

énéo FOCUS

NOVEMBRE 2016

Qui sont les seniors sportifs ?

THÈMES

Activité physique

Sport

Inégalités

Genre

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Dans un contexte de vieillissement de la population, la prévention de la santé par la pratique d'une activité physique est un enjeu majeur. Dans cet Énéo Focus, nous chercherons à montrer ce qui caractérise la pratique sportive des aînés, et à mettre en lumière les inégalités sociales qui existent.

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Comment encourager la poursuite ou la reprise d'une activité physique après 50 ans ?

Qu'est-ce qui motive à faire du sport ? Qu'est-ce qui démotive ?

QUI SONT LES SENIORS SPORTIFS ?

L'activité physique et sportive des seniors est un sujet dont on parle peu, et à plus forte raison en Belgique où il n'existe pas d'enquêtes spécifiques sur le sujet. Pourtant, le contexte de vieillissement de la population soulève des enjeux majeurs en matière de prévention de la santé. Chez Énéo et Énéo Sport, nous considérons que le maintien de la pratique d'une activité physique après 50 ans est primordial et cherchons à comprendre qui sont les seniors sportifs et ce qui les motive à s'engager dans la pratique d'un ou de plusieurs sports.

Dans une analyse de 2015, nous avons parlé des seniors champions sportifs (Eraly, 2015), ceux qui courent des marathons, qui visent les records, qui recherchent le dépassement physique et qui ont besoin de sentir que tout est encore possible. Ici, nous allons parler de la majorité des aînés, qui se retrouvent dans une pratique sportive caractérisée par le « ni trop, ni trop peu ». Il s'agit pour eux de faire assez de sport pour se sentir bien, pour préserver leur corps, sans exagérer, sans aller trop loin pour ne pas grignoter leur capital santé.

Les générations actuelles de retraités sont davantage sensibilisées à la question de la santé et au sport comme moyen de préserver leur capital santé et de se prémunir du vieillissement physique. Mais tous ne sont pas égaux face à la pratique sportive, celle-ci nécessite d'avoir été socialisé à plusieurs éléments :

- À la culture du sport d'une part : tous les milieux sociaux ne valorisent pas le sport de manière identique. Il en est de même pour les hommes et les femmes.
- À la culture du vieillissement actif : être l'acteur de sa santé et de son corps est une notion empreinte d'une inégalité sociale. Force est de constater qu'« être l'acteur de son vieillissement » demeure l'apanage de classes sociales plus ou moins aisées.

Si à tous les âges, les inégalités de genre et de classe dans le sport sont présentes (Louveau, 2006), nous nous interrogerons ici sur l'interaction entre le genre, la classe sociale et l'âge.

Sport ou activité physique, de quoi parle-t-on ?

« On entend par activité physique tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la dépense énergétique » (Organisation mondiale de la Santé).

Le sport est, quant à lui, une activité physique encadrée par des règles.

Depuis quelques années, la notion d'activité physique est préférée à celle de sport, car elle est moins restrictive. Et l'on constate que les enquêtes qui parlent du « sport » donnent des résultats inférieurs en matière de pratique sportive que ceux qui parlent d'« activité physique ». Les enquêtes dont il est question ici se basent sur la seconde notion, car elle est moins restrictive que celle de sport.

Pourquoi fait-on du sport après 50 ans ?

Une enquête menée par Énéo Sport et l'UCL (Godin, Devos, 2015) a montré que :

- 41% des personnes (des répondants) qui pratiquent du sport le font pour leur bien-être
- 34% pratiquent du sport pour leur santé

- 17% pour entretenir des relations sociales
- Seulement 6% le font pour des raisons esthétiques, et 2% sur prescription médicale

Il est intéressant de noter que la volonté de gagner du muscle et la recherche de la performance sont « *peu à moyennement important* » pour les répondants. Globalement, les sportifs de plus de 50 ans recherchent dans la pratique sportive à garder la forme et leur dynamisme, à préserver leur santé et à s’amuser. Au-delà du facteur santé, il y a un élément non négligeable de socialisation qui est recherché dans la pratique (Burlot, Lefèvre, 2009).



Malgré tout, on constate que la pratique sportive a tendance à diminuer avec l’âge de même que le sentiment d’être un « sportif » : les aînés se sentent moins sportifs que leurs cadets. En effet, la notion de « sport » renvoie avant tout à une pratique d’engagement, souvent dans un club, voire en compétition. La marche n’est donc pas spontanément considérée comme une pratique sportive, surtout pour ceux qui, dans le passé, ont eu une pratique intensive et compétitive (Burlot, Lefèvre, 2009).

Le sport, une question de genre ?

Malgré le développement du sport de masse dans les années 1960, accessible au plus grand nombre et non plus réservé aux élites, les inégalités de genre persistent (Louveau, 2006). À tous les âges, les femmes pratiquent moins de sport que les hommes (Hénaff-Pineau, 2009). La raison principale tient du fait que pour pouvoir pratiquer une activité physique, il faut avoir du temps libre, un temps libéré de toute forme de travail (professionnel et domestique).



Flickr - BiblioArchives

Et, pour les femmes retraitées, cela s’explique également par une culture de génération qui n’a pas été socialisée au sport dans sa jeunesse, et qui durant sa vie adulte n’en avait pas le temps, prise entre son travail et sa vie de famille. Il faudra attendre les années 1960 pour que les jeunes filles aient accès à des cours d’éducation physique et pour que le sport chez les jeunes soit devenu une priorité politique. Cette évolution a évidemment un impact sensible sur une génération, qui, arrivée à la retraite, est plus sportive que la précédente.

Le sport reste donc une expérience marquée par le genre, et ce à tous les âges, ajoutons à cela une sous-représentation des femmes dans le sport dans les médias. Un travail de grande envergure doit dès lors être mené pour briser cette distinction hommes/femmes dans le sport.

Les inégalités sociales dans le sport

Le niveau de vie et le niveau scolaire ont un impact important sur l’engagement sportif des aînés, surtout pour les plus âgés d’entre eux. Selon l’enquête de Burlot et Lefèvre, 56% des 70-75 ans disposant de revenus inférieurs ne déclarent aucune pratique sportive, alors qu’ils ne sont que 28% chez ceux qui

possèdent des revenus supérieurs. Et cet écart s'accroît avec l'âge, ce qui signifie que le désengagement progressif avec l'âge est plus marqué chez les personnes à faibles revenus.

Cette différence se retrouve au niveau du diplôme : les seniors les plus diplômés pratiquent davantage d'activité physique, et même, leur pratique augmente globalement à partir de 50 ans, et ce, jusqu'à 75 ans (Hénaff-Pineau, 2009). Chez les moins diplômés, c'est le processus inverse qui s'opère puisqu'on constate que la non-pratique augmente avec l'âge (Burlot, Lefèvre, 2009).

Ainsi, lorsqu'on dit que la pratique sportive diminue avec l'âge, il faut analyser à la loupe la tendance, puisqu'on constate que cette diminution est dépendante du niveau socio-économique des répondants. Il est également intéressant de constater que différentes études montrent que le désengagement sportif se fait progressivement, et commence avant 50 ans (Burlot, Lefèvre, 2009). Cela signifie qu'un individu qui a fait du sport toute sa vie aura plus tendance à continuer malgré l'avancée en âge.

Pour conclure

On constate que les déterminants de la pratique sportive sont l'âge, mais plus encore le sexe et le niveau socioculturel. Le défi à relever est donc, évidemment d'axer les politiques sportives sur les catégories les plus désengagées par rapport au sport : les plus âgés, les femmes et les moins diplômés. Tout en comprenant bien que l'âge n'est qu'un facteur d'influence secondaire : la pratique sportive fait partie d'un processus continu et il est plus facile de continuer à faire du sport lorsqu'on en a toujours eu l'habitude d'en faire.

Plusieurs pistes d'action sont proposées dans l'étude réalisée par Énéo Sport et l'UCL (Godin, Devos, 2015). Il pourrait tout d'abord être intéressant d'orienter les campagnes de sensibilisation à la pratique sportive à destination des seniors sur les aspects de santé, forme et bien-être, mais également sur le volet social dont nous avons pu constater l'importance dans le choix de s'engager dans une pratique sportive. Il serait par ailleurs utile de mener une réflexion sur le rôle des médecins généralistes en matière de promotion de la pratique physique et sportive des aînés en procédant tout d'abord, à une enquête de terrain et en développant une campagne d'information des acteurs de première ligne. Ce travail évidemment, ne peut s'opérer qu'en créant davantage de synergies entre les différents acteurs ayant pour intérêt le bien-être et la santé, le développement du sport pour tous et de loisirs.

Pour un mouvement social d'aînés, le défi est de taille : parmi nos membres nous touchons différentes catégories socio-économiques, comment encourager les personnes les moins favorisées à s'engager dans une pratique sportive ? Cela renvoie à une autre question, est-ce de notre responsabilité, lorsque l'on sait que c'est bien avant que se déterminent ces pratiques ? Au vu de ce que nous avons évoqué dans cet Énéo Focus, deux angles d'approche méritent d'être soulignés : mettre en avant le rôle de socialisation et de bien-être des pratiques sportives, et parler d'activité physique plus que de sport.



Hélène Eraly

POUR ALLER PLUS LOIN...

Burlot F. et Lefèvre B., (2009), « Le sport et les seniors : des pratiques spécifiques ? », *Retraite et société* 2009/2, n° 58, p. 133-158.

Eraly, H., (2015), « Des records pour des seniors bien entraînés », *Analyses Énéo*, 2015/14.

Godin P., Devos A., (2015), « L'activité physique et sportive des + de 50 ans en Fédération Wallonie-Bruxelles, Rapport d'une enquête auprès des affiliés de la Mutualité chrétienne.

Hénauff-Pineau P.-C., (2009) « Vieillesse et pratiques sportives : entre modération et intensification », *Lien social et Politiques*, n° 62, p. 71-83.

Louveau C., (2006), « Inégalité sur la ligne de départ : femmes, origines sociales et conquête du sport », *Clio*, 2006/1, n° 23, p.119-143.

Organisation mondiale de la Santé, en ligne : <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>

Tafforeau J., (2008), « La pratique d'activités physiques », *Enquête de santé par interview, Belgique, Institut Scientifique de Santé Publique.*

Pour citer cette analyse

Eraly H., (2016), « Qui sont les seniors sportifs? », *Énéo Focus*, 2016/22.

***Avertissement** : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).*

*Énéo, mouvement social des aînés asbl
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73*

En partenariat avec



Avec le soutien de