Les pratiques sportives et l'engagement associatif des « pré-seniors » de 55 à 64 ans en Ile-de-France

DRJSCS Ile-de-France

Restitution finale

4 février 2016

Copyright © 2007 ASDO

Rappel des objectifs et de la méthode

Cette étude visait à répondre à **deux grands champs de questionnement :**

- ✓ Identifier et analyser les **déterminants de la pratique sportive des pré-seniors (55-64 ans)**
- ✓ Décrypter les **modalités de leur engagement associatif** dans le champ sportif.

La méthodologie de l'étude

- Une étude sur trois bassins franciliens (les Mureaux, Gennevilliers, Saint-Denis)
- Des entretiens avec des représentants de 9 associations sportives locales (président, directeur, animateur,…)
- Des entretiens approfondis auprès de 20 adhérents « pré-seniors » de ces associations
- Des rencontres avec les services concernés de 5 collectivités locales (sur les 3 bassins)
- Des entretiens avec des représentants de 8 fédérations sportives (2 multisports, 3 non olympiques, 2 olympiques)
- L'exploitation du dispositif d'enquêtes développé par l'Institut Régional de Développement du Sport (IRDS) sur les pratiques sportives des Franciliens (2008-2012)
- Une analyse documentaire approfondie

Copyright © 2007 ASDO

Eléments de contexte

Quelle définition et quelles modalités de mesure des activités physiques et sportives ?

- Quel est le niveau de pratique sportive des pré-seniors ? Doit-on intégrer l'entretien physique dans l'analyse des données collectées ? Doit-on uniquement prendre en compte les pratiques institutionnalisées ?
- En raison de la polysémie des termes utilisés, **la définition de la pratique sportive a toutefois connu des expressions différentes** suivant les pays et les institutions, la méthodologie utilisée, et sous l'effet des évolutions provoquées par la démocratisation de la pratique sportive, la diversification des formes d'exercice (encadrée, autonome,…) et l'émergence de nouvelles activités
- Le **laboratoire de sociologie du sport de l'Insep**, chargé en 1985 de mesurer les pratiques sportives des Français, a rompu avec les conceptions antérieures (souvent liées aux licenciés et à l'inscription à un club) en laissant les enquêtés définir eux-mêmes ce qu'ils entendaient par « faire du sport » :
  - ***« le sport, c'est ce que font les gens quand ils pensent qu'ils font du sport »*** (Irlinger, Louveau, Métoudi, 1987)
- Dans ses enquêtes, **l'IRDS** précise qu'une personne ne sera toutefois considérée comme sportive que si elle pratique au moins une activité de manière régulière, c'est-à-dire si elle déclare pratiquer une de ses activités physiques au moins une fois par semaine.
  - Les activités physiques obligatoires (dans le cadre des études, du travail), ainsi que celles effectuées pour se déplacer (à pied, roller, ou à vélo,...) sont exclues de l'analyse.

Eléments de contexte

Une terminologie – *les « pré-seniors »* - qui n'était pas sans poser question pour la définition du sujet et la conduite de l'étude

- Les termes de « pré-seniors », « jeunes seniors » ou « nouveaux seniors » ne sont pas nouveaux, mais sont loin d'être couramment usités dans le débat public
- Le terme « senior » est le plus couramment mobilisé, mais renvoie à des **appréhensions mouvantes** en termes de tranches d'âges ou de catégories sociales
- **Dans le champ sportif, la question est par ailleurs porteuse d'une ambiguïté intrinsèque** : dans les pratiques sportives, le terme « senior » fait référence à la catégorie adulte, tandis que les plus de 50 ans relèvent plutôt de celles des vétérans ou « super-vétérans »
- Au-delà du champ sportif, **la notion apparaît difficile à cerner : de quelle population parle-t-on ?**
  - **Les « baby-boomers »**, ceux que le marketing a baptisés « seniors », font l'objet de discours, de colloques et d'ouvrages, mais il apparaît rapidement qu'il est **difficile de cerner les contours de cette génération**
  - Les statistiques démographiques et économiques ou les études portant sur des questions plus qualitatives existent mais, **faute d'une définition communément acceptée**, elles portent sur des **tranches d'âge différentes** et permettent difficilement les comparaisons
  - La définition est liée à l'âge, mais **les limites fixées varient fortement selon les contextes** et les champs de politiques publiques.
  - **La catégorie des plus de 50 ans est par ailleurs très hétérogène**
  - **Les trajectoires d'un âge à l'autre apparaissent également moins nettes**, plus diverses, plus complexes et incertaines

Eléments de contexte

Des « pré-seniors » toutefois au cœur de transformations notables des modes de vie des plus de 50 ans et porteurs de « tendances » sociologiques multiples et complexes

- Selon les projections de l'Insee, en 2060 23,6 millions de personnes seraient âgées de 60 ans ou plus en France, soit **une hausse de 80% par rapport à 2007**
- Alors que 21 % de la population résidant en France métropolitaine avaient 60 ans ou plus en 2007, cette proportion passerait à 31 % dès 2035.
- Non seulement nous vivons plus longtemps que nos aînés, mais **les effets du vieillissement se font sentir de plus en plus tard**

Vieillissant en **meilleure forme** que leurs aînés et disposant bien souvent de **ressources financières, sociales et culturelles** significatives, les « pré-seniors » veulent **profiter du temps qui leur est accordé, de l'énergie et des ressources dont ils disposent** pour s'investir dans de nouveaux projets, des activités qui leur permettent de s'épanouir pleinement dans cette nouvelle étape de leur vie.

Zoom. Une étude du CREDOC publiée en 2010 *(« les seniors, une cible délaissée »*, in : Consommation et modes de vie, n° 229), montrait ainsi que le **poids des seniors dans les dépenses de consommation** en matière de culture et de loisirs s'était considérablement développé

Copyright © 2007 ASDO

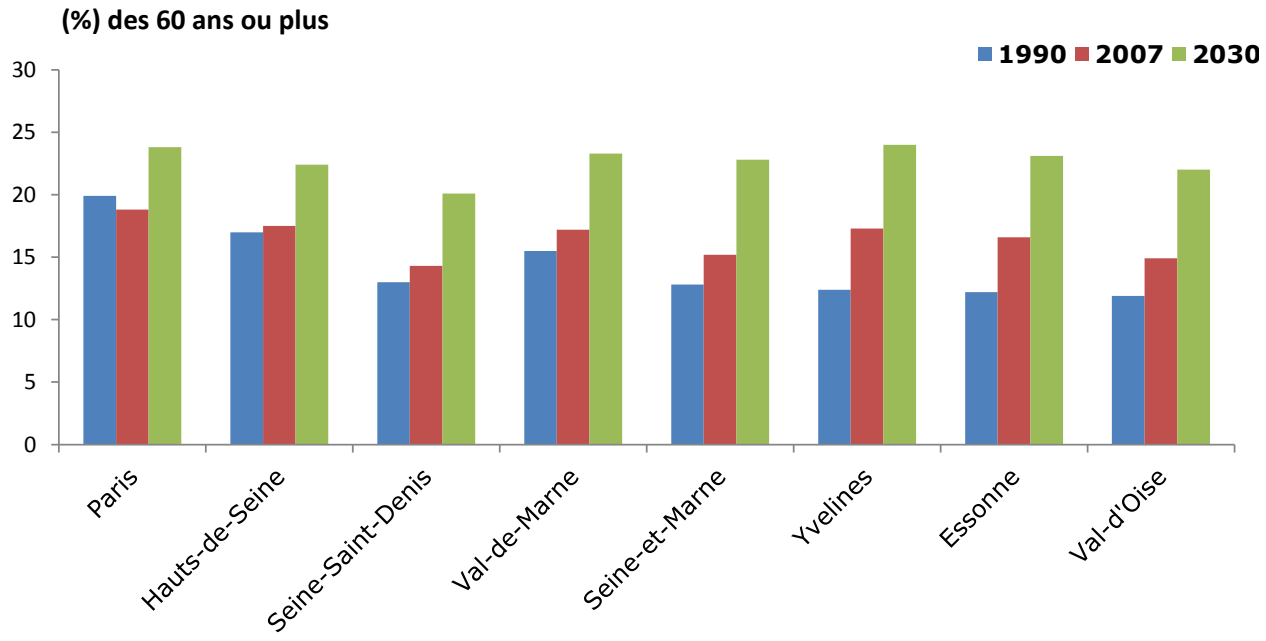
1 - Une demande amenée à croître dans les années à venir

Copyright © 2007 ASDO

Une demande amenée à croître dans les années à venir

Une tendance lourde : le vieillissement de la population

- **En 2015, plus d'un tiers de la population française a plus de 50 ans** (38%) et leur poids ne cesse de croître
  - **En Île-de-France, entre 2006 et 2030 la part des 60 ans ou plus devrait augmenter de 35%** (l'équivalent de 0,93 millions de personnes)
- **Une analyse territoriale plus fine révèle que le vieillissement de la population serait plus fort en grande couronne**



C'est à Paris que l'augmentation de la part des 60 ans ou plus devrait être la plus faible (27% entre 2007 et 2030), alors que dans le même temps cette augmentation serait de 50% en Seine-et-Marne.

En 2030, le département des Yvelines, un des territoires Franciliens les plus sportifs, devrait être particulièrement concerné par la demande de pratique des seniors.

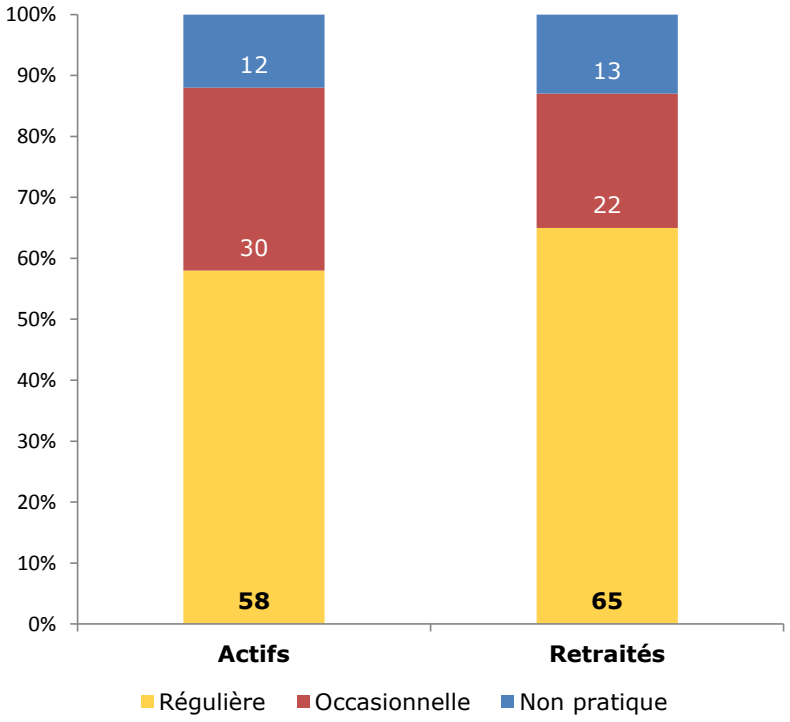
Copyright © 2007 ASDO

Une demande amenée à croître dans les années à venir

L'arrivée à la retraite de la génération du « Baby-boom »

- Le passage à la retraite constitue **une étape déterminante**
  - Même si la tendance tend à s'inverser, la seconde moitié du vingtième siècle a été également marquée par la **réduction progressive de l'âge du départ à la retraite**
  - Avec la fin de carrière des générations du « Baby-Boom », **des départs massifs ont lieu depuis le début des années 2000 et devraient perdurer jusqu'en 2020**

La pratique sportive des Franciliens de 55-64 ans selon leur activité



En Ile-de-France, le taux de pratique sportive régulière des 55-64 ans augmente avec le passage à la retraite

- augmentation des pratiques, de la fréquence d'entraînement, mais aussi pour certains diversification au service du bien-être et du « bien vieillir »
- Le passage à la retraite n'incite pas les personnes éloignées du sport à débuter une activité sportive, mais offre aux pratiquants occasionnels la possibilité d'intensifier leur pratique

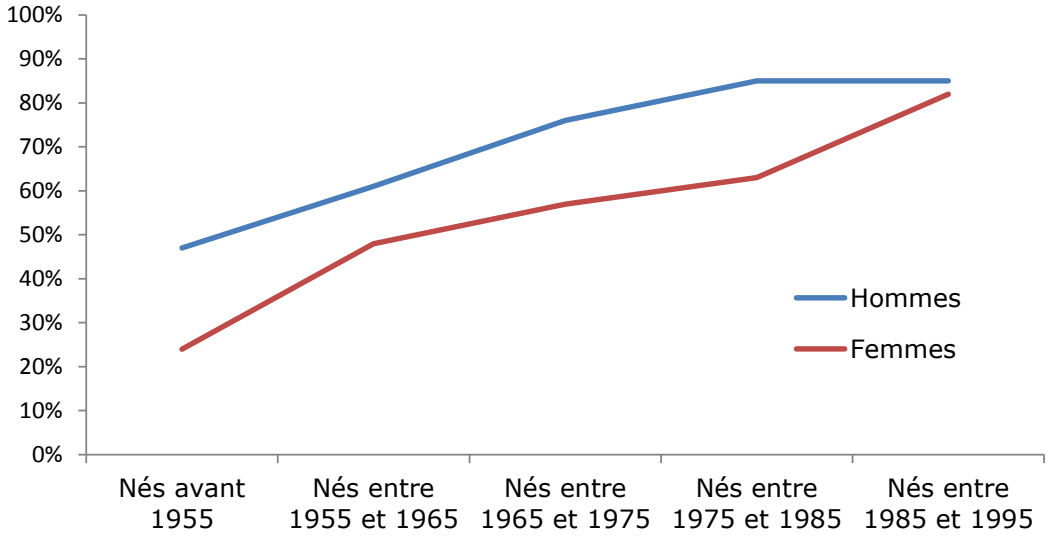
Source : IRDS, EPSF 2008-2012

Une demande amenée à croître dans les années à venir

Une génération marquée par l'avènement de la « société des loisirs » et la démocratisation de la pratique sportive

- A l'inverse des générations précédentes, les « pré-seniors » d'aujourd'hui ont dans leur majorité profité d'une **éducation physique et sportive** durant leur jeunesse
- Une génération qui a accompagné le développement de la société des loisirs et a été **largement engagée dans le développement des fédérations sportives**
  - Entre 1949 et 2011, le nombre annuel de licences délivrées par des fédérations sportives agréées est ainsi passé d'1,8 millions à 15,6 millions

Pratique sportive en club avant 16 ans selon les générations



Source : IRDS, EPSF 2010

En Île-de-France, alors que seul un tiers des personnes nées avant 1955 a côtoyé une **association sportive au cours de sa jeunesse**, c'est le cas de 54% des pré-seniors (nés entre 1955 et 1965), et 83 % des personnes nées entre 1985 et 1995

La **pratique s'est démocratisée** et l'écart entre les hommes et les femmes sur la fréquentation d'un club avant 16 ans est passé de 23 points pour la génération née avant 1955, à 3 points pour la génération née entre 1985 et 1995.

Copyright © 2007 ASDO

2 – Des enjeux plus ou moins bien évalués et considérés au sein des collectivités et du monde sportif (local et national)

Copyright © 2007 ASDO

Des enjeux plus ou moins bien évalués et considérés au sein des collectivités et du monde sportif (local et national)

Avant propos

- Le développement de la pratique sportive des seniors s'inscrit dans un mouvement plus large de **promotion de la pratique d'une activité physique et sportive comme un levier permettant de favoriser le « bien vieillir »** et la prévention de la dépendance physique
  - Plan national « Bien vieillir » 2007-2009, Rapport Rivière en 2014,…
- La pratique physique des plus de 50 ans a toutefois longtemps suscité **relativement peu d'analyses de la part du monde du sport**
  - Il a fallu attendre 2002 pour trouver dans les résultats de l'enquête « Les pratiques sportives en France en 2000 » une synthèse de caractéristiques spécifiques aux seniors
  - En Ile-de-France, ce n'est qu'en 2003 que l'exploitation de l'enquête permanente sur les conditions de vie des ménages réalisée par l'IAURIF a permis d'évaluer les pratiques sportives des Franciliens et de disposer d'éléments de profil (notamment sur l'âge)
- Certains entretiens menés auprès de **dirigeants associatifs** montrent également que ceux-ci n'ont **pas toujours bien évalué et considéré dans leur activité les enjeux liés à cette demande potentielle lorsqu'elle ne constitue pas la catégorie dominante de leurs licenciés**
- La prise en compte de ces enjeux irrigue cependant progressivement le monde du sport et **les initiatives se multiplient** pour développer ces orientations sur les territoires

Copyright © 2007 ASDO

Des enjeux plus ou moins bien évalués et considérés au sein des collectivités et du monde sportif (local et national)

Une mobilisation croissante des fédérations unisport Olympiques

- Plusieurs exemples montrent que **les fédérations ont réellement pris de conscience de la nécessité d'adapter la palette de leurs offres**
  - Développement de pratiques sportives susceptibles de correspondre aux attentes et besoins des pré-seniors (marche nordique,…)
  - Adaptations statutaires (évolution des catégories d'âge,…)
  - Ajustements de l'offre compétitive
  - Développement de la thématiques santé dans les formations internes
  - Nomination de responsables « seniors » …
- La déclinaison de ces actions/programmes reste bien souvent à l'appréciation des clubs et peut être **appréhendée de manière très hétérogène sur le terrain**
  - De nombreux clubs sont encore essentiellement tournés vers la compétition et n'ont pas véritablement diversifié leurs offres (ou à la marge)
- **Historiquement, les clubs ont eu tendance en majorité à tourner leur offre vers un public jeune**
  - Hors fédérations scolaires, **la part des moins de 20 ans parmi les détenteurs de licences est estimée à 45%, alors qu'ils ne représentent qu'environ 25% de la population française**
  - **Cette surreprésentation est particulièrement marquée parmi les fédérations unisport olympiques où les moins de 20 ans représentent 55% des licenciés**

→ **Dans ces fédérations, moins de 10% des licences concernent des pratiquants de plus de 50 ans**

Copyright © 2007 ASDO

Des enjeux plus ou moins bien évalués et considérés au sein des collectivités et du monde sportif (local et national)

Un enjeu d'importance et des stratégies volontaristes au sein des fédérations unisport non olympiques et multisports

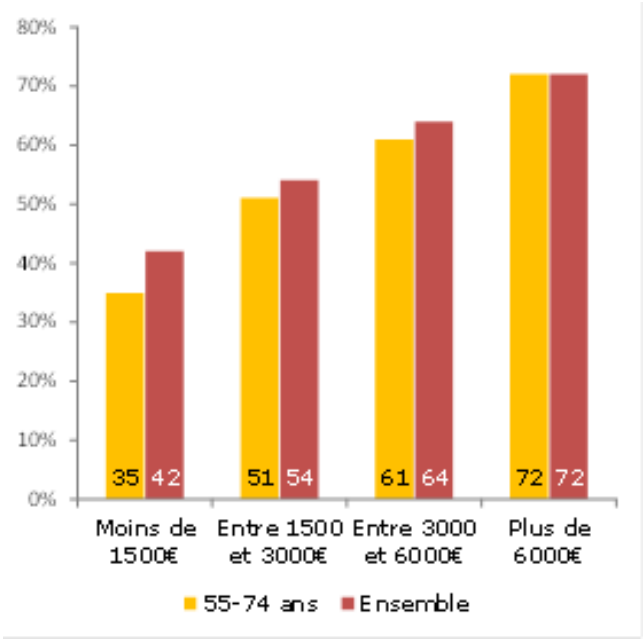
- **La part des licences délivrées aux plus de 50 ans est généralement beaucoup plus élevée au sein de ces fédérations**
- Ces activités **intègrent de manière intrinsèque la notion de sport-santé**, mais aussi bien souvent la notion de **sport-loisir**
- Pour certaines, **le « rajeunissement » des licenciés constitue par ailleurs un enjeu d'importance**. La tranche d'âge des « pré-séniors » représente un vivier potentiel de nouvelles adhésions, et une possibilité de renouveler les équipes d'encadrement et de direction des clubs
- Plusieurs fédérations mettent en place **des stratégies volontaristes** :
  - Des offres permettant une pratique plus axée sur le « sport-loisir » ou proposant une pratique adaptée et une pédagogie différenciée
  - … une offre plus « physique » pour répondre aux attentes d'un public plus jeune et plus en forme
  - La création de commissions « seniors » pour promouvoir la discipline auprès de ces publics et des formations adaptées auprès des encadrants
  - la mise en place de démarches concertées avec les entreprises pour s'adresser aux salariés en fin de carrière
  - …
- Des associations qui s'appuient aussi fortement sur **des professionnels capables de bien connaître et de répondre aux attentes de ces publics**
  - Elles mobilisent bien souvent ces mêmes seniors afin qu'ils puissent apporter leur expérience et leur énergie, en tant que responsables de cours, animateurs, instructeurs,…

Des enjeux plus ou moins bien évalués et considérés au sein des collectivités et du monde sportif (local et national)

Une demande difficile à identifier par les acteurs locaux du sport

- **Un décalage entre la demande émanant des plus de 50 ans et les services proposés sur leur territoire**
- **La réponse à apporter ne va pas de soi, car cette demande est aussi multiforme que les profils des seniors eux-mêmes :**
  - **Les pratiques sportives des pré-seniors sont fortement structurées par les variables que sont le sexe et le niveau culturel, remettant en cause la primauté de l'influence de l'âge**
  - Le **niveau scolaire** influence fortement l'engagement sportif des seniors

Taux de pratiquants réguliers et niveau de revenus net du foyer



en Ile-de-France, 66% des « 55-64 ans » diplômés du supérieur (Bac et plus) pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine contre 51% des personnes dont le niveau de diplôme est inférieur au Bac

Pour les seniors au moins bacheliers de 50 à 74 ans la pratique sportive ne faiblit pas avec l'avancée en âge, à l'inverse des moins diplômés

C'est sur la pratique encadrée que la différence est la plus importante en fonction du niveau de diplôme

Source : IRDS, EPSF 2010

Au-delà du niveau de diplôme, les personnes les plus sportives correspondent avant tout aux personnes les mieux **insérées socialement**

Des enjeux plus ou moins bien évalués et considérés au sein des collectivités et du monde sportif (local et national)

Une demande difficile à identifier par les acteurs locaux du sport

- **Le genre des pratiquants constitue une variable fortement discriminante :**
  - En Île-de-France, tous âges confondus, les femmes (59%) sont moins nombreuses que les hommes (66%) à pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive. Mais ce n'est pas vrai tout au long de la vie.
  - Si elles sont moins sportives au cours de leur enfance jusqu'au début de l'âge adulte, leur pratique s'accroît entre 35 et 45 ans (+ 8 points) jusqu'à rejoindre celle des hommes. **Sur la tranche d'âge des pré-seniors (55-64 ans), femmes et hommes sont aussi nombreux à pratiquer**

- Des tendances lourdes qui masquent cependant de **fortes disparités dans les stratégies d'engagement sportif et les processus de résistance au vieillissement adoptées par les deux sexes**
  - Nos entretiens, comme les travaux de Pia-Caroline Hénaff-Pineau ou de Serge Guérin, montrent que les femmes ont souvent effectué leur prise de conscience plus tôt et l'arrivée à la retraite n'infléchit pas beaucoup leurs pratiques, alors que chez les hommes c'est souvent un déclencheur
  - **Les enjeux sont perçus et formulés d'une façon différente** : les hommes sont plus souvent mobilisés par la performance, les femmes pratiqueront davantage une activité physique adaptée (aquagym, marche nordique…) qui s'inscrit à la fois dans l'idée qu'elles se font du bien-vivre et dans l'objectif d'avoir un corps capable de répondre à des enjeux sociaux

Copyright © 2007 ASDO

Des enjeux plus ou moins bien évalués et considérés au sein des collectivités et du monde sportif (local et national)

Une demande difficile à identifier par les acteurs locaux du sport

- **La localisation constitue également un critère de différenciation**
- **Les territoires franciliens n'ont pas tous le même niveau sportif,** tout simplement parce qu'ils ne sont pas, socialement, peuplés de la même manière
  - Là où les classes aisées ou encore les plus jeunes sont les plus nombreux, les sportifs le sont aussi
- D'autres facteurs entrent également en ligne de compte, comme **le niveau d'équipement du territoire et la diversité de l'offre**

% 55 ans et plus	Pratique intensive	Pratique régulière	Pratique occasionnelle	Non pratique
Paris	41	54	25	21
Hauts-de-Seine	43	55	28	17
Seine-Saint-Denis	38	49	26	25
Val-de-Marne	43	53	24	23
Seine-et-Marne	40	55	23	22
Yvelines	42	56	23	21
Essonne	43	58	23	19
Val-d'Oise	40	52	26	22
Île-de-France	42	54	25	21

Les 55 ans et plus sont 49% en Seine-Saint-Denis à avoir une pratique sportive régulière, contre 54% sur l'ensemble de la région.

La Seine-Saint-Denis est certes un département jeune, pour autant celui-ci est également **touché par le vieillissement** de sa population : entre 2007 et 2030 la part des 60 ans et plus devrait y augmenter de 41%, c'est plus que l'augmentation régionale

Source : IRDS, EPSF 2008-2012

3 – La pratique sportive des pré-seniors

Copyright © 2007 ASDO

La pratique sportive des pré-seniors

Avant-propos

- Au-delà des variables d'âge, de sexe ou de niveau culturel, **l'engagement sportif et associatif des pré-seniors ne peut être appréhendé sans une analyse de leurs différents systèmes de motivations, parcours biographiques, trajectoires et expériences socialisatrices**

Les motivations de la pratique régulière selon l'âge des pratiquants

Motivations de la pratique régulière	% des sportifs de moins de 55 ans	% des sportifs de 55 ans et plus
Santé	78	88
Loisirs, détente	82	87
Entretien physique	80	84
Sortir de chez soi	64	67
Le contact avec la nature	50	67
Le plaisir d'être avec des proches	64	66
La rencontre avec les autres	57	63
Pratiquer seul	54	58
Défoulement, oublier les problèmes de la vie quotidienne	66	52
Sensations fortes	29	17
Se surpasser, performance	40	14
Compétition	20	5

Source : IRDS, EPSF 2008-2012

la **santé** arrive en tête auprès des seniors (+ 10 points par rapport au reste de la population)

La **rencontre avec les autres** (+ 6 points) et le **contact avec la nature** (+ 17 points) ressortent également plus souvent

Les motivations en lien avec les sensations (- 12 points), la compétition (- 15 points), et la performance (- 26 points) sont en général moins citées.

Copyright © 2007 ASDO

Des pratiques qui relèvent de différentes catégories de motivation

La recherche de convivialité

- Pour les pratiquants rencontrés dans le cadre de l'étude, **la pratique sportive n'est pas l'unique motivation, mais trouve tout autant son intérêt dans tout ce qui l'accompagne :** possibilité d'échanges, sentiment d'appartenance à un groupe, espace de liberté au sein du couple…
  - **Les temps qui précédent ou qui suivent la pratique sportive sont au moins aussi importants que la pratique en elle-même** (repas, fêtes, sorties,…)
  - Même si cette dimension ne nécessite pas nécessairement le truchement d'une activité encadrée, **nombre d'adhérents font le choix du cadre associatif pour les possibilités de rencontre et de partage** qu'il autorise et favorise
  - A la retraite, la pratique du sport et/ou l'engagement associatif apparaissent comme **une solution permettant de prendre le relais de la vie professionnelle**

« [Ce que je recherche dans le sport, c'est] *une manière de **se maintenir en forme, et surtout le fait de discuter avec d'autres personnes, le contact**. Je suis en couple, mais mon épouse n'aime pas du tout le sport, ni danser, et elle travaille encore …* » (R., 59 ans, ancien cadre à la retraite, sportif de toujours, pratique le tennis de table et le bowling dans une association multisports dotée d'une section plus de 50 ans)

Copyright © 2007 ASDO

La pratique sportive des pré-seniors

Des pratiques qui relèvent de différentes catégories de motivation

➢ **Le bien-être et le « bien-vieillir »**

- Même si la nature de l'effort préconisé peut faire débat, **l'exhortation au développement de l'exercice physique pour bien vieillir n'a cessé de s'affirmer dans le débat public** comme élément essentiel pour favoriser une bonne santé et repousser les stigmates de la vieillesse (dépendance,…)
- Quelles que soient les personnes interrogées, toutes manifestent la préoccupation de développer une pratique sportive leur permettant **d'agir sur leur bien-être et les effets du vieillissement.** Pratiqué « avec modération » et « sans forcer », le sport permet de **s'entretenir physiquement, de « ne pas se laisser aller »**
- Il ressort ainsi de l'enquête sur les pratiques sportives des Franciliens que **les seniors ayant une activité physique régulière se perçoivent en bien meilleure santé** que ceux qui ont une activité occasionnelle ou qui ne témoignent d'aucune pratique d'activités physiques ou sportives
- Une préoccupation qui peut s'ancrer dans une **volonté de répondre à des problématiques de santé ou à un souci de prévention**, relatif à la prise de poids, aux problèmes de dos ou aux maladies cardio-vasculaires
- Beaucoup aspirent plus largement à **trouver une réponse à leur aspiration au « bien-être »** et témoignent des bienfaits de leurs pratiques sur leur **équilibre physiologique et psychique**

La pratique sportive des pré-seniors

Des pratiques qui relèvent de différentes catégories de motivation

Une pratique de loisir tournée vers l'effort et la dépense physique

- L'activité exercée doit permettre de **se dépenser, tout en ménageant leurs capacités physiques**, y compris au besoin en adoptant des **logiques de substitution ou d'adaptation** (baisse du nombre d'activités, orientation vers des pratiques plus « douces », adaptation de la technique…).
- **« Se maintenir en forme »** apparaît dans le discours des adhérents comme un **enjeu personnel mais aussi social très prégnant** : prouver – et se prouver – qu'on est encore jeune, encore « dans le coup »
  - Le sport est appréhendé ici comme levier permettant de **repousser les marques du vieillissement**

« *J'aime faire travailler mon corps, pour moi c'est indispensable.* ***J'aime bien que mon corps soit musclé****, donc j'ai jamais arrêté le sport….* ***C'est pour ça que je suis pas grosse, et que je suis restée souple*** ! » (C., 63 ans, retraitée, pratique la gymnastique douce)

Copyright © 2007 ASDO

La pratique sportive des pré-seniors

Des pratiques qui relèvent de différentes catégories de motivation

➢ **<u>La dimension performance et l'objectif de la compétitition</u>**

- **La pratique de la compétition peut rester un objectif pour certains**, en particulier parmi le public masculin.
- Cette dimension est présente **dans les disciplines qui ne nécessitent pas une grosse dépense physique** (tir à l'arc, pétanque,…), et dans des disciplines plus physiques, **en catégories « vétérans » ou « super-vétérans »**
- **Toutefois, beaucoup estiment que la compétition n'est « plus de leur âge »** : plus que « dépasser » les autres, ils recherchent plutôt à **« se jauger »**, « se dépasser », **sans enjeu de victoire ou de défaite**

« Avec l'âge qui avance, on risque d'être dépassés. ***L'esprit de compétition, laissons ça aux jeunes. Je veux rester performant, mais dans ma catégorie !*** *Je ne me vois pas être en face d'un pro qui a 20 ans de moins ! »* (R., 59 ans, ancien cadre à la retraite, sportif de toujours, pratique le tennis de table et le bowling dans une association multisports dotée d'une section plus de 50 ans)

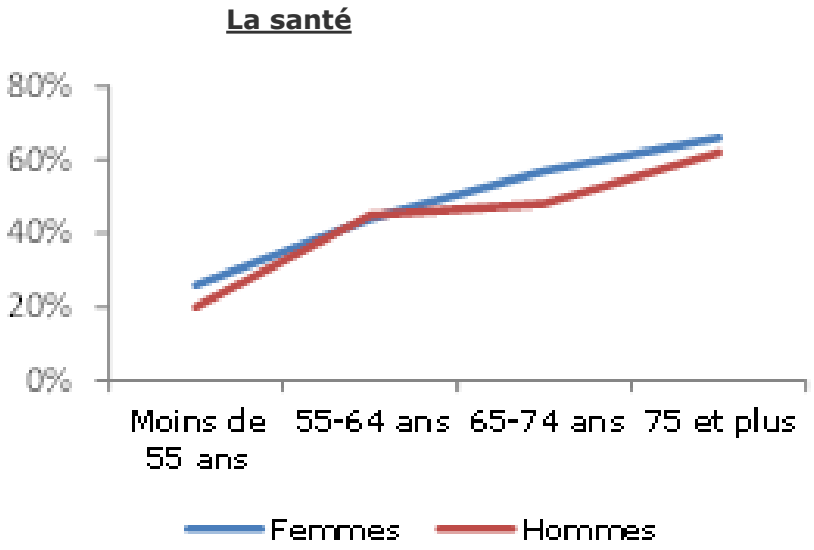
« ***J'ai toujours eu l'esprit de jeu contre quelqu'un d'autre. Mais maintenant, je ne recherche plus la compétition.*** *Si ça se présentait, je ferais bien une partie pour me mesurer. Mais je rencontre peu de gens de mon âge qui recherchent ça. A notre âge, on se contente de bouger sans avoir à se mesurer à quelqu'un d'autre.* ***Déjà, partager le plaisir, c'est important****. Faire de la randonnée avec quelqu'un, c'est important ; la rando toute seule, ça n'a pas d'intérêt ! »* (N., 65 ans, retraitée, pratique la gymnastique pilates, d'entretien, l'aquagym et la marche nordique).

Copyright © 2007 ASDO

La pratique sportive des pré-seniors

Les raisons de la « non-pratique »

- Dans l'enquête réalisée par l'IRDS, **les premières raisons de la « non-pratique » invoquées par les 55-64 ans sont la santé (44% des non pratiquants) et le manque de temps (39%)**
  - Les autres arguments mis en avant sont le fait de ne pas aimer le sport (35%), le prix (32%), de ne connaître personne avec qui pratiquer (30%), d'avoir d'autres activités (25%), des horaires qui ne conviennent pas (20%) ou d'être trop âgé (19%)



Source : IRDS, EPSF 2008-2012

Ces motifs évoluent avec l'avancée en âge : la santé (65% des 75 ans et plus) et le sentiment de vieillissement (62%) affectent de plus en plus la pratique sportive.

A l'inverse **avec l'arrivée à la retraite** le manque de temps (16%), les contraintes horaires (5 %) ou le coût de la pratique (13%) ne sont plus des obstacles majeurs à la pratique

Copyright © 2007 ASDO

La pratique sportive des pré-seniors

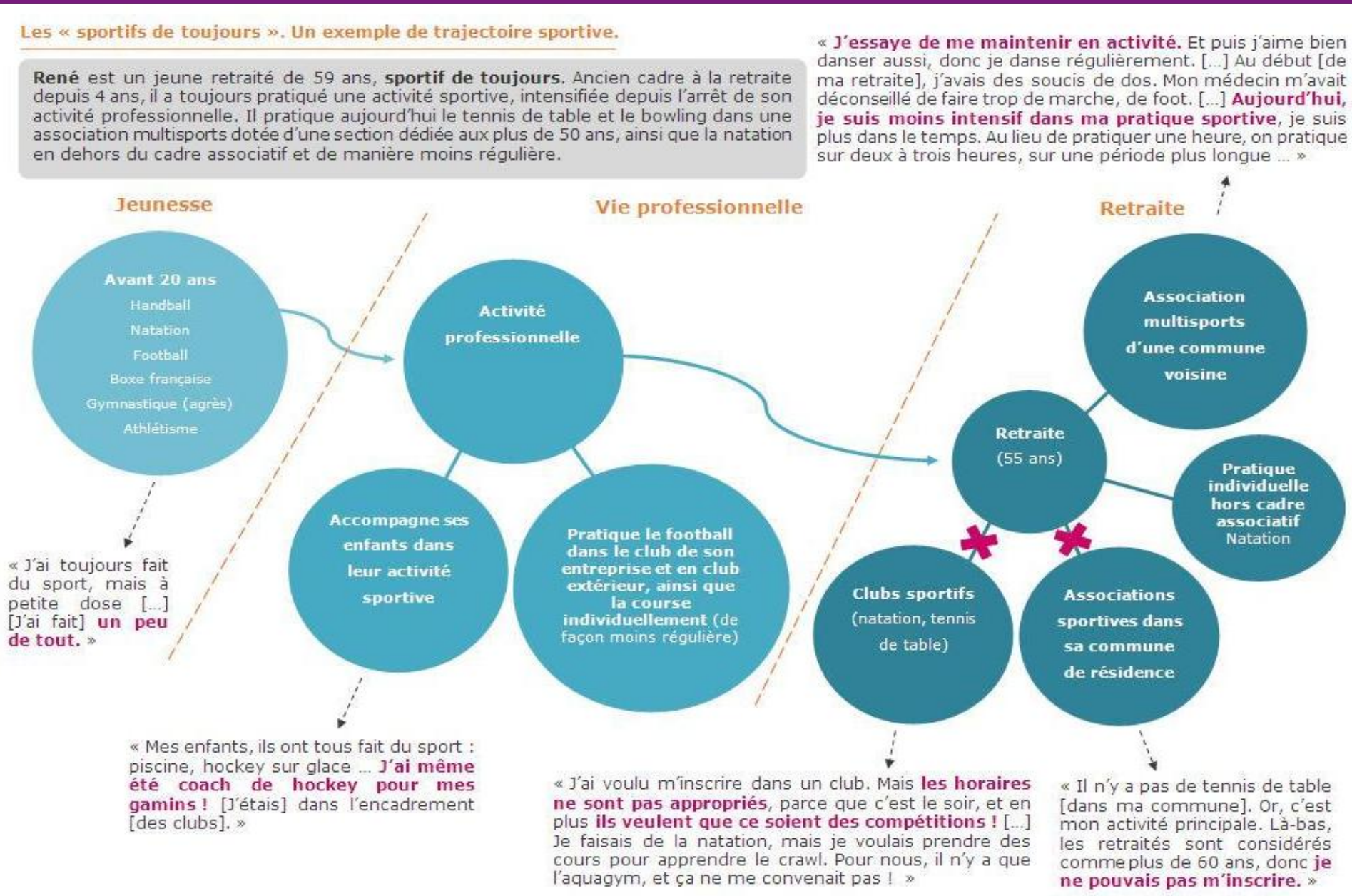
Des pratiques liées à l'historique du rapport au sport des pratiquants

➡ Les « sportifs de toujours »

- Des personnes qui ont « toujours » fait du sport, de manière très régulière et assez intensive
- **Le sport a toujours compté dans leur vie** et ils n'imaginent pas pouvoir « s'en passer »
- **La retraite représente une opportunité d'intensifier leur pratique**, soit en y consacrant davantage de temps, soit en diversifiant les activités auxquelles ils s'adonnent
- Pour ces sportifs, **la compétition a souvent été au cœur de la pratique**. Si cette dimension compétitive semble plus difficile à partir d'un certain âge, elle n'en reste pas moins importante
- Il ne s'agit plus nécessairement d'être « le meilleur » mais plutôt de **« rester performant »**, de **continuer à « se dépasser »**
- **Certains peuvent se tourner vers l'enseignement, le coaching**, afin de faire valoir leur expertise dans la discipline
- **Le sport fait ici figure d'élément quasiment « identitaire »** et se traduit régulièrement par un engagement au sein de l'association sportive qu'ils fréquentent depuis des années

Copyright © 2007 ASDO

Les « sportifs de toujours »



La pratique sportive des pré-seniors

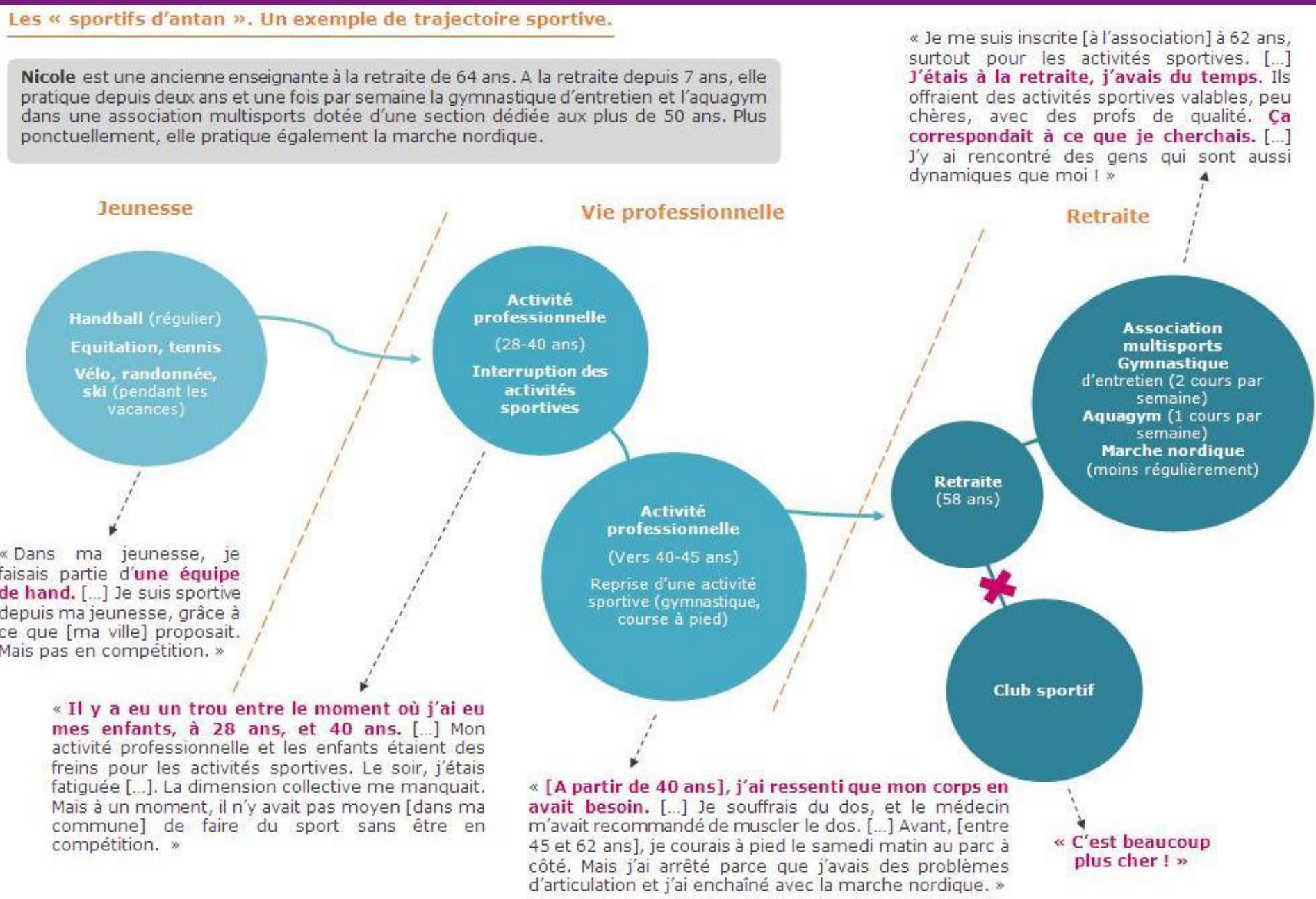
Des pratiques liées à l'historique du rapport au sport des pratiquants

➡ **Les « sportifs d'antan »**

- Ces personnes se caractérisent par une **trajectoire sportive discontinue**
- Pendant l'enfance et l'adolescence, ces personnes ont généralement pratiqué une activité sportive de manière intensive, qu'elles ont dû interrompre à l'entrée dans la vie professionnelle et/ou familiale
- **La reprise d'une activité physique coïncide avec la levée des contraintes qui en avaient déterminé l'ar**rêt (retraite et/ou départ des enfants du domicile familial)
- Elle fait souvent écho à **plusieurs types de motivations et d'attentes** : profiter d'une nouvelle liberté, à travers une activité associée au plaisir et à la notion de convivialité, mais aussi associer une pratique sociale à une dimension de bien-être physique et de prévention en matière de santé
- La **dimension compétition** en revanche, qui avait pu caractériser leurs pratiques sportives juvéniles, est **rarement investie** par ces « sportifs d'antan »

Copyright © 2007 ASDO

Les « sportifs d'antan »



La pratique sportive des pré-seniors

Des pratiques liées à l'historique du rapport au sport des pratiquants

➡ **<u>Les pré-seniors qui veulent « se remettre au sport »</u>**

- Pour ces pratiquants, le sport constitue **une activité investie tardivement**
- **Ces personnes n'ont pas eu d'activités physiques ou sportives régulières durant l'enfance et l'adolescence**
- Les quelques activités physiques citées sont **généralement des activités de loisir**, pratiquées ponctuellement dans un cadre non contraint, avec des amis ou en famille, pendant les vacances
- **L'entrée dans la pratique sportive se fait véritablement à travers la dimension santé**. Elle peut faire suite à des problèmes de santé, ou s'inscrire dans une logique de prévention
- **L'activité choisie est souvent une discipline dite « douce »**, ne supposant pas d'effort physique trop intense ou soudain
- **La compétition est pleinement exclue**
- **La pratique sportive se rapproche d'une activité de loisir, qui permet de mêler « l'utile à l'agréable »** et parfois d' **« occuper » son temps libre**

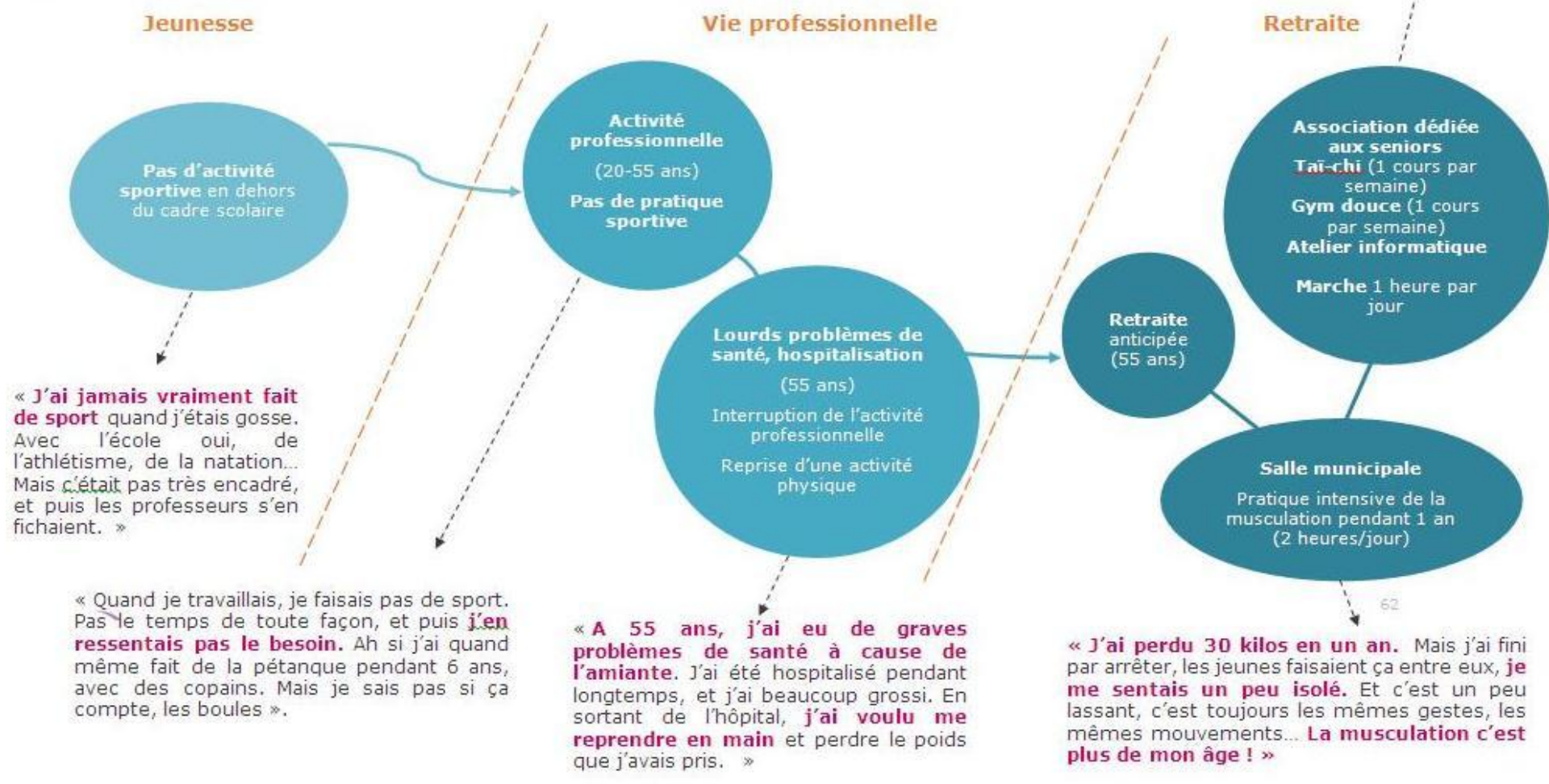
Copyright © 2007 ASDO

Les pré-seniors qui veulent « se remettre au sport »

Les « sédentaires qui veulent se remettre au sport». Un exemple de trajectoire sportive.

Eric est un ancien ouvrier chauffagiste de 59 ans. Il a pris un départ en retraite anticipé il y a 4 ans, suite à de lourds problèmes de santé liés à l'exposition à l'amiante dans le cadre de son métier. Depuis son hospitalisation, il a souhaité **« se mettre au sport »** dans un souci de santé. Il pratique depuis 2 ans la gymnastique douce et le tai-chi une fois par semaine dans une association destinée aux seniors, qui propose notamment des ateliers sportifs. Il va également marcher une heure chaque jour.

« Je suis venu ici, parce que je connaissais pas d'autre association, et que c'est vraiment pas cher. Et puis c'est pas loin, je peux venir à pied. [...] **Le taï-chi**, c'est parce que ma belle-sœur m'en avait parlé. Ca me plait, c'est **très zen.** Et la **gym,** c'est bien aussi. Je suis le seul homme, on m'appelle 'Mesdames' (rires). C'est **plus facile que le taï-chi, et ça a un côté détente aussi.** [...] **L'ambiance est sympa, on discute**... [...] Et puis à la retraite, qu'est-ce qu'on fait ? Il **faut bien s'occuper !** »



« **J'ai jamais vraiment fait de sport** quand j'étais gosse. Avec l'école oui, de l'athlétisme, de la natation... Mais c'était pas très encadré, et puis les professeurs s'en fichaient. »

« Quand je travaillais, je faisais pas de sport. Pas le temps de toute façon, et puis **j'en ressentais pas le besoin.** Ah si j'ai quand même fait de la pétanque pendant 6 ans, avec des copains. Mais je sais pas si ça compte, les boules ».

« **A 55 ans, j'ai eu de graves problèmes de santé à cause de l'amiante**. J'ai été hospitalisé pendant longtemps, et j'ai beaucoup grossi. En sortant de l'hôpital, **j'ai voulu me reprendre en main** et perdre le poids que j'avais pris. »

« **J'ai perdu 30 kilos en un an.** Mais j'ai fini par arrêter, les jeunes faisaient ça entre eux, **je me sentais un peu isolé.** Et c'est un peu lassant, c'est toujours les mêmes gestes, les mêmes mouvements... **La musculation c'est plus de mon âge ! »**

La pratique sportive des pré-seniors

Des pratiques liées à l'historique du rapport au sport des pratiquants

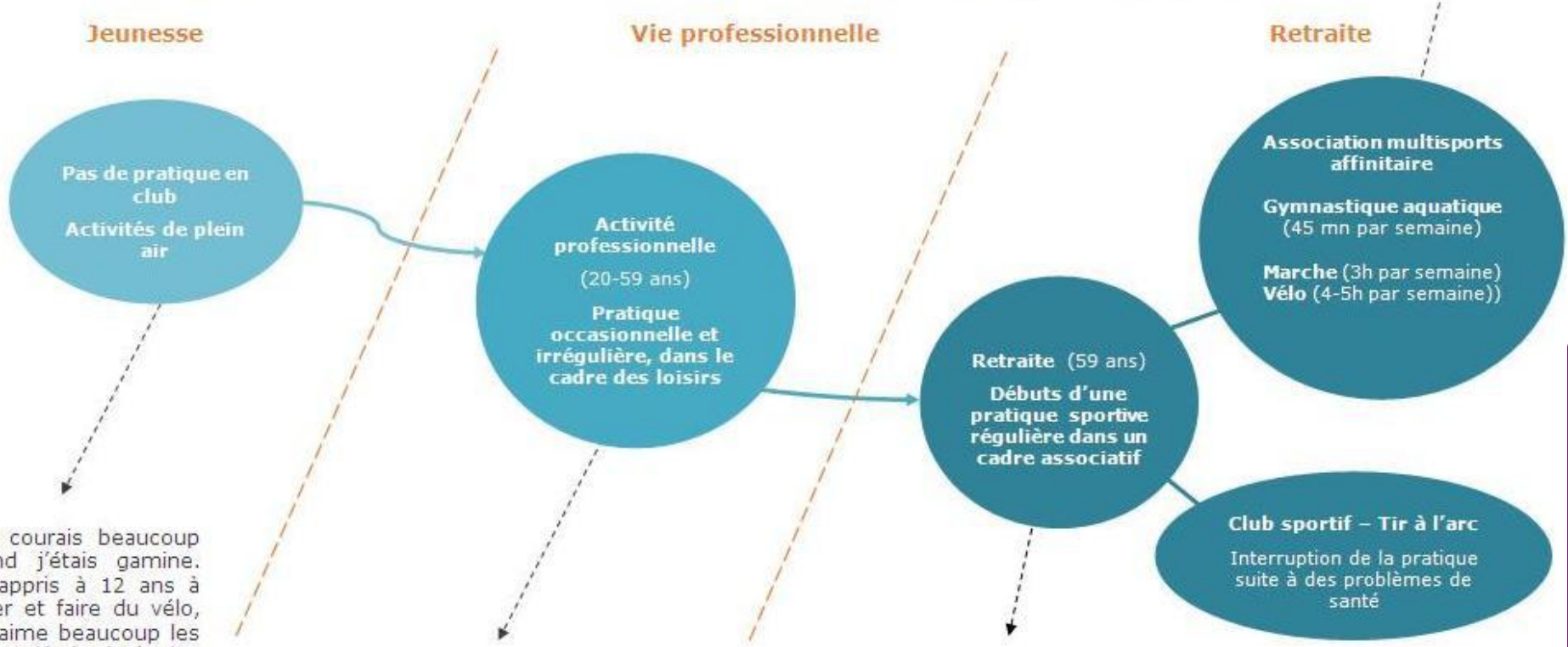
- **<u>Les adeptes d'une pratique légère et continue – « saine » - de l'activité sportive</u>**
- Il s'agit de personnes qui ne se définissent **pas comme de « grands sportifs » mais qui ont toujours « aimé bouger »**
- Ils **n'ont généralement jamais pratiqué en club** ou pris part à des compétitions mais ont souvent consacré leur temps libre à **des activités de loisirs et des pratiques de nature pour « se dépenser »**, « prendre l'air » : vélo, marche, natation…
- La pratique sportive permet de garder une bonne **« hygiène de vie »**
- **Les sports investis ne requièrent pas un grand niveau de technicité**, et les pratiquants accordent peu d'importance aux questions de performance
- **La retraite leur offre la possibilité de diversifier, ou d'intensifier la pratique**
- Certains peuvent décider d'expérimenter une nouvelle activité sportive, dans un cadre associatif. Il s'agit de découvrir une nouvelle discipline, de pratiquer en groupe, **partager un moment convivial**…
- **Le choix du cadre associatif fait également écho au souci d'être davantage conseillé et encadré dans une perspective de santé** : le rôle de conseil de l'animateur est alors très important.

Les adeptes d'une pratique légère et « saine »

Les adeptes d'une pratique saine de l'activité physique et sportive. Un exemple de trajectoire sportive.

Martine a 64 ans ; elle est retraitée depuis 5 ans de son métier d'assistante sociale. Elle a toujours fait un peu de sport dans le cadre d'**activités de loisirs pendant son temps libre**, mais n'avait jamais pratiqué en club avant la retraite. Depuis 5 ans, elle pratique la gymnastique aquatique dans une association multisports affinitaires. Elle consacre par ailleurs environ 3 heures à la marche et 5 heures au vélo chaque semaine.

« J'avais des amies dans cette association. J'en avais entendu parler, et c'était le samedi matin, donc ça me convenait très bien. Mais surtout, on a choisi cette association parce qu'il y avait de la gymnastique aquatique, et que moi j'adore l'eau. C'est aussi **moins violent au niveau du corps** pour les muscles que la gym classique. Je marche aussi depuis toujours, avec un groupe de copains. [...] La **dimension santé est venue avec l'âge.** J'y pensais avant la retraite, mais c'est venu comme ça, naturellement. »



« Je courais beaucoup quand j'étais gamine. J'ai appris à 12 ans à nager et faire du vélo, et j'aime beaucoup les deux. C'était plutôt des **activités de loisirs, pendant les vacances avec la famille.** [...] Mon père a toujours aimé la natation, mais on n'est pas une famille de sportifs. »

« Je ne suis pas 'la sportive' mais j'ai toujours aimé bouger. [...] J'ai toujours beaucoup marché... La natation aussi, quand ça se trouvait, mais assez souvent. [...] Ca n'a pas été très régulier. J'ai fait moins de choses quand les enfants étaient petits. Quand j'étais étudiante non plus ; je faisais peu de sport. »

« On voulait mon mari et moi avoir une activité régulière. Mon mari faisait du vélo assez régulièrement depuis qu'il était à la retraite. On a attendu ma retraite. **On voulait s'entretenir et se faire plaisir.** Parce que dans plusieurs années on pourra plus bouger autant. Ma fille faisait de la gymnastique et m'avait dit que c'était super. Et notre médecin de famille qui est aussi médecin du sport nous l'a conseillé, pour notre hygiène de vie »

4 – Une rencontre avec le cadre associatif qui ne va pas de soi

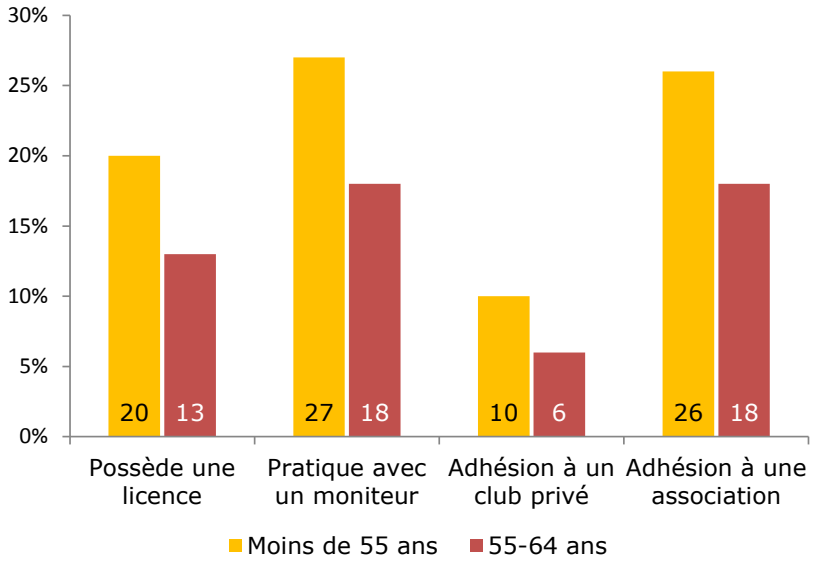
Copyright © 2007 ASDO

Une rencontre avec le cadre associatif qui ne va pas de soi

Beaucoup pratiquent une APS à leur manière, en dehors des clubs et des associations

- Si l'affiliation à une structure (association ou club privé marchand) a légèrement progressé entre 2000 et 2010, **la pratique d'une APS a lieu le plus souvent en dehors de toute structure et le recours à un encadrement reste minoritaire**
  - Contrairement aux tranches d'âge les plus jeunes, les pratiquants de plus de 50 ans n'ont **pas besoin d'un encadrement spécifique ou d'une assurance**
- **Le club reste associé à la notion d'engagement, voire de « contraintes »** :
  - en Ile-de-France, la première raison qui pousse les 55-64 ans à pratiquer régulièrement leur activité sportive en-dehors de tout encadrement est le fait de **pouvoir s'y adonner quand, où et comme ils le souhaitent** (85% des pratiquants autonomes réguliers)

La pratique encadrée des seniors



L'enquête menée par l'IRDS confirme le succès de la pratique autonome auprès des seniors (39% des 55 ans et plus) comparativement à la pratique encadrée (23%)

Les 55-64 ans ne sont que 13% à être licenciés contre 20% des moins de 55 ans.

Volonté des pratiquants ou résultat d'une offre inadaptée aux attentes de ce public ?

Source : IRDS, EPSF 2008-2012

Une rencontre avec le cadre associatif qui ne va pas de soi

Une offre d'activités inadaptée aux besoins et aux attentes des pré-seniors ?

- L'enquête sur les pratiques sportives des Franciliens montre que **les principales disciplines exercées régulièrement par les 55-64 ans sont la marche** (26%), la **gymnastique** (13%), **la natation, le vélo** (8%) et la **relaxation** (6%). Bien souvent ces activités sont davantage pratiquées par cette tranche d'âge que par le reste de la population
- **Certains seniors (en particulier parmi les pré-seniors) développent également des pratiques intensives** dans des disciplines telles que le tennis, le volley-ball, les sports mécaniques…
- Cependant, **la pratique de ces sports réputés plus physiques est beaucoup moins présente auprès des seniors** :
  - Les taux de pratique des 55-64 ans en course à pied et au tennis par exemple sont divisés par deux
  - la musculation, les sports de combat et les sports collectifs ont pratiquement disparu du portefeuille d'activités des 55-64 ans.

La présence beaucoup plus limitée de cette tranche d'âge sur ces disciplines est-elle liée au caractère inadapté de ces sports par rapport aux attentes et aux besoins des pré-seniors ou à un déficit d'offres ? Quelle est l'influence des **représentations** dans l'évolution de ces pratiques et de l'offre proposée ?

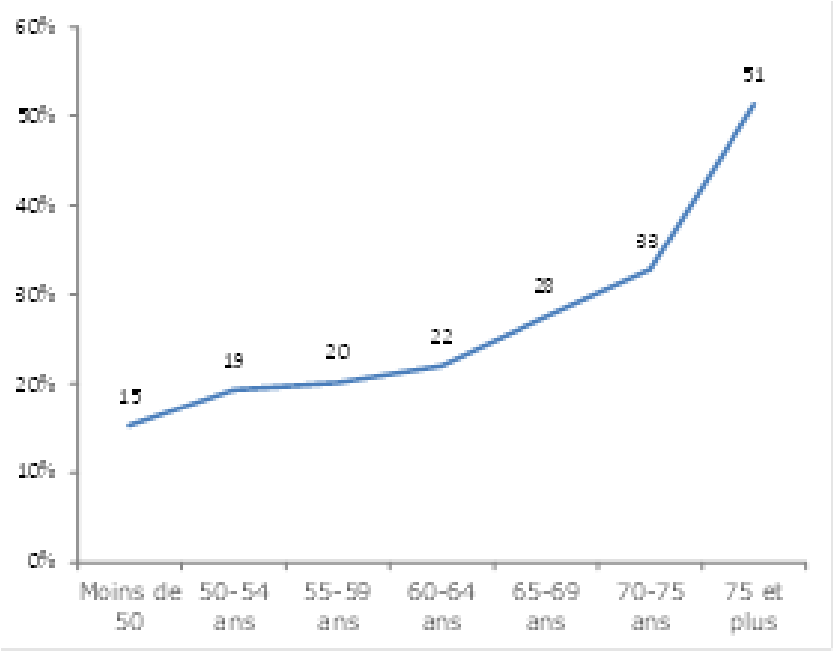
Copyright © 2007 ASDO

Une rencontre avec le cadre associatif qui ne va pas de soi

Une offre d'activités inadaptée aux besoins et aux attentes des pré-seniors ?

- **Avec l'âge, la palette des activités se rétrécie et la mono activité concerne de plus en plus de personnes**

Proportion de personnes qui déclarent ne pratiquer qu'une seule activité sportive



Source : IRDS, EPSF 2008-2012

48% des Franciliens de 55-65 ans affirment cependant qu'ils souhaiteraient pratiquer d'autres disciplines sportives

Les disciplines les plus citées sont la natation, la gymnastique et le vélo, des sports déjà bien pratiqués par cette catégorie d'âge

Pour autant les femmes déclarent également avoir une préférence pour la danse et l'équitation. De leur côté les hommes citent aussi des activités à l'image moins « seniorisée » telles que les sports nautiques, les sports de raquettes, les sports mécaniques

En-dehors du **manque de temps,** cité par 39% des personnes interrogées, les obstacles à la pratique de cette nouvelle activité sont principalement : **l'absence d'offre à proximité de chez eux** (22%), un problème de santé (21%) et le coût de l'activité (18%)

« ***J'aimerais bien faire plus de choses, mais ça manque de propositions****…. Je connais déjà les activités yoga, taï-chi, j'ai essayé mais ça ne m'intéresse pas. C'est lent… J'aime les sports où on a vraiment la sensation de faire travailler son corps* » (C., 63 ans, retraitée, pratique la gymnastique douce)

Copyright © 2007 ASDO

Une rencontre avec le cadre associatif qui ne va pas de soi

Des modalités d'engagement associatif à géométrie variable

- Comme le montre une enquête réalisée à l'initiative de France Bénévolat au printemps 2013, **les plus de 60 ans constituent les tranches d'âge les plus impliquées dans le mouvement associatif**

  - 33% des 60-69 ans et 38% des plus de 70 ans donnent du temps gratuitement en faveur d'une association, et respectivement 21% et 24% d'une manière informelle

	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-59 ans	60-69 ans	70 ans et +	Ensemble
Dans une association	16%	24%	22%	20%	33%	38%	25%
Dans une autre organisation	6%	9%	7%	6%	10%	13%	8%
D'une manière informelle	17%	16%	18%	19%	21%	24%	19%
Au bilan (1)	32%	35%	39%	40%	49%	50%	40%

Source : Enquête IFOP 2013, pour France Bénévolat et le Crédit Mutuel. Traitement R&S. (1) Attention, cette ligne n'est pas le total des trois lignes supérieures, dans la mesure où les répondants ne sont comptés qu'une fois, sans tenir compte des cumuls d'engagements.

- **Plusieurs postures** peuvent être observées :

  - **L'investissement associatif est plus généralement le fait de personnes déjà impliquées par le passé** dans la vie associative ou sportive. Leur engagement leur permet de valoriser leurs compétences, de retrouver un statut, une reconnaissance ou tout simplement une activité qui prenne le relais de l'activité professionnelle

  - A l'inverse, d'autres ayant investi différentes formes d'engagement lors de leur vie active (syndicalisme, engagement politique, autres formes d'engagement associatif, etc.) peuvent décider de se mettre en retrait lors du passage à la retraite. Ils cherchent alors à **se libérer des « contraintes »** et à se laisser la possibilité d'improviser leur emploi du temps à tout moment

Une rencontre avec le cadre associatif qui ne va pas de soi

Des modalités d'engagement associatif à géométrie variable

- Le passage à la retraite sonne avant tout comme une **aspiration à la liberté**, et les pré-séniors s'engagent dans le milieu associatif pourvu que celui-ci ne leur impose pas trop de « contraintes »
- Les 55-64 ans ont bien souvent **d'autres responsabilités** à gérer par ailleurs : la pratique d'autres activités de loisir, des contraintes relatives à la solidarité familiale (garde des petits-enfants, soutien aux parents âgés, etc.).
- **Le passage à la retraite constitue un moment décisif dans ces arbitrages**, en ce qu'il reconfigure les priorités et le contenu des différents « temps sociaux »
- **L'accroissement des ressources mobilisables par les retraités (revenus, réseau de relations sociales, état de santé) a contribué à la montée en puissance des modèles de la « retraite-loisirs »**, permettant d'investir les sphères d'activités sociales développées en dehors du travail. La pratique sportive en fait partie.
- **Les pré-seniors ne se détournent pas de l'engagement associatif, mais diversifient le type d'appui qu'ils peuvent proposer**
  - Nombre d'entre eux soulignent être plus facilement enclins à **donner « le coup de main »**, apprécier d'être sollicités pour aider, apporter leur expérience,…
  - … mais **pas forcément rechercher à prendre place dans une organisation, des responsabilités ou participer aux réunions**

Copyright © 2007 ASDO

Une rencontre avec le cadre associatif qui ne va pas de soi

Des modalités d'engagement associatif à géométrie variable

- Parmi les pré-seniors à la retraite émerge particulièrement **le modèle du « retraité solidaire »**, pour qui le temps de la retraite est celui du travail bénévole, librement consenti, qui donne le sentiment de « continuer à être socialement actifs et utiles »
- **Cette posture diffère de la « retraite-loisirs »** en ce qu'elle refuse le principe d'un troisième temps de la vie voué aux loisirs et pour lequel l'enjeu essentiel serait de le « meubler »
- Le moment du passage à la retraite pose, de façon cruciale pour certains, **la question du sens à donner à cette période de la vie**. Si la retraite, même anticipée, est souvent très attendue, **personne ne souhaite être mis « en retrait »**, consigné dans un statut d'allocataire, à charge de la société
- Une part grandissante des retraités **refusent également d'être réduits à un rôle de « consommateur de loisirs »**

« ***Je recherche une raison d'exister, une responsabilité, une utilité.*** *[…] Je n'ai pas eu le sentiment d'avoir eu des responsabilités toute ma vie, donc là, ça ne me dérange pas.* ***Mais je ne veux pas être présidente*** *: ça devient du relationnel avec des dirigeants. Ca devient de la politique … Caresser dans le sens du poil pour des subventions.* ***Je préfère être du terrain et m'occuper des gens parce que ça correspond à mon caractère*** *[…]* ***On a des contraintes, mais celles qu'on veut bien ! Mais je peux leur dire 'zut et au revoir' … C'est une contrainte, mais en même temps une grande liberté*** » (F., 64 ans, retraitée, pratique la gymnastique, la danse country et l'aquagym. En dehors de ses activités sportives dans l'association, elle est également bénévole au sein d'une association caritative, dont elle exerce le secrétariat).

Copyright © 2007 ASDO

Contact

Etude réalisée par ASDO Etudes

Sylvain TABOURY, Directeur d'études

s-taboury@asdo-etudes.fr

Simon VANDENBROUCKE et Lou TITLI, Consultants

28 rue de la Chapelle - 75 018 PARIS

Téléphone : 01 53 06 87 90 - Fax : 09 70 62 99 37

Copyright © 2007 ASDO