

CONCOURS EXTERNE D'ÉDUCATEUR TERRITORIAL DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

SESSION 2012

Durée : 3 heures

Coefficient : 2

Réponses à un ensemble de questions, dont le nombre est compris entre trois et cinq, à partir des éléments d'un dossier portant sur l'organisation des activités physiques et sportives dans les collectivités territoriales, les règles d'hygiène et de sécurité, notamment en milieu aquatique, et les sciences biologiques et les sciences humaines, et permettant d'apprécier les capacités du candidat à analyser et à présenter des informations de manière organisée.

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET :

- Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif dans votre copie, ni votre nom ou un nom fictif, ni signature ou paraphe.
- Aucune référence (nom de collectivité, nom de personne, ...) **autre que celle figurant le cas échéant sur le sujet ou dans le dossier** ne doit apparaître dans votre copie.
- Seul l'usage d'un stylo soit noir, soit bleu est autorisé (bille, plume ou feutre). L'utilisation d'une autre couleur, pour écrire ou souligner, sera considérée comme un signe distinctif, de même que l'utilisation d'un surligneur.
- Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.
- Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Ce document comprend 24 pages.

Il appartient au candidat de vérifier que le document comprend le nombre de pages indiqué.

À l'aide des documents ci-joints, vous répondrez aux quatre questions suivantes dans l'ordre qui vous convient, en prenant soin de préciser le numéro de la question avant d'y répondre.

Question 1 (7 points)

Quels sont les défis engendrés par l'émergence de nouveaux pratiquants d'activités physiques et sportives ?

Question 2 (5 points)

Citez des activités physiques adaptées à un public senior. Quels sont les paramètres à prendre en compte pour l'organisation de ces activités ?

Question 3 (4 points)

Quels sont les leviers permettant de développer la pratique sportive féminine à l'échelle d'une ville ?

Question 4 (4 points)

Comment permettre l'accès des personnes handicapées à de nouvelles pratiques sportives ?

Liste des documents du dossier :

- Document 1 :** « Quand le sport aide les femmes... » - *Acteurs du sport* n°127 - Mars 2011 - 1 page.
- Document 2 :** « Sport adapté, 40 ans de défis » - *Acteurs du sport* n° 130 - Juin/Juillet 2011 - 2 pages.
- Document 3 :** « Les nouveaux défis du sport » - *Sport dans la Cité* n°206 - Janvier/Février/Mars 2011 - 2 pages.
- Document 4 :** « Créer une offre adaptée aux seniors » - *La Gazette des communes, des départements et des régions* - 20 septembre 2010 - 3 pages.
- Document 5 :** « Les sports urbains vont-ils sortir de l'ombre ? » - *En jeu* n°433 - Février 2010 - 2 pages.
- Document 6 :** « Quand handicap et sport se conjuguent au pluriel » - *Acteurs du Sport* n°128 - Avril 2011 - 2 pages.
- Document 7 :** « À la rencontre des nouveaux sportifs » - *Acteurs du Sport* - Avril 2010 - 3 pages.
- Document 8 :** « Femmes et sport : 24 recommandations à suivre ! » - *Sport dans la Cité* n°208 - Juillet/Aout/Septembre 2011 - 3 pages.
- Document 9 :** « Quelles activités physiques et sportives pour les seniors ? » - Extraits - *Sport dans la Cité* n°205 - Octobre/Novembre/Décembre 2010 - 5 pages.

Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents volontairement non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.



Quand le sport aide les femmes...

Exclues par la maladie, l'incarcération, ou tout simplement parce qu'elles sont des femmes, le sport leur apporte une bouffée d'oxygène quasi vitale pour certaines.

Parce que sa mère souffrait d'un cancer et qu'elle ne trouvait pas de structures adaptées pour lui procurer un mieux-être physique autant que psychologique, Béatrice Mercier, maître de conférences à la fac de sports de Montpellier a créé Étincelle Languedoc-Roussillon en 2008. « Le dénominateur commun entre les personnes qui viennent à l'association est le cancer. Que leur propose Étincelle ? Trois pôles : tout d'abord de l'activité physique comme le yoga, le stretching, la danse, puis nous abordons tout le côté psychologie et enfin le bien-être » détaille Béatrice Mercier. Car si la maladie isole, elle choque l'entourage. « Étincelle est un sas entre la maladie et la reprise à la vie. Nous tentons d'aider ces femmes à dépasser le regard de l'autre. Non, ce n'est pas génial de ne plus avoir de cheveux. Oui, c'est terrible d'être pour certaines amputées de leur féminité. C'est sur tout cela qu'ensemble nous travaillons. Ensemble, nous tissons une toile pour vivre au mieux malgré le cancer. » Étincelle est un modèle duplicable dans tout l'Hexagone.

Mariées tôt et soumises

« Parce qu'elles ont été mariées dès le plus jeune âge, mamans également, les jeunes femmes du quartier de Saramaca en Guyane se sont trouvé des espaces de liberté en s'adonnant au jeu de slak baal, un cocktail entre

le cricket et le base-ball sauf que la batte est plate » explique Franca Dellapurèta, directrice de l'association éponyme à ce jeu de rue.

« La majorité de ces femmes viennent du Surinam. Nous avons remarqué qu'elles pratiquaient ce jeu en dilettante. Elles sont très jeunes entre 17 et 25 ans » poursuit la directrice de slak baal. Encadrer ce jeu, organiser des équipes fut l'enjeu de l'association qui en marge alphabétisait ces jeunes femmes. Le but final étant de leur permettre d'acquérir de l'autonomie et d'aller vers le monde du travail, afin qu'elles ne soient plus sous le joug de leur mari.

Aussi douées que les garçons

C'est la mission que s'est fixée l'association qui porte bien son nom : Ex aequo. Sur le constat que les filles font du sport certes, mais qu'il y a toujours des réticences en particulier dans des quartiers dits sensibles comme à Cergy par exemple, Ex aequo, dirigée par Valérie Serbin, a fait ouvrir les portes des gymnases sur des créneaux différents pour que les filles et seulement les filles puissent venir en découdre dans des matches de basket, de handball, de hockey sur gazon. « L'objectif est simple, c'est la lutte contre la discrimination. Dans le sport, les filles peuvent réussir et mieux devenir animatrices sportives. C'est l'une des ambitions de l'association. L'autre facette, c'est de montrer qu'à moindre coût, on peut faire du sport et qui plus est, créer du lien social » précise Valérie Serbin.

Seul passage obligatoire pour celles qui voudront devenir animatrices : le BAFA.



Sport adapté « 40 ans de défis »



La Fédération française du sport adapté (FFSA) est une fédération sportive qui accueille les personnes en situation de handicap mental ou psychique. Créée en 1971, délégitaire depuis 1977, elle fête cette année ses 40 ans.

Deux fédérations sportives spécifiques accueillent les personnes handicapées :

- la Fédération française handisport accueille les personnes présentant des handicaps physiques, visuels et auditifs ;
- la Fédération française du sport adapté accueille les personnes en situation de handicap mental ou psychique.

La Fédération française du sport adapté est une fédération spécifique. Par la nature des activités qu'elle développe et des sportifs qu'elle accueille, mais surtout parce qu'elle place au même niveau « le sport » et la défense de « la cause des personnes en situation de handicap mental ou psychique et du handicap ». Elle l'est aussi parce que ses bénéficiaires ne

peuvent assurer la direction des instances dirigeantes de leur mouvement et que le développement des activités dépend beaucoup de l'engagement des familles et des bénévoles, des directions des établissements qui les accueillent, et des collectivités territoriales.

La fédération sportive des personnes en situation de handicap mental ou psychique
La Fédération française de sport adapté accueille trois types de populations pour lesquelles elle développe un ensemble d'activités compétitives et non compétitives dans plus de 50 disciplines sportives différentes : les personnes déficientes intellectuelles ; les personnes atteintes de troubles psychiques ; les personnes atteintes de troubles du comportement et de la conduite.

Des activités sportives compétitives

Pour participer au sport adapté, une personne doit posséder un coefficient intellectuel de 75 ou inférieur (handicap mental) ou présenter des troubles psychiques (handicap psychique). Cette

situation se traduit par des limitations dans le domaine comportemental : autonomie, motricité, communication. Évaluée sur la base de tests et d'exams médicaux et psychologiques, elle doit être constatée avant l'âge de 18 ans.

La FFSA propose aux sportifs trois niveaux de compétition (d'activité) sous forme de divisions :

- division 1 : pratique de la discipline dans des conditions réglementaires très proches de celles des fédérations délégitaires ;
- division 2 : pratique de la discipline avec une réglementation simplifiée ;
- division 3 : pratique de la compétition avec une réglementation aménagée, très simplifiée mais restant compétitive.

Cette organisation permet tout à la fois de garantir la loyauté des compétitions et de permettre à chaque sportif de concourir à un niveau de compétition correspondant à ses facultés.

Les compétitions sont majoritairement organisées à l'initia-

tive des comités régionaux de la fédération. Au niveau national, quinze à vingt championnats nationaux réunissent plus de 5000 compétiteurs.

Le sport compétitif se décline à l'international (avec l'INAS: For para-athletes with an intellectual disability qui organise les Global Games en Italie du 24 septembre au 4 octobre 2011) et en 2012, à Londres, le sport adapté se félicite de sa réintroduction aux Jeux paralympiques (voir encadré).

Le sport adapté se décline également dans le cadre de l'école. Pour les jeunes scolarisés en établissements de type IME, IMP, et âgés de moins de 20 ans, la FFSA propose le sport scolaire adapté qui se déroule principalement en semaine.

Le secteur des activités non compétitives

Les activités motrices offrent aux personnes en situation de handicap sévère ou débutant la pratique, un environnement accessible à chacun, sans confrontation avec les autres et sans notion de classement. Leurs formes et leurs

contenus sont très variés et vont des activités de pleine nature aux activités d'expression en passant par les sports de glisse. À travers les activités motrices, la FFSA peut proposer à tous les âges de la vie, des établissements scolaires aux maisons de retraite des programmes adaptés de lutte contre la sédentarité, de prévention des chutes ou bien de maintien des acquis moteurs.

La cause du handicap et la défense de la cause des handicapés

Malgré les lois fondatrices de 1975 et 2005, la reconnaissance du handicap et des personnes handicapées est un combat de tous les jours. C'est l'autre grand chantier de la Fédération française du sport adapté. Un combat qui doit être mené par des valides car les handicapés mentaux ne bénéficient pas d'une autonomie suffisante pour assumer le fonctionnement et la direction des structures créées à leur bénéfice. Un combat rendu encore plus difficile parce que les handicapés mentaux relèvent souvent d'établissements clos (même s'ils sont maintenant largement ouverts sur l'extérieur)

et qu'on a du mal à leur reconnaître et à valoriser leur capacité d'initiative, limitée mais réelle.

Rendre visible dans l'espace public le sport des handicapés mentaux, sera le but d'une grande manifestation que la fédération organise le 15 octobre 2011 à Paris et dont les temps forts seront l'organisation d'un relais de 12 km et un flash mob (mobilisation éclair), organisé sur le Champ de Mars. Événements auxquels nous sommes tous invités à nous associer.

L'encadrement et l'accompagnement des sportifs à l'autonomie limitée demandent beaucoup de bénévolat et de professionnalisme. En 2007, la possibilité offerte par le ministre de l'époque, Bernard Laporte de recruter des étudiants Staps a indéniablement boosté la fédération. 150 ont été recrutés. 50 % sont en cours de pérennisation. Avec l'aide des collectivités, la fédération souhaite poursuivre dans cette voie, comme elle attend des directions d'établissements qu'ils inscrivent dans leur projet d'établissement le sport en raison de ses vertus sociales, éducatives et de santé.

L'ÉTUDE SUR « LE TEMPS LIBRE DES FRANÇAIS » :

Les nouveaux défis du sport

ZOOM. En décembre dernier sortait la seconde édition de l'étude intitulée « Le temps libre des Français dédié au sport »¹. Basée sur une vaste enquête auprès des acteurs du sport, elle a pour ambition d'aider les professionnels à mieux comprendre les préoccupations et les enjeux liés à la pratique sportive et à la consommation de médias et articles dédiés.

« Ainsi, selon les auteurs de l'étude, « [...] en dégageant les grandes tendances en termes de consommation du sport (dans les magasins, dans les médias...) en France, cette étude s'inscrit dans une vision à long terme et permet de réaliser un suivi des grands phénomènes qui guident l'évolution du monde du sport [...]. La démarche prospective de ce travail a pour ambition de faciliter la prise de décision des décideurs du monde du sport et d'identifier les possibles leviers de développement existants »

Un travail qui se justifie d'autant plus qu'il s'effectue dans une conjoncture économique difficile, qui n'épargne pas le sport. Sport dans la Cité revient donc sur cet état des lieux complet de la situation actuelle du monde sportif en France et en extrait les principales clefs.

Approche économique de secteur du sport

Derrière l'ensemble des pratiques, activités et structures sportives qui existent sur le territoire, le secteur sportif représente un chiffre d'affaire annuel de près de 33 milliards d'euros (soit 1,8 % du Produit Intérieur Brut²) et génère près de 300 000 emplois en France. Cependant, comme l'ensemble de notre économie depuis deux ans, il n'a pas été épargné par la crise et doit s'adapter aux nouvelles attentes et tendances de la société.

Ainsi, si le sport est un secteur économique à part entière, il a cependant la particularité de se segmenter en deux domaines distincts, le sport « business » et le sport « de masse », qui n'ont pas ressenti de la même manière les effets de la crise économique.

Le sport « business », terme qui englobe les sports à tendance professionnelle générant de forts revenus, est par nature fortement lié à ses partenaires privés et institutionnels. Cette division du monde sportif a été indirectement touchée par la crise affectant ses financeurs, le secteur privé. Cela c'est traduit par la baisse de ses revenus habituels (sponsoring, subventions) et la prise de décisions gouvernementales liées à cette période de récession, avec la perte de certaines exonérations (ex : Droit à l'Image Collective).

Le « sport de masse », qui s'adresse quand à

lui au plus grand nombre sans se soucier du niveau, connaît d'autres problématiques. En effet, ne se positionnant pas dans une logique d'efficience économique et bénéficiant d'un soutien politique fort (programmes pour l'accès de tous au sport et la santé publique), il n'est pas autant dépendant du système mais à tout de même fait les frais des restrictions budgétaires de l'Etat, consécutives à la crise. En effet, par manque de moyens, les infrastructures et les équipements sportifs ont tendance à faire défaut, notamment dans les grandes villes, plus sollicitées par les pratiquants. La crise économique du « sport de masse » passe aussi par l'évolution de la consommation de loisirs, d'articles et de services sportifs des Français. Ainsi, évoquant massivement une baisse de leur pouvoir d'achat, ils sont nombreux à avoir rationalisé leurs dépenses sportives³. Le sport est même l'un des premiers postes de dépenses supprimés en période de ralentissement économique.

Ainsi, que ce soit à travers les financiers, les institutionnels ou les foyers, la crise économique a impacté l'économie du sport.

Le sport : un phénomène sociétal

Au-delà de l'aspect économique, cette étude des tendances et attentes des Français, quand à leurs pratiques sportives, est un indicateur précis. Elle tend à démontrer que les motivations et manières d'envisager la pratique sportive évoluent, s'éloignant d'un modèle radicalement tourné vers la compétition. Ainsi, le sport s'émancipe de ses considérations premières et devient un outil complet, capable de répondre à de nombreuses problématiques sociétales.

Sport, santé et bien-être

L'impact positif du sport sur la santé n'est plus à démontrer et est clairement identifié par l'ensemble de la population. Il s'appuie sur des éléments chiffrés attestant que la pratique régulière d'une activité sportive allonge l'espérance de vie et diminue les frais de santé.

Face à ce constat et aux enjeux de santé publique, les pouvoirs publics se sont donc in-



vestis dans des politiques de long terme, en faveur de la pratique sportive de tous. Cette volonté de l'Etat a trouvé un écho auprès de l'opinion publique, notamment à travers l'augmentation de la pratique sportive de certains groupes, traditionnellement moins représentés dans le panel des pratiquants. Ainsi les femmes et les seniors ont massivement rejoint le rang des sportifs amateurs, à travers des disciplines adaptées, motivés par l'envie d'une plus grande prise en compte de leur santé et de leur bien-être... Le sport est désormais perçu comme un exutoire, une manière d'optimiser son vieillissement.

Sport et tendances

Le développement durable, les nouvelles technologies ou encore les réseaux sociaux sont autant d'évolutions qui impactent de notre quotidien. L'enquête fait apparaître que les acteurs du sport (pratiquants et professionnels sur le secteur) ont intégré ces nouvelles tendances dans leurs activités, notamment au travers de la notion « d'éthique ».

Très présente dans les préoccupations de la population, elle a donné lieu au développement de « sports de pleine nature », qui se caractérise par une liberté et une facilité de pratique, ainsi qu'une connexion avec la nature. D'autre part, au-delà de cet engouement de l'opinion publique, les différents acteurs du sport (organismes d'événements sportifs, société marchande du secteur, structures sportives, l'Etat...) présentent dorénavant des projets respectueux de l'environnement et investissent le champ des nouvelles technologies, afin de se rapprocher de leurs consommateurs.

Sport, intégration et cohésion sociale

Traditionnellement, le sport est vecteur de valeurs et d'émotions humaines, qui sont perçues comme bénéfiques pour le développement de l'individu, au sein de la société.

Les experts vont même plus loin, puisqu'ils affirment que « la pratique d'une activité physique, dans un cadre organisé, se révèle être un élément important dans l'accès à la citoyenneté et à la responsabilité, par le lien social créé ». Ainsi, « faire du sport », notamment dans l'enceinte scolaire, serait un moyen pour l'individu d'acquiescer un système de valeurs et une éducation lui permettant de mieux s'intégrer dans la société.

Dans cette logique, l'Etat a renforcé ses actions en faveur de la pratique sportive à l'école, dans le but de lutter contre certains problèmes de santé publique d'une part (obésité infantile) et de renforcer le rôle éducatif de l'école. D'autre part, plusieurs structures (fondations, associations...) développent des programmes d'intégration et de cohésion sociale par le sport.

La cohésion sociale passe aussi par le maintien du lien social pour certaines populations et notamment les seniors. Pour ces derniers, le fait de rester en contact avec la société via une activité sportive adaptée devient un argument décisif. Ainsi, le sport revêt aussi des fonctions éducatives et sociales, une manière privilégiée d'apprendre à vivre ensemble et de garder le lien avec la société.

Sport et valorisation des territoires

Le dernier point que nous aborderons dans cet article sur la pratique sportive en France traite du développement des territoires. En effet, aujourd'hui, il apparaît une volonté partagée des pouvoirs publics et de la population de voir à travers le sport un moyen de valoriser les territoires, et cela sous différentes formes. Compte tenu de la montée en puissance des sports de pleine nature, et en s'appuyant sur une politique touristique stratégique, les régions ont dorénavant la possibilité de mettre en valeur leurs richesses (architecture, patrimoine, culture, environnement/nature). Une idée ingénieuse pour booster l'économie locale et revitaliser les milieux ruraux. Le développement et la valorisation des territoires passent aussi par l'accueil et le développement de grandes manifestations sportives et l'implantation/aménagement harmonieux d'équipement sportifs sur les territoires, les deux étant intrinsèquement liés. Ces deux problématiques ont d'ailleurs fait l'objet de rapports pour le compte de l'Etat.

1 Etude réalisée par Audencia Nantes School of Management, Ineum Consulting et Kantar Media.

2 Source MSJS

3 Les loisirs sportifs réguliers, payés en début d'année ne sont pas impactés. Cette tendance touche les loisirs payés au ticket.

FOCUS. Et le rôle des fédérations ?

Selon l'opinion publique, les fédérations sportives devraient offrir plus de services.

En effet, pour les sondés, être affilié est plus un inconvénient (certificat médical obligatoire, licence à payer...) qu'un avantage et l'offre de service fournie par l'institution fédérale est souvent considérée comme limitée, notamment dans sa mission de lien social. D'autre part, ces dernières auraient un rôle de conseil à jouer auprès de leurs structures adhérentes, notamment dans leurs démarches et suivis commerciaux auprès de leurs membres. Autant de moyens qui permettraient de redonner de la valeur aux licences et compléter les sources de revenus des fédérations.

En conclusion, cette étude sur "Le temps libre des Français dédié au sport", qui dresse un état des lieux complet de l'économie et de la pratique sportive en France, s'avère être une base de réflexion stratégique pour l'ensemble des acteurs du sport qui développeront demain son application sur notre territoire. En effet, face aux nouvelles attentes de la population et enjeux sociétaux, le sport a aussi des défis à relever !

Activités physiques et sportives

Créer une offre adaptée aux seniors

Par Laurent Bigot - 20 septembre 2010

Dans une France qui vieillit, les seniors sont de plus en plus nombreux à vouloir et devoir pratiquer une activité physique.

Les collectivités veulent adapter leur offre, sans toujours maîtriser les enjeux.

Faire rimer le sport des seniors avec le très en vogue « sport santé » est d'actualité. Au sein des fédérations sportives, mais également des collectivités. « Seniors, soyez sport ! » « Le sport, c'est seniors »... quelle que soit l'appellation qu'ils retiennent, de plus en plus de services territoriaux proposent ou souhaitent proposer aux aînés, toujours plus nombreux (évolution démographique oblige), des activités physiques et sportives (APS). Sans toujours savoir comment s'y prendre. Car le sport des seniors comporte, si l'on veut que ceux-ci le pratiquent dans de bonnes conditions de confort et même de résultat, de multiples particularités dont ne tiennent pas compte les offres classiques des associations, clubs ou événements habituels dans le domaine des APS. Outre la nature de l'activité (exceptionnellement sportive) proposée, les créneaux, les lieux, la convivialité, mais aussi la formation et/ou la spécialisation des intervenants sont primordiaux.

Compétences complémentaires.

Mais dans les associations et les clubs de sport - structures les plus présentes en matière d'offre d'APS et dont les collectivités soutiennent largement les efforts -, le retard dans le domaine du sport senior peine à être comblé. A part dans les organisations multisports non compétitives, telles que la Fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire (FFEPGV, 550 000 licenciés) ou la Fédération française de la retraite sportive, (FFRS, 59 000 licenciés).

« A nous de proposer aux seniors une pédagogie différenciée qui contourne déficience et fragilisation, ainsi que des pratiques permettant d'accepter le vieillissement, et non de lutter contre. Pour cela, il faut maîtriser les effets de celui-ci sur les grandes fonctions, la physiologie et la psychologie de la personne âgée », décrit Brigitte Perdrizet, élue de la FFEPGV. La présidente de cette fédération vient d'ailleurs d'être investie d'une mission nationale relative à ce savoir-faire au sein du Comité national olympique et sportif français : Françoise Sauvageot a été nommée vice-présidente de cette instance, déléguée au sport et à la diversité des pratiques, sport des seniors inclus.

« Ni jeunes en apprentissage, ni compétiteurs recherchant un résultat, les seniors viennent chercher du plaisir, du lien social et la préservation de leur capital santé tout en repoussant les effets du vieillissement », indique Marie-Claude Servaes, directrice technique nationale de la FFRS. Face à ce discours d'expert, les collectivités ne semblent toutefois pas si démunies. Elles peuvent en effet s'appuyer sur des compétences complémentaires de celles de leurs services des sports.

C'est ce que fait Lille (Nord), dont le service « animation senior » de Frédéric Agostini, au sein de la direction des personnes âgées et personnes handicapées, collabore avec l'équipe chargée des sports : « Nous avons l'expertise et eux peuvent mettre en place l'activité. Ils forment même leur personnel à la gérontologie. » Dernières opérations en date dans le cadre de cette coopération fructueuse : "La neuvième journée annuelle Lill'âges", pour faire découvrir une trentaine d'activités physiques aux plus de 60 ans, et l'ouverture d'une aire d'APS extérieure adaptée aux seniors, avec rameur, presse, etc. »

A la recherche de la polyvalence.

Et si, en matière de sport senior, la coopération était le maître-mot ? Certainement, quand il s'agit de s'adjoindre des compétences encore trop souvent absentes des services des sports. A Montbéliard (Doubs), le directeur des affaires sportives Alexandre Chevailler (lire son témoignage ci-contre) ne dit pas autre chose lorsqu'il évoque « une action municipale qui s'attache à se positionner par le biais de programmes menés par des intervenants tels que la caisse régionale d'assurance maladie, le centre communal d'action sociale ou les clubs de gym volontaire qui officient dans les maisons de retraite ».

Puisque les compétences sont au coeur de la problématique de l'offre d'activités adaptées aux aînés, Marie-Claude Servaes avance une piste : « La FFRS propose des stages aux éducateurs des collectivités qui le souhaitent. Celles-ci peuvent aussi, à l'image de Limoges [Haute-Vienne], conventionner avec notre structure locale pour organiser des activités en partenariat avec des bénévoles et des professionnels municipaux. » Selon Brigitte Perdrizet, de la FFEPGV, les collectivités font de plus en plus souvent preuve de professionnalisme pour s'adresser aux seniors, mais « il n'est pas facile de trouver un éducateur sportif suffisamment polyvalent pour adapter sa pédagogie aux jeunes, aux adultes et aux seniors, et qui fait l'effort de ne pas entrer dans son métier par les sports eux-mêmes, mais par les attentes spécifiques d'un public ».

Une question d'affinités.

« La relation avec ce public est également importante, indique Jean-Luc Capelli, directeur général adjoint chargé des services à la population de Tulle [Corrèze]. Nous en sommes encore à construire l'offre. » Dans la « Ville la plus sportive 2008 » (*), un éducateur sportif expérimenté et formé est d'ores et déjà mis à la disposition d'une association de gym d'entretien et la journée « A Tulle, le sport c'est seniors » est organisée pour aiguiller ce public vers les associations locales qui proposent des séances adaptées à une reprise d'une activité physique douce.

D'affinités il est aussi question du côté de Montargis (Loiret), où le service des sports a confié à Karine Cuq, éducatrice territoriale des APS, la charge de répondre à la demande spécifique (et forte) d'activités dédiées aux seniors : « Depuis 2001, je consacre 28 heures par semaine à ce public, ce que j'avais envie de faire à la suite de ma formation Beesapt » (brevet d'Etat d'éducateur sportif du premier degré, option animation des activités physiques pour tous).

Formation ad hoc.

280 adhérents de 55 à 85 ans peuvent ainsi bénéficier de sept activités différentes : aquagym, randonnée, tennis, tennis de table, bowling, gym d'entretien, golf. Sans préoccupation technique ni de performance, uniquement de plaisir. « Nous devenons aussi un lieu de rencontre et, de ce fait, le travail avec les seniors est une histoire de feeling... » Mais pas seulement : quelques savoirs et savoir-faire méritent aussi d'être acquis. « Comme en matière de gym d'entretien, précise Karine Cuq, pour laquelle il faut connaître quelques principes médicaux. » L'éducatrice a déjà prévu de suivre des formations : « La prochaine, avec le Centre national de la fonction publique territoriale [CNFPT], débute à l'automne. »

Des formations, le conseil général de Dordogne en prévoit également, sur le même thème. « C'est un gros chantier », reconnaît Renaud Testu, chargé de mission « seniors » à la direction des sports. Le département, qui cible ce public à travers son opération de découverte « Seniors, soyez sport ! », présente un « territoire grand et rural, et sa population est à près de 40 % âgée de plus de 55 ans ».

En matière de formation, plusieurs solutions s'offrent aux collectivités : il existe celles du CNFPT, bien sûr, mais aussi celles mises en place par les fédérations et les universités, tel le diplôme universitaire « APS pour seniors et personnes âgées », que dirige depuis 2002 Alain Beylier à Lyon 1. Au programme des six semaines de cours, un tiers de théorie et deux tiers de pratique ou de mise en situation pédagogique. Un enseignement essentiel car, comme le souligne Alain Beylier, « la population senior a plusieurs particularités, dont un écart d'âge important entre 50 et 100 ans qui recouvre des réalités variées (capacité physique, psychologie, habitudes, etc.) et un état général que les éducateurs animateurs n'ont jamais connu ». Bref, une population à « manier » avec précaution, ne serait-ce que pour la faire travailler non dans la douleur, mais dans le plaisir.

AVIS D'EXPERT - Nathalie Henaff, chargée d'études économiques au Centre de droit et d'économie du sport (CDES), à Limoges (*) - « Des spécificités à ne pas nier »

« Que ce soit du point de vue de l'offre d'activités sportives elle-même, des horaires ou des compétences de l'encadrement, de nombreux acteurs du sport nient la spécificité du public senior. Celui-ci n'est pas une espèce à part, mais il a certaines spécificités physiques et psychologiques. Les seniors qui pratiquent en association sportive classique sont ceux qui ont fait du sport dans ce cadre toute leur vie. Or la plupart de ces associations paraissent peu

accessibles aux non-initiés. Il leur faut alors se tourner vers d'autres acteurs : des associations qui dévient de leur vocation initiale, souvent sociale, des structures municipales ou des prestataires privés. »

LES chiffres CLÉS

49 % des plus de 65-74 ans pratiquent régulièrement ou occasionnellement une activité sportive, 50 % des 50-64 ans et 33 % des 75 ans et plus.

Près de 30 % de la population sera âgée de plus de 60 ans en 2030.

84,5 ans, telle est l'espérance de vie pour les femmes et 77,6 ans pour les hommes.

TÉMOIGNAGE - Alexandre Chevailler, directeur des affaires sportives de Montbéliard (*) (Doubs) - « Nous avons besoin d'intervenants mi-animateurs, mi-éducateurs »

« Face aux nouvelles pratiques, comme celles des seniors, en plein essor, le mouvement sportif semble démuné : il s'agit d'activités physiques douces et les intervenants formés au sport compétitif ne le sont pas forcément aux animations socio-sportives. A Montbéliard, l'équipe propose des activités physiques adaptées aux seniors depuis près de trente ans, par tranches d'âge : 60-75 ans, 75-85 ans et 85-100 ans. Il existe même des Olympiades inter-maisons de retraite pour les plus de 85 ans ! Face à ce public fidèle, l'intervenant sportif est mi-animateur, mi-éducateur. La qualification spécifique de certains membres des équipes municipales est, dans ce contexte, un atout indéniable. »

Royan - Un programme conçu sur mesure

« En 2007, notre collectivité a contribué activement à la mise en place du programme Prévention santé et nutrition des seniors actifs, aujourd'hui proposé partout en France par l'agence spécialisée Protéines », décrit Alexandra Rémy, chef de projet pour ce programme à la ville de Royan. Si bien que, aujourd'hui, la station balnéaire de Charente-Maritime fait toujours partie des quelques villes-pilotes qui proposent à « leurs » seniors, en marge des offres des associations locales (sans concurrence toutefois), des ateliers fondés sur trois piliers : la nutrition, l'activité physique et l'activité cérébrale.

Il est vrai que le public potentiel est nombreux à Royan : près d'un habitant sur deux a plus de 60 ans ! « Pour le volet activités physiques, nous avons travaillé avec notre propre service des sports, mais également avec des professionnels libéraux », indique Alexandra Rémy. Environ 350 seniors profitent des ateliers proposés chaque semaine - marche, gymnastique adaptée, parcours moteur, boccia, mini-golf, danse et expression corporelle, kin-ball... -, « par groupe de quinze, moyennant une inscription préalable et une participation de 2 euros par atelier, destinée à impliquer les participants ». Si bien qu'il en coûte finalement, chaque année, 18 000 euros à la collectivité - « un euro seulement par habitant de la ville ». Reste des progrès à faire en termes de formation : « J'ai été formée par l'agence Protéines et le responsable du service des sports va, lui, suivre prochainement un cursus de formateur. »

RÉUNIS MI-DÉCEMBRE EN « ÉTATS GÉNÉRAUX »

Les sports urbains vont-ils sortir de l'ombre ?

Les États généraux des sports urbains lancés par le secrétariat d'État aux Sports ont donné un coup de projecteur sur ces pratiques pas tout à fait comme les autres.

Mieux connaître et promouvoir les sports urbains, sans pour autant les enfermer dans un carcan ni toucher à leur génétique : tel était l'esprit des trois ateliers-débats organisés par le secrétariat d'État aux Sports dans les coulisses du stade Pierre-de-Coubertin, mercredi 16 décembre à Paris.

Premier point, « les sports urbains sont-ils des sports comme les autres ? » En effet, qu'il s'agisse du skate, du parkour ou du street-ball, ceux-ci semblent rétifs au modèle commun, celui de la compétition et de la « tyrannie du podium ». « Le classement est secondaire et s'efface derrière la beauté du geste » estime le journaliste Olivier Villepreux. Qui observe également, avec un certain sens de la formule : « Avant, les gamins grimpaient aux arbres ; aujourd'hui, ils grimpent sur des autobus. »

Pour le consultant en aménagements récréatifs Éric Adamkiewicz, ces sports ne font d'ailleurs que traduire l'adaptation de l'individu à son « milieu naturel », son « biotope », qui aujourd'hui est le béton. « L'essence-même, c'est le jeu. Or peut-on jouer dans la ville ? » Pas sûr, quand ces pratiques demeurent considérées comme « alternatives » ou perpétuellement « émergentes ». C'est aussi une question de génération, et là les choses pourraient chan-

ger puisque ceux qui pratiquaient ces disciplines il y a quinze ou vingt ans sont aujourd'hui en responsabilité pour les organiser.

Rémi Walter, directeur du club Paris Skate Culture et vice-président de la commission skateboard de la Fédération française de roller-skating, répond parfaitement à ce portrait. Son parcours illustre aussi les contradictions de pratiques tiraillées entre volonté de reconnaissance et goût éperdu de la liberté : « Les skaters ont horreur du mot "sport", il leur donne des boutons. Le skate, c'est fait pour s'éclater ! Pas de contraintes : il suffit de sortir dans la rue ! Rien à voir avec le tennis par exemple, où il faut s'inscrire au club, réserver son cours... » S'il à lui-même créé une association et intégré une fédération, c'est parce que ce vernis de respectabilité rassure les parents et répond au souci de transmettre, d'enseigner. « Mais si on organise des compét', c'est avant tout pour se retrouver et faire la fête le soir ! »

Le skate-board résume bien cet entre-deux dans lequel se situent des pratiques qui souhaitent établir des passerelles avec le monde fédéral sans pour autant vendre leur âme au diable. Le constat vaut notamment pour le BMX, écartelé entre la « race » (la course) et le « freestyle ». Médailles olympiques à l'appui, le BMX race a trouvé sa place au sein de la vénérable

Fédération française de cyclisme tandis que le « freestyle » refuse toute domestication. « Certains riders boycottent même les lieux fermés comme les skate-parcs », a expliqué l'ancien champion John Petit.

Dans les centres-villes, riders et skaters se trouvent alors parfois en butte aux autorités municipales et l'évocation du cas d'un « roller » parisien, verbalisé en référence à une ordonnance de 1862 prohibant les « jeux dangereux » sur la voie publique, a suscité l'indignation générale. Corinne Frizzi, de l'Association nationale des élus en charge du sport (Andes) s'est alors retrouvée isolée pour plaider un certain « vide juridique » et la crainte des maires d'être considérés responsables en cas d'accident corporel d'un piéton.

COMMENT LES DÉVELOPPER ?

Seconde question à l'ordre du jour : « comment accompagner le développement des sports urbains ? » On entrait là dans le vif du sujet, avec pour première difficulté l'impossibilité de quantifier précisément les pratiquants. Par exemple, les amateurs de roller sont évalués à 6 ou 7 millions pour seulement 47 000 licenciés à la fédération. Faute de mieux, on considère qu'il existe des écarts de un à dix, voire de un à quinze, entre une pratique reconnue par une fédération sportive et une pratique proche mais qui échappe au contrôle de ces fédérations...

Ensuite, le caractère « urbain » de ces pratiques est plus ou moins affirmé : si roller et skate sont clairement issus de la rue et du goudron, il existe aussi de petits skate-parcs en zone rurale. Et si le double-dutch est considéré comme urbain, c'est surtout en référence à une certaine filiation avec la culture hip-hop qui fleurit dans les « quartiers ».

Les problématiques ne sont pas non plus les mêmes. À la différence de pratiques plus « rugueuses », le double-dutch bénéficie de la



« PLAISIR, LOISIR ET RENCONTRE AVEC LES AUTRES »

Invité à s'exprimer en tribune, Philippe Machu a exposé la démarche d'une fédération comme l'Ufolep envers les sports urbains.

« L'Ufolep a vocation à accueillir ces pratiques et à faciliter leur mise en relation avec les collectivités locales, à travers la gestion de skate-parcs comme à Abbeville et Nantes, ou bien à travers la diffusion d'équipements mobiles pour le skate, le roller et le BMX. Nous faisons aussi dialoguer ces pratiques, avec par exemple un tournoi national qui réunit chaque année à Bourges pratiquants de BMX et de futsal. Pour nous, l'essentiel ne réside pas dans la compétition mais dans le plaisir, le loisir, la sécurisation des pratiques et la rencontre avec les autres : j'y vois une convergence, une affinité avec ces pratiquants à qui les contraintes donnent de l'artificiel mais qui peuvent tout à fait se retrouver dans la prise de responsabilités ou les besoins de formation. »

bienvéillance des collectivités locales, qui mettent volontiers leurs installations à disposition d'une pratique à 80% féminine. Dans ces conditions, la reconnaissance officielle n'est pas une priorité: «*Si nous recevions l'agrément ministériel, ça nous mettrait en difficulté, avec l'obligation de faire appel à des formateurs brevetés*» reconnaît la présidente de la fédération, Nadia Aidli.

La professionnalisation n'en est pas moins un enjeu crucial, et certains jeunes pratiquants, de skate et de parkour notamment, caressent l'espoir de vivre de leur passion. Or le contenu des formations menant aux diplômes d'état exis-

tants sont très éloignés de la réalité de ces pratiques, et propres à démotiver par avance les postulants..

UNE RECONNAISSANCE, ET APRÈS ?

Avec son intitulé un peu flou - «Nouvelles pratiques, nouvelles cultures: les sports urbains au cœur de la société» - le troisième atelier a surtout servi à introduire le discours de clôture de Rama Yade. La secrétaire d'État a annoncé la création d'un groupe de travail invité à proposer des mesures «rapidement opérationnelles» d'ici le printemps. Derrière l'exhortation à se monter «inventif» et à trouver des «solutions

inédites» pour développer des «pratiques originales» où il est parfois difficile de distinguer «ce qui relève du sport et ce qui relève de l'expression culturelle», on retiendra surtout le souci affiché d'accorder à celles-ci une reconnaissance que le mouvement sportif leur refuse jusqu'à présent, à l'exception des quelques initiatives menées par des fédérations comme «l'Ufolep, l'UCPA ou la Fédération française de basket-ball avec son opération "basket en liberté".»

À défaut de mesures concrètes, il y a là un vrai changement de ton. ●

PHILIPPE BREHOT

GLISSE URBAINE, SPORTS DE BALLON, PRATIQUES ORIGINALES...

L'état des lieux dressé à Coubertin avait été préparé par un rapport sur les «sports de rue»* qui les classe en trois grandes familles: glisse urbaine, sports de balle sur surface réduite et «pratiques originales» n'entrant dans aucun cadre.

PRATIQUES ORIGINALES Le *double-dutch* se pratique en équipe de trois ou quatre et consiste à réaliser des figures entre deux longues cordes à sauter, avec deux types d'épreuves: des enchaînements libres et une



épreuve de vitesse où il faut effectuer un maximum de sauts en un temps donné. En France, la pratique s'est développée autour d'une association créée en 1990 et improprement nommée Fédération française de double-dutch. Implantée dans le Val-de-Marne, celle-ci revendique 3000 pratiquants réguliers âgés de 8 à 30 ans et 38 clubs, à quoi s'ajoute une pratique plus diffuse au sein d'associations de gymnastique, d'offices municipaux des sports ou d'établissements scolaires. L'art du déplacement ou *parkour*™ consiste à transformer les éléments du décor urbain en obstacles à franchir par des sauts, des escalades ou des acrobaties. Cette discipline est née dans les années 1980 à Lisse et Évry (Essonne) à l'initiative de David Belle (*lire aussi p. 30*) et du collectif Yamakasi. Plusieurs écoles ou «chapelles» souhaitent développer et enseigner cette discipline à laquelle les films «Yamakasi» (2001) et «Banlieue 13» (2004) ont donné un certain retentissement en en proposant une vision très spectaculaire.

Le *golf urbain*, créé en 2005, est une variante du golf traditionnel adaptée à l'environnement urbain et représenté par deux collectifs: «Le 19^e Trou» à Paris et Urbangolfers à Paris, Perpignan et Toulon.

GLISSES URBAINES Rattaché au surf avant de l'être au roller en 1998, le *skateboard* consiste à se déplacer sur une planche à roulettes et à réaliser des figures en jouant avec le mobilier urbain ou

les structures spécifiques des skate-parcs. Il est à 95% masculin. La pratique du *roller* (roller en ligne ou roller quad) est rattachée à la Fédération française de roller skating, qui organise des compétitions sur piste et sur route et de rink-hockey. Mais les autres pratiques restent «libres», comme le roller acrobatique, le slalom, le saut, le roller agressif (pratiqué sur les rampes des skate-parcs) et le street.

Apparu en 1978 sous l'égide de l'association française de bi-cross avant d'être rattaché en 1985 à la Fédération française de cyclisme, le *BMX* se divise en *BMX race*, discipline pleinement intégrée au giron fédéral, et le *BMX freestyle*, qui se divise lui-même en *BMX flat* (figures réalisées sur le sol), *BMX park* (qui utilise les installations des skate-parcs), *dirt* (sauts sur des bosses en terre) et *street* (pratique urbaine libre).



SPORTS DE BALLE SUR SURFACE RÉDUITE Le *street-ball* ou *basket de rue* se distingue du basket traditionnel par une pratique en un contre un, en deux contre deux ou en trois contre trois. Le *street-ball* n'est pas intégré à la Fédération française de basket-ball, qui porte cependant «un regard assez bienveillant» sur celui-ci. On estime entre deux et quatre millions les pratiquants du *street-ball*, à comparer aux 400 000 licenciés de la FFBB.

Pratiqué sur un terrain de handball, le *futsal*, abréviation de «futebol de salaõ» brésilien, se distingue du football par des règles spécifiques ayant notamment trait au comportement des joueurs. Il est notamment pratiqué sous l'égide de l'Union nationale des clubs de futsal (UNCFS), qui réunit 180 clubs et 2000 pratiquants.

* Signé par Bernard Mieuviart, chargé de mission à l'insertion par le sport et ancien maître (DVD) de Longjumeau (Essonne).



Quand handicap et sport se c

En haut niveau, handisport révèle des champions toutes catégories, dans bon nombre de disciplines. Mais au quotidien, pour ceux qui ne sont pas des supersportifs et qui souffrent d'un handicap, comment se faire plaisir en pratiquant une activité ou un sport nature? Enquête.

La loi sur l'accessibilité de 2005 a fixé la date butoir de 2015 aux collectivités afin que celles-ci mettent aux normes les bâtiments publics, y compris les équipements sportifs. Il y a quelques semaines, le magazine *L'Express* a établi une liste des communes les plus accessibles. Nantes se place depuis de nombreuses années en pôle position, des petites villes comme Épinal tirent plus que leur épingle

du jeu avec une 7^e place. Selon l'Association des paralysés de France qui vient de publier un plaidoyer sur le sujet, la situation n'est guère brillante. Certaines communes n'ont même pas encore mis en place les commissions de réflexion, car là où le bât blesse, c'est qu'une fois que le diagnostic est établi, il va sans dire que les petites communes, en particulier, n'ont pas vraiment les moyens de faire exécuter les travaux. Pire, de grandes agglomérations comme Marseille caracolent dans les dernières places parce que l'architecture et la densité des populations ne permettent pas de revoir ne serait-ce que la voirie. Ce qui implique qu'en 2015, c'est dans quatre ans, la loi ne sera pas appliquée. Une fois ce constat établi, il est à noter qu'ici et là, des municipalités, des associations se préoccupent avec force et énergie du public souffrant de handicap,

aménageant des sites, mettant en place des activités sportives pour que, quel que soit leur handicap, certains puissent le surmonter en s'adonnant à des activités nature qui jusqu'alors leur étaient interdites. Certains acteurs du sport ont réfléchi sur le sport et l'accessibilité s'interrogeant sur la pertinence de poser la problématique de façon plus vaste, c'est-à-dire l'accessibilité des enfants, des seniors, au final de tous ceux qui ne sont pas dans le profil type du sportif moyen.

Vélo, randonnée et tir à l'arc

Dans les Côtes-d'Armor, le conseil général après acquisition au titre des espaces naturels, des forêts, a fait le choix d'aménager un sentier d'un peu plus de deux kilomètres dédié aux personnes à mobilité réduite. « Nous avons réfléchi à un projet car, en fauteuil, difficile de se déplacer en forêt. C'est

donc par le biais d'un circuit réalisé en placage bois, très sécurisé que nous avons pu répondre à des demandes de centres de handicapés » détaille Jacques Burlot, conseiller technique au service des sports du CG des Côtes-d'Armor. Pour la troisième année consécutive, les PMR peuvent se balader en forêt mais pas seulement. « Nous avons conçu un circuit pour pratiquer des courses d'orientation, il y a un côté pédagogique derrière ce projet. Les personnes peuvent également s'essayer au tir à l'arc sur des formes animalières » précise Jacques Burlot ajoutant que « le sentier est devenu très rapidement un lieu de rendez-vous privilégié pour les personnes à mobilité réduite. Et que pour le département, c'est un vrai satisfecit ».

Les collectivités, les associations

descente en toute sécurité. Les stations commencent à équiper des pistes comme celle des Orres, cet été, qui a ouvert deux pistes accessibles pour le public handicapé moteur, avec des fauteuils tous terrains, qui permettent de pratiquer sur trois ou quatre roues au sein même d'un groupe de vététistes sur deux roues. Les hand-bikes sont aussi des cycles adaptés pour faire des randonnées pédestres lorsque l'on est privé de ses jambes.

Des sports « extrêmes » ou juste ludiques

Parfois des initiatives d'indépendants présentent une réponse plus que satisfaisante pour le public handicapé. C'est le cas à Aubenas en Ardèche avec Cascade

de l'escalade, c'est possible également pour des déficients mentaux, de l'accrobranche pourquoi pas. Seule une volonté politique d'aménagement, de prise en compte du handicap, permet d'accéder au plus grand nombre des PMR aux bonheurs des sports nature. Cela semble logique et pourtant... se baigner, simplement, reste inaccessible.

De plus en plus d'handiplages

Se baigner est resté très longtemps un plaisir interdit aux personnes en fauteuil. L'association Handiplage à Hendaye a mené une campagne d'information depuis presque dix années. En marge d'un aménagement spécifique allant de l'aire de stationnement jusqu'à un accès plain-pied quasi jusqu'au bord de l'eau, une aide humaine (aides-plagistes formés) permet, grâce à des équipements comme le « tiralo », le « sofao » ou « l'hippocampe » aux personnes à mobilité réduite de jouir des plaisirs de la baignade comme les autres. À ce jour en France, 202 plages et zones de baignades intérieures sont accessibles aux personnes handicapées, 68 sites ont été labellisés par Handiplage et l'Association du tourisme et handicapés. Fos-sur-Mer fait partie de l'une de ces communes qui a fait le choix d'équiper ses plages, comme l'explique Jean-Pierre Sanguinetti, élu en charge du handicap. « Nous avons en premier lieu eu une politique d'aide aux institutions sur notre territoire. Pour permettre aux personnes à mobilité réduite de fréquenter les plages de Fos-sur-Mer, nous avons développé les aménagements idoines et engagé des personnels dédiés. Avec un parking et un cheminement adopté, la plage de Fos-sur-Mer accueille également des touristes. Au total, à l'année, ce sont 250 personnes à mobilité réduite qui viennent goûter aux joies de la baignade. Ils ont à leur disposition des cabines pour se changer, des toilettes adaptées, mais aussi un accès au bar. Tout est conçu pour qu'ils vivent comme les autres et avec les autres » détaille l'élu. Comme quoi le handicap reste une question de volonté politique et qu'entre les ronds-points certes utiles et l'accessibilité, il faudra un jour faire un choix ou non si l'on donne assez de crédits aux communes pour rendre accessibles des sites où l'on pratique le sport, à commencer par les piscines.

injuguent au pluriel

de handicapés réfléchissent à moult possibilités pour générer du lien social et en particulier dans le domaine sportif, afin de sortir de l'isolement les personnes en situation de handicap. Néanmoins, il est à remarquer que souvent ce sont des personnes confrontées elles-mêmes, brutalement, à leur nouvelle situation de handicapé qui décident de réaliser des matériels ad hoc ou de s'impliquer en aval dans la réalisation de sites adaptés. À l'instar de Jean-Luc Fumex qui a créé une gamme de FTT (fauteuils tous terrains), à mi-chemin entre un quad et un vélo de descente, le QuadriX permet d'évoluer sur les pistes des stations en été car compatible avec la prise des remontées mécaniques de type télésiège en totale autonomie. Cette nouvelle approche du Free Ride permet au plus grand nombre de personnes de découvrir les sensations de la

sport nature qui permet à des personnes différentes de s'essayer à l'escalade. Licencié STAPS et diplômé de sport adapté, Julien Armand explique comment il prend en charge des personnes, leur permettant de dépasser leur situation de personnes différentes. « Ma formation m'autorise à encadrer des personnes handicapées. Ce sont principalement des déficients mentaux auxquels je fais découvrir la pratique du canoë ou d'autres pratiques sportives aquatiques » explique le jeune éducateur. Par le biais du pilotage du cerf-volant dans les Landes, Sports Nature propose une activité complète avec la création du cerf-volant avant le pilotage. Les enfants particulièrement sont initiés à cette activité inscrite dans le sport nature. Le pilotage du cerf-volant requiert adresse et concentration. Lorsque courir est impossible avec Hand'icare, voler comme un oiseau le devient. Faire

À la rencontre des « nouveaux » sportifs

Dans les enquêtes d'opinion comme dans les faits, les pratiquants d'activités physiques et sportives changent. Au point de ne pas toujours trouver « baskets à leur pied » parmi les offres traditionnelles des acteurs du sport.

L'ESSENTIEL

Désaffection croissante des jeunes pour la pratique sportive, mouvement inverse chez les seniors et, pour ces deux cibles, attention particulière pour les pratiques hors fédérations ou, tout du moins, hors schéma classique organisé autour de disciplines compétitives. Sans être révolutionnaires, ces constats induisent d'urgentes réorganisations chez les acteurs du sport, CNOSEF et collectivités en tête.

Ils ont largement dépassé la soixantaine et parcourent chaque mardi, chaussures de randonnée au pied, les kilomètres d'un itinéraire préparé par les organisateurs amateurs d'une association de quartier... Ils ont quinze ans et s'affranchissent des « contraintes » éducatives du club de foot où ils ont appris le b.a.-ba technique pour se contenter de pratiquer quand bon leur semble, sur un terrain de proximité ou en futsal... Ils ont entre 30 et 40 ans et reprennent une activité

physique à leur rythme, jamais compétitive mais néanmoins bénéfique sur des créneaux horaires adaptés à leur emploi du temps d'actifs... Autant de profils devenus « classiques » au fil des évolutions sociologiques et démographiques de ces dernières années. Pourtant, l'inadéquation entre l'offre et ce type de demandes perdure au sein des institutions traditionnellement en charge de l'accompagnement et du développement de la pratique sportive en France. Un paradoxe.

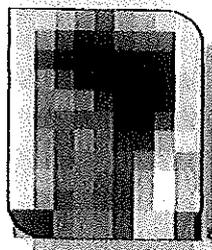
« Dans notre top 5 des pratiques sportives, on ne trouve pas de sport vedette, mais des pratiques libres telles que le vélo (sur route ou VTT), la randonnée pédestre, la natation, le fitness ou la course à pied », constate Mohamed Hazene, de l'agence de marketing sportif Sportlab Group, en faisant référence à une compilation d'études conduites en 2009 (voir encadré « Chiffres »). Et de souligner quelques constantes : « Ce sont des activités de loisir, souvent désaisonnalisées, accessibles librement, « quand je veux, où je veux », sans licence, sans investissement majeur et dans lesquelles le maintien en bonne santé et la victoire sur soi-même prime par rapport à la victoire sur les autres. » Avant d'en tirer une conclusion bien évidemment commerciale : « Alors que, pendant de très longues années, nos clients ont ciblé les jeunes, il leur faut se tourner, au contraire, vers les plus de 18 ans : ce sont eux le relais de croissance du marché ! » Parole de pro du marketing.

Nouvelles offres

Voilà qui devrait inspirer la toute nouvelle délégation « Sport et diversité des pratiques », installée par le CNOSE en mai dernier pour analyser, justement, cet appel d'air trop longtemps ignoré. À condition d'y mettre les moyens pour dépasser le simple constat de tendances. Auquel cas le résultat pourrait bel et bien susciter une profonde remise en question du modèle actuel. « Faut-il chercher à encadrer ces nouvelles pratiques « libres » ? Faut-il proposer une alternative au schéma licence-club ? », s'interroge notamment Françoise Sauvageot, vice-présidente du CNOSE chargée du dossier, visiblement décidée à faire évoluer l'offre des fédérations. D'ailleurs, tout commencera – peut-être – par un grand appel à une « Journée du sport santé bien-être », organisée en partenariat avec le ministère des Sports le 25 septembre prochain, à destination de trois millions de Français... « Accessible à tous, cette journée orientera finalement les publics vers les clubs car, comme au billard, il faut savoir jouer avec les bandes ! » Malin, en effet. Mais pas suffisant pour faire entrer tout le monde dans le rang. Cela, seules les fédérations affinitaires et multisports y parviennent pour l'instant, au sein du CNOSE. Comme la Fédération française EPMM Sports pour tous (185 000 adhérents), dont le président, Gérald Leconte, indique qu'elle comprend 75 % de licenciés de plus de 60 ans : « La gymnastique d'entretien est

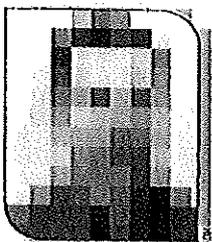
ILS ONT DIT

Des slogans comme « manger-bouger » parlent aux seniors. Face aux jeunes attirés par d'autres activités, le sport des seniors est donc devenu le bon créneau.



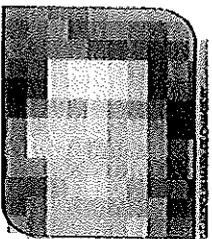
Bernadette Guy, présidente de la Fédération française de la retraite sportive (FFRS)

« Alors que la majorité des pratiques sportives autonomes leur échappent, les collectivités, comme les clubs, doivent se remettre en cause. »



Alexandre Chevallier, secrétaire général de l'Andiiss (Association nationale des directeurs et intervenants d'installations et des services des sports)

« Qu'il s'agisse de pratiques jeunes ou seniors, nous sommes confrontés au développement de pratiques individuelles ou individualistes, jugées moins contraignantes. »



Yves Barbossat, vice-président de l'Andes (Association nationale des élus en charge du sport)

devenue notre fonds de commerce et représente jusqu'à 80 % de nos activités ! » Même spécificité du côté de la Fédération française de la retraite sportive (59 000 adhérents), ouverte aux plus de 50 ans. Pour Bernadette Guy, sa présidente, « il faut proposer des activités spécifiquement encadrées et liées à la compétitivité personnelle » ; elles sont au nombre de 57 au sein de la FFRS qui, d'ailleurs, devrait trouver un nom plus adapté à sa nouvelle offre, quelque chose comme « FF Sport senior ».

Jouer collectif

L'ennui, néanmoins, c'est bel et bien que l'évolution démographique, qui induit une augmentation mécanique du nombre de pratiquants seniors, se double d'une évolution sociologique qui, elle, invite les « nouveaux sportifs », quel que soit leur âge, à des pratiques libres. « C'est tout le problème, car les collectivités, elles non plus, n'ont pas pris sur les pratiques autonomes qui sont en réalité la majorité des pratiques », reconnaît Alexandre Chevallier, secrétaire général de l'Andiiss¹, directeur des sports de la ville de Montbéliard. Pas facile, dans ces conditions, de faire passer un quelconque message. Ni d'anticiper les besoins ou de répondre à la demande. Les équipements en accès libre ? ●●●

Que disent les chiffres ?

Les Français et le sport

En 2008, une enquête intitulée « Les enjeux du quotidien - Les Français et le sport » (sondage TNS/Sofres réalisé pour la presse écrite en 2008 auprès d'environ 5 000 personnes de plus de 15 ans) a pointé les caractéristiques suivantes :

- 44% des Français pratiquent au moins une fois par semaine, 10% au moins une fois par mois et 46% ne pratiquent jamais ;
- 41% des plus de 65 ans pratiquent régulièrement ou occasionnellement (contre 54% pour la moyenne des Français de plus de 15 ans) ;
- 77% des 15-24 ans pratiquent régulièrement ou occasionnellement ;
- 60% des plus de 65 ans disent pratiquer essentiellement pour être en bonne santé, tandis que 44% des 15-24 ans citent en premier le plaisir.

Toutefois, dans son Sponsoring Year Book 2009 (dont la méthodologie est plus discutable), l'agence de marketing sportif Sportlab relève, depuis 2000, les évolutions suivantes :

- 30 à 32% seulement de taux de pratique chez les 15-24 ans (-10 points en 10 ans chez les 15-18 ans) ;
- 23% de taux de pratique chez les plus de 50 ans (+14 points en 10 ans).

Témoignage

Françoise Sauvageot

vice-présidente du CNOSEF déléguée
« Sport et diversité des pratiques »¹

« Moins d'ados et plus de seniors dans nos clubs... »

Comme les autres acteurs du sport français, le CNOSEF constate une certaine désaffection des ados et un réel engouement des seniors pour la pratique en club. Aussi faut-il souhaiter mieux prendre en compte la diversité des pratiques actuelles : il s'est doté d'une nouvelle vice-présidence en ce sens. Avec beaucoup de réflexions à mener, dont quatre nous paraissent prioritaires : le sport-santé, le sport pour le plus grand nombre, l'insertion, la solidarité et l'égalité des chances, et les pratiques émergentes. Pour les seniors en particulier, il faut par exemple se poser la question de l'encadrement spécifique à offrir. Quant aux jeunes, qui décrochent entre 13 et 30 ans, nous devons leur apporter une réponse plus adaptée. Lorsqu'ils sont plus jeunes, leurs parents utilisent nos fédérations comme un moyen de garde qualitatif, mais lorsqu'ils gagnent en autonomie et que la pression scolaire augmente, ils nous quittent et ne reviennent plus qu'après leur premier emploi ou leur premier enfant, en pratique de loisir... »

1. Présidente de la Fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire (FFEPGV)

Avis d'expert

Nathalie Henaff

chargée d'études économiques au Centre de droit et d'économie du sport (CDES) de Limoges¹

« Un réel décalage entre l'offre et la demande. »

Que ce soit du point de vue de l'offre d'activités sportives elle-même, les horaires ou les compétences de l'encadrement proposé, force est de constater que de nombreuses associations sportives classiques nient la spécificité des publics. Cela est dû au fait que longtemps le mouvement sportif a exercé un monopole sans avoir à se préoccuper du marché, qu'il s'agisse des jeunes ou des seniors... Pour ces derniers, nous avons ainsi pu constater, en région Limousin, que ceux qui pratiquent en association sportive sont ceux qui ont pratiqué dans ce cadre toute leur vie. Car ces associations apparaissent peu accessibles aux non-initiés et, même quand elles adaptent leurs pratiques pour privilégier la convivialité et l'aspect ludique, hormis l'EPGV ou la retraite sportive, elles ne savent pas le faire savoir. Du coup, d'autres acteurs se positionnent : des associations qui dévient de leur objet initial (souvent à vocation sociale) et des privés. Or le potentiel est important : les plus de 60 ans, qui représenteront 30 et 45 % de la population du Limousin en 2030, sont d'ores et déjà 47 % à déclarer une activité sportive !

1. Co-auteur d'une étude de l'Observatoire du sport en territoires limousins intitulée « Le sport et les seniors : diagnostics territoriaux et perspectives de développement », janvier 2010.

« On ne sait pas vraiment ce que cela donne. » Les écoles des sports ? « Ça fonctionne sur les enfants... et aussi leurs parents là où il existe des créneaux communs... » Les clubs privés ? « Ils ont déjà drainé beaucoup de membres consommateurs issus des assos. »

« Les collectivités locales sont en première ligne, assure également, de son côté, Yves Barboussat, vice-président de l'Andes². Ne serait-ce que pour partager des espaces publics entre des « individuels » et des « associatifs » soucieux de continuer leur mission d'accueil. Cela nécessite une vraie réflexion d'aménagement du territoire. Car le sport n'est pas compétitif ou de loisir, individuel ou structuré, jeune ou senior ; il est tout à la fois ! » Et l'adjoint au maire de Chambéry de répartir clairement les tâches pour l'avenir, au-delà du simple aspect immobilier : « Aux fédérations de réfléchir à la bonne adaptation de leurs pratiques traditionnelles et de former leurs cadres pour proposer un enseignement adapté et sécurisé. Aux clubs d'œuvre, en lien avec les communes, à la diversification des offres. Aux centres médico-sportifs de s'engager dans le suivi des seniors. » À méditer.

1. Association nationale des directeurs et intervenants d'installations et des services des sports.
2. Association nationale des élus en charge du sport.

FEMMES & SPORT

24 recommandations à suivre !

GROS PLAN. La délégation aux droits des femmes et à l'égalité des chances entre les hommes et les femmes du Sénat a présenté jeudi 30 juin son rapport d'activité 2010-2011, sur le thème : « Femmes et Sports ».

En effet, ancré dans des codes masculins, le sport constitue par bien des aspects le miroir grossissant des inégalités auxquelles sont confrontées les femmes dans la société. La pratique féminine sportive reste cantonnée à quelques disciplines ; le « plafond de verre » est omniprésent dans le monde sportif et le sport féminin de haut niveau fait souvent figure de « parent pauvre » face au sport masculin qui draine l'essentiel de l'attention médiatique.

Plusieurs leviers peuvent cependant contribuer à un rééquilibrage :

- L'action du ministère des Sports,
- Les politiques conduites par certaines fédérations en direction des femmes,
- Les initiatives intéressantes de certaines municipalités,
- Le rôle positif du sport à l'école qui constitue un précieux laboratoire de la parité et de la mixité.
- Les exploits des sportives, des exemples qui réfutent les stéréotypes sexués cantonnant les femmes à certaines activités
- ...

Autant de champs d'actions qui peuvent faire progresser l'égalité entre les femmes et les hommes dans la société tout entière !

Face à la situation actuelle, la délégation a donc formulé 24 recommandations pour développer la pratique sportive féminine sur l'ensemble du territoire et faire progresser l'égalité dans l'encadrement des politiques sportives et dans le sport de haut niveau.

LES RECOMMANDATIONS ADOPTÉES PAR LA DÉLÉGATION

1. Encourager les filles et les femmes à pratiquer des sports aujourd'hui considérés

comme masculins en tirant parti des exploits sportifs réalisés par des femmes.

2. Développer la part du « sport santé » dans la gamme des activités physiques et sportives (APS) proposées.

3. Porter une attention plus grande aux conditions pratiques de l'accès des femmes aux activités physiques et sportives (APS), en proposant des activités mères-enfants, ou en mettant en place des structures d'accueil pour les enfants en marge des manifestations ou des équipements sportifs, et en veillant aux conditions de desserte des équipements sportifs par les transports en commun.

4. Tirer parti du rôle positif joué par le sport à l'école en incitant les acteurs du monde sportif à s'inspirer de ce « laboratoire de la mixité » pour étendre la pratique mixte de certains sports au-delà du cadre scolaire ou parascolaire.

5. Renforcer l'implication des élèves, et en particulier des filles, dans le sport scolaire, en encourageant la labellisation des associations et des clubs sportifs qui s'impliquent dans le sport féminin, et en organisant des championnats au niveau des écoles, des collèges et des lycées.

6. Prendre systématiquement en compte l'égal accès des femmes et des hommes aux activités physiques et sportives dans les cahiers des charges des projets de nouveaux équipements de façon à ce que ceux-ci soient adaptés non seulement à l'accueil d'un public féminin, mais également à l'organisation d'activités « féminino-compatibles ».

7. Évaluer systématiquement, dans le cadre du recensement des équipements sportifs effectués par le ministère des sports, l'adaptation du parc actuel à une pratique sportive



mixte ; sur la base de cette évaluation, attribuer les aides financières en priorité à la mise en conformité de ces équipements avec les exigences d'une fréquentation équilibrée par les femmes et par les hommes.

8. Adapter les politiques sportives municipales à la pratique féminine, en encourageant la mise en place d'horaires adaptés, d'offres sportives tournées vers le bien-être et la santé et, enfin, en intégrant la mixité dans les critères d'attribution des subventions municipales aux clubs de sport.

9. Inciter les jeunes filles des quartiers sensibles à préparer le BP JEPS et le BEES ou à suivre un cursus STAPS de façon à pouvoir alimenter le vivier des éducateurs et animateurs sportifs susceptibles d'y encadrer des activités physiques et sportives.

10. Inviter le ministère des sports à rechercher un véritable équilibre entre les femmes et les hommes responsables de l'encadrement administratif et de la mise en œuvre des politiques sportives.

11. Assurer une représentation plus équilibrée des hommes et des femmes au sein des instances dirigeantes des fédérations et des

associations sportives en précisant que l'obligation, pour leur conseil d'administration, de refléter dans leur composition la répartition des licenciés entre les deux sexes ne doit pas conduire à attribuer moins de 20 % des sièges au sexe le moins représenté.

12. Substituer le scrutin de liste au scrutin uninominal actuellement en vigueur pour l'élection des instances dirigeantes des fédérations et associations sportives, de façon à faciliter l'élection des candidates.

13. Créer un réseau officiel de femmes dirigeantes et mettre en place un système de parrainage des nouvelles dirigeantes sportives.

14. Veiller à ce que la composition du futur Comité d'organisation des Jeux olympiques respecte le quota de 20 % de femmes recommandé par le CIO et inviter le CIO à prendre en compte à l'avenir, parmi les critères d'élection des villes candidates à l'organisation des Jeux, le respect de cette règle dans la composition des comités de candidature.

15. Inviter le CIO à s'assurer que tous les comités nationaux olympiques et toutes les fédérations internationales olympiques ré-



servent au moins 20 % des sièges à des femmes dans leurs structures décisionnelles.

16. Veiller à la composition équilibrée des équipes chargées de l'entraînement des sportifs de haut niveau et des délégations aux Jeux olympiques.

17. Introduire dans le contrat d'objectifs et de moyens de France Télévisions des dispositions garantissant une meilleure visibilité aux compétitions féminines et au sport féminin en général.

18. Peser pour que la création d'une chaîne de télévision sportive nationale gratuite puisse contribuer à une meilleure visibilité du sport féminin.

19. Compléter la « Charte pour améliorer l'image des femmes dans les médias » par un volet relatif aux émissions et aux retransmissions sportives.

20. Mettre davantage l'accent sur l'entraînement des championnes et augmenter leur nombre dans les prochaines délégations françaises aux Jeux olympiques, de façon à réduire l'impact d'éventuels incidents individuels.

21. Réaffirmer que le principe de neutralité du sport s'oppose au port de signes religieux par les sportives participant aux compétitions olympiques et internationales, et appeler par conséquent les autorités françaises en charge

du sport à relayer cette préoccupation auprès du Comité international olympique (CIO) par le biais du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) et des athlètes qui composent la délégation française.

22. Au nom du cinquième principe formulé par la Charte olympique, relatif au refus de toute forme de discrimination fondée sur le sexe, ne plus cautionner l'organisation de Jeux séparés pour les femmes car ceux-ci aboutissent à une véritable ségrégation dans le sport, et veiller à la mixité des délégations nationales participant aux Jeux olympiques.

23. Inciter le Mouvement olympique à harmoniser le nombre d'épreuves masculines et d'épreuves féminines de façon à assurer un équilibre dans le nombre des médailles auxquelles peuvent prétendre les championnes et les champions.

24. Inviter le président du Comité international olympique à remettre lui-même la médaille d'or à la marathonnienne comme il le fait déjà, traditionnellement, pour le vainqueur du Marathon, de façon à manifester, par ce geste d'une forte portée symbolique, l'attachement du Mouvement olympique à l'égalité entre les femmes et les hommes.

Source : www.observatoire-parite.gouv.fr



Quelles activités physiques et sportives pour les seniors ?



► Egalité des seniors face à la pratique sportive ? (catégories)

Les seniors ? Une typologie de Fabien Pillard CHU Toulouse :

Il distingue 3 groupes :

- **Groupe 1** : les seniors valides en bonne santé. C'est le vieillissement réussi ou « successful aging » des Anglo-Saxons. En termes de pratique des APS, ils peuvent être sportifs de compétition ou de loisir, ou sédentaires. Leur condition physique et leurs aspirations seront donc différentes.

- **Groupe 2** : les seniors fragiles ou en cours de fragilisation (« frailty people » dans la littérature anglo-saxonne). Ils présentent une perte plus ou moins importante des capacités d'interaction avec l'environnement, en particulier en termes de capacités musculaires et cognitives. Pour eux, l'activité physique présente un intérêt sur le plan de la

mobilité, de l'équilibre, de la souplesse et de la force musculaire, en particulier dans la prévention des chutes, un autre grand défi de santé publique.

- **Groupe 3** : les seniors malades et/ou dépendants. Il s'agit de personnes présentant des pathologies chroniques, associées ou non à une perte d'autonomie fonctionnelle plus ou moins marquée. La pratique ici sera une véritable « prise en charge thérapeutique » qui participera à l'amélioration de la santé, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la consommation médicamenteuse ! On doit rappeler qu'une population souvent oubliée, celle des handicapés mentaux ou psychiques vivant en institution, est elle aussi vieillissante.

Étude, idées et réflexion

► Infrastructures mises en place

• Si l'on se doit d'avoir une politique sportive orientée en faveur des jeunes, il faut en revanche prendre garde de ne pas délaisser nos aînés en les marginalisant et en limitant leurs moyens d'accès aux activités physiques, sources d'épanouissement personnel. C'est dans ce contexte qu'il convient de réfléchir aux infrastructures libres d'accès.

- 13 % de seniors en France
 - 65 % de seniors sur les 17 000 habitants de La Baule
- Des équipements ont été créés :
- 25 km de pistes cyclables (150 avec la communauté d'agglomération)
 - 70 km de sentiers de randonnée sur la côte sauvage

► Lieux de pratique et équipements

par Jean-Luc CHESNEAU, Directeur des Services de Jeunesse-Education Populaire au Conseil Général

• Quels espaces proposer, quand on sait que la concurrence est rude entre les sports de compétition, le sport scolaire, le sport loisir pour les jeunes,...

• On réfléchit en tant qu'animation du territoire. Le département est engagé dans les loisirs Sport et Nature à travers une commission qui gère les espaces.

- Travail sur l'itinérance : 130 km de rivières, vélocéan... Faire des sentiers entretenus, des aménagements...
- Partenariat contractuel avec les Comités Départementaux. Dès lors que les clubs sont demandeurs, réflexion avec eux pour construire, promouvoir un type de projets.
- Aide à l'investissement à travers les contrats de territoires sur les équipements sportifs.

► Encadrement

Nous attendons des Fédérations FFEPMM et de la Retraite Sportive qu'elles nous disent les activités spécifiques que proposent leurs clubs et associations locales, elles qui recrutent, entre autres, sur le terrain, parmi ces catégories de personnes.

Une organisation adaptée aux besoins

- Responsabiliser pour conduire à l'auto-administration et l'auto-encadrement

• Permettre et encourager l'auto-animation, ce qui nous amène à former nos propres animateurs et nos propres instructeurs

• Favoriser une collaboration entre bénévoles et professionnels, dans certains cas, par exemple à la création d'un club ou sur certaines activités demandant des compétences très pointues

► Activité intergénérationnelle

par Françoise GOT, Ex-présidente Nationale de la FFEPMM Sport pour tous

• Les EQUIPEMENTS SPORTIFS d'aujourd'hui seront-ils ceux de demain ? Pour quels publics ?

Au-delà de toutes ces questions, on peut noter l'importance du lien intergénérationnel et la place de plus en plus grande occupée par le Sport Nature.

Comment trouver une place pour eux dans les équipements existants ?

On ne pourra pas faire l'économie d'une réflexion approfondie sur les équipements de demain, ni sur les aménagements de plein air. Notre fédération « EPMM Sport pour Tous » s'est construite sur cette idée que l'activité physique reconnue comme pouvant améliorer les conditions d'existence de l'homme dans la société, devrait, à ce titre, être présente tout au long de la vie de chaque individu, dans son temps de travail comme dans son temps de loisir.

C'est sur cette conception culturelle et sociale que repose l'idée "EPMM" qui se confond avec celle du « Sport pour Tous » et qui place les différentes formes d'activités physiques comme parties intégrantes de l'éducation permanente.

Notre nom FFEPMM est un rappel (peut-être un peu abscond) de ces références.

Entraînement qui sous-entend cette continuité, cette permanence nécessaire de l'activité physique tout au long de la vie.

Monde Moderne qui traduit cette volonté d'ouvrir nos différents champs d'intervention au fur et à mesure que la société génère de nouveaux besoins, de nouvelles attentes, de nouvelles demandes avec des réponses sans cesse actualisées et adaptées.

D'où ce positionnement au sein du mouvement sportif comme la fédération du loisir sportif multi-activités et multi-publics.

Nous nous inscrivons dans une démarche active et positive de PREVENTION tant sur le plan de la santé, de l'éducation que de l'intégration et dans une POLITIQUE DE SANTE PUBLIQUE, d'utilité et de Cohésion Sociale, dans le but de MIEUX VIVRE ENSEMBLE.

En prise directe sur le terrain, Françoise GOT insiste par ailleurs sur l'utilité d'un OFFICE INTERCOMMUNAL DU SPORT qui a pour but de mutualiser, d'optimiser l'utilisation des équipements sportifs.



Opinion de la médecine

Nous avons sollicité un médecin afin de cerner les aspects Santé : quels bienfaits peut-on attendre de l'activité sportive à un certain âge ? Dans quelles limites ? Et avec quelles précautions ?

Au fur et à mesure des années :

- Les sécrétions hormonales diminuent
- Baisse de vitalité
- Relâchement cutané
- Rides de plus en plus prononcées
- Diminution de la force musculaire
- Récupération plus lente

Carence en vitamine :

- Diététique déficiente
- Le corps assimile moins bien les vitamines
- La vitamine D n'est produite que sous les effets U.V.

La forme à tout âge

Effets bénéfiques du sport sur la santé des seniors :

- Réduction des facteurs de risque comme :
 - Le surpoids
 - L'hypertension
 - L'hypercholestérolémie
- Freinage de l'ostéoporose et réduction de la fréquence des chutes

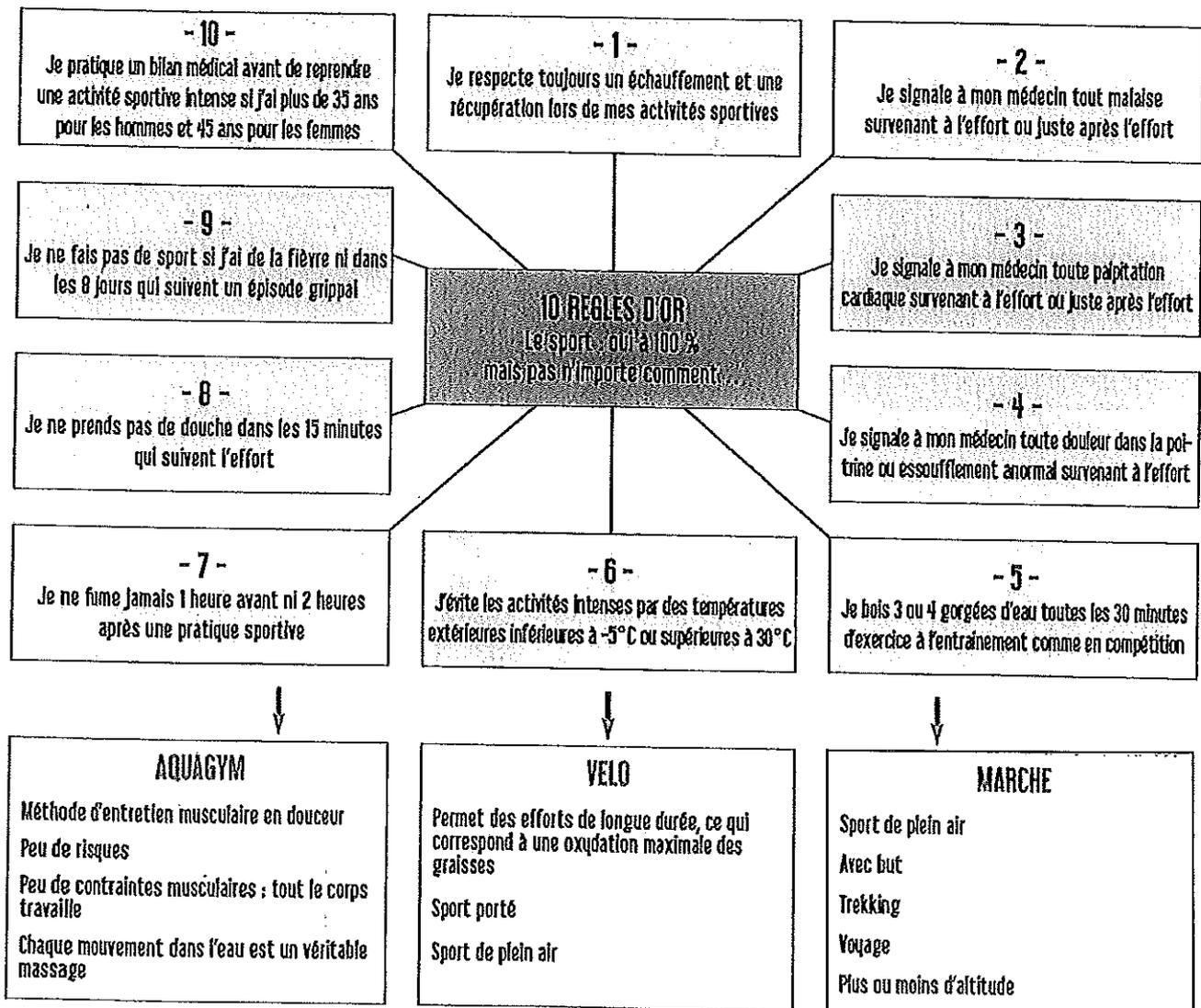
Plus personne ne doute des bienfaits du sport mais

- Avant de vous lancer à corps perdu dans une activité physique, il faut connaître les contre indications de certaines disciplines
- A l'inverse, quels sont les sports conseillés dans certains problèmes de santé (post infarctus, après une mise en place de prothèse).

Il est recommandé un Electrocardiogramme d'effort :

- En fonction du vieillissement
- En fonction du sport pratiqué (attention Squash - Badminton)
- En fonction du vécu (déjà sportif, depuis quand ?)

Exercices en plein air + Sommeil réparateur
=
une Action des plus bienfaites sur le Système
Immunitaire et la Santé



Informez, accueillez et accompagnez

• Quelles réponses apporter à tous ceux qui veulent bien vieillir ? La pratique sportive ? Où est l'enjeu ? Quelques pistes ?

• La mobilisation des compétences est possible à tous les niveaux de responsabilité et d'organisation du projet associatif.

Lorsque la dépendance et l'autonomie se réduisent, un environnement différent, intégré aux systèmes d'accueil des personnes âgées doit se concevoir (une priorité dans les maisons de retraites). Dans notre fédération nous reconnaissons 65 activités différentes.

Quelles activités pour les seniors ?

• On ne peut pas pratiquer n'importe quoi, n'importe comment ni n'importe où !

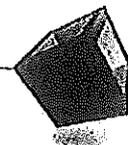
Des propositions diversifiées

- Activités de pleine nature (randonnée pédestre, cyclotourisme, alpinisme)
- Activités aquatiques (natation, aquagym)
- Activités nautiques (voile, kayak de mer)
- Activités subaquatiques (plongée)
- Activités en milieu montagnard (ski, raquettes à neige)
- Activités pratiquées en salle (gymnastique, activités dansées, tennis de table)
- Activités sur terrains extérieurs aménagés (tennis, swin golf, tir à l'arc, sports boules)
- Séjours en mono ou multi-activités qui

peuvent être initiés par les clubs, les comités départementaux, la fédération. A ce propos, le comité départemental de Loire-Atlantique organise chaque année, deux séjours avec comme thème la remise en forme, accompagnés de thalassothérapie et un séjour activités dansées, dans la ville où nous nous trouvons.

Je viens d'évoquer des activités aménagées, par exemple, nous préconisons, le volley rebond, ce qui permet à nos pratiquants de ne pas être continuellement en extension, afin d'éviter les fatigues de l'articulation de l'épaule. Le tennis peut se jouer avec des balles molles ou demi-dures, suivant les groupes que l'animateur dirige.





► Exemple de seniors qui pratiquent le sport

Quelques exemples de champions vétérans qui nous font rêver...

- Jeannie LONGO -
Née en 1958
 56^{ème} titre de Championne de France contre la montre en 2009. Elle a alors 51 ans.
 Record du monde en plein air à Mexico en 2000. Elle a alors 42 ans.

- Marco OLMO -
Née en 1969
 Gagne l'Ultra Trail du Mont Blanc (U.T.M.B.) de 169 km en 2007. Il a alors 51 ans.

- Michel DESJOYAUX -
Née en 1965
 Gagne le Vendée Globe en 2009. Il a alors 44 ans.
 11 participations à la Solitaire du Figaro entre 1997 et 2009.

- Michael SCHUMACHER -
Née en 1969
 Retour en Formule 1 en 2010 chez Mercedes Grand Prix. Il a alors 31 ans.

- Jonquères D'ORIOLA -
Née en 1920
 Vice-champion Olympique par équipe en 1968. Il a alors 48 ans.

► Politique sportive senior adaptée

Des activités physiques et sportives pour les seniors : quelles sont les attentes, les motivations ?

Le sport des seniors (« des aînés ») a pris depuis quelques années une place de plus en plus importante dans la vie de tous les jours. La possibilité d'un temps libre, l'espérance de vie qui augmente. Egalement ce choix d'être utile, d'être présent dans la vie sociale, d'affirmer « le rôle social de l'aîné », et par exemple accompagner des jeunes dans leurs activités, ne pas être déconnecté de la vie associative.

Face à cette attente, la diversification des activités est recherchée en fonction des besoins, des capacités et des moyens.

Le recul de l'âge de la vieillesse, du moins tel qu'il est ressenti, l'amélioration de la santé d'un grand nombre de celles et ceux qui cessent leur activité professionnelle, conduisent à une demande de plus en plus importante d'activité physique et associative de la part de ces « seniors ».

► Enjeux

Une pratique physique et sportive, maintien du lien social, participe à améliorer la qualité de la vie, à ralentir la perte d'autonomie pour certains.

A la sortie de la vie active, il apparaît important d'entamer des activités nouvelles, de se créer de nouvelles relations, de « suivre le mouvement ».

Quatre erreurs pour mourir jeune

- Tabac
- Consommation excessive d'alcool (par semaine) :
 - Plus de 14 verres chez la femme
 - plus de 21 verres chez l'homme
- Alimentation insuffisante en fruits et légumes
- Sédentarité

Évolution séculaire de l'activité physique quotidienne des Français

