

Un peu, beaucoup, à la folie ou pas du tout

Actuellement, en France, 20 millions de personnes ont plus de 50 ans. Si globalement, cette population est adepte de sports doux, individuels, pouvant être pratiqués à son rythme, à proximité du domicile et sans contraintes d'organisation, une récente étude révèle que les disciplines de sensation, comme le parapente ou le rafting, tentent plus d'un quinquagénaire.

« **I**nactifs » au sens strict de la statistique, les seniors sont, en réalité, des producteurs de richesses, matérielles et sociales. L'autre bonne nouvelle, c'est que l'on vit de plus en plus longtemps, et l'on devient vieux de plus en plus tard. Du coup, même si le versant noir de la vieillesse perdure avec la maladie, le handicap, la dépendance, les trop faibles revenus ou la solitude, l'âge est de moins en moins perçu et vécu comme un drame de la déchéance. Ceux, que l'on appelle les seniors, s'investissent donc d'avantage dans la société, et leur consommation profite à l'ensemble de l'économie. Y compris, celle de l'activité physique et sportive. C'est ce qu'a parfaitement compris la Fédération française des industries du sport et des loisirs (Fifas) qui a fait réaliser une étude qualitative sur le thème : « Les plus de 50 ans et le sport ».

QUATRE CATÉGORIES

L'étude réalisée au début 2003 donne des résultats sociologiquement intéressants. Si sur le fond, elle n'apporte pas d'éléments vraiment nouveaux, elle en dit long à la fois sur les comportements sportifs, mais surtout, sur les envies et les attentes des plus de 50 ans dans ce domaine. Ainsi, les seniors se répartissent en quatre catégories :

- **LES « PAS DU TOUT ».** Ceux, qui non seulement ne pratiquent aucune discipline sportive, mais rejettent l'idée même du sport, se disant « trop paresseux » et s'estimant, soit « suffisamment en forme pour s'en passer », soit physiquement « inaptés » ;
- **LES « COURAGEUX ».** Ceux qui se prennent par la main, plus motivés

par l'intérêt du sport sur la qualité du vieillissement, que par l'intérêt de la pratique elle-même. Ceux-là pratiquent une activité physique en moyenne, et, souvent, sans en avoir vraiment envie, 2 à 3 heures par semaine ;

- **LES « RÉGULIERS ».** Ceux qui avouent aimer le sport, tant pour ses vertus bénéfiques pour la santé, que pour l'intérêt porter à la pratique d'une discipline. Ouverts en général à la découverte de nouveaux sports, ils pratiquent en moyenne 10 heures par semaine ;

- **LES « ACCROS ».** Mêmes minoritaires dans les résultats de l'étude, ils sont des passionnés, animés soit par un esprit de compétition, soit par les bienfaits du sport en termes de santé ou d'épanouissement social.

Selon l'enquête, il apparaît que les plus de 50 ans, qui pratiquent un ou plusieurs sports, soit tous les jours, soit au moins une fois par semaine, complètent souvent leur



activité par une discipline sportive moins « facile », comme le ski en saison, le vélo à la campagne, la pêche ou la randonnée en montagne. L'autre élément qui, malheureusement, confirme que l'inégalité entre les sexes est bien une réalité, c'est que les hommes sont plus nombreux à pratiquer un sport que les femmes, souvent « astreintes aux tâches quotidiennes ménagères ». On s'en doutait...

Quelle que soit la catégorie sociale à laquelle ils appartiennent, les seniors font plus de sport à l'entrée de la retraite, et après le départ des enfants. Néanmoins, les pratiques en groupe sont minoritaires, sauf chez les randonneurs. Cela s'explique par le fait que les plus de 50 ans souhaitent pratiquer l'activité physique de leur choix « à leur rythme et sans contrainte ». Cependant, lorsque l'activité sportive est pratiquée en groupe, elle l'est, le plus souvent, avec des amis de préférence du même âge. Pour

ceux, qui ont répondu à l'enquête en tout cas, l'adhésion à un club reste plutôt rare.

Lorsqu'ils pratiquent un sport ou une activité physique, les seniors privilégient « le plein air, les grands espaces, et la découverte » et « le calme, la nature et le beau temps », qui sont des conditions de pratiques idéales.

EN RECHERCHE DE SENSATIONS NOUVELLES

Plus surprenant, l'étude sur le sport et les plus de 50 ans révèle l'attraction des seniors pour des sports dit de « sensation » inspirant la liberté, tels que le parapente, la glisse, le rafting, le parachutisme, la planche à voile, le dériveur, le surf et même le... trampoline. L'effet « fun »? Sans doute, d'autant que les mêmes rejettent les sports violents ou trop physiques, leur préférant des sports plus doux, individuels que l'on peut pratiquer seul ou en groupe, à son propre rythme et à proximité de chez soi.

Au hit-parade des disciplines, la marche, dans toutes ses déclinaisons, de la promenade au trekking, en passant par la randonnée reste... largement plébiscitée chez les plus de 50 ans. On trouve ensuite, la natation, plus prisée chez les femmes et le vélo chez les hommes. A noter, que dans ce domaine, les seniors ignorent l'effet « zapping ». Ils restent fidèles à leurs choix. Interrogés sur les raisons de ces choix, les seniors avancent les critères liés au confort, à l'aspect pratique et la sécurité au niveau des équipements. Les pratiquants « occasionnels » choisissent souvent des disciplines à faible technicité. Seuls, ceux qui, plus jeunes, pratiquaient un sport technique, le continuent après 50 ans. Evidemment, le choix est souvent lié à l'état de santé. Les

« quinquas » privilégient les disciplines non contre-indiquées. Enfin, en majorité, ils rejettent les sports à forte technicité, ainsi que des activités jugées trop « snob » comme le golf, le tennis ou l'équitation.

DES BESOINS DES ATTENTES

Les seniors attendent beaucoup des « services sportifs ». Ils expriment des besoins variés, et très concrets: la qualité des sols trop glissants ou la température de l'eau de la piscine souvent trop froide, des aménagements de pratiques par les clubs tenant compte des contraintes physiques, plus de propreté, des encadrements plus professionnels, au fait de leurs problématiques de santé notamment. Ceux qui fréquentent les clubs de remise en forme voudraient une ambiance moins... commerciale. Enfin, si les plus de 50 ans ont souvent du mal à trouver des vêtements sportifs correspondant à leurs contraintes physiques, ils rejettent majoritairement les marques qui « ne s'intéressent qu'aux jeunes et font surpayer leur qualité ». A méditer...

MICHEL SCHEIDT

EN SAVOIR PLUS

Etude réalisée par la société « Athlane », au moyen d'un guide d'entretien à domicile, de deux heures environ, en direction d'un public de trente personnes panachées de manière équilibrée selon les critères suivants : deux tranches d'âge : 50 à 59 ans et 60 à 70 ans, en activité ou retraitées, habitant en milieu urbain (Paris/province) ou en zones rurales, avec faible et fort pouvoir d'achat, et pratiquant, pas, un peu à beaucoup le sport. Société Athlane : 01 44 88 16 49.



Une récente étude révèle que les disciplines de sensation tentent plus d'un quinquagénaire.