Synthèse - Novembre 2015

LES PRATIQUES SPORTIVES ET L'ENGAGEMENT ASSOCIATIF DES « PRÉ-SENIORS » DE 55-64 ANS EN ÎLE-DE-FRANCE

*Cette étude devait répondre à **deux grands champs de questionnement** : identifier et analyser les déterminants de la pratique sportive des « pré-seniors » (55-64 ans), et 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 neuf associations sportives locales (président, directeur, animateur, etc.) ;*
- *Des entretiens approfondis auprès de vingt adhérents « pré-seniors » de ces associations ;*
- *Des rencontres avec les services concernés de cinq collectivités locales (sur les trois bassins) ;*
- *Des entretiens avec des représentants de huit fédérations sportives (dont deux multisports, trois non olympiques, deux 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.*

Une demande amenée à croître dans les années à venir

Des plus de 50 ans toujours plus nombreux à pratiquer une APS[1]

En France, le poids des activités physiques et sportives (APS) a fortement progressé depuis plus de vingt ans. Son développement est particulièrement sensible pour les plus de 50 ans : la pratique d'une APS est passée de 59 % en 1985 à 73 % en 2000[2] et 84 % en 2010 pour les personnes âgées de 50 à 74 ans[3].

Selon les enquêtes annuelles de l'IRDS, **en Île-de-France, 87 % des 55-64 ans s'adonnent actuellement**

[1] *Activité physique et sportive.*
[2] *Burlot F., Lefèvre B., « Le sport et les seniors : des pratiques spécifiques ? », in : Retraite et société, n° 58, 2009/2.*
[3] *Enquête « Pratique physique et sportive 2010 », CNDS/Direction des Sports, INSEP, MEOS.*
[4] *Institut régional de développement du sport (IRDS), EPSF 2008-2012.*

au moins une fois dans l'année à une activité sportive, 60 % au moins une fois par semaine, 44 % le font au moins deux fois par semaine[4].

Ce développement devrait s'intensifier dans les années à venir. Dans l'hypothèse d'un taux de pratique identique à celui observé aujourd'hui (52 % des Franciliens de 60 ans ou plus ont une pratique régulière), **0,5 million de pratiquants seniors supplémentaires pourraient être recensés d'ici 2030 en Île-de-France**.

Quelques chiffres clés

***La pratique d'une APS, en France**, est passée de 59 % à 84 % entre 1985 et 2010 pour les 50-74 ans.*
***60 % des Franciliens âgés de 55 à 64 ans** s'adonnent au moins une fois par semaine à une activité sportive.*
Le nombre de pratiquants de plus de 60 ans en Île-de-France pourrait augmenter de 0,5 million d'ici à 2030.

Une tendance lourde : le vieillissement de la population

Ces évolutions sont étroitement liées au 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.

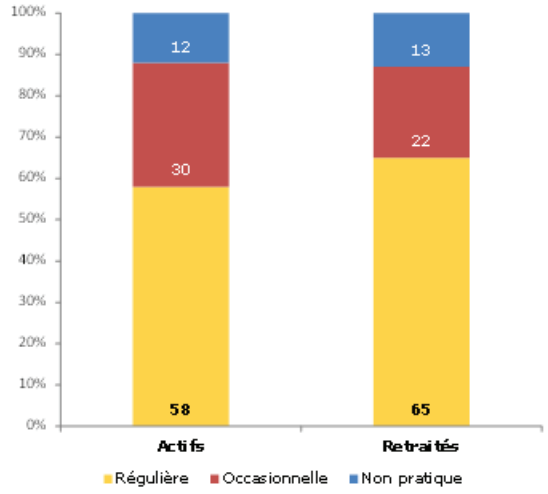
En Île-de-France, entre 2006 et 2030 la part des 60 ans ou plus devrait augmenter de 35 %, soit l'équivalent de 0,93 million de personnes[5].

Une analyse territoriale plus fine révèle que le vieillissement de la population serait **plus fort en grande couronne**[6]. 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.

Les « pré-seniors » ou « nouveaux seniors » : l'arrivée à la retraite de la génération du « Baby-Boom »

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



Sources : IRDS, EPSF 2008-2012

Même si la tendance tend à s'inverser ces dernières années[7], la seconde moitié du vingtième siècle a été également marquée par la réduction progressive de l'âge du départ à la retraite[8]. 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[9].

Cette génération est encore en pleine possession de ses capacités physiques et mentales, et veut profiter du temps qui lui est accordé, de l'énergie et des ressources dont elle dispose pour faire de ses premières années de retraite **l'âge d'un nouvel épanouissement personnel**.

---

[5] *IAU-Idf, « Projections de la population francilienne à l'horizon 2030 », note rapide (489), novembre 2009.*
[6] *IAU-Idf, « Horizon 2030 : le cœur de l'agglomération résiste mieux au vieillissement », note rapide (599), juillet 2012.*
[7] *Govillot S., « Le passage de l'emploi à la retraite. Travailler pendant la retraite, une situation qui se développe », in : Insee Première, n° 1449, juin 2013.*
[8] *Burlot F., Lefèvre B., « Le sport et les seniors : des pratiques spécifiques ? », in : Retraite et société, n° 58, 2009/2.*
[9] *Delattre N., « Dans toutes les régions, des départs massifs de fin de carrière d'ici 2020 », in : Insee première, n° 1508, juillet 2014.*

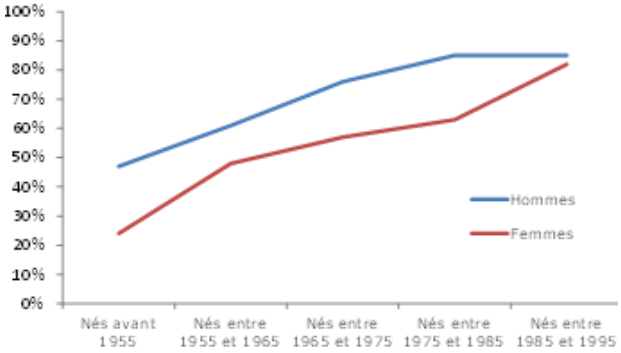
En Île-de-France, le taux de pratique sportive régulière des 55-64 ans augmente ainsi avec le passage à la retraite : il est de 58 % pour les actifs, contre 65 % pour les retraités. La retraite se caractérise par une augmentation des pratiques, de la fréquence d'entraînement, mais aussi pour certains par une 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.

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**[10].

Pratique sportive en club avant 16 ans
selon les générations



Sources : IRDS, EPSF 2010

Dotée d'une plus grande culture sportive, cette génération 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**[11].

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[12].

Au regard de l'importance des habitudes prises au cours de l'enfance, cette massification a logiquement des répercussions sur la pratique des « pré-seniors ». Au fil des dernières décennies **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.

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

Le développement de la pratique sportive des seniors s'inscrit dans un mouvement national plus large de promotion de la pratique d'une APS 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, etc.).

La prise en compte de ces enjeux a progressivement irrigué le monde du sport et les initiatives se sont multipliées pour développer ces orientations sur les territoires.

---

[10] *Hénaff-Pineau P-C. « Vieillissement et pratiques sportives : entre modération et intensification », in : Lien social et politiques, n° 62, 2009.*
[11] *Cléron E., « 10 ans de licences sportives : 2001-2011 », in : Stat-Info, ministère de l'Education nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative, n° 13-03, août 2013.*
[12] *Institut régional de développement du sport (IRDS), « L'entrée dans la vie sportive en club des Franciliens », in : Les dossiers de l'IRDS, n°15, mai 2011.*

Un sujet diversement appréhendé au sein des fédérations unisport olympiques

Certaines fédérations olympiques, comme la Fédération française d'athlétisme (FFA), ont engagé une réflexion pour élargir le cercle de leurs licenciés. Depuis 2006, la FFA a ainsi beaucoup développé la marche nordique, qui rencontre un vif succès auprès des plus de 50 ans.

Différentes adaptations statutaires ont été mises en œuvre : à la Fédération française de natation, par exemple, douze catégories d'âge sont proposées, dont six réservées aux plus de 55 ans. **L'offre compétitive a été ajustée** : certains tournois de la Fédération française de pétanque et de jeu provençal sont dédiés aux plus de 55 ans et les règles du lancer sont adaptées aux plus de 65 ans ; à la Fédération française de golf (FFG), une catégorie « Seniors vétérans » a été créée pour les plus de 65 ans, avec des parcours moins longs.

Accueillant près de 100 000 licenciés de 55 à 64 ans en 2014, la Fédération française de golf dispose d'un **responsable « seniors »** au sein de chaque ligue et investit fortement la problématique santé : création d'un comité sport santé, réponse à des appels d'offres nationaux sur le sujet, prise en compte de la thématique santé dans les formations des équipes d'encadrement, etc.

Ces quelques exemples montrent que **les fédérations ont réellement pris conscience de la nécessité d'adapter la palette de leurs offres** pour répondre à la spécificité et à la diversité des besoins des seniors. Cependant, **la déclinaison de ces actions ou programmes reste bien souvent à l'appréciation des clubs et peut être appréhendée de manière très hétérogène sur le terrain.**

De fait, historiquement, **les fédérations olympiques 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.**

Une réflexion plus développée au sein des fédérations unisport non olympiques et multisports

Les actions et activités destinées aux seniors sont plus développées dans les fédérations unisport non olympiques et multisports (Fédérations françaises de cyclotourisme, de randonnée pédestre, de golf, de pêche, de pétanque, de parachutisme, etc.) où **la part des licences délivrées aux plus de 50 ans est généralement beaucoup plus élevée**.

Ces activités intègrent de manière intrinsèque la notion de sport-santé, mais aussi bien souvent la notion de sport-loisir, caractéristique des attentes et pratiques dominantes des seniors.

Pour certaines, le **« rajeunissement » de leurs licenciés** constitue par ailleurs un enjeu d'importance. La tranche d'âge des « pré-seniors » 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 pour toucher ces publics** : des offres permettant une pratique plus axée sur le « sport-loisir », ou au contraire une offre plus « physique » pour répondre aux attentes d'un public plus jeune et plus en forme ; la mise en place de démarches concertées avec les entreprises pour s'adresser aux salariés en fin de carrière et préparer leur passage à la retraite, etc.

Zoom

*Les deux **fédérations françaises d'aïkido** (Fédération française d'aïkido, aïkibudo et affinitaires et Fédération française d'aïkido et budo) se sont par exemple dotées depuis plusieurs années de commissions seniors, afin de promouvoir la discipline auprès de ce public et de mettre en place des formations spécifiques à destination des enseignants et des pratiquants. Des stages sont ainsi organisés, afin d'apprendre à pratiquer la discipline de manière adaptée ou d'adopter une pédagogie différenciée face aux pratiquants, en fonction de leur âge, en tenant compte de leur forme, de leur trajectoire sportive antérieure (sans que cela ne se traduise nécessairement par des cours dédiés aux seniors).*

Ces fédérations et les associations qui en dépendent mobilisent plus fréquemment **des professionnels capables de bien connaître et de répondre aux attentes de ces publics**. Elles s'appuient fortement sur ces mêmes seniors afin qu'ils puissent apporter leur expérience et leur énergie, en tant que responsables de cours, animateurs, instructeurs, etc.

Un public de plus en plus ciblé par les collectivités locales

L'étude menée sur les trois bassins franciliens tend à montrer que **les collectivités et les acteurs associatifs locaux s'intéressent de plus en plus à la pratique sportive des plus de 50 ans**, comme une réponse aux besoins identifiés en termes de santé publique, d'accès aux loisirs pour tous, de lutte contre l'isolement, etc., mais aussi comme une opportunité de développement local[13].

Si **la jeunesse reste la première cible de la politique sportive municipale**, les services des sports perçoivent souvent une demande croissante des seniors et jugent qu'il s'agit bien là d'un sujet à prendre en compte *« pour demain »*.

Même si **la dimension « senior » n'est pas toujours affichée en tant que telle** (certains publics n'ont pas envie qu'on les renvoie à leur condition de « seniors », etc.), certaines associations soutenues par les collectivités ont ouvert **des créneaux dédiés, des sections « seniors » ou « plus de 50 ans »** (USMA de Saint-Ouen, association Saint-Denis Union Sports, etc.), et proposé des ateliers/séances adaptés en termes d'activités, de contenu, d'horaires, etc. Certaines mairies ont par ailleurs développé une tarification spécifique dans leurs espaces en régie directe.

Les associations dédiées aux « seniors » (association Seniors d'Aubervilliers, Office communal AGIR de Gennevilliers, etc.) développent également de plus en plus **une offre d'activités sportives à côté d'activités plus traditionnelles dédiées à ces publics** (sorties, repas, jeux, ateliers informatique, etc.). Cette offre leur a permis d'attirer une clientèle plus jeune, souvent déjà sportive, mais à la recherche d'une pratique plus « douce », lui permettant de « s'occuper dans la semaine » et « consommer » des ateliers.

Cependant, si ces initiatives ont acquis une légitimité, **elles n'ont pas pour autant fait émerger les « seniors » comme une catégorie d'intervention spécifique dans la politique sportive municipale**, par ailleurs mobilisée sur les publics jeunes, mais aussi d'autres publics cibles tels que les personnes en situation de handicap ou le public féminin.

Une demande difficile à identifier par les acteurs locaux du sport

En dépit du développement croissant de ces initiatives, il existe bien souvent **un décalage entre la demande émanant des plus de 50 ans et les services proposés** sur leur territoire.

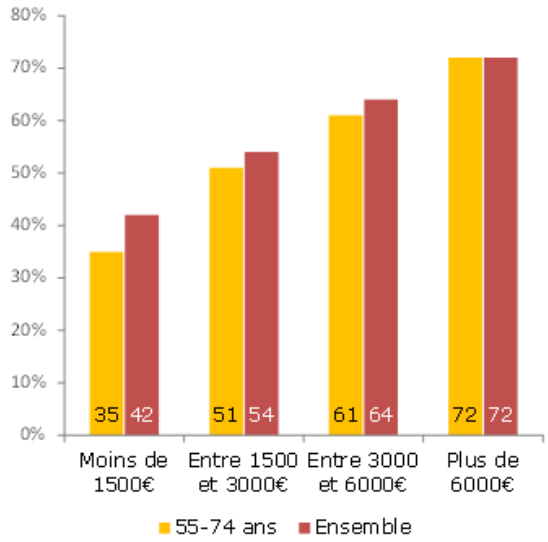
La réponse à apporter ne va pas de soi, car **cette demande est aussi multiforme que les profils des seniors eux-mêmes**. Les pratiques sportives des « pré-seniors » sont fortement structurées par les variables que sont le sexe et le niveau culturel, remettant en cause la primauté de l'influence de l'âge.

Le niveau scolaire influence fortement l'engagement sportif des seniors. En Île-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[14]. L'influence du diplôme est particulièrement forte auprès des femmes, dont le taux de pratique régulière augmente de 20 points avec l'élévation du niveau scolaire, contre 10 points pour les hommes. Pour les seniors (50-75 ans) au moins bacheliers, la pratique sportive ne faiblit pas avec l'avancée en âge, à l'inverse des moins diplômés.

---

[13] *Bigot L., « Créer une offre adaptée aux seniors », in : la Gazette des Communes, 20 septembre 2010.*
[14] *Institut régional de développement du sport (IRDS), « Les chiffres clés du sport en Île-de-France », avril 2015.*

Taux de pratiquants réguliers et niveaux de revenus nets mensuels du foyer



Sources : IRDS, EPSF 2014

Au-delà du niveau de diplôme, l'ensemble des enquêtes menées sur les pratiques physiques et sportives en France, comme en Île-de-France, montrent que **les personnes les plus sportives correspondent avant tout aux personnes les mieux insérées socialement**.

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[15]. **Les habitants de Seine-Saint-Denis âgés de 15 ans et plus sont ainsi moins familiers des activités physiques et sportives (APS)** : 57 % ont une activité régulière contre 63 % dans le reste de la région.

Le genre des pratiquants constitue également une variable 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.

Ces tendances lourdes, qui pourraient laisser penser à une démocratisation et à une uniformisation des pratiques pour les deux sexes, masque cependant **de fortes disparités dans les stratégies d'engagement sportif adoptées par les deux sexes**[16].

Les seules variables d'âge, de sexe et de niveau de diplôme ne peuvent par ailleurs suffire à cerner les déterminants des pratiques sportives des « pré-seniors ». L'engagement sportif et associatif des « pré-seniors » ne peut être appréhendé sans une analyse de leurs différents **systèmes de motivations**, mais aussi de leurs **parcours biographiques**, trajectoires et expériences socialisatrices.

La pratique sportive des « pré-seniors »

Si l'on compare **les motivations des pratiquants selon l'âge**, à partir de l'enquête sur les pratiques sportives des Franciliens, la santé arrive en tête auprès des seniors (88 % pratiquent régulièrement pour cette raison, + 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, tandis que les motivations en lien avec les sensations (- 12 points), la compétition (- 15 points), et la performance (- 26 points) sont en général moins citées.

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, etc.).

---

[15] *Peuvergne C., Camus N., « Les pratiques sportives des Franciliens, Exploitation de l'enquête « Participation à la vie culturelle et sportive » - 2003 », op.cit.*

[16] *Hénaff-Pineau P-C., « Genre et parcours sportifs des seniors : du semblable au dissemblable », in : SociologieS, novembre 2012.*

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.

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, etc. Les temps qui précèdent ou qui suivent la pratique sportive sont au moins aussi importants que la pratique en elle-même (repas, fêtes, sorties, etc.).

Même si cette dimension ne nécessite pas obligatoirement 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 apparaîssent comme une solution permettant de prendre le relais de la vie professionnelle.

■ Le bien-être et le « bien-vieillir »

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 ».

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**.

■ 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, etc.).

« Se maintenir en forme » apparaît dans le discours des adhérents comme **un enjeu personnel mais aussi social** très prégnant. Il ne s'agit pas seulement de se sentir en forme, mais aussi de **prouver - et se prouver - qu'on est encore jeune**, encore « dans le coup ». Le sport est appréhendé ici comme un levier permettant de repousser les marques du vieillissement.

■ Une dimension performance et l'objectif de la compétition

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, etc.) et dans des disciplines plus physiques, en catégories « vétérans » ou « super-vétérans ».

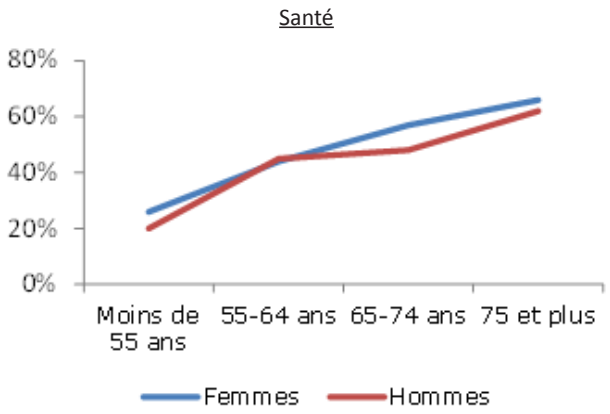
Toutefois, beaucoup estiment que la compétition n'est « plus de leur âge » : plus que « dépasser » les autres, ils recherchent plutôt à « se jauger », **« se dépasser »**, sans enjeu de victoire ou de défaite.

Les raisons de la « non-pratique »

L'identification des freins à la pratique est nécessaire pour développer l'accès à la pratique des « pré-seniors ». Dans l'enquête réalisée par l'IRDS, **les premières raisons 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 %).

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.



Sources : IRDS, EPSF 2008-2012

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

L'analyse des parcours biographiques, trajectoires et expériences socialisatrices des « pré-seniors » est également déterminante pour comprendre les dynamiques de transformations de leurs pratiques et de leurs engagements avec l'avancée en âge. **Plusieurs « types » de trajectoires** peuvent être mis en lumière.

■ Les « sportifs de toujours »

Il s'agit de **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.

■ Les « sportifs d'antan »

Ce second profil se caractérise par une trajectoire sportive discontinue, marquée par une interruption relativement longue des activités physiques et sportives pendant la vie active. 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'arrêt (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 ».

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

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.

- **Les adeptes d'une pratique légère et continue – « saine » - de l'activité physique et sportive**

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, etc. 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.

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[17].

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 pour leur permettre de développer des pratiques sportives qui répondent à leurs attentes.

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 %).

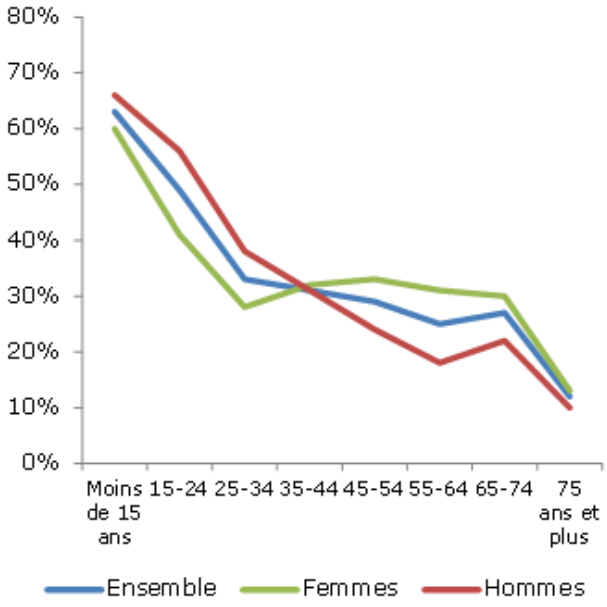
Les 55-64 ans ne sont que 13 % à être licenciés contre 20 % des moins de 55 ans. Ils adhèrent moins souvent à une association ou à un club privé et ont moins recours à un moniteur. L'enquête ne permet pas en revanche de savoir si la chute de cette pratique encadrée est une volonté des pratiquants

[17] *Lefevre B., Thiery P., « Les principales activités physiques et sportives pratiquées en France en 2010 », in : Stat-Info, ministère de l'Education nationale, de la Jeunesse et de la Vie associative, n° 11 – 02, novembre 2011.*

ou si elle est le résultat d'une offre inadaptée aux attentes de ce public.

Si la volonté de faire des rencontres peut conduire des personnes à privilégier le cadre associatif, force est de constater que l'adhésion suscite également des réticences : **le club reste associé à la notion d'engagement, voire de « contraintes »**. En Île-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).

Pratique régulière encadrée



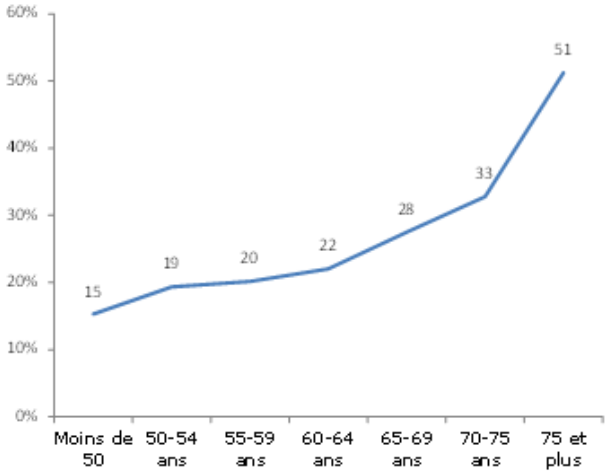
Sources : IRDS, EPSF 2008-2012

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.

Certes, 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, etc. 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. De même, la musculation, les sports de combat et les sports collectifs ont pratiquement disparu du portefeuille d'activités des 55-64 ans.

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



Sources : IRDS, EPSF 2008-2012

Avec l'âge, la palette des activités se rétrécie et la mono activité concerne de plus en plus de personnes. Pourtant, **48 % des Franciliens de 55-65 ans affirment qu'ils souhaiteraient pratiquer d'autres disciplines sportives**. Parmi eux, 21 % citent la natation, 18 % la gymnastique et 16 % le vélo. Il s'agit de sports déjà bien implantés auprès de 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 ou encore la musculation. **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 %)**.

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].

Au regard des entretiens menés dans le cadre de cette étude, plusieurs postures sont 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.

Le passage à la retraite sonne avant tout comme **une aspiration à la liberté**, et les « pré-seniors » 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** et à concilier avec leur pratique sportive et/ou leur engagement associatif : 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 »**[19] , permettant d'investir les sphères d'activités sociales développées en dehors du travail. La pratique sportive en fait évidemment 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 être sollicités pour aider, apporter leur expérience, mais pas forcément rechercher à prendre place dans une organisation, des responsabilités ou participer aux réunions.

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 actif et utile ». 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. Et une part grandissante des retraités refusent également d'être réduits à un rôle de « consommateur de loisirs »[20].

---

[18] *Brodiez-Dolino A., Préface, « Le bénévolat en France en 2013, et ses évolutions récentes… », in : Recherches & solidarités, septembre 2013.*

[19] *Anne-Marie Guillemard, « De la retraite mort sociale à la retraite solidaire. La retraite, une mort sociale (1972) revisitée trente ans après », in Gérontologie et société, n°102, 2002/3.*

[20] *Les associations et les seniors bénévoles : nouvelles relations et nouvelles pratiques », CerPhi, en partenariat avec Jubilacom, Octobre 2010.*

Rédaction

Jean-Michel VOINOT
Mission d'observation et d'appui au contrôle

Cette étude a été réalisée par l'agence ASDO Etudes, en partenariat avec l'Institut régional de développement du sport (IRDS), pour la direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale.

Directeur de rédaction

Christophe BERNARD
Responsable de la Mission d'observation et d'appui au contrôle

Directeur de publication

Pascal FLORENTIN
Directeur régional de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale d'Ile-de-France

Pour en savoir plus

La version intégrale de l'étude est téléchargeable sur le site www.ile-de-france.drjscs.gouv.fr

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET DE LA REGION D'ILE-DE-FRANCE

DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHÉSION SOCIALE D'ILE-DE-FRANCE

6-8 rue Eugène Oudiné - CS 81360 - 75 634 Paris Cedex 13
01 40 77 55 00 - DRJSCS75@drjscs.gouv.fr

www.ile-de-france.drjscs.gouv.fr

Date de parution 4ème trimestre 2015

Conception graphique : DRJSCSC Ile-de-France - Crédits photo : Shapecharge, iStock