

LE SPORT ET LES SENIORS

Quels enjeux pour le Limousin ?

Sport Santé Bien être

La problématique Sport Santé est difficile à définir précisément. En effet, bien souvent la pratique sportive repose sur plusieurs motivations dont celle du Bien être, sans qu'il soit toujours possible de les distinguer clairement. Pour autant, de plus en plus l'activité physique et sportive (APS) est perçue par les acteurs du secteur sanitaire et social comme un outil au service de l'amélioration des conditions de vie et du vieillissement et la communication réalisée sur le sujet tend à susciter une demande de la part des seniors.

Quelles sont les offres qui existent dans le domaine du Sport Santé ?

Quelles sont les spécificités du public senior qui souhaite pratiquer une APS pour améliorer son Bien être ?

Le Mouvement sportif parvient-il à se positionner sur cette thématique ?

Quels sont les moyens mis en oeuvre par les pouvoirs publics et les institutions sportives pour contribuer au développement de l'offre locale ?

Sport et sociabilité

Au-delà des objectifs sanitaires et de loisir, l'activité physique peut être un moyen de rompre l'isolement auquel la retraite professionnelle puis l'avancée en âge conduisent progressivement les seniors.

Du fait de la saturation des établissements d'accueil des personnes âgées, la préservation de l'autonomie physique et mentale indispensable au maintien à domicile sont des enjeux importants.

Les pouvoirs publics se trouvent ainsi à poursuivre deux objectifs vis à vis de la population seniors qui peuvent paraître paradoxaux : lutter contre l'isolement et maintenir à domicile.

L'offre proposée en milieu rural répond-elle aux besoins et attentes des seniors ?

Quelles sont les difficultés pour les seniors souhaitant accéder à une offre d'activités physiques et sportives ?

Comment parvenir à appréhender les seniors isolés et les amener vers une pratique encadrée ?



Synthèse de l'étude réalisée par Jean-Jacques GOUGUET, Sabine CHAVINIER et Nathalie HENAFF

Contact : Nathalie HENAFF

t 05 55 45 76 00

e henaff@cdes.fr

w www.cdes.fr

Pourquoi lire cette étude ?

Le vieillissement de la population est en train de devenir un enjeu majeur de société du fait de son ampleur croissante : 21,3 % de la population française ont plus de 60 ans (2007) et en 2030 ils devraient représenter près de 34 % de la population totale. A l'échelle régionale, le Limousin fait partie des territoires qui accueillent une part importante de personnes de plus de 60 ans : 28% en 2005 et ce pourcentage devrait s'approcher de 36 % en 2030, avec des variations entre espace rural et espace urbain. Au regard de ce constat, il apparaissait primordial pour les acteurs du Limousin en lien avec le monde sportif d'avoir un outil qui leur permette de mieux appréhender les réalités de la problématique sport et seniors. L'étude réalisée dans le cadre de l'Observatoire du sport en territoires limousins propose :

- Une première partie « **Diagnostics territoriaux** » dans laquelle est présenté un état des lieux de l'offre d'activités physiques et sportives proposées aux seniors. Compte-tenu de l'étendue du champ de la thématique, il a été choisi d'étudier trois sous-thèmes (sport-santé bien être ; sport-loisir; sport et sociabilité) sur trois territoires (la ville de Limoges ; l'agglomération de Brive ; le Pays de Guéret).

- Une deuxième partie « **Perspectives de développement** » dans laquelle figure une analyse des principales tendances lourdes. Dans un second temps, des préconisations sont proposées sous la forme de trois grandes catégories :

- **Adaptation**, ou comment répondre aux décalages constatés entre les offres existantes et les demandes spécifiques des seniors ?
- **Accessibilité**, ou comment améliorer l'accès des seniors aux pratiques sportives, quels que soient les motifs de leur non participation ?
- et **Convivialité** ou comment promouvoir le caractère ludique et convivial de la pratique sportive et évacuer la seule performance physique ?

De multiples instruments d'enquête ont été employés pour obtenir une information fiable :

- plus de 400 entretiens téléphoniques auprès des différents prestataires (structures sportives, collectivités, associations, établissements accueillant des personnes âgées...);
- plus de 100 entretiens approfondis auprès de personnes ressources ;
- plusieurs tables rondes ;
- 530 questionnaires auprès de seniors et d'actifs.

Tous ces éléments sont synthétisés dans un document de 187 pages, avec des annexes qui listent notamment toutes les structures prestataires, et qui est téléchargeable sur les sites internet de la Région Limousin (www.region-limousin.fr), de la Préfecture du Limousin (www.limousin.jeunesse-sports.gouv.fr) et du CDES (www.cdes.fr).

Cette étude doit permettre à tout acteur intéressé d'appréhender les différentes facettes de l'offre d'activités physiques et sportives faite aux seniors, les décalages identifiés et les axes de progrès à mettre en oeuvre.



* L'étude complète est disponible sur les sites internet de la Région Limousin (www.region-limousin.fr), de la Préfecture du Limousin (www.limousin.jeunesse-sports.gouv.fr), et du CDES (www.cdes.fr).

Le sport et les seniors

Synthèse de l'étude
«Diagnostics territoriaux et perspectives de développement*»

Editorial

Dans le cadre de l'«Observatoire du Sport en Territoires Limousins», l'Etat et la Région s'attachent à étudier des thématiques sportives à fort potentiel de développement pour les territoires limousins.

Le contexte démographique, le cadre de vie, l'image dynamique et conviviale de la région limousin nous ont conduits après l'étude sur les sports de nature, à mener une étude approfondie sur la pratique sportive des seniors.

Dans ce cadre, une première publication «Point sur le sport et les seniors» mettrait en exergue deux tendances lourdes : le vieillissement de la population française et la motivation des seniors à pratiquer une activité physique pour «bien vieillir». Trois problématiques se dégageaient alors de cet état des lieux :

- Comment la pratique sportive peut-elle contribuer au bien être des seniors (santé physique, morale, psychique...)?
- Comment le mouvement sportif fédéral peut-il s'ouvrir vers une pratique loisirs adaptée aux seniors ?
- Comment la pratique sportive peut-elle participer à rompre l'isolement des seniors ?

Un diagnostic territorial relatif à ces problématiques a donc été réalisé sur les territoires respectifs de la Ville de

Limoges, de l'agglomération de Brive-la-Gaillarde et du Pays de Guéret.

Ce document «**Le sport et les seniors - Diagnostics territoriaux et perspectives de développement**» se veut un outil d'aide à la décision pour anticiper les besoins en activités physiques des seniors et faire en sorte que ceux-ci induisent des retombées en termes de développement économique et d'emploi en Limousin.

Les perspectives de développement présentées dans ce document, orientées autour de l'adaptation, de l'accessibilité et de la convivialité des pratiques sportives, intègrent nécessairement des enjeux de formation, d'aménagement territorial, de santé et d'action sociale.

C'est pourquoi, nous souhaitons que ce document favorise le rapprochement des multiples acteurs en Limousin concernés par cette large thématique du sport et des seniors afin d'en développer la pratique, non seulement nécessaire de santé publique mais également opportunité de développement territorial.

Jean-Paul DENANOT
Président du Conseil Régional du Limousin

Evelyne RATTE
Préfet de la région Limousin
Préfet de la Haute-Vienne

Eléments de diagnostic

Trois diagnostics territoriaux ont été réalisés sur la ville de Limoges, sur l'agglomération de Brive-La-Gaillarde et sur le Pays de Guéret. Il a été étudié respectivement sur ces territoires les problématiques sport-santé bien être, sport-loisir et sport et sociabilité. Au regard des éléments recueillis, certains décalages au niveau de l'offre et des situations hétérogènes au niveau des emplois et formations ont pu être identifiés.



Décalage entre l'offre de services offerts et la demande émise par les seniors

• Sport Santé Bien être

La demande de sport santé provient d'un public différent de celui qui s'adresse habituellement au mouvement sportif. Or ce dernier connaît d'une manière générale des difficultés pour adapter son offre à ces nouveaux profils. Dans ce contexte, des dispositifs ont émergé bien souvent au sein du réseau sanitaire et social mais également à l'initiative de collectivités ou d'autres organismes privés. Ces actions utilisent l'activité physique comme un outil au service de l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées. Si la diversité des dispositifs permet une amélioration ponctuelle de l'accessibilité des seniors à l'activité physique, un manque de coordination et de concertation des offreurs est à signaler, ce qui nuit à la mise en place d'une offre structurée, lisible et durable.



• Sport Loisir

Le public en demande d'une activité tournée vers le loisir est généralement assez en forme physiquement et actif dans sa démarche de pratique. Deux paramètres apparaissent déterminants : la modalité ludique de l'activité proposée et la convivialité qui en émane. L'offre loisir est principalement assurée par le mouvement sportif. Toutefois, l'intégration des non initiés

au sport, dans les clubs, est plus difficile et correspond moins aux attentes des seniors. Beaucoup s'orientent alors vers d'autres types d'associations dans lesquelles la multiactivité et la convivialité sont au coeur de l'activité.

• Sport et Sociabilité

Il existe relativement peu de demandes spontanées de la part des seniors en situation d'isolement social ou territorial. Cependant, après avoir bénéficié d'actions (Atelier Equilibre par exemple), plusieurs d'entre eux émettent le souhait de poursuivre une activité du même type. Toutefois, la plupart des non initiés aux APS ne possèdent pas les capacités physiques pour s'adapter aux offres traditionnelles du mouvement sportif. Pour les territoires de faible densité de population, les offres d'activités sportives sont majoritairement intergénérationnelles dans le but de rassembler les adhérents au sein d'une séance, souvent peu adaptée à la pratique des seniors. En zone urbaine, les politiques ont été majoritairement orientées en faveur de la jeunesse. Néanmoins, certains centres sociaux entreprennent désormais de développer leur offre en direction des plus âgés. Dans l'ensemble peu d'acteurs semblent avoir pris conscience de la place que représentent les seniors dans la démographie locale. L'adaptation de l'offre vers ce public est à peine amorcée.

soit la puissance des recommandations et la pertinence des enseignements proposés, l'investissement temporel et financier reste un frein majeur à l'acquisition de ces qualifications.

soit la puissance des recommandations et la pertinence des enseignements proposés, l'investissement temporel et financier reste un frein majeur à l'acquisition de ces qualifications.

soit la puissance des recommandations et la pertinence des enseignements proposés, l'investissement temporel et financier reste un frein majeur à l'acquisition de ces qualifications.

soit la puissance des recommandations et la pertinence des enseignements proposés, l'investissement temporel et financier reste un frein majeur à l'acquisition de ces qualifications.

soit la puissance des recommandations et la pertinence des enseignements proposés, l'investissement temporel et financier reste un frein majeur à l'acquisition de ces qualifications.

soit la puissance des recommandations et la pertinence des enseignements proposés, l'investissement temporel et financier reste un frein majeur à l'acquisition de ces qualifications.

LES DEFIS A RELEVER POUR LE LIMOUSIN

Les diagnostics territoriaux ont montré qu'aujourd'hui les structures d'offres, les équipements et les ressources humaines présenteraient certains décalages avec les besoins et attentes des seniors. Trois catégories de propositions sont envisagées :

Adaptation *Comment répondre aux décalages constatés entre les offres existantes et les demandes spécifiques des seniors ?*

Adapter les structures d'offre

• **Prendre en compte la culture sportive passée des seniors**, en leur mettant à disposition des animateurs formés, en créant des sections senior au sein des clubs et en étant à l'écoute de leur parcours sportif.

• **Prendre en compte le rythme de vie spécifique des seniors**, en leur proposant des horaires flexibles et adaptés à leur rythme de vie et en instaurant une régularité dans la pratique qui leur est proposée.

• **Prendre en compte leurs besoins et attentes**, en leur offrant des activités adaptées.

Adapter les équipements

• **Répondre à la demande**, aujourd'hui la saturation des équipements sportifs ne permet pas aux différentes associations

de répondre aux demandes et de développer la pratique.

• **Créer de nouveaux équipements**, en repensant l'organisation et l'utilisation des équipements sportifs en y intégrant la notion de partage multi-générationnel des espaces.

Adapter les formations

• **Organiser des formations spécialisées**, dans lesquelles il est proposé l'acquisition de connaissances plus approfondies sur les besoins et attentes de ce public.

• **Créer des équipes pluridisciplinaires**, en organisant la complémentarité des compétences et en attribuant de façon précise les domaines d'actions de chacun.

• **Distinction qualifications et compétences**, en permettant au personnel d'accéder à une reconnaissance vis à vis de la dimension relationnelle et des qualités humaines dont ils font preuve.

Accessibilité *Comment améliorer l'accès des seniors aux pratiques sportives, quels que soit les motifs de leur non participation ?*

Organiser l'information

- Créer un observatoire
- Lancer des campagnes d'information
- Coordonner l'information au niveau intercommunal
- Créer un groupe régional de coordination des acteurs
- Adapter la communication de l'offre vers les seniors

Proposer des incitations financières

- Etablir une nouvelle grille de critères pour l'éligibilité à subventions publiques
- Adapter les contrats d'assurances
- Evaluer la désutilité sociale évitée

Proposer des incitations médicales

- Sensibiliser les médecins
- Adapter le certificat médical de non contre indication à la pratique sportive

Rendre accessible les équipements

- Maîtriser son propre équipement
- Adapter les équipements polyvalents

Améliorer la mobilité et les conditions de transport

- Accompagner physiquement les seniors
- Favoriser le covoiturage
- Adapter les transports collectifs
- Respecter le principe de proximité

Convivialité *Comment promouvoir le caractère ludique et convivial de la pratique sportive et évacuer la seule performance physique ?*

Intégrer de la convivialité dans l'offre

- Créer des clubs house insérés dans des structures existantes
- Créer des structures ouvertes sur une grande amplitude horaire
- Eviter la stigmatisation

Intégrer de la convivialité dans l'animation globale

- Favoriser les événements festifs hors sport
- Offrir des produits globaux

Cultiver la convivialité dans la pratique

- Evacuer la performance
- Motiver la pratique sur des bases de convivialité

Promouvoir la convivialité dans l'insertion des bénévoles

- Encourager l'engagement au service de l'intérêt général
- Susciter l'investissement dans l'encadrement et l'accompagnement sportif
- Accompagner les initiatives d'amélioration du cadre de pratique

Il s'agit ici de se projeter dans le futur pour essayer d'anticiper les mutations à venir et de s'y préparer tant d'un point de vue socio démographique que sportif.

Principales tendances lourdes

Données socio-démographiques

• Vieillesse

D'un point de vue territorial, la part des seniors représenterait 36% de la population en 2030, contre 28% aujourd'hui, avec une nette différenciation entre l'espace urbain (32%) et l'espace rural (44%). Néanmoins, en chiffres absolus, l'espace urbain accueillera plus de seniors (de l'ordre de 41 000 personnes).

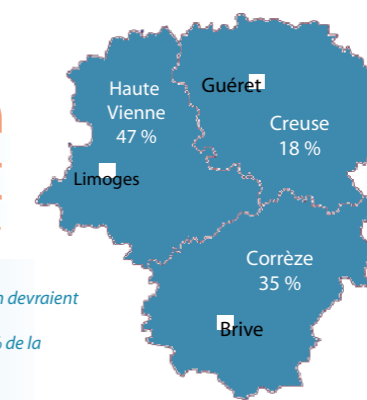
Du fait de l'attractivité de l'aire urbaine de Limoges, les politiques sportives pour les seniors seront à différencier entre la Haute-Vienne et les deux autres départements.

Répartition territoriale des personnes de 60 ans et plus en Limousin en 2030

Limousin : 265 752 habitants de plus de 60 ans

Part des plus de 60 ans dans la population

	Seniors	Moins de 60 ans
Corrèze	39%	61%
Creuse	42%	58%
Haute-Vienne	32%	68%



Lecture graphique

- Carte : En 2030, 47% des personnes âgées de plus de 60 ans en Limousin devraient vivre en Haute-Vienne.

- Tableau : En 2030, les personnes de plus de 60 ans représenteraient 32% de la population de la Haute-Vienne.

Source : INSEE Limousin, Limousin horizon 2030, décembre 2007

Quelle pratique sportive pour les seniors de demain

La pratique sportive senior en quelques chiffres



Source : CDES, d'après les résultats d'une enquête réalisée en Limousin en 2008

• Le sport au service d'une bonne santé

Pour un actif sur quatre, l'aspect « bien être & santé » est déterminant de la pratique sportive actuelle mais également à venir. De plus en plus d'acteurs du réseau sanitaire et social agissent pour le développement d'actions et dispositifs dans lesquels l'activité physique et sportive est intégrée. Celle-ci est désormais reconnue pour améliorer la condition physique et la santé mentale ou encore pour préserver l'autonomie des personnes.

• Du changement dans les modalités de pratique

Les carrières sportives individuelles ont longtemps été concentrées sur une seule activité, dans un cadre plutôt compétitif. Désormais, la notion de sport loisir est prégnante et de nombreux pratiquants s'inscrivent dans une démarche de diversification au fil de l'évolution de leurs besoins. Cette tendance risque de s'observer éga-

• Vulnérabilité

Le réchauffement climatique induit des politiques de lutte contre l'effet de serre qui auront des conséquences sur le Limousin. Le SRADDT et l'Agenda21 de la Région insistent sur les enjeux de mobilité. La captivité de certaines populations rurales peut constituer un frein à l'accessibilité aux pratiques sportives des seniors. Que ce soit pour des raisons sociales ou des raisons environnementales, la mobilité sera au centre des débats sur l'avenir des territoires.

• Gouvernance territoriale

La réforme des collectivités qui se profile va impacter l'organisation du sport. Compte tenu des problèmes de masse critique que connaît le Limousin, la répartition des compétences entre les différents échelons ainsi que la reconsidération de leurs ressources fiscales auront une influence sur les modalités d'organisation et de financement des services publics et en particulier de ceux liés au sport et aux seniors.

lement dans les pratiques sportives des seniors. Si la marche, le vélo et la gymnastique seront vraisemblablement plébiscités, l'ensemble des sports offrant à la fois liberté et simplicité dans l'accès à la pratique devrait se développer.

• Un décalage inévitable entre l'intention et la réalité

Les déclarations des actifs d'aujourd'hui interrogés sur leur pratique sportive dans 10, 15 ou 20 ans relèvent nécessairement uniquement de l'intention. S'il est utopique de vouloir quantifier précisément le taux de pratique des seniors de demain, on estime prévisible que les générations seniors à venir soient plus sensibles à la pratique d'activité physique ou sportive. En effet, la société actuelle accorde une place croissante aux loisirs actifs et la sensibilisation à la culture du bien être et de l'entretien physique est très forte. Toutefois, les réformes des retraites en cours et à venir vont repousser l'arrêt de l'activité professionnelle. Dès lors, l'état de forme physique des futurs seniors pourrait être inférieur à celui des seniors actuels, même si les conditions de vie s'améliorent d'années en années et contribuent à une amélioration du vieillissement et de l'espérance de vie.

