



Fabien Cordellier / Ufolep 80

Les plus de 50 ans et le sport

Animés par le désir de bien vieillir, les plus de cinquante ans sont de plus en plus nombreux à pratiquer des activités physiques. Comment accueillir ce public au sein des associations sportives ? La réponse passe par des activités adaptées, des animateurs bien formés et une attention forte portée à la convivialité.

Place aux seniors !

Fini le temps où le sport était réservé aux plus jeunes ! Mais si quinquagénaires et retraités pratiquent de plus en plus, le mouvement sportif peine à s'adapter à un public souvent davantage motivé par l'entretien physique que la compétition.

Tous les dimanches matins, Jean, 76 printemps, enfourche son VTT pour affronter les sentiers pentus de la montagne franc-comtoise. « *Ce sont des chemins qui grimpent dur, mais c'est ce qui fait l'attrait de ces sorties. J'ai l'esprit un peu bagarreur en matière de sport !* » Et l'âge dans tout ça ? « *Je m'astreins à un suivi médical régulier et j'ai un cardio-fréquence-mètre sur mon guidon. Quand j'entre dans le rouge, je mets pied à terre* » explique Jean, qui vient de s'acheter un vélo neuf et entend bien se coltiner encore longtemps avec les cartes IGN et les dénivelés ambitieux.

Claudie, elle, a le même âge que Jean mais ne se sent pas du tout concernée par le sport. « *Ce n'est pas pour moi, sourit-elle comme pour s'excuser. Je n'en ai jamais fait, ce n'est pas maintenant que je vais commencer.* » Avec ses douleurs articulaires et ce qu'elle reconnaît

être un surpoids, elle ne se voit pas s'inscrire à une activité physique, même douce.

EN MEILLEURE SANTÉ ET PLUS PERFORMANTS

Aussi contrastées que le montrent ces deux exemples, les pratiques sportives des seniors intéressent aujourd'hui de plus en plus de monde. D'abord parce qu'elles sont en augmentation constante : en 1963, seulement 3 % des retraités déclaraient pratiquer un sport ; en 2003, ils étaient plus de 53 % (1) ! La société des loisirs a en effet produit un nouveau profil de retraités : plus actif, plus autonome et en meilleure santé qu'autrefois. « *Le vieillissement intervient dans de bien meilleures conditions, confirme Guy Rage, DTN adjoint de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV). Les seniors sont de plus en plus performants en*

termes de capacités physiques. » Un certain Robert Marchand, tout jeune centenaire domicilié à Mitry-Mory, ne vient-il pas d'établir le premier record de l'heure de sa catégorie d'âge en couvrant 24,251 km en 60 minutes ? Et dire que ce vétéran d'exception (*photo en couverture*) ne s'est vraiment consacré au vélo qu'à l'âge de 78 ans !

L'évolution démographique ne pourra qu'amplifier le phénomène : à l'horizon 2030, un Français sur trois aura plus de 60 ans, et l'on peut raisonnablement penser qu'une bonne partie d'entre eux aura eu durant sa vie une pratique sportive régulière. Ce public-là représente un potentiel de développement phénoménal pour toutes les structures sportives, tandis que les collectivités locales prennent conscience que l'essor du sport senior peut les aider à « muscler » l'économie d'un territoire et créer des emplois.

À cela s'ajoute enfin un enjeu de santé publique : retarder le plus possible la venue de la dépendance est devenu une priorité au regard du coût que représente la perte d'autonomie pour la collectivité. Or on sait aujourd'hui combien le sport peut participer activement au « bien-vieillir » (*lire p. 14*).

Autant d'intérêts convergents qui aboutissent à la même question : comment accueillir ce public nouveau ? Quel cadre, quels services, quelles activités sportives imaginer à leur intention ? Car si la pratique des seniors progresse, elle reste encore peu organisée : comme Jean, beaucoup de retraités organisent eux-mêmes leurs activités sans passer par le truchement d'une association. Mais surtout, des pans entiers de cette population restent à l'écart de toute pratique physique ou sportive : les seniors ne pratiquent pas autant ni de la même manière selon leur niveau de vie, leur origine sociale et leur lieu de résidence. Par ailleurs, même s'il survient plus tard qu'autrefois, il existe toujours un ralentissement,

SENIOR, À PARTIR DE QUEL ÂGE ?

Aujourd'hui le mot *senior* désigne majoritairement la population de plus de 50 ans, avec quelques variations : dans le domaine de la santé, il désigne les plus de 55 ans, et dans le domaine du travail les plus de 45 ans. Selon le Conseil économique, social et environnemental (CESE), le senior est « *une personne qui a ou va quitter la vie professionnelle disposant de capacités permettant de mener, si elle le désire, une vie socialement active en valorisant le temps* ».

Toutefois, le *Petit Robert* (édition 1987) et le *Petit Larousse* (1998) proposent pour seule définition celle d'un sportif qui a cessé d'être *junior* et appartient à la catégorie normale, jusqu'à ce qu'il devienne *vétéran*, passé les 45 ans... Par ailleurs, dans ses études, le Crédoc (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), distingue quatre catégories de seniors : les 50-60 ans (encore majoritairement en activité et centrés sur la vie de famille), les 60-75 ans (qui découvrent le temps libre et pratiquent des activités de loisir), les 75-85 ans (clientèle qui se sédentarise et devient plus préoccupée de sécurité physique et médicale) et les plus de 85 ans (confrontés aux problèmes de dépendance). ● L.N.



Fabien Cordellier / Ufolep 80



Atelier floorball, dispositif « Seniors soyez sport », Ufolep Somme.

voire un décrochage de la pratique sportive au fur à mesure qu'on avance en âge. Une étude menée par le laboratoire de sociologie de l'Insep (2) met en évidence un effritement non négligeable de l'engagement sportif à partir de 50 ans, qui devient massif dans la tranche des 70-75 ans. Même une fédération moins axée sur la compétition comme l'Ufolep n'échappe pas à la règle. « Nous enregistrons notamment une perte de 50% de nos licenciés entre la catégorie des 50-64 ans et celle des 65-69 ans, souligne Laurence Nadaud, adjointe à la direction technique nationale, en charge du dossier depuis septembre dernier. Nous ne connaissons pas précisément les raisons de leur départ. Mais il est probable que ce qu'on leur propose n'est pas adapté à leurs attentes. »

ÉVITER LES SITUATIONS D'ÉCHEC

Adapter l'offre sportive à la demande des seniors est donc un enjeu crucial, tant pour le sport fédéral que pour le secteur commercial. La difficulté, c'est que cette demande est aussi multiforme que les profils de seniors : il y a ceux qui ont toujours fait du sport et les sédentaires de longue date, ceux qui recherchent la confrontation et le dépassement et ceux qui réclament surtout du bien-être et de la convivialité. Sans compter tous les autres, qui ne songent même pas à avoir une activité physique tant cela leur paraît éloigné

de leur mode de vie... Les réponses ne seront donc pas les mêmes pour tous.

Pour les moins à l'aise avec la pratique physique et sportive, mais aussi pour ceux qui conservent le goût de la confrontation, il convient d'éviter qu'ils ne se retrouvent en situation d'échec ou d'infériorité par rapport aux plus jeunes. « D'après mes échantillons d'enquête, les retraités préfèrent pratiquer entre eux, car il demeure une petite émulation, souligne Raymonde Feillet, maître de conférences à l'université Rennes 2 (3). Alors que quand ils se mesurent à des jeunes, ils sont inévitablement renvoyés à leur dégradation physique. » C'est ainsi qu'à l'Ufolep, une nouvelle catégorie « 60 ans et plus » vient d'être créée pour tous les championnats cyclistes. « Avant, notre dernière catégorie était celle des 50 ans et plus. Mais les plus âgés nous réclamaient une catégorie adaptée à leur âge, afin qu'ils puissent concourir en ayant l'espoir de gagner » indique Daniel Manuel, responsable de la commission nationale « activités cyclistes » de l'Ufolep. Pour le Trophée des BRS (randonneurs sportifs), il existe même désormais une catégorie « plus de 65 ans ». Créer des sections « troisième âge » au sein des clubs sportifs semble donc pertinent pour permettre un accueil adapté aux capacités de chacun. Sauf que la question est moins simple qu'il n'y paraît, car certains n'ont pas du tout

envie qu'on les renvoie à leur condition de seniors... À la FFEPGV, dont la moitié des licenciés (51,5%) a plus de cinquante ans, les associations préfèrent tabler sur le mélange des générations afin d'éviter que certains ne se sentent stigmatisés par leur âge. Le moyen : la pédagogie différenciée, dont le principe consiste à proposer plusieurs réponses possibles à une même situation de travail. « Par exemple, au lieu de dire : "Courez", on demande aux personnes de se déplacer le plus rapidement possible pendant une minute, explique Guy Rage. Cette consigne très large permet d'obtenir des réponses justes qui correspondent au niveau de chacun. Cette pédagogie de la réussite fonctionne très bien. »

De leur côté, les salles de fitness rudent avec l'intitulé des cours : « Pour séduire les seniors, il faut leur proposer des produits adaptés mais ne faut pas les annoncer comme tels, résume Eric Beische, directeur produits au Club Med Gym. Il y a quelques années, nous avons mis en place des cours étiquetés "seniors" : personne n'a voulu y aller ! Il est bien plus efficace d'annoncer des cours de gym douce en les plaçant en milieu de matinée : le public senior vient alors de manière naturelle. »

La bonne stratégie pour séduire les plus de cinquante ans passe donc par une réflexion sur les horaires des activités mais aussi par la prise en compte du mode de vie des retraités. ►

► « Certains partent entre quatre et six mois par an, pour voyager en camping-car ou garder leurs petits-enfants à l'autre bout de la France, note Eric Beische. Du coup, un abonnement à l'année n'est pas rentable pour eux. »

OBJECTIF SANTÉ

Mais c'est aussi la nature des activités proposées qui détermine l'adhésion ou non des plus de cinquante ans. « L'an dernier, nous avons effectué un diagnostic qui a permis de faire émerger les demandes des seniors, raconte Jean-Pierre Moreno, délégué Ufolep de la Loire. Ce qu'ils recherchent en majorité, c'est une pratique sportive qui leur apporte du bien-être, leur fasse découvrir la nature et leur permette de conserver santé et autonomie. Du coup, nous avons initié des "journées activités physiques de pleine nature seniors" en nous appuyant sur le réseau des vingt amicales laïques stéphanoises. Ces journées s'adressent en priorité aux adhérents, mais elles cherchent aussi à faire découvrir à des non licenciés le plaisir d'une pratique partagée au sein d'une association. Les premiers retours sont très positifs. »

Au-delà des réalités propres à chaque territoire, la santé et la lutte contre le vieillissement restent les motivations principales des plus de cinquante ans pour faire du sport. Afin de répondre à cette attente, les fédérations « non compétitives » partent avec une petite longueur d'avance. La Fédération française de la retraite sportive (FFRS), qui par définition connaît bien les attentes de ce public, a développé à son intention un éventail très large d'activités, du tai chi au VTT en passant par la pelote basque, le cyclotourisme et la gym aquatique. Surfant sur le boom de la marche, la Fédération française de randonnée pédestre

Fédération française d'athlétisme



La marche nordique permet de « cibler » le public senior tout en permettant aussi une pratique intergénérationnelle.

(FFRP) est également très bien placée : 70 % de ses 210 000 adhérents ont plus de soixante ans alors qu'il y a cinq ans, la proportion n'était que de 50 %. Du coup, le FFRP s'adapte à cette nouvelle donne. « On essaie de développer une offre moins sportive, où l'on marche moins vite, moins longtemps, afin de satisfaire le public plus âgé qui n'arrive plus à tenir la cadence », indique-t-on à la fédération, qui a aussi lancé à destination de ce public un label « Rando santé ». Délivré par sa commission médicale, il garantit aux adhérents des clubs labellisés un encadrement très pointu en termes de santé. Certaines fédérations olympiques, comme la Fédération française d'athlétisme (FFA) ont elles aussi engagé une réflexion pour élargir le cercle de leurs licenciés, et notamment aux plus de cinquante ans. Depuis 2006, la FFA a par exemple beaucoup développé la marche

nordique, qui rencontre un vif succès auprès des seniors.

RÉVOLUTION CULTURELLE

Mais la plupart des fédérations doivent encore engager une véritable révolution culturelle pour attirer un public plus âgé. Car le modèle sur lequel le mouvement sportif français s'est constitué est inadapté. « La plupart des clubs sont encore formatés pour vendre un seul produit : la compétition », résume Eric Labrune, conseiller technique fédéral de la Fédération française de tennis de table. Convaincu que le sport-santé est aujourd'hui un enjeu crucial, il essaie d'engager sa fédération sur cette voie nouvelle : « Il faut inviter certains de nos clubs à diversifier leurs offres. À terme, j'aimerais proposer un produit "tennis de table" souple, adaptable à tous les profils. Je pense aux vétérans qui sont déjà dans nos clubs et dont nous ne nous occupons pas forcément, mais aussi à ceux qui ont une forme physique moyenne et cherchent à la fois à reprendre une activité physique et y trouver du lien social. Enfin, il y a aussi les gens un peu plus âgés qui vivent en établissement. Mais cela interroge forcément notre formation : il nous faut des animateurs à l'écoute de ce public. »

Or il y a pour l'instant pénurie d'éducateurs sportifs spécialisés. Faute de formation, mais aussi de motivation. « Beaucoup de jeunes animateurs sportifs ne sont pas intéressés par ce public, ou ne savent pas adapter leur pratique à celui-ci » remarque Raymonde Feuillet. C'est sans doute une des raisons pour lesquelles beaucoup de seniors préfèrent pratiquer une activité physique par le biais de leur foyer rural ou de leur club du troisième âge plutôt que dans une association sportive.

LA PANACÉE POUR BIEN VIEILLIR ?

Au XIX^e siècle, l'effort physique était considéré comme dangereux pour bien vieillir : les médecins pensaient que le corps disposait d'une réserve d'énergie qu'il fallait économiser si l'on souhaitait vivre vieux. Aujourd'hui, on sait que c'est au contraire la sédentarité et le manque d'exercice qui constituent les principaux facteurs de risque pour la santé. Le sport est donc préconisé pour éviter nombre de maladies : il est désormais prouvé qu'il réduit le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et même de certains cancers. Il prévient le diabète, l'excès de cholestérol, l'hypertension artérielle, l'ostéoporose et l'usure des articulations. Il améliore l'équilibre et contribue ainsi à éviter les chutes, sources de fractures multiples. Enfin, en améliorant la mémorisation, il ralentit l'évolution de la maladie d'Alzheimer. Un vrai remède universel, capable d'agir sur toutes les maladies. Y compris la plus inévitable d'entre elles : le vieillissement. ● S.G.



L'une des principales priorités est donc de former des intervenants capables d'encadrer ces pratiquants. Développer la formation permettrait non seulement de mieux accueillir les seniors au sein des associations sportives, mais aussi d'intervenir là où ils vivent, par exemple dans les maisons de retraite. Cela favoriserait une prise en charge individualisée de chacun, comme cela se fait déjà à la FFEPGV pour favoriser le maintien de l'autonomie : « Nous avons mis en place des programmes de marche qui proposent au senior deux séances encadrées. Ensuite, on l'incite à faire la séance tout seul, à son rythme », indique le DTN Guy Rage.

Autant d'actions ciblées qui impliquent de bien connaître les pathologies liées au vieillissement, d'avoir de bonnes bases en gérontologie, mais aussi une pédagogie et une psychologie adaptées. « Avec les seniors, le savoir-être est au moins aussi important que le savoir-faire », note Dulce Carvalho, agent de développement sportif à l'Ufolep de l'Oise. Ils sont dans l'affectif et ont besoin de sentir qu'on les écoute. Ce qu'ils cherchent, c'est de l'humour,



Le tennis de table réfléchit à une approche loisir en complément de la compétition.

Pour nombre de seniors, le sport n'est qu'un prétexte. Toutes les enquêtes le montrent : les plus de cinquante ans pratiquent une activité

physique avant tout pour rompre la solitude et nouer des liens. C'est aussi le meilleur gage qu'ils en fassent une habitude durable et trouvent finalement leur place sur la planète des sportifs. ●

SOPHIE GUILLOU

(1) D'après l'enquête Insep 2005 sur « La pratique des activités physiques et sportives en France ».

(2) « Le sport et les seniors : des pratiques spécifiques? », de Fabrice Burlot et Brice Lefèvre, étude parue dans la revue « Retraite et société » n°58, la Documentation française, 2009.

(3) Entretien paru dans En jeu n°397, avril 2006 : « Ces propos restent valables aujourd'hui », nous a indiqué Raymonde Feuillet, dont l'ouvrage *Souci du corps, sport et vieillissement* (Erès, 2005) demeure une référence.

• **Le cadre associatif est-il adapté aux seniors?** C'est la question à laquelle tente de répondre un article conçu en prolongement de ce dossier et à paraître dans le numéro d'avril des *Idées en mouvement*, le mensuel de la Ligue de l'enseignement.

Marathon : les seniors haussent le rythme

Depuis trente ans, les meilleurs marathoniens de plus de 65 ans et marathoniennes de plus de 45 ans ne cessent d'améliorer leurs performances quand celles des catégories d'âge inférieures restent stables. C'est ce qu'ont observé des chercheurs d'une unité Inserm de l'université de Bourgogne en analysant les temps de course des concurrents du marathon de New York (1). Non seulement la moyenne d'âge des engagés tend à grimper, mais les hommes de la catégorie 65-69 ans ont gagné 8 minutes entre la décennie 1980 et la décennie 1990, et encore 7 minutes entre 1990-1999 et 2000-2009. Idem chez les femmes.

« L'amélioration des performances peut s'expliquer par l'augmentation du nombre de participants observé dans ces catégories d'âge, mais aussi par l'intérêt croissant que porte cette population aux bénéfices de l'activité physique pour sa santé et son bien-être », estime Romuald Lepers, l'un des deux auteurs de l'étude. Mais qu'on ne se méprenne pas : le but de ceux-ci n'est nullement de prôner la participation à un marathon mais de mieux comprendre la place de l'exercice physique dans le « bien-vieillir » et d'encourager les politiques de santé publique à en faire la clé de voûte



Semi-marathon de Paris 2012

de la lutte contre les effets du vieillissement. Bien qu'il ne fasse pas partie de l'échantillon étudié, on saluera aussi la vitalité de Fauja Singh, citoyen britannique né au Penjab il y a 101 ans. Établi en Angleterre depuis une vingtaine d'années, cet ancien fermier de confession sikh s'est mis sérieusement à la course de fond à l'âge de 88 ans. Il y a pris goût, enchaînant les performances : 5 h 40 au marathon de Toronto 2003, à 90 ans ! L'an passé, Fauja Singh couvrait toujours une quin-

zaine de kilomètres par jour à l'entraînement, alternant course et marche. Et, le 13 octobre, il battait huit records du monde des plus de 100 ans, du 100 m au 5 000 m... ● PH.B.

(1) Les résultats complets de ces travaux ont été publiés dans la revue *AGE*, journal officiel de l'Association américaine sur le vieillissement. Les informations sur cette étude et les citations sont extraites d'un article du *Figaro* du 19 janvier 2012.

Un public « difficile » pour les clubs sportifs

Quels freins limitent la pratique sportive des seniors ? Une étude commandée par l'Observatoire du sport en territoires limousins dresse un état des lieux*.

Anticiper les besoins en activités physiques des seniors et faire en sorte qu'ils induisent des retombées en termes de développement économique: tel était l'objectif de l'étude lancée conjointement par l'État et la région Limousin. Conclusion: il existe un net décalage entre la demande émanant des plus de 50 ans et les services offerts. «*Le mouvement sportif sait très bien faire avec ceux qui connaissent son fonctionnement et ses codes, souligne Nathalie Hénaff, chargée d'études économiques au Centre de droit et d'économie du sport de Limoges et coauteur de l'étude. En revanche, il éprouve de grandes difficultés à aller vers les non-initiés. Ces derniers, qu'on trouve souvent en zone rurale, ne lient pas spontanément l'activité physique à des notions de plaisir et ressentent souvent une appréhension en pensant: "Je ne sais pas faire". Les clubs du troisième âge ou les foyers culturels arrivent parfois mieux à répondre à leurs besoins en leur proposant des activités sportives adaptées. Mais elles n'ont pas toujours les outils pour le faire.*» Les pistes de travail identifiées par l'étude portent d'abord sur l'adaptation de l'offre, en conseillant notamment de créer davantage



Le mouvement sportif peine à s'adresser aux non-initiés.

de sections seniors au sein des clubs, de prendre en compte la spécificité de leur rythme de vie et de mettre à leur disposition des animateurs formés. Elles mettent aussi l'accent sur l'accessibilité: il faudrait mieux faire connaître à l'échelon local les différentes offres, et résoudre le problème de la mobilité

en adaptant les transports collectifs, en accompagnant physiquement les personnes ou en favorisant le covoiturage.

Enfin, l'axe le plus important concerne peut-être le lien social: «*Les seniors n'iront nulle part s'il n'y a pas de convivialité, estime Nathalie Hénaff. C'est le besoin numéro un.*» Création de club house insérés dans les structures existantes, organisation d'événements festifs, proposition d'activités qui évacuent la seule performance physique... Les idées ne manquent pas pour améliorer la situation. Pourtant, deux ans après la sortie de l'étude, peu de choses ont bougé en Limousin. «*C'est compliqué, soupire Nathalie Hénaff. Le mouvement sportif fédéral conserve majoritairement une culture compétitive. Pour qu'un club réfléchisse à l'accueil d'un public différent, il faut la sensibilité particulière d'un dirigeant. Le sport senior est encore à l'état embryonnaire. Il faudra sûrement se montrer patient.*» ● S.G.

* «Le sport et les seniors. Diagnostics territoriaux et perspectives de développement», 2010, consultable sur www.cdcs.fr

UFOLEP OISE : DU MULTISPORT POUR RÉPONDRE À TOUS LES GOÛTS

Favoriser le bien-être et rompre l'isolement: tel est l'objectif du dispositif «*Seniors, soyez sport!*» mis en place depuis janvier 2011 par l'Ufolep de l'Oise. Dans vingt communes du département, des ateliers hebdomadaires multisports ont ouvert leurs portes à l'intention des plus de soixante ans: gym douce, mais aussi vélo, jeux sportifs, tir à l'arc ou badminton sont au programme. «*Le but, c'est de travailler toutes les capacités inhérentes à l'autonomie, comme l'équilibre, la coordination ou la mémoire, explique Dulce Carvalho, agent de développement sportif. On donne aussi des outils pour adopter les bons gestes au quotidien.*» Outre la variété des approches, le multisport possède une vertu: il permet de contenter tout le monde et de toucher le public masculin généralement rétif aux activités en salle.

Pour mieux s'adapter à son public, l'organisation se veut souple, en proposant une carte de dix séances plutôt qu'une cotisation annuelle: «*Les plus de soixante ans ont du mal à se projeter dans le temps du fait d'un emploi du temps souvent à la fois bien chargé et fluctuant*», souligne Claudie Azeronde, déléguée départementale Ufolep. Un an après son lancement, le dispositif est un succès: les vingt ateliers se sont pérennisés et affichent même des listes d'attente. «*Ce qui nous freine, c'est le manque d'éducateurs possédant une bonne connaissance de ce public*», regrette Claudie Azeronde. ● S.G.



Fabien Cordellier / Ufolep 80



L'Ufolep : concernée, mais peut mieux faire

Grâce aux activités physiques d'entretien et au cyclo, les seniors représentent plus d'un quart des licenciés Ufolep, tandis que des comités invitent les plus âgés à la pratique dans un but de sport-santé.

Les seniors représentent aujourd'hui 27,20% des licenciés Ufolep et le rapport hommes/femmes s'établit à 53/47. Ce n'est pas si mal... En revanche, si sur les trois dernières années les effectifs seniors sont en constante augmentation sur l'ensemble des tranches d'âge, après 65 ans le décrochage reste très net, hommes et femmes confondus. Côté activités (1), sans surprise les femmes plébiscitent les APE (17 245 licenciées), la randonnée pédestre (3 576), le yoga (2 213) et les activités aquatiques d'entretien (2 053) quand les hommes préfèrent les activités cyclistes (20 573 licenciés en cyclo-sport, cyclotourisme et VTT) et, dans une moindre mesure, la moto (1 712) et le volley-ball (1 200). Cependant, même s'ils y restent très minoritaires, un nombre non négligeable d'hommes est aussi inscrit en APE (1 645) et en randonnée pédestre (1 933). À partir de 60 ans, on observe en effet chez les licenciés hommes des transferts vers ces deux activités ainsi que vers la gym aquatique, même si un certain nombre continue à pratiquer le cyclo-sport et le cyclo-tourisme (600 licenciés âgés de 65 à 80 ans). On observera aussi que si les femmes sont minoritaires avant 65 ans, elles deviennent majoritaire ensuite : probablement parce qu'il est plus facile de poursuivre une pratique d'entretien.



Si les APE sont pratiquées dans un souci de bien-vieillir, le cyclo joue davantage la carte de l'émulation.



Alors que l'Ufolep propose une très large palette d'activités, les activités duelles où il y a interaction avec l'adversaire n'attirent pas les seniors, dont on peut penser qu'ils se sentent plus à l'aise et plus en sécurité dans des sports individuels où ils gèrent eux-mêmes leur effort. Pour ceux qui ont le goût du jeu et de l'échange, on peut penser que le volley-ball, où un filet sépare les deux équipes, offre un

compromis intéressant, surtout dans le cadre d'une pratique loisir en 3 x 3.

NOUVEAUX PUBLICS

Parallèlement à cette pratique des seniors dans un cadre associatif classique, plusieurs comités départementaux et régionaux développent également des initiatives spécifiques ciblées sur les seniors, considérés alors comme de « nouveaux publics ». Celles-ci sont parfois ponctuelles, sur une journée (en Morbihan, Ariège, Aude et Ardèche par exemple) quand d'autres sont à plus long terme. C'est le cas en région Picardie, où les comités de l'Oise et de la Somme ont développé un dispositif « Seniors soyez sport » qui concerne environ 2000 personnes dans chacun des deux départements. Dédié aux plus de 60 ans, ce dispositif propose de la multi-activité à raison d'une heure par semaine sur un site de référence plus d'autres créneaux (*lire également p. 16*). Ces comités organisent aussi des journées de prévention des maladies vasculaires ou des séjours sportifs ouverts aux non licenciés. Soucieuse d'aller au-devant de ce public, l'Ufolep de l'Oise a même lancé cette année un Salon de la forme destiné aux seniors et plus particulièrement aux femmes, qui peuvent trouver tout ce qui

INITIATIVES DÉPARTEMENTALES

Indre et Indre-et-Loire : « caravane seniors » se déplaçant de ville en ville et proposant des activités diverses : sarbacane, ateliers équilibre ou mémoire, jeux d'adresse, marche nordique.

Loiret : interventions dans une maison de retraite en partenariat avec une école d'infirmières, avec des soirées sur la thématique sport et nutrition.

Creuse : après s'être rendu compte que les plus de 60 ans représentaient 30% de la population du département mais seulement 6,8% des adhérents Ufolep (chiffres 2006), le comité a développé des actions vers les maisons de retraite et les territoires les plus enclavés. Aujourd'hui, les plus de 60 ans représentent près de 20% des licenciés Ufolep.

Puy-de-Dôme : grâce au dynamisme des activités APE et à la multiplication des actions départementales de sensibilisation autour du sport-santé (*lire p. 19*), les plus de 50 ans représentent 46% des 18 155 licenciés de l'Ufolep Puy-de-Dôme ! ●



► est relatif au bien-être, dont une offre de pratique sportive...

En Franche-Comté, où les seniors représentent 30% des licenciés, l'Ufolep cible ce public à travers des conférences et des ateliers sport-santé animés à l'occasion de randonnées pédestre ou VTT, avec tests de condition physique. Le comité régional forme aussi des animateurs à la prise en charge du public senior, le tout en partenariat avec la DRJSCS, le Cros et le réseau REPOP (2).

De son côté, l'Ile-de-France a mis en place une stratégie de développement de l'activité physique des seniors qui passe par des dotations en matériel de marche nordique et la formation des cadres régionaux à cette technique.

Au sein de la région, le comité de Seine-et-Marne cible les catégories d'âge en proposant des activités traditionnelles pour les 60-65 ans actifs et des mouvements corporels et des ateliers «équilibre» pour les 80-85 ans placés en résidences pour personnes âgées mais encore autonomes.

DES DÉMARCHES TROP ISOLÉES

On mentionnera enfin le projet de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur de développer en 2012 l'accueil du public senior dans les associations et, dans un ou deux départements pilotes, de former les animateurs à la marche nordique et à l'encadrement d'ateliers équilibre.

On constate donc une grande diversité d'actions, dont certaines sont portées par des régions tout en s'appuyant sur des associations dédiées à l'activité physique des seniors. Mais trop souvent ces démarches restent isolées ou ponctuelles. Cependant le réseau associatif de l'Ufolep apparaît de plus en plus concerné par l'accueil de ce public et certains comités mutualisent les compétences en nouant notamment des partenariats avec le milieu médical pour mettre en œuvre leurs projets. ●

LAURENCE NADAUD

(1) Ces chiffres prennent en compte l'activité principale, et non l'ensemble des activités qu'un licencié Ufolep peut pratiquer.

(2) Réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité pédiatrique.

QUELLES ORIENTATIONS NATIONALES ?

La problématique «senior» dépasse le seul cadre sportif. Le «bien-vieillir» fait partie aujourd'hui des préoccupations politiques et ce n'est pas un hasard si l'Union européenne a décrété 2012 «année du vieillissement actif» (1). En France, ce souci transparait dans les plans d'actions mis en place par les agences régionales de santé (ARS), dans les critères de financement du Centre national de développement du sport (CNDS) ou encore dans les messages diffusés par les mutuelles et autres caisses de retraite, qui n'hésitent plus à se rapprocher des fédérations sportives. Or



l'Ufolep, de par sa nature de fédération affinitaire, a vocation à s'emparer de cette question de société.

Un groupe de travail «senior» vient d'ailleurs d'être mis en place, non pour imposer des actions nationales mais pour préciser ces orientations et proposer des axes de développement, en collaboration avec le réseau de nos comités et de nos associations. Notre ambition est plus sociale que sportive et vise à «mettre en mouvement» des publics sédentaires éloignés de toute pratique. En cela, l'attention portée aux seniors rejoint la prise en compte du handicap dans le cadre de la mixité valides-non valides.

Nous travaillons actuellement sur une double approche : «santé» d'une part (exercice physique contre la sédentarité, nutrition), «social» de l'autre (lutte contre l'isolement en milieu rural par exemple). Nous entendons nous appuyer pour cela sur la pratique traditionnelle existant déjà en compétition ou en loisir, mais en repensant l'activité afin de l'adapter au public senior. Mais nous souhaitons aussi questionner l'uti-

lité sociale de ces pratiques, à travers trois entrées : les individus, les acteurs et prescripteurs, et enfin les territoires.

En ce qui concerne l'individu, il s'agit de privilégier le bien-être physique et mental et la découverte de nouvelles activités, afin de favoriser l'épanouissement et la socialisation. En ce qui concerne les acteurs, le but est de valoriser l'association ou la collectivité, de l'aider à diversifier ses activités et de participer à la formation des intervenants, avec le souci de favoriser la mixité des publics et les partenariats.

Enfin, en ce qui concerne les territoires, nous voulons hâter la prise en compte de la problématique senior dans les politiques territoriales.

Au-delà de notre propre réseau, les cibles d'intervention peuvent être très diverses : associations, maisons de retraite, établissements de cure thermale, centres médico-sportifs, etc. Bien qu'elle figure parmi les priorités affichées de l'État, des collectivités locales et désormais des fédérations sportives, la prise en compte du public senior dans une optique de «bien-vieillir», et tout particulièrement de ceux qui sont les plus éloignés de la pratique sportive, est encore balbutiante. Mais c'est à n'en pas douter une question déterminante pour l'avenir de l'Ufolep et son ambition de «faire société». ●

LAURENCE NADAUD, CHARGÉE DE MISSION «SENIOR»

(1) Une enquête menée dans ce cadre en octobre 2011 par l'Union européenne interroge notamment la façon dont sont perçus les + de 55 ans et les discriminations dont ils peuvent être victimes dans l'accès aux loisirs sportifs.