012.

- **Journée nationale « Vivons sport, vivons senior » :** La première édition de cette journée est prévue à l'occasion des trente ans de la FFRS, le 14 juin 2012. Mobilisant toutes les associations et organisations membres de la FFRS, cette journée a vocation à devenir la journée nationale du sport des seniors.

- **Le sport des seniors dans la ville :** les seniors souffrent de nombreux handicaps qui freinent leur accès au sport. La priorité naturelle accordée aux jeunes, aux scolaires, ne doit pas faire oublier le besoin de libérer des créneaux horaires dans les équipements municipaux pour les seniors qui souhaitent souvent eux aussi pratiquer en journée. L'âge avançant la capacité à se déplacer s'amenuise. Une nouvelle organisation est souhaitable. On porte bien les repas à domicile. Pourquoi ne pas déplacer les animateurs à domicile pour des pratiques en petits groupes ou individuelles ? Pourquoi ne pas organiser le ramassage des personnes pour les rassembler dans des lieux d'activités collectifs autour de pratiques collectives socialisantes. Ainsi la FFRS souhaite mieux investir ce qui constitue déjà son activité principale : les champs du sport et de la santé. Elle cherche à nouer dans tous ces domaines des partenariats de toutes natures.

SOUCI DU CORPS, SPORT ET VIEILLESSEMENT

Clubs de sport et retraite

Les résultats de l'analyse des différentes données de cette étude renforcent les résultats d'enquêtes précédentes portant sur les pratiques sportives des retraités. Les activités sportives privilégiées de ce public restent celles menées hors compétition, pour le bien-être et à plusieurs : cyclotourisme, gymnastique (aquagym), randonnée pédestre... Ce sont des pratiques sans confrontation directe où chacun gère son rapport au corps individuellement, dans un groupe et le plus souvent dans son groupe d'âge. Les retraités sportifs adhérant à des associations de retraités pour pratiquer un sport sont formels : « J'ai toujours fait un peu de sport mais en dehors d'un club sportif, je ne peux pas commencer aujourd'hui. » Les clubs sportifs sont réservés aux « sportifs », sous-entendu aux compétiteurs. Ils ne voient pas l'intérêt de s'informer sur les sections « loisir » dans les clubs sportifs. Comme l'a souligné Goffman (1968), la connaissance de l'appartenance institutionnelle modifie le regard, elle donne une signification nouvelle à la conduite de l'individu. Dans les clubs spécifiques aux retraités, ils profitent d'un encadrement « de qualité et continuent d'apprendre ». Avec ou « contre » des jeunes ils seraient en situation de « faiblesse ». Quand ils pratiquent « entre eux », tous les sports sont du domaine du « possible ». Tous ont les mêmes possibilités d'action, la même marge d'initiative, ont la sensation de jouer « à égalité ».

En tennis de table, ils font des matchs, mais contre des jeunes « c'est impossible, aujourd'hui, c'est plus la même technique, c'est plus le même sport ». Les arguments énoncés par ces pratiquants renvoient à la différence de génération non par la différence de ressources physiques, mais par des conditions d'exécution différentes. Le terrain sportif renforce « l'habitus de génération » (Mannheim, 1990) en tant que lieu où des bouleversements apparaissent, « où des points de rupture se cristallisent ». La pratique sportive renvoie à un sentiment de valorisation personnelle si celle-ci s'effectue selon les mêmes conditions. Face aux jeunes, aux possibilités d'action plus importantes, l'écart entre les générations se creuse et peut conduire à se déprécier. En tant que nouveaux venus dans un club sportif, ils devraient adopter les codes de conduite et les valeurs des membres du club. Élias et Scotson (1997) soulignent que dans un groupe, ces règles implicites sont des manières de stigmatiser « l'intrus ». Dans un même groupe d'âge, les interactions entre les personnes sur le terrain sportif autorisent chacune d'entre elles à s'évaluer de manière « optimum ». On peut se comparer aux autres, l'écart entre les possibilités d'action reste acceptable et peut être réduit. Chacun a aussi le sentiment de pouvoir occuper une place privilégiée à partir de ses compétences, qu'elles soient sportives et/ou relationnelles. En revanche, dans les clubs sportifs « les vieux sont gênants même en tant que bénévoles ». Si les retraités s'engagent en grand nombre dans les pratiques sportives, ils évitent les clubs sportifs desquels ils se sentent exclus, se percevant comme « indésirables ».

LE BOSSIER

La pratique sportive des seniors, au-delà de la diversité des pratiquants sportifs, représente un enjeu important dans les domaines de la santé mais aussi de la vie associative. Il nous est donc paru nécessaire de faire un état des lieux sur la pratique sportive des seniors, de dresser un diagnostic, pour anticiper et organiser de façon efficace et durable l'évolution des activités physiques et sportives à destination des seniors. Un dossier complété par des reportages dans des clubs, des portraits de pratiquants... et un article santé spécial de 5 pages signé par Yves Papelier, médecin fédéral. #



photo : C. Poireaux

À lire également dans les rubriques de Sport et plein air, en pages Vie associative : Reportage sur les championnats fédéraux de Tennis de table vétérans ; Vie fédérale : Les + de 50 ans et le projet FSGT ; Coin de l'anim : Quelle situation de jeu pour «La troisième vie» ? ; 3 questions à Loisirs et solidarité des retraités ; Histoire : Pratiques seniors ou sports de vieux ?

SANTÉ FORME
COMPÉTITION ASSOCIATION

LA PRATIQUE SPORTIVE DES SENIORS

Augmentation des plus de 50 ans dans la population, toujours plus nombreux à vouloir pratiquer une activité physique et sportive dans une perspective de santé et de bien-être... L'ensemble du mouvement sportif ne pourra pas faire l'impasse de la révolution culturelle que ces changements généreront inévitablement et particulièrement pour les seniors de demain. # Par Martine Pothet (1)

Tout ce que vous voulez savoir sur L'ACTIVITÉ SPORTIVE DES SENIORS



Photo : CPocréaux

Quelle est la place des seniors dans la population française ? Jamais l'homme n'a vécu aussi longtemps qu'aujourd'hui. Selon une projection de l'Insee, d'ici quarante ans, en France, 22,3 millions de personnes auront + de 60 ans, soit plus d'une personne sur 3, deux fois plus qu'au début de ce 21^e siècle, trois fois plus de personnes auront + de 75 ans et quatre fois plus de personnes + de 85 ans. En dépit d'une forte augmentation du nombre de naissances, le vieillissement de la population française se poursuit donc. Dans le même temps, l'homme n'a jamais été aussi sédentaire. Or, moins il est actif, plus ses capacités fonctionnelles se dégradent

rapidement. Se pose donc un problème. Bien vieillir devient une préoccupation, voire un enjeu de santé publique. L'activité physique est devenue pour cette population un moyen de rester autonome le plus longtemps possible.

Ils sont 53% à pratiquer une APS

Ainsi, la pratique d'une activité physique et sportive (APS) par des personnes dont l'âge se situe entre 50 et 74 ans qui était de 59% en 1985, est passée à 73% en 2000 (enquête ministère de la Jeunesse et des Sports/Insep 2000). Toutefois, la pratique ralentit avec l'âge. Que se soit chez les hommes

ou chez les femmes, d'après les dernières enquêtes réalisées, la pratique sportive s'estompe avec l'âge. Alors que 90 % des 15-24 ans pratiquent une APS, ils sont moins de 40% à pratiquer dans la tranche d'âge des plus de 65 ans, l'âge apparaît donc comme un facteur conditionnant la pratique des seniors. Mais, il convient de préciser que l'âge ne peut expliquer à lui seul l'arrêt ou l'absence de pratique sportive. Selon une étude de l'Insee, datant de 2003, le faible niveau de diplôme ou niveau de vie a un impact sur la pratique sportive. On peut constater que les seniors ayant un niveau «bac ou plus» ou un niveau de vie «plus aisé» ont un taux de pratique sportive supérieur de 25% par rapport aux autres.

Parmi les plus de 50 ans, sans limite d'âge, ils sont donc aujourd'hui 53% à pratiquer, plus ou moins régulièrement, une APS. Dans l'hypothèse où le taux de pratiques des + de 50 ans se maintiendrait à 53%, selon les projections démographiques de l'Insee, on peut estimer que la pratique sportive chez les seniors pourrait représenter 17 millions de personnes en 2030, soit une progression de 42% des pratiquants en 25 ans.

Le vélo, la randonnée, la natation

Pour quelles activités ? On peut également constater que les APS pratiquées par les seniors ont évolué. Cette évolution est également due à la divulgation d'études scientifiques qui

DÉFINITION

Qui sont les «seniors» ?

Il semble nécessaire de définir l'appellation «seniors». D'après le ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, la tranche d'âge caractérisant le mieux les seniors peut être définie comme les personnes ayant 50 ans ou plus. Cet âge semble assez représentatif d'un changement ou de modifications dans l'approche de la pratique sportive et correspond assez bien en outre aux tranches d'âge qui constituent les «vétérans» au sein du mouvement sportif.

Regrouper des personnes ayant plus de 50 ans dans une même catégorie appelée «seniors» permet quanti-

tativement d'en estimer l'importance. Cependant, il existe au sein de cette catégorie plusieurs types de personnes avec des envies, des attentes et des besoins différents. Les plus de 50 ans ont connu de profondes mutations sociales, culturelles et économiques au cours de leur vie, d'où une évolution des mentalités, des comportements et des styles de vie. D'après son essai «Rajeunir notre regard face à la diversité des seniors», Serge Guérin (professeur en sciences et communication à Lyon II) fait ressortir une typologie composée de trois profils différents :

- les seniors traditionnels : personnes attachées à des valeurs traditionnelles et qui consacrent la majeure partie de leur temps à leurs sphères privées où la famille prend une très grande place. Il sont en général peu actifs (souvent téléphages), peu consommateurs et ont souvent un réseau de socialisation en diminution.
- les seniors fragilisés : ce sont les moins visibles socialement. Il s'agit de personnes souvent iso-

lées par leur fragilité physique (personnes handicapées ou dépendantes) et sociale (personnes seules, en rupture avec l'évolution de la société, personnes aux revenus modestes...). Cette catégorie concerne en général les plus de 75 ans, leur population devrait s'accroître dans les années à venir. Ils sont en général demandeurs et consommateurs de biens et de services à la personne.

- les nouveaux seniors : il s'agit de la génération issue du «baby boom», ce sont de jeunes seniors très imprégnés de la culture du 21^e siècle, et surtout «enfants de la société de consommation et de la communication de masse». Génération charnière, groupe dominant, ils veulent profiter du temps qui leur est accordé et des dernières années de liberté. Ils ne se sentent pas vieux et «sont la preuve que la vieillesse est une notion évolutive». Ils ont du temps, de l'énergie et aussi de l'argent, et souhaitent être acteurs dans l'évolution de la société. # MP



AS DRANCY (93)

La (self) défense des retraites

«Une fois à la retraite, je n'ai pas hésité, même si je n'avais jamais pratiqué le moindre sport auparavant.»

Petites, mais costaudes : la formule n'a rien d'un poncif quand elle s'applique aux dames en kimonos qui prennent part, en ce jeudi soir de décembre, au cours de self-défense de l'Association sportive de Drancy, section «Plus de 50 ans». Prenez Martine et Monique : un petit mètre-soixante chacune sous la toise, une carrure de poids plume, mais une technique à vous retourner un bras et tout ce qui s'ensuit en deux temps et un mouvement. Même un grand gaillard à moustaches comme Michel, si besoin. Leur professeur, avec toute une batterie de dan sous sa ceinture noire, a passé quelques heures sur les tatamis. Cela n'empêche pas son visage de rayonner quand il évoque son expérience avec ses protégées. «Une fois, lors d'un exposé pour une assemblée générale, je fais un geste vers Monique», glisse-t-il sur le ton de la confiance, «dans un réflexe, elle m'attrape le bras et me flanque par terre, sur le carrelage ! J'ai boité pendant trois semaines.» Pas sûr que la douleur ait gâché son plaisir de constater combien ses enseignements portaient.

«Depuis toute gosse, mon rêve était de faire du judo», se souvient Monique, après quelques chutes sur un énorme tapis de mousse avec sa partenaire, «mais à mon époque, les filles ne faisaient pas de sport, encore moins celui-là. Quand j'ai eu l'occasion, une fois à la retraite, je n'ai pas hésité, même si je n'avais jamais pratiqué le moindre sport auparavant.» Pour Martine, les motivations font moins appel à la nostalgie qu'à la confiance en soi : «Les cours de self-défense me permettent d'être beaucoup plus vigilante, de mieux regarder ce qui se passe autour de moi.»

«L'objectif est qu'elles prennent confiance et deviennent conscientes de leurs armes», confirme leur professeur. «Ce ne sont plus les mêmes qu'à 30 ans, mais elles existent et peuvent être très efficaces.» Et d'utiliser le premier cobaye venu pour une démonstration dont il se souviendra...

Elles l'avouent facilement, les deux duettistes des tatamis suivent aussi les leçons de maître Michel pour l'ambiance qui y règne. Les fous-rires sont aussi nombreux que les prises de kimonos. «On s'amuse, bien, c'est vrai, et ceux qui doivent quitter le cours le font vraiment à regret», assure Monique, qui à 66 ans et cinq années de pratique s'est récemment lancé dans le Ju-Jitsu, «plus physique, où [elle] essaie de tenir les plus jeunes.» Une manière de dire que les arts-martiaux, bien pratiqués, ne sont pas plus dangereux que la plupart des autres sports. Et que les seniors peuvent s'y épanouir aussi sûrement que les plus jeunes. # Cyril Pocréaux

Section «Plus de 50 ans» en force !

«Il est important pour un senior de se persuader qu'il peut être sportif.»

Avec 700 adhérents, les responsables de la section «Plus de 50 ans» de l'AS Drancy l'avouent en chœur : «On ne sait plus où donner de la tête...» Créée en 1986, la section n'a cessé de grandir au sein d'un club omnisports de 3000 adhérents. Et d'accueillir, aujourd'hui encore, des adhérents qui n'ont jamais pratiqué de sport avant d'y prendre leur carte. «Mais beaucoup de nos activités font aussi du bien à la tête», précise Huguette, l'une des animatrices. Pour 50 euros à l'année, en plus des activités culturelles (théâtre, concerts, ciné-clubs ou thé philo, voyages et sorties), manuelles, artistiques ou ludiques (de la danse au scrapbooking, de la généalogie à l'informatique), les seniors drancéens peuvent s'adonner à toute une batterie de sports, toujours en journée. Gymnastique, golf, musculation, tennis, vélo... Les soixante animateurs de la section, eux-mêmes vétérans, et tous bénévoles, ont suivi les stages de formation fédérales.

«Il est important pour un senior de se persuader qu'il peut être sportif», assure Sylvie Delvallée, secrétaire de la section. «Les gens n'entrent pas forcément chez nous via le sport, mais beaucoup y viennent.» Et permettent ainsi à la section de grandir. «Certaines activités naissent de manière spontanée», décrit Jeanine Rivais, l'une des chevilles ouvrières de la section. «Une fois un besoin créé, un manque apparaît si nos adhérents n'ont pas leurs séances hebdomadaires.» Les adhérents ? Des adhérentes à 85%. «Les hommes hésitent à entrer dans un groupe de seniors par peur de se sentir vieux», précise René, le co-président de la section, «mais on voit de plus en plus de femmes entrainer leur mari.» Et comme l'union fait la force, les seniors de Drancy espèrent bien créer rapidement un comité des plus de cinquante ans... # CP

LE BOSSIER

SANTÉ FORME
COMPÉTITION ASSOCIATION
**LA PRATIQUE
SPORTIVE
DES SENIORS**



photos : CPocréaux



prouvent que la pratique d'une activité physique (mis à part le haut niveau), dès le plus jeune âge et jusqu'à un âge avancé, a des effets bénéfiques sur le vieillissement et que l'activité physique est probablement le meilleur investissement pour la santé des individus qui progressent en âge.

Les sports pratiqués par les seniors ne sont finalement pas si différents que ceux pratiqués par l'ensemble de la population, à savoir le vélo, la randonnée pédestre et la natation. À l'inverse, les sports collectifs, mécaniques et de combat sont plutôt délaissés, l'intensité et l'engagement physique qu'ils demandent peuvent expliquer ce constat.

Et si les APS pratiquées par les seniors ont évolué c'est parce que les seniors, eux-mêmes, ont évolué. Un exemple frappant : le nombre des membres des clubs de sport et de fitness âgés de + 55 ans a presque été multiplié par 10 en moins de 10 ans. Cette activité a prit un essor considérable chez les seniors : 25% des + de 50 ans pratiquent le fitness, 24% pratiquent un autre sport.

Plus de 2 millions pratiquent en club.

Et combien pratiquent en clubs et associations sportives ? Sur plus de 12 millions de licences sportives délivrées en 2006 par les fédérations françaises agréées, plus de 2,2 millions sont attribuées à des hommes et femmes de 50 et plus, soit 18 % de l'ensemble des licences sportives.

Le « poids des licences seniors » par rapport à l'ensemble des licences est nettement plus important pour les fédérations non olympiques et multisports-affinitaires (33%) par rapport aux fédérations olympiques (9%). La Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV) est l'institution fédérale affinitaire qui rassemble le plus grand nombre de licenciés seniors (265 000). Il s'agit également de la fédération, toute famille de fédérations confondues, la plus largement représentée par un public féminin (94%) qui pratiquent principalement la gymnastique d'entre-

tien et de détente. Viennent ensuite les fédérations non olympiques unisport, du golf et de la randonnée pédestre dans lesquelles les licences «seniors» tiennent une place importante (52% et 80%).

Bien connaître et encadrer les seniors

Jusqu'à présent, les acteurs du mouvement sportif sont les principaux prestataires d'activités sportives puisque c'est leur finalité. Ils ont donc un rôle central à jouer dans l'organisation des services sportifs pour les seniors. Les clubs sportifs de proximité affiliés à ce mouvement ont un rôle essentiel pour développer le sport chez les seniors en raison de la dimension locale qu'ils peuvent apporter. Représentants des fédérations nationales au niveau local, ils ont dès lors un rôle primordial à jouer dans le développement du sport et de certaines pratiques. Ils sont directement au contact des publics et peuvent ainsi au mieux répondre aux besoins et attentes des pratiquants.

Parmi ces clubs, ceux des fédérations multisports et affinitaires disposent d'une offre loisir qui répond plus facilement aux attentes des seniors. Ainsi, avec l'accroissement du nombre de seniors désireux de pratiquer une activité physique sportive régulière dans un souci de mieux être et de santé, de plus en plus de fédérations affinitaires proposent des activités spécifiques : la FFEPGV (Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire), la FFEPMM (Fédération française d'éducation physique dans le monde moderne), la FSGT, l'UNSL (Union nationale sportive Léo Lagrange), l'Ufolep (Union française des œuvres laïques d'éducation physique). (2) Toutes ces fédérations affinitaires multisports forment également au sein de leurs structures, des personnes capables de bien connaître et d'encadrer le public seniors. Ces formations s'adressent



photo : C. Pocréaux

MOTIVATIONS ET FREINS

Pourquoi pratiquent-ils, ou pas, une activité sportive ?

Les motivations :

- Une pratique répondant aux besoins de santé : il s'agit pour les seniors de pratiquer un sport pour retrouver un bien être. Les seniors en pratiquant, ressentent les bienfaits de leur activité sur leur condition physique mais aussi sur leur mental. Les bienfaits des activités physiques sont réels et sont reconnus par la médecine, que ce soit pour ses effets préventifs ou palliatifs.
- Une pratique loisir tournée vers la convivialité : les seniors s'inscrivent dans les clubs et les associations sportives pour lutter contre leur isolement, ils choisissent de se réunir autour d'une pratique commune : le sport. La notion d'appartenance à un groupe, la recherche d'échanges sont primordiales, d'ailleurs souvent les temps qui précèdent ou

suivent les séances de pratique, sont presque plus importants que la pratique en elle-même.

- Une pratique loisir tournée vers l'effort et la dépense physique : les seniors sont également à la recherche d'un moyen de se dépenser. Ils choisissent la plupart du temps des activités qui sont pratiquées à long terme dans une logique de progression. Cet objectif peut être différent selon le type de disciplines. Pour certains la notion de performance reste importante, surtout chez le public masculin. En effet, dans les salles de sports les hommes recherchent une progression dans leurs résultats sportifs.

Les freins :

- L'impact du vieillissement, une pratique qui ralentit avec l'âge : L'âge apparaît comme un facteur conditionnant la pratique des seniors. Les problèmes de santé constituent la principale raison qui pousse les seniors à ralentir ou cesser leur pratique sportive, il existe cependant une différence entre les deux classes d'âge 55-64 ans et 65-75 ans. En effet, l'apparition de problèmes de santé arrive plus fréquemment autour de 65 ans. Hormis les problèmes de santé certains s'estiment «trop âgés» pour continuer.

- Le coût des APS influe-t-il sur le comportement sportif des seniors ? Qu'en est-il réellement des seniors qui ne pratiquent pas d'activités physiques et sportives ? Sans avoir de réponse précise à cette question, on ne peut ignorer le contexte actuel, l'érosion du pouvoir d'achat et celui des retraités notamment. Selon une étude de l'Insee en 2003 sur l'évolution de la pauvreté, les retraités seraient de plus en plus touchés par ce phénomène. De plus on observe que le faible niveau de diplôme ou de niveau de vie a également un impact sur la pratique sportive, ainsi on constate que les seniors ayant un niveau «bac ou plus» ou un niveau de vie dit «plus aisé», ont un taux de pratique sportive supérieur de 25 % par rapport au autres. Au-delà de ces limites connues, il existe très peu d'études réalisées sur ce sujet, permettant de cerner quels seraient les autres freins à la pratique sportive des seniors. Certains facteurs tels que le manque d'accompagnement des seniors dans leur pratique ou le manque d'adaptation de services sportifs répondant aux besoins et attentes des seniors peuvent aussi constituer un frein à leur non pratique. # MP



aussi aux seniors afin qu'ils puissent exercer des fonctions de «technicien» (initiateur, animateur...) ou de responsables au sein des associations dépendant des ces fédérations.

Nouveaux seniors, une clientèle intéressante

Parallèlement aux activités adaptées proposées par le mouvement sportif, de plus en plus de structures privées, bien conscientes des enjeux économiques, orientent et développent leurs offres de services sportifs vers les seniors. Il existe donc d'autres types d'organismes susceptibles de développer les sports des seniors. Tout comme le mouvement sportif, certains sont intégrés dans le système d'économie sociale, d'autres répondent à une logique plus commerciale d'économie de marché.

Les salles de sports ou clubs de remise en forme : Les clubs de remise en forme, alors qu'ils ciblaient une clientèle jeune ont bien compris que les «nouveaux seniors» pouvaient devenir une clientèle intéressante. La finalité lucrative des structures privées telles que les salles de sport, les oblige à offrir des «produits» adaptés à la demande d'un territoire. Toutefois, cette adaptation est souvent difficile dans la mesure où ces structures sont souvent franchisées. Elles proposent donc quel que soit l'endroit où elles sont implantées, les mêmes choses.

Les organismes intégrés dans le système d'économie sociale, ainsi l'Adal, la mutuelle sociale Agricole d'Ile-de-France, l'association Siel Bleu... sont des structures associatives spécialisées sur le public des retraités. Elles proposent des activités type ateliers mémoire, équilibre, des programmes spécifiques pour le maintien et l'autonomie des personnes âgées. Elles font appel à un réseau de professionnels.

Les collectivités locales proposent également des activités à ce public. Le vieillissement peut être considéré comme une opportunité pour le développement local au travers de la satisfaction des besoins exprimés par les personnes âgées : demande de soins, demande de loisirs... Les retraités dépensent leurs revenus dans l'économie locale et alimentent ainsi la demande de biens et de services qui peut constituer une source pérenne de croissance économique. On assiste donc au niveau régional, à des «opérations» en direction des seniors.

De même, les mairies mettent en place des politiques sociales à destination de publics ciblés. Ces politiques dépendent évidemment des contextes locaux (zone rurale ou urbaine). Cette politique est tournée principalement vers un objectif social (lutte contre l'isolement) et de prévention de certains risques. Deux services peuvent être proposés à ce public : les services des sports et le Centre communal d'action sociale (CCAS).

pleinement la dernière mais encore longue étape de leur vie. Cependant, il demeure une population de seniors plus fragilisés dont il faut tenir compte et qu'il ne faut pas laisser de côté.

Les seniors qui pratiquent une activité physique sportive (APS) représentent 30% de la totalité des pratiquants sportifs et selon l'évolution démographique, ils seront encore plus nombreux à pratiquer une APS.

Les type de pratique des APS chez les seniors, n'est pas extrêmement différente de celle pratiquée par l'ensemble de la population mais elle a la particularité de diminuer avec l'âge. La pratique licenciée des seniors est majoritairement axée vers les fédérations non olympiques et multisports affinitaires. Certaines fédérations sont identifiées comme ayant des actions spécifiques en direction des seniors, la FSGT n'est pas reconnue en tant que telle.

La recherche de bien-être, la santé et la convivialité sont les principales motivations des seniors dans leur pratique. L'aspect économique, social, ou encore l'inadaptation des APS aux besoins et attentes des seniors restent des freins réels à la non pratique. Le mouvement sportif ne semble pas avoir bien évalué et considéré les enjeux liés à cette nouvelle demande tant au niveau national qu'au niveau local. S'il existe des programmes d'action au niveau national, le niveau d'intervention au niveau local est de loin primordial pour le développement de la pratique sportive seniors. #

(1) Sources : «Le point sur le sport et les seniors», avril 2008, Observatoire du sport en territoires limousins, Centre de droit et d'économie du Sport CDES, Jean-Jacques Gouget et Nathalie Hénaff ; «Les pratiques sportives en France», enquête MJS/Insep 2000 ; «Les Français et les salles de remise en forme», enquête Ipsos 2005.

(2) La Fédération française de retraite sportive (FFRS) est la seule fédération sportive en France à proposer une offre qui s'adresse uniquement à un public seniors (plus de 50 ans). Cette offre sportive n'est pas du tout axée vers la compétition mais uniquement vers la convivialité, la dépense physique et la santé.



Photo : C.Pocréaux

ENJEUX ÉCONOMIQUES

La retraite et la vieillesse, véritable industrie

Ce sont les pensions de la retraite qui vont financer le développement de nouveaux secteurs d'activités. Les analystes reconnaissent que deux domaines d'activités seront particulièrement concernés par l'industrie de la retraite : les secteurs de loisirs et celui du médical. Une augmentation du nombre d'établissements spécialisés pourrait ainsi constituer un offre at-

tractive et diversifiée en direction des seniors, ainsi qu'un développement des prestations de services à domicile. On assiste déjà à une surenchère sur la population seniors qui devient la nouvelle cible des publicitaires.

L'ampleur de cette industrie de la retraite dépendra bien sûr des hypothèses qui seront posées sur le devenir de la retraite en France et sur l'évolution du mode de vie des retraités. Ce dernier résultera de multiples facteurs : ceux relatifs aux revenus d'activité après 60 ans et ceux relatifs au calcul de la retraite. Les prospectives anticipent une baisse des revenus des retraités à partir de 2020. Ce sont tous ces facteurs liés au revenu dont il faudra tenir compte pour anticiper le niveau de pratique sportive des seniors ainsi que leur demande. # MP

Inadaptation aux attentes et besoins

Ont vient de le voir, le vieillissement de la population fait partie de tendances lourdes et ce phénomène devrait avoir, comme sur d'autres domaines, une influence sur les pratiques sportives. Le sport est de plus en plus perçu comme un «outil» au service d'une finalité : le bien être et le bien vieillir.

La population «seniors» (+ de 50 ans) a évolué, une nouvelle génération de retraités «les nouveaux seniors» est clairement identifiée. Ces seniors sont tournés vers l'avenir et veulent vivre