

OMNISPORTS : Les seniors sont plus actifs et demandeurs d'activités physiques

pa-sport.fr/2024/04/19/omnisports-les-seniors-sont-plus-actifs-et-demandeurs-dactivites-physiques/

19 avril 2024

L'étude « Seniors Actifs GV » de la FFEPGV, menée par trois équipes de recherche auprès de personnes âgées de 60 ans et plus (ne souffrant pas de problème de santé invalidant), révèle que 80% d'entre eux déclarent pratiquer « régulièrement » une activité physique.

Cette étude montre également qu'ils s'engagent dans une activité pour deux principales raisons : conserver une bonne condition physique et avoir du lien social.

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV), qui compte 57% de seniors parmi ses licenciés, a confié la réalisation de l'étude « *Seniors Actifs GV* » (« GV » pour « *Gymnastique Volontaire* ») à trois équipes de recherches françaises : le CRESCO de l'Université de Toulouse, le laboratoire Sport et sciences sociales de l'Université de Strasbourg et le laboratoire AGORA de Cergy Paris Université. Après 4 ans d'enquête, les résultats ont été présentés lors de la dernière Assemblée Générale de la FFEPGV en décembre dernier par Yves Morales, coordinateur du projet et maître de conférences à l'Université de Toulouse.

TENDANCES MAJEURES

Dans le contexte de la Grande Cause Nationale 2024 qui encourage la pratique d'activités physiques et sportives pour lutter contre la sédentarité, cette étude contredit l'idée reçue que les personnes âgées soient majoritairement inactives et sédentaires :

80% des seniors (ne souffrant pas de problème de santé invalidant) déclarent pratiquer au moins une activité physique et/ou sportive par semaine. Les seniors exercent un éventail assez large d'activités. La marche, y compris utilitaire, est de très loin la plus citée, devant le jardinage, les excursions et la gym. Ce résultat met en évidence une forte demande des seniors en matière d'activités physiques. Les seniors sont principalement motivés par la volonté de « *se maintenir en bonne condition physique* », de « *sortir de chez soi* », de « *pratiquer comme on veut, à son rythme* », de « *s'amuser, rire et avoir beaucoup de plaisir* », de « *se relaxer* » et de « *rencontrer des amis, conserver ou établir des contacts* ».

4 PROFILS DE SENIORS

L'étude fait émerger 4 profils de seniors, montrant que cette catégorie de la population est plus hétérogène que l'on pense dans son rapport à la pratique physique :

52,2% des seniors interrogés déclarent une activité physique « *importante, constante et/ou régulière tout au long de leur vie* ». *Le fait d'avoir pratiqué du sport depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte a influé favorablement sur la continuité de leur pratique après 60 ans, notamment dans des activités plus adaptées à un âge avancé. Ce groupe est en forte demande d'offres de pratiques. 17,9% des seniors se sont engagés dans une pratique au moment de la retraite, comme Bernard, 83 ans, ancien forgeron : « Beaucoup plus de temps pour pratiquer, ce qui m'a permis de découvrir de nouvelles activités et prendre du temps pour s'y consacrer. »*. Ce groupe rassemble un public généralement sensibilisé aux messages de santé public et qui cherche à conserver du lien social. 16,4% des seniors ont une pratique qui a toujours été limitée, notamment à cause du fait que pendant leur enfance, les « instances de socialisation », telles que leur milieu familial, l'école, voire le cadre professionnel, ne favorisaient pas le sport comme aujourd'hui. « *Il y a un intérêt majeur de sensibiliser les personnes à l'activité physique et sportive dès l'école et également dans les entreprises.* » **souligne Marilyne Colombo, présidente de la FFEGV.**

13,4% des seniors ont réduit leur activité physique, notamment depuis la retraite, freinés par des problèmes de santé plus importants liés au vieillissement et des ressources financières plus limitées. « *Il est important de leur proposer des activités adaptées et accessibles. Notre fédération doit continuer à garantir un faible coût du prix de sa licence annuelle (23€) et à enrichir son offre déjà existante d'activités adaptées à toutes les conditions physiques.* » **défend Marilyne Colombo.**

La FFEPGV, qui est la 1^{ère} fédération sportive non-compétitive de France, a voulu identifier à travers cette étude les leviers favorables qui motivent les seniors à la pratique d'activités physiques, mais aussi les freins. Aujourd'hui, ils sont 243 000 seniors à être licenciés au sein de la FFEPGV. La fédération propose une diversité d'activités dont plusieurs programmes spécifiques qui répondent aux attentes et aux besoins des personnes âgées (« *Acti'March®* », « *Bien Vieillir* », « *Gymmémoire®* », etc.), des programmes accessibles dans les 900 clubs EPGV qui les proposent, présents sur tout le territoire, même dans les plus petites communes.

Méthodologie : L'étude a été réalisée entre 2019 et 2023 auprès de 536 personnes (469 par questionnaires et 67 personnes par entretiens) de 60 ans et plus, toutes autonomes et qui ne sont pas atteintes de pathologies invalidantes.

À PROPOS DE LA FFEPGV

La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) est la 7^e fédération sportive et la 1^{ère} fédération non-compétitive. Elle compte plus de 430 000 licenciés, répartis dans 4 500 clubs en France (métropolitaine et DROM). Depuis sa création en 1888, la FFEPGV est engagée pour le Sport-Santé en proposant des pratiques sportives visant le bien-être physique, psychologique et social à tous les publics, quel que soit leur âge et leur condition physique. Elle propose plus de 40 activités (Yoga, Pilates, Cross Training,

Marche nordique, Bungy Pump...) réparties en 4 univers (Energy, Zen, Oxygen et Danse) qui répondent toutes aux 4 recommandations de la Haute Autorité de la Santé : le cardio, la souplesse, le renforcement musculaire et l'équilibre. La FFEPGV a également créé l'Institut de Recherches en Activité Physique et Santé (IRAPS), un centre de recherche et d'innovation spécialisé dans le sport et la santé qui mène des études reconnues, en partenariat avec d'autres organismes de recherche, sur l'influence de la pratique physique et sportive sur la santé physique, mentale et sociale. Plus d'informations sur : ffepgv.fr.