



## AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : [ddoc-theses-contact@univ-lorraine.fr](mailto:ddoc-theses-contact@univ-lorraine.fr)

## LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

[http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg\\_droi.php](http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php)

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

Master  
« Conduite de Projets & Développement  
des Territoires »

Spécialité « Conduite de Projets en Sport, Santé et  
Insertion »

*Parcours « Activités Corporelles, Sport et Société »*

Mémoire de fin d'études présenté pour l'obtention du grade de master

**Diagnostic territorial et proposition d'un  
plan d'action du « Sport Senior » à  
l'UFOLEP des Alpes Maritimes.**

présenté par

**Aurélie RUTTKOWSKI**

Proj&Ter

Maître de stage : Stéphane MIRC, Délégué Général USEP, Ligue de  
l'enseignement 06, Nice.

Guidant universitaire : Anne VUILLEMIN, Maître de Conférences à l'UFR STAPS,  
Université Henri Poincaré, Nancy.

Juin 2011

# REMERCIEMENTS

Je tenais tout d'abord à remercier **M. LUCAS Antoine** Président de la ligue de l'Enseignement (Fédération des Œuvres Laïques des Alpes – Maritimes) et **M. LUCAS Philippe**, Délégué Général UFOLEP pour m'avoir permis de réaliser mon stage dans leur structure et pour m'avoir fait confiance durant toute la durée de cette étude.

Je remercie également **M. MIRC Stéphane**, Délégué Départemental USEP et Responsable de mon stage pour son accueil chaleureux, son écoute, sa sympathie, sa disponibilité, et son soutien tout au long du stage.

Mes remerciements s'adressent également à **Mme. Dominique DATTERO**, responsable du service affiliation et assurances de la Ligue, de l'UFOLEP, et de l'USEP pour m'avoir consacré une partie de son temps et de sa bonne humeur à répondre à toutes mes questions ainsi qu'à tous les dirigeants des clubs UFOLEP et notamment **M. Gérard BLAIN, M. Claude CAYEM, M. Gilbert ALLO, M. Didier BOVAS, et M. Albert TRITON** pour leur coopération dans la transmission des questionnaires ainsi que pour leur attention à mon égard.

Je remercie également **Mme Marie Christine LANFRANCHI**, référente au sein de la DDCS des Alpes - Maritimes dans les secteurs du « Sport Handicap et du Sport Santé » pour ses précieux conseils.

Enfin je souhaite exprimer un profond remerciement à **Melle Perrine DEMOULINS**, qui m'a consacré énormément de son temps et a su me guider dans mes travaux tant sur le plan méthodologique que théorique ainsi qu'à **M. Julien BALTEAU** pour m'avoir supportée et surtout apportée son soutien et sa patience lors des périodes laborieuses.

## **SOMMAIRE**

### **INTRODUCTION**

#### **PARTIE 1 : LE CONTEXTE**

- A. Les caractéristiques du territoire
- B. Le public des seniors
- C. L'UFOLEP
- D. Le sport et les seniors

#### **PARTIE 2 : LA METHODOLOGIE**

- A. Démarche et planification
- B. Recueil de données
- C. Choix des outils

#### **PARTIE 3 : RESULTATS**

- A. Les résultats concernant l'offre de pratique sur le territoire de la ville de Nice.
- B. Les résultats concernant l'offre de pratique en dehors du territoire en question.
- C. Les résultats concernant la demande

#### **PARTIE 4 : ANALYSE ET PROPOSITIONS**

- A. Analyse des résultats issus de l'offre
- B. Analyse de la demande
- C. Synthèse et mise en place d'une stratégie de développement
- D. Plan d'action à l'UFOLEP centré sur trois axes

### **CONCLUSION**

### **REFERENCES**

### **ANNEXES**

# INTRODUCTION

---

La population française vieillit. Les chiffres que l'on avance pour l'avenir sont de près de 21 millions de plus de 60 ans en 2040, soit le tiers de la population française. (1)

Ce vieillissement de la population s'exprime en termes d'augmentation de l'espérance de vie (qui vient de franchir les 80 ans en France) et de l'espérance de vie active (avant l'entrée dans la dépendance). Or celle-ci tendrait à augmenter moins vite que l'espérance de vie, laissant entendre que les années gagnées seraient associées à une détérioration de la qualité de vie. Ces observations ont des conséquences au niveau humain, social et économique et expliquent en partie l'augmentation du nombre de personnes présentant des problèmes de santé, une autonomie fonctionnelle limitée et une dépendance accrue entraînant des coûts économiques et sociaux importants. Les plus de 80 ans, âge à partir duquel le taux de dépendance augmente rapidement, devraient alors être plus de 7 Millions. Face à cela, l'activité physique est une mesure de santé publique de premier plan.

Il s'agit donc bien d'amener les adultes vieillissants à pratiquer, de façon régulière, des activités physiques de manière à maintenir leurs capacités fonctionnelles en deçà du point critique de perte d'autonomie. D'autant que les problèmes de santé à l'origine d'une grande partie des incapacités affectant les personnes âgées et qui causent le plus grand nombre de décès sont précisément ceux que peut prévenir la pratique régulière d'activités physiques. Outre la prévention de maladies, les activités physiques qui améliorent les composantes de la condition physique (force musculaire, aptitude aérobie, souplesse, équilibre, agilité) ont le pouvoir d'accroître l'autonomie fonctionnelle et la mobilité. Les bienfaits de l'activité physique sont également d'ordre psychologique (amélioration de la santé mentale, préservation des facultés cognitives...) et social (meilleure intégration sociale et lutte contre l'isolement).

Dans ce cadre, l'UFOLEP est soucieuse et consciente des enjeux (économiques, politiques, sociaux) relatifs à l'ensemble des catégories composant le public « senior » au travers notamment de l'accès à une pratique sportive régulière et à l'utilisation du sport comme outil privilégié de gestion, de prévention et d'amélioration de la qualité de vie. Ainsi, c'est dans ce contexte que le Comité Départemental UFOLEP souhaite renforcer et développer sa capacité à accueillir et répondre aux besoins du public senior. La question se pose donc de savoir

comment l'UFOLEP peut favoriser le développement de la pratique des seniors sur son territoire qui accueille une part importante de personnes âgées de plus de 60 ans. Pour tenter de répondre à cette question il s'agissait d'élaborer un diagnostic territorial du sport chez les seniors afin de dégager une stratégie de développement et des pistes d'actions du « Sport Senior » à l'UFOLEP.

Les enjeux sont multiples :

- Etre en adéquation avec les orientations promulguées par l'UFOLEP nationale dans le domaine du « Sport Santé »
- Renforcer le nombre de licenciés seniors à l'UFOLEP des Alpes -Maritimes
- Répondre à un enjeu social et sanitaire étant donnée le nombre important de seniors sur le territoire afin de favoriser leur qualité de vie par le biais des activités physiques et sportives.

Ainsi une première partie définira les différents aspects du contexte intervenant dans cette problématique. Une seconde partie présentera les différentes étapes dans l'élaboration de ce diagnostic ainsi que les outils utilisés. Et enfin dans une troisième partie les résultats suivis de leur analyse permettront d'aboutir à une stratégie de développement visant à promouvoir le sport pour les seniors au Comité Départemental UFOLEP des Alpes – Maritimes.

# **PARTIE 1 : LE CONTEXTE**

---

## **A. Les caractéristiques du territoire**

## **B. Le public des seniors**

1. Le vieillissement
2. Les effets du vieillissement sur l'organisme
3. La répartition des seniors
  - 3.1 Une grande hétérogénéité de la population des seniors
  - 3.2 Catégories de seniors selon leur capacité fonctionnelle
4. Les programmes au niveau européen et national

## **C. L'UFOLEP**

1. Présentation
2. Le Comité Départemental UFOLEP 06
  - 2.1 Etat des lieux
    - 2.1.1 Nombre de licenciés et nombre de licenciés de 60 ans et plus
    - 2.1.2 Répartition par tranche d'âge des licenciés de 60 ans et plus
    - 2.1.3 Répartition homme/femme
    - 2.1.4 Associations affiliées à l'UFOLEP
    - 2.1.5 Répartition des seniors dans chaque section

## **D. Le sport et les seniors**

1. Les recommandations en matière d'activités physiques pour les seniors
2. Problématique

## A. Les caractéristiques du territoire

Le département des Alpes-Maritimes est le deuxième plus peuplé de la région Provence Alpes Côte-d'Azur avec 1 084 428 habitants en 2008 (Données INSEE PACA - Recensement de la population Rapport du 5 Janvier 2011 communiqué de presse) dont 322 000 personnes de plus de 60 ans soit un tiers de la population totale.

Entre 2007 et 2040, le nombre de personnes âgées de 60 ans ou plus augmenterait dans la région de 57%, alors que la population âgée de moins de 60 ans ne progresserait que de 1%. Cela représenterait 688 000 personnes de 60 ans ou plus supplémentaires en 2040, dont près de la moitié (328 000) auraient 80 ans ou plus. (2). 169 millions d'euros sont consacrés par le Conseil Général aux seniors (+ de 2 millions par rapport à 2010) dont 120 millions pour l'Activité Physique Adaptée (APA) (3).

Par ailleurs, selon l'INSEE dans la région Paca, 91 % de la population réside dans un espace urbain. En effet, c'est beaucoup plus qu'en France métropolitaine. Seuls l'Île-de-France, le Nord-Pas-de-Calais et l'Alsace sont dans une situation comparable. A l'intérieur de la région, les disparités sont très fortes : 98 % de la population des Alpes-Maritimes et des Bouches-du-Rhône habitent dans l'espace urbain. Ces départements font partie des plus urbanisés de France (4). Toujours selon l'INSEE, la ville de Nice compte 339 609 habitants dont 98 147 d'entre eux ont plus de 60 ans. Les seniors représentent à Nice 28,9% de la population dont 54,9% de femmes et 45,1% d'hommes.

Selon un rapport d'étude réalisé par l'INSEE en partenariat avec le Conseil Général 06 publié en Juin 2009 (5), la très grande majorité des personnes âgées de 60 ans ou plus vivent à domicile : 95,4 %, soit 283 300 personnes. Parmi elles, 33,7 % habitent seules chez elles (soit 95 600 personnes). Cette part augmente avec l'âge : 25 % des 60-74 ans sont seuls chez eux, 40 % des 75-84 ans et 55 % des 85 ans ou plus. Enfin, sur quatre personnes de 60 ans ou plus qui vivent seules chez elles, trois sont des femmes. Par ailleurs, dans l'ensemble de la population masculine qui vit à domicile, on estime à 20 % la part des hommes vivant seuls : 24 300 hommes sur 120 900. Cette part s'élève à près de 45 % dans la population féminine vivant à domicile : sur les 162 400 femmes qui vivent à leur domicile, 71 300 habitent seules chez elles.



Les Alpes-Maritimes est un département particulièrement vieux (1/3 de la population a plus de 60 ans) et vieillissant (plus de 1/2 en 2040). Les personnes âgées ont tendance à vivre à domicile et sont notamment des femmes.

## B. Le public des Seniors

### 1. Le vieillissement

D'après l'avis du Comité Scientifique de Kino-Québec (6), le vieillissement correspond à l'ensemble des processus physiologiques et psychologiques qui modifient la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge mûr. Il est la résultante des effets intriqués de facteurs génétiques (vieillissement intrinsèque) et de facteurs environnementaux auxquels est soumis l'organisme tout au long de sa vie. Il s'agit d'un processus lent et progressif qui doit être distingué des manifestations des maladies. L'état de santé d'une personne âgée résulte habituellement des effets du vieillissement et des effets additifs de maladies passées (séquelles), actuelles, chroniques ou aiguës.

Cette définition met bien en avant que le vieillissement :

- Est un processus (notion de temporalité)
- Dépend de facteurs (environnementaux, génétiques)

Ainsi il est possible d'agir éventuellement sur ces facteurs environnementaux pendant la longue période dite de « vieillissement » afin d'en réduire les effets.

### 2. Les effets du vieillissement sur l'organisme

Le vieillissement s'accompagne d'une diminution des capacités fonctionnelles de l'organisme. D'une façon générale, cette altération est la plus manifeste dans les situations qui mettent en jeu les réserves fonctionnelles (effort, stress, maladies aiguës). Cette diminution des réserves fonctionnelles induit une réduction de la capacité de l'organisme à s'adapter aux situations d'agression. De même, plusieurs systèmes de régulation de paramètres physiologiques s'avèrent moins efficaces chez le sujet âgé. Il faut souligner que cette réduction fonctionnelle liée au vieillissement est très variable d'un organe à l'autre (vieillissement différentiel inter-organe). De

plus, à âge égal, l'altération d'une fonction donnée varie fortement d'un individu âgé à l'autre (vieillessement inter - individuel). La population âgée est ainsi caractérisée par une grande hétérogénéité. En effet, les conséquences du vieillissement peuvent être très importantes chez certains sujets âgés et être minimales voire absentes chez d'autres individus du même âge. Certains scientifiques parlent de « vieillissement réussi », « vieillissement usuel », « vieillissement avec maladies » (7). Par ailleurs, sur le plan psychologique, l'arrêt de la vie professionnelle et le début de la retraite peuvent favoriser un état dépressif classique de l'entrée dans le troisième âge. Par ailleurs la perte d'occupation et de lien social sont deux facteurs susceptibles d'accompagner la fin de l'activité professionnelle. En effet, sur le plan social les liens tissés lors de la vie professionnelle peuvent être amenés à disparaître et ne sont pas toujours remplacés par une vie sociale et/ou associative efficiente ; ainsi certains personnes peuvent souffrir de cet isolement et de cette solitude.

### 3. La répartition des seniors

#### 3.1 Une grande hétérogénéité de la population des seniors

Si l'on en croit le dictionnaire, le senior (mot latin signifiant « plus âgé » comparatif de senex, vieux) est une personne de plus de 50 ans. A contrario de la simplicité de sa définition, la population des seniors se caractérise par une grande hétérogénéité qui va conditionner la pratique des APS.

Toujours selon l'Avis du Comité Départemental Kino - Québec, l'on peut distinguer, dans le milieu de la santé :

- les « jeunes vieux » (65-74 ans)
- les « vieux » (75-84 ans),
- les «vieux-vieux » (85-99 ans)
- les « très vieux » (100 ans et plus)

Les « Jeunes vieux » regroupent la majorité des personnes âgées. Leur nombre croît à un rythme élevé. Ils comptent beaucoup de personnes actives qui continuent d'évoluer et d'agir comme des adultes jeunes ou d'âge moyen, bien au-delà d'un âge qu'on qualifiait auparavant d'avancé. Cependant, la diminution de la réserve

physiologique par laquelle on définit le vieillissement ne dépend pas que de l'âge, mais aussi de la présence de maladies, de divers facteurs extrinsèques.

Par exemple :

- l'activité physique
- l'alimentation,
- l'environnement et le style de vie
- de même que de facteurs intrinsèques tel le bagage génétique.

Ces multiples facteurs se conjuguent dans le temps, amenant les personnes qui avancent en âge à devenir de plus en plus différenciées, sur le plan de leur état de santé et de leur capacité physique. Aussi, les biogérontologues trouvent-ils plus utile de répartir les personnes âgées non pas selon leur âge, mais selon leurs fonctions physiques ou leur capacité fonctionnelle.

### 3.2 Catégories de seniors selon leur capacité fonctionnelle

Wanenn W. Spirduso (8) propose la typologie suivante : les personnes âgées sont en excellente condition physique (*physically elite*, « élite »), en bonne condition physique (*physically fit*), autonomes, frêles ou non autonome.

- Les personnes âgées dites en **excellente condition physique** sont très performantes sur le plan sportif, généralement parce qu'elles s'entraînent régulièrement ou n'ont pas cessé d'exercer un métier ou de pratiquer des activités de loisir physiquement exigeantes. En raison de leur condition physique exceptionnelle et de ce qu'elles peuvent encore accomplir, elles représentent souvent un modèle.
- Les personnes âgées dites en **bonne condition physique** ont une capacité physique bien meilleure que celle de beaucoup de personnes plus jeunes demeurées inactives. Grâce à leur condition physique, elles peuvent continuer de s'engager sur les plans professionnel et social, de même que pratiquer des activités physiques et sportives.
- Les personnes âgées dites **autonomes** ont des habitudes de vie et une santé variables. Bien qu'elles ne soient pas en bonne condition physique et qu'elles

puissent même être aux prises avec une ou plusieurs conditions limitatives ou maladies chroniques, cela n'affecte pas encore leur capacité fonctionnelle de façon majeure. Les personnes de ce groupe peuvent accomplir toutes les *activités de base* et la plupart des *activités utilitaires* de la vie quotidienne, de même que certaines *activités avancées*. Cependant, elles sont vulnérables au stress physique, particulièrement s'il se manifeste de manière inattendue ou très marquée. En avançant en âge, les personnes autonomes sont vouées à devenir frêles ou non autonomes soit à la suite d'une maladie, d'une chute, d'un accident ou d'un choc émotif, soit en raison de leur inactivité physique.

- Les personnes âgées dites **frêles** peuvent effectuer les *activités de base* de la vie quotidienne, mais souffrent d'une maladie ou d'une condition limitative avec laquelle elles doivent composer quotidiennement (p. ex. hypertension, arthrite, obésité, cancer, infarctus). Leur capacité fonctionnelle est réduite. Il se peut qu'elles ne soient pas en mesure de réaliser certaines activités utilitaires de la vie quotidienne, par exemple faire leurs courses, faire le ménage, préparer leurs repas. Elles peuvent néanmoins vivre de façon autonome avec une aide, de nature humaine ou technologique. Particulièrement exposées aux chutes, elles sont hospitalisées fréquemment, nécessitent souvent des soins prolongés et requièrent une grande attention à domicile.

- Les personnes dites **non autonomes** ne sont pas forcément malades, mais souffrent d'une incapacité ou d'une perte d'autonomie fonctionnelle à la suite d'un accident, d'une dégénérescence ou d'une maladie. Cette *incapacité* les empêche d'effectuer normalement les tâches qu'elles avaient autrefois l'habitude de faire. Elles sont incapables d'effectuer certaines ou la totalité des activités de base de la vie quotidienne. Elles ont besoin d'être prises en charge, que ce soit à domicile ou dans une Institution spécialisée.

#### 4. Les programmes au niveau européen et national

Ainsi afin de maintenir et de préserver le plus longtemps possible les capacités physiques et fonctionnelles des seniors et de tendre au maximum vers un « vieillissement réussi » des programmes ont été mis en place au niveau européen et national.

Au niveau européen, il existe le programme « Healthy Ageing » co-financé par la Commission européenne, le projet « Healthy Ageing » vise à promouvoir un vieillissement en bonne santé, pour les personnes âgées de 50 ans et plus. Dix pays européens participent au projet «Healthy Ageing » (2004–2007), ainsi que l'Organisation mondiale de la santé (OMS), European Older People's Platform (AGE) et EuroHealthNet. Le but du projet est l'échange de connaissances et d'expériences entre les décideurs politiques, les praticiens et les organisations non gouvernementales (O.N.G.) qui travaillent avec des personnes âgées, dans l'Union européenne (UE) et d'élaborer des recommandations en matière de santé chez les seniors (personnes de 50 ans et plus). Au niveau national, des experts français participent à l'élaboration de ces recommandations européennes, en inscrivant le principe du « bien vieillir » dans le programme européen The «Healthy ageing» EU project pour 2004-2007.

Puis en 2007 est lancé le plan national «Bien Vieillir» 2007-2009, qui a pour ambition de proposer les étapes d'un chemin pour un «vieillissement réussi» tant du point de vue de la santé individuelle que des relations sociales, en valorisant l'organisation et la mise en oeuvre d'actions de prévention adaptées. Celui-ci s'organise autour de neuf axes dont celui de la promotion de l'activité physique et sportive.

D'un point de vue local, en 2003, la ville de Nice a été sélectionnée parmi 17 sites pilotes pour mettre en place le programme « Bien Vieillir ». A ce titre, trois volets d'actions ont été envisagés :

- Le recensement, l'ouverture et l'accès aux activités physiques et sportives (APS) pour les personnes de plus de 55 ans.
- L'aménagement d'un espace-santé en plein-air à Nice pour les seniors
- La mise en place de stages de formation perfectionnement d'éducateurs en APS au bénéfice des seniors.

Par ailleurs, dans le cadre du plan national « Bien Vieillir 2007-2009 », le label « Bien Vieillir, vivre ensemble » lancé au mois de juillet 2009 a pour objectif de

favoriser le rôle de la politique locale en faveur des aînés. Les villes candidates élaborent alors un plan d'action sur cinq ans pour répondre aux enjeux liés à la place des aînés dans les villes. La ville de Nice fait partie des 34 communes ayant été récompensées par le label « Bien vieillir » pour son action intitulée : « Le Trophée Senior Citoyen ». Les villes françaises aujourd'hui labellisées sont maintenant partie prenante du réseau mondial « villes, amies des aînées ».

Ces différents programmes sont un exemple pour montrer que la population vieillissante appelle à des initiatives à son encontre notamment par le biais de l'activité physique dont on sait qu'elle a des bienfaits. Ainsi, un certain nombre de structures (associations, fédérations) s'occupent de promouvoir l'activité physique auprès des seniors. Tel est par exemple le cas pour l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique), qui se place comme acteur attentif à l'amélioration de la qualité de vie de nos aînés, préoccupation au combien importante compte-tenu du contexte démographique et de sa projection future.

**Le public des seniors est très hétérogène. Pour le caractériser, la typologie de Wanenn W. Spirduso avec une entrée par la capacité fonctionnelle des personnes âgées et non par leur âge semble plus pertinente. L'Europe comme la France, à travers ces différents plans sont conscientes de l'enjeu de plus en plus important que revêt l'autonomie des seniors. Des structures comme L'UFOLEP prennent le relais pour tenter de répondre à ces politiques à travers des propositions concrètes.**

## C. L'UFOLEP

### 1. Présentation

L'UFOLEP est la première fédération affinitaire multisports de France, agréée par le Ministère des Sports, membre du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF). Issue de la Ligue de l'enseignement, l'UFOLEP compose un des différents secteurs d'intervention. Les autres secteurs sont : la vie scolaire, le culturel, l'audio-visuel, l'animation autour du livre, les sports et le plein air, l'USEP, les vacances, les classes de découverte, les voyages scolaires, les séjours linguistiques, ainsi que la formation. L'UFOLEP œuvre pour le développement d'une pratique sportive axée sur le plaisir, la découverte et le bien être, respectueuse de l'homme et de son environnement.

L'UFOLEP est représentée au niveau national par le Comité National UFOLEP. Ce dernier se décline sur l'ensemble du territoire par des Comités Régionaux et des Comités Départementaux. Le Comité National UFOLEP définit un Plan National de Développement élaboré pour chaque mandature de 4 ans. Ce plan est ensuite décliné au niveau régional et départemental.

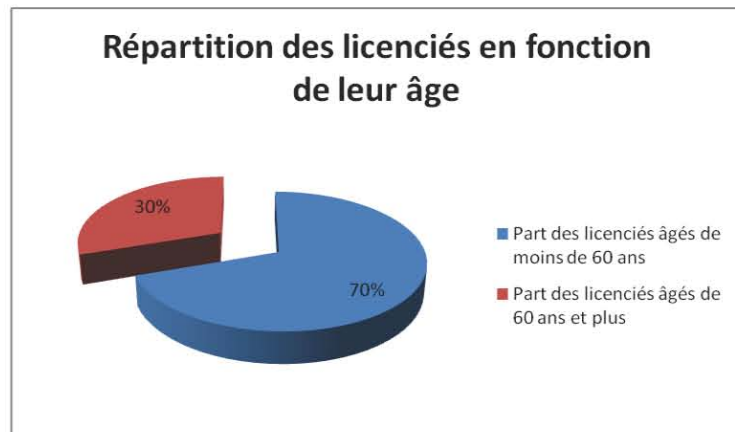
### 2. Le Comité Départemental UFOLEP 06 des Alpes - Maritimes

#### 2.1 Etat des lieux à l'UFOLEP 06

##### 2.1.1 Licenciés et seniors

Depuis le début de l'année scolaire 2011, le Comité Départemental UFOLEP des Alpes-Maritimes compte près de 2229 licenciés répartis dans une cinquantaine d'associations. Sur l'ensemble des licenciés, 676 d'entre eux sont âgés de 60 ans et plus, soit 30% du nombre total de licenciés (c. f Figure 1).

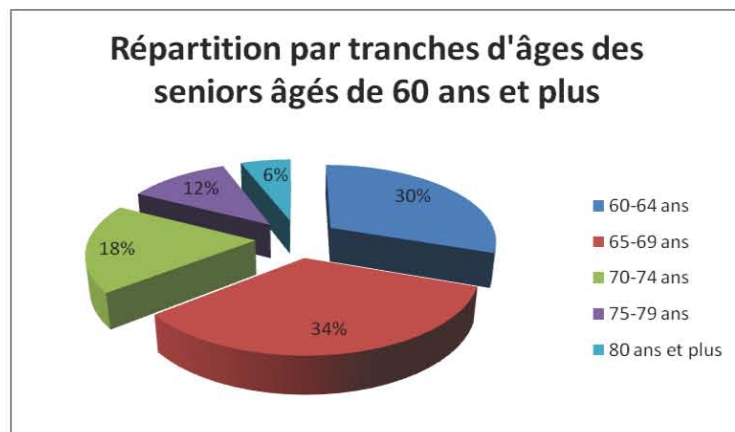
**Figure 1**



### 2.1.2 Age des seniors

Plus précisément, la figure 2 montre la répartition des licenciés âgés de 60 ans et plus.

**Figure 2**



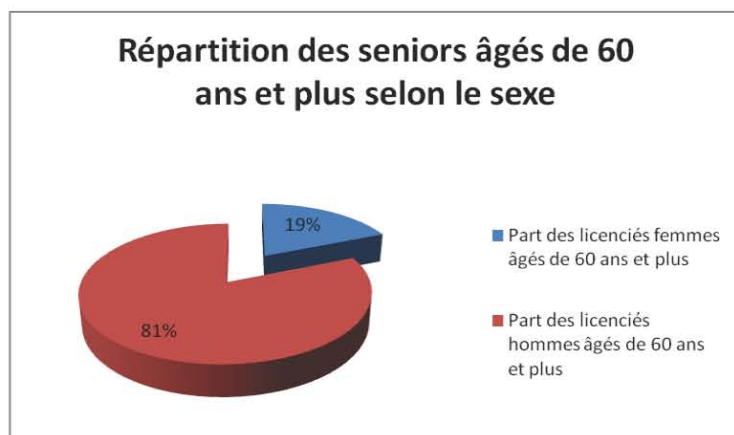
Le graphique ci - dessus permet de constater que la majorité des seniors licenciés à l'UFOLEP ont entre 60 et 69 ans soit 64%. Les seniors qui ont entre 70 et 79 ans représentent 30% des licenciés âgés de 60 ans et plus. Seuls 6% d'entre eux sont âgés entre 80 ans et plus.

### 2.1.3 Sexe des seniors

Par ailleurs, comme le montre la figure 3 parmi les seniors âgés de 60 ans et plus, la part des hommes représente 81 % et celle des femmes 19%.



Figure 3



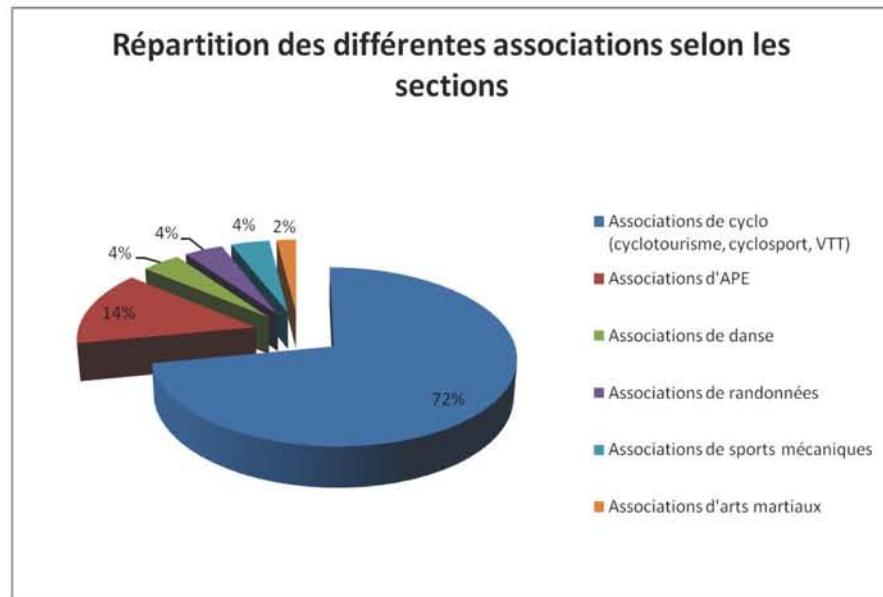
#### 2.1.4 Associations affiliées à l'UFOLEP

Par ailleurs, comme il a déjà été dit, l'UFOLEP regroupe une cinquantaine d'associations. Parmi toutes ces associations, l'UFOLEP est la section cycliste la plus dynamique du département (*c. f Figure 4*). En effet, les activités cyclistes sur route et les activités cyclistes de pleine nature (VTT, et disciplines associées, cyclo-randonnée...) dominent largement par le nombre de licenciés, par le nombre d'associations affiliées ainsi que par le nombre de participants accueillis dans les stages d'entraînement organisés et encadrés par l'UFOLEP.

Cependant, au sein du Comité Départemental, la pratique sportive ne se résume pas aux seules activités cyclistes. Plus tranquilles, les activités physiques d'entretien regroupent des pratiques physiques de loisirs aussi diverses que l'entretien musculaire, la gymnastique douce, le taï chi ou encore le yoga. Par ailleurs, les activités de danse ainsi que les activités de type multisports (Tir à l'arc, randonnées, cyclotourisme) font partie intégrante des activités proposées à l'UFOLEP des Alpes-Maritimes de même que les sports mécaniques ou d'aéromodélisme. (Rapport d'activité UFOLEP 2010).

La figure 4, représente la répartition des différentes associations en fonction des sections.

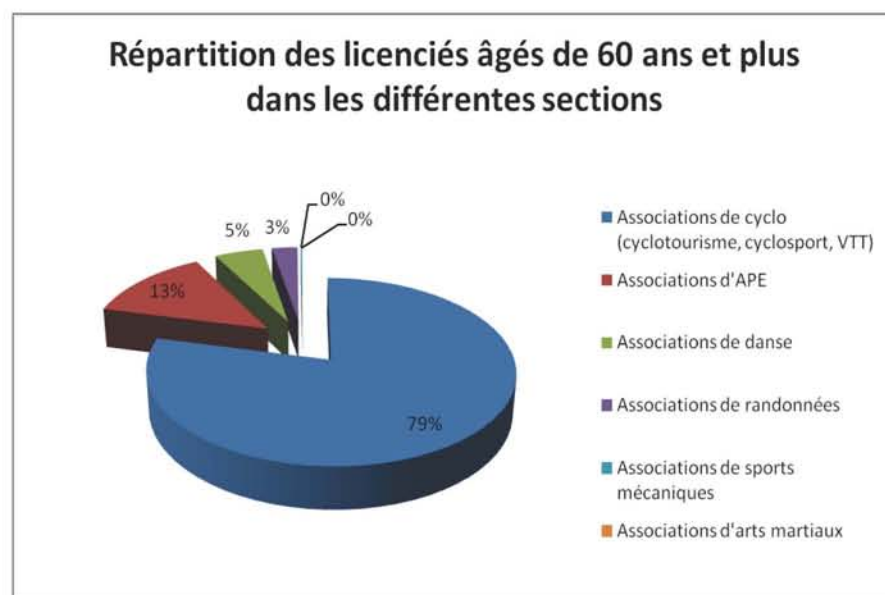
**Figure 4**



### 2.1.5 Répartition des seniors dans chaque section

La figure 5 montre la répartition des licenciés âgés de 60 ans et plus dans les différentes sections.

**Figure 5**



Ce graphique permet de constater que la majorité des seniors licenciés à l'UFOLEP pratiquent le cyclotourisme. Les autres seniors licenciés se répartissent entre les associations d'Activités Physiques d'Entretien (APE), de danse et de randonnées. Il n'y a pas de seniors qui pratiquent des sports mécaniques ou encore des arts martiaux.

**L'UFOLEP encadre des activités à destination des seniors (activités d'entretien, marche, cyclotourisme). 30% des licenciés ont plus de 60 ans et 81% d'entre eux sont des hommes. Le cyclotourisme est de loin l'activité la plus développée.**

## D. Le sport et les seniors

### 1. Les recommandations en matière d'activités physiques et sportives

La prescription d'une activité physique adaptée implique donc de préciser sa nature, son intensité, sa durée, la fréquence de pratique et son contexte.

L'expertise INSERM propose deux types de recommandations pour les seniors (9) Sur un plan pratique, en ce qui concerne la nature ou le type, l'intérêt est de choisir des activités qui vont être susceptibles de mobiliser le corps entier. Il faudra favoriser le côté ludique des activités physiques et surtout ne rien imposer en choisissant un type d'activité qui est fonction des goûts et des possibilités du sujet.

Activité Physique pour adultes sains de moins de 65 ans	Activité Physique pour adultes sains de 65 et plus, ou de plus de 50 ans avec pathologie chronique
- Activité Physique de type aérobie (endurance) d'intensité modérée pendant une durée minimale de 30 minutes au moins 5 fois par semaine	- Mêmes activités que pour les adultes sains de moins de 65 ans.
- Activité Physique de type aérobie d'intensité élevée pendant une durée minimale de 20 minutes au moins 3 fois par semaine.	- Exercices d'équilibre

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices de renforcement musculaire au minimum 2 jours non consécutifs /semaine.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices pour la santé osseuse</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices de souplesse (cou, épaule, taille, hanche...) tous les jours de la semaine pour maintenir l'amplitude articulaire et la souplesse nécessaire aux activités de la vie quotidienne.</li> </ul>	

Or, face à ces recommandations, d'après le Baromètre santé nutrition 2008 seuls 41.5 % des 65-75 ans respectent les recommandations en matière d'activité physique (10). Par ailleurs, selon une étude réalisée par l'INPES en 2005 sur la santé, l'activité physique favorable à la santé s'avère moins pratiquée par les individus de 65 ans et plus. En effet, la pratique décroît régulièrement avec l'âge : en 2003, si 90 % des Français âgés de 15 à 24 ans déclaraient faire du sport plus ou moins régulièrement, cette proportion descendait à 82 % pour les 25-44 ans, avant de chuter à 37 % pour les plus de 65 ans (11). En 2009, 43 % des Français ne pratiquant aucun sport ou activité physique avaient plus de 65 ans (12).

## 2. Problématique

Ainsi, face à ces constats forts l'UFOLEP se positionne comme un acteur privilégié dans la prévention et l'éducation pour la santé par les activités physiques et sportives. En effet, en tant que fédération affinitaire multisports qui a pour objet de proposer un « Sport pour Tous », l'UFOLEP se doit de s'interroger sur l'évolution d'actions en faveur d'un public senior et l'accès de la pratique sportive en faveur des seniors ; c'est pourquoi le Comité Départemental UFOLEP des Alpes-Maritimes souhaite s'orienter vers la promotion des activités physiques envers les seniors et notamment à travers son axe de développement « sport et santé ».

Cependant la promotion de l'activité physique chez le senior en vue de l'amélioration de sa santé est un concept complexe et d'envergure qui nécessite de nombreux préalables. En effet, toute stratégie de promotion de la santé nécessite une analyse préalable pour pouvoir être efficace et adapté à la fois au public auquel

elle s'adresse et au milieu dans lequel elle s'inscrit. Autrement dit, ce mémoire a donc eu pour objectif de répondre à la problématique suivante :

**Compte tenu du fort vieillissement à venir dans le département, en quoi et comment le Comité Départemental UFOLEP peut-il développer et proposer des activités physiques et sportives répondant aux besoins et attentes des seniors ?**

Afin de répondre à cette problématique cette étude a nécessité un double travail : D'une part, il fallait s'intéresser à l'offre de pratique proposée aux seniors sur le territoire en question et d'autre part, étudier la demande afin d'identifier les besoins et les attentes des seniors dans le but de dégager une stratégie de développement permettant de favoriser et d'optimiser l'accès à la pratique sportive des seniors à l'UFOLEP.

## **PARTIE 2 : LA METHODOLOGIE**

---

### **A. Démarche et planification**

### **B. Recueil de données**

#### 1. Types d'informations recherchées

- 1.1 Les caractéristiques du territoire et des seniors
- 1.2 Offre d'activités physiques et sportives pour les seniors
  - 1.2.1 Sur le territoire et en dehors
  - 1.2.2 A l'UFOLEP

#### 2. Etude de la demande

- 2.1 Etude 1 : étude réalisée auprès des seniors cyclotouristes UFOLEP
- 2.2 Etude 2 : étude réalisée auprès des seniors hors UFOLEP

### **C. Choix des outils**

- 1. Les questionnaires
- 2. L'entretien semi-directif en face à face
  - 2.1 Participants
  - 2.3 Procédures
- 3. Le Benchmarking

## A. Démarche et planification

Afin de répondre à la commande formulée par le Comité Départemental UFOLEP 06, un diagnostic territorial relatif à la problématique du sport chez les seniors a donc été réalisé sur le territoire de la ville de Nice essentiellement.

Selon la définition donnée par Lardon, Lelli, Piveteau, Géocarrefour (2006), le diagnostic consiste en un « état des lieux qui recense sur un territoire déterminé, les problèmes, les forces, et les faiblesses, les attentes des personnes, les enjeux économiques, environnementaux, sociaux. Il fournit des explications sur l'évolution passée et des appréciations sur l'évolution future. Le diagnostic n'est pas un simple constat introductif, le diagnostic territorial est déjà orienté vers un projet, un contrôle des ressources, une évaluation des impacts et des aménagements. Il est associé à la prospective, qui est l'étude des futurs cas possibles, c'est à dire des scénarios. Le diagnostic territorial est donc un bilan, mais orienté vers l'action et la pratique. Il a donc la double fonction de formuler un jugement et d'accompagner un changement ».

Le présent travail a été structuré en trois phases :

- **Une première phase** consistait en un état des lieux au sein même de la structure afin d'en comprendre le fonctionnement ainsi que les différents acteurs. En parallèle, une étude théorique concernant les caractéristiques des seniors de manière générale ainsi que celles du sport et des seniors a été menée. Par ailleurs un état des lieux concernant les caractéristiques du vieillissement dans le département des Alpes-Maritimes s'est avéré nécessaire.

Cette première phase qui a duré un mois a permis de réaliser la partie contexte de ce mémoire.

- **Dans une deuxième phase** il s'agissait de mener une étude concernant l'offre de pratique proposée pour les seniors à l'UFOLEP ainsi que sur le territoire en question et en dehors.

- **Enfin dans une troisième phase** une étude permettant d'évaluer la pratique sportive chez les seniors a été menée auprès des seniors licenciés à l'UFOLEP ainsi qu'auprès des seniors hors UFOLEP.

## **B. Recueil de données**

### 1. Types d'informations recherchées

#### 1.1 Les caractéristiques du territoire et des seniors

Dans cette phase l'objectif était de collecter des informations sur le territoire en question (nombre et répartition des seniors, localisation...) ainsi que sur le public des seniors (caractéristiques, profils, recommandations en matière d'activité physique et sportive...). (c.f : **tableau 1**)



Tableau 1

PHASE 1 : RECUEIL DE DONNEES SUR LES SENIORS ET SUR LE TERRITOIRE				
TYPES D'INFORMATIONS	INDICATEURS QUANTITATIFS	INDICATEURS QUALITATIFS	SOURCE(S)/PERSONNES RESSOURCES	OUTILS DE RECUEIL
<p>Caractéristiques des seniors.</p> <p>Caractéristiques du territoire</p>	<p>-Age</p> <p>-Nombre</p> <p>-Nombre de seniors</p> <p>-Répartition des seniors au sein du département</p> <p>-Répartition des équipements sportifs (RES) au sein du département</p> <p>-Pourcentage de seniors physiquement actifs dans le département des Alpes-Maritimes</p>	<p>-Profils des seniors</p> <p>-Vieillessement (conséquences sur le plan physique, psychique...)</p> <p>-Bienfaits de l'activité physique et sportive pour la santé.</p> <p>-Recommandations au niveau national, européen (plan nationaux)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Littérature</li> </ul> <p>Livre : <u>Retraite active, retraite sportive</u>  <u>Revue ADSP juin 2009</u> :            « Pratique d'une activité physique ou sportive chez les seniors ».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Internet</li> </ul> <p>- I.N.S.E.E            - ORS (Observatoire Régional de la Santé)            - KINOQUEBEC            - BOLAS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plans nationaux :</li> </ul> <p>-Le plan : « Bien Vieillir » 2009-2011            -Le Programme National Nutrition-Santé            -Plan National de Prévention par l'Activité Physique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rencontres :</li> </ul> <p>Pierre PRAS, Médecin Gériatre            Marie-Christine LANFRANCHI (DDCS)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recherche documentaire</li> <li>• Conférence dans le cadre d'un cycle de rencontres-débats organisé par le CCAS de Nice : « Je suis senior, je suis en forme, mais pour quoi faire ? »</li> <li>• Entretiens</li> </ul>

## 1.2 Offre d'activités physiques et sportives pour les seniors

### 1.2.1 Sur le territoire de la ville de Nice et en dehors

Pour réaliser le diagnostic sur l'offre de services « d'activités physiques ou sportives » aux seniors, une étude a été réalisée. Elle a pour but de répertorier l'offre d'activités physiques et sportives à destination des seniors au sein de la ville de Nice et donc d'identifier les différents milieux extérieurs en rapport avec la problématique du sport et des seniors.

Compte tenu de la nature très diverse des structures, il s'agissait d'identifier les différents acteurs pouvant être concernés par cette problématique.

Les objectifs de cette phase étaient multiples :

- Répertorier les dispositifs et programmes existants en terme d'offre d'activités aux seniors mais également de formation au personnel encadrant.
- Identifier et quantifier le public concerné qui pratique au sein de ces structures
- Recenser les bonnes pratiques chez les seniors

Ainsi, plusieurs types d'informations ont été fixés pour réaliser cet état des lieux sur l'offre de pratique :

- Les activités
- Le public ciblé

- L'encadrement
- La formation
- Le coût
- Les différents partenaires
- Les attentes et les difficultés pour mener des actions vers ce public

### 1.2.2 A l'U.F.O.L.E.P

Il s'agissait ici de recueillir des informations concernant le fonctionnement de l'UFOLEP, comprenant ainsi ses acteurs, sa politique, ses associations, son public

A partir de ces critères ont été définis des indicateurs quantitatifs et qualitatifs présentés dans le tableau suivant.

TABLEAU 2

PHASE 2 : ETUDE DE L'OFFRE D'ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES POUR LES SENIORS						
	OBJECTIFS	TYPES D'INFORMATIONS	INDICATEURS QUANTITATIFS	INDICATEURS QUALITATIFS	SOURCE(S)/PERSONNES RESSOURCES	OUTILS DE RECUEIL
A l'UFOLEP	<p>-Répertorier les dispositifs et programmes existants en terme d'offre d'activités aux seniors mais également de formation au personnel encadrant.</p> <p>-Identifier et quantifier le public concerné qui pratique au sein de ces structures.</p> <p>-Recenser les bonnes pratiques chez les seniors.</p>	Associations et activités sportives	<p>Nombre d'associations</p> <p>Nombre d'activités/association</p>	<p>Nature des associations</p> <p>Nature des activités/association</p>	<p>Dirigeants des clubs UFOLEP</p> <p>Responsable du service affiliation au sein de la Ligue de l'enseignement.</p>	<p>Entretiens téléphoniques</p> <p>Statistiques</p>
		Public ciblé	<p>Nombre de licenciés</p> <p>Nombre de licenciés de plus de 60 ans/par association</p> <p>Nombre de licenciés hommes de plus de 60 ans/association</p> <p>Nombre de licenciés femmes de plus de 60 ans/association</p>	<p>Nature du sexe en fonction des activités</p> <p>Nature du public ciblé</p> <p>Evolution sur les trois dernières années</p>		
		L'encadrement	<p>Nombre d'animateurs</p>	<p>Nature des diplômes pour les intervenants</p> <p>Formation spécifique</p>		

<p><b>SUR LE TERRITOIRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Au sein du mouvement sportif</li> <li>• Au sein du réseau sanitaire et social</li> <li>• Au sein des collectivités territoriales</li> <li>• Au sein d'organismes privés</li> </ul>	<p>-<b>Répertorier les dispositifs et programmes existants en terme d'offre d'activités aux seniors mais également de formation au personnel encadrant.</b></p> <p>-<b>Identifier et quantifier le public concerné qui pratique au sein de ces structures.</b></p> <p>-<b>Recenser les bonnes pratiques chez les seniors.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les licenciés</li> <li>- Les activités proposées</li> <li>-Les actions menées</li> <li>- Les difficultés rencontrées</li> <li>- Le public ciblé</li> <li>- L'encadrement</li> <li>- Le partenariat</li> <li>- Les évènements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nombre de licenciés</li> <li>-Nombre de licenciés de plus de 60 ans</li> <li>-Nombre de licenciés hommes de plus de 60 ans</li> <li>-Nombre de licenciés femmes de plus de 60 ans</li> <li>- Nombre d'associations affiliées</li> <li>- Nombre de créneaux hebdomadaires pour ces activités</li> <li>- Nombre d'intervenants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nature du public ciblé</li> <li>- Nature des diplômes pour l'encadrement</li> <li>- Formation spécifique pour l'encadrement du sport chez les seniors</li> <li>- Partenariat sur les problématiques « sport-santé » chez les seniors.</li> <li>- Nature des activités/actions menées en faveur de ce public</li> <li>-Participation à des évènements sportifs destinés aux seniors ou à tout public</li> <li>- Difficultés, attentes, besoins pour développer des actions en faveur de ce public</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Au sein du mouvement sportif : EPMM, FFRS, EPGV, FFCT, FFRP, FFA, FFN, CDOS, ASPTT</li> <li>-Au sein du réseau sanitaire et social privé et public : CCAS, CPAM, CRAM Mutuelles (MSA, APAC), Mutualité française, ORS</li> <li>-Au sein des collectivités territoriales et services déconcentrés : DDCS, DRJSCS, mairies, CR, CG</li> <li>-Organismes privés : Etablissements et résidences collectives accueillant des seniors, salles de remise en forme.</li> <li>-Associations privées : SIEL .</li> </ul>	<p>Entretiens téléphoniques ou face à face.</p>
---	---	--	---	---	--	---

<p><b>EN DEHORS DU TERRITOIRE</b></p>	<p>-Recenser les bonnes pratiques au niveau national</p>	<p>-Actions menées en faveur des seniors - Caractéristiques du public ciblé</p>	<p>-Nombre de Comités UFOLEP proposant des activités pour les seniors -Nombre d'intervenants associés sur le projet -Présence ou non de partenaires extérieurs</p>	<p>-Nature des actions menées -Public ciblé -Nature des partenaires extérieurs - Déroulement des activités -Lieux d'intervention</p>	<p>-Comités Départementaux et Régionaux UFOLEP -Comité National UFOLEP -Divers organismes</p>	<p>-Benchmarking</p>
---------------------------------------	--	---	--	--	---	----------------------

## 2 La demande

### 2.1 Etude 1 : Etude réalisée auprès des licenciés UFOLEP qui pratiquent le cyclotourisme.

Dans un premier temps, l'objectif était de mener une étude sur la pratique sportive des seniors afin d'établir le profil des seniors pratiquants et licenciés à l'UFOLEP afin d'établir leur profil et de mieux cerner leurs besoins et envies dans le cadre de leur pratique physique et sportive.

Cette étude de la demande s'est centrée sur les critères suivants :

- Les caractéristiques de la personne âgée
- La place de l'activité physique et sportive chez la personne âgée
- Satisfaction de la pratique au sein de l'UFOLEP : l'encadrement, l'adaptation de la pratique, l'offre de pratique proposée.
- Les motifs de pratique (types de motivation)

### 2.2 Etude 2 : Etude réalisée auprès des seniors UFOLEP

En parallèle, une étude similaire s'est intéressée aux seniors hors UFOLEP en essayant de cibler les seniors non pratiquants afin d'établir leur profil et de déterminer les motifs de non pratique ainsi que leurs besoins et leurs envies dans le cadre d'une pratique physique éventuelle future.

Les critères retenus étaient les suivants :

- Les caractéristiques de la personne âgée
- La place de l'activité physique et sportive
- Les motifs de pratique et/ou de non pratique
- Satisfaction par rapport à l'offre de pratique : l'encadrement, etc...

Cette étude avait également pour but de mieux cerner les besoins et envies des seniors dans le cadre de leur pratique physique et sportive actuelle et future.

Comme pour l'étude concernant l'offre, le tableau 3 présente les indicateurs quantitatifs et qualitatifs permettant l'observation de ces critères.

**PHASE 3 : ETUDE DE LA DEMANDE AUPRES DES SENIORS UFOLEP ET HORS UFOLEP**

	<b>OBJECTIFS</b>	<b>INDICATEURS QUANTITATIFS</b>	<b>INDICATEURS QUALITATIFS</b>	<b>SOURCE(S)/PERSONNES RESSOURCES</b>	<b>OUTILS DE RECUEIL</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>UFOLEP</b></li> <li>• <b>HORS UFOLEP</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Etablir le profil des seniors pratiquants à l'UFOLEP ainsi que des seniors hors UFOLEP</li> <li>-Identifier les motifs de non pratique des seniors et caractériser leurs besoins et leurs envies.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nombre d'heures de pratique</li> <li>-Pratique ou non d'une activité physique</li> <li><i>Satisfaction vis-à-vis :</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De l'encadrement</li> <li>- De l'offre sportive proposée</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-La personne âgée</li> <li>-La place de l'activité physique chez la personne âgée</li> <li>-Les représentations autour de l'activité physique</li> <li>-Motifs liés à la pratique ou à la non pratique</li> <li>-Nature des activités pratiquées</li> <li>-Besoins, attentes, envies dans le cadre d'une pratique physique et sportive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Licenciés UFOLEP (clubs de cyclotourisme, club de randonnée, associations d'APE)</li> <li>-Associations sportives ou non sportives hors UFOLEP</li> <li>-Résidents de foyers logements</li> </ul>	<p>Questionnaires + entretiens semi-directifs</p>



## C. Choix des outils

### 1. Les questionnaires

Ainsi deux types de questionnaires ont été construits :

Les deux questionnaires étaient constitués de questions fermés, ouvertes, et à choix multiples.

- Un questionnaire de type 1 (**c.f annexe 1**) destiné aux licenciés des clubs de cyclotourisme, de randonnées et d'APE affiliés à l'UFOLEP
- Un questionnaire type 2 (**c.f annexe 2**) destiné aux seniors des associations non sportives, club retraités, foyers logement ainsi qu'aux membres du CODERPA de Nice.

Le but était de recueillir des informations afin d'établir les profils des seniors pratiquants et licenciés à l'UFOLEP et des non pratiquants, d'évaluer la pratique sportive des seniors pour essayer d'apprécier l'adéquation ou non entre ce qui est offert et ce qui est demandé ainsi que leurs besoins et leurs attentes dans le cadre d'une pratique sportive régulière.

Les résultats ont ensuite été traités par l'intermédiaire du logiciel SPHINX

Les questionnaires de type 1 ont été envoyés par voie postale ou donnés en main propre aux dirigeants du club.

Les questionnaires de type 2 ont été distribués soit en main propre ou envoyés par mail.

### 2. L'entretien semi-directif en face à face

Le choix des entretiens semi-directifs s'est avéré pertinent concernant l'étude 2 afin de définir plus précisément les caractéristiques psycho-sociales, les déterminants de la non pratique chez les seniors et de mieux cerner leurs besoins.

Le but de chaque entretien était également d'identifier les déterminants de la non pratique des seniors.

Il s'agissait de rencontrer les retraités de l'association « Les Joyeux Retraités », ainsi que les résidents du foyer logement « La Fraternelle » de Cagnes sur Mer.

Un des outils les plus utilisés dans les recherches qualitatives en psychologie du sport s'avère être la méthode d'entretien suivie d'une analyse des données (Côté, Salmela, Baria, & Russel, 1993). Les entretiens semi-directifs comportent à la fois des questions fermées et des questions ouvertes. L'entretien permet d'obtenir des informations sur les perceptions, les sentiments, les attitudes et les opinions des participants, de comprendre ce que les personnes pensent ou peuvent penser sur un sujet, d'approfondir des points importants et d'initialiser une démarche participative (Vermersch, 1990). Ce type d'entretien porte sur un certain nombre de thèmes qui sont identifiés dans un guide d'entretien préparé par l'interviewer.

Dans cette étude, un format standard a été utilisé pour l'organisation de l'entretien (Patton, 2002). La technique d'entretien utilisée était mixte puisqu'elle utilisait à la fois des techniques de recueil de données et d'explicitation. Chaque participant a été confronté aux mêmes questions ordonnées de manière adaptée au raisonnement des participants ; parfois, des relances (i.e., « *c'est à dire...* ») ont été utilisées dans le but d'élaborer et de clarifier les réponses. L'interviewer a utilisé des techniques de reformulation pour vérifier et faire préciser les propos.

L'entretien était constitué de trois parties (**c. f annexe 3**) :

- Présentation de l'objet de l'entretien : cette partie incluait la présentation de mon cursus universitaire, l'objet de mon stage au sein de l'UFOLEP ainsi que le thème de l'étude.
- Les questions du guide d'entretien étaient organisées en cinq domaines :
  - La personne âgée, son lieu de vie, son réseau social, son emploi du temps, l'influence du passage à la retraite dans sa vie.
  - La place de l'activité physique dans sa vie actuelle et dans sa vie passée.Un exemple de question du guide était : « Pratiquez-vous des activités physiques ? »

- Les représentations de la personne âgée autour de l'activité physique et de leur santé. Un exemple de question était : « De manière générale, quels sont, selon vous, les bienfaits de l'activité physique pour votre santé ? »
- Les motifs de non pratique : ces questions permettaient de hiérarchiser les motifs de non pratique et de cibler les caractéristiques psychosociales ainsi que l'influence de l'environnement sur cette non pratique. Un exemple de question pour ce domaine était « Pourquoi ne pratiquez-vous pas d'activités physiques et sportives ? ».
- Les besoins de ces personnes pour pratiquer une APS.
- Une conclusion qui permettait au sujet de donner son avis quant au déroulement de l'entretien et de remercier celui-ci pour sa participation.

## 2.1 Procédures

Les entretiens ont duré en moyenne une vingtaine de minutes.

L'entretien a été réalisé dans une salle sans distraction. Seuls l'interviewer et le participant étaient présents. Des notes ont été utilisées par l'interviewer. Les participants ont été informés que leurs réponses resteraient confidentielles et qu'ils pouvaient arrêter l'entretien quand ils le souhaitaient.

## 3. Le Benchmarking

Le Benchmarking est une technique de Marketing qui consiste à étudier et analyser les « meilleures pratiques de la concurrence » mais également les pratiques dans d'autres secteurs sur le sujet étudié. Autrement dit, l'objectif à travers le Benchmarking était de recenser les bonnes pratiques mises en œuvre hors du territoire de référence. Ainsi il était intéressant de recenser les offres de pratiques sportives proposées pour le public senior dans les autres Comités départementaux et régionaux UFOLEP ainsi que dans d'autres organismes traitant de la problématique Sport-Seniors.

### III. Résultats

---

#### A. Les résultats concernant l'offre de pratique sur le territoire de la ville de Nice.

1. Les résultats liés à l'offre au sein du réseau sanitaire et social
2. Les résultats liés à l'offre au sein du mouvement sportif
  - 2.1 Les offres proposées par les fédérations affinitaires multisports (U.F.O.L.E.P, E.P.G.V, E.P.M.M, F.F.R.S).
    - 2.1.1 L'U.F.O.L.E.P.
      - a) Résultats concernant la répartition hommes/femmes selon les activités.
      - b) Résultats concernant la répartition des seniors par tranche d'âge selon les activités.
    - 2.1.2 La F.F.E.P.M.M. (Fédération Française pour l'Entraînement physique dans le Monde Moderne) avec le Programme PIED
    - 2.1.3 La F.F.E.P.G.V. (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire.
    - 2.1.4 La F.F.R.S. (Fédération Française de la Retraite Sportive).
  - 2.2 Les offres proposées par les fédérations sportives omnisports.
    - 2.2.1 La Fédération Française d'Athlétisme
    - 2.2.2 La Fédération Française de Cyclotourisme
    - 2.2.3 La Fédération Française de Randonnée
3. Les résultats liés à l'offre au sein des collectivités territoriales
  - 3.1 La ville de Nice
  - 3.2 Politique envers les seniors au Conseil Général 06
  - 3.3 Les Clubs Seniors et Associations pour Seniors
4. Les résultats liés à l'offre au sein d'organisations privées
  - 4.1 Les établissements et résidences collectives accueillant des seniors.
  - 4.2 Les salles de remise en forme
  - 4.3 SIEL bleu : un acteur de prévention santé ?

## **B. Les résultats concernant l'offre de pratique en dehors du territoire en question**

## **C. Les résultats concernant la demande**

### 1. Les résultats issus des questionnaires

- 1.1 Aux licenciés des clubs de cyclotourisme affiliés à l'UFOLEP
- 1.2 Aux seniors des clubs, associations et foyers logements

### 2. Les résultats issus des entretiens

#### 2.1 Participants

#### 2.2 Présentation des résultats

- 2.2.1 La personne âgée et son environnement
- 2.2.2 Les représentations liées à l'activité physique
- 2.2.3 Les motifs de non pratique et/ou de non persistance
- 2.2.4 Les besoins et attentes des seniors

Cette troisième partie présente les résultats du diagnostic concernant l'offre et la demande à l'UFOLEP ainsi que sur le territoire de la ville de Nice.

Les résultats sont les informations brutes, non analysées issues des questionnaires. Trois niveaux de résultats ont été réalisés :

- Les résultats liés à l'offre de pratique à l'UFOLEP et sur le territoire de la ville de Nice essentiellement.
- Les résultats liés à l'offre de pratique en dehors du territoire étudié.
- Les résultats liés à la demande et aux besoins des seniors à l'UFOLEP et en dehors de l'UFOLEP. Résultats issus des questionnaires 1 et 2 ainsi que des entretiens.

## **A. Les résultats concernant l'offre de pratique sur le territoire de la ville de Nice.**

### **1. Les résultats liés à l'offre au sein du réseau sanitaire et social**

Afin de bien comprendre l'offre du territoire étudié, il semble important de préciser au préalable que dans le cadre du réseau sanitaire et social de nombreuses actions identifiées au plan local ou départemental relèvent de l'application de politiques nationales (Plans Nationaux)

La Mutualité Française des Alpes-Maritimes a mis en place un Programme de prévention des chutes chez les personnes âgées de 55 ans et plus « vulnérables » soit du fait de leurs antécédents de santé soit socialement ou économiquement. Ce programme dénommé : « Ateliers Equilibre » se compose de 12 séances (10 séances d'exercices physiques plus 2 séances de tests avant et après) étalées sur 3 mois en général. Il s'agit d'un programme de santé qui « cherche à préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et l'autonomie de la personne âgée ». Ce programme est organisé en partenariat avec la Fédération EPMM (Entraînement Physique pour le Monde Moderne). Ce sont des animateurs de l'EPMM donc des diplômés fédéraux qui encadrent ces séances. En effet, une formation spécifique aux « Ateliers Equilibre » est dispensée par l'EPMM. Elle ne permet d'encadrer ces séances que dans le cadre du dispositif organisé par la Mutualité Française des

Alpes - Maritimes. Ce dispositif est principalement financé par la CRAM et le CNSA dans le cadre du Programme « Bien Vieillir ». Ce programme est proposé à différentes structures telles que les Mairies, CCAS, Foyers logements, Maisons de retraite, Mutuelles avec lesquelles une convention est signée. En moyenne les groupes sont constitués d'une dizaine de personnes. En ce qui concerne le territoire de la ville de Nice sept ateliers ont été animés en 2010 par des animateurs de l'EPMM. Le coût pour les participants est symbolique (environ 20 euros).

## 2. Les résultats liés à l'offre au sein du mouvement sportif

Sur la thématique du Sport-Santé, le mouvement sportif associatif propose quelques initiatives à souligner.

### 2.1 Les offres proposées par les fédérations affinitaires multisports (U.F.O.L.E.P, E.P.M.M, E.P.G.V, F.F.R.S)

#### 2.1.1 L' U.F.O.L.E.P

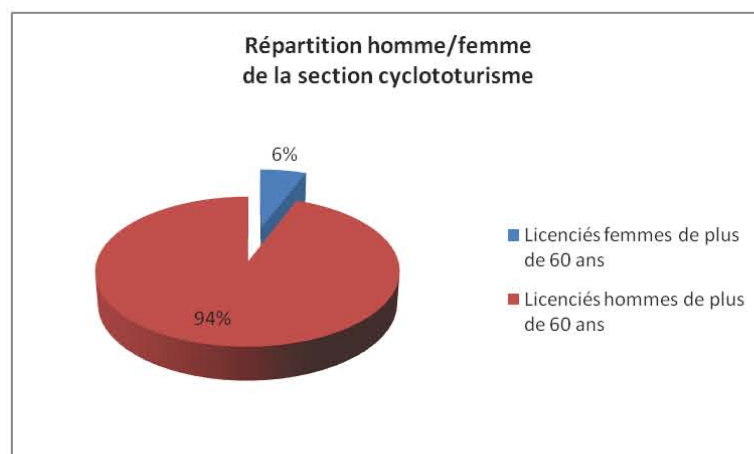
##### a) Résultats concernant la répartition homme/femme selon les activités

Comme nous l'avons vu dans la partie sur le contexte, les seniors licenciés à l'UFOLEP sont en majorité des hommes.

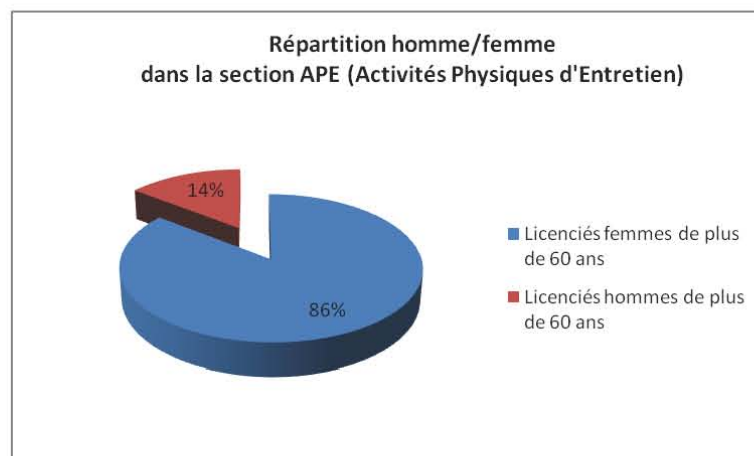
Les figures suivantes montrent la répartition des hommes et des femmes de 60 ans et plus dans les différentes sections où les seniors sont présents.

Les figures 6 et 7 montrent la répartition homme/femme dans les sections de cyclotourisme et d'APE.

**Figure 6**



**Figure 7**

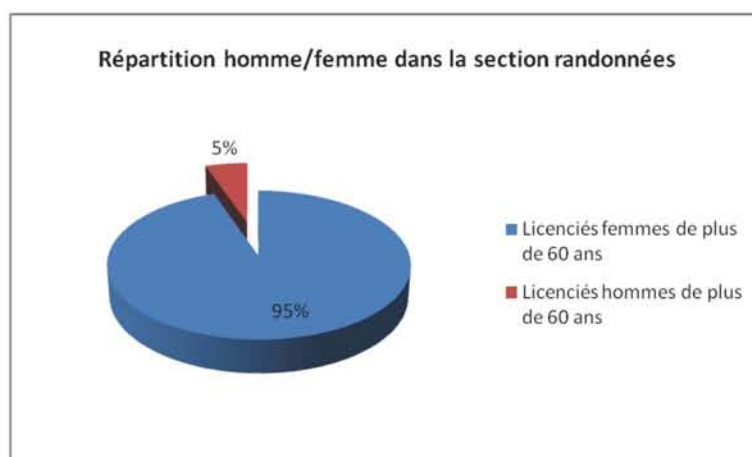


A travers ces deux figures nous pouvons constater que les seniors qui pratiquent le cyclotourisme sont majoritairement des hommes alors que le public des APE est essentiellement féminin. Le cyclotourisme est le fait des hommes et la gymnastique est celui des femmes.

Par ailleurs, la figure 8 montre la répartition homme/femme dans la section randonnée.

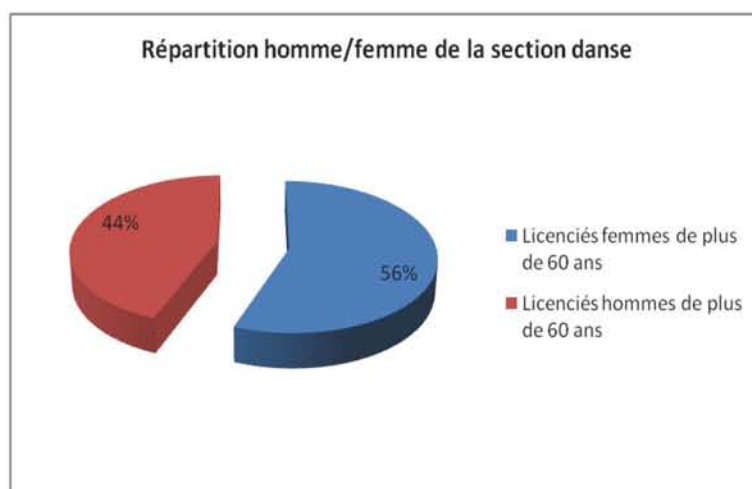


**Figure 8**



La figure 9 permet de constater que la majorité des licenciés qui pratiquent la randonnée à l'UFOLEP sont des femmes à hauteur de 95% ; seule la section danse présente une mixité au niveau des pratiquants puisque 56% des pratiquants sont des femmes contre 44% de licenciés masculins ; ce que tend à montrer la figure 9.

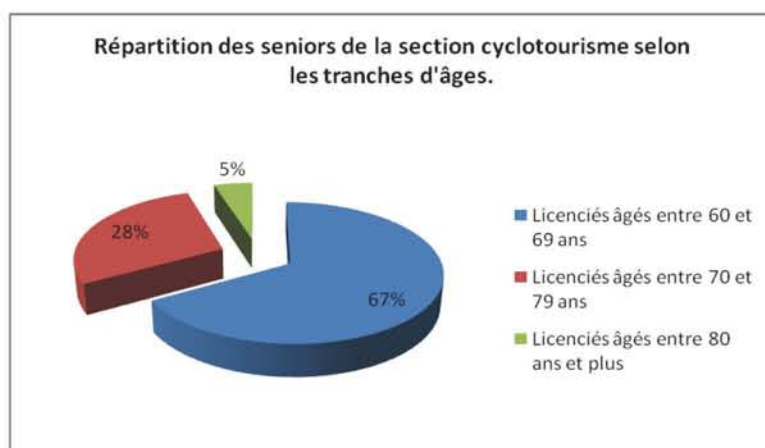
**Figure 9**



b) Résultats concernant la répartition des seniors par tranche d'âge selon les activités

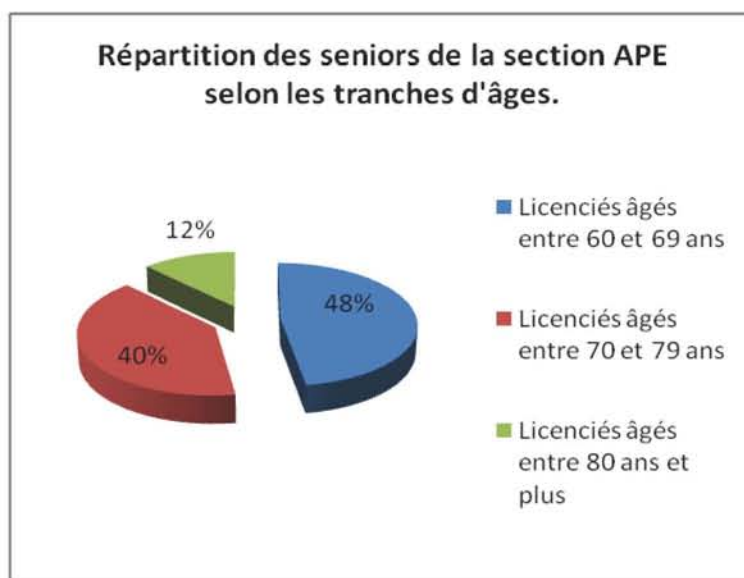
Les figures 10, 11, 12, 13 montrent la répartition des seniors âgés entre 60 et 69 ans, 70 et 79 ans, et 80 ans et plus dans les sections de cyclotourisme, d'APE, de randonnées et de danse.

**Figure 10**



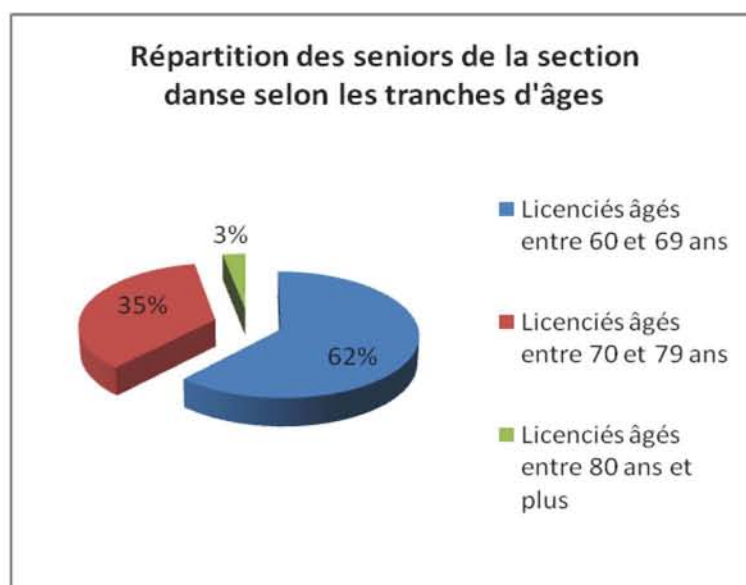
La figure 10 permet de constater que la grande majorité des cyclotouristes sont âgés entre 60 et 69 ans. En effet ces derniers représentent 67%, tandis que l'on compte 28% de licenciés âgés entre 70 et 79 ans et tout de même 5% de cyclotouristes ayant plus de 80 ans.

**Figure 11**



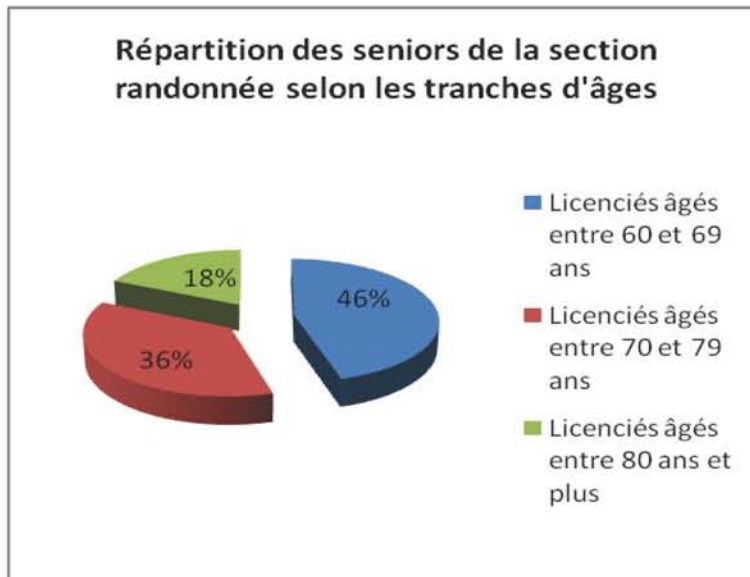
La figure 11 montre que 48% des seniors qui pratiquent des APE ont entre 60 et 69 ans, 40% ont entre 70 et 79 ans et 12% ont 80 ans et plus.

**Figure 12**



D'après la figure 12, 62% des seniors qui font de la danse ont entre 60 et 69 ans, 35% d'entre eux ont entre 70 et 79 ans et 3% ont entre 80 ans et plus.

**Figure 13**



La figure 13 montre que 46% des seniors âgés entre 60 et 69 ans pratiquent la randonnée, 36% sont âgés entre 70 ans et 79 ans et 18% ont 80 ans et plus.

### 2.1.2 La F.F.E.P.M.M (Fédération Française pour l'Entraînement physique dans le Monde Moderne) avec le « Programme Pied »

Le Programme PIED (Programme Intégré d'Equilibre Dynamique) est un dispositif qui a été mis en place au Canada et repris en France par la Fédération EPMM. Ce Programme est soutenu par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé). Ce Programme vise la prévention des chutes des personnes de plus de 60 ans autonomes ne présentant pas de problèmes de santé ou d'équilibre trop précaire. Deux dimensions sont visées dans ce programme :

- Prévention santé – renforcement par des exercices physiques les membres supérieurs et inférieurs.
- Rupture de l'isolement – discussions thématiques sur les préoccupations quotidiennes des seniors. Exemples : information sur les soins des pieds, les moyens de se relever après une chute.

Depuis 2007, six « Programme Pied » ont été mis en place dans le département.

Ce programme est proposé aux clubs EPMM Sports pour Tous, ainsi que dans les services d'aide à domicile, les foyers logements, les maisons de retraite et les CCAS : le Programme Pied est proposé sous forme d'un atelier de prévention et peut être pris en charge par l'Assurance Maladie ou par des mutuelles d'assurance complémentaire.

Ce Programme se déroule sur 12 semaines, au titre de deux séances d'une heure chacune par semaine.

Le contenu de chaque séance repose sur des :

- Exercices de proprioception et vestibulaires (oreille interne)
- Activités d'intégration de l'équilibre (marche à obstacle, mouvement inspiré du tai chi)
- Exercices de renforcement
- Mouvements d'assouplissement

Les animations sportives sont encadrées par des animateurs diplômés d'état au niveau sportif (CQP) et bénéficiant d'un agrément spécifique au Programme PIED. Cette formation se fait au niveau Régional.

Les partenaires en jeu dans le cadre de ce Programme sont :

- Le Ministère de la Jeunesse, des Sports, et de la Vie Associative
- La Direction de Santé Publique de Montréal – Centre (Québec)
- L'INPES

### 2.1.3 L'E.P.G.V (Education Physique et de Gymnastique Volontaire)

La Fédération d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire est une Fédération affinitaire multisports au même titre que l'UFOLEP. Celle-ci compte près de 5000 licenciés dans les Alpes-Maritimes. Le public ciblé est essentiellement des femmes. Par ailleurs 50 à 60% des licenciés ont entre 50 et 70 ans et ce sont pratiquement que des femmes.

Il existe 63 clubs EPGV dans les Alpes-Maritimes dont 30 qui sont situés à Nice.

Les activités qui y sont dispensées sont essentiellement basées sur la gymnastique d'entretien qui comprend : du step, du fitness, du renforcement musculaire, du cardio. Concernant les seniors il existe un panel d'activités qui leur sont proposées en fonction de leur profil. Le tableau suivant résume le contenu des différentes activités :

ACTIVITES	PUBLIC CIBLE	OBJECTIFS	PRATIQUES
Actigym senior	60 ans et plus et autonomes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Optimiser les potentialités physiques</li> <li>- Préserver l'adaptation à l'environnement</li> <li>- Renforcer le lien social</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Muscultation, techniques d'étirement</li> <li>-Danses, gymnastique rythmique, jeux collectifs, parcours.</li> </ul>
Gym' mémoire	Seniors de 60 ans et plus autonomes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Renforcer et stabiliser les mécanismes de la mémorisation</li> <li>-Réinvestir dans la vie quotidienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Parcours et enchaînements diversifiés</li> </ul>
Gym' Equilibre	Seniors autonomes et seniors en Institution	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Améliorer les facteurs d'équilibre</li> <li>-Savoir descendre au sol et se relever</li> <li>-Réagir après la chute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Parcours diversifiés d'équilibration et d'automatismes d'évitement de la chute</li> <li>-Séquences danses, jeux et randonnées</li> <li>-Muscultation et techniques d'étirements</li> </ul>
Gym' Autonomie	Seniors de plus de 75 ans en perte d'autonomie physique vivant en Institution	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Améliorer les perceptions fines</li> <li>-Entretien la mobilité articulaire et la tonicité musculaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Déambulation variée</li> <li>-Approche du sol et travail d'équilibre</li> <li>-Stimulation des sens</li> </ul>

		-Maintenir la Communication Verbale	
Acti' March	Seniors sédentaires et autonomes qui souhaitent reprendre une activité physique régulière et à leur rythme	-Démarrer une activité physique régulière et la poursuivre -Reprendre à son rythme, à une allure personnalisée au sein d'un groupe -Gérer sa dépense énergétique (...)	-Marche en activité principale -Parcours athlétiques ou gymniques -Techniques douces

Afin d'encadrer toutes ces activités les comités départementaux et régionaux de la fédération proposent des formations diplômantes permettant d'obtenir le Certificat de Qualification Professionnelle d'animateur de Loisir Sportif option : Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression. Par ailleurs, le Comité propose des formations régionales et nationales concernant l'encadrement des activités liées au vieillissement afin de concevoir et d'animer les différents programmes qui sont proposés pour les seniors au sein de la fédération.

#### 2.1.4 La F.F.R.S (Fédération Française de la Retraite Sportive)

La Fédération Française de la Retraite Sportive est une fédération reconnue d'utilité publique qui compte plus de 1118 adhérents dans le département des Alpes – Maritimes. Tous les adhérents sont âgés de 50 ans à 90 ans. Les femmes représentent 66% des adhérents soit 738 personnes et les hommes 34% soit 381 personnes. Les activités proposées par les différents clubs sont les suivantes : Cyclisme, Randonnée, ski alpin, raquettes à neige, via ferrata, tennis de table, danse country et l'activité la plus pratiquée est la randonnée.

Les activités sont toutes encadrées par des bénévoles à la retraite qui ont un brevet fédéral obtenu au sein de la F.F.R.S.

La F.F.R.S participe à la « Semaine Bleue » qui se déroule au mois d'octobre. Il s'agit de la semaine nationale des retraités et des personnes âgées dont l'objectif est de valoriser le rôle et la place des seniors dans notre société. Ainsi dans le cadre de cet évènement de nombreuses associations sportives sont invitées à venir présenter leurs activités.

## 2.2 Les offres proposées par les fédérations sportives unisports

### 2.2.1 La Fédération Française d'Athlétisme

Certaines fédérations sportives ont l'ambition de permettre à leurs clubs de participer aux orientations ministérielles du « Sport-Santé ». C'est le cas dans les Alpes-Maritimes avec Le « Gym Dante Athlé Santé » qui est une association sportive affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme et labellisée « Coach Athlé Santé » par la FFA. Le Gym Dante Athlé Santé 06 est la section santé loisirs du Nice Côte d'Azur Athlétisme. Parmi les activités proposées, l'on trouve la marche nordique, des activités physiques de remise en forme accessibles à tous, des activités pour maintenir et développer la condition physique ainsi que de l'accompagnement running. Celles-ci sont encadrées et animées par un Coach Athlé Santé formés pour cet encadrement par la Fédération d'athlétisme.

Par ailleurs, le Conseil Général des Alpes-Maritimes ainsi que la ville de Nice sont les principaux partenaires du GDAS06 afin de favoriser la formation, l'aide à l'embauche et le soutien de l'activité de même que le Ministère de la Santé et des Sports.

### 2.2.2 La Fédération Française de cyclotourisme

Il s'agit de la fédération qui comprend un nombre important de seniors. La moyenne d'âge est dans tous les clubs vers 65 ans, la tranche d'âge des cyclotouristes est à 90% entre 50 ans et 70 ans.

### 2.2.3 La Fédération Française de Randonnée

Le Comité Départemental de randonnées des Alpes-Maritimes compte à ce jour 3736 licenciés dont 2658 ont plus de 60 ans soit 71%. Parmi ces personnes on compte 1245 hommes et 1413 femmes répartis dans 77 clubs de randonnées.

## 3. Les résultats liés à l'offre au sein des collectivités territoriales

### 3.1 La ville de Nice

La ville de Nice possède un service des Sports et propose un panel d'activités physiques et sportives pour les seniors. En effet, une politique dynamique en faveur des 100 000 seniors niçois tant sur le plan intellectuel que sur le plan des loisirs. Un engagement qui a valu à la ville de Nice de recevoir le Trophée National 2010 des « Pôles d'excellence pour la politique senior ».

Parmi les activités qui s'offrent aux plus de 60 ans, il y a le sport. Nombreux sont ceux qui veulent rester en forme, adopter ou retrouver une bonne hygiène de vie grâce aux activités physiques et sportives. Il faut leur en donner les moyens.

Depuis peu, l'opération « Seniors en Forme » s'inscrit parfaitement dans cette dynamique. En effet, des cours de gym douce type Taï Chi, dispensés par des animateurs spécialisés sont proposés aux quatre coins de la ville, dans des espaces de plein air.

A la ville de Nice, le CCAS a vocation de gérer des activités en faveur des seniors. De nombreuses activités sont proposées. Au CCAS de Cagnes sur Mer, un projet d'activité de marche avait été mis en place mais n'a pas rencontré franc succès.

### 3.2 Politique envers les seniors au Conseil Général 06

Depuis peu, le Conseil Général des Alpes Maritimes a ouvert la Maison des Seniors à Nice. Soucieux du bien-être et de la qualité de vie des seniors le Conseil Général est pleinement investi dans une action volontaire, concrète et solidaire en faveur des personnes âgées. C'est dans ce cadre que la Maison des Seniors.

### 3.3 Les Clubs Seniors et Associations pour Seniors

De nombreuses associations et clubs pour retraités existent. En effet sur le territoire de la ville de Nice, « Le Conseil des Seniors », « l'Office Niçois des Personnes Agées », « l'Amicale des Joyeux Retraités », ou encore le Club des Retraités de la MGEN font partie des associations qui proposent à leurs centaines d'adhérents des activités sportives, ludiques et culturelles.

Danses de salon, yoga, gymnastique, ateliers créatifs, jeux de sociétés, cours de langues, visite de musées ou thés dansants se classent parmi les occupations en vogue.



#### 4. Les résultats liés à l'offre au sein d'organisations privées

Pour essayer d'être le plus exhaustif possible dans notre état des lieux de l'offre de service aux seniors dans le cadre de la problématique sport/santé, nous avons rayonné assez largement pour identifier les structures potentiellement concernées. Aussi, nous nous sommes adressés aux établissements et résidences collectives accueillant des seniors, aux salles de sport privées et enfin aux divers organismes privés.

##### 4.1 Les établissements et résidences collectives accueillant des seniors

L'activité encadrée principalement proposée dans les établissements et résidences collectives est la gymnastique douce. Il s'agit là d'effectuer des exercices doux dans des postures assises ou debout et très rarement allongées. Ces activités sont généralement assurées par des animateurs ayant en charge la réalisation de plusieurs activités au sein de la structure et dont certaines possèdent une qualification (de la fédération EPGV, maîtrise APA) pour encadrer ces séances puisque tous les établissements n'ont pas les moyens ou ne font pas une priorité de solliciter des prestataires extérieurs. De ce fait, il est parfois possible d'observer des séances qui peuvent être encadrées par une personne bénévole résidant au sein même de la structure.

Le CCAS de Nice a mis à disposition des maisons de retraite et foyers logements rattachés au CCAS une personne chargée de reconditionnement physique avec une formation en Activités Physiques Adaptées. Cela consiste en des activités de gym douce la plupart du temps en position assise, de mobilisation articulaire, de renforcement musculaire, de sensations de proprioception et d'équilibre. Ces interventions sont basées sur le volontariat et sont entièrement gratuites. L'objectif est surtout l'entretien et la réappropriation de son corps. Les interventions ont lieu une fois par semaine.

##### 4.2 Les salles de remise en forme

Ces structures, dans une large majorité, ne proposent pas ou n'ont pour l'heure pas adapté leur offre pour les seniors. Ces derniers pratiquent donc la même activité de remise en forme que les autres mais à un rythme souvent différent.

A l'instar du reste du public, les seniors sont encadrés par des éducateurs sportifs majoritairement titulaires du Brevet d'état « Métiers de la forme ». Très peu d'entre eux possèdent des diplômes ou qualifications liés à l'encadrement des personnes âgées.

Les seniors qui s'adonnent à ce style d'activités ont un profil particulier. En effet ce sont généralement des personnes très autonomes et en bonne condition physique. Par ailleurs le coût d'accès à cette activité est en moyenne de 30 à 40 euros par mois, ce qui suppose que ces personnes ont les capacités financières de consacrer un budget de 350 à 500 euros annuels, selon les cas pour pratiquer une activité sportive.

#### 4.3 SIEL bleu : un acteur de prévention santé ?

Cette association, intitulée Sport, Initiative Et Loisirs, se définit elle même comme un « acteur de prévention santé ». Son principal moyen d'action est l'Activité Physique Adaptée (APA). L'objectif auprès des seniors est de participer à l'amélioration de la qualité de vie et au maintien de l'autonomie. Le leitmotiv national est : « Donner de la vie aux années ». Les interventions ont pour support la gymnastique. Elles ont lieu à la fois dans des établissements d'hébergement collectif, auprès de collectivités territoriales, dans le cadre d'ateliers organisés par des organismes sociaux, au sein d'associations autonomes ou encore au domicile des personnes. Ces séances d'activité physique sont doublées d'espaces plus informatifs visant à favoriser la prévention de la santé chez les personnes âgées les plus vulnérables. L'encadrement est majoritairement assuré par des « chargés de prévention » titulaire de licence STAPS mention Activités Physiques Adaptées.

## **B. Les résultats concernant l'offre de pratique en dehors du territoire en question.**

### 1. Le Projet Sport Seniors à l'UFOLEP 84 : « Activ' retraite »

L'UFOLEP de Vaucluse met en place un projet d'activités sportives culturelles d'accompagnement visant le public du troisième âge afin de lutter contre une

exclusion provoquée par les différences intergénérationnelles. Il est prévu de privilégier avant tout l'échange et le goût de la convivialité. Les interventions se font au sein des maisons de retraite et des foyers logements pour une durée d'1h à 1h30 par semaine pour proposer des activités de gymnastique douce, randonnées mini-olympiades. Il existe également des rencontres multi générationnelles (une fois par mois) avec des enfants qui déjà sont accompagnés par d'autres projets ciblés. Le but est de renouer un dialogue parfois perdu entre les publics différents.

## 2. Le projet « Seniors Soyez Sport » à l'UFOLEP de la Somme

Le projet « Seniors Soyez Sport » consiste à la mise en place d'activités pour les seniors sous forme d'ateliers. Parmi ces activités, la gym douce, le renforcement musculaire (avec ou sans engins), atelier d'équilibre, randonnées pédestres, kinball, floorball, tchoukball. Une des phases importantes du projet porte sur les méthodes pédagogiques qui sont utilisées. En effet, l'accent est porté sur une approche personnalisée, avec une prise en compte des capacités de chacun ; ainsi à partir d'une auto-évaluation de départ les seniors se verront amenés à se fixer eux-mêmes leurs propres objectifs à travers un parcours personnalisé afin de mesurer leur progression.

## 3. Le projet de l'UFOLEP du Loiret

Le projet consiste en des interventions auprès du public senior dépendant ou non et vivant en structure d'accueil. Une éducatrice diplômée du BPJEPS intervient régulièrement dans deux lieux différents sur le thème de la prévention des chutes, sur la mémoire et la détente corporelle. Un autre axe du projet concerne davantage les seniors qui vivent à leur domicile à travers une sensibilisation sur les effets du vieillissement et les bienfaits de l'activité physique pour la santé par l'intermédiaire d'une « caravane seniors ».

## C. Les résultats concernant la demande

### 1. Les résultats issus des questionnaires

Cette partie repose sur les résultats obtenus à partir des questionnaires des licenciés à l'UFOLEP, des associations pour seniors proposant des activités sportives et non sportives ainsi qu'aux résidents de foyers logements et des adhérents au CODERPA.

Il est donc intéressant de voir les retours en termes de questionnaires. Il convient de souligner le faible taux de réponses obtenues aux questions ouvertes.

Ainsi, suite à la passation des questionnaires, nous avons récolté :

Pour le questionnaire de l'étude 1 :

- 89 questionnaires de cyclotouristes licenciés à l'UFOLEP, soit 45% de retours.
- 12 questionnaires des licenciés du club de randonnée, soit 63% de retours.
- 8 questionnaires des licenciés inscrits dans les associations d'APE, soit 5%

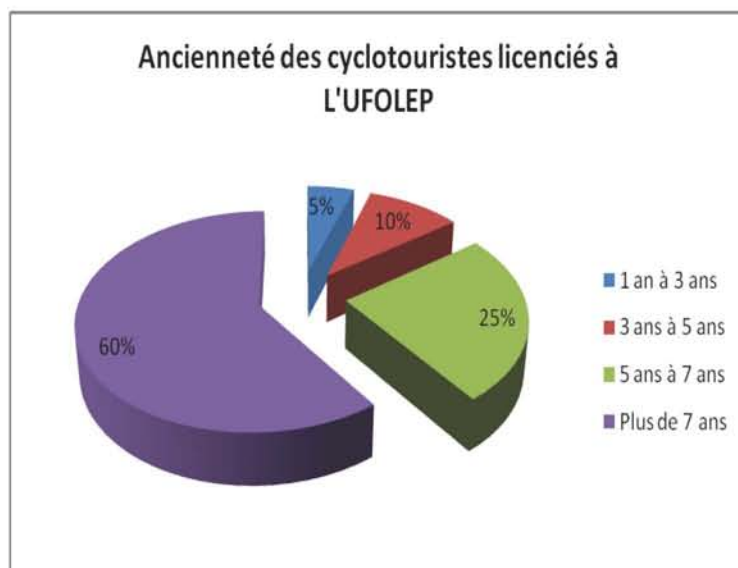
Pour le questionnaire de l'étude 2 :

- 84 questionnaires des associations et clubs pour seniors, soit 54% de retours.
- 41 questionnaires des foyers logements, soit 32% de retours.
- 8 questionnaires du CODERPA à Nice.

#### 1.1 Aux licenciés des clubs de cyclotourisme affiliés à l'UFOLEP.

- Ancienneté des cyclotouristes

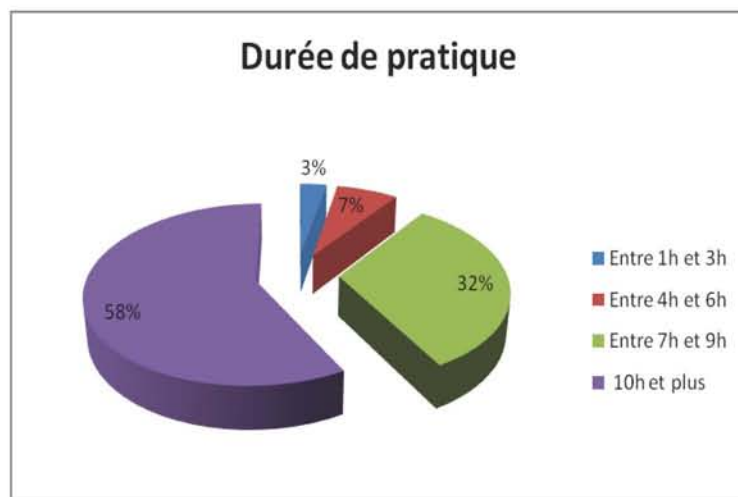
**Figure 14**



La figure 14 montre que 60% des cyclotouristes sont licenciés à l'UFOLEP depuis plus de sept ans, 25% entre 5 et 7 ans, 10% entre 3 et 5 ans et seule une minorité d'entre eux (5%) entre 1 et 3 ans.

- Durée totale de pratique

**Figure 15**

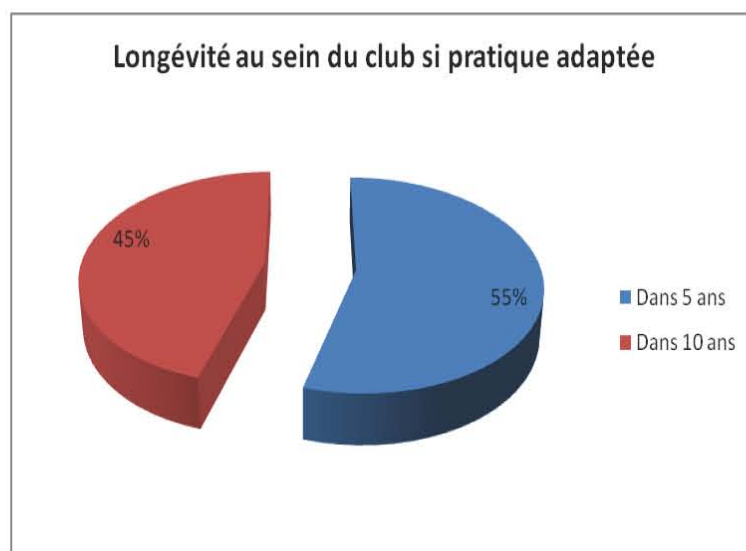


La figure 15 montre que plus de la moitié des cyclotouristes ont une durée de pratique égale ou supérieure à 10h par semaine (58%) et 90% d'entre eux pratiquent le cyclotourisme au minimum 7h par semaine.

- Longévité dans le club si pratique adaptée

Les seniors qui pratiquent le cyclotourisme souhaitent pouvoir pratiquer le plus longtemps possible leur discipline. La figure 16 montre le pourcentage de seniors qui pensent rester dans leur club dans 5 ans ou dans 10 ans si la pratique est adaptée.

**Figure 16**



La figure 16 montre que 55% des cyclotouristes pensent qu'ils resteront au sein de leur club dans 5 ans et 45% d'entre eux pensent qu'ils y seront dans 10 ans si la pratique est adaptée.

Concernant les propositions pour adapter leur sport dans quelques années les seniors ayant répondu pensent pouvoir s'adapter à leur sport :

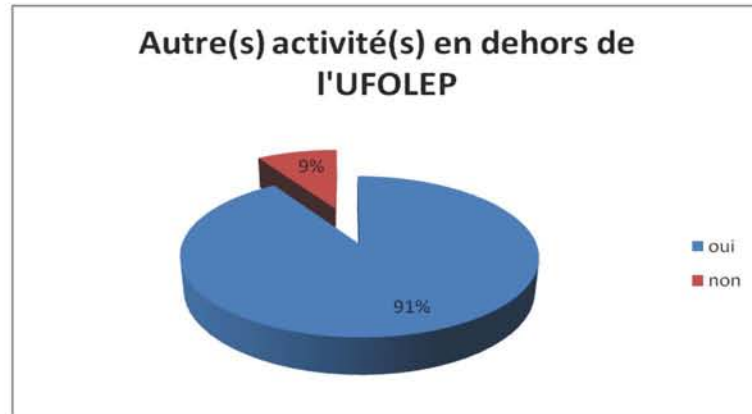
« J'ai autour de moi des exemples extraordinaires où le sportif s'est adapté à son sport : le même sport dans la limite de ses moyens... ». ou encore « Sans être visionnaire, je pense qu'il sera très difficile de pouvoir pratiquer le vélo de compétition en amateur, il ne restera que le loisir sur des sites matérialisés qui ne permettront pas de fantaisie ».

- Autre(s) activité(s) physique(s) et sportive(s) en dehors de l'UFOLEP

La figure 17 montre le pourcentage de seniors qui pratiquent une ou plusieurs autres activité(s) en dehors de l'UFOLEP. 91% des seniors pratiquent un ou

plusieurs activités en dehors de l'UFOLEP alors que 9% ne pratiquent pas d'activités en dehors.

Figure 17

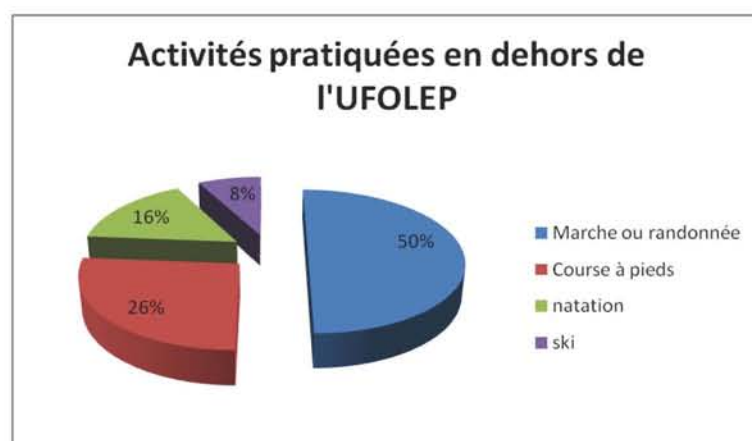


- Nature des activités

La figure 18, montre la nature des activités pratiquées par les seniors en dehors de l'UFOLEP.

L'activité la plus pratiquée par les seniors est la marche ou randonnée (50%) ; puis la course à pieds (26%), la natation (16%) et le ski (8%) sont les trois autres activités citées par les seniors.

Figure 18

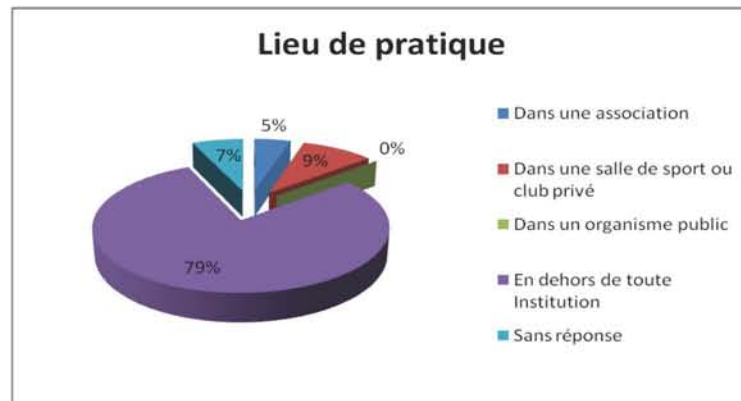


- Lieu de pratique pour cette ou ces activités

La figure 19, montre les différents lieux où ces activités sont pratiquées.

Les seniors pratiquent à 79% en dehors de toute Institution ; 9% d'entre eux sont inscrits dans une salle de sport ou club privé, 7% pratiquent au sein d'une association et 5% n'ont pas répondu à cette question.

**Figure 19**



- Volonté d'être encadré ou non pour cette ou ces activités

La figure 20, présente la volonté ou non des seniors à être encadré pour leur pratique hors UFOLEP. Une large majorité des seniors ne souhaitent pas être encadrés pour leur pratique (75% ne souhaitent pas vraiment être encadré, 21% ne le souhaitent pas du tout).

**Figure 20**

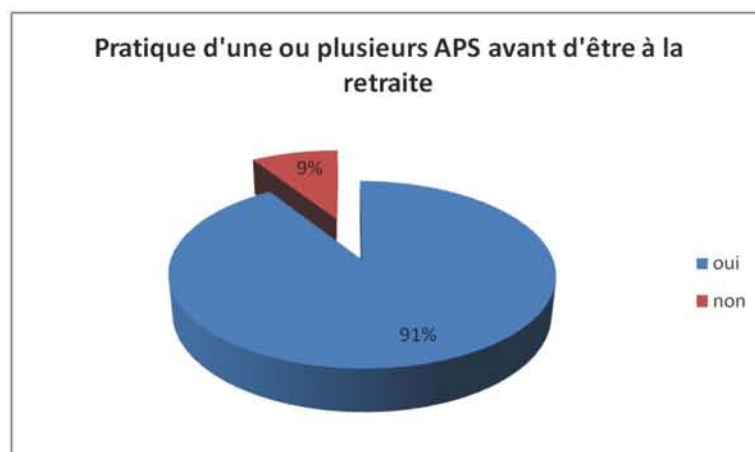


- Pratique d'une ou plusieurs APS avant d'être à la retraite

La plupart des cyclotouristes pratiquaient déjà une ou plusieurs APS avant d'être à la retraite. En effet, comme le montre la figure 21, 91% d'entre eux ont une pratique sportive régulière avant d'être à la retraite.



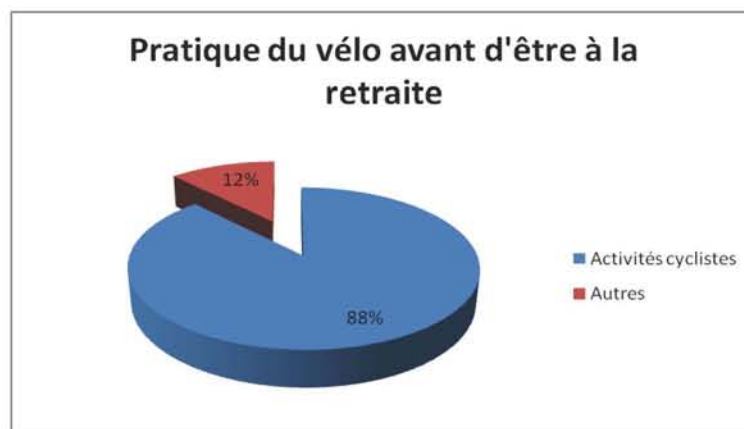
**Figure 21**



- Seniors qui pratiquaient des activités cyclistes avant d'être à la retraite

La figure 22 montre que 88% d'entre eux pratiquaient déjà des activités cyclistes avant d'être à la retraite.

**Figure 22**



- Licencié ou adhérent d'un club ou d'une salle de sport privée avant d'être à la retraite

La figure 23, montre que 91% des seniors qui pratiquent le cyclotourisme étaient licenciés d'un club ou d'une salle de sport privée avant d'être à la retraite.

Figure 23



L'ensemble de ces résultats permettent d'établir le profil des cyclotouristes licenciés à l'UFOLEP. En effet, il ressort pour les seniors qui pratiquent le cyclotourisme un profil de sportif. Nous pouvons constater que les cyclotouristes licenciés à l'UFOLEP sont des personnes qui ont toujours été actives physiquement tout au long de leur vie. En effet, pour la plupart d'entre elles celles-ci ont toujours fait du vélo ou d'autres activités sportives avant d'être à la retraite. Certains ont précisé avoir également participé à des compétitions cyclistes que l'on appelle des « cyclosportives » avant d'être à la retraite.

Par ailleurs, parmi les raisons évoquées par les seniors concernant le choix de l'UFOLEP la plus fréquente est liée à la pratique multisports (Cycloport, cyclotourisme, Rando cycliste). S'il s'agit d'un véritable choix pour les cyclotouristes notamment pour l'esprit et les valeurs qui y sont véhiculées, il convient toutefois de souligner que pour beaucoup de personnes c'est le club qui s'est affilié à l'UFOLEP et les licenciés y adhèrent « par hasard » surtout en ce qui concerne les associations qui proposent des APE.

Concernant les motifs de participation des seniors aux manifestations sportives organisées par l'UFOLEP, les raisons privilégiées portent surtout sur le plaisir d'être ensemble et l'esprit de convivialité qui y règne.

Enfin, à la question des besoins et des attentes des « cyclotouristes » ces derniers souhaitent pouvoir pratiquer leur activité le plus longtemps possible.

## 1.2 Aux seniors des clubs, associations et foyers logements

D'après les questionnaires, trois domaines permettent de caractériser la personne âgée et d'appréhender sa vie : son histoire personnelle, ses relations sociales, ses activités et sa pratique physique.

- **La personne âgée et son histoire personnelle**

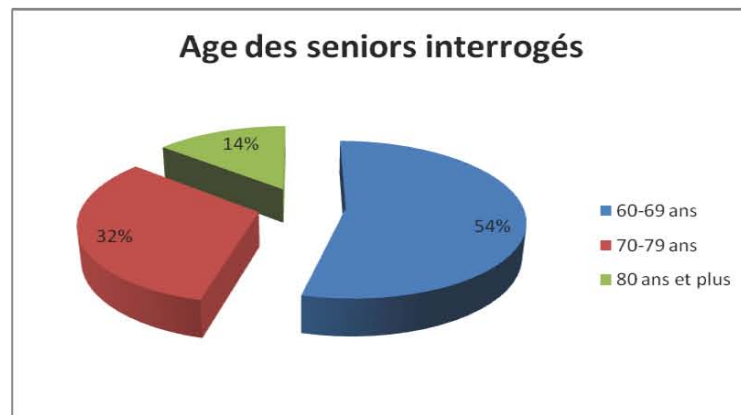
Ce domaine renvoie à la fois à la personne âgée à la vie professionnelle ainsi qu'au passé sportif.

Pour ce qui est de la vie professionnelle, 100% des personnes ont eu un emploi au cours de leur vie. Pour cette dimension, aucune différence n'est à noter au regard du genre.

a) Age des personnes interrogées

D'après la figure 24, 54% des seniors interrogés ont entre 60 et 69 ans, 32% ont entre 70 et 79 ans et 14% d'entre eux ont entre 80 et plus.

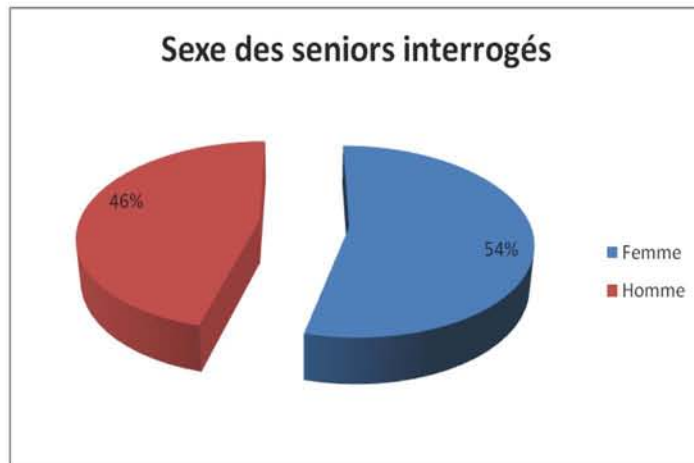
**Figure 24**



b) Sexe des personnes interrogées

Le graphique 25 montre que 54 % des seniors interrogés sont des femmes et 46% sont des hommes.

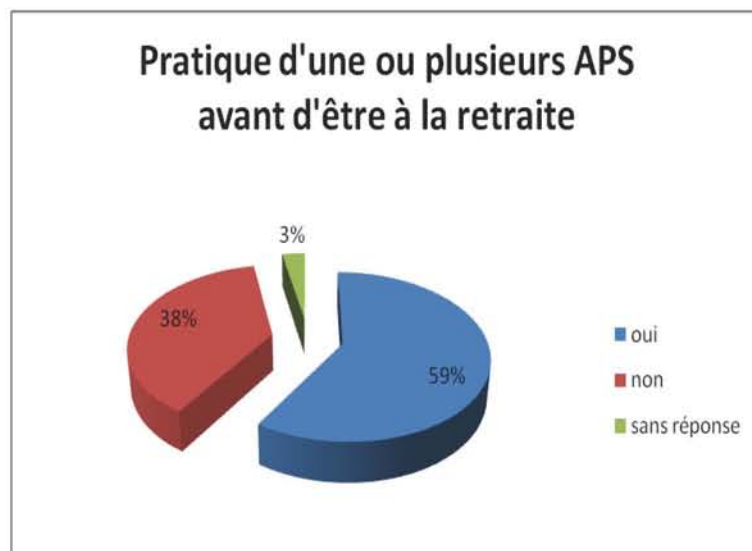
**Figure 25**



c) Activités physiques pratiquées au cours de la vie

Le graphique 26 permet de constater qu'au niveau des APS pratiquées au cours de la vie, 59% des personnes ont pratiqué une ou plusieurs APS avant d'être à la retraite, 38% des personnes n'en pratiquaient pas et 3% des personnes n'ont pas répondu à cette question.

**Figure 26**

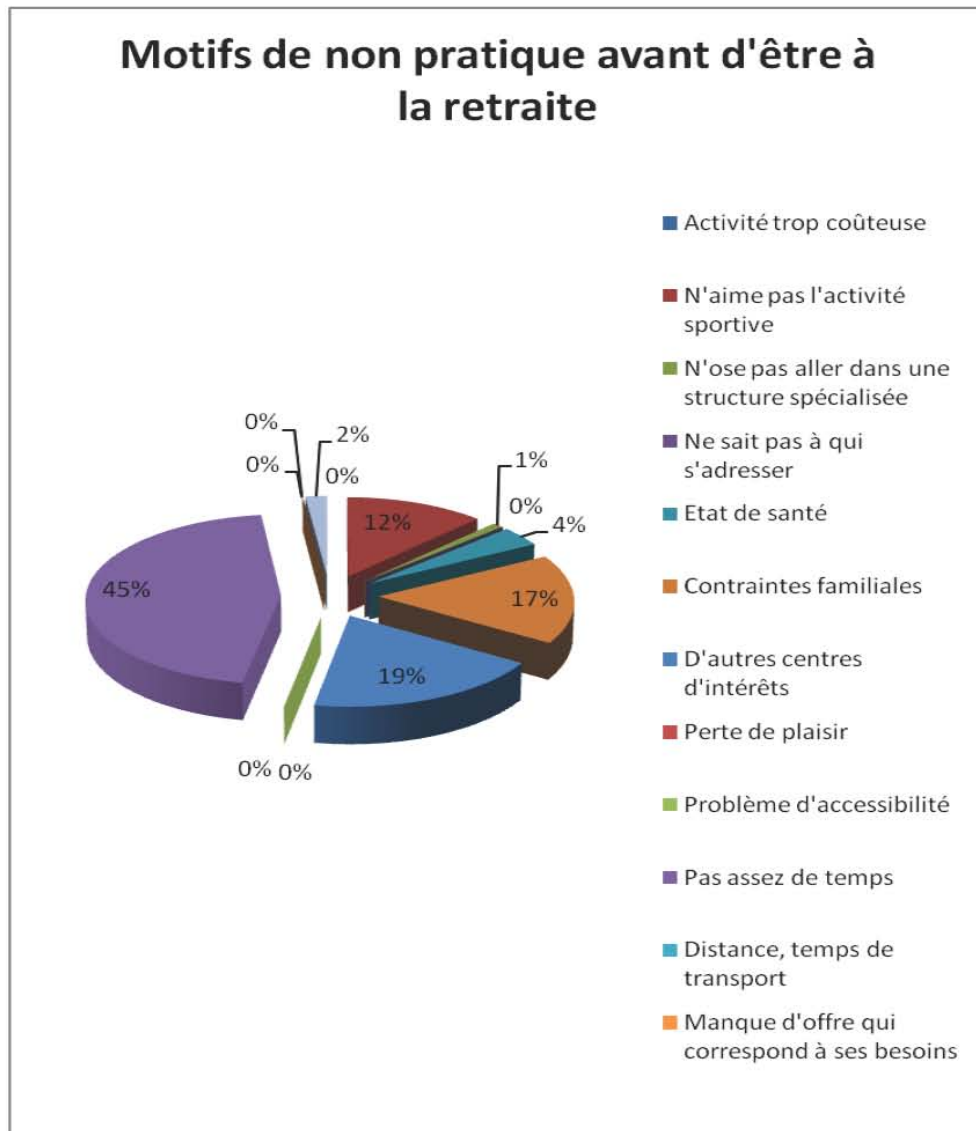


d) Motifs de non pratique avant d'être à la retraite

La figure 27 met en avant les principales raisons de non pratique des seniors avant d'être à la retraite. La principale raison évoquée (45%) pour justifier qu'ils ne

pratiquaient pas d'activité physique et sportive avant leur retraite est le manque de temps du fait principalement de leurs contraintes professionnelles et familiales. Toutefois, 31% déclarent tout de même ne pas aimer le sport ou avoir d'autres centres d'intérêts.

Figure 27



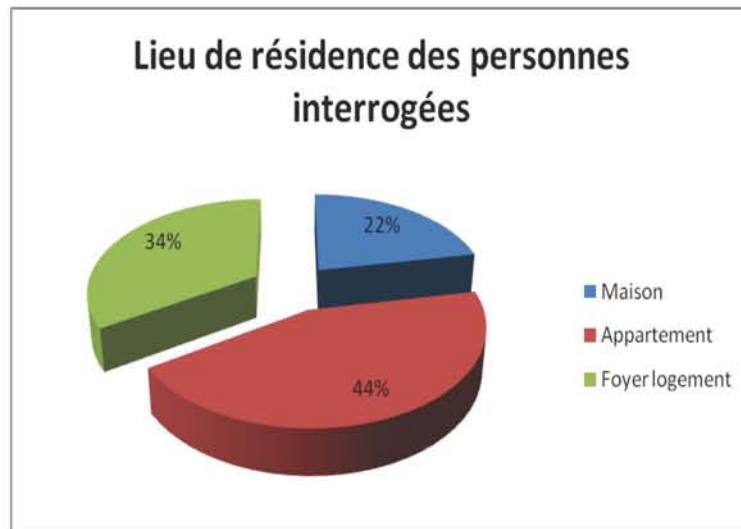
- **Les relations sociales**

- a) Lieu de résidence

Les personnes interrogées sont indépendantes et résident soit dans leur logement personnel (maison ou appartement) ou en foyers logements.

La figure 28 montre que la majorité des personnes interrogées résident dans leur logement personnel : 66% vivent dans leur propre maison ou appartement et 34% d'entre elles vivent dans des foyers logements.

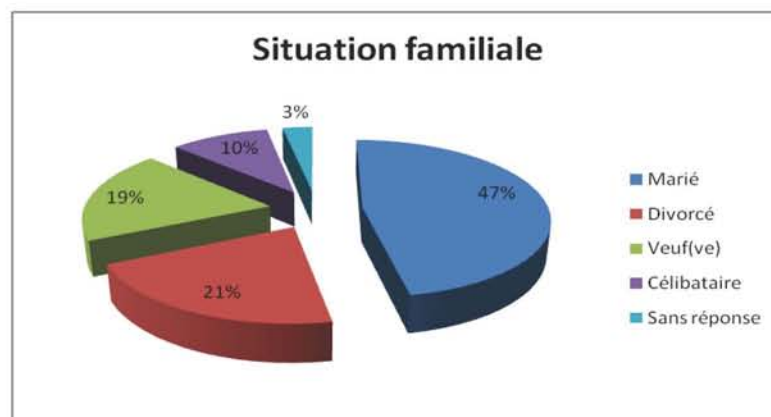
**Figure 28**



b) Situation familiale

La figure 29 montre que 47% des personnes interrogées sont mariées et vivent en couple, 21% d'entre elles sont divorcées, 19% sont veuves, 10% déclarent être célibataire et 3% n'ont pas répondu à cette question.

**Figure 29**



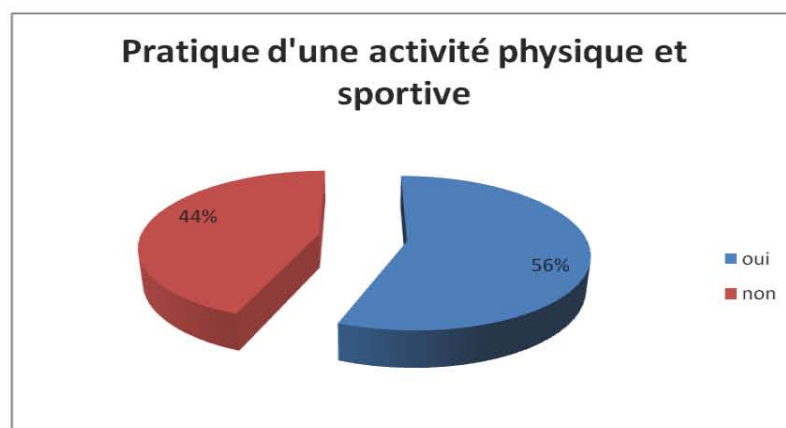
- **La pratique physique**

- a) Pratique d'une activité physique et sportive

La figure 30 montre que 56% des seniors déclarent pratiquer une activité physique et sportive et 44% déclarent ne pas pratiquer d'activité physique et sportive. Lors de l'analyse détaillée du profil sociodémographique des seniors non pratiquants sportifs, plusieurs caractères apparaissent :

- Il n'y a pas de distinction liée au sexe
- Il y a une surreprésentation de personnes vivant seules (soit veuves ou célibataires).
- Il y a une surreprésentation de seniors âgés entre 70 et 79 ans.

**Figure 30**

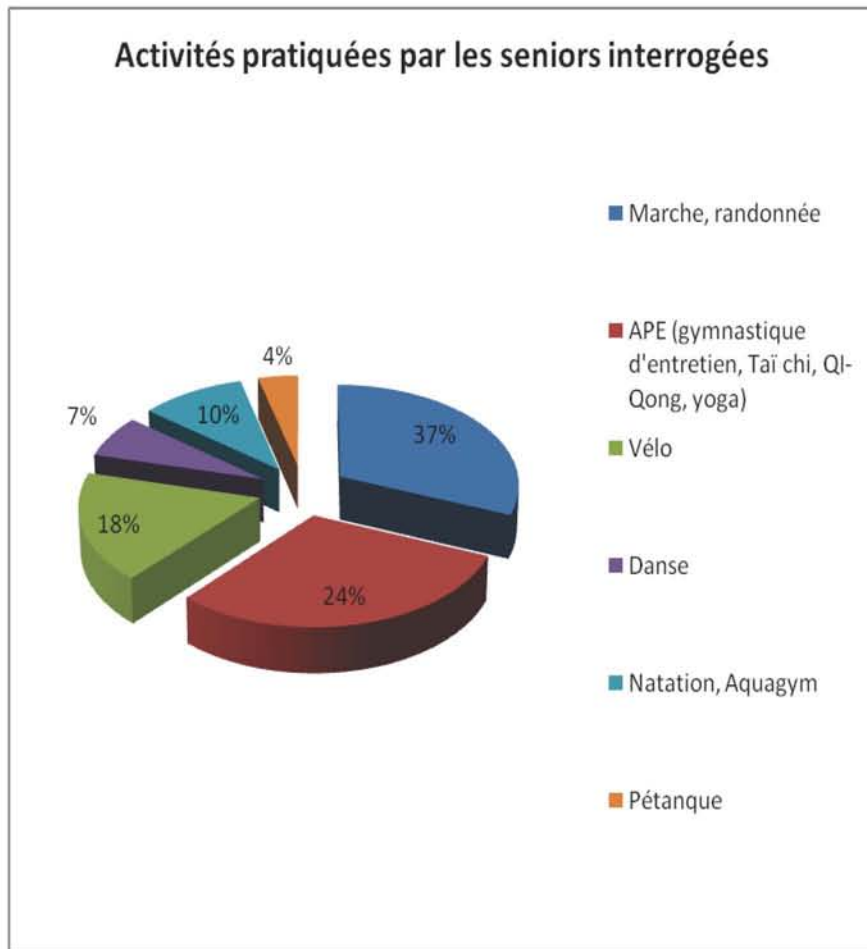


- b) Nature des activités

La figure 31 présente les différentes activités pratiquées par les seniors interrogés. Les résultats montrent que l'activité la plus pratiquée par les seniors est la marche (et la randonnée) avec 37% de taux de pratique. Viennent ensuite les APE (24%), le vélo (18%), la natation (et aquagym) (10%) et enfin la danse (7%) et la pétanque (4%).

Par ailleurs, il convient d'ajouter que la pratique des seniors est diversifiée et que ceux-ci pratiquent souvent deux voire trois activités physiques différentes.

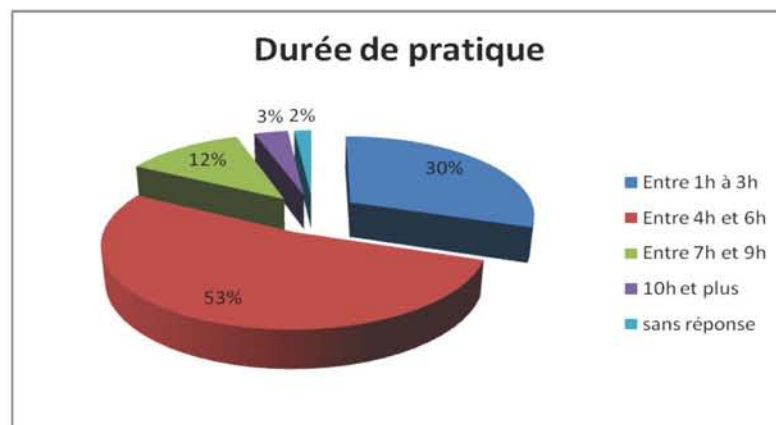
Figure 31



c) Durée moyenne de pratique : h/semaine

La pratique des APS par les seniors se révèle régulière. La figure 31 montre qu'elle représente entre 4h et 6h par semaine à 53%, entre 1h et 3h à 30%, entre 7h et 9h à 12%, entre 10h et plus à 3% et 2% des personnes n'ont pas répondu.

Figure 31

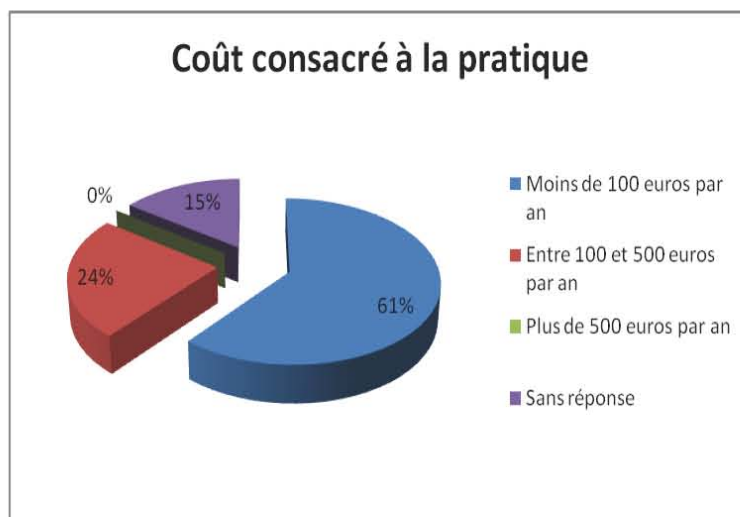




d) Coût de la pratique

Interrogés sur leurs dépenses liées à leur pratique d'activités sportives, la figure 32 montre que 61% des seniors disent consacrer moins de 100 euros par an, tandis que 24% consacrent de 100 à 500 euros par an et aucun d'entre eux ne consacre plus de 500 euros par an ; 15% d'entre eux n'ont pas répondu à cette question.

Figure 32

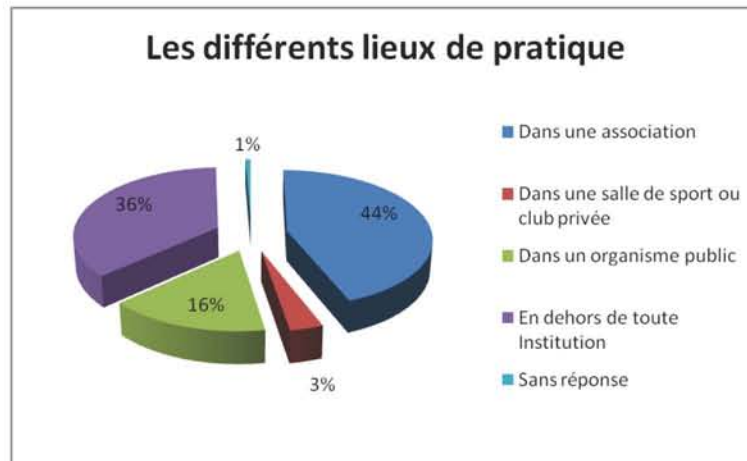


e) Les différents lieux de pratique

La figure 33 montre les différents lieux de pratique des seniors. Ces derniers pratiquent majoritairement au sein d'associations à hauteur de 44%, et également de manière autonome en dehors de toute Institution et donc sans éducateur ; cela concerne 36% d'entre eux. D'autres pratiquent au sein d'un organisme public à hauteur de 16% et 3% d'entre eux pratiquent au sein d'un club ou d'une salle privée.

Il est important de préciser que parmi ces résultats, de nombreuses personnes pratiquent leur(s) activités dans plusieurs lieux différents.

Figure 33

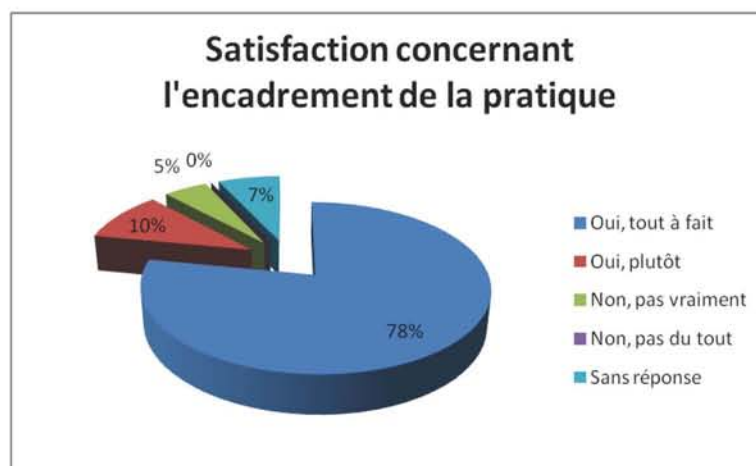


f) L'encadrement

La figure 34 montre la satisfaction des seniors concernant l'encadrement proposé pour la ou les activités pratiquées. 78% des seniors déclarent être tout à fait satisfaits de l'encadrement proposé, 10% sont plutôt satisfaits, 5% ne sont pas vraiment satisfaits de l'encadrement et 7% n'ont pas répondu à cette question.

Il convient de souligner que l'encadrement dans les différentes activités est surtout perçu du point de vue de la convivialité entre l'éducateur et les seniors. L'ambiance est souvent mise au premier plan.

Figure 34

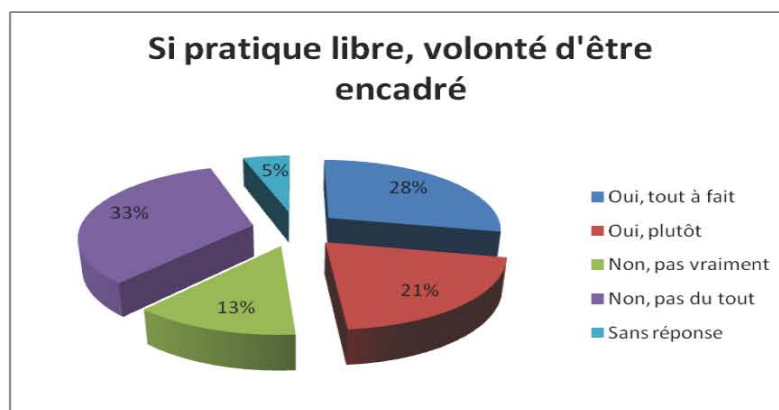


Comme nous l'avons vu précédemment, 36 % des activités sportives sont pratiquées en dehors de toute Institution. Parmi ces activités pratiquées en autonomie y figurent en priorité la randonnée ou la marche, le vélo et la nage.

La figure 35 montre la volonté d'être encadré pour les personnes ayant une pratique libre. Le graphique montre que la moitié des seniors souhaiteraient être encadrés pour leur pratique (49%), et qu'une autre moitié ne le souhaite pas (46%). Les 5% restant correspondent aux personnes qui n'ont pas répondu à cette question.

Les principaux arguments soulignés par les seniors qui ne souhaitent pas être encadrés sont liés au propre choix de la personne : « c'est un choix délibéré » ; mais pour d'autres ce choix peut être également lié à la peur de ne pas marcher assez vite et de retarder le groupe. Le rythme de marche est souvent évoqué comme soucis premier pour marcher en groupe.

**Figure 35**

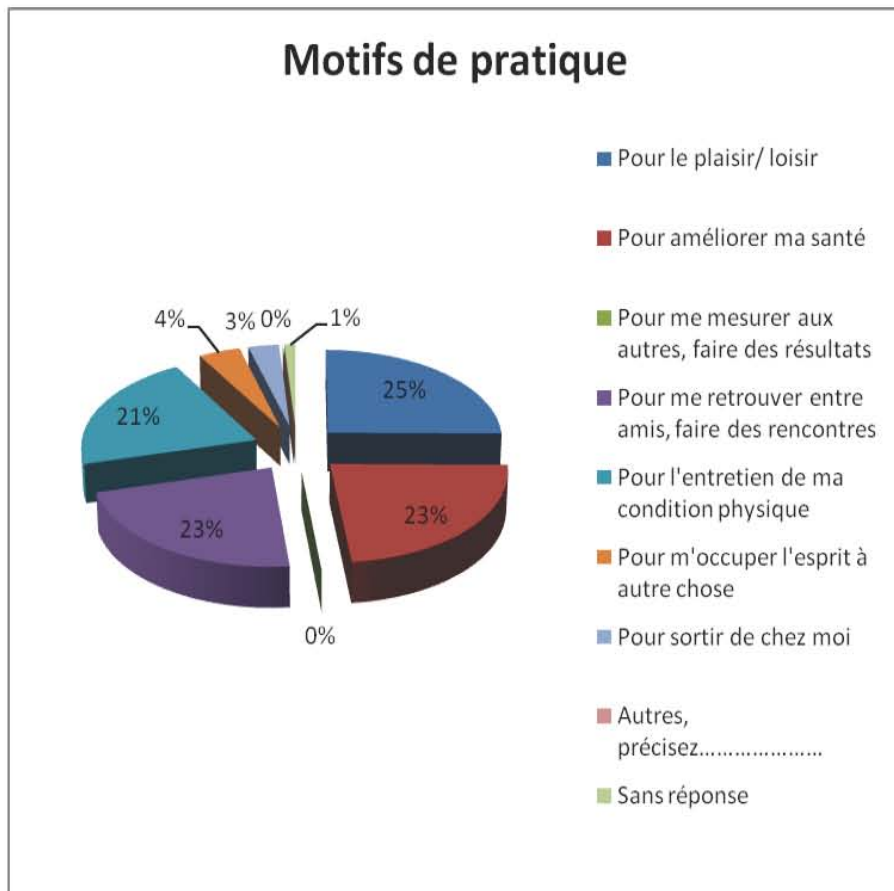


g) Les motifs de pratique

La figure 36 révèle que la principale motivation des seniors pour pratiquer est le loisir et la recherche de plaisir (25%). Ensuite, 21% déclarent pratiquer afin de s'entretenir physiquement et 23% disent s'adonner à cette pratique pour le bien être que l'activité leur procure et pour le plaisir de se retrouver entre amis ainsi que dans le but de préserver leur capital santé (21%).

Ainsi, nous pouvons constater que les motifs de pratique font référence aussi bien aux bienfaits physiques, psychologiques et sociaux liés au sport.

Figure 36



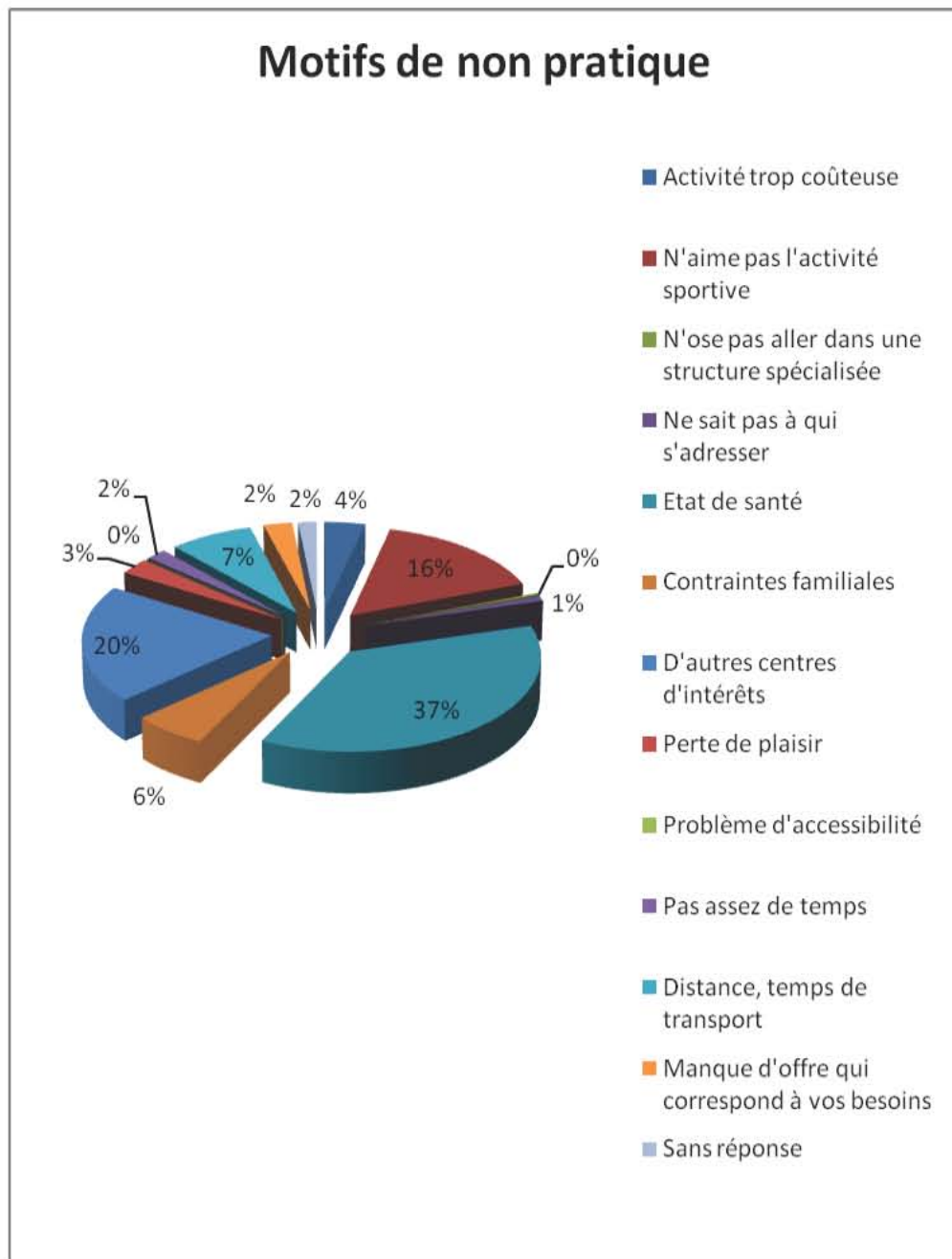
h) Les motifs de non pratique

D'après la figure 37, deux raisons majeures apparaissent pour expliquer l'absence de pratique chez les seniors qui ont répondu à notre enquête.

Le graphique met en exergue que l'état de santé est la première cause de non pratique chez les seniors. Cela représente plus d'un tiers des seniors interrogés (37%) dont la majorité (55%) sont des personnes de 70 à 75 ans. La seconde raison donnée par les seniors pour expliquer leur non pratique est le fait de ne pas aimer le sport ou d'avoir d'autres centres d'intérêts et concernent 36% des seniors interrogés que nous avons interrogés. Par ailleurs le problème de l'accessibilité lié aux transports, les contraintes familiales, représentent respectivement 8% et 6% des seniors interrogés.

Enfin, le coût lié à la pratique représente 4% ; 3% des seniors interrogés déclarent ressentir une perte de plaisir à pratiquer une activité physique et sportive.

Figure 37



## 2. Les résultats issus des entretiens

Suite aux retours des questionnaires de l'étude 2, force est de constater que la majorité des personnes ont répondu bien souvent aux questions fermées et à choix multiples et seule une minorité d'entre elles ont également répondu aux questions ouvertes. C'est pourquoi, il était intéressant de mener des entretiens afin de compléter l'étude précédente.

## 2.2 Participants

Cette étude a pu être menée grâce à la participation de neuf seniors : cinq femmes et quatre hommes âgés entre 67 et 75 ans. Les entretiens ont été menés auprès de seniors du foyer logement « La Fraternelle » à Cagnes sur Mer, au nombre de quatre ; ainsi qu'auprès des adhérents de l'association « Les Joyeux retraités » à Nice qui propose des activités telles que les jeux de cartes, bal musette, The dansant, sorties, voyages : cinq entretiens. Ces derniers vivaient dans leur appartement personnel.

Suite au retour des questionnaires, nous avons pu constater que le nombre de seniors ayant répondu « non » à la question de la pratique d'une activité sportive était plus élevé à ces deux endroits, c'est pourquoi nous avons choisi d'y retourner.

## 2.3 Présentation des résultats

Les résultats sont organisés en trois parties principales. La première partie concerne la personne âgée dans son environnement (son histoire, ses activités, ses relations, sa santé). La seconde porte sur les représentations liées à l'activité physique. La troisième partie présente les motifs de non pratique de la personne âgée. La quatrième partie concerne les éventuels besoins et envies de ces personnes pour pratiquer une activité physique et sportive.

Pour chacune des trois parties, on décrira les caractéristiques générales des catégories identifiées puis une analyse plus transversale permettra d'analyser si des différences liées au sexe apparaissent.

### 2.3.2 La personne âgée dans son environnement

D'après les entretiens, quatre domaines permettent de caractériser la personne âgée et d'appréhender sa vie : - son histoire personnelle – ses relations sociales – ses activités – sa pratique physique – et sa santé.

- L'histoire personnelle

Ce domaine renvoie à la fois à la vie professionnelle, au passé sportif ainsi qu'au passage à la retraite.

Pour ce qui est de la vie professionnelle, six personnes sur les neuf ont eu au cours de leur vie. Pour cette dimension, aucune différence n'est à noter au regard du genre. Au niveau des activités physiques pratiquées au cours de leur vie, quatre personnes ont pratiqué des activités sportives étant enfant ; ces mêmes personnes ont continué à pratiquer des activités sportives de manière occasionnelle avant d'être à la retraite du type : vélo, tennis, équitation et randonnées ; Les cinq autres personnes ont déclaré n'avoir jamais vraiment pratiqué d'activités sportives durant leur vie et ce pour diverses motifs liés pour quatre d'entre elles à des contraintes familiales et temporelles : *« Je n'avais pas le temps, il y avait les enfants à s'occuper, la maison à entretenir »* et pour la cinquième personne la raison est davantage liée au fait qu'elle n'aimait pas l'activité sportive.

Actuellement, ces neuf personnes se considèrent comme non sportives bien que six d'entre elles déclarent aimer marcher quotidiennement seule ou avec une ou plusieurs copines. Deux d'entre elles ont participé pendant un an à des randonnées organisées par un organisme public mais celles-ci n'ont guère persisté : *« J'ai arrêté car je ne pouvais pas aller à mon rythme ; les dames elles courraient , ça allait trop vite il fallait tout le temps se dépêcher et après il fallait attendre la navette... »* Une d'entre elles a également suivi des cours de gymnastique douce mais a également arrêté au bout de quelques semaines. A ce niveau, il existe une différence entre les hommes et les femmes puisque sur les six personnes interrogées la marche est essentiellement le fait des femmes (cinq d'entre elles). Pour l'ensemble des personnes interrogées, le passage à la retraite a été perçu comme positif même s'il représentait une certaine angoisse pour deux hommes : *« je me faisais beaucoup de soucis pour ma retraite [...] j'avais peur de ne plus être actif »*. La place pour de nouveaux loisirs et de nouvelles activités, les contraintes horaires, constituent les principales conséquences de ce passage à la retraite. Aucune différence liée au sexe pour cette dimension de la personne âgée n'a été observée.

- Les relations sociales

Cinq personnes sur les neuf sont veuves, deux personnes sont divorcées et les trois autres personnes sont mariées. Les relations amicales correspondent le plus souvent aux relations avec les personnes ayant les mêmes activités. Cela concerne les cinq personnes faisant partie de l'association « Les Joyeux retraités ». En effet,

ces dernières se retrouvent régulièrement une à deux fois par semaine soit pour jouer aux cartes, ou pour échanger quelques pas de danse lors du Thé dansant. Quant aux quatre autres personnes résidents en foyer logement, les relations amicales se font rares pour deux d'entre elles : « *Je n'ai pas beaucoup de contacts avec d'autres personnes, j'ai ma fille qui vient me voir de temps en temps mais c'est tout* ». Une autre personne évoque la présence de son chien pour pallier à la solitude : « *Grâce à mon chien, je vais me promener ; c'est lui qui me fait sortir de chez moi* ».

En dehors, les rencontres amicales sont de l'ordre de quelques fois par an (souvent à cause de l'éloignement géographique, pour six personnes).

- Les activités

Ce domaine renvoie à trois types d'activités : associatives, sportives et familiales. Les personnes adhérentes à l'association « Les Joyeux retraités » sont à la fois des hommes et des femmes. Comme nous l'avons déjà dit les activités proposées sont essentiellement culturelles et de loisirs. Actuellement aucune des personnes interrogées ne fait partie d'une association sportive.

Pour sept des neuf personnes, la vie familiale n'est pas majeure dans leur vie puisque pour cinq d'entre elles, les familles (enfants et petits enfants) ne sont pas dans le département, pour deux autres, les visites de la famille proche sont plutôt mensuelles (une à deux fois par mois).

- La santé

Deux domaines permettent de la caractériser : la présence ou non de maladies ou problèmes de santé et la forme physique. Pour les problèmes de santé, les hommes sont plus touchés que les femmes : cholestérol, triple pontage, cancers de la prostate, fractures. Pour ce qui est de la forme physique, cinq personnes sur les neuf ne se considèrent pas en très bonne santé et ne sont pas satisfaits de leurs capacités physiques. Il n'y a pas de différence homme / femme pour la forme physique perçue.



### 2.3.3 Les représentations liées à l'activité physique

Du point de vue des représentations du senior envers sa santé et son activité physique, deux notions sont apparues lors des entretiens : en effet, si l'ensemble des personnes pense être convaincu des bienfaits de l'activité physique et sportive en général : « Le sport c'est bon pour la santé » cependant la santé est envisagée comme condition première de leur activité physique. En effet, sept d'entre elles ont l'impression que leur état de santé ne leur permet pas ou plus de pratiquer une quelconque activité physique et sportive : « Ma santé ne me le permet pas ».

En dehors de cela, certaines personnes qui adhèrent à l'association « Les Joyeux retraités » soulignent l'importance de se retrouver en groupe et de discuter, d'échanger avec les autres personnes comme un bienfait sur leur santé : « *On se retrouve pour discuter, on rigole bien c'est convivial, ça permet de se changer les idées et de sortir de chez soi* ».

### 2.3.4 Les motifs de non pratique et/ou de non persistance dans la pratique

D'après les entretiens, plusieurs domaines sont apparus permettant de justifier les motifs de non pratique vis-à-vis de l'activité physique et sportive.

L'un des principaux freins à la pratique chez les seniors qui a été évoqués lors des entretiens est lié à des problèmes de santé pour cinq d'entre elles et notamment des douleurs surtout au niveau des membres inférieurs, du dos, et des problèmes respiratoires (manque de souffle, ne peut plus faire un effort de longue durée). Face à ces problèmes de santé, ces mêmes personnes justifient leur non pratique par la peur de se blesser, et le sentiment d'être trop âgé pour pratiquer une activité sportive : « *Il y a des mouvements que je ne peux pas faire* ».

La non pratique d'une activité sportive est également justifiée par le manque d'envie : « On n'a pas toujours envie de sortir seule pour aller se promener » et le fait de ne pas aimer le sport. Celles-ci privilégient d'autres centres d'intérêts tels que le jardinage, la musique, les jeux de cartes.

Deux personnes sur les neuf soulignent le manque d'informations sur les APS proposées ainsi que le problème lié à l'adaptation des activités pour les seniors : « *Nous ne sommes pas au courant de ce qui existe et de ce qui pourrait nous*

*convenir* » ; « *Je faisais de la gymnastique douce mais j'ai arrêté, car c'était trop dure, j'avais mal au dos, le niveau n'était pas adapté à mes capacités* ».

### 2.3.5 Besoins et attentes des seniors

D'après les entretiens, les principaux besoins énoncés par ces personnes peuvent être répartis en plusieurs domaines :

- La diversité des activités : « *J'aime avoir le choix et pouvoir pratiquer plusieurs activités différentes* ».  
L'adaptabilité des pratiques : « *Je souhaitais trouver une activité sportive compatible avec mes problèmes physiques, mes capacités physiques (qui ne s'améliorent pas avec l'âge)...* ».
- La proximité et l'accessibilité des lieux de pratiques : « *J'ai arrêté car il fallait se rendre nous-mêmes sur le lieu avec nos propres moyens et puis il y avait les horaires du train il fallait tout le temps se dépêcher* ».
- Davantage d'informations sur les pratiques existantes : « *Nous ne sommes pas au courant de ce qui existe et de ce qui pourrait nous convenir* ».

## **Partie 4 : Analyse et propositions**

---

### **A. Analyse des résultats issus de l'offre**

1. A l'UFOLEP, quelle adéquation entre l'offre et la demande ?
2. Sur le territoire
  - 2.1 Sur le territoire de la ville de Nice
  - 2.2 Au sein du réseau sanitaire et social
  - 2.3 Analyse des équipements sportifs

### **B. Analyse de la demande**

1. Remarques générales
2. Analyse issue des questionnaires et des entretiens
  - 2.1 Comparaison entre les seniors physiquement actifs et les seniors physiquement non actifs sur leur vie passée avant d'être à la retraite
  - 2.2 Pratiques non institutionnalisées et encadrement
  - 2.3 Profil des seniors non actifs
    - 2.3.1 Analyse des motifs de non pratique
    - 2.3.2 Apport scientifique

### **C. Synthèse et mise en place d'une stratégie de développement**

### **D. Plan d'action à l'UFOLEP centré sur trois axes**

Cette partie constitue la deuxième étape du diagnostic. L'objectif est de faire ici une analyse des résultats pour comprendre les forces et les faiblesses de l'offre et de la demande afin de formuler des propositions et des pistes d'actions au sein de l'UFOLEP.

## A. Analyse de l'offre à destination des seniors

### 1. A l'UFOLEP, quelle adéquation entre l'offre et la demande ?

La pratique des APS par les *seniors*, à l'UFOLEP, est loin d'être négligeable même si la pratique sportive diminue de façon significative avec l'âge et plus précisément un " décrochage " dans la pratique des APS s'opère au niveau des seniors de 70 ans et plus. En effet, une analyse des figures concernant l'âge des pratiquants permet de constater une baisse de la pratique sportive à partir de 70 ans et une accentuation de cette baisse à partir de 80 ans. Statistiquement des études ont montré que les problèmes de mobilité apparaissent après 70 ans nécessitant davantage d'activités adaptées que les personnes âgées de moins de 70 ans. Quelles sont les activités qui sont proposées à l'UFOLEP pour des personnes âgées de 70 ans et plus ? Les activités proposées sont elles adaptées à l'âge et aux capacités des personnes ?

Le nombre de clubs d'activités cyclistes est largement dominant à l'UFOLEP et il s'agit également de la section qui comprend les trois quarts des seniors licenciés à l'UFOLEP. A la vue de cette analyse concernant l'offre et la demande nous pouvons émettre l'hypothèse selon laquelle l'offre sportive proposée à l'UFOLEP s'avère particulièrement orientée vers les seniors ayant déjà un passé de sportif et de cycliste notamment en ce qui concerne la section de cyclotourisme qui est rappelons le la plus dynamique du département. En effet, ces personnes âgées ayant un vécu sportif bénéficient majoritairement de l'offre ; la pratique senior se poursuit dans la continuité de la pratique antérieure. Ainsi, nous pouvons supposer que cette catégorie de seniors qui pratique le cyclotourisme est en « excellente condition physique » selon la typologie de Wannan W. Spirduso.

Or, l'objet de cette étude est de s'intéresser aux seniors physiquement non actifs qui ne pratiquent pas ou plus d'activités physiques. La question est de savoir comment réussir à les toucher. Autrement dit, il convient de se demander si l'offre

actuelle proposée par l'UFOLEP est en adéquation avec les attentes et les besoins des seniors qui ne pratiquent pas ou plus d'activité(s) physique(s).

## 2. Sur le territoire

### 2.1 Sur le territoire de la ville de Nice

Quant à l'analyse de l'offre de pratique physique sur le territoire de la ville de Nice, elle fait apparaître une offre peu diversifiée, plutôt urbaine et très dépendante du mouvement associatif. Beaucoup de choses existent déjà et beaucoup d'actions sont menées en faveur des seniors. En effet, le fait que cette offre soit principalement proposée par des associations est à prendre en considération. C'est le mouvement associatif qui assure la plus grande partie de l'offre de pratique pour les seniors de l'agglomération de Nice. Ceci a des conséquences bénéfiques en termes de proximité et d'accessibilité. Cependant, cela renvoie à la question de l'encadrement, assuré principalement par des animateurs et bénévoles qui ne sont pas formés à la prise en charge de ce public. Ceci fait apparaître le manque de formation et d'organismes formateurs dans la prise en charge de ce public pourtant si spécifique. A ce jour, le Comité Régional UFOLEP PACA ne propose pas de formation spécifique aux activités liées au vieillissement.

Les activités physiques proposées restent centrées autour de sports à dominante senior (Randonnées, APE telles que la gymnastique douce, le Tai chi, Qi-Qong). L'offre est donc peu diversifiée mais elle est fréquente puisque pour plus de la moitié, les APS peuvent être pratiquées plusieurs fois par semaine.

### 2.2 Au sein du réseau sanitaire et social

Avec ce dispositif, on se situe dans le cadre très particulier d'une « démarche de santé publique ». Par conséquent, ces acteurs du réseau sanitaire et social sont à la recherche d'un public à risque et soucieux de toucher les personnes qui en ont le plus besoin. Il s'agit d'actions de prévention à caractère ponctuel. Pour l'heure, aucune stratégie de continuité n'a été mise en place si ce n'est via l'animateur du mouvement sportif susceptible de proposer à la fin du programme les activités de son association. Le risque est que cette offre ne réponde pas aux besoins ou demandes émis par les participants

### 2.3 Analyse des équipements sportifs

Par ailleurs, nous avons pu observer une inégalité dans la répartition des équipements sportifs dans le département. Toutefois nous avons également pu constater un nombre important de parcs naturels dans tout le département. Le fait de s'intéresser aux espaces naturels n'est pas incongru. En effet, ces espaces peuvent être intéressants pour le public qui nous concerne. Ce sont des endroits plats, situés en pleine nature et qui pourraient donc constituer un intérêt pour le pratiquant en lui permettant de combiner une pratique de la marche en toute sécurité ainsi que des exercices de renforcement musculaire et d'assouplissement. Ainsi cette inégale répartition est compensée par une potentialité quant à l'utilisation de ceux – ci en faveur des personnes âgées.

Le tableau ci-dessous dresse un bilan concernant l'offre à l'en faisant apparaître les forces, les faiblesses.

FORCES	FAIBLESSES
Politique forte de la ville en faveur des personnes âgées	Offre sportive peu diversifiée à l'UFOLEP
Nombreuses initiatives ont vu le jour de la part de l'ensemble des acteurs et ce dans les différents milieux (médical, sportif etc.)	Manque de cohésion, de relations entre les acteurs des différents milieux (milieu associatif, collectivités territoriales)
Territoire riche en milieux naturels (parcs départementaux, mer, montagne) d'où prédominance pour les activités de pleine nature	Associations vieillissantes pas de relève Peu ou pas de personnel qualifié pour les activités liées au vieillissement
Moyens importants sont mis à disposition des actions en faveur de ce public	Peu d'organismes qui mettent en place des formations spécifiques aux seniors

## B. Analyse de la demande

### 1. Remarques générales

Notre objectif était de cibler les seniors qui ne pratiquent pas d'activités physiques et sportives or comme en témoignent les résultats, cela n 'a pas toujours été évident. En effet, suite au retour des questionnaires, le nombre de personnes ayant déclaré ne pratiquer aucune activité physique et sportive s'est avéré nettement inférieur au résultat escompté. Toutefois, toute promotion de l'activité physique pour être efficace, doit se baser sur les déterminants à la pratique mais également sur ceux de la non-pratique.

C'est pourquoi dans un deuxième temps nous avons renvoyé des questionnaires à d'autres structures et organismes susceptibles d'être en lien avec des seniors. (CODERPA et Foyers logements).

Le faible pourcentage de seniors non pratiquants obtenu suite à la passation des questionnaires au sein d'associations pour retraités peut s'expliquer par le fait que certaines de ces associations proposent un panel d'activités incluant aux côtés des activités manuelles, artistiques, ou encore de loisirs des activités physiques et sportives.

De ce fait, les seniors qui s'adonnent à des activités de loisirs telles que : les jeux de carte, bridge etc. pratiquent pour certains en parallèle une ou plusieurs APS.

Ce constat permet de formuler l'hypothèse selon laquelle, les seniors qui font partie d'un réseau associatif sont actifs socialement et pour certains physiquement.

### 2. Analyse issue des questionnaires et entretiens

#### 2.1 Comparaison entre les seniors physiquement actifs et les seniors physiquement non actifs sur leur vie passée avant d'être à la retraite

La pratique actuelle des seniors dépend en grande partie de leur passé sportif. Chez les seniors pratiquants, il est à noter une sur représentativité du taux de pratique sportive avant la retraite. En effet, alors que 56% des seniors déclarent être actuellement pratiquants sportifs, ils étaient avant leur retraite 59% à

pratiquer une activité physique et sportive. Sur l'ensemble des questionnaires, 44% des personnes interrogées ont répondu ne pas pratiquer d'activités physiques ou sportives. Par ailleurs, nous avons pu constater que ceux qui ne pratiquent pas actuellement d'activités physiques et sportives sont également celles qui n'en pratiquaient pas avant d'être à la retraite. Ces propos peuvent être confirmés par une étude menée par Tammelin qui a montré que la participation non régulière à des activités physiques au cours de l'adolescence est associée à une probabilité plus élevée d'inactivité physique à un âge plus élevé ; ce que témoignent les résultats obtenus dans notre étude.

Toutefois il y a des exceptions, certaines personnes ont commencé à faire une activité sportive à partir du moment où elles sont arrivées à l'âge de la retraite ou au contraire ont arrêté de pratiquer au moment du passage à la retraite.

## 2.2 Pratiques non institutionnalisées et encadrement

Selon l'INSEE (2003), les activités physiques et sportives des plus de 55 ans sont pratiquées en autonomie et ne sont pas institutionnalisées pour près de deux-tiers des pratiquants. Les résultats précédents permettent de soutenir l'hypothèse selon laquelle la pratique des seniors apparaît comme une pratique très autonome.

Parmi les pratiques non institutionnalisées la marche est la pratique qui revient au premier rang. Nous pouvons supposer que si cette activité sportive est la plus pratiquée par les seniors dans leur ensemble et de manière indépendante c'est avant tout parce qu'elle offre une certaine liberté et simplicité dans l'accès à la pratique. Une analyse des réponses obtenues lors des entretiens permet d'appuyer l'idée selon laquelle une des raisons principales pour laquelle les seniors ne souhaitent pas être encadrés est liée à un sentiment de peur de ne pas marcher suffisamment vite par rapport au reste du groupe. A l'inverse, pour les seniors actifs qui pratiquent régulièrement plusieurs activités sportives ces derniers sont davantage intéressés pour être encadrés pour cette activité.

Cette différence de point de vue fait implicitement référence au sentiment d'auto-efficacité ressenti par la personne. En effet, selon McAuley et Blissmer (2000), un niveau élevé d'auto-efficacité, qui est la confiance d'une personne dans sa capacité à faire une activité donnée, est associé au fait de ressentir des émotions positives et serait un important facteur d'entrée et de maintien d'une activité régulière.



## 2.3 Profil des seniors non actifs

### 2.3.1 Analyse des motifs de non pratique

#### a) Concernant l'état de santé

Les seniors interrogés ont une vision assez négative de leur santé et ne sont « pas satisfaits » de leur état de santé.

Les entretiens avec ces seniors non pratiquants ont permis de mettre en évidence un problème de représentations et de croyances liées à l'activité physique et sportive. En effet, les représentations influencent beaucoup les comportements. Parmi les personnes interrogées cinq personnes pensent que faire une activité physique et sportive pourrait nuire davantage à leur état de santé actuelle. Par ailleurs, ces mêmes personnes ont le sentiment d'être trop âgées et ont l'impression que leur santé ne leur permet pas.

Or la promotion de la santé par les APS implique de sortir du strict registre de la santé et de ne pas s'emprisonner dans un modèle purement bio- médical.

L'un des mythes de la vieillesse consiste à dire que c'est une période de la vie où il est trop tard pour adopter des modes de vie favorables à la santé. Or au contraire avoir une activité physique adéquate peut éviter la maladie et le déclin fonctionnel, accroître la longévité et améliorer la qualité de vie.

#### b) Concernant le coût

Le coût ne semble pas être un frein à la non pratique des seniors. En effet, lors des entretiens une seule personne sur les neuf a mis en évidence l'importance du coût comme ayant un impact sur ses motivations.

#### c) Concernant le fait de ne pas aimer le sport et d'avoir d'autres centres d'intérêts

Concernant les personnes âgées déclarant ne pas aimer le sport, nous pouvons constater qu'il s'agit principalement des seniors qui n'étaient pas des sportifs avant d'être à la retraite. En effet, 95% des seniors qui nous ont déclaré ne pas aimer le sport ne pratiquaient pas d'activités physiques lors de leur vie active. Dès lors nous

pouvons supposer que l'augmentation de leur temps disponible ou la recherche de bien-être ou d'entretien physique ne constituent pas des éléments qui peuvent les conduire à la pratique sportive.

### 2.3.2 Apport scientifique

Cette analyse avait pour objectif de caractériser la personne âgée non pratiquante, de connaître ses représentations autour de l'activité physique et les motifs de non pratique.

Selon Bandura, le développement d'une auto-efficacité est sous-tendu par quatre déterminants : a) les expériences passées de maîtrise (c'est la plus forte source d'efficacité), b) les expériences vicariantes (intérêt surtout si la personne observée possède les mêmes caractéristiques, un senior en l'occurrence), c) la persuasion verbale (doit porter sur les feedbacks, sur la motivation) et d) l'état physiologique (lié à une perception individuelle de son état de santé). Au vu des résultats, tous ces déterminants sont réunis et confirment un sentiment d'auto-efficacité faible chez nos seniors non actifs. En effet, ces neuf seniors, n'ont pas tous eu un passé sportif et l'activité physique n'a pas toujours été présente dans leur vie et notamment chez les femmes. Pour ceux qui ont pu pratiquer durant leur vie, cette expérience sportive n'a pas toujours été vécue très positivement.

Enfin, du point de vue de leur santé, le fait que tous les seniors ne se considèrent pas en bonne forme physique est concordant avec l'enquête de 2003 qui montre que, parmi les personnes de 60 ans et plus, 37% des sédentaires se trouvent en bonne voire en très bonne santé contre 65% des « actifs ».

Ainsi, la théorie de l'auto-efficacité de Bandura laisse supposer que nos seniors ont un sentiment d'efficacité perçu plutôt faible et permet d'expliquer en partie leur inactivité physique.

Pour terminer l'analyse des déterminants psycho-sociaux de la non pratique physique nous pouvons affirmer qu'il existerait des prédispositions psychosociales chez les personnes âgées favorisant la non pratique d'une activité physique : absence de réseau social, manque de confiance en ses compétences, représentation de leur santé, passé non sportif...).

## C. Synthèse et mise en place d'une stratégie de développement

L'ensemble des résultats et leur analyse mettent en avant un réel décalage entre l'offre et la demande sur le territoire reposant sur plusieurs constats/problèmes :

- **Au niveau de la demande :**
  - Les seniors ont des représentations faussées quant à la pratique d'une activité physique et leur état de santé, quant au sport encadré. Ils ont souvent une estime d'eux – mêmes et de leurs capacités qui les freine dans une pratique encadrée. D'ailleurs le « décrochage » autour de 70 ans est souvent lié à cela.  
Par conséquent, il serait judicieux d'intervenir sur ses représentations à travers des actions de prévention, indispensables pour tenter de faire évoluer les comportements.
  - De plus, il est très difficile de toucher les seniors qui ne pratiquent pas car ils ne sont plus dans un réseau. Ces personnes sont souvent seules, confrontées à des problèmes médicaux, dénutries, en perte d'autonomie et isolées. Or les actions de promotion à la santé par l'activité physique doivent être ciblées prioritairement sur les personnes âgées qui n'en pratiquent pas. Par conséquent face à cette difficulté, à défaut de réussir à toucher directement ce type de seniors, il peut être intéressant de les toucher avant qu'ils ne sortent des différents réseaux.

Plusieurs réseaux peuvent être distingués :

- Le réseau professionnel
- Le réseau associatif, récréatif (associations sportives, culturelles...)
- Le réseau sanitaire et social (maison de retraite, foyers logements, hôpitaux...)

En créant des liens avec ces différents réseaux et en proposant des actions de prévention et d'initiation sportive il est possible de toucher les seniors avant qu'ils ne sortent des différents réseaux. Attention, l'intervention dans le réseau professionnel supposerait des actions de prévention avant la retraite chez les

55-60ans. Dans un premier temps nous ne nous axerons pas sur ce type d'intervention qui semble un peu éloigné des préoccupations directes de l'UFOLEP.

- **Au niveau de l'offre :**

- L'UFOLEP propose une offre ciblant notamment des seniors ayant un passé sportif à travers la section de cyclotourisme. L'offre est peu diversifiée et peu adaptée aux différentes problématiques de santé des seniors.  
Par conséquent, diversifier la pratique est indispensable en proposant des activités plus adaptées aux besoins et aux attentes des seniors.
- Par ailleurs, aucune formation spécifique n'est mise en place par l'UFOLEP pour ses dirigeants ou bénévoles encadrant dans les associations adhérentes à l'UFOLEP. Par conséquent, il serait intéressant de mettre en place des formations pour les différents bénévoles et dirigeants afin de développer une offre adaptée et sécuritaire.

Ainsi de manière globale, la stratégie de développement proposée est de mettre en adéquation l'offre UFOLEP avec les besoins des personnes âgées. Pour cela trois priorités d'intervention auprès de la population senior ont été déterminées :

- Un premier axe sur la prévention (interne et externe)
- Un deuxième axe sur l'adaptation et la diversification des pratiques
- Un troisième axe sur la formation

Ces trois axes sont pensés de manière complémentaire .En effet pour envisager des actions de prévention (et ainsi augmenter la demande) cela nécessite de proposer une offre adaptée et des encadrants compétents.

## D. Plan d'action à l'UFOLEP centré sur trois axes.

### 1. Axe 1 : « Prévention Sport Santé »

Dans cet axe d'intervention, il est important de distinguer 2 types de prévention :

- la prévention en interne, au sein même du réseau UFOLEP.
- La prévention en externe, au sein d'autres réseaux.

#### 1.1 Prévention en interne auprès du réseau associatif UFOLEP

Dans un premier temps, il s'agit de mener des actions de prévention en interne afin d'éviter que les personnes ne cessent de pratiquer et quittent le réseau à partir de 70 ans comme nous avons pu le constater. Il s'agit pour cela d'agir en amont dans une démarche de prévention et de fidélisation des seniors entre 60 et 70 ans déjà pratiquant dans un club UFOLEP.

L'objectif général est de fidéliser les licenciés seniors de l'UFOLEP. Ainsi les actions de sensibilisation s'adresseraient non seulement aux licenciés, mais aussi aux dirigeants et animateurs. Les objectifs spécifiques des actions de prévention sont réellement de :

- Modifier les représentations sur les capacités physiques des seniors et les différents types de seniors.
- Informer sur les bienfaits de l'APS et les recommandations.
- Faire découvrir différents types d'activités aux seniors. Cet objectif explique la nécessité de développer l'offre sportive à destination des seniors présentée dans l'axe 2.

Plusieurs types d'actions de prévention peuvent être envisagés :

- Des actions ponctuelles qui pourraient prendre la forme d'une journée qui serait intitulée « sport santé » et qui réunirait tous les dirigeants, bénévoles, seniors des différentes associations pour parler de cette problématique et s'initier à des activités physiques.
- Des actions régulières au sein même des activités proposées par les animateurs. De manière très simple, l'animateur informe les seniors sur les bienfaits, et les différents types d'activités, leur propose de s'y initier.

Bien sur l'élément le plus central sur lequel repose ces actions est tout d'abord la formation des animateurs encadrant les activités (c.f. axe 3).

## 1.2 Prévention externe auprès d'autres réseaux (maisons de retraite foyers logements par exemple).

Afin d'agir sur les comportements et surtout sur les représentations des seniors qui ne pratiquent pas ou plus d'activités physiques et favoriser ainsi la demande, il s'agit également pour l'UFOLEP de mener des actions de prévention, de sensibilisation et d'initiation en utilisant déjà les réseaux existants pour les personnes âgées, notamment à travers les maisons de retraite et les foyers logement ou encore les associations de seniors ou CCAS.

### 1.2.1 Objectifs

L'objectif de cette action est de sensibiliser les seniors âgés de 65 ans et plus, autonomes qui vivent en maisons de retraite ou en foyers logements aux bienfaits des activités physiques et sportives.

### 1.2.2 Mise en œuvre du projet

Les actions de prévention peuvent s'envisager sous différentes formes :

- des sessions d'informations sur les bienfaits des APS et les différents types d'activités...
- la découverte de pratiques physiques adaptées à leur état de santé (initiations).

Ces actions peuvent se dérouler lors de journées portes ouvertes au sein de l'UFOLEP, mais surtout dans des structures extérieures : maison de retraites, foyers-résidences, association de seniors.

Afin de favoriser des actions de prévention et des initiations, l'UFOLEP se doit de :

- Travailler en collaboration avec les différentes structures en lien avec les seniors (maison de retraite, foyers logements, associations), c'est à dire

d'étendre son réseau. Des conventions pourraient être envisagées afin de matérialiser les collaborations avec ces structures. L'objet des conventions est l'intervention ponctuelle ou régulière d'animateurs formés de l'UFOLEP au sein des structures.

- Former des intervenants compétents pour encadrer et construire le contenu de ces actions de prévention (d'où l'importance de l'axe 3 formation).

Par exemple, dans les maisons de retraite que nous avons contactées, les activités physiques restent peu utilisées ou alors pour beaucoup elles restent encore très médicalisées et prise en charge par un kinésithérapeute. Les raisons évoquées sont pour la plupart liées au manque de moyens humains, financiers, de formation du personnel, d'objectifs d'actions et de motivation des personnes âgées. Une collaboration entre ces structures et l'UFOLEP peut être un moyen de créer un pont entre le secteur sportif et le secteur médico-social, entre le quotidien des seniors et des activités ludiques et sportives.

De plus, dans ce contexte il apparaît important de créer des liens forts avec les professionnels de milieu médico-social qui eux ont un contact régulier avec ces personnes fragilisées, en perte d'autonomie et pour qui la condition physique constitue un déterminant majeur de leur santé.

## 2. Adaptation et diversification des activités « senior » à l'UFOLEP

Faire de la prévention et de l'éducation pour la santé par les activités physiques et sportives à un public tel que les seniors suppose que les pratiques qui sont proposées soient suffisamment diversifiées et adaptées au niveau et aux capacités de chacun. Or nous avons pu constater que l'offre de pratique proposée à l'UFOLEP est d'une part peu variée et d'autre part à destination privilégiée d'un public de seniors déjà actifs et sportifs notamment à travers le cyclotourisme.

## 2.1 Objectif

L'objectif à travers cet axe sur l'adaptation et la diversification des pratiques est d'offrir aux seniors la possibilité de pratiquer des activités physiques suffisamment diversifiées et ludiques et qui soient adaptées aux capacités des seniors.

## 2.2 Mise en oeuvre

En premier lieu, il s'agit de diversifier l'offre en interne à l'UFOLEP.

Comment ? Pour cela le Comité Départemental UFOLEP peut lancer un appel à projet auprès des associations. Cet appel à projet peut être soutenu par l'UFOLEP nationale et obtenir le label «sport – santé » pour les associations qui proposent des activités spécifiques aux seniors.

Au niveau externe il s'agit également d'être en mesure d'offrir des activités diversifiées au public ciblé. En effet, en ce qui concerne les foyers logements et les maisons de retraite où l'on peut trouver des personnes en perte d'autonomie, il convient de proposer des activités basées sur l'équilibre afin de prévenir les risques de chutes par exemple, sur la mobilisation articulaire, la détente corporelle tout ceci dans un but de lutter contre la perte d'autonomie et préserver une bonne qualité de vie avec les années.

Pour ce faire, l'UFOLEP peut faire appel à des prestataires extérieurs susceptibles d'intervenir une à deux fois par semaine pour proposer ces séances.

D'une part, adapter les contenus à une personne âgée nécessite de connaître son niveau de condition physique et d'autonomie. Ceci sous-tend un préalable : l'évaluation du niveau physique de la personne âgée. Pour cela certains outils permettent une évaluation de terrain précise. Cette évaluation est essentielle pour déterminer les besoins du senior : un programme de renforcement musculaire des membres inférieurs peut être efficace dans le cas d'un déficit musculaire important (sarcopénie) mais peut être néfaste dans le cas de problèmes d'équilibre (la pratique physique aidant à retrouver confiance en soi, la personne aura tendance à prendre plus de risques, augmentant le risque de chutes).

Ainsi, cette évaluation ou auto – évaluation de départ est essentielle dans le cadre d'une approche personnalisée. En effet, une prise en compte des capacités de chacun et une progression individualisée sont indispensables et nécessaires pour la



mise en place d'une pédagogie différenciée compte tenu de l'hétérogénéité de ce public.

A partir d'une auto-évaluation de départ complétée le cas échéant d'une définition d'objectifs individuels, nous instaurerons des temps d'évaluations aussi bien individuels que collectifs afin que les participants mesurent les changements.

Toutefois, l'adaptation des contenus au public senior doit faire l'objet d'une formation spécifique axée sur les caractéristiques des personnes âgées.

### 3. Axe 3 : Formation

Cet axe sur la formation englobe les deux précédents. En effet, afin de proposer des activités adaptées aux besoins et aux capacités des seniors et d'être en mesure de mener des actions de prévention de la manière la plus efficace et judicieuse possible il est nécessaire avant tout de former des personnes à l'encadrement du public senior.

#### 1.1 Objectif

L'objectif de former des animateurs spécifiquement aux activités liées au vieillissement est de favoriser et de rendre accessible pour chacun la réalisation d'une activité physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive dans un objectif d'amélioration du bien-être et de la qualité de vie.

En effet, encadrées par des bénévoles, comme nous l'avons vu dans notre analyse les activités physiques et sportives proposées aux seniors ne sont pas toujours adaptées spécifiquement à ce public. Or, l'une des caractéristiques d'un groupe senior est son hétérogénéité (liée aux différents niveaux de capacités et d'autonomie rencontrés). Confronté à cette hétérogénéité, il est difficile de gérer l'intensité de la pratique chez les seniors. Pour la plupart des cas, les contenus sont alors adaptés aux plus faibles ou aux plus forts entraînant alors un désintéressement et une efficacité moindre pour les plus autonomes, ce qui manque d'intérêt.

L'adaptation des contenus au public senior doit faire l'objet d'une formation spécifique axée sur les caractéristiques des personnes âgées.

### 1.2.2 Mise en œuvre

Au niveau du Comité Régional UFOLEP il existe un plan national de formation auquel il faut se tenir mais à ce jour aucune formation spécifique aux activités liées au vieillissement n'a été mise en place. Le but serait alors pour le Comité Départemental UFOLEP 06 d'engager des partenariats avec l'UFOLEP régionale et de les sensibiliser dans le cadre des formations fédérales à l'intégration et à l'accompagnement du public senior dans le cadre d'une activité sportive régulière, mais également à la mise en place de module prévention et santé en direction du public senior. Ces formations seraient mises en place par des professionnels de la santé mais également des APA tels qu'un gérontologue, un médecin du sport, ou encore spécialiste en activités physiques adaptées (APA). Par exemple, Cyril Eininger enseignant en activités physiques adaptées qui a créé le senior fitness test qui est un outil d'évaluation des composantes de la condition physique du pratiquant sportif de plus de 60 ans pourrait constituer un intervenant particulièrement intéressant.

## Conclusion : bilan, limites et perspectives

---

Pour conclure, le Comité Départemental UFOLEP souhaite renforcer et développer sa capacité à accueillir et répondre aux besoins du public senior. C'est pourquoi la commande du Comité Départemental UFOLEP 06, était d'établir un diagnostic territorial sur le sport et les seniors dans le département des Alpes – Maritimes et plus particulièrement sur le territoire de la ville de Nice. Suite à cet état des lieux une phase d'analyse et de discussion nous a permis de faire ressortir certaines forces et faiblesses et de dégager les priorités d'interventions que constituent les trois axes proposés et développer dans le plan d'action.

Les limites par rapport aux propositions qui ont été faites apparaissent à plusieurs niveaux. En effet, suite aux différents entretiens téléphoniques avec les dirigeants des clubs et associations plusieurs points se sont révélés être des freins au développement du sport pour les seniors à L'UFOLEP. Tout d'abord il convient de souligner que certaines associations qui accueillent des seniors sont pour la plupart vieillissantes et tendent à être dissoutes. Les dirigeants sont pour beaucoup des bénévoles à la retraite et les moyens mis à leur disposition restent limités. Autrement dit les principaux freins au développement reposent sur l'encadrement : souvent des bénévoles ainsi que sur le manque de temps et de moyens.

A l'UFOLEP il y a une volonté mais pas de stratégie, or des actions sont possibles seulement s'il y a une dynamique, et une synergie entre les différents acteurs afin de mobiliser les ressources et les moyens. Par conséquent, il en ressort un appauvrissement des potentialités offertes par l'UFOLEP, il s'agit d'une structure vieillissante et les stratégies se mettent en place ailleurs (FFRS, EPGV, EPMM).

C'est pourquoi afin de coordonner, et mettre en œuvre ces différentes actions il s'agit avant tout de créer au sein du Comité une Commission « Sport-Senior » pour les plus de 60 ans avec à la tête une personne spécialiste en Activités Physiques Adaptées qui coordonne les actions de santé, et qui serait chargée de développer à temps plein le sport-senior.

## REFERENCES

- (1) Pillard. F ; Rivière. D. Pratique d'une activité physique ou sportive chez les seniors. Revue ADSP n° 67 de juin 2009 : p32-34.
- (2) D'après données INSEE Provence Alpes Côte d'Azur, « Ralentissement démographique et vieillissement à l'horizon 2040 ». En ligne, [http://insee.fr/fr/themes/document.asp?reg\\_id=5&ref\\_id=16889#deux](http://insee.fr/fr/themes/document.asp?reg_id=5&ref_id=16889#deux)
- (3) Données issues du Conseil Général 06, « La maison des seniors », en ligne <http://www.cg06.fr/fr/servir-les-habitants/la-maison-des-seniors/la-maison-des-seniors/>
- (4) D'après données INSEE Provence Alpes Cote d'Azur, « Recensement de la population 2006 PACA : une région très urbaine, une croissance équilibrée ». En ligne [http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?reg\\_id=5&ref\\_id=14221#](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?reg_id=5&ref_id=14221#).
- (5)
- (6) Avis du Comité scientifique « L'Activité Physique, déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus », publié en 2002 et consultable à l'adresse : [www.kino-quebec.qc.ca/retraite.asp](http://www.kino-quebec.qc.ca/retraite.asp)
- (7) Daniel BALAS issu de l'ouvrage Corpus de Gériatrie, édition 2004, sous la responsabilité du Collège National des Enseignants de Gériatrie
- (8)
- (9) INSERM dans un article issu de la revue adsp n°67 datant de Juin 2009, intitulé : Pratique d'une activité physique ou sportive chez les seniors
- (10) ESCALON.H ; BOSSARD C. ; VUILLEMIN A. (dir). Baromètre santé nutrition 2008. INPES : Saint-Denis, 2009.
- (11) INSEE (2003), Enquête "Participation culturelle et sportive", op. cit.
- (12) CNDS, INSEP, MÉOS, Enquête sur la pratique physique et sportive, op. cit.

## ANNEXE 1

### Questionnaire type 1 (licenciés UFOLEP)

Bonjour, je suis étudiante en Master dans la « Conduite de Projets en Sport et Santé » et je suis actuellement en stage au sein du Comité Départemental UFOLEP à Nice. Dans le cadre de ce stage je dois réaliser un diagnostic territorial concernant la pratique sportive chez les seniors. C'est pourquoi, je vous fais parvenir ce questionnaire entièrement anonyme afin de mieux connaître votre rapport à l'activité physique et sportive, ainsi que vos besoins et envies dans le cadre d'une offre sportive actuelle et future qui réponde au mieux à vos attentes.

**Vous êtes :**  Un homme  Une femme

**Votre situation familiale :**  Célibataire  Marié(e)  Veuf(ve)

**Votre âge :** .....

**Votre ancienne profession :**

- Employé Ouvrier
- Cadre supérieur
- Profession intermédiaire Artisan
- Agriculteur
- Commerçant
- Autres, précisez.....

**Vous habitez :**  En collectif  Un appartement  Une maison

**Votre lieu de résidence :**.....

**1) Depuis quand êtes vous licencié(e) à l'UFOLEP ?**

- 1 an à 3 ans       3 ans à 5 ans       5 ans à 7 ans       Plus de 7 ans

**2) Quelle est votre durée totale de pratique ?**

\_\_\_\_\_ h / semaine

**3) Quel(s) sport(s) pratiquez-vous au sein de votre association ?**

.....  
.....

**4) Qu'est ce qui vous motive à pratiquer votre sport ? (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)**

- Pour le plaisir / loisir  
 Pour améliorer ma santé  
 Pour me mesurer aux autres, faire des résultats  
 Pour me retrouver entre amis, faire des rencontres  
 Pour l'entretien de ma condition physique  
 Pour m'occuper l'esprit à autre chose  
 Pour sortir de chez moi  
 Autres,  
précisez.....

**5) Avec qui pratiquez-vous ? (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)**

- Avec des pratiquants de votre âge       Avec des pratiquants de tout âge  
 Qu'avec des sportifs hommes       Qu'avec des sportives femmes  
  
 Avec des sportives et des sportifs

**6) Etes-vous satisfait de l'encadrement proposé pour cette/ces activités ?**

- Non, pas du tout       Non pas vraiment       Oui, plutôt       Oui,  
tout à fait.

Commentaire :

.....

**7) Pensez vous que la pratique sportive est adaptée à vos capacités ?**

- Non, pas du tout tout à fait.       Non pas vraiment       Oui, plutôt       Oui,

**8) Pensez vous que vous resterez dans le club si la pratique est adaptée :**

- Dans 5 ans       Dans 10 ans

**Commentaire :**

.....

**9) Pourriez vous faire des propositions pour adapter votre sport dans quelques années ?**

.....

**10) Comment avez-vous connu l'UFOLEP ?**

- Bouche à oreille     Publicité     Journaux/radio     Passé sportif     Autres

**11) Pourquoi avez-vous choisi l'UFOLEP ?**

.....

**12) Participez-vous à des manifestations sportives de masse (type rando UFOLEP...)?**

- Oui       Non

Pourquoi ?

**13) Etes-vous satisfait(e) de l'offre sportive proposée aux seniors au sein de l'UFOLEP ?**

- Non, pas du tout tout à fait.       Non pas vraiment       Oui, plutôt       Oui,

Pourquoi ?

.....  
**14) Pratiquez une ou plusieurs autres activités physiques ou sportives en dehors de l'UFOLEP ? (Type marche ou autre...)**

- Oui  Non

Si oui, lesquelles ?.....

Si non, aller à la question 17.

**15) Dans quelle institution pratiquez vous ? (Vous pouvez cocher plusieurs réponses)**

- Dans une association  
 Dans une salle de sport ou club privé  
 Dans un organisme public  
 En dehors de toute Institution  
 En famille

**16) Si pratique libre, souhaiteriez vous être encadré pour votre pratique ?**

- Non, pas du tout tout à fait.  Non pas vraiment  Oui, plutôt  Oui,

Pourquoi ?.....

**17) Avez-vous d'autres besoins et envies aujourd'hui dans le cadre d'une pratique physique et sportive ?**

.....  
.....

**18) Souhaiteriez vous pratiquer plus ?**

- Non, pas du tout tout à fait  Non pas vraiment  Oui, plutôt  Oui,

**19) Quelles sont les principales difficultés qui vous limitent aujourd'hui dans votre pratique ? (vous pouvez cocher plusieurs réponses)**



- Activité trop coûteuse
- Vous n'osez pas aller dans une structure spécialisée
- Vous ne savez pas à qui vous adresser
- Etat de santé
- Contraintes familiales
- D'autres centres d'intérêt
- Perte de plaisir
- Problème d'accessibilité
- Pas assez de temps
- Distance, temps de transport
- Manque d'offre qui corresponde à vos besoins
- Age

*Avant d'être retraité(e)...*

**20) Où habitez-vous ?**

- Zone rurale
- Zone urbaine
- Hors de la région PACA
- En PACA
- A-M

**21) Pratiquez-vous une activité physique ou sportive ?**

- Oui
- Non

**22) Si non, Pourquoi ? (fin du questionnaire) (vous pouvez cocher plusieurs réponses)**

- Activité trop coûteuse
- Vous n'aimez pas l'activité sportive
- Vous n'osez pas aller dans une structure spécialisée
- Vous ne savez pas à qui vous adresser
- Etat de santé
- Contraintes familiales
- D'autres centres d'intérêt
- Perte de plaisir
- Problème d'accessibilité
- Pas assez de temps
- Distance, temps de transport

**23) Si oui, lesquelles ?**

.....  
**24) A quelle fréquence ?**

Régulièrement

Occasionnellement

**25) Quelles étaient vos motivations pour pratiquer ?** (*vous pouvez cocher plusieurs réponses*)

Le plaisir / loisir

Le bien-être / santé

L'entretien physique

La compétition

Se retrouver entre amis, faire des rencontres

Autres, précisez.....

**26) Etiez vous licencié ?**

Oui

Non

**27) Etiez vous adhérent d'un club ou d'une salle de sport privée ?**

Oui

Non

**28) Avez-vous des remarques ou des souhaits à formuler ?**  
.....

Merci de votre participation ☺

## ANNEXE 2

### Questionnaire type 2 (seniors hors UFOLEP)

Bonjour, je suis étudiante en Master dans la « Conduite de Projets en Sport et Santé » et je suis actuellement en stage au sein du Comité Départemental UFOLEP à Nice. Dans le cadre de ce stage je dois réaliser un diagnostic territorial concernant la pratique sportive chez les seniors. C'est pourquoi, je souhaiterais vous poser quelques questions afin de mieux connaître votre rapport à l'activité physique et sportive, ainsi que vos besoins et envies dans le cadre d'une offre sportive actuelle et future qui réponde au mieux à vos attentes.

**Vous êtes :**  Un homme  Une femme

**Votre situation familiale :**  Célibataire  Marié(e)  Veuf(ve)

**Votre âge :** .....

**Votre ancienne profession :**

- Employé Ouvrier
- Cadre supérieur
- Profession intermédiaire Artisan
- Agriculteur
- Commerçant
- Autres, précisez.....

**Vous habitez :**  En collectif  Un appartement  Une maison

**Votre lieu de résidence :** .....

**Pratiquez-vous une activité physique ou sportive ? (Marche, Vélo, Piscine ou autre...)**

- Oui  Non (*Passez directement à la question 13*)

1) Quelle est votre durée de pratique ?

\_\_\_\_\_ h / semaine.

2) Quelle(s) activité(s) pratiquez-vous ? (Marche, vélo, yoga....)

.....

3) Quelles sont vos motivations pour pratiquer ? (*vous pouvez cocher plusieurs réponses*)

- Pour le plaisir / loisir
- Pour améliorer ma santé
- Pour me mesurer aux autres, faire des résultats
- Pour me retrouver entre amis, faire des rencontres
- Pour l'entretien de ma condition physique
- Pour m'occuper l'esprit à autre chose
- Pour sortir de chez moi
- Autres,

précisez.....

4) Dans quelle Institution pratiquez vous ? (*vous pouvez cocher plusieurs réponses*)

- Dans une association (sportive, culturelle, retraités)
- Dans une salle de sport ou club privé
- Dans un organisme public type CCAS
- Hors de toute Institution

Précisez pour quelles

activités :.....

5) Avec qui pratiquez vous ? (*vous pouvez cocher plusieurs réponses*)

- Seul
- Entre ami(e)s
- Avec des pratiquants de votre âge
- Avec des pratiquants de tout âge
- Avec un éducateur
- Sans éducateur

**6) (Si pratique encadrée), êtes-vous satisfait de l'encadrement proposé pour cette ou ces activités ?**

- Non, pas du tout       Non pas vraiment       Oui, plutôt       Oui, tout à fait

Commentaire :

.....

**7) (Si pratique seule), souhaiteriez-vous être encadré pour votre/vos pratiques ?**

- Non, pas du tout       Non pas vraiment       Oui, plutôt       Oui, tout à fait

Pourquoi ?

.....

**8) Comment avez-vous connu ce lieu, cette activité ?**

- Bouche à oreille     Publicité     Journaux/radio     Passé sportif     Autres

**9) Quel est le coût annuel que vous consacrez à la pratique de cette activité ? (équipement, transport, habillement, cotisation )**

- Moins de 100 euros  
 De 100 à 500 euros  
 Au-delà de 500 euros

**10) Etes-vous satisfait(e) de l'offre sportive proposée aux seniors ?**

- Non, pas du tout       Non pas vraiment       Oui, plutôt       Oui, tout à fait

Pourquoi ?

.....

**11) Souhaiteriez vous pratiquer plus ?**

- Non, pas du tout       Non pas vraiment       Oui, plutôt       Oui, tout à fait

**12) Quelles sont les principales difficultés qui vous limitent aujourd'hui dans votre pratique ? (vous pouvez cocher plusieurs réponses)**

- Activité trop coûteuse
- Vous n'osez pas aller dans une structure spécialisée
- Vous ne savez pas à qui vous adresser
- Etat de santé
- Contraintes familiales
- D'autres centres d'intérêt
- Perte de plaisir
- Problème d'accessibilité
- Pas assez de temps
- Distance, temps de transport
- Manque d'offre qui correspond à vos besoins
- Age

**13) Pourquoi ne pratiquez vous pas ou plus ? (vous pouvez cocher plusieurs réponses)**

- Activité trop coûteuse
- Vous n'aimez pas l'activité sportive
- Vous n'osez pas aller dans une structure spécialisée
- Vous ne savez pas à qui vous adresser
- Etat de santé
- Contraintes familiales
- D'autres centres d'intérêt
- Perte de plaisir
- Problème d'accessibilité
- Pas assez de temps
- Distance, temps de transport
- Manque d'offre qui corresponde à vos besoins

*Avant d'être retraité...*

**14) Où habitez-vous ?**

- Zone rurale
- Zone urbaine
- Hors de la région PACA
- En PACA
- A-M

**15) Pratiquez-vous une activité physique ou sportive ?**

- Oui
- Non

**Si non, Pourquoi ?** (*vous pouvez cocher plusieurs réponses*)

- Activité trop coûteuse
- Vous n'aimez pas l'activité sportive
- Vous n'osez pas aller dans une structure spécialisée
- Vous ne savez pas à qui vous adresser
- Etat de santé
- Contraintes familiales
- D'autres centres d'intérêt
- Perte de plaisir
- Problème d'accessibilité
- Pas assez de temps
- Distance, temps de transport
- Manque d'offre qui correspond à vos besoins

**16) Si oui, lesquelles ?**

.....

**17) A quelle fréquence ?**

- Régulièrement
- Occasionnellement

**18) Etiez - vous licencié ?**

- Oui
- Non

**19) Etiez - vous adhérent d'un club ou d'une salle de sport privée ?**

- Oui
- Non

**20) Quels seraient vos besoins et envies aujourd'hui pour pratiquer une  
Activité physique et sportive ?**

.....

**21) Avez-vous des remarques ou des souhaits à formuler ?**

.....

**Merci de votre participation**

OBJECTIF	QUESTIONS
DOMAINE 1 :  <u>La personne âgée</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Où habitez-vous ? Dans quel quartier ? En appartement ? Dans une maison ? En foyer logement ? Avez – vous un jardin ?</li> <li>- Vous vivez seul(e) ou en couple ? Depuis combien de temps ?</li> <li>- Avez - vous des animaux de compagnie ?</li> <li>- Voyez - vous votre famille ? Combien de fois par semaine /mois /an ?</li> <li>- Voyez - vous vos amis ? Combien de fois par semaine / mois / an ?</li> <li>- Racontez - moi une de vos journées type, semaine type.</li> <li>- Comment la retraite a-t-elle modifié votre façon de vivre ?</li> </ul>
DOMAINE 2 :  <u>La place de l'activité physique</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ EXPERIENCE ACTUELLE ET ANTERIEURE</li> <li>- Pratiquez - vous des activités physiques ?</li> <li>- Auparavant, avez – vous pratiqué des activités physiques ?</li> <li>- Si oui, lesquelles ?</li> <li>- A quels moments de votre vie ?</li> <li>- A quels niveaux ?</li> <li>- Pourquoi avoir arrêté ?</li> <li>- Avez-vous subi des blessures / traumatismes ? Quelles conséquences sur votre pratique ?</li> <li>- Votre passage à la retraite à-t-il modifié votre pratique d'AP ? Dans quelles mesures ? Exemples...</li> </ul>
DOMAINE 3 :  <u>Les représentations autour de l'activité physique</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comment considérez-vous votre forme physique aujourd'hui ?</li> <li>- Y a-t-il selon vous des bienfaits dans la pratique d'une activité physique ? Sur le plan physique, psychologique et social par exemple ?</li> <li>- A l'heure actuelle, pratiquez-vous une activité physique et sportive ?</li> </ul>



<p>DOMAINE 4 :</p> <p><u>Les motifs de non pratique</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ LES FREINS A LA PRATIQUE :</li> <li>- Pour quelles raisons ne pratiquez- vous pas d'activités physiques et sportives ? (état de santé, âge, goût pour l'activité physique, autres centres d'intérêts, perte de plaisir, problème d'accessibilité, transports...)</li> <li>○ ROLE DE L'ENVIRONNEMENT :</li> <li>- Vous a- t- on conseillé de pratiquer des APS ? Qui ? Médecin, kiné ? Quoi ? Comment ?</li> </ul>
---	--

**Mots clés :** Diagnostic - Santé - Seniors - Activités Physiques et Sportives - UFOLEP - Offre - Demande - Plan d'action

**Résumé :**

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé des seniors étant largement démontrés, les stratégies de promotion de la santé par l'activité physique pour ce public représentent un enjeu de taille dans le contexte actuel de vieillissement de la population. L'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques pour l'Éducation Physique) s'inscrit dans cette démarche et souhaite développer et favoriser les activités physiques et sportives en faveur du public dit « senior ». Ainsi l'objet de cette étude était d'élaborer un diagnostic territorial sur le sport et les seniors et plus précisément sur le territoire de la ville de Nice afin de proposer une stratégie de développement et un plan d'action du sport pour les seniors à l'UFOLEP.

Suite à la réalisation de ce diagnostic ainsi qu'à l'analyse qui en découle, il apparaît certains décalages entre l'offre proposée à l'UFOLEP et les attentes et besoins du public seniors. C'est pourquoi il s'agit pour l'UFOLEP de prendre davantage en compte ces besoins et de privilégier les axes de développement suivants : la prévention d'un point de vue interne et externe, le développement et la diversification des pratiques ainsi que la formation.

**Abstract :**

The benefits of physical activity on seniors' health has been widely proved. As a consequence, the strategies of promoting a good health thanks to physical activity for this specific public represent a significant stake in the actual context of a population growing older and older. The UFOLEP (the French Union of State Work for Physical Education) is in keeping with this general process. It clearly wishes to develop and boost physical activities in favor of this "senior" public as it is called. Thus the object of this study was to work out a territorial diagnosis on sport and seniors and more precisely on the territory of the city of Nice in order to suggest a developing strategy and a plan of action on sport for the seniors at the UFOLEP.

Following the accomplishment of this diagnosis as well as the analysis which ensues, some differences emerge. Indeed, there are differences between what the UFOLEP offers and what the seniors want and need. That is why the UFOLEP has to take those needs into account more seriously. It also has to privilege the following main lines of development: the predisposition of an internal and external point of view, the development and the diversification of practices as well as training.