

## **Sport et seniors :**

# **41 % des Français de 50 ans et plus sont sédentaires**

### Résultats de l'étude Silver Alliance par l'Institut CSA

Alors que l'[OMS](#) recommande de pratiquer chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique modérée, qu'en est-il en réalité ? La Silver Alliance, première alliance du bien vieillir à domicile, dévoile les résultats de son étude menée par l'Institut CSA sur les activités sportives des Français âgés de 50 ans et plus. Elle révèle que si 73 % des seniors ont déjà pratiqué un sport au cours de leur vie, ils ne sont plus que 59 % à le faire de façon régulière aujourd'hui. Décryptage de la pratique du sport chez les seniors.

#### **Les seniors réticents à la pratique sportive**

**41 % des Français de plus de 50 ans ne pratiquent aucune activité sportive.** Pourtant, 73 % des sondés affirment avoir pratiqué un sport au cours de leur vie, mais 3/4 d'entre eux ont dû faire une pause, voire arrêter leur activité. Parmi les raisons évoquées : le manque de temps (61 %), la santé (35 %), le manque d'intérêt ou d'envie (22 %).

L'étude met ainsi en évidence le manque d'activité sportive chez les seniors. Une constante puisque **les personnes âgées sont considérées comme la catégorie la plus sédentaire de la population française.** Pourtant, faire du sport, même à petite dose, est vivement recommandé pour se maintenir en forme et rester en bonne santé. *« Les bienfaits de l'activité physique ne sont plus à démontrer, notamment pour prévenir certaines pathologies auxquelles les seniors sont particulièrement exposés : obésité, maladies cardiovasculaires, hypertension, diabète... Les professionnels de santé ont ainsi un rôle à jouer pour promouvoir le "sport-santé" auprès des seniors. La Stratégie Nationale Sport Santé est d'ailleurs l'un des axes clés du plan national de santé publique "Priorité Prévention" »* déclare Benjamin Zimmer, Directeur Délégué Associé de la Silver Alliance.

D'ailleurs, les sportifs du panel l'ont bien compris puisqu'ils déclarent que leur pratique leur apporte **plus de bien-être (83 %), des bénéfices sur leur santé et/ou leur sommeil (73 %) et des améliorations physiques (63 %).**

#### **Le sport, source de craintes chez les seniors**

Cependant, même les seniors les plus sportifs ne sont pas exempts de craintes. En effet, **69 % d'entre eux craignent de se blesser** lorsqu'ils s'adonnent à leurs activités, 38 % appréhendent de ne plus pouvoir pratiquer leur sport en vieillissant car il ne serait plus adapté à leur âge et 22 % redoutent d'aggraver des problèmes de santé préexistants.

Ainsi, 3 seniors sur 4 privilégient plutôt les sports individuels. Parmi les activités plébiscitées : les sports pédestres, comme la course à pied et la randonnée (46 %), la gymnastique douce (25 %) et les sports de cycle (22 %). Par ailleurs, **seuls 30 % des sportifs sont licenciés d'une fédération**. *« Notre étude révèle que les seniors pratiquent des sports individuels plutôt doux, peu extrêmes, pour éviter de se blesser. Avec l'avancée en âge, ils se montrent plus prudents. Pour les séduire, les fédérations sportives doivent déployer des pratiques adaptées accessibles et encadrées »*, explique Benjamin Zimmer.

« »

### **Des infrastructures inadaptées aux seniors ?**

Si 89 % des sportifs interrogés estiment que le matériel sportif est adapté à leur pratique, ce n'est pas le cas des infrastructures. En effet, **près de 2 seniors sur 5 estiment que les infrastructures** (gymnases, terrains de sport, vestiaires...) **ne sont pas adaptées pour les plus de 50 ans**. Une opinion partagée davantage par les non sportifs, les femmes et les sondés de plus de 75 ans. Enfin, 26 % du panel estime que **les mesures proposées par les fédérations pour permettre aux licenciés âgés de continuer à faire du sport** sont insuffisantes tandis que 49 % ne se prononcent pas sur le sujet.

Pour Benjamin Zimmer : *« Le manque d'adaptation des infrastructures, de même que la méconnaissance des initiatives prises par les fédérations, clubs de sports et associations sportives, semblent freiner la pratique sportive des Français de 50 ans et plus. Dans l'esprit de certains seniors, le sport reste encore réservé aux plus jeunes. Au-delà de l'adaptation des pratiques et des infrastructures, il est essentiel de faire changer les mentalités. Les Jeux Olympiques de Paris 2024 créeront peut-être de nouvelles vocations. »* Pour le moment, 53 % des seniors interrogés déclarent être intéressés par les JO.

### **Contacts presse**

#### **Silver Alliance**

**Marina Reze** : 07 63 75 10 59 - [marina.reze@silveralliance.fr](mailto:marina.reze@silveralliance.fr)

#### **Agence Elektron**

**Anna Anghelescu** : 06 32 21 57 53 - [anna@elektron-presse.com](mailto:anna@elektron-presse.com)

**Elsa Woeffler** : 06 52 24 81 68 - [elsawoeffler@elektron-presse.com](mailto:elsawoeffler@elektron-presse.com)

### **Méthodologie de l'étude**

Une enquête online réalisée par l'institut CSA pour la Silver Alliance, ResterJeune.com et Ezygain du 25 septembre 2023 au 1er octobre 2023 auprès d'un échantillon représentatif de 1006 Français, âgés de 50 ans ou plus, vivant seul ou en couple (variable de l'étude : sexe, âge, région et type d'activité).

### **À propos de la Silver Alliance**

Créée en 2018, la Silver Alliance est la première alliance de marques dédiée au bien vieillir à domicile. De la startup au grand groupe, la Silver Alliance fédère des entreprises de la Silver économie avec un objectif : accélérer le développement de produits et services complémentaires permettant aux Français de rester vivre chez eux le plus longtemps possible ; ce pour répondre au mieux à la transition démographique et à la seniorisation de la société. Cette initiative unique en France réunit à ce jour 33 spécialistes du secteur. Pour en savoir plus : [www.silveralliance.fr](http://www.silveralliance.fr)