HAL open science

Les clubs sportifs pour seniors : des formes d'engagement et de sociabilité différenciées

Maxime Lehodey

To cite this version:

Maxime Lehodey. Les clubs sportifs pour seniors : des formes d'engagement et de sociabilité différenciées. Sciences du Vivant [q-bio]. 2018. dumas-01895984

HAL Id: dumas-01895984

https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01895984v1

Submitted on 15 Oct 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

Les clubs sportifs pour seniors : des formes d'engagement et de sociabilité différenciées

PRESENTE PAR

Maxime LEHODEY

pour obtenir le diplôme de

MASTER STAPS –
DEVELOPPEMENT INTEGRATION SPORT ET CULTURE

Mémoire de recherche

Sous la direction scientifique de :

M. Julien CAZAL

Maitre de conférences à l'Université de Rennes 2

Année universitaire 2017/2018

Les clubs sportifs pour seniors : des formes de sociabilité différenciées

PRESENTE PAR

Maxime LEHODEY

pour obtenir le diplôme de

MASTER STAPS –
DEVELOPPEMENT INTEGRATION SPORT ET CULTURE

Mémoire de recherche

Sous la direction scientifique de :

M. Julien CAZAL

Maitre de conférences à l'Université de Rennes 2

Année universitaire 2017/2018

Résumé

Aujourd'hui la population ne cesse de vieillir, les plus de 60 ans représentent une part de plus en plus importante de la population. En conséquence, « Les seniors » sont de plus en plus nombreux à pratiquer de l'activité physique au sein d'une association. La question qui se pose alors est de savoir qu'est-ce qui motive ces seniors à pratiquer au sein d'un club ? La santé ? Le lien social ? Outre cette question, l'enjeu sera également ici d'observer les formes de sociabilité qui se mettent en place au sein de ces clubs sportifs. Au cours de cette recherche, nous avons procédé à une étude ethnographique d'une association sportive réservée aux seniors, à savoir l'AMPAR. Au sein de cette association, nous avons interrogé 13 personnes sur leur parcours sportif, leur investissement dans la pratique, sur leur motivation… A partir de ces entretiens, d'une part, nous avons pu observer une certaine homogénéité parmi les pratiquants de l'association, et d'autre part, nous avons pu dégager différentes formes d'engagement dans la pratique physique et différentes formes de sociabilité au sein du club.

Mots clés : Sport, Seniors, Lien social, motivation

Abstract

Today, the population is aging. More and more seniors practice physical activities in association. The subject of this work will be to know what are the motivation of the seniors to practice in a club? Health? Social link? Moreover, the challenge will also be to observe the different forms of sociability who takes place in sports association. During this work, we have process to an ethnographic study of an association: L'AMPAR who is an association dedicated to the seniors located in Saint-Malo. During our studies, we questioned 13 persons on the evolution of their sport practice, their motivation… From these interviews, on one part, we could observe a certain social homogeneity among the participants. On another part, we were able to identify different forms of sports commitment and sports sociability.

Keywords : Sports, Seniors, Social link, motivation

Remerciements

La réalisation de ce mémoire a été possible grâce au concours de plusieurs personnes à qui je voudrais témoigner toute ma reconnaissance.

Je voudrais tout d'abord adresser toute ma gratitude au directeur de ce mémoire, Julien Cazal, pour sa patience, sa disponibilité et surtout ses judicieux conseils, qui ont contribué à alimenter ma réflexion.

Je désir aussi remercier ma tutrice professionnelle sans qui je n'aurai pu entrer en contact avec l'association étudiée. Et je remercie bien évidemment le bureau de l'AMPAR qui a été un relais essentiel dans ma collecte de données ainsi que les adhérents de l'association pour le temps qu'ils m'ont accordé.

Sommaire

REMERCIEMENTS 1

SOMMAIRE 2

INTRODUCTION 3

I. Les seniors : un groupe social homogène ? 6

II. Vieillesse et représentations sociales 12

III. Le vieillissement comme processus/expérience 15

IV. Rôle du sport dans le rapport au corps et à son identité 20

V. Le sport-senior : historique, évolution et organisation 24

VI. Constat et analyse de la pratique sportive des seniors 30

VII. Ma problématique : Sport senior et lien social 38

VIII. Méthodologie et échantillon 42

IX. L'AMPAR comme espace de socialisation particulier 52

X. Des pratiquants socialement « homogènes » 61

XI. Des modes d'engagement différenciés 69

CONCLUSION 90

BIBLIOGRAPHIE 92

TABLE DES ABREVIATIONS 97

TABLE DES TABLEAUX 98

TABLE DES NOTIONS ET CONCEPTS 102

TABLE DES AUTEURS 104

TABLE DES MATIERES 106

ANNEXES 1

Introduction

Kofi Annan, ancien secrétaire général de l'ONU a énoncé lors d'un discours à l'assemblée mondiale sur le vieillissement en 2001, le terme de « révolution silencieuse » en parlant du vieillissement de la population à l'échelle mondiale et notamment à l'échelle de la France. Ce vieillissement de la population sans précédent est dû à divers facteurs démographiques. Premièrement, depuis une quinzaine d'année, la génération du baby-boom (pic de natalité à la suite de la seconde guerre mondiale) arrive à la retraite, on parle même de papy-boom. Ensuite l'espérance de vie à la naissance ne cesse d'augmenter, elle était de 45 ans pour les hommes et de 49 ans pour les femmes en 1900, aujourd'hui l'espérance de vie est d'environ 79 ans pour les hommes et de 85 ans pour les femmes, cela s'explique notamment par les progrès de la médecine, l'amélioration des conditions de vie, de l'hygiène, de l'alimentation… Et enfin, on assiste depuis plusieurs années à une baisse de la fécondité. Ce sont ces différents facteurs qui permettent d'expliquer le vieillissement de la population.

Selon Eurostat, l'office de statistiques de l'Union Européenne (UE), le vieillissement de la population devrait perdurer, par exemple, au sein de l'UE, la part des 65 ans et plus devant passer de 17 % en 2010 à 30 % en 2060, et celle des 80 ans et plus devant progresser de 5 % à 12 % au cours de la même période. I.Robert-Bobée (2007) a établi des projections de population pour la France métropolitaine pour 2050, selon cette dernière, en prenant en compte l'évolution de la fécondité, de la mortalité et des échanges migratoires, elle estime que la population ne va cesser de croitre, mais cependant à un rythme de plus en plus lent. L'allongement de l'espérance de vie au-delà de 60 ans, aujourd'hui de 22 ans, sera de 28 ans en 2050. Elle affirme également qu'on va assister à un vieillissement inéluctable de la société, en 2050, 1 personne sur 3 aura plus de 60 ans en France contre 1 personne sur 5 aujourd'hui (Voir tableau 1). Pour la première fois de l'histoire les plus de 60 ans, pourraient être plus nombreux que les moins de 15ans selon ces prévisions. Selon I.Robert-Bobéé, la population des plus de 75 ans pourraient également doubler d'ici 2050, ils représenteront 15,6% de la population contre seulement 9% aujourd'hui.

TABLEAU 1 : PROJECTIONS DE POPULATION (I.ROBERT-BOBEE, 2007)

Année	1775	1900	1950	2050
Part des plus de 60 ans	7%	13%	20,6%	31,9%

Ce vieillissement engendrera à coup sûr de nombreux changements dans la société au cours des années à venir. Cela pose notamment des questions telles que celles relatives à l'utilisation du temps libre, à l'âge de la retraite ou encore à la santé. De plus, dans un système démocratique insistant sur le poids du nombre, les seniors représentant une partie de plus en plus importante de la société, ils auront un impact croissant dans les décisions publiques par leur capacité de mobilisation, c'est ce que J-P Viriot-Durandal [1] nomme « le pouvoir gris » (2005).

Selon l'Organisation des Nations Unies (ONU), le déséquilibre du rapport entre actif et inactif devrait aller en s'amplifiant, actuellement 10 actifs financent 4 retraités, en 2040, ils en financeront 7. La vieillesse est aussi associée aux risques de dépendances et de maladies liées à l'âge. Des tensions sont donc prévisibles quant au financement de la retraite et de la protection sociale dans les années à venir.

En effet, le vieillissement de la population, notamment au niveau français, étant inéluctable, il apparait nécessaire d'accompagner celui-ci dans les meilleures conditions. La lutte contre les maladies liées à l'avancée en âge (maladies cardiovasculaires, insuffisance respiratoire, ostéoporose…), contre la dépendance et contre la sédentarité [2] (les dépenses allouées aux maladies liées à l'inactivité physique représentaient un quart du cout total des soins au Canada en 1999) représentent aujourd'hui des enjeux cruciaux. Pour lutter contre ces problèmes de santé publique, la modification des comportements en faveur de la santé constitue un enjeu majeur des politiques mises en œuvre par l'Etat, notamment en ce qui concerne la promotion d'un mode de vie actif chez les seniors (Vuillemin, 2015). C'est ce dernier point qui nous intéressera plus particulièrement. Depuis plusieurs

[1] J-P VIRIOT-DURANDAL in SAUVAGE J-C., SPIRE A., « Retraite active, retraite sportive », Paris, Le bord de l'eau, 2005

[2] La sédentarité fait partie, selon l'OMS (2017), des dix principaux facteurs de risque de mortalité dans le monde.

décennies les activités physiques pour les seniors se sont largement développées mais les formes qu'elles peuvent prendre pour chacun sont multiples en fonction de l'âge, du sexe, du milieu social ou encore des objectifs poursuivis. Pociello (1999) définit le sport comme un fait social total car le phénomène sportif traverse les différentes composantes de la société française, en effet c'est un terme au centre de nombreux débat car il est polysémique, quand pour certains il est associé presque exclusivement à la compétition, pour d'autres, le simple fait de sortir son chien est considéré comme du sport. C'est dans son acception la plus large que nous allons appréhender le sport pour les personnes âgées au sein de ce travail.

Outre ces aspects concernant la santé développés par de nombreux auteurs (Feillet 2000, Caradec 2001, Hénaff-Pineau 2009…), la vieillesse est aussi synonyme d'isolement. Effectivement, avec l'avancée en âge, la perte d'un proche, le veuvage, le renfermement sur l'espace domestique, la perte de certaines capacités physiques ou cognitives… sont autant de situations qui peuvent conduire à l'isolement. La pratique d'une activité physique, notamment dans un club sportif, peut permettre à ces personnes de renouer des contacts et de recréer des liens sociaux, c'est ce à quoi nous nous intéresserons : Les bienfaits de la pratique sportive dans la lutte contre l'isolement social chez les seniors.

Nous ferons d'abord un état des lieux des connaissances sur cette catégorie sociale hétérogène que constituent les « seniors », en étudiant leurs caractéristiques socio-démographiques, leurs représentations de l'avancée en âge et les difficultés auxquelles ils font face, mais également le processus par lequel l'individu se sent vieillir ou « l'expérience du vieillissement ». Ensuite nous nous intéresserons plus particulièrement à l'impact du sport dans ce processus du vieillissement, ses bienfaits sur la santé et nous ferons également un bilan de la pratique sportive des seniors en France. Dans un dernier temps nous nous concentrerons sur l'impact du sport comme vecteur de lien social pour les seniors, nous préciserons notre problématique ainsi que nos hypothèses de recherche pour comprendre les enjeux de l'activité physique dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées.

I. Les seniors : un groupe social homogène ?

Dans un premier temps, l'objectif ici est d'essayer de décrire le plus précisément possible le groupe d'âge que sont les seniors en abordant les spécificités et les diversités de cette population, ensuite nous verrons en quoi la vieillesse est une construction sociale et enfin nous verrons les différentes typologies de personnes âgées en fonction de leur mode de vie proposées en sociologie.

1. Senior, retraités, troisième âge ou personne âgées ?

Avant toute chose, il convient de définir les termes reliés à la vieillesse, de nombreux termes sont utilisés indifféremment les uns des autres : « seniors », « retraités », « personnes âgées », « troisième âge »… Cependant chaque notion a un sens et désigne un public particulier. Les mots utilisés influent sur les représentations et les approches qu'on peut avoir auprès des différents publics. Premièrement, Le terme « vieux », au même titre que celui de « vieillard », même s'ils étaient neutres au départ car ils signifiaient « qui est là depuis longtemps » (Trincaz, 2015) sont associées à une image très négative de la vieillesse, ils ne sont par conséquent presque plus utilisés aujourd'hui. Par retraité, on entend les personnes ayant cessé toute activité professionnelle, c'est un terme qui s'est largement développé au cours du 20ème siècle avec l'apparition du système de retraite en France. Le terme personnes âgées est lui « *associé à une éthique activiste de la retraite en opposition avec la vieillesse dépendante* » (Caradec, 2001) qui désigne la partie la plus âgée de la population. On peut d'ailleurs constater que cette conception de l'opposition entre actif et inactif est au centre des différentes définitions de la vieillesse. En effet, si le troisième âge est associé aux retraités actifs, ce terme s'est aussi construit par opposition au « quatrième âge » qui est associé à la vieillesse dépendante comme le montre A-M Guillemard (1972). Le terme le plus récent, créé dans les années 90 est celui de « seniors ». Dans le milieu sportif ce vocable désigne les adultes or ici le terme senior correspond aux vétérans soit les personnes âgées de 45-50 ans et plus. Selon V.Caradec, ce terme provient des entreprises qui voyait dans les « seniors » une cible marketing, un marché à conquérir. Il désigne « l'ensemble des gens âgés, nouveaux consommateurs, nombreux et fortunés »

(Treguer, 2002). Ce terme ne regroupe pas seulement des personnes à la retraite mais également des actifs. Le vocable de senior tend peu à peu à remplacer celui de personne âgée car il est associé à une image dynamique et positive de la vieillesse, de plus il est plus large car il englobe un public plus important avec notamment les personnes de plus de 45- 50 ans mais n'étant toujours pas à la retraite. Les 2 termes de personnes âgées et de seniors sont à la fois synonymes et antonymes. Il n'existe pas de définitions précises de ces différents termes, il n'y a pas réellement d'âge à parti duquel on devient un senior ou une personne âgée, ces termes correspondent davantage à des modifications dans les modes de vies des individus associés au vieillissement. Dans ce travail, afin d'éviter les répétitions et de faciliter la lecture, nous utiliserons indifféremment les termes de seniors, de personnes âgées et de troisième-âge, bien que nous nous concentrerons davantage sur le public regroupé sous l'appellation de senior, c'est-à-dire les personnes de 55 ans et plus.

2. Spécificités et diversités de ce « groupe social »

Vincent Caradec (2001) dans ses travaux a montré les caractéristiques qui faisaient des personnes âgées un groupe social complexe et hétérogène. Par groupe social, on entend un groupe de personnes ayant des caractéristiques ou des objectifs communs. V.Caradec montre que les personnes âgées représentent un groupe social au sens où elles disposent de caractéristiques communes, elles sont « *plus casanières, moins actives, moins tournées vers les technologies nouvelles, moins sociables que les plus jeunes* », (Caradec, 2001), elles préfèrent les loisirs tournés vers le domicile, sortent moins le soir, vont moins en vacances. Selon lui, elles sont aussi moins actives que ce soit du point de vue des activités sportives ou sur le plan culturel. Concernant leurs valeurs, les personnes âgées sont également marquées par leurs spécificités telle qu'un rapport à la religion plus important, un sentiment de patriotisme plus affirmé, des jugements moraux moins tolérants notamment sur les sujets de société telles que l'homosexualité ou l'avortement. Elles sont également moins attachées à la liberté d'expression que les plus jeunes.

V. Caradec à partir d'une étude diachronique ainsi que S.Bigot, P.Croutte et J.Müller (2013) montrent la transformation des caractéristiques propre au groupe social des personnes âgées : il y aujourd'hui plus d'anciens cadres et moins d'agriculteurs parmi les personnes âgées, ils sont également mieux loti

économiquement, ils sont plus diplômés, ont un habitat plus confortable, leur état de santé s'est également largement amélioré, ils sont veufs plus tard, ils conduisent plus longtemps, ils partent davantage en vacances, Ils sont aussi plus actifs au niveau associatif et culturel que leurs précédant: Ils font de la gym, vont au bal… Au niveau des valeurs, on constate que les seniors sont plus tolérants que leurs prédécesseurs.

Dans l'imaginaire collectif, les seniors sont souvent associés à l'exclusion et à la solitude, or selon A-M Guillemard (1996), il est paradoxal de parler de l'exclusion des personnes âgées alors que l'ensemble des études sur le sujet montrent que le niveau de vie des retraités n'a cessé d'augmenter, ce dernier ayant même dépassé celui des actifs (Bigot et al, 2013). Cependant s'il est vrai qu'on a pu assister à une inclusion économique des seniors selon A-M Guillemard, il semblerait que dans le même temps les seniors aient subi une certaine exclusion au niveau social. En ce sens les représentations sociales des seniors comme étant des individus en proie à l'exclusion sociale ne sont pas totalement fausse, c'est pourquoi de nombreux programmes sociaux en faveur des retraités ont été mis en place dans les pays européens avec comme objectif principal la prévention de la perte d'autonomie.

Cependant toutes ces caractéristiques décrites par Vincent Caradec et S.Bigot et al, ne représentent pas l'ensemble des personnes âgées car ils ne sont pas un groupe sociale homogène qui a conscience d'appartenir à telle ou telle classe. Il existe de nombreuses diversités parmi les personnes de plus de 55 ans, en effet des facteurs comme la pratique religieuse des individus ou leur rapport aux nouvelles technologies est davantage influencée par leur niveau d'étude que par leur âge. Entre 2009 et 2013, « 29% des sexagénaires sont non-diplômés mais 21% sont issus de l'enseignement supérieur […] 20% des 70 ans et plus se rangent dans les bas revenus, un quart des 60-69 ans dans les hauts revenus » (Bigot et al, 2013), ces différentes statistiques montrent bien la diversité de ce groupe social.

De plus, on constate qu'en fonction de leur âge les seniors ne vont pas vivre leur vie de la même manière, effectivement les jeunes retraités voyagent beaucoup plus que les plus âgées qui ont davantage tendance à se renfermer sur eux-mêmes. Les plus jeunes doivent trouver l'équilibre au sein de leur couple entre pratiquer des activités en commun et pratiquer des activités seuls alors que les plus anciens sont davantage isolé, ont tendance à pratiquer peu d'activités, à se replier sur eux-

mêmes, à avoir moins de relations sociales… Il existe donc de nombreuses disparités entre des personnes appartenant au groupe social des personnes âgées.

3. La vieillesse comme construction sociale

Comme le montre V. Caradec, la vieillesse est une construction sociale, c'est-à-dire que ce processus qu'est le vieillissement en tant que senior actif a d'abord été créé et institutionnalisé par l'Etat via le rapport Laroque, ce processus est désormais ancré dans la réalité de chacun. En effet comme nous l'avons vu plus haut, le 20ème siècle a été déterminant dans l'évolution de l'image des seniors et dans la transformation du « vieillard dépendant » en « senior actif ». La diffusion des valeurs d'épanouissement et de réalisation de soi ont contribués à faire de la retraite une nouvelle étape de la vie propice à la découverte de nouvelles activités. Comme l'exprime V. Caradec, « la retraite est aujourd'hui devenue désirable : elle n'apparait plus comme l'antichambre de la mort » (Caradec, 2001), mais davantage comme une nouvelle phase heureuse de la vie.

Selon Jean Foucart (2003), la vieillesse ne peut être bien définie car c'est une construction historique, culturelle et sociale qui renvoie à des problèmes très différents tels que la pauvreté, le papy-boom ou encore les rapports intergénérationnels… En effet selon lui « chaque type de société est responsable du rôle et de l'image de ses vieux » (Foucart, 2003), si dans une société la personne âgée va être respecté car elle représente l'expérience et la sagesse, dans une autre société elle peut être rejetée car elle est associée à la maladie, elle fait peur. Leur place dépend donc de nombreux facteurs tels que la structuration de la société, la place de l'oral, de la religion, de l'idéal de beauté… La question qui se pose alors est celle du regroupement des gens autour de critères ? Si l'âge est le critère privilégié, il n'en reste pas moins construit socialement comme l'indique J.Foucart, en effet un critère comme l'âge peut regrouper des personnes socialement très différentes. C'est pourquoi certains auteurs ont mis en place des nomenclatures afin de regrouper les individus sous d'autres critères. C.Lalive d'Epinay par exemple établit une nomenclature de l'âge selon le statut fonctionnel, en ce sens il distingue 3 catégories de personnes à savoir les « indépendants », les « handicapés » qui correspondent aux personnes âgées dépendantes et les « fragiles » qui se situent entre les deux, cette nomenclature est intéressante car au contraire de la

nomenclature selon l'âge, elle tend à ne pas assimiler forcément des personnes très âgées à des personnes dépendantes. Il serait également possible d'établir une distinction en fonction de l'âge social avec la transformation des rôles et statuts (grand-parentalité, retraite…)

4. Typologie des modes de vie à la retraite

Plusieurs typologies ont été réalisées dans le but d'objectiver les principales caractéristiques relatives aux modes de vie des personnes âgées en particulier au moment, que certains qualifient de crise ou de rupture biographique (Paillat, 1989), du passage à la retraite. A-M Guillemard (1972) a cherché par exemple à établir une typologie des modes de vies à la retraite. Elle distingue en ce sens 5 modes de vies distincts qui sont fonction des ressources accumulées pendant la vie de l'individu (bien, capital social, santé…) mais aussi des potentialités (niveau d'éducation, activités exercées parallèlement à la vie professionnelle…). Premièrement il y a la « *retraite-retrait* » qui consiste à la pratique d'activités dans un but purement fonctionnel (aller faire ses courses, faire son ménage…), ensuite il y a la « *retraite troisième âge* » où une nouvelle activité vient prendre la place de l'activité professionnelle. Il y a également la « *retraite consommation* » qui se divise entre la « *retraite loisir* » (voyage, spectacle…) et la « *retraite-famille* » basée exclusivement sur les relations familiales. Il y a ensuite la « *retraite-revendication* » où le retraité va mettre en avant son rôle social, et enfin, toujours selon A-M Guillemard, il y a la « *retraite-participation* » qui est associée à une participation intense des retraités dans la société.

Une autre typologie (Attias-Donfut, 1989) assez proche de celle de A-M Guillemard, a également été proposée. Celle-ci repose sur trois axes : la pratique ou non d'activités (de très faible à fort), le second différencie les activités selon leurs caractéristiques (activités traditionnelles : pétanque, pêche… opposées aux activités nouvelles : gymnastique, cinéma). Le dernier axe est relatif au niveau et au type de sociabilités développées au sein de ces activités (familial, amical, associatif, etc.). A partir de ces 3 axes, sont définis 5 modes de vies à la retraite indiquant, selon l'auteur, une plus ou moins bonne adaptation à la vie de retraité et un niveau d'intégration sociale plus ou moins fort : la retraite loisir, la retraite conviviale, la retraite intimiste, la retraite retranchée et la retraite abandon.

TABLEAU 2: TYPOLOGIE DES MODES DE VIE A LA RETRAITE (C.ATTIAS-DONFUT, 1989)

	1er axe niveau des activités	2e axe caractéristiques des activités	3e axe niveau et nature de la sociabilité	Catégories sur-représentées
Retraite-loisir	fort	nouvelles	moyen :associative plus amicale que familiale	cadres, employés, femmes
Retraite-conviviale	fort	traditionnelles	fort; familiale, amicale et associative	ouvriers, hommes
Retraite intimiste	moyen	traditionnelles	moyen	ouvriers, hommes
Retraite retranchée	faible	traditionnelles	moyen; surtout familiale	cadres, femmes, personnes seules
Retraite abandon	très faible	-	faible	employés, ouvriers femmes, personnes seules

(Sociologie de la vieillesse et du vieillissement de Vincent Caradec - Nathan université (Sociologie;128)

5. Typologie des quinquagénaires

Serge Guérin (2002), propose une typologie des seniors, il distingue ainsi 3 groupes, qui sont selon ses propres termes les « SeTra », les « SeFra » et les « BooBos ». Les « SeTra » (Seniors Traditionnels) sont ceux qui gardent le même comportement qu'importe leur âge, ils sont davantage associés aux valeurs du conservatisme, du patriotisme. Ils sont attachés à leurs domiciles et aux questions de sécurité. Les « SeFra » (Seniors Fragiles), eux sont associés à la perte d'autonomie que ce soit pour des raisons physiques ou bien psychologique (perte de repère dans la société…), ils sont demandeurs d'assistance et de protection, leur nombre ne devrait cesser d'augmenter dans les prochaines années. Les « BooBos » (Boomers Bohêmes) quant à eux, sont les seniors issus du baby-boom, ils accordent une attention particulière à leur mode de vie, à ce qu'ils consomment… Cette dernière catégorie de plus en plus nombreuse, soucieuse de sa santé, a tendance à se nourrir sainement ainsi qu'a pratiquer une activité physique afin de se maintenir en forme. Ils représentent une part importante des licenciés dans les clubs sportifs.

II. Vieillesse et représentations sociales

Nous avons vu que les seniors pouvaient plus ou moins être considérés comme un groupe social hétérogène, dans cette partie nous étudierons les différentes représentations associées à la vieillesse et au vieillissement, que ce soit les représentations des personnes âgées qu'ont les plus jeunes, les représentations des seniors véhiculées par les institutions et par les médias ou encore le rapport entre le vieillissement et les représentations personnelles du corps.

1. Représentations générales associées à la vieillesse

Par représentation sociale, on entend « une forme de connaissance socialement élaborée et partagée, ayant une visée pratique, et concourant à la construction d'une réalité commune à un ensemble social ou culturel » (Jodelet et al., 1994)

V.Caradec (2001) montre dans ses travaux, qu'il y a 2 représentations majeures des personnes âgées qui circulent dans la société contemporaine : d'une part il y a l'image du « retraité-actif » qui profite de l'existence, qui pratique de nombreuses activités et qui est considéré comme utile à ses proches et/ou à la société. D'autre part, il y a l'image de « la personne âgée dépendante » souffrant de solitude, souvent représentée comme handicapée (e.g. limitations fonctionnelles), pouvant être hébergée en résidence spécialisée. Cette distinction renvoie à l'usage des termes de « seniors » et de « troisième âge » en opposition aux termes de « vieillesse dépendante » et de « quatrième âge ». Ainsi, on constate que les termes ont leur importance dans les représentations collectives, l'usage de tel ou tel terme pour désigner un public n'aura pas le même impact sur l'image qu'on aura de ce public et sur l'approche qu'on aura auprès de dernier. On constate par exemple qu'au cours des dernières années, la population âgée a bénéficié de la jeunesse et du dynamisme associé au troisième âge et aux seniors (Caradec, 2001), ce qui a eu pour conséquence de modifier l'image associée à cette catégorie de population, en effet dans les consciences collectives, la vieillesse est depuis une quarantaine d'années, davantage représentée positivement.

2. Représentations institutionnelles et médiatiques de la vieillesse

D'une part, les différentes institutions politiques que ce soit au niveau français ou européens diffusent une certaine image de la vieillesse, en effet que ce soit le plan national nutrition santé 2011-2015, ou les anciens programmes « Bien vieillir », les institutions ont toujours mis en avant l'image d'un senior actif. Les différents programmes mis en place cherchent en effet à inciter les seniors à l'activité, à lutter contre la sédentarité en prônant le modèle du retraité actif, c'est d'ailleurs dans ces conditions que s'est développé l'image et la notion de senior. D'autre part, les médias véhiculent également une certaine image de la vieillesse, R.Feillet (2006) au travers d'une analyse des différents médias consacrés aux seniors a montré que 3 catégories de messages principaux étaient diffusés : des messages d'inquiétude d'une part avec des discours alarmant dans les médias sur les risques du vieillissement et les maladies associées. Une seconde catégorie de messages diffusés sont les messages appelant à la responsabilité qui correspondent à des discours d'experts pour inciter les individus à se prendre en charge eux-mêmes, l'objectif étant de rester maître de son corps. Enfin de nombreux messages incitant à la consommation des seniors sont diffusés, avec d'un côté l'incitation à la consommation des produits d'entretiens du corps : chirurgie esthétique, produits contre les rides…et d'un autre côté l'incitation à la pratique physique afin de lutter contre le vieillissement.

Cornelia Hummel (2001) pose l'hypothèse qu'il y a un écart entre une représentation courante de la personne âgée qui est le plus souvent connotée négativement comme dépendante et handicapée, et une représentation institutionnelle qui elle est plus ambiguë et correspond davantage à une image positive associant autonomie et activité.

3. Représentations sociales du corps chez la personne âgée

De son côté, R.Feillet (2006), s'est attaché à étudier le vieillissement au travers des représentations corporelles intimes, en effet chaque individu va se prendre en main en fonction de l'image qu'il va avoir de lui-même. La résistance au vieillissement et la pratique d'activités physiques vont donc se mettre en place face

à l'inquiétude de vieillir et la volonté de rester-soi, de préserver son image. Au contraire, quelqu'un se sentant bien dans sa peau et n'accordant aucune valeur au regard des autres, ne pratiquera pas forcement une activité physique car il n'en ressentira pas le besoin. L'expérience corporelle du vieillissement conduit l'individu à se définir par ses appartenances et à les maintenir ou les renforcer selon les valeurs qu'il a intériorisées. Ces valeurs passent par les représentations associées à la vieillesse dans un groupe social donné, par exemple les personnes retraitées issues du milieu rural revendiquent leur appartenance au groupe du troisième âge car il est socialement valorisé, tandis que les seniors de classe moyenne eux, cherchent à s'en éloigner car ils représentent une mise à l'écart pour eux.

C-P.Hénaff-Pineau (2012) montre que l'arrivée des rides ou la prise de poids avec l'âge représentent des motifs d'engagement dans les APS. L'exercice physique et la vigilance alimentaire permettent de combattre les transformations corporelles. En ce sens, l'activité physique permet d'améliorer l'image qu'on a de soi. La minceur ainsi qu'un certain niveau de musculature par exemple sont synonymes d'une jeunesse corporelle conservée dans les représentations qu'ont les seniors de leur corps.

III. Le vieillissement comme processus/expérience

Le vieillissement représente pour l'individu un véritable processus, une expérience à part dans la vie des personnes. Nous nous appuierons d'abord sur les travaux de V.Caradec qui a établit une distinction entre le vieillissement vu de l'intérieur et le vieillissement vu de l'extérieur. Ensuite, nous nous intéresserons à l'interactionnisme symbolique et le concept d'âgisme interactif. Enfin nous verrons les différentes théories concernant les nouveaux rôles occupés par l'individu en vieillissant, en insistant notamment sur le concept de « déprise ».

1. Vieillissement vu de l'intérieur et vieillissement vu de l'extérieur

Vincent Caradec (2001) dans ses travaux fait une distinction entre deux processus qui sont d'une part le vieillissement vu de l'intérieur et d'autre part, le vieillissement vu de l'extérieur. Le vieillissement peut effectivement se ressentir de l'intérieur au travers des manifestations corporelles qui font ressortir le sentiment de vieillir, V.Caradec distingue 3 registre dans cette approche : le registre du corps organique qui renvoie à la santé et aux capacités physiques et fonctionnelles qui s'atténuent pour certains individus en vieillissant. Le registre de l'apparence qui fait référence aux dimensions plastiques du corps (rides, dépigmentation des cheveux…), cela concerne l'ensemble des préoccupations de l'ordre esthétiques qui font ressortir les signes du vieillissement corporel. Et enfin, le registre de l'énergie relatif à la vitalité du corps, le fait de ressentir de la fatigue, une certaine faiblesse énergétique peut être ressenti comme un signe de vieillissement. En ce sens, les activités physiques représentent un parfait moyen de lutte contre le vieillissement car elles peuvent s'inscrire dans ces 3 registres, en permettant d'être bénéfique pour la santé, pour l'esthétique et pour la vitalité.

Le vieillissement vu de l'extérieur est une notion particulièrement développée dans la sociologie contemporaine selon laquelle l'idée de vieillir s'impose aux individus de l'extérieur, d'une part la structuration sociale de la société organisée de manière chronologique avec des normes d'âge qui façonnent la société fait de la retraite une étape importante, cette étape opère un basculement dans la vie de l'individu qui l'amène à se sentir vieillir. D'autre part le vieillissement s'impose

également de l'extérieur au travers de la notion « d'âgisme interactif » défini par Minichiello (2000).

2. La notion « d'âgisme interactif »

Dans les années 1980, le concept d'âgisme est apparu dans le dictionnaire, il correspond à « une attitude et un comportement visant à déprécier les individus du fait de leur âge » (Trincaz, 2015), ce terme s'emploie notamment pour définir les discriminations dont sont victime les personnes âgées.

Selon Minichiello, l'identité personnelle se forge en réaction aux images de soi renvoyée par autrui, c'est ce qui a inspiré la notion essentielle « d'âgisme interactif » qui désigne les interactions au cours desquelles un individu a le sentiment d'être perçu comme « vieux ». Le vieillissement est donc également le produit des interactions quotidiennes des individus (remarques désobligeante, coups de klaxon, attitude protectrice et condescendante a leurs égards…), toutes ces interactions quotidiennes ont un impact sur la définition de son identité personnelle, elles nous poussent à nous remettre en question. En conséquence, les individus adoptent de nombreuses stratégies pour ne pas être assimilés aux « vieux », car ils estiment qu'il y a un décalage entre la vision intime (l'individu ne se sent pas vieux) et la vision extérieure de soi (le regard des autres renvoie les individus vers la vieillesse). V.Minichiello montrent que les individus utilisent des stratégies afin de se différencier des personnes considérées comme vieille, pour cela il se définissent comme actifs, ils insistent sur le fait de pratiquer des activités. Minichiello parle également de stratégies de différenciation ou de comparaison positive lorsque les individus se comparent aux personnes de leur âge, ils ne veulent pas appartenir au même groupe que les personnes de leur âge. Enfin une autre stratégie peut également être utilisé par les personnes âgées, il s'agit de la stratégie d'évitement, c'est-à-dire que les individus vont éviter les relations sociales désagréables, ce qui entraine de nombreuses situations de repli sur l'espace domestique.

3. Les théories fonctionnalistes

La vieillesse et notamment le passage à la retraite est associé à la perte de rôle notamment d'un point de vue professionnel. Il existe différentes théories concernant l'organisation de la vie une fois arrivé à l'âge de la retraite, notamment deux grandes théories dites « fonctionnalistes » car elles postulent que l'individu est défini par les rôles sociaux qu'il occupe, ces théories se sont développées à partir des années 1950 aux Etats-Unis. R.Albrecht et R.Havigurst (1953) ont développé la « théorie de l'activité » selon laquelle les individus vont compenser leur perte de rôle professionnel et familial par l'intensification d'autres rôles tels que ceux de citoyens, bénévoles, membres d'association, grand-parents… Au contraire, E.Cumming et W.Henry (1961) ont développé la « théorie du désengagement », c'est-à-dire qu'en vieillissant, les individus aurait tendance à réduire le nombre de rôles sociaux qu'ils jouent. A la croisée de ces deux théories, D.Unruh (1983) a cherché à montrer qu'au cours du vieillissement, l'intégration sociale des individus ne cesse d'évoluer à travers un double mouvement de désengagement et d'engagement, par exemple la fin de l'activité professionnelle peut se traduire par l'entrée dans de nouveaux mondes sociaux inconnus par l'individus jusqu'alors (découverte d'une nouvelle pratique sportive, bénévolat…), cependant avec l'avancée en âge, la tendance à découvrir de nouveaux mondes sociaux s'atténue.

4. La notion de déprise

Dans le prolongement de ces différentes théories, et notamment celle du désengagement, J-F Barthe, S.Clément et M.Druhle (1988) ont développé la notion de déprise qui sera reprise plus tard par V.Caradec (2004, 2007). Cette notion définit un « réaménagement de la vie », ou une transformation des « prises sur le monde » au grand âge, c'est-à-dire que les individus en vieillissant vont abandonner certaines activités, voire certaines relations qui seront remplacées par des activités et/ou relations qui demandent moins d'efforts. Les personnes âgées continuent donc d'avoir des activités mais à un rythme de plus en plus ralenti et à une plus petite échelle. Les transformations corporelles seraient une sorte de déclencheur de la déprise, en ce sens on peut relier cette notion de déprise aux trois registres du

vieillissement vu de l'intérieur cités précédemment. Premièrement, en ce qui concerne le corps organique, la déprise représente une baisse des activités pratiquées du fait de problèmes de santé ou de déficiences physiques qui empêche de s'adonner à ces activités (difficultés à monter dans le bus…). Ensuite, concernant le registre de l'apparence, le réaménagement de l'existence consiste en un « lâcher-prise » qui se produit lorsque les personnes âgées imaginent la vision qu'ont les autres sur leur corps vieillissant, elles ont peur d'être jugées négativement et évitent donc de s'exposer au regard d'autrui. Enfin, à propos du registre de la vitalité, les individus ont tendance à modifier leur pratique du fait d'un manque d'entrain, de motivation.

5. La vieillesse, un processus de reconstruction identitaire

D'autres processus associés à la vieillesse émerge chez les personnes âgées. D'abord lors du passage à la retraite, V.Caradec (2004) parle d'un processus de reconstruction identitaire, qui correspond notamment à un investissement de la part des retraités dans de nouvelles activités en puisant dans ses « ressources identitaires » comme l'explique V.Caradec. Dans ce cadre les individus vont chercher à réinvestir dans un cadre bénévole leurs compétences professionnelles, ou bien, ils vont chercher à reprendre des activités qu'ils ont dû délaisser par le passé. D'autres auteurs ont mis en avant d'autres processus avec l'avancée en âge comme celui de l'étrangeté au monde selon lequel l'appartenance devient problématique avec l'avancée en âge, elles ont le sentiment de ne plus trouver leur place dans le monde qui les entoure. D'autres auteurs insistent également sur le fait qu'il existe des tensions identitaires au grand âge entre « l'être » et « l'avoir été », cela a un impact négatif notamment sur l'estime de soi, car les individus en se comparant ont tendance à se dévaloriser en insistant sur ce qu'ils étaient avant, sur ce qu'ils pouvaient faire et qu'aujourd'hui ils ne sont plus capables de faire.

C-P. Henaff-Pineau (2008) montre que la retraite marque une phase d'amplification des pratiques physiques et « constitue une étape privilégiée d'engagement ou de réengagement sportif », c'est-à-dire que les individus pratiquant déjà une activité sportive vont intensifier leur pratique, tandis que ceux ayant arrêté pour des raisons familiales ou professionnelles vont profiter de leur nouveau temps libre pour revenir vers des pratiques qu'ils avaient abandonnés. La

recherche de la « bonne santé » est l'un des premiers éléments déclencheurs de la pratique d'APS chez les aînés.

De son côté, Raymonde Feillet (2012) souligne que la retraite s'inscrit dans un processus de prise de conscience du vieillissement corporel, en effet la retraite constitue une sorte de marqueur temporel délimitant le monde des actifs et celui des inactifs. Les individus vont s'engager dans de nouvelles pratiques comme l'activité sportive. Cependant comme le montre R.Feillet le nouveau temps libre qui accompagne la retraite n'est pas toujours comblé par la pratique sportive, surtout pour les non-sportifs, il est nécessaire que le retraité en éprouve la nécessité. R.Feillet émet l'hypothèse selon laquelle les retraités, surtout les hommes, ne s'engageraient pas directement dans la pratique sportive, en effet il s'engagerait de manière différée, préférant remplir leurs tâches domestiques dans un premier temps.

IV. Rôle du sport dans le rapport au corps et à son identité

Dans un premier temps nous définirons les termes d'identité sociale et d'identité personnelle, termes essentiels pour appréhender le sujet. Ensuite nous nous intéresserons au rapport intergénérationnel dans le sport, et son influence sur l'identité des individus. Enfin, nous nous pencherons sur les différents travaux de Raymonde Feillet sur la résistance au vieillissement et sur la sociologie de la culture du risque.

1. Identité sociale et identité personnelle

Quand on parle d'identité, il convient de distinguer l'identité sociale de l'identité personnelle. D'une part chaque individu à des traits d'ordre sociale qui marque son appartenance à un groupe social (sexe, âge, nationalité, ethnie, pratiques sportives, profession…), ces traits correspondent à l'identité sociale. Elle permet à autrui d'identifier de manière pertinente un individu par les statuts, codes et attributs qu'il partage avec les autres membres du groupe auquel il appartient. D'une autre part, l'identité personnelle est l'identité propre à chaque individu, elle permet à chacun de se distinguer d'autrui, c'est la partie intime de l'identité, elle est le produit de la socialisation et de l'expérience de chaque individu. L'identité peut donc être mise en relation avec le sexe, la catégorie sociale, les rôles mais aussi le corps âgé. C'est ce à quoi nous allons nous intéresser ici, notamment au rôle qu'a le sport en tant qu'outil de sollicitation du corps et de mise en scène de ce dernier.

2. Dialectique entre l'identité sociale et l'identité personnelle

P.Oberg (1996) montre que le rapport entre identité personnelle et identité sociale s'accentue avec le vieillissement. Il y a un décalage de plus en plus important entre le ressenti et l'apparence. La prise de conscience de ce décalage peut mener les individus à la colère ou à l'humiliation. Par exemple certaines femmes vont se soucier de leur corps et avoir recours à la chirurgie car elles veulent continuer à être séduisante, ou encore des pratiquants âgés vont intensifier leurs pratiques et vouloir montrer qu'ils ont toujours le même niveau en battant des pratiquants plus jeunes. Le rapport intergénérationnel est une manière de valoriser son image du corps et son identité sociale.

3. La vieillesse et l'importance du rapport intergénérationnel

R.Feillet et C.Roncin (2006) montrent d'ailleurs que l'intégration, qui plus est l'intégration intergénérationnelle est très importante pour les personnes âgées. La confiance en soi est liée à la valorisation de son image du corps par les plus jeunes. Se sentir différent, rejeté en raison de son âge, de son apparence ou de ses compétences tend à remettre en cause les identités individuelles. Cela crée un décalage entre l'image qu'on a de soi et l'image qu'autrui a de nous. Selon Roncin, « *cette disqualification perçue et intégrée entraine une autodisqualification* » (Feillet et al, 2006), en conséquence les individus ont tendance à cesser leur activité et à se replier sur l'espace domestique. Contrairement aux pratiquants compétiteurs, R.Feillet et C.Roncin montrent que les seniors pratiquant une activité dans un objectif de bien-être évitent de créer des situations d'affrontements avec des groupes considérés comme meilleurs qu'eux, la pratique des groupes les plus jeunes risquerait de renvoyer les seniors vers une idée de perte. C'est pourquoi les retraités pratiquant pour le bien-être ont tendance à pratiquer dans un entre-soi, ce qui permet de valoriser leur identité personnelle.

4. L'idée de résistance au vieillissement

Pour R.Feillet (1997), l'activité sportive se trouve dans une dialectique ambiguë car si dans un sens, elle peut faire prendre conscience de son vieillissement dans la confrontation à l'autre, elle peut aussi permettre de lutter contre le vieillissement.

R.Feillet (2000) a développé l'idée de résistance au vieillissement qui serait une résistance aux changements identitaires par l'intermédiaire du corps. Effectivement le travail que les individus font sur leur apparence permet d'éviter un écart trop important entre identité personnelle et identité sociale. Les individus utilisent donc diverses stratégies pour agir sur leur apparence en fonction de leur perception intime, certaines personnes ont recours à la chirurgie esthétique quand d'autres vont vouloir pratiquer une activité physique dans un souci d'entretien corporel. L'image du corps que les individus montrent aux autres peut permettre aux individus de compenser les valeurs négatives associées à la vieillesse, le sport permet donc dans un certain sens de lutter contre le vieillissement. Le maintien du corps e, forme -dans un double sens sanitaire et physique- est un enjeu central pour les

seniors, plus on exerce son corps, plus on est capable de l'exercer. Raymonde Feillet analyse ce mécanisme de résistance au vieillissement, elle montre que les retraités vont rejeter les pratiques trop « brutales » car elles font prendre conscience de la fragilité du corps (blessure, difficulté à pratiquer…), mais ils vont également rejeter les pratiques trop « douces » car elles sont assimilées à la vieillesse et à la perte de capacité. Selon R.Feillet, il s'agit donc pour les individus de trouver l'équilibre dans ses pratiques sportives. Le choix d'une pratique est donc articulé entre le besoin de « vivre pleinement sa retraite et le risque physique réel lié à la pratique » (Feillet et al, 2006).

C-P.Hénaff-Pineau (2009) montre que les individus vont utiliser des stratégies de résistance au vieillissement dans leurs pratiques sportives. Elle distingue 4 stratégies : la reconversion, l'adaptation des modalités de pratiques, l'adaptation de la technique et l'amplification de la pratique. La reconversion consiste à s'orienter vers une pratique nouvelle qui est davantage compatible avec le vieillissement (sport d'endurance, pratiques douces…). L'adaptation des modalités de pratiques consiste pour le senior à ne pas cesser de pratiquer une activité, mais la pratiquer de façon différente, il va par exemple arrêter la compétition, éviter la confrontation intergénérationnelle ou bien réduire sa pratique. L'adaptation de la technique consiste pour les seniors à adapter leur pratique en fonction de l'évolution de leur ressource (réduire les déplacements, jouer en double au tennis…). Enfin, l'amplification de la pratique consiste pour les seniors à augmenter la régularité de leurs pratiques ou bien à diversifier leurs pratiques afin de répondre aux sensations croissantes de vieillissement.

5. La vieillesse comme stigmate

Nous pouvons relier les travaux de R.Feillet et C.Roncin et notamment la peur pour certains seniors de la confrontation à des groupes considérés comme meilleurs qu'eux aux travaux interactionnistes de E.Goffman (1975) et aux processus de stigmatisation. En effet, ce dernier a développé la notion de « stigmate » qui correspond à une marque visible ou non, intégré par l'individu et qui tend à le discréditer dans un contexte social particulier (maladie, cicatrice, religion…). L'individu va donc chercher à cacher ce stigmate aux yeux des autres. En cela, la vieillesse -au sens du corps vieillissant- peut être considérée comme un stigmate,

par exemple dans le cadre d'un club sportif qui est associé à la performance et où les pratiquants sont relativement jeunes, la vieillesse peut être mal vécue et la confrontation aux plus jeunes peut conduire à l'exclusion.

6. La vieillesse perçue comme un risque

Afin d'expliquer les différentes formes de résistance au changement, Raymonde Feillet s'est appuyé sur la sociologie de la culture du risque et notamment sur les travaux de A.Giddens (1994). Ce dernier à définit le risque comme « une construction sociale qui produit de l'incertitude et conduit à l'action » (Giddens, 1994). R.Feillet (2012) s'est appuyée sur ce modèle de la sociologie de la culture du risque. Elle a montré que pour les individus, c'est la finalité d'un corps en bonne santé qui prime, en ce sens, lorsque les personnes âgées pratiquent une activité physique, « ils prennent un risque pour repousser la menace d'un corps non performant tout en étant conscients du danger qui les guettent » (Feillet, 2012). En vieillissant, la pratique sportive peut paraitre risquée car elle peut engendrer des blessures, pourtant on constate que de plus en plus d'individus pratiquent du sport en vieillissant, cela est dû au fait qu'on attribue au sport des qualités (dépassement de soi, source d'énergie…) qui vont à l'encontre de l'image de la vieillesse. Les prises de risques apparaissent fortement valorisées, cependant elles vont être différentes selon les individus, chaque individu évalue les risques (blessures potentielles…) et les bénéfices (psychologique, physique…) qu'il peut tirer de l'activité qu'il pratique. Selon R.Feillet, la prise de risque permet une perception positive de ses ressources physiques, elle permet d'éviter le déclin physique. Outre le risque physique, la pratique sportive permet également de répondre au risque qu'est la solitude, entretenir un lien social est toujours selon R.Feillet un enjeu central de la prise de risque car cette prise de risque permet notamment d'être valorisée socialement et donc, en quelque sorte, d'inverser le stigmate d'un corps vieillissant et inactif.

Cependant R.Feillet (2000) a également mis en évidence que les hommes sportifs ont plus de difficultés face au vieillissement, en effet, la baisse de leur performance est moins bien acceptée que chez les femmes et hommes peu sportifs. Les anciens sportifs ont donc tendance à abandonner la pratique physique quand ils sentent leurs capacités diminuer.

V. Le sport-senior : historique, évolution et organisation

Il convient de faire un rapide tour d'horizon du sujet, afin de mieux cerner les éléments clés, en effectuant un rapide historique de l'évolution de la prise en charge des seniors dans la société et du développement des activités physiques et sportives pour les seniors. Il apparaît également nécessaire de faire un état des lieux de l'organisation du sport-senior en France.

1. Historique de la prise en charge du corps vieillissant

Les personnes âgées ont longtemps était exclues de la société, en effet il ne semblait pas nécessaire de s'intéresser au corps âgé jusqu'à la moitié du 20ème siècle car les personnes âgées faisaient peur, elles étaient associées à la maladie, à la dépendance, à la malédiction, la contagion comme le montre Feillet (2006), la vieillesse était davantage considérée comme un handicap que comme une étape de l'existence. Jusqu'alors, seulement quelques conseils étaient prescrits aux personnes âgées afin de se prémunir des risques pour la santé comme se protéger du soleil, faire un peu d'exercice physique, respirer l'air frais, manger sainement… Mais le corps âgé continue d'effrayer. C'est au début du 20ème siècle que va être créée la médecine gériatrique et qui va réellement se développer à partir des années 1950, c'est le premier réel intérêt porté au corps âgé. Raymonde Feillet (2006) montre que c'est seulement au milieu des années 80 qu'intervient un changement important, l'inactivité est de plus en plus perçue comme la principale source de vieillissement, les exercices physiques deviennent alors fortement recommandés pour les seniors. Ces changements dans la façon de traiter la vieillesse sont surtout liés à des changements institutionnels, la première mesure qui a opéré ce basculement est le rapport Laroque de 1962, effectivement cette mesure a eu pour objectif de modifier le comportement des classes populaires qui vivaient un vieillissement négatif, en véhiculant l'image nouvelle du retraité actif comme le souligne A-M Guillemard (1972). Cette dernière montre que cette mesure présentée sous la forme d'une mesure sociale avait surtout un intérêt économique. La vieillesse représentant un poids de plus en plus important dans les dépenses de la sécurité sociale, cette mesure consistait à réduire ces dépenses. A-M Guillemard a démontré que si à la base le

rapport Laroque avait pour mission de prendre en considération les problèmes de la vieillesse et de changer les représentations associées à la vieillesse, le gouvernement s'en est en réalité déchargé, il y a eu un changement de paradigme, le risque qu'est la vieillesse a dû désormais être géré individuellement et non plus collectivement, les individus ont donc été invités à se prendre en charge eux-mêmes.

A partir des années 1970, le ministère de la jeunesse et des sports prend en charge une nouvelle mission, celle de promouvoir l'activité physique des plus âgés, les associations de seniors ne vont cesser de se développer, notamment les clubs du troisième âge sous l'impulsion des collectivités ou d'associations religieuses. On assiste à une augmentation exponentielle du nombre d'associations pour seniors jusqu'en 1985, où l'on comptait 20000 associations de ce type pour près de 2 millions d'adhérents. Ces associations à dominante culturelle vont peu à peu intégrer le sport à leurs activités. A partir de la fin des années 1980, on va assister à une réduction du nombre de clubs du troisième âge qui vont être remplacés par des associations exclusivement sportive. Ce développement va également être lié aux mesures du gouvernement Mitterrand qui va instaurer la retraite à 60 ans et inciter à la pré-retraite, toutes ces mesures ne vont faire qu'augmenter le temps libre des seniors.

Dans les années 2000, on constate une accélération du nombre de mesures favorisant le développement des activités physiques et sportives pour les seniors que ce soit au niveau mondial, européen ou même national. En effet, il existe de nombreuses limites entravant la pratique des seniors : limitations fonctionnelles, manque d'information, accès difficile aux infrastructures, coût, sécurité, isolement, manque de transport, âgisme, manque de professionnels… Il s'agit d'un ensemble de secteurs où de nombreux acteurs professionnels divers et variés (Etat, institutions médicales, collectivités, université…) peuvent intervenir, et ce à différentes échelles.

Au niveau mondial, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) va inciter les différents pays à prendre en charge la question de la vieillesse au niveau politique et social. L'OMS estime « que les pays peuvent se permettre de vieillir, si les gouvernements, les organisations internationales et la société civile adoptent des politiques et des programmes qui aident à vieillir en restant actif ; c'est-à-dire qui favorisent la santé, la participation et la sécurité des citoyens âgés » (OMS, 2002,

p.6). Au niveau européen, différents programmes vont être mis en place comme le Livre Blanc sur le sport qui met en avant « l'amélioration de la santé publique par l'activité physique » (2007)

En France, le premier tournant a lieu au début des années 2000 avec la loi modifiée du 6 juillet sur les APS qui précise « qu'elles contribuent à la santé » et que leur « promotion et leur développement sont d'intérêt général ». En 2003, en adéquation avec les objectifs européens de santé, la France met en place le programme « bien vieillir », ce programme a pour objectif de mettre à disposition des outils et des informations permettant aux seniors de mieux gérer leur vieillissement. L'INPES : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé préconise des recommandations reconnues au niveau international invitant les personnes de plus de 65 ans à pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques par jour, 5 jours par semaine. En 2007, le programme « bien vieillir » devient un plan triennal « Bien vieillir 2007-2009 », ce plan comporte un axe spécifique aux activités physiques et sportives avec des mesures telles que le recensement des associations sportives proposant des activités adaptées aux seniors, le soutien aux fédérations sportives s'adressant aux seniors, la formation de professionnels qualifiés… L'encouragement à la pratique d'activité physique et sportive est également préconisé dans le plan National Nutrition Santé (PNNS) 2011-2015 au sein de la thématique « développement de l'activité physique et sportive pour limiter la sédentarité », ce plan National Nutrition Santé élargit les préconisations en matière de santé, d'hygiène, d'alimentation et d'activité physique à l'ensemble de la population et non plus seulement aux seniors. Plus récemment en 2013, la ministre délégué auprès de la ministère des affaires sociales et de la santé, chargée des personnes âgées et de l'autonomie, à confier au docteur J-P Aquino d'effectuer un diagnostic et un état des lieux des bonnes pratiques en matière de prévention et d'accompagnement des seniors, ce qui a débouché sur le rapport « Anticiper pour une autonomie préservée : un enjeu de société », ce rapport démontre que les activités physiques et sportives influent positivement sur la santé et participent au renforcement des liens sociaux. Différentes mesures sont préconisées au sein de ce rapport : rendre accessible l'information, promouvoir les activités physiques qui s'inscrivent dans la vie quotidienne des seniors, développer l'offre d'activités

sportives dans les structures spécialisées (EHPAD…)… Ces mesures ont pour objectif d'amener les personnes âgées à un niveau de pratique minimum nécessaire pour rester en bonne santé. C'est dans la continuité de ce rapport qu'un groupe de travail piloté par le docteur D.Rivière à remis aux ministres un rapport comportant des recommandations en termes de pratiques en 2014. Le groupe de travail a donné des recommandations propres à chaque type de public tels que les personnes en établissements spécialisés, les personnes ayant la santé fragile… Enfin, en 2015, dans « le plan national d'action de prévention de la perte d'autonomie », le docteur J-P Aquino défini plusieurs axes de prévention : la formation de professionnels qualifiés, la réduction des inégalités de santé… Mais surtout un axe fort qui concerne « la prévention primaire » en vue d'améliorer la santé et l'autonomie, il s'agit ici de promouvoir une alimentation saine, le développement des activités physiques et sportives, l'aide à l'émergence d'un projet de vie après la retraite mais également de favoriser la lutte contre l'isolement.

Les différents avis sur les bienfaits de l'exercice physique sont aujourd'hui consensuels pour affirmer que celle-ci à un impact positif sur la vie des individus, cependant la nature de l'effort préconisé (doux ou bien intensif) donne lieu à de nombreux débats. Les institutions médicales qui incitent à l'activité en France conseille des activités physiques modérées qui doivent respecter la règle des 3 R : raisonnée, régulière, raisonnable, ni trop, ni trop peu.

Même si ces 15 dernières années les mesures pour accompagner les seniors vers la pratique d'activités physiques et sportives sont de plus en plus nombreuses, Comme l'a démontré A-M Guillemard, on constate que les diverses mesures mises en place pour accompagner les seniors dans leur vieillissement et les accompagner vers la pratique physique sont surtout utilisées dans un but socio-économique visant à réduire la dépendance, allonger la vie sans dépendance, et empêcher l'avènement de maladies tels que les maladies cardio-vasculaires.

2. Evolution de la pratique des seniors

En vieillissant les individus ont tendance à réduire leurs pratiques, l'âge joue un rôle décisif dans la pratique avec une rupture à l'âge de 60-65 ans pour les femmes et 70-75 ans pour les hommes (INSERM, 2015).

Cependant, on constate une augmentation de la pratique des seniors, « *Les personnes âgées de plus de 50 ans participaient à 59 % en 1985 ; c'est maintenant 84 % de ces tranches d'âge qui déclarent pratiquer une APS* » (Mignon, 2015), cela s'explique par l'avènement de la nouvelle génération de seniors issus des années 60 et du baby-boom, période de l'augmentation du nombre de licenciés dans les différentes fédérations sportives (entre 1960 et 1985, le nombre de licenciés dans les fédérations sportives et passé de 3 à 12 millions). Cette génération, contrairement aux précédentes a eu une véritable culture sportive dès l'enfance. Les 3 enquêtes de l'INSEP (1985,2000, 2010), vont également dans ce sens.

Dans l'analyse de l'enquête de 1985, P.Irlinger, C.Louveau et M.Métoudi (1987), innove dans la conception du sport, ils y voient une conception large. Pour eux, « le sport est ce que font les gens quand ils pensent qu'ils font du sport » (Irlinger et al., 1987), Cette orientation théorique en opposition avec celle de l'INSEE est novatrice et d'autant plus intéressante quand il s'agit d'examiner la pratique physique des seniors qui sont moins enclin à des pratiques compétitives et fédérales. Ces 3 enquêtes abordant cette méthodologie montrent que la progression du taux de pratique physique des Français n'est plus le seul fait des jeunes et des hommes, et qu'elle tient à l'augmentation de la pratique des femmes et des seniors. En effet, malgré l'effet d'âge qui lie l'avancée en âge avec la réduction de la pratique sportive, on constate une forte augmentation de la pratique des individus âgés de 50 ans et plus, passant de 74% en 2000 à 85% en 2010, soit une progression de 10 points de pourcentage, plus importante que pour toutes les autres tranches d'âges.

3. Organisation du sport- senior en France

A partir des années 1980, sous l'impulsion du ministère de la jeunesse et des sports, de nombreuse fédération sportive à destination des seniors ont vu le jour, et le nombre de discipline sportive ouverte aux seniors s'est développé. Aujourd'hui le nombre de seniors pratiquant une activité physique dans un club sportif a largement augmenté, cela est lié à différents facteurs tels que le facteur démographique (hausse de l'espérance de vie, papy-boom…), l'augmentation du temps libre (retraite à 60ans), mais également la diversification des modèles de pratiques (pratique fédérale, remise en forme, pratiques douces…), ou encore la multiplication des lieux (salle de remise en forme, télévision avec des émissions de remise en forme, des

espaces verts, coachs à domicile, associations sportives …). L'offre de sport pour les seniors est donc multiple, chaque retraité a la possibilité de pratiquer une activité qui lui convienne, les seniors ont face à eux une diversité de pratiques disponibles très importante. Aujourd'hui, Les seniors pratiqueraient davantage hors-structure et hors champ fédéral car ils ne se retrouveraient pas dans l'offre fédérale malgré l'existence de fédérations sportives destiné exclusivement aux seniors comme la Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS) qui donne la possibilité de pratiquer plus de 60 disciplines à différents niveaux compte aujourd'hui 80 000 adhérents. Effectivement, concernant les associations sportives, sujet qui nous intéresse ici, la FFRS, la Fédération française de Randonnée (242 000 adhérents qui ne sont pas uniquement des seniors), ainsi que la FFEPGV : Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (525 000 adhérents qui ne sont pas uniquement des seniors), représentent les principales fédérations en termes de licenciés seniors. Cependant d'autres fédérations recensent un nombre assez important de seniors comme celle du cyclisme, de la pétanque, ou encore les fédérations multisports comme la fédération française Sport pour Tous ou l'UFOLEP… Selon une étude de l'INSEE de 2013, l'adhésion des seniors aux associations sportives et culturelles ne cesse de progresser, aujourd'hui près de 20% d'entre eux adhérents à ce type d'association. Cependant bien que leur proportion augmente, l'enquête montre que ce sont toujours les associations de convivialité (club du troisième âge…) qui emportent les suffrages des seniors avec près de 40% d'entre eux qui y adhérent.

VI. Constat et analyse de la pratique sportive des seniors

Les enquêtes de J.Pierre, C.Caluzio, P-O.Schut (2015) et de F.Burlot et B.Lefévre (2009), s'intéressent à détailler les pratiques sportives des séniors, on retrouve ainsi de nombreuses similitudes dans leurs travaux. Dans un premier temps nous nous intéresseront aux caractéristiques générales propre aux seniors pratiquant une activité sportive, puis nous nous intéresseront aux caractéristiques spécifiques propres aux différents groupes sociaux. Nous étudierons également les sources de motivations qui poussent les seniors à s'investir dans le sport. Enfin nous verrons également que les seniors sont davantage intégrés comme bénévole que comme pratiquants dans les clubs sportifs.

1. La pratique sportive des seniors : caractéristiques générales

Dans les différentes enquêtes menées sur la pratique sportive des seniors (Pierre et al, 2015 et Burlot et al, 2009), de nombreuses caractéristiques propres au groupe des seniors ressortent. Déjà, on constate différents sursauts de la pratique au cours de la vie, et contrairement aux attentes, il y a un pic de pratiques pour les 55-59 ans, davantage que pour les retraités. Si les taux de pratiques restent tout de même plus ou moins constant entre 50 et 70 ans, il convient de noter qu'après 70 ans, le taux de pratiques se réduit considérablement, cela correspond à la rupture entre le troisième âge et le quatrième âge évoqué précédemment. Les seniors pratiquent différemment des plus jeunes, en effet ils aspirent davantage à des activités non-institutionnalisées, ils sont en conséquence moins nombreux à être licenciés dans les associations sportives. Ils recherchent également davantage une pratique régulière (les plus de 50 ans pratiquent de façon plus régulière que les moins de 50 ans), ils sont moins friands des pratiques ponctuelles.

On constate également une réduction du panel d'activités pratiquées avec l'avancée en âge, il y a une tendance à la monoactivité chez les seniors, tendance qui s'accroit en vieillissant. Cette réduction du nombre d'activités confirme l'idée de « déprise » de V.Caradec comme quoi les séniors entre engagement et désengagement, substituent certaines activités et s'adaptent en fonction de leur vieillissement. Se consacrer à une activité unique permet pour les seniors à la fois

« de rester intégré à un tissu social associatif, de conserver un niveau d'activité permettant la préservation de la santé, et surtout de limiter les risques liés à l'exercice d'un nouveau sport » (Burlot et al, 2009). R.Feillet (2012) montre qu'avec l'avancée en âge, la pratique sportive évolue, il ne s'agit plus de se dépasser ou de progresser mais bien de régresser le moins vite possible, de ménager sa longévité, cela conduit les individus à pratiquer d'une manière différente, en effet ils vont arrêter la compétition, privilégier l'endurance, pratiquer dans un entre-soi…

Les activités les plus pratiquées par les seniors appartiennent au domaine de l'entretien du corps et du bien-être (Marche, vélo, gymnastique, natation…), ce sont des activités considérées comme douce et dont le développement est souvent soutenu par les collectivités via l'aménagement des espaces publics. Au contraire les activités peu pratiquées par les seniors appartiennent au domaine du dépassement de soi, ces pratiques sont associées aux risques pour les seniors (sports de combat, sport de glisse, escalade…). En effet la sécurité est une thématique cruciale qui influe sur le choix d'une pratique physique pour les seniors, ils sont souvent partagés, comme l'a montré R.Feillet (2012) entre la volonté de pratiquer beaucoup de sport pour se maintenir en forme et les risques occasionnées par une pratique trop intensive. Cette peur du risque peut en parti expliquer la réduction du nombre d'activités pratiquées en vieillissant, l'exclusion de la pratique compétitive ainsi que la tendance croissante à la monoactivité. Depuis les années 90, on assiste à une augmentation importante des pratiques de pleine-nature à destination des seniors, ce qui a eu un impact sur le nombre de randonneurs, aujourd'hui plus de 40% des marcheurs ont plus de 55 ans. On constate que les seniors pratiquent quasi exclusivement des disciplines individuelles.

C-P.Hénaff-Pineau (2009), montre qu'en fonction des représentations qu'ont les individus de leur corps vieillissant et de leur santé, ils ne vont pas s'engager de la même façon, ni dans les mêmes activités. Effectivement, les seniors engagés dans une pratique d'endurance (marathon, triathlon…) sont attachés aux valeurs de dépassement de soi. L'idée est que la rigueur et la discipline associée à ces activités permet de dépasser les limites de son corps et donc de repousser les limites de l'âge. A l'opposé, on trouve les seniors engagés dans des pratiques douces (gymnastique, yoga, natation…) qui veulent pratiquer régulièrement pour conserver leur santé, tout

en faisant attention à ne dépasser leur limite, en pratiquant de manière douce. Certaines pratiques adoptées par les seniors se trouvent quant à elle, à la frontière entre les pratiques douces et les pratiques intenses, il s'agit par exemple du tennis, qui selon C-P.Hénaff-Pineau (2009), ne sont « ni dans la modération, ni dans l'exténuation, ils mettent en avant d'autres priorités » (plaisir du jeu, gaieté, convivialité…)

La question de l'encadrement est importante pour les seniors, en effet 80% des retraités recherchent un encadrement de leur pratique sportive, ce que peu de clubs proposent. De nombreux éducateurs refusent de travailler avec des seniors car ils ont peur de l'accident. On constate que les seniors sont relativement laissés de côté par les différents clubs sportifs car c'est un public peu flatteur pour ces clubs. Même si les clubs se disent prêts à accueillir des retraités, ils ne mettent pas en œuvre des moyens pour accueillir ces retraités. Les seniors pratiquent donc davantage dans des clubs regroupant des personnes de leur âge pour éviter la confrontation avec des pratiquants plus jeunes, il y a donc un processus d'autodisqualification de la part des seniors comme l'ont défini R.Feillet et C.Roncin (2006). Seuls les anciens sportifs ont davantage tendance à pratiquer dans un club multigénérationnel.

2. Des pratiques différenciées selon les caractéristiques socioculturelles des individus.

Le statut commun de retraité ou l'appartenance à une catégorie telle que celle des seniors n'unifie en rien les pratiques sociales qui demeurent très corrélés avec les inégalités qu'on retrouve dans l'ensemble de la société. Les différentes enquêtes ont montré différentes spécificités propres à chaque groupe social. A partir d'une enquête sur les pratiquants seniors dans les Côtes d'Armor, R.Feillet (2012) a montré qu'il y avait 2 fois plus d'homme que de femme parmi les pratiquants. Les enquêtes de Burlot et al (2009) et Pierre et al (2015) ont également mis en avant qu'il y a une pratique différenciée entre les hommes et les femmes. Effectivement, on constate que les femmes éprouvent moins d'intérêt à la pratique sportive que les hommes, elles le font davantage par obligation. Elles préfèrent également les cours collectifs aux pratiques individuelles, et elles pratiquent beaucoup moins de manière compétitive (aucune femme ne pratique de manière compétitive dans l'enquête de R.Feillet). Cependant R.Feillet (2000) a également mis en évidence que les hommes

sportifs ont plus de difficultés face au vieillissement, en effet, la baisse de leur performance est moins bien acceptée que chez les femmes et hommes peu sportifs. Les anciens sportifs ont donc tendance à abandonner la pratique physique quand ils sentent leurs capacités diminuer.

C-P.Hénaff-Pineau (2012) explique cette différence entre les hommes et les femmes par une socialisation différenciées notamment chez les personnes nées avant la seconde guerre mondiale, en effet si les hommes ont tous pratiqués du sport dans leur jeunesse (sport scolaire), il n'en est pas de même pour les femmes, seul la moitié d'entre-elle aurait eu des cours de sport dans leur jeunesse car le sport était associée à une image négative car il serait contraire à l'image de grâce, de fragilité et d'élégance associée aux femmes. Pour les individus nés après 1945, on tend à une uniformisation entre la pratique masculine et la pratique féminine. En effet ces « baby-boomers » ont grandi dans une période de transition culturelle et sociale qui a notamment permis la démocratisation de l'activité physique pour toute et pour tous. Ils ont tout au long de leur vie était plus ou moins incités à pratiquer une activité physique.

Outre cette différence de pratique qui tend à l'uniformisation en fonction du sexe, on constate également un rapport différencié à la pratique en fonction de la profession et de la catégorie socioprofessionnelle (PCS) et du niveau d'étude. Ce sont certainement les facteurs les plus déterminants dans l'explication de la pratique sportive des séniors. Comme le montre F.Burlot et al (2009), les PCS « cadres » pratiquent beaucoup plus que les PCS « ouvriers ». De plus, l'écart entre les plus riches et les moins riches s'accentuent avec l'avancée en âge, quand 56% des 70-75 ans disposant de revenus inférieurs déclarent ne pratiquer aucune activité sportive, seulement 28% des individus disposant de revenus supérieurs déclarent ne pratiquer aucune activité. Il en est de même pour le niveau d'étude, les seniors les plus diplômés pratiquent davantage que les autres. C-P.Hénaff-Pineau (2012) identifie 2 profils distincts de seniors face à la façons de pratiquer une activité sportive. D'une part certains vont avoir tendance à amplifier leurs pratiques afin d'éloigner au maximum la vieillesse, cette stratégie correspondrait davantage aux individus les plus diplômés. A l'inverse, certains vont réduire leurs pratiques par peur de fragiliser leur corps, ce qui correspondrait davantage aux femmes moins diplômées.

Perrin (1993) montre également que le rapport à la santé et le rapport au sport est influencé par le capital social. Elle propose une analyse des relations entre le rapport aux A.P.S. et les conceptions de la santé autour de deux axes. Un premier axe oppose une perspective hédonique et une perspective hygiéniste. Dans le premier cas l'état de santé est vécu de manière positive, et les A.P.S. sont investies dans l'idée de recherche de plaisir. Dans le second l'état de santé est vécu de manière négative et le rapport aux A.P.S. est de nature utilitaire. Un second axe, oppose une perspective fataliste et une perspective volontariste. Dans le premier cas le corps est conçu comme un outil qui peut être négligé. Les individus ne se préoccupent ni de leur hygiène de vie, ni de la pratique A.P.S… Dans le second, on observe à l'inverse une grande attention portée au corps et à son entretien. Selon Perrin, les personnes âgées se situerait majoritairement sur le pôle hygiéniste. Perin met en avant un paradoxe selon lequel les sujets à profil hygiénique, bien que poussés par un sentiment de devoir, ne pratiquent en fait pas d'activité physique. Cette étude montre que ceux qui pratiquent des activités physiques et sportives ne le font pas mettent en avant la nécessité pour des raisons hygiéniques, mais pour le plaisir qu'ils en tirent. A l'inverse ceux qui médicale de l'exercice physique ne le pratiquent pas

3. Les sources de motivation à la pratique sportive

F.Burlot et al (2009) ont travaillés sur les motivations des seniors à pratiquer une activité sportive. Les principales motivations qui ressortent du discours des seniors sont du ressort de la santé (cf tableau 3), de la dimension hygiéniste du sport, « le sport étant un moyen de résister au vieillissement et de prendre conscience que le corps est encore susceptible d'être actif » (Feillet, Roncin, 2006). Cela est dû notamment à la diffusion d'ouvrages scientifiques montrant que l'activité physique et sportive permet de lutter contre diverses maladies (diabète, ostéoporose, maladies cardiovasculaires…), mais également dû à la diffusion dans les médias de l'image d'un senior actif, encore apte physiquement, produit d'une vie saine et sportive. Outre l'aspect santéiste du sport, les notions de plaisir et de détente ressortent également du discours des seniors. Burlot et al montrent également que la rencontre avec les autres, le plaisir d'être avec ses proches sont des sources de motivation importantes pour plus de 70% des plus de 55 ans. D'autres sources

affirment également que « la notion d'appartenance à un groupe, la recherche d'échanges sont primordiales, d'ailleurs souvent les temps qui précèdent ou suivent les séances de pratique, sont presque plus importants que la pratique elle-même » (cahier sport et plein-air, 2010)

Si le lien social ne représente pas la principale motivation à l'adhésion à une pratique sportive, elle n'en reste pas moins une motivation importante. F.Burlot et al démontrent également que le lien social, la convivialité au sein du club sportif sont les principaux facteurs de fidélisation au club. Si les individus adhérents à la pratique sportive majoritairement pour des raisons de santé, ils perdurent la pratique dans le temps pour d'autres raisons : les liens sociaux et la convivialité.

TABLEAU 3: LES MOTIVATIONS DES SENIORS A LA PRATIQUE SPORTIVE SELON LEUR AGE (F.BURLOT ET AL, 2009)

	De 55 à 59 ans	**De 60 à 64 ans**	**De 65 à 69 ans**	**70 ans et plus**
Gagne, compétition	20 %	16 %	19 %	11 %
Amélioration des performances	46 %	43 %	43 %	37 %
Rencontre avec les autres	78 %	72 %	74 %	70 %
Santé	98 %	95 %	95 %	96 %
Être bien dans sa peau	99 %	97 %	98 %	98 %
Détente	99 %	99 %	98 %	95 %
Dépense physique	67 %	56 %	61 %	64 %
Plaisir être avec ses proches	84 %	86 %	85 %	77 %

Au contraire, les motivations à la non-pratique les plus cités sont le manque de temps, le manque d'affection pour la pratique sportive ou encore tout simplement le manque de motivation.

4. Les différents profils sportifs des séniors

A partir de leur enquête sur 2 territoires franciliens, J.Pierre et al (2015) ont essayé de comprendre les différentes formes de pratiques des seniors. Ils ont montré

qu'il n'existait pas un profil-type de senior pratiquant des activités sportives, mais une diversité de profils sportifs. Ils distinguent 3 profils de sportif.

Le premier profil est celui du « sport-passion », il correspond à plus de 50% des pratiquants, ce sont les individus ayant pratiqué tout au long de leur vie pour la plupart et qui éprouve du plaisir dans la pratique sportive. Ils ont la part la plus jeunes des retraités, ils « font souvent partie de la génération « sport », c'est-à-dire des Français du baby-boom qui se sont largement engagés dans les fédérations sportives à partir des années 1960 » comme l'expliquent J.Pierre et al (2015). Ils pratiquent souvent en club, de manière régulière et ils sont issus de milieu plutôt aisés. On peut rapprocher ces pratiquants à ceux qui, selon R.Feillet (2000) voit dans le sport un moyen de préserver leur santé et de lutter contre leur vieillissement. P-C.Hénaff-Pineau (2009) qualifie ce parcours de « continu et engagé depuis la jeunesse ».

Le second profil est celui du « néo-sportif », il correspond à des personnes ayant découvert l'activité physique tardivement et appréciant la pratique physique. Cette classe n'avait pas forcément une culture sportive avant d'entamer leur pratique physique, ils ont débuté les activités physiques une fois libérés des contraintes professionnelles et familiales. Ils apprécient l'activité physique et s'y adonne donc régulièrement. Ce sont majoritairement des femmes, retraités depuis peu et issues de la classe moyenne. Elles pratiquent majoritairement dans des clubs spécialisés pour les seniors (FFRS, EPGV). Elles sont notamment motivés par la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes au travers de l'association sportive, selon J.Pierre et al, « 63% d'entre elles sont venues à la pratique physique par l'intermédiaire de leurs amis ». P-C. Henaff Pineau définie leurs parcours comme « continu tardif » (2009)

Le dernier profil est celui du « sport-santé », il correspond à des individus n'ayant pas une attirance particulière pour les APS, mais qui s'oblige à pratiquer pour des raisons de santé. La notion de plaisir est peu présente dans leur pratique, c'est la dimension hygiéniste qui prime. La retraite permet pour ces individus de prendre conscience que leur corps peut être actif. Ce groupe est majoritairement composé de femmes avec un faible niveau d'étude et une culture sportive assez limité. Les pratiquants « sport-santé » ont un panel d'activités assez restreints mais pratiquent

majoritairement la marche car elle est associée à l'image positive du plein-air et de l'oxygénation (Feillet, 2000)

Enfin, il y a un dernier groupe qui est celui des non pratiquants, au sein duquel on distingue ceux qui ne pratiquent pas pour des raisons de santé, de fragilité et ceux qui ne sont pas du tout intéressés par la pratique sportive. Ceux qui ne pratiquent pas pour des raisons de santé, ne sont pas pour autant opposés à la pratique sportive, ils ont souvent un passé sportif, ce sont pour la plupart des hommes issus de classe moyenne et ayant pratiqué dans une association. Ceux qui n'éprouvent aucun intérêt pour la pratique sportive sont souvent des femmes issues de du milieu populaire et peu diplômées, soit l'inverse du profil dominant chez les seniors.

5. Les seniors peuvent être davantage intégrés comme bénévole que comme pratiquant

Bien que le sport senior à destination des plus âgés ne cesse de se développer, les seniors ont parfois tendance à être mis de côté dans l'espace sportif, en effet il peut s'opérer un processus de disqualification sportive comme le montre W.Gasparini (1997), si les clubs n'excluent pas les seniors de manière autoritaire, il s'agit d'un processus euphémisé car les retraités sont davantage inclut comme bénévole que comme pratiquant. En effet dans notre société, les subventions en direction des clubs sont majoritairement orientées vers la performance. Les seniors ne participant pas à la performance dans les clubs, sont donc mis de côté. La logique des clubs en ce sens et donc éloignée de celle des pratiquants. Les seniors sont donc davantage valorisés pour leurs compétences techniques en tant que bénévole lors d'organisation de manifestations sportives par exemple que pour leurs compétences physiques en tant que pratiquants. Ce processus de disqualification défini par Gasparini reste cependant marginal et ne correspond qu'a certains clubs sportifs, il convient ici de ne pas généraliser ce processus.

VII. Ma problématique : Sport senior et lien social

1. Problématique

Il s'agira ici d'expliciter de façon claire et concise la problématique qui fondera la méthodologie d'enquête ainsi que l'ensemble de notre investigation.

L'isolement relationnel comme le montre Bigot et al (2013) augmente avec le vieillissement. Effectivement un évènement tel que la retraite par exemple, est associée à de nombreux changements, notamment du point de vue social car elle marque la fin des relations de travail et donc la nécessité pour les individus de trouver un nouveau cercle de sociabilité. D'autres évènements encore peuvent survenir avec le vieillissement tel que le veuvage, la perte d'amis proche ou la perte d'autonomie… sont tout autant de facteurs qui peuvent conduire à l'isolement des seniors. Cet isolement peut conduire les individus à rechercher de nouvelles sociabilités, et cette recherche de lien social peut passer par les associations et donc par le sport. J.Pierre et al (2015), montrent que l'activité physique est un puissant vecteur de socialisation, leurs travaux mettent en avant que « les non-pratiquants sont trois fois moins nombreux à faire partie d'une association que la moyenne » (2015). Les non pratiquants préfèrent se ménager plutôt que de prévenir les risques en pratiquant des APS. En ce sens, les non-pratiquants sont davantage tournés vers le réseau familial, alors que les pratiquants, eux, « se disent plus motivés par les relations sociales, que ce soit avec des retraités ou des personnes plus jeunes. » (2015). J-C.Sauvage et A.Spire (2005) vont également dans ce sens en affirmant que le sport est un formidable outil de socialisation, notamment au travers l'impact qu'il a sur son image sociale qui se fait au travers du maintien de son image corporelle. D.Reguer (2009) montre que les notions de convivialité, de lien social, de permanence du groupe ressortent davantage du discours des seniors sportifs que les notions de performance ou de compétition. Ce sont tout autant de facteurs qui permettent d'expliquer la présence de plus en plus nombreuses des seniors dans les associations sportives, et l'expansion de leurs loisirs. (Bigot et al, 2013)

Cependant, F.Burlot et al (2009) montrent que contrairement à ce que l'on pourrait croire, les seniors ne considèrent pas forcement le sport comme un moyen

privilégier de créer des liens sociaux. Si la rencontre et le plaisir d'être avec les autres restent de réelles motivations, ils constatent que ces questions sont de moins en moins centrales pour les pratiquants. La sociabilité n'est pas selon eux le facteur principal d'engagement des seniors dans une pratique sportive, cependant c'est un facteur de fidélisation à la pratique ainsi que de participation régulière aux séances sportives. La convivialité joue selon F.Burlot et al, un rôle déterminant dans la fidélisation des seniors au club mais également dans les processus d'abandon de la pratique.

Les différentes enquêtes ont montré à la fois que l'activité physique est un puissant vecteur de socialisation mais que la création d'un lien social n'est pas la motivation première des individus quand ils viennent à la pratique physique, la motivation première reste le maintien de la santé. Cependant, nous avons pu voir que le lien social était le principal facteur de fidélisation au club, ce qui montre bien le rôle prépondérant de la notion de sociabilité dans les clubs sportifs. Nous pouvons ainsi nous poser la question suivante qui nous guidera tout au long de ce travail :

« Quels sont les formes d'engagement des seniors dans la pratique physique et quel est le rôle du lien social dans cet engagement ? Comment différentes formes de sociabilité sportives se mettent en place au sein des clubs sportifs pour seniors ?»

S'agissant ici notamment d'une recherche sur les modes de sociabilités sportives des personnes âgées, il nous paraît incontournable d'évoquer les travaux de J-P Callède (2007) qui a défini cette notion de sociabilité sportive. Il donne une définition précise de la sociabilité sportive comme « formes d'expression et régularité des manifestations et des relations qu'un individu entretient avec autrui dans un domaine constitué et objectivable » (le sport et le club en l'occurrence). On entend aussi par sociabilité sportive, l'intériorisation de normes ou de règles de conduite particulières, de valeurs.

2. Questions de recherche

Le point de départ de notre étude sera de connaitre et de comprendre les motivations qui amènent les seniors à la pratique d'une activité physique. Pour

analyser ces motivations, il sera nécessaire de comprendre l'expérience personnelle des individus, en quoi une pratique ininterrompue ou une pratique discontinue modèlent-elles le rapport des seniors au sport ? De quelles façon les facteurs socio-économiques propre à chaque personne (âge, niveau de diplôme, activité précédemment exercé…) impactent la pratique des seniors ?

Une autre variable sera à prendre en compte, il s'agit de celle du sexe, nous pourrons nous demander si au sein de ces clubs il y a un rapport différencié à la pratique en fonction du sexe des individus ? L'objectif sera-t-il le même pour les hommes que pour les femmes ?

Il s'agira surtout de comprendre les différentes formes de sociabilité qui se mettent en place au sein des clubs sportifs pour seniors ? Y'a-t-il des formes de sociabilité différenciées selon le sexe des individus ? Selon le milieu social d'appartenance ou selon l'activité pratiquée ?

Nous travaillerons également sur les motivations des seniors à pratiquer de l'activité physique, sont-elles seulement du ressort du lien social ? D'autres facteurs tels que la santé entrent-ils davantage en compte dans les motivations des seniors ? Co-existent-ils différentes formes d'engagement des seniors dans l'activité physique ? différents profils de pratiquants seniors ?

Nous étudierons également l'impact du club sportif sur la vie des seniors ainsi que l'impact, les effets de ces sociabilités sur la vie des individus, ce que ça leur apporte. Nous nous demanderons si les pratiquants ont tissé un lien social au sein de ce club que ce soit avec les animateurs ou avec d'autres pratiquants ? Si le club sportif a permis de les emmener vers d'autres activités sportives ou non ?

3. Hypothèses

Pour donner suite à ce questionnement, il est nécessaire d'émettre des hypothèses pour guider notre investigation :

- On suppose que de nombreux individus pratiquent une activité physique au sein d'un club sportif afin de rencontrer d'autres personnes et de créer de nouveaux liens sociaux. Cependant, Il ne s'agit pas de la seule motivation,

de la seule forme d'engagement. Certains viennent dans un club pour maintenir leur santé ou pour d'autres raisons encore.

- On peut supposer que l'engagement des seniors dans une pratique sportive est un processus dynamique, les motivations qui amènent à la pratique seront différentes de celles qui font perdurer la pratique dans le temps.

- On émet l'hypothèse que la façon dont les individus perçoivent le club sportif peut être différenciée en fonction de leur sexe. Les hommes ne vont peut-être pas pratiquer pour les mêmes raisons ou de la même façon que les femmes. De plus, en fonction de leur expérience personnelle et plus particulièrement en fonction de leur rapport à la pratique sportive (pratique ininterrompue au cours de la vie, pratique discontinu, pratique arrêté après l'école…), les individus ne pratiqueront pas de la même façon et ne poursuivront pas les mêmes objectifs. La situation socio-économique de la personne va également influer sur sa pratique et sur ses objectifs, que ce soit la situation matrimonial (veuve, en concubinage…), le niveau de diplôme, le niveau de revenus…

- On suppose qu'il existe différentes formes de sociabilité au sein des clubs sportifs. Des formes de sociabilité qui sont différentes selon le sexe, selon le milieu social d'appartenance, selon la pratique ou encore selon les motivations des individus.

- Le type de club, sa localisation géographique, son recrutement (« qui » fréquente ce club) induit des types de sociabilité différents (Callède, 2007)

- On émet également l'idée selon laquelle les animateurs vont adapter les séances sportives afin de permettre aux individus de communiquer entre eux, de créer du lien. De plus, La participation à une activité sportive permettrait d'amener les individus vers d'autres activités qu'elles soient sportives ou culturelles

VIII. Méthodologie et échantillon

1. L'échantillon : l'AMPAR

Afin d'appréhender les différentes formes de sociabilité qui se mettent en place dans les clubs sportifs pour senior, nous étudierons un club exclusivement dédié aux seniors. Il s'agit de l'Association Malouines des Personnes à la Retraite (AMPAR). Cette association loi 1901 est affiliée à la fédération française de Sport pour Tous, elle est basée à Saint-Malo en Ille-et-Vilaine et elle ne dénombre pas moins de 530 licenciés tous seniors (ie entre 55 et 95 ans), ce chiffre est en constante augmentation ces dernières années.

De nombreuses activités sont proposées au sein de ce club, aussi bien des activités physiques (ballades, marche nordique, gymnastique…), des activités de loisir (généalogie, cuisine, décorations florales…) ainsi que des activités intellectuelles (atelier mémoire, anglais…). L'adhésion à l'association coûte 15 euros pour une année plus 5 euros pour chaque activité. Il y a cependant une petite majoration pour les activités physique qui nécessitent une licence Sports pour Tous (20€) et pour les activités encadrées par des professionnels (randonnée, gymnastique et aquagym), la majorité des activités restent cependant encadré par des bénévoles, notamment des membres du bureau de l'association. Au total, l'association de compte pas moins de 23 bénévoles et 3 salariés à temps partiel.

Les licenciés ont également la possibilité de participer à différents évènements collectifs proposés par l'association au cours de l'année comme le repas de noël, la galette des rois… De plus l'association est un partenaire privilégié de la ville de Saint-Malo qui voit l'AMPAR comme un relais privilégié auprès du public seniors lors de l'organisation de diverses manifestations comme le Téléthon par exemple.

Cette association rentre parfaitement dans mes thématiques de recherche car elle a pour vocation de lutter contre la sédentarité, contre l'isolement et de maintenir l'autonomie des personnes âgées. Sa devise est « Rompre l'isolement par l'activité ». Elle adhère par ailleurs à la charte nationale Sport Santé Bien Être, cette

charte étant un gage de qualité quant à l'accueil et la pratique de l'activité physique des seniors.

Je suis rentré en contact avec le club de l'AMPAR par l'intermédiaire du comité départemental Sports pour tous du département de l'Ille et Vilaine. En effet, j'effectue mon stage long de Master au sein de cette structure, et à la connaissance de ma thématique de mémoire, ma tutrice professionnelle m'a orienté vers l'AMPAR lors de l'assemblée générale du comité, elle m'en a vanté le fonctionnement et la diversité de l'offre proposée. Je suis donc entré en contact avec les responsables du club qui ont tout de suite accepté de m'accueillir au sein de leur structure afin que je puisse mettre en place mon enquête. Les membres du bureau de l'association, tous bénévoles, sont eux-mêmes des pratiquants d'activités sportives qui sont en place depuis déjà 2 mandatures pour la plupart. Ils ont un fonctionnement assez particulier puisqu'ils fonctionnent de telle sorte que tous les membres du bureau soient au courant de l'ensemble de ce qui se passe au sein de l'association. Par exemple lors de mes échanges de mail avec une membre du bureau, l'ensemble du bureau était en copie caché et a dû donner son accord pour la possibilité que j'effectue mon enquête au sein de leur structure.

2. La méthodologie : l'enquête ethnographique

L'objectif sera de montrer dans quelle mesure l'engagement sportif des seniors et un processus dynamique, on vient au club pour une raison X et on reste au club pour une raison Y. Afin de comprendre ce processus ainsi que les différentes formes de sociabilité qui se mettent en place et qui coexistent au sein d'un club sportif, il apparait indispensable d'utiliser les outils de l'enquête de terrain ou autrement dit l'enquête ethnographique, à savoir l'observation d'une part et l'entretien biographique d'autre part. L'ethnographie constitue « l'étude descriptive des activités d'un groupe humain déterminé » (Larousse, 2017), elle consiste à prendre une position neutre qui mets à distance les préjugés qu'on a sur un groupe donné.

- <u>L'observation participative</u>

D'une part, nous utiliserons l'outil de l'observation ethnographique. Comme le montre S.Beaud et F.Weber dans leur ouvrage de méthodologie sur l'enquête de terrain (1997), cette dernière doit être limitée dans le temps et dans l'espace, c'est

pourquoi nous concentrerons notre enquête sur l'observation de plusieurs séances de gymnastiques ainsi que d'une séance de marche nordique. Nous débuterons ces observations dès le début de notre enquête afin d'avoir une première idée du terrain comme le conseillent Beaud et all (1997). L'observation se fera de manière participative car les participants à la séance sportive seront davantage libérés et se sentiront moins épiés si nous participons à la séance au même titre qu'eux, que si nous observons de l'extérieur. Pour mémoriser et avoir une trace de mes observations, nous mettrons en place un journal de terrain comme le préconisent S.Beaud et F.Weber (1997) afin de transformer l'expérience sociale ordinaire qu'est la séance de sport en une expérience ethnographique. Il s'agira d'un document ou au fur et à mesure de mes participations à des séances de sport et à posteriori (après la séance de sport), nous noterons les différents éléments utiles à l'enquête que nous sommes susceptibles d'oublier. Ce journal de terrain permettra de contextualiser les différents éléments qui nous resteront en mémoire, ainsi que d'avoir un déroulé chronologique précis des événements.

Cependant les observations au-delà des informations qu'elles vont nous apporter, nous serons utiles comme travail exploratoire afin de mieux comprendre le terrain et de préparer au mieux notre enquête par entretien.

- **L'entretien semi-directif**

D'autre part nous couplerons ces travaux d'observations avec une approche qualitative. Nous utiliserons la méthode de l'entretien biographique, en nous inspirant de la méthodologie de S.Beaud et F.Weber (1997) ainsi que celle de A.Blanchet et A.Gotman (1992). Ces entretiens, davantage que les observations seront notre source principale d'information.

Comme le montre A.Blanchet et A.Gotman (1992), « L'Entretien est pertinent pour comprendre l'expérience », or c'est précisément ce qui nous intéresse ici, comprendre l'expérience des individus, leurs parcours, et leur investissement au sein de l'AMPAR. En ce sens, l'entretien biographique est privilégié au sens où il fait appel au point de vue de l'acteur et donne à son expérience vécue une place de premier plan, il est subjectif.

A.Blanchet et A.Gotman (1992) définissent l'entretien comme une « improvisation réglée ». Une « improvisation » car chaque entretien est singulier, il n'y a pas de prototype d'entretien, ils ne se déroulent jamais de la même façon car ce n'est pas un simple prélèvement d'informations mais un réel processus interlocutoire. Il est cependant « réglé » car il demande quelques ajustements qui constituent la technique de l'entretien. D'une part, faire des entretiens comme on ferait un questionnaire sans intégrer la situation d'interaction, nous conduirait à manquer notre but. D'autre part, faire des entretiens sans aucune préparation préalable pourrait conduire également conduire le chercheur à manquer son but.

Nous utiliserons donc la méthode de l'entretien semi-directif auprès de pratiquants, et de bénévoles. En effet, afin de guider notre enquête et de ne pas se perdre au cours de l'entrevu, d'avoir un minimum de cadrage, nous utiliserons une grille d'entretien (e.g cf. annexe n°1) que nous préparerons au préalable. L'entretien semi-directif permet d'obtenir à la fois un discours librement formé par l'enquêté, et un discours répondant aux questions de la recherche en choisissant des thèmes au préalable. Comme le montre A.Blanchet et A.Gotman (1992), les thèmes choisit doivent structurer l'interrogatoire mais en aucun cas diriger le discours, ce n'est pas un questionnaire.

Nous interrogerons entre 10 et 15 personnes car l'entretien est davantage adapté à l'étude de l'individu et des groupes restreints qu'à l'étude d'un grand nombre de personnes. De plus, une information obtenue une seule fois lors d'un entretien peut être plus intéressante qu'une information répétée de multiples fois dans un questionnaire. L'objectif de notre travail sera de déterminer les différentes formes de sociabilité qui coexistent au sein d'un club sportif pour senior, c'est pourquoi nous utiliserons une grille d'entretien structuré afin que les données produites puissent être confrontées aux hypothèses que nous avons émises. Cette grille d'entretien (e.g cf. annexe n°1) sera construite autour de différentes thématiques telles que le rapport des individus au sport durant leur vie, la façon dont ils ont adhéré au club, leurs motivations… Il s'agira avant tout de comprendre leurs parcours, leurs trajectoires ainsi que leurs différentes expériences personnelles. Nous interrogerons également les individus sur leur investissement au sein du club sportifs, et sur les relations sociales qu'ils y ont tissés.

- **L'analyse : vers une typologie des différents types de sociabilité ?**

Comme le décrivent A.Blanchet et all (1992), L'entretien n'est pas une fin en soi, il faut avant tout parvenir aux résultats de la recherche. Pour cela Il faut analyser le discours. L'analyse s'effectue les écrits, retranscrits de manière littérale et non sur l'enregistrement. L'analyse permet de donner un sens au discours de l'interviewé, elle produit un effet d'intelligibilité et comporte une part d'interprétation. Différentes techniques d'analyse de l'entretien existent. Nous concernant, nous utiliserons la méthode de l'analyse thématique, c'est-à-dire que nous découperons le corpus des entretiens en fonction d'une grille d'analyse que nous élaborerons au préalable. L'objectif sera de chercher ce qui se réfère au même thème d'un entretien à l'autre. L'analyse, elle consistera à aborder les thèmes séparément afin d'en faire la synthèse. Les thèmes constituent le cadre stable de l'analyse de tous les entretiens. Afin de compléter les entretiens, d'être plus précis sur certains thèmes, nous nous appuierons également lors de l'analyse sur les observations que nous avons pu effectuer au sein de l'association. Comme pour la grille d'entretien, la grille d'analyse doit autant que possible être hiérarchisé entre thèmes et sous-thèmes. Il s'agit d'un outil explicatif visant la production de résultats.

Nous pourrons séparer notre analyse en deux temps à savoir dans un premier temps une analyse davantage objective en prenant en compte les critères ressortant de manière globale de l'échantillon. Puis dans un second temps, nous procéderons à une analyse davantage subjective des données, nous essaierons de voir si certains profils-types ressortent lorsque nous croisons les données, l'objectif sera d'en ressortir une typologie des différents types de sociabilités qui se mettent en place au sein des clubs sportifs pour seniors. En effet, cette typologie pourrait être mis en évidence par un principe de cohérence à la fois vertical et horizontal des différents thèmes. Pour qu'une typologie puisse être mise en place, il faut qu'il y ait un certain nombre de similitudes dans les thèmes d'un individu à l'autre. Pour appuyer cette typologie, nous utiliserons des portraits sociologisés en nous référant aux travaux de Bernard Lahire dans son œuvre « Portraits sociologiques » (2002).

3. La récolte des données

- **Les observations**

Nous avons observé 4 séances de gymnastiques mise en place par 2 animatrices différentes ainsi qu'une séance de marche nordique. Nous avons participé de manière active aux séances, c'est-à-dire que nous avons pratiqué au même titre que n'importe quel pratiquant de l'association. Nous avons retenu plusieurs critères sur lesquels nous avons porté notre attention comme le public présent, le lieu, la séance en elle-même, la position des différents intervenants, la façon dont l'animateur s'est comporté vis-à-vis de son public, aux interactions entre les participants, aux exercices mis en place par l'animateur, aux difficultés éprouvées par les participants, ainsi qu'à tous les autres événements même banals qui peuvent intervenir au cours des différents séances. Nous avons noté l'ensemble des événements qui ont retenu notre attention dans un journal de terrain (e.g cf. annexe n°4) que nous avons rédigé à la suite des différentes séances afin d'en garder une trace écrite pour nous en souvenir.

S.Beaud et all (1997) insistent sur l'importance de trouver la bonne personne, le bon contact lorsqu'on veut mener une enquête. Nous sommes ici entrés en contact avec une membre très active du bureau que nous avons rencontré lors de l'assemblé générale du comité Sports pour tous de l'Ille et Vilaine. Il s'agit d'une personne très investit et qui est en relation à la fois avec le bureau, les animateurs mais également avec les participants, il s'agit d'une personne clé dans le déroulement de notre enquête. Au début des cours de sport que nous avons observé, l'animatrice ou bien une personne du bureau nous a présenté à l'assemblée de pratiquants afin de montrer que nous avions un pass, une bonne raison d'être ici et de gagner la confiance des autres pratiquants, de ne pas être mal vu. Finalement nous avons été très bien accueillis par les pratiquants qui était même ravis pour la plupart de l'intérêt porté à leur pratique, certains venant même se confier à nous sur divers sujets.

Ces observations nous servirons davantage de complément à notre enquête par entretien que de matière pour notre enquête. En effet elles permettront de compléter certains discours entendus lors d'entretien et d'avoir une idée concrète

du déroulement de la pratique. De plus, ces observations nous ont permis d'entrer en contact avec un certain nombre d'individus et d'avoir un ancrage assez important sur notre terrain d'enquête, nous sommes désormais connus par un bon nombre de pratiquants de l'AMPAR. Enfin, dans un dernier temps, ces observations nous permettrons au mieux de préparer au mieux notre enquête par entretien au sens où nous pourrons faire communiquer nos grilles d'entretiens avec nos observations au sein du club, c'est un bon moyen de recueillir du discours référentiel sur l'expérience individuelle en tant que pratiquant et pas uniquement représentationnel. Ces observations, serviront donc davantage de travail exploratoire.

1ère phase : négocier sa place	Trouver une place/ un lieu d'observation
2ème phase : in situ	Intervenir comme participant ou comme enquêteur Mémoriser
3ème phase : écrire et analyser	Noter l'observation
4ème phase : contrôler	Interviewer les participants, réitérer l'observation, comparer plusieurs évènements

TABLEAU 4: LES DIFFERENTES PHASES DE L'OBSERVATION SELON S.BEAUD ET F.WEBER (1997)

- **Les entretiens**

Nous comptons interroger des personnes de tout sexe et d'âges variés (entre 60 ans et 85 ans) pratiquant soit la marche, soit la gymnastique afin d'avoir un échantillon assez représentatif de la population présente au sein de l'AMPAR. La diversité de l'échantillon nous semble en effet essentielle pour pouvoir comprendre les différentes formes de sociabilité qui se mettent en place au sein de ce club sportif.

Conformément aux différentes méthodologies de l'entretien semi-directif que nous avons pu observer, nous mettrons en place une grille d'entretien afin de nous guider lors des entrevus. Nous avons orienté cette grille d'entretien (e.g cf annexe n°1) en fonction d'une problématique/ questions de base qui doit guider l'entretien : « Vous pratiquez à l'AMPAR, comment se déroule votre pratique ? quelles sont vos motivations ? ». Nous avons ensuite divisé notre grille d'entretien en plusieurs

thématiques/sous-thématiques. Une première thématique relative au parcours biographique de l'individu, afin de comprendre qui il est dans sa globalité (caractéristiques socio-démographique…). La seconde thématique se concentre davantage sur le passé sportif (sport à l'école, durant la vie professionnelle…), l'objectif étant de déterminer la nature des dispositions sportives acquises par le passé afin de mieux comprendre la nature de l'engagement actuel. La troisième thématique consistera à comprendre la pratique actuelle des individus au sein de l'association, l'objectif étant de comprendre les motifs de l'engagement au sein de l'AMPAR. Enfin la dernière thématique sera relative aux sociabilités sportives, l'objectif étant ici de comprendre les différentes formes qu'elles peuvent prendre.

La lecture des ouvrages de A.Blanchet et all (1992) et S.Beaud et all (1997), nous ont permis d'apprendre un ensemble de technique propres à l'entretien, en effet il faut par exemple être arrangeant avec l'interviewé sur le lieu, la tranche horaire de l'entretien, bien lui préciser que l'interaction sera enregistré et anonyme, expliquer l'objectif de l'entretien, indiquer que le travail sera à disposition… Il faut également mettre en place des « stratégies d'intervention » (Blanchet et all, 1992) afin de recadrer le discours de l'individu sur nos thématiques, d'obtenir des précisions sur certains sujets… Ces stratégies peuvent prendre la forme de contradiction, de relance, de consigne afin d'amener l'interviewer sur un nouveau thème, ou encore d'hypothèses afin d'orienter la discussion sans imposer mais en suggérant des pistes. Ces stratégies d'intervention tendent à se peaufiner au fil des entretiens. Mais de manière générale, la forme des questions doit rester ouverte, sans préjuger des catégories d'analyse « indigènes ».

De plus, d'autres stratégies peuvent être utilisées comme le fait de poser des questions communes, de susciter des comparaisons simples auquel l'individu ne penserait pas afin d'être le plus « fin » possible dans l'analyse des données. Il y a également un intérêt non négligeable à poser des questions en relation avec ce que nous avons observé dans les interactions au sein du club, des choses qui nous ont interpelé en tant qu'enquêteur et que la personne interrogée pourrait commenter à son tour.

Finalement, nous avons donc réalisé 11 entretiens, dont deux entretiens ou deux personnes étaient interviewé en même temps, il s'agit de deux couples qui pour des

raisons de transport ainsi que d'autres raisons plus personnelles préféraient être interrogé ensemble. Ces entretiens ont duré en moyenne une quarantaine de minutes, avec des entretiens allant de 20 minutes jusqu'à un peu plus d'une heure. Nous avons procédé par arborescence afin d'accéder aux différents contacts, en effet nous avons commencé par les membres du bureau qui connaissent la plupart des pratiquants de l'association et qui nous ont donc servit de « relais institutionnel » (Blanchet et all, 1992). Ils nous ont orienté au fil de notre recherche vers de nouveaux contacts et ont maximisé nos chances d'être accepté par les interviewé. D'autre part, nous sommes également entrés en contact avec certains individus lors des observations participantes qui favorise un rapport privilégié avec les individus et qui sont davantage enclin à accepter un entretien. Les entretiens se sont bien déroulés dans l'ensemble, malgré un entretien avec une personne qui fut un peu moins réussi, cette dernière étant relativement mal à l'aise sur le fait d'être interrogé, de parler d'elle. Elle ne voyait pas ce qu'elle pouvait m'apporter. Hormis cet entretien, mon travail de récolte de donnée se déroula sans accros.

Concernant l'analyse des données, nous avons d'abord retranscris les entretiens de manière littérale (e.g cf annexe n° 2 et n° 3). Au fur et à mesure de nos retranscriptions, nous avons également pris la peine de noter des remarques, réflexion qui nous semblaient importantes sur un document annexe. Puis pour chacun des entretiens, nous avons procédé à une décomposition. Nous avons en effet retracé la vie de la personne de manière biographique, nous avons résumé l'évolution de leur rapport au sport, leur arrivé dans l'association, etc… Cela nous a permis dans un premier temps d'avoir une vision plus globale et résumé de chaque entretien, ce qui nous a été très bénéfique pour la suite. Enfin, à partir d'une grille thématique que nous avions construit au préalable nous avons procédé à l'analyse des différents entretiens. Cette grille d'analyse est construite autour de 4 thématiques principales que nous avons recensées et qui ressortaient régulièrement au sein de chaque entretien. Il y a d'abord le rapport aux relations sociales, chaque personne étant plus ou moins dans une volonté de recherche de lien ou à l'opposé dans un idéal de solitude. Ensuite, il y a le rapport au sport, certains étant dans une pratique orientée autour du plaisir, d'autres à l'opposé n'ayant pas d'attrait particulier pour le sport. La troisième thématique est celle du rapport à la santé, certains pratiquants dans

une optique santéiste, sur conseil de leurs médecins par exemple, et d'autres ne prenant pas du tout en compte la santé dans leur pratique. Pour finir, la dernière thématique concerne le rapport à l'association, si certaines personnes préfèrent pratiquer de manière collective et s'investissent dans l'association, d'autres sont plus individualiste et préfèrent se laisser porter par l'association.

1ère phase : négocier sa place	Négocier l'entretien
2ème phase : in situ	Conduire l'entretien, enregistrer et observer
3ème phase : écrire et analyser	Transcrire l'entretien, le décortiquer, le mettre en rapport avec des éléments extérieurs
4ème phase : contrôler	Revoir les personnes, compléter les informations manquantes

TABLEAU 5: LES DIFFERENTES PHASES DE L'ENTRETIEN SELON S.BEAUD ET F.WEBER (1997)

A partir des 4 thématiques retenues, nous avons divisé notre analyse en deux parties : d'une part une analyse davantage objective, prenant en compte un ensemble de données qui ressortent lorsque l'on observe l'échantillon de manière général, c'est-à-dire que nous analyserons de manière objective l'échantillon des personnes interrogées sans prendre en compte les particularités individuelles des interviewés. D'autre part, nous procéderons à une analyse plus subjective des données, afin d'observer l'existence ou non de similitudes entre les individus par rapport aux différents critères retenus. C'est à dire que nous essaierons au sein des données, de dégager des profils-types. Pour appuyer ces profils-types, nous aurons recours à des portraits sociologisés, à la manière dont Bernard Lahire le fait au sein de son ouvrage « Portraits sociologiques ». Nous nous appuierons donc sur ce dernier pour mettre en place nos propres portraits sociologisés.

Nous venons, d'expliquer en détail la méthodologie que nous avons employé pour récolter les données, ainsi que pour les analyser. A partir de ces données, et de l'analyse de ces dernières, nous allons désormais nous consacrer aux résultats de nos recherches.

IX. L'AMPAR comme espace de socialisation particulier

Avant d'entrer dans le détail des facteurs d'engagements des seniors dans la pratique et des sociabilités sportives qui se mettent en place au sein des clubs, il convient dans un premier temps de présenter l'association étudiée, l'AMPAR d'une manière ethnographique. En effet, il parait intéressant, avant d'approfondir notre travail, de présenter notre terrain d'enquête.

1. Un mode de fonctionnement classique

L'AMPAR est une association plutôt urbaine puisqu'elle se situe à Saint-Malo, elle met en place de nombreuses activités à destination des personnes âgées, toujours dans un objectif de lutte contre l'isolement des plus âgés. L'association à une politique d'ouverture au plus grand nombre avec des prix très attractif pour les retraités ayant des revenus modestes. L'association marche sur un système assez traditionnel, elle est encadrée majoritairement par des bénévoles. Sur la randonnée, il y a une vingtaine de bénévoles par exemple.

L'association est en perpétuelle évolution, le nombre de licenciés ne cesse de croitre, et elle cherche sans cesse à se renouveler, à proposer de nouvelles activités à ses adhérents. Les valeurs de convivialité, de partage, d'entraide sont primordiales au sein de l'association. C'est pourquoi l'association mets un point d'honneur à s'affilier chaque nouvelle saison à la Fédération Française Sports pour Tous qui est la fédération la plus proche des valeurs que l'association défend

L'association à une politique d'ouverture au plus grand nombre avec des prix très attractif pour les retraités ayant des revenus modestes. Elle met également en place un système de covoiturage pour les personnes ne disposant pas de voiture. L'attention est portée à l'ensemble des individus. Au début de l'activité, la plupart des pratiquants se disent « bonjour » et créent ainsi un minimum de lien. L'association marche sur un système assez traditionnel, elle est encadrée majoritairement par des bénévoles. Sur la randonnée, il y a une vingtaine de bénévoles par exemple. Les bénévoles ont beaucoup de relations entre eux, ils

échangent régulièrement et profitent de certains temps pour aller au restaurant ensemble.

Le bureau élu composé de retraités très investit dans l'association cherche sans cesse à attirer de nouvelles personnes afin d'avoir de nouvelles idées. Le bureau est également énormément investi et repose sur un fonctionnement assez particulier. Ils ont un local dans le centre de Saint-Malo ou ils se réunissent ensemble tous les jeudis après-midi et prennent les décisions à l'unanimité. Pour eux, il est indispensable que tous les membres du bureau travaillent en harmonie, qu'ils soient coordonnés, c'est pourquoi lorsqu'un des membres reçoit une information, à une question ou une suggestion, il transfère aussitôt l'information aux autres membres du bureau, et ce dans le but d'assurer un fonctionnement pérenne. Chaque membre du bureau participe à une ou plusieurs activités mise en place par l'association. Ils essaient qu'au moins un membre du bureau soit présent dans chaque activité afin d'avoir un regard régulier sur cette activité. Enfin les membres de l'association souhaitent que le bureau soit renouvelé partiellement régulièrement afin qu'il y ait un roulement et que les fonctions électives ne soient pas bloquées, que tout le monde ait la capacité et l'envie de rentrer dans le bureau pour apporter ses connaissances. En effet, en fonction de leur métier passé, de leurs qualités, chaque nouvel entrant va pouvoir faire bénéficier à l'association de ses compétences dans un domaine particulier (Trésorerie, Gestion administrative, Sécurité, communication…). De plus, concernant la mise en place de nouvelles activités, l'association considère que si des personnes souhaitent faire découvrir de nouvelles activités ou faire partager leurs connaissances dans un domaine, ils sont les bienvenus pour mettre en place un nouveau créneau. Lors des entretiens, les bénévoles m'ont confiés avoir beaucoup de relations entre eux, ils échangent régulièrement et profitent de certains temps pour aller au restaurant ensemble par exemple.

2. Un club réservé aux seniors

L'AMPAR : Association Malouines des Personnes A la Retraite, est comme son nom l'indique une association réservée exclusivement aux seniors. En ce sens, elles se distinguent des autres associations. En effet, à l'inverse de la plupart des associations sportives, la finalité poursuivies n'est pas la performance et la réussite

dans les compétitions, mais davantage le plaisir, le bien-être des adhérents, la prévention…

Les activités proposées par l'association sont orientées autour des notions de Plaisir, Bien-être et de convivialité notamment, les pratiquants ont tendance à rejeter totalement les aspects de compétitions, c'est le cas en Marche Nordique par exemple ou nous avons pu observer que certaines femmes rigolaient entre elles et se réjouissaient de l'absence d'un certain Serge qui serait trop à cheval sur la pratique :

« *Ah Serge est pas là aujourd'hui, tant mieux, il est toujours à nous dire de faire ça comme ça, de faire les bons gestes et au final on marche pas […] On est pas là pour la compétition ou pour les bon geste, on est là pour se faire plaisir, pour passer un bon moment* ».

Toujours dans ce rejet de la compétition, nous avons également pu observer lors de la Marche nordique d'autres personnes, qui en voyant deux individus n'appartenant pas au groupe se préparer pour faire de la marche « *Ah ce sont des Dinardais ça, on mélange pas les torchons et les serviettes* », les pratiquants expriment une certaine rivalité vis-à-vis de ces pratiquants qui seraient trop dans un esprit compétitif, de performance.

Dans une autre mesure, L'AMPAR dispose de la Charte Sport Santé Bien Être (SSBE) qui permet de contribuer au développement du sport santé en Bretagne et vise la reconnaissance des compétences spécifiques développées par la structure. En effet, on peut constater que l'association engage plusieurs éducatrices notamment dans les activités gymniques qui sont formées au sport santé et qui ont des compétences pour encadrées des personnes ayant des pathologies particulières. Ce point est une nécessité pour le club, et les pratiquants apprécient le fait d'être encadrés par des professionnels de qualité comme nous avons pu le voir au cours des séances que nous avons observées ou par exemple l'animatrice mets en place des chaises pour certains pratiquants car elle connait leurs difficultés et leurs maux, comme pour Jacques qui pratique assis. Elle adapte sa séance aux différents publics en distinguant ce que tout le monde doit faire et ce que ceux qui possèdent des difficultés doivent faire : « *Odile, si vous ne pouvez pas faire, c'est pas grave, vous faites autre chose à la*

place » (Mélanie, animatrice de gym), elle propose alors d'autres exercices permettant d'éviter des douleurs à la personne.

Au sein de l'association de nombreuses activités sont proposées, on constate qu'il n'y a pas d'activités traditionnelles comme la pétanque proposées ailleurs, le bureau ne voyant pas l'intérêt de proposer ce type d'activités existant déjà dans d'autres associations. L'AMPAR propose beaucoup d'activité extérieur, de pleine nature qui plaisent énormément aux seniors. Notamment la randonnée qui lie l'aspect sportif et l'aspect culturel. Il y a deux randonnées hebdomadaires, une de 6 kilomètres, et une de 12 kilomètres. Ce sont des randonnées préparées à l'avance par les nombreux bénévoles et qui à chaque fois sont orientées sur différentes thématiques (faune, flore…). Les organisateurs prévoient des points clés, des lieux à regarder, des vues panoramiques ou ils expliquent certaines choses relatives à la thématique du jour. C'est l'activité la plus populaire au sein de l'association, elle ne cesse de se développer en attirant toujours plus de monde (environ une centaine de personne chaque semaine). L'AMPAR propose également de la marche nordique qui permet de faire travailler l'ensemble du corps des pratiquants. Comme la randonnée, la Marche Nordique change à chaque fois de lieu afin de permettre aux pratiquants d'observer différents paysages. Au cours des séances de Marche Nordique, comme nous avons pu l'observer (e.g cf. annexe n° 4) l'animateur privilégie des parcours permettant un aller-retour plutôt qu'une boucle, car l'aller-retour permet de rattraper les retardataires lors du retour et n'impose pas à tous les pratiquants de marcher à la même allure. Enfin comme activité de pleine nature, l'AMPAR propose également des ballades de trois kilomètres hebdomadaires sur la digue pour ceux n'étant plus en capacité de marcher sur des plus longues distances. Cette activité assez récente est née à la demande des personnes qui se sentant vieillir, éprouvait des difficultés à assurer les randonnées, mais qui souhaitaient tout de même continuer à marcher

D'autre part, l'association mets également en place de nombreuses activités gymniques (près de 14h de cours hebdomadaires) ayant différents objectifs et à différents niveaux. Il y a des activités de prévention, à savoir de la gym équilibre orientée vers les plus âgés et qui a pour objectif de prévenir les chutes chez les plus âgés et aider au maintien de l'équilibre. Il y a également des séances de stretching,

qui sont des séances assez douces d'étirements et ouvertes à tous les publics. Et enfin il y a de la gym entretien avec différents groupes de niveaux permettant à tous de s'entretenir physiquement à partir de l'arrivée en retraite. En parallèle de ces activités gymniques, d'autres activités sportives sont proposées à savoir de l'aquagym. Ils appellent cette activité aquaforme afin de rappeler l'aspect positif de l'activité sur les articulations etc…

Enfin, en complément des activités physiques, de nombreuses activités manuelles sont également proposées au sein de l'association. On y trouve du « sport cérébral » qui a pour objectif d'aider les plus âgés à conserver leurs facultés mentales le plus longtemps possible, de la peinture, du scrabble, des aiguilles récréatives, du théâtre, de la généalogie ou encore du cartonnage. Ce sont des activités manuelles qui sont propices aux échanges

3. Le lien social au centre de l'association

Comme le laisse présager la devise de l'association : « **Rompre l'isolement par l'activité** » placardée sur l'ensemble des flyers diffusés par le club (e.g cf. annexe n°5) mais également sur le site internet de l'association, nous pouvons constater que la création de lien social et la lutte contre l'isolement sont les piliers centraux de l'association. Elle a pour objectif de répondre à une problématique fréquente chez les personnes âgées, à savoir la solitude. En effet, comme nous avons pu le voir précédemment, de nombreux évènements peuvent survenir avec le vieillissement tel que le veuvage, la perte d'amis proches ou encore la perte d'autonomie, ce sont tout autant de facteurs qui peuvent conduire à l'isolement des seniors. Le maintien de liens sociaux joue donc un rôle majeur dans le bien-vieillir et dans l'éloignement de la perte d'autonomie. L'association peut donc en ce sens être considérée comme un levier à la recherche de nouvelles sociabilités.

Au cours des différentes séances d'activité physique que nous avons pu observer, nous avons pu remarquer qu'au début de l'activité, la plupart des pratiquants se disent « bonjour » et créent ainsi un minimum de lien. De plus, tout le monde dit bonjour aux animateurs en leurs faisant la bise quand ils arrivent. Les animateurs appellent les différents participants par leurs prénoms. En gym, au début de séance, Tout le monde se mets en cercle l'animatrice prend ou donne des

nouvelles des participants absents. On constate que les différents animateurs sont très proches des pratiquants, et prennent des nouvelles de chaque participant en début de séance, ils s'intéressent aux adhérents.

De plus, durant la séance de Marche Nordique que nous avons observée (e.g cf. annexe n°4), lorsque la séance a débuté, le gros groupe qui était constitué au début se disloqua petit à petit en une multitude de groupe de 2 ou 3 personnes ou les individus parlaient entre eux. Souvent les groupes se sont constitué par affinité et certains ont accéléré/ralenti pour pouvoir être avec les personnes qu'ils voulaient pour parler tout en marchant (Un homme s'arrête un moment sur le côté pour attendre quelqu'un qui est derrière lui). Il y a vraiment beaucoup de discussions entre les pratiquants durant la séance. Au final plus qu'une réelle séance de sport, il s'agit plutôt d'un regroupement de personnes souhaitant pratiquer une activité en groupe, car la séance n'est pas réellement encadrée.

Toujours dans cette idée de créer du lien social, l'association mets en place sur son site internet un système de covoiturage permettant d'une part à ceux n'ayant pas de moyen de locomotion de se rendre aux différentes séances de Marche Nordique et de randonnée. Et permettant d'autre part de créer du lien entre des individus ne se connaissant pas, le temps du covoiturage étant un moment privilégié d'échange en amont de la pratique physique. Ce système est très apprécié par les adhérents comme ils me l'ont confié durant les entretiens. L'objectif est que tout le monde puisse participer aux différentes activités.

Cependant, contrairement à l'hypothèse que nous avions émise, nous avons également pu constater que la pratique sportive ne permettait pas autant la création de lien social qu'on pourrait le croire. En effet, lors des séances de gymnastiques que nous avons observées par exemple, nous avons pu nous rendre compte que si les adhérents discutaient un peu entre eux en début et fin de séance, durant la séance, l'activité physique ne permettait pas vraiment l'échange entre les participants. Les animatrices ont parfois du mal à énoncer les consignes, notamment lorsque la taille du groupe est importante, en conséquence afin que tout le monde entende les consignes, elles essaient qu'il n'y ait pas ou peu de discussions entre les pratiquants : « *Vous parlerez après autour d'un thé ou d'une bière dans un café, là on fait de la gym pour l'instant* » (Mélanie, animatrice de gym). Une pratiquante de gymnastique

va également dans ce sens en affirmant « *Chacun dit un petit mot et tout ça. Mais enfin bon, c'est assez…Fin c'est assez difficile de pouvoir faire un contact parce que le…pendant l'heure qu'on est ensemble on travaille.* » (Nicole, 84 ans, ancienne infirmière). Concernant l'aquagym, une pratiquante estime également qu'il est très compliqué d'établir des relations avec les autres pratiquants :

« *L'aquagym pfff, c'est plus restreint les relations…euh…On est tous là à attendre, elle arrive, on va dans l'eau que quand elle est arrivée, c'est très codifié, faut pas…faut respecter les règles. Y'a pas …y'a pas beaucoup d'échanges* » (Hortense, 75 ans, ancienne conseillère en économie sociale et familiale)

Un certain nombre d'individus ne considèrent pas le lien social comme leur première motivation pour pratiquer une activité physique. Certes il peut entrer en compte dans la décision des individus, et jouer un rôle majeur pour certains d'entre eux mais cela est le cas pour une minorité de personnes. On peut relier ces données à l'analyse de F.Burlot (2009) qui montre que contrairement à ce que l'on pourrait croire, les seniors ne considèrent pas forcement le sport comme un moyen privilégier de créer des liens sociaux. Si la rencontre et le plaisir d'être avec les autres restent de réelles motivations, ils constatent que ces questions sont de moins en moins centrales pour les pratiquants.

Ce qui est ressorti de l'ensemble des entretiens, notamment lorsque les personnes s'exprimaient sur leur rapport à l'association, c'est que les activités culturelles permettraient davantage de créer du lien social que les activités physiques et sportives au sens où elles favorisent la discussion. La plupart des personnes mettent en avant le fait que l'activité physique ne favorise pas les échanges car les personnes viennent faire leur séance et repartent, elles échangent seulement un petit peu en début et en fin de séance. Les activités manuelles quant à elle (tricot, généalogie, cartonnage…) moins cadré, et dans un lieu restreint permettraient davantage l'échange. Plusieurs personnes vont dans ce sens, notamment la personne responsable de l'atelier tricot qui affirme que les activités culturelles sont davantage propices au lien social, aux échanges et à la communication :

« *Parce que les personnes qui viennent au tricot, ce sont des personnes pour la plupart qui n'ont…qui ne peuvent plus faire d'activités autre […] ça dure 2 heures,*

2 heures et demi puisqu'après on se termine par un petit café, donc ça se prolonge. Mais…euh…Si on n'a pas envie de…A la base, l'obligation, c'est de venir avec une paire d'aiguille, tricoter, à coudre, peu importe, tricoter un pompon n'importe quoi, et puis bah on travaille un petit moment, et puis si on veut plus, et bah on pose, et puis on parle, on rit, on dit des bêtises, voilà c'est ça hein » (Blandine, 71 ans, ancienne commerçante)

4. Approche ethnographique du public étudié

Les personnes que nous avons interrogés adhérent tous à cette association. Parmi le panel de personne que nous avons interrogé, il y a quatre membres du bureau qui sont donc relativement plus investit que les autres. On a interrogé 10 femmes et 3 hommes d'âge varié. La moyenne d'âge des pratiquants au sein de l'association est de 72 ans, l'âge moyen des personnes interrogées étant également de 72 ans. Il convient de noter également que les individus ont tous un rapport à l'association plus ou moins important :

Tableau 6 : Caractéristiques sociodémographique des personnes interrogées

Prénom *	Sexe	Âge	Situation matrimoniale	PCS	Métier exercé
Edith	F	67	Veuve	Professions intermédiaires	Agent comptable
Lucienne	F	76	Veuve	Cadre et profession intellectuels supérieures	Cadre dans une banque
Hortense	F	75	Célibataire	Professions intermédiaires	Conseillère en économie sociale et familiale
Nicole	F	84	Veuve	Professions intermédiaires	Infirmière dans un hôpital psychiatrique
Gilbert	H	73	Marié	Cadre et profession intellectuels supérieures	Agent en charge des télécommunication - SNCF

Blandine	F	71	Divorcée	Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	Commerçante
Constance	F	70	Veuve	Cadre et profession intellectuels supérieures	Cadre dans une banque
Bernadette	F	70	Veuve	Professions intermédiaires	Audioprothésiste
Claire	F	72	Mariée	Professions intermédiaires	Enseignante puis employé d'une mutuelle
Michel	H	67	Marié	Professions intermédiaires	Commis d'architecte puis chef d'entreprise de sécurité dans le BTP
Odile	F	67	Mariée	Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	Agent immobilier
Alain	H	72	Marié	Employés	Fonctionnaire de police
Yvette	F	73	Veuve	Cadre et profession intellectuels supérieures	Cadre à la préfecture de Paris

*Les prénoms ont été modifiés dans un souci de confidentialité

** A noter : Les personnes interrogées sont aujourd'hui toute à la retraite, il s'agit de la PCS à laquelle ils appartenaient lorsqu'ils étaient encore actifs

X. Des pratiquants socialement « homogènes »

Dans cette partie, nous allons voir que les pratiquants au sein de l'AMPAR ont beaucoup de similitudes entre eux, que ce soit d'un point de vue social, culturel ou même du point de vue de leurs attentes vis-à-vis de l'association, on constate que les adhérents ont des origines, des besoins et des envies qui se recoupent. En ce sens, on pourra constater que l'AMPAR n'atteint pas toutes les tranches de la population de la même façon.

1. L'origine sociale : facteur déterminant de la pratique sportive à la retraite.

Comme l'a démontré V. Caradec (2001), les personnes âgées représentent un groupe social plus ou moins homogène, même si nos résultats ne peuvent confirmer la thèse de Vincent Caradec, on constate que les personnes âgées pratiquant une activité physique au sein d'un club, regroupent tout de même de nombreuses caractéristiques communes. A partir des données que nous avons récoltées nous allons d'abord chercher à faire une analyse objective de la population, autrement dit, nous allons chercher à déterminer les caractéristiques sociodémographiques de notre échantillon à savoir les seniors pratiquants au sein d'une association sportive.

Pierre Bourdieu à construit la théorie de l'espace social afin d'expliquer la construction et la hiérarchisation de groupes sociaux. Il complète en ce sens la théorie de K.Marx selon laquelle la société capitaliste serait divisée en 2 groupes sociaux distincts opposant les propriétaire des moyens de productions et les ouvriers. Cette distinction est donc fondée sur la possession ou non d'un capital économique. Bourdieu vient compléter cette théorie en affirmant qu'outre le capital économique, d'autres facteurs entrent en jeu dans la constitution de groupes sociaux. Selon lui le capital social (possession ou non d'un réseau de relations…) ou encore le capital culturel (ensemble des ressources culturelles : diplômes, savoir-faire… dont dispose ou non un individu) entrent également en jeu. C'est la possession ou non de ces différents capitaux qui vont déterminer la place d'un individu dans la société, et qui va constituer les différents groupes sociaux présents au sien de la société. Bourdieu estime que le style de vie des individus va être influencé par leur position dans la hiérarchie sociale. C'est ainsi qu'il définit la notion d'habitus selon laquelle tout

individu, en fonction de son appartenance sociale incorpore lentement un ensemble de manières de penser, sentir et agir, qui se révèlent durables.

En nous appuyant sur cette notion de classe sociale tel que Bourdieu (1979) la définit, nous avons pu constater au sein de nos recherches que les pratiquants d'activité physique que nous avons interrogés appartiennent pour la plupart aux classes supérieures. En effet parmi le panel de personnes que nous avons interrogées, la plupart appartenaient aux professions et catégories socioprofessionnelles supérieures, puisque sur 13 personnes, 5 ont occupé un emploi se référant à la catégorie « Cadre et profession intellectuels supérieures » et 6 ont occupé un emploi se référant à la catégorie Professions intermédiaires… Mais aucun ouvrier, ce qui est peu représentatif de la société française. Les personnes interrogées appartiennent donc aux classes moyennes voire supérieures (Cf tableau 1) pour la plupart, et sont donc plus ou moins fortement dotées en capital culturel, la plupart ayant passé l'équivalent du bac à une époque où c'était beaucoup plus rare d'avoir ce type de diplôme. Plus de la moitié des pratiquants ont vécu dans la région parisienne, avec un parcours souvent similaire d'un individu à l'autre. C'est-à-dire qu'ils sont bretons d'origines, pour des raisons professionnelles, ils ont dû déménager dans la région parisienne, tout en gardant un lien avec la Bretagne (Vacances, maison secondaire…), et une fois en retraite, ils sont revenus vivre dans leur région natale. Ces individus ont conscience d'appartenir aux couches privilégiées de la société, « *on habite près de la mer, tout, on est dans un bel environnement, on est privilégié* » (Bernard, 72 ans, ancien fonctionnaire de police). Une des personnes interrogées conforte cette analyse dans le sens où elle affirme que

« *J'ai l'impression, parce que je vois ça par les gens qui nous cause dans les différentes voitures, puisque à chaque fois, on se trouve avec des gens différents. J'ai l'impression que c'est des gens quand même, d'un milieu social assez aisé* ». (Hortense, 75 ans, ancienne conseillère en économie sociale et familiale).

Cette forte représentativité des classes supérieures au sein de l'association peut s'expliquer par le fait que les activités physique et sportive proposées au sein de l'AMPAR, à savoir la randonnée (qui lie l'aspect sportif et culturel…), la gymnastique (maintien de la santé, entretien physique, prévention des chutes…) poursuivent certaines finalités notamment d'un point de vue santé qui se

rapprochent des préoccupations des classes supérieures. Cette position de l'AMPAR sur des activités dites d'entretien et de prévention peut expliquer la proéminence de personnes issues des classes sociales supérieures au sein de l'AMPAR. On peut évoquer ici les travaux de Boltanski (1971) sur les usages sociaux du corps. Ce dernier montre qu'en fonction de notre appartenance sociale, nous n'allons pas avoir le même rapport au corps, à la santé et donc à la pratique sportive. La perception du corps, du maintien de la santé varie donc en fonction de l'appartenance sociale. Deux rapports au corps vont s'opposer avec un rapport instrumental pour les ouvriers, les classes populaires qui voient leur corps comme un outil. Et un rapport davantage réflexif, caractéristiques des classes sociales supérieures et qui vont être plus attentif à leur santé car ils ont plus de connaissances médicales et vont donc avoir davantage tendance à pratiquer du sport non seulement dans un objectif de plaisir ou de détente mais aussi dans une idée de maintien de la santé car ils ont conscience des bienfaits du sport. Selon Boltanski, l'attention au corps est corrélative à l'ascension dans la hiérarchie sociale. Cette analyse va également dans le sens de C.Perrin (1993) qui met en avant que le rapport à la santé et donc le rapport à l'activité physique est largement influencé par le capital social et culturel.

On peut également rapprocher ces travaux de la notion d'habitus de P.Bourdieu qui nous permet de comprendre que des catégories sociales n'aient pas le même rapport au corps, à la santé et donc à la pratique physique. La nécessité de pratiquer du sport afin de s'entretenir physiquement et de conserver sa santé est intériorisée dans le schéma de pensée des individus des classes supérieures. Les individus interrogés, ont pour la plupart conscience de la nécessité de pratiquer une activité physique et des bienfaits de ce dernier sur leur santé aussi bien physique que morale. La pratique sportive peut aussi être assimilée à une forme de distinction sociale au sens où elle est caractéristique des classes sociales supérieures.

De plus, nos propos vont également dans le sens de F.Burlot et al (2009) qui montre qu'il y a un rapport différencié à la pratique en fonction de la profession et de la catégorie socioprofessionnelle (PCS) et du niveau d'étude. En effet comme il le montre, les PCS « cadres » pratiquent davantage que les PCS « ouvriers ». Il en est de même quant au niveau d'étude, les plus diplômés pratiquant davantage que les autres.

2. Une association majoritairement féminine

Premièrement, en ce qui concerne le sexe des pratiquants, contrairement à l'enquête de Raymonde Feillet (2012) qui constatait qu'il y avait une majorité d'hommes parmi les pratiquants seniors dans les Côtes d'Armor (presque deux fois plus d'hommes que de femmes dans son étude), nous constatons l'inverse au sein de l'association spécifique qu'est l'AMPAR, en effet, la plupart des pratiquants sont des femmes. Cela peut s'expliquer par le fait que l'association n'est pas représentative de l'ensemble de la population mais concerne un public particulier.

L'association propose pourtant de nombreuses activités ouvertes aussi bien aux hommes qu'aux femmes, mais elle compte presque deux fois plus de femmes. Durant les cours de gym, on a pu constater que les hommes représentaient environ 20% des pratiquants, cela peut s'expliquer par l'image véhiculée par la gymnastique qui est davantage associé au sexe féminin. De plus les hommes ont souvent une vision négative de la gym, si certains sentent leur corps vieillir et voit les bienfaits que la pratique gymnique peut leur apporter, d'autres n'ont pas conscience de leur vieillissement, un individu me confie dans ce sens avoir « *peur du regard des autres* », que cela n'est pas naturel pour lui d'aller vers la gym mais il s'est forcé. Les hommes pratiquants la gym étaient pour la plupart d'entre eux en couple, et venaient pratiquer accompagné de leur femme ce qui peut être une motivation supplémentaire. Lors des séances de Marche Nordique, mais également des randonnées, il y avait à chaque fois un minimum de 65% de femmes, ce qui est relativement conséquent. Cela peut s'expliquer qu'en vieillissant davantage de femme tendent à se retrouver veuve et vont chercher à avoir une activité physique pour ne pas rester seule. Effectivement parmi les 9 femmes que nous avons interrogées, 7 étaient veuves et voyait dans l'activité physique un moyen de sortir de chez elle, de voir du monde. Les Hommes veufs, auraient moins tendance à aller vers des clubs sportifs et seraient davantage enclin à pratiquer seul ou en groupe mais en dehors d'un club.

Concernant les activités de pleine nature, il convient de noter un paradoxe, en effet pour la marche nordique comme pour la randonnée proposée par l'association, la quasi-totalité des bénévoles encadrants sont des Hommes, alors que la majorité des pratiquants sont des femmes. Cela peut s'expliquer par les liens

sociaux qui se créent. En effet, les pratiquants m'ont affirmé que lors des randonnées, il y avait plusieurs petits groupes qui se formaient, et notamment une séparation entre les hommes et les femmes. La plupart des Hommes étant encadrants bénévoles, les nouveaux arrivant s'engage également dans l'encadrement afin de ne pas être laissé de côté. Le lien social, et la notion d'intégration peuvent donc être des facteurs explicatifs quant à ce paradoxe. Un homme s'étant récemment engagé dans l'encadrement des activités de pleine nature me confiait dans ce sens :

« *J'ai attendu, j'ai attendu, j'ai attendu, puis ça s'est fait drôlement justement, au restaurant avec les animateurs et amis, et puis le président…Et puis dans la discussion, y'en a un qui m'a pistonné…Et j'ai dit oui.* » (Bernard, 72 ans, ancien fonctionnaire de police)

Parmi les personnes que nous avons interrogées, Les hommes sont encore en couple et cherchent à trouver un équilibre dans leur couple vis à vis de la pratique, ils pratiquent certaines activités avec leur conjointe, mais cherchent aussi à avoir des activités seuls, un homme nous confie l'importance d'avoir une certaine forme d'indépendance dans son couple :

« *Et puis avec mon épouse, on n'a pas les mêmes occupations, on a chacun nos…On a la rando ensemble, on a la gym ensemble, mais on a d'autres activités séparées. C'est-à-dire que ça aussi c'est important…c'est important d'avoir chacun ses chapelles.* » (Michel, 67 ans, ancien commis d'architecte)

3. Un public aux caractéristiques communes

Au sein de l'association, on constate une certaine hétérogénéité de l'âge des personnes. Malgré la disparité de leurs âges, ils pratiquent tous dans une association de seniors comme ils la définissent, car ils se considèrent tous comme seniors : « *Il faut se considérer comme seniors maintenant* » (Blandine, 71 ans, ancienne commerçante), ils se sentent vieillir, ils ont conscience de leur vieillissement pour la plupart, mais ils se comparent aux autres pour affirmer qu'ils sont tout de même plus jeunes que les autres, c'est une façon en sorte de se rassurer. Le terme senior est appréhendé d'une manière positive par les pratiquants car comme l'indiquait Vincent Caradec (2001), ils représentent pour les individus une façon de vivre leur

retraite activement et positivement. Parmi les personnes que nous avons interrogées, malgré la variété de leurs âges, on constate qu'ils ont tous conscience des bienfaits du sport, et de la façon dont la pratique physique peut influer sur leur bien-être physique et maintenir leur santé. Cela peut s'expliquer par le fait qu'au travers de leurs médecins respectifs mais également au travers des médias, ils ne peuvent plus passer au travers de cette information. Si pour certains le message a été une forme de déclic et les a incités à pratiquer une activité physique, ce n'est pas le cas pour d'autres, pour qui l'aspect hygiéniste ne rentre pas en compte dans leur motivation.

Par rapport à la nomenclature de C.Lalive d'Epinay, nous avons pu constater que les personnes pratiquant une activités physique au sein d'un club appartenait tous au groupe des personnes indépendantes au sens où ils habitent tous dans leur maisons, n'ont pas ou peu de problèmes de santé, ils conduisent leur voiture, font du jardinage etc…Ils vivent leur retraite de manière positive et font la démarche d'aller vers les autres, d'occuper leur temps libre avec le club. En ce sens, l'ensemble de la catégorie de population des personnes âgées n'est pas représenté au sein de ce club sportif. Ce sont les personnes indépendantes et actives qui vont pratiquer au sein des clubs. D'autre part, si l'on se réfère à la typologie de C.Attias Donfut (1989), Les retraités pratiquant une activité physique correspondent totalement au groupe de la « retraite loisir », au sens où ce sont des individus qui pratiquent de nombreuses activités, pas seulement sportive mais aussi culturelle pour la plupart, et qui ont de nombreux liens sociaux. Cette catégorie est constituée selon C.Attias Donfut majoritairement de femmes, d'employés et de cadres, ce qui correspond en tout point à l'association étudiée qui est majoritairement composée de femmes appartenant aux Professions et catégories socioprofessionnelles supérieures.

Enfin, Nous avons pu constater que les seniors que nous avons interrogées font aisément une distinction entre amitié et relation sociale, en effet ils estiment que les activités qu'elles soient sportives ou culturelles leur ont permis de se faire des relations, des connaissances au sens où elles discutent de choses banales, « *de la pluie et du mauvais temps* » (Hortense, 75 ans, ancienne conseillère en économie sociale et familiale) avec ces personnes, mais elles ne parlent pas ou très peu de

leurs vies personnelles. La plupart des personnes affirment ne s'être pas réellement fait d'amis au sens premier du terme en rentrant dans l'association. Différents témoignages vont dans ce sens : « *on peut pas dire que c'est des amis, mais bon voilà, on se parle quand même un petit peu quoi, et tout…Puis c'est chacun va de son côté quoi* » (Nicole, 84 ans, ancienne infirmière) ou encore « *C'est pas des amis…voilà, mais on a appris à se connaitre. Bon après c'est pas un long fleuve tranquille hein* ». Soit les pratiquants ont des amis mais qu'ils connaissaient avant d'entrer dans l'association, soit ils estiment avoir simplement des relations sociales avec les autres membres de l'association.

4. Une attention particulière portée à l'encadrement

Lors des cours de gymnastique auxquels nous avons assisté, nous avons pu observer deux façons d'animer assez différentes, et notamment une animatrice qui est très à l'écoute des pratiquants, qui connait les maux de chacun et qui prend des nouvelles de chaque pratiquant lorsqu'il arrive. Elle adapte chacun de ses exercices et en propose une version alternative pour chaque personne souffrant d'une pathologie particulière. « *Béatrice, si vous ne pouvez pas faire, c'est pas grave, vous faites autre chose à la place* » (elle propose alors un autre exercice). Une personne nous confie « *Mélanie on adore. C'est super, elle tient compte de…de nos pathologies…Elle nous chouchoute, puis elle est agréable. Si vous avez mal au dos, bah, elle va vous donner un autre exercice* » (Odile, 67 ans, ancienne agent immobilier) D'autre part, l'autre animatrice que nous avons observée est quant à elle moins centré sur le bien-être des individus et est moins en capacité d'adapté ses séances à son public. On constate que les pratiquants sont bien moins nombreux avec cette animatrice (presque trois fois moins), cela peut s'expliquer par l'importance accordée par les pratiquants à la prise en compte de leurs pathologies. En effet, les pratiquants seniors portent un intérêt tout particulier à la qualité de l'encadrement, ils apprécient le fait que les animateurs tiennent compte de leurs pathologies, ils n'ont pas envie d'aller au-delà de leurs limites, de se faire mal, ou d'adopter de mauvaises postures. Ils sont rassurés par le fait d'être encadré par un animateur compétent Ils recherchent un encadrement de qualité et insiste sur l'importance de pratiquer une activité adaptée. Une personne me confie avoir changé de cours de gymnastique dans l'objectif de changer d'animatrice : « *Léa par*

contre… C'est pas dire du mal, mais non…C'est…Si vous avez mal au bras, et puis que tous les exercices portent sur les bras, vous pouvez rentrer chez vous, parce que ça la… » (Bernard, 72 ans, ancien fonctionnaire de police). Dans le discours de l'ensemble des pratiquants, ressort l'envie que l'animateur s'intéresse aux pratiquants. On retrouve ici, le profil des seniors engagés dans des pratiques douces (C-P.Hénaff-Pineau, 2009) qui veulent pratiquer régulièrement pour conserver leur santé, tout en faisant attention à ne dépasser leur limite, en pratiquant de manière douce.

XI. Des modes d'engagement différenciés

Dans un second temps, nous allons désormais entrer dans le détail des facteurs d'engagements des seniors dans la pratique physique en club, et nous allons observer les différentes formes de sociabilités sportives qui se mettent en place au sein du club. Pour cela, nous allons arborer une approche subjective de la pratique physique des individus. A la façon, dont J.Pierre (2015) a montré qu'il existait une diversité de profils de pratiquants seniors, nous allons ici chercher à montrer qu'il n'y a pas un profil-type d'engagement sportif de la part des seniors, mais bien une diversité de profils-types d'engagement. A partir de ce constat, nous montrerons également, qu'il existe différentes formes de sociabilités qui se mettent en place au sein des clubs sportifs pour seniors.

1. Différentes formes d'engagement sportif

A partir des entretiens que nous avons réalisé, nous avons retenu plusieurs thématiques orientant la pratique physique des individus et leur engagement sportif. La première thématique que nous avons retenu est celle du rapport à la pratique physique, nous avons fait ici la distinction entre les « Grands sportifs » qui portent un intérêt total au sport, qui ont beaucoup pratiqué au sein de leur vie, en commençant très tôt notamment, et qui pratiquent toujours de manière régulière aujourd'hui. Le sport est ici associé à la notion de plaisir. A l'opposé sur cette variable, on trouve les personnes qui n'ont jamais trouvé d'intérêt à la pratique sportive ou qui n'aime pas ça, pour eux la notion de plaisir dans la pratique sportive est absente.

La seconde thématique que nous avons retenu est celle du rapport à la santé. On peut opposer ici les personnes très attachées à leur santé, qui considèrent leur santé comme primordiale et qui voient dans l'activité physique un moyen de maintenir leur santé. A l'opposé, on trouve les personnes qui ne sont pas très concernées par leur

santé, et pour qui la santé est un état de fait, un facteur sur lequel on ne peut pas influer, ni même en pratiquant une activité physique. Au final, on distingue dans cette perspective, ceux qui pensent avoir la possibilité d'agir sur leur santé en pratiquant une activité physique, et ceux qui estiment ne pas pouvoir agir sur leur santé

La santé comme état de fait — Perspective hygiéniste

- Rapport à la santé +

La troisième thématique que nous avons retenu est celle du rapport aux liens sociaux, on entend par ici la recherche ou non de relations sociales de la part des individus. Sur cette thématique, on peut distinguer d'une part les personnes étant en proie à la solitude et étant donc en recherche de liens sociaux, ils voient ainsi, l'activité physique comme vectrice de relations sociales. A l'opposé, on trouve les personnes ne recherchant pas de relations pour diverses raisons, soit ce sont des personnes solitaires, soit ce sont des personnes ayant déjà un cercle de relations sociales relativement conséquent.

Pratiquants Indépendants — Pratiquants sociales

- Rapport aux relations sociales +

Enfin, la dernière thématique que nous avons retenu est celle du rapport à l'association. On distingue ici les individus en fonction de leur investissement au sein de l'association, avec d'une part des individus totalement investit dans l'association, qui considèrent indispensable le fait de rendre ce qu'on leur donne, pour eux l'association c'est « donnant-donnant » (Michel, 67 ans, ancien commis d'architecte). A l'opposé, on trouve les individus souhaitant davantage se laisser porter par l'association sans forcément s'investir au sein de cette dernière, on peut parler ici de pratiquants ou d'adhérents consommateurs, en opposition avec les adhérents bénévoles.

Adhérents consommateurs — Adhérents investis

- Rapport à l'association +

Nous avons ensuite pu recouper ces quatre thématiques afin de dégager différents profils-types d'engagement sportifs chez les seniors, mais également différentes formes de sociabilités sportives qui se mettent en place.

Nous avons dégagé 4 profils-types de personnes recoupant des similitudes par rapport aux différents thématiques. En effet, nous avons dégager différents profils en fonction de l'importance que les différents individus accordent à chacune des thématiques (rapport au sport, à la santé, au lien social et à l'association) :

TABLEAU 7 : LES PROFILS-TYPES D'ENGAGEMENT SPORTIF EN FONCTION DE L'IMPORTANCE ACCORDEE AUX DIFFERENTES THEMATIQUES

Profil	**Sport**	**Santé**	**Lien social**	**Association**
Sport-santé	-	+	-	-
Sport-plaisir	+	+	+	+
Sport-occupation	≈	-	≈	+
Sport-social	≈	≈	+	≈

Le symbole « + » est ici associé à une importance haute accordé par l'individu à la thématique. Ex : Les individus appartenant au profil sport social sont très intéressé par la recherche de lien sociaux dans leur pratique sportive

Le symbole « - » est ici associé à une importance moindre accordé par l'individu à la thématique. Ex : Les individus appartenant au profil sport-santé, ne sont pas très intéressés par le sport en soi, ils ne sont pas dans la recherche de plaisir.

Le symbole « ≈ » est ici associé à une importance moyenne accordé par l'individu à la thématique. Ex : Les individus appartenant au profil sport social, sont moyennement intéressés par l'aspect santéiste lorsqu'ils pratiquent une activité sportive. Cela signifie que certes la santé rentre en compte dans leur engagement, mais c'est un facteur secondaire, ce n'est pas leur motivation principale.

Les 13 entretiens que nous avons menés nous ont permis d'extraire ces 4 profils-types, les personnes étant plus ou moins équitablement au sein de ces profils. Le profil sport-plaisir correspond à 3 personnes que nous avons interrogées, à savoir 3 femmes : Claire, Edith et Yvette. Le profil Sport occupation lui est ressorti du discours de 3 personnes différentes, 2 hommes : Gilbert et Michel, et une femme : Lucienne. Le profil sport santé, est lui ressorti du discours de 3 femmes : Blandine, Hortense et Nicole. Enfin, le profil sport social, quant à lui correspond à 4 personnes, trois femmes : Odile, Constance et Bernadette, ainsi qu'un homme : Bernard.

Nous allons maintenant étudier plus en profondeur les caractéristiques propre à ces différents profils, en nous appuyant sur des portraits sociologisés à la manière dont B.Lahire (2002) le fait au sein de ses travaux.

2. Le profil Sport-santé

Le premier profil-type sur lequel nous allons nous attarder est celui des pratiquants sport-santé. On entend par ici des individus pratiquants dans un objectif presque uniquement santéiste. Parmi les personnes que nous avons interrogées, 3 personnes appartiennent à cette catégorie, à savoir Blandine, Hortense et Nicole. Ce sont trois femmes d'âge varié entre 71 et 84 ans, d'origine sociales assez variées. Elles sont toutes les trois veuve ou divorcées. Ces pratiquantes se distinguent par le fait qu'elles n'ont absolument aucun affect pour le sport et qu'elles n'en ont jamais eu : « Et puis j'aime pas du tout le sport » (Blandine, 71 ans, ancienne commerçante).

Elles n'ont jamais pratiqué d'activité physique au cours de leur vie, elles ont commencé la pratique très tard, à minima une fois à la retraite, et même à 84 ans pour Nicole. Si elles ont débuté l'activité physique, c'est dans un objectif unique de maintien de la santé. Ces personnes se sentant vieillir s'obligent à pratiquer car elles savent que c'est important pour la santé. Elles sont influencées par leurs médecins respectifs et par les médias qui les incitent à pratiquer une activité physique régulière : « Maintenant la gym, j'en fait parce que je dis 'c'est bon pour la santé', donc c'est une motivation » (Blandine, 71 ans, ancienne commerçante). Elles ont peur des risques associés à la non pratique, notamment Nicole qui a commencé à

pratiquer à l'âge de 84 ans par peur de chuter, elle sent son corps vieillir, et face aux risques de chutes, elle préfère se renforcer musculairement :

« Et puis depuis…et bah depuis que on m'a parlé de l'équilibre, ça m'a un petit parlé parce que c'est…c'est ce qui me fait le plus peur, c'est les chutes et tout ça » (Nicole, 84 ans, ancienne infirmière).

On peut rapprocher ici ce profil aux travaux de Raymonde Feillet (2012) sur la sociologie du risque associé à la vieillesse.

Outre le fait d'éprouver un désintérêt total pour l'activité physique, ces individus ne sont pas intéressés non plus par la recherche de lien sociaux. En effet, ce n'est pas leur motivation première lorsqu'elles s'inscrivent dans une association. Elles ne sont pas intéressées par le lien social pour diverses raisons, d'une part certaines affirment être solitaire et ne pas forcément rechercher de contacts avec d'autres personnes :

« J'arrive toujours à m'occuper chez moi quoi. Mais c'est vrai, qu'il y a des personnes qui ne savent pas s'occuper chez elle…Contrairement à…Moi je suis plus solitaire indépendante… Donc… Je reste chez moi, je recherche pas…J'aime pas la foule…J'aime pas…Donc d'être seule, ça me dérange pas » (Blandine, 71 ans, ancienne commerçante).

D'autre part, certaines, au contraire, affirment avoir déjà bien assez de relations sociales en dehors de l'association et en conséquence ne recherchent pas forcément de nouvelles relations. En effet, elles habitent à Saint-Malo depuis bien longtemps, elles y ont travaillé et ont donc de nombreuses relations au sein de la ville, « Puis le fait d'avoir fait toute ma carrière ici, je connais plein de monde. Et quand on travaille dans le social, on a…On a à faire à tout le monde » (Hortense, 75 ans, ancienne conseillère en économie sociale et familiale). Elles ne sont pas fermées aux rencontres mais ne recherche pas forcément pour autant de nouvelles relations.

Ces personnes viennent juste pratiquer une activité de manière régulière, elles ne ratent pas beaucoup de séances, elles essaient de s'y tenir car elles savent l'importance de la régularité. Elles pratiquent en club car c'est beaucoup plus motivant. Seules, elles ne pratiqueraient pas, elles n'auraient pas la motivation :

« On veut montrer aux copines que…Bon bah moi je peux hein…Toi tu peux, mais moi je peux aussi hein. Et puis bon, c'est la régularité aussi, parce que bon si on est tout seul, ça va marcher une fois, deux fois, trois fois, puis on va dire 'oh non j'en fais pas aujourd'hui', non, non c'est une motivation quand même pour faire une activité hein. Donc c'est important d'être en groupe » (Blandine, 71 ans, ancienne commerçante).

Elles viennent juste de manière ponctuelle au club mais préfèrent se laisser porter, elles ne souhaitent pas s'investir davantage désormais, elles ont donc un rapport à l'association assez limité. Ces pratiquantes voient dans la pratique sportive en club une obligation contractuelle, une fois qu'elles se sont engagées, elles essaient de ne pas rater de séances.

On peut rapprocher ce profil aux travaux de J.Pierre et al (2015) qui ont essayé de comprendre les différentes formes de pratiques des seniors. Ils ont montré qu'il existait différents profils de senior pratiquant des activités sportives, et notamment un profil « sport-santé ». Ce profil correspond à des individus n'ayant pas une attirance particulière pour les APS, mais qui s'oblige à pratiquer pour des raisons de santé. La notion de plaisir est peu présente dans leur pratique, c'est la dimension hygiéniste qui prime. La retraite permet pour ces individus de prendre conscience que leur corps peut être actif. Le profil « sport santé que nous avons identifié est donc en adéquation avec celui identifié par J.Pierre et al (2015).

Le portrait de Hortense – profil « sport santé »

Au moment de l'entretien, Hortense à 75 ans, elle est en retraite depuis 10 ans. Cette ancienne conseillère en économie sociale et familiale, originaire de la région Nantaise a passé la plus grande partie de sa vie professionnelle à Saint-Malo. Elle n'a jamais été marié et n'a pas d'enfants.

Elle n'a jamais fait de sport au cours de sa vie, elle se sentait bête à l'école quand elle devait monter à la corde. Plus tard, au cours de sa vie professionnelle, elle essayait régulièrement de se donner des bonnes résolutions pour pratiquer de

l'activité physique mais elle n'arrivait jamais à s'y tenir car elle n'a jamais apprécié la pratique sportive. Selon elle, elle n'est pas sportive par nature. Une fois en retraite, elle disposa de davantage de temps, et décida (s'obligea) d'en consacrer une partie à l'activité physique, elle pratique aujourd'hui de la randonnée le lundi, de l'aquagym le mardi et de la gym le jeudi. Elle ne cesse de dénigrer sa pratique en insistant sur le fait que ce ne soit pas très violent, elle ne fait pas de « vrai sport », selon elle.

Hortense est très concernée par sa santé, c'est d'ailleurs pour cette raison qu'elle s'oblige à pratiquer une activité physique régulièrement. En effet, son kinésithérapeute et son rhumatologue n'ont cessé de lui conseiller de faire de l'activité physique pour répondre à ses soucis de santé (arthrose…), c'est donc pour cette raison, qu'Hortense s'est engagée à l'AMPAR. Elle affirme que le maintien de sa santé était la raison première de son engagement sportif. Même si elle n'aime pas ça, elle regrette ne pas avoir pratiqué d'activité physique plus tôt, car elle pense qu'elle aurait moins de difficultés aujourd'hui. Le fait d'être en club lui donne une certaine forme d'obligation, car seule, elle sait qu'elle ne pratiquerait pas, elle n'aurait pas la motivation.

Outre cet engagement sportif à l'AMPAR, Hortense est également adhérente de plusieurs autres associations, et notamment un club d'informatique ainsi qu'une association de géopolitique. Elle apprécie le fait de varier ses cercles relationnels, de ne pas être toujours avec les mêmes, car elle se lasserait sinon. Elle estime qu'elle a déjà bien assez d'amis comme ça, elle ne cherche pas forcément à rencontrer de nouvelles personnes. En effet, elle a passé sa vie à Saint-Malo et elle a travaillé dans le social ce qui lui donne l'avantage de connaitre énormément de monde. Elle échange avec les autres pratiquantes durant les différents cours de sport auxquels elle participe, mais elles ne parlent que de « la pluie et du beau temps », ce ne sont pas des amies selon elle, juste des relations. Elle n'est cependant pas opposée à de nouvelles rencontres, mais elle n'en recherche pas.

Elle est très cultivée et porte un regard particulier sur ses relations sociales, elle s'estime privilégié, elle observe que certaines personnes viennent pratiquer une activité physique pour rencontrer des personnes, et pense que cela doit être compliqué pour elles.

Aujourd'hui elle ne souhaite plus s'investir dans les associations et préfère se laisser porter. Elle s'est engagée à l'AMPAR car elle sait que c'est une association pour seniors, et cela lui convient très bien. Elle se sent vieillir et pense déjà s'inscrire dans un cours de gym équilibre dans les années à venir afin de prévenir les risques de chutes donc toujours dans un objectif santéiste.

3. Le profil Sport-plaisir

Le second profil-type sur lequel nous allons nous attarder est celui des pratiquants sport-plaisir. On entend par ici des individus pratiquants pour diverses raisons, et ayant un attrait particulier pour le sport. Parmi les personnes que nous avons interrogées, 3 personnes appartiennent à cette catégorie, à savoir Claire, Yvette et Edith. On retrouve ici des femmes entre 67 et 73 ans et qui appartiennent aux classes sociales privilégiées.

Elles aiment le sport. Ce sont des personnes qui ont toujours fait du sport au cours de leur vie, même de la compétition pour certaines d'entre-elles et elles ne comptent pas arrêter. Elles pratiquent de manière régulière, environ 4 fois par semaine chacune et font différentes activités (Gym, rando, marche nordique, aquagym…). Le sport est en quelque sorte un besoin pour ces dernières : « On se rend pas compte mais c'est quand même un besoin je pense » (Claire, 72 ans, ancienne enseignante et employée de mutuelle). Les notions de plaisir, de besoin, et de régularité ressortent plusieurs fois du discours de ces personnes, qui contrairement aux personnes appartenant au profil sport santé, éprouverait un manque si elles venaient à arrêter l'activité physique. Malgré qu'elles soient nées dans une période ou le sport était peu présents et commençait tout juste à se démocratiser, elles font partie des personnes né dans cette période d'après-guerre ayant une réelle culture sportive.

Outre le fait qu'elles aient un affect particulier pour le sport, ces pratiquantes voient également d'autres aspects positifs dans leur pratique, et cela fait partie de leur motivation également. Elles s'engagent dans l'activité physique en ayant connaissance des bienfaits qu'elles vont y retrouver que ce soit physiquement, moralement, socialement, tout en ayant du plaisir à pratiquer, c'est en cela qu'elles se distinguent des autres pratiquants.

Les pratiquantes portent une attention particulière à leur santé, elles savent que le sport va leur permettre de se maintenir en forme, de s'entretenir. Il est important d'un point de vue médical pour ces individus de contribuer à leur santé en pratiquant une activité physique :

« Même je pense que pour soi, je veux dire que ça fait du bien…D'un point de vue médical, on dit bien « Il faut bouger », même si on a de l'arthrose ou des problèmes…Et je pense que ça ralentit, c'est vrai…Je pense que… […] Fin, il faut contribuer à ça quoi, je veux dire il faut essayer » (Yvette, 73 ans, ancienne cadre à la préfecture de Paris)

Pour ces pratiquantes, l'aspect social entre également considérablement en jeu. Effectivement comme elles l'affirment, le fait de rencontrer des personnes, de sortir de chez eux, d'éviter la solitude est une des motivations principales de leur engagement sportif. Parmi les pratiquantes que nous avons interrogées, deux sont veuves et sont donc en proie à la solitude, et une encore en couple, est originaire de la région parisienne, et ne connait pas beaucoup de monde sur Saint-Malo. Elles sont donc toutes en recherche permanente de contacts même banals afin de rompre leur isolement. Claire va dans ce sens en affirmant que l'AMPAR, « c'est un vrai lieu de rencontre. C'est un lieu de sport, mais je pense que c'est avant tout un groupement de rencontre » (Claire, 72 ans, ancienne enseignante et employée de mutuelle). Par cette phrase, cette dernière montre qu'aussi bien qu'une association proposant des APS, elle recherche également une association ou elle va pouvoir rencontrer des personnes, discuter, échanger…

Enfin le dernier aspect qui importe également aux personnes appartenant à ce profil, c'est l'engagement associatif. Effectivement, Ces personnes sont toutes plus ou moins investit dans l'association, certaines sont au bureau, d'autres animent

certains ateliers. Pour ces pratiquantes, il est très important de s'investir dans le domaine associatif, de faire du bénévolat. Dès qu'elles ont débuté leurs activités respectives au sein de l'AMPAR, elles se sont presque immédiatement engagées dans l'association. Elles considèrent l'association comme une grande famille. De plus, le fait de s'investir dans l'association représente une sorte de considération pour elles. Ça leur permet de « se sentir utile » mais également d'avoir la « fierté de leurs petits enfants » comme l'affirme Claire :

« Mais c'est quand même très sympa, tout ça fait du bien de s'occuper des autres…ça fait du bien. Ouais je crois que ça fait du bien de se sentir utile […] Sans compter que les petits enfants sont très fières quand les grands-parents font quelque chose. Ça j'en suis convaincu, convaincu. ». (Claire, 72 ans, ancienne enseignante et employée de mutuelle)

Outre ces aspects, ces pratiquantes, sont motivées par la pratique au sein d'un club du fait que cette dernière rythme leur vie, puisqu'elle leur donne une sorte de calendrier/agenda auquel se tenir.

Nous venons de voir que ces pratiquantes étaient investies de manière « totale » dans la pratique sportive, c'est-à-dire qu'elles pratiquaient d'une part pour maintenir leur santé, pour rencontre des personnes, créer du lien social, pour se sentir utile, mais également par plaisir, ces pratiquantes ayant un passé sportif et donc un affect particulier pour l'activité physique. On peut donc rapprocher ce profil, au profil « sport-passion » dégagé par les travaux de J.Pierre et al (2015). Ce profil correspondrait selon J.Pierre et al (2015) à plus de 50% des pratiquants, ce sont les individus ayant pratiqué tout au long de leur vie pour la plupart et qui éprouve du plaisir dans la pratique sportive. Ils « font souvent partie de la génération « sport », c'est-à-dire des Français du baby-boom qui se sont largement engagés dans les fédérations sportives à partir des années 1960 ». Ils pratiquent souvent en club, de manière régulière et ils sont issus de milieu plutôt aisés. P-C.Hénaff-Pineau (2009) qualifie ce parcours de « continu et engagé depuis la jeunesse ». On retrouve bien ici le profil « sport-plaisir » que nous avons pu observer.

Le portrait d'Yvette – Profil « sport-plaisir »

Au moment de l'entretien Yvette à 73 ans. Elle vit seule à Saint-Malo depuis 2009, année où son mari est décédé. Elle est originaire de Saint Brieuc, mais a vécu dans différentes régions du monde au cours de son enfance (Madagascar, Allemagne, Réunion…). Elle a d'abord raté son baccalauréat, puis elle a décidé de passer des concours, c'est ainsi qu'elle s'est retrouvée à la préfecture de Paris ou elle y a passé sa carrière jusqu'à devenir cadre. Elle a donc vécu à Paris, le temps de sa carrière professionnelle, avant de déménager à Saint-Malo, ville d'origine de son mari une fois en retraite (2007). Elle a deux enfants, un fils et une fille.

Yvette a toujours été plus ou moins sportive, elle faisait de la gymnastique au lycée. Elle a ensuite interrompu sa pratique avant de reprendre une fois que ses enfants commençaient à être indépendant. Elle s'est mise à courir avec son mari, elle affectionnait particulièrement le footing, au point même de faire quelques compétitions. Elle était selon elle prédestinée aux sports d'endurance, car elle a un cœur de sportive. Elle a cependant dû ralentir à cause d'un problème de genou. Lorsqu'elle a eu une cinquantaine d'année, elle s'est inscrite à la gymnastique en région parisienne. En déménageant à Saint-Malo, elle a souhaité continuer à pratiquer la gymnastique, c'est pourquoi elle s'est inscrite dans une association de gym volontaire dès son arrivée. Un an après son arrivée en Bretagne, elle a découvert l'AMPAR ou elle a tout de suite adhéré et à ainsi multiplier les activités en plus de la gymnastique. Elle fait aujourd'hui de la randonnée le lundi, de la gymnastique le mardi, de la marche nordique le mercredi, et elle assure les permanences du bureau de l'association le jeudi. L'été, elle ne cesse de pratiquer des activités physiques, elle va se baigner tous les jours, elle fait des randonnées avec certains amis... Aujourd'hui, elle aimerait bien reprendre le footing car c'est une activité qui lui manque. D'un point de vue global, Yvette apprécie énormément l'activité physique, et ne pourrait s'en passer.

Yvette a connu l'AMPAR au forum des association en 2008, l'association lui correspondant, elle a décidé de la rejoindre. Dès son arrivée dans l'association,

Yvette s'est tout de suite investit dans l'association, elle assurait notamment l'accueil au début. Depuis 2012, elle fait partie du bureau, elle est secrétaire de l'association. Pour elle, l'association est comme une grande famille, elle s'y sent bien, elle assure notamment que les membres de l'association lui ont apporté un grand soutien moral au moment du décès de son mari en 2009.

Pour Yvette, le sport est un besoin, elle estime que c'est indispensable pour l'équilibre, pour le moral, pour la santé. Elle a trouvé dans le sport, et notamment dans le footing, une sorte de refuge au décès de son mari. Yvette insiste sur les bienfaits du sport d'un point de vue médical, elle pense que c'est bénéfique quand on a de l'arthrose par exemple, que ça ralentit le vieillissement. Yvette ne prend aucun traitement, ce qui étonne son médecin, mais elle pense que si elle est en si bonne forme, cela est en grande partie dû à sa pratique sportive.

Une de ses principales motivations qui la pousse à pratiquer une activité physique est également la recherche de liens sociaux. Effectivement, Yvette depuis le décès de son mari vit seule, l'activité physique est donc pour elle un moyen d'avoir un contact avec d'autres individus. Elle aime pratiquer en groupe, c'est une motivation supplémentaire selon elle. Lorsqu'elle est arrivée à Saint Malo, Yvette ne connaissait pas beaucoup de monde, l'association a donc été pour elle, un excellent moyen de faire de nouvelles rencontres, de créer des liens. Elle estime désormais avoir de nombreux amis au sein de l'association. Et lorsque de nouvelles personnes arrivent dans l'association, elle va vers eux car elle sait la difficulté que ces personnes peuvent avoir pour rencontrer de nouvelles personnes.

4. Le profil Sport-occupation

Le troisième profil-type sur lequel nous allons nous attarder est celui des pratiquants « sport-occupation ». On entend par ici des individus n'ayant pas de réelles motivations à la pratique si ce n'est celle d'occuper leur temps libre, de sortir de chez eux. Parmi les personnes que nous avons interrogées, 3 personnes appartiennent à cette catégorie, à savoir Lucienne, Michel et Gilbert.

Ce sont trois personnes issues de milieu assez favorisées puisqu'elles appartiennent aux Professions et Catégories Socio-professionnelles supérieures. Elles ont une vision assez particulière de leur vie. Ils insistent notamment sur le fait que bien qu'ils soient désormais âgés, ils ne vont pas rester à rien faire, mais bien au contraire, ils cherchent à montrer qu'ils sont actifs, et qu'ils ont une utilité sociale, c'est pour cette raison qu'ils s'investissent énormément dans l'association.

En effet, le point commun entre ces pratiquants, est le fait qu'ils soient très investit dans l'association (Ils ont tous des responsabilités plus ou moins importantes au sein de l'association). Le bénévolat fait selon eux « partie de leurs gènes » (Lucienne, 76 ans, ancienne cadre de banque), ils ne se voient pas consommer l'association, mais pour eux, c'est important de rendre ce que l'association leur apporte, c'est pour cette raison qu'ils s'engagent dans l'association en tant que bénévoles. Michel affirme dans ce sens :

« C'est-à-dire qu'on consomme des heures de gym, on consomme comme on est habitué à consommer. Non j'aborde ce genre d'activité comme une association, donc je sais que c'est des bénévoles qui donnent…C'est donnant-donnant. » (Michel, 67 ans, ancien Commis d'architecte puis chef d'entreprise de sécurité dans le BTP)

Outre le fait d'être totalement investit dans le domaine associatif, ces pratiquants ont également la particularité d'avoir débuté l'activité physique relativement tardivement. En effet, ils ont tous débuté la pratique entre 35 et 40 ans, ils ne pratiquaient pas avant, ils n'étaient pas sportifs. Depuis qu'ils ont débuté l'activité, ils n'ont cependant pas arrêté de pratiquer et ont donc un minimum d'affect pour la pratique sportive tout de même. Ils pratiquent de manière régulière et ratent très peu de séance. Ils sont d'autant plus concernés qu'ils animent parfois certaines activités sportives comme la randonnée ou la marche nordique. Ces pratiquants ont la particularité de pratiquer de manière individuelle à côté de l'association, Michel nous confie même ne pas trouver ce qu'il recherche en matière de pratique au sein de l'association, c'est ailleurs et notamment dans le bénévolat qu'il s'y retrouve, qu'il se sent utile :

« *Donc, je suis venu en rando en sachant que je trouverai pas l'expression de ce que j'aime bien en rando, parce que ça je peux le faire tout seul. Mais là, c'est*

une question de partage, c'est-à-dire que j'aime bien aussi…La rando peut-être aussi bien solitaire que partagée, j'aime bien les deux. Et puis, en disant Bah tiens, si je peux emmener une optique de sécurité, parce que c'est mon métier » (Michel, 67 ans, ancien Commis d'architecte puis chef d'entreprise de sécurité dans le BTP)

Concernant leur rapport à la santé, ces pratiquants savent que l'activité physique est bonne pour leur santé mais ce n'est absolument pas une motivation pour eux :

« *Je sais pas si je vais me porter mieux en faisant du sport…mais après je suis tellement persuadé que c'est pas en étant assis à regarder la télé ou à bouquiner que…Voilà, donc voilà, faut bien qu'on bouge un peu*. » (Gilbert, 73 ans, ancien Agent en charge des télécommunications à la SNCF)

Enfin, les individus appartenant à ce profil sport-occupation apprécient le fait qu'ils discutent, qu'ils aient des contacts, qu'il y ait une bonne ambiance. L'aspect social a donc une certaine importance dans la poursuite de l'activité mais ce n'était pas une réelle motivation pour eux au moment de l'engagement puisque ce sont des personnes qui étaient soit relativement bien intégrés (Des personnes habitant Saint-Malo depuis longtemps et ayant un cercle relationnel relativement important), soit solitaire (certains nous confient être assez solitaire et ne pas forcément rechercher de liens sociaux). Ils font de l'activité physique pour s'occuper davantage que pour une autre raison, ça leur permet de sortir de chez eux, d'avoir un planning qui les cadre dans la semaine. Ils insistent tous sur le fait qu'appartenir à l'association, être dans le bureau fait qu'ils sont bien occupés, ils ont un planning régulier.

Finalement, pour les personnes appartenant à ce profil, si tous les facteurs entre un minimum en considération, ce qui leur importe le plus, c'est de se sentir utile, de sortir de chez eux, de ne pas s'encrouter/rester devant la télé toute la journée. On peut alors rapprocher les individus appartenant à ces profils aux travaux de V.Caradec (2004) sur le processus de reconstruction identitaire. Il entend par ici un investissement de la part des retraités dans de nouvelles activités en puisant dans leurs « ressources identitaires ». Dans ce cadre les individus vont chercher à réinvestir dans un cadre bénévole leurs compétences professionnelles, ou bien, ils vont chercher à reprendre des activités qu'ils ont dû délaisser par le passé. L'objectif

ici pour les retraités est de montrer qu'ils sont toujours actifs, qu'ils peuvent encore apporter leur compétence dans certains domaines. Cela peut expliquer l'engagement total de certains bénévoles, c'est le cas par exemple de Lucienne qui une fois à la retraite a réinvesti ses compétences en comptabilité (en tant qu'ancienne cadre de banque) dans la trésorerie au sein de l'association, ou de Gilbert qui va apporter ses compétences en termes de sécurité sur les randonnées du fait qu'il était auparavant responsable d'une entreprise de sécurité…

Le portait de Michel – profil « sport-occupation »

Michel, 67 ans, est en retraite depuis 2014. Disposant d'un CAP maçonnerie, il a commencé sa carrière comme maçon. Il a ensuite passé un CAP dessinateur pour devenir commis d'architecte, poste qu'il a occupé pendant une trentaine d'années. A 50 ans, Michel a ensuite créé son entreprise comme coordinateur de sécurité sur les chantiers. Il est marié et à 3 enfants, 2 garçons et une fille. Avec sa femme, ils sont arrivés à Saint-Malo en 1987, ils résidaient auparavant en région parisienne.

Jeune, Michel ne pratiquait pas de sport, il était physique comme il se définit lui-même car il travaillait avec son père sur les chantiers. Avant 1987 et son arrivée à Saint Malo, il n'a jamais fait de sport et n'en a jamais ressenti la nécessité. En 1987, en arrivant à Saint-Malo, Michel se retrouve en appartement pour la première fois de sa vie, et avec un travail plus sédentaire. Pour occuper son temps libre, il commença alors à se balader, à faire de la pêche et du kayak. Il a ainsi commencé à faire beaucoup de randonnées, notamment la nuit pour ne pas empiéter sur ses week-ends et sur sa vie de famille jusqu'à arriver au point de faire de la randonnée très longue distance : 100 kilomètres en 24h. Michel apprécie l'effort sur des longues distances et de manière solitaire, il a ainsi développé une passion pour la randonnée et le kayak. Une fois en retraite, Michel s'est inscrit à l'AMPAR pour occuper son temps libre, il a ainsi commencé de nouvelles activités. Il pratique aujourd'hui au sein de l'association de la randonnée, de la marche nordique mais également de la gymnastique en plus de ces activités solitaire qu'il pratique également de manière régulière. L'été, Michel ne cesse de pratiquer, il

part en voyage pendant presque deux mois à la montagne, il en profite ainsi pour faire des grandes randonnées.

Une fois en retraite, Michel avait peur d'être perdu, de ne pas savoir comment s'occuper, il a alors trouvé naturel d'aller vers l'AMPAR pour occuper son temps libre, l'association proposant de la gym et de la randonnée. En s'inscrivant à l'AMPAR, Michel savait qu'il n'y retrouverait pas l'expression de ce qu'il recherche en matière de pratique sportive car la randonnée par exemple n'est pas assez longue par rapport à celle qu'il est habitué à faire de manière solitaire. S'il s'est inscrit c'est davantage pour une question de partage, car si certes il aime les efforts solitaires, pour lui c'est important aussi de pouvoir partager certains moments de convivialité autour d'une activité physique. De plus, Michel apprécie le fait d'avoir plusieurs activités dans la semaine, c'est important pour lui d'être cadré, d'avoir un planning, ça lui apporte une certaine hygiène de vie.

Après avoir débuté les activités, Michel s'est presque aussitôt engagé au sein de l'association car pour lui lorsqu'on pratique une activité dans une association, il est important d'en donner en retour, on ne peut pas simplement « consommer » une association, il insiste sur le fait que ce soit donnant-donnant. Dans cette optique, il s'est engagé en tant qu'animateur de randonnées, et à même passé les diplômes nécessaires à l'animation de séance. Il pense pouvoir apporter lors de ces séances, une optique de sécurité du fait de ses connaissances antérieures. Michel anime également la marche nordique. Depuis 2015, Michel est entré dans le bureau de l'association en tant que délégué aux activités, il s'agit pour lui d'observer pour le moment avant de peut-être s'investir davantage dans les années à venir. Il apprécie le fait d'être investit dans l'association, il se sent utile et pense toujours avoir quelque chose à apporter aux autres.

En plus de l'aspect occupationnel, Michel a également vu l'intérêt de s'inscrire à l'AMPAR d'un point de vue santé. En effet, ce dernier se sent vieillir et connait les bienfaits des pratiques gymniques notamment sur l'entretien du corps. Il ne se voyait pas pratiquer ce type d'activité de manière solitaire chez lui, mais

davantage encadré au sein d'un groupe. Il regrette le fait que les autres hommes aient du mal à pratiquer de la gym, ils ne savent pas ce qu'ils y perdent selon lui.

Michel pratique de nombreuses activités au sein de l'AMPAR avec sa femme mais ils ont également des activités séparées, il estime que c'est important d'avoir des temps propres à soi. Michel est d'une manière générale assez solitaire, mais il apprécie le fait de rencontrer du monde au travers de l'association car avec sa femme ils n'ont pas beaucoup d'amis. Il estime que les relations qu'il a grâce à l'association sont suffisantes, il n'a pas forcément besoin d'avoir d'autres relations en dehors de l'association.

5. Le profil Sport-social

Le dernier profil-type sur lequel nous allons nous attarder est celui des pratiquants « sport-social ». On entend par ici des individus étant principalement motivé par l'aspect social, c'est-à-dire qu'ils recherchent prioritairement la création de lien sociaux, la rencontre, l'échange au sein de leur pratique. Parmi les personnes que nous avons interrogées, 4 personnes appartiennent à cette catégorie, à savoir Odile, Constance, Bernadette et Bernard.

Le lien social est la motivation principale pour ces individus à s'engager dans une pratique sportive au sein d'une association. En effet, ce sont toutes des personnes qui ont un besoin de créer des liens sociaux, de rencontrer du monde, et ce pour diverses raisons. D'une part, on trouve des femmes, veuves depuis peu, qui sont en proie à la solitude et qui pour ne pas se morfondre cherchent à sortir, à rencontrer d'autres personnes, à discuter :

« *Bah, c'est de retrouver un contact, de la convivialité un petit peu, puis ça permet d'échanger […] Et puis c'est vrai, j'ai fait de la marche aussi, et puis de l'aquagym. Et ça permet comme ça d'avoir des liens, parce que sans quoi, la solitude c'est pesant.* » (Constance, 70 ans, ancienne cadre de banque).

Bernadette va également dans ce sens :

« *Mais c'est vrai que la randonnée, ça permet aussi de rompre la solitude quand on est seules, c'est pour ça aussi. Ça permet de rompre…De pouvoir discuter.*

Quand vous rentrez que vous êtes tout seul chez vous bon…Bah si on a passé une après-midi à marcher, à discuter un petit peu, ça fait du bien, ne serait-ce que moralement. C'est un peu le but de…de l'association. » (Bernadette, 70 ans, ancienne audioprothésiste).

Ces personnes insistent sur l'importance de s'ouvrir aux gens, de discuter afin de rompre la solitude quotidienne à laquelle elles doivent faire face. La recherche de liens sociaux est donc leur motivation principale davantage que la pratique sportive lorsqu'elles s'engagent dans une activité.

D'autre part, on trouve d'autres individus, originaires de la région parisienne, habitant Saint-Malo depuis peu, et ayant donc très peu de relations sociales à Saint-Malo. Ces personnes passent donc par le milieu associatif et par les activités sportives notamment pour se créer un cercle social et rencontrer des individus. Ils sont désormais bien intégrés et connaissent beaucoup de monde à Saint-Malo grâce à l'association. Sans l'association ils s'ennuieraient. L'été l'activité leur manque car ils voient moins les autres pratiquants : « *Parce qu'on voit moins nos amis, même si on a des contacts téléphoniques tout ça, donc ça manque…On a hâte de se retrouver* » (Bernard, 72 ans, ancien fonctionnaire de police). Concernant leurs relations sociales, à la différence des autres profils, ce sont les seuls à affirmer s'être fait de véritables amis au travers de l'association et non de simples connaissances.

Ces pratiquants « sport-social » ont tous pratiqué du sport au cours de leur vie de façon plus ou moins régulières et avec de nombreuses interruptions notamment au cours de leur vie professionnelle pour la plupart. Ils ont profité de leur arriver en retraite, de ne plus avoir de contrainte professionnelle pour reprendre l'activité physique d'une manière plus régulière. Ils apprécient le fait de faire de l'activité physique, mais ce n'est pas leur motivation principale. Aujourd'hui ils pratiquent tous de manière régulière (3 à 4 fois par semaine et ratent très peu de séances), cette régularité est très importante pour eux.

Concernant leur santé, les pratiquants « sport social » connaissent les bienfaits de l'activité physique sur leur santé, ils savent à travers les médias, mais aussi par les conseils de leurs médecins que c'est important de pratiquer :

« *Maintenant, on a assez d'informations à la télévision sur tous les bienfaits du sport pour être aveugle et pas comprendre qu'il faut le faire. […] Et surtout que si on en fait pas comme je vous disais tout à l'heure, on risque beaucoup trop tôt […] bien vieillir, la première chose c'est ça* » (Odile, 67 ans, ancienne agent immobilier).

Ils sont très attentifs aux conseils des différents médecins :

« *Moi, je vais chez le kiné en ce moment, mais le kiné dit ''Non, non, c'est pas parce que vous avez des petits bobos qu'il faut arrêter''* » (Constance, 70 ans, ancienne cadre de banque).

La santé rentre donc également en considération pour ces pratiquants, même si elle est secondaire par rapport à la motivation qu'est la recherche de liens sociaux.

Enfin, ce sont des pratiquants qui sont plutôt attaché au milieu associatif, on retrouve des personnes qui ont toujours pratiqué dans un club, et pour qui cela semble normal d'aller vers le milieu associatif, des personnes qui ne souhaitent pas s'investir plus, si ce n'est juste pour aider de manière occasionnelle. Ce qui les motive à s'inscrire dans une association, c'est la motivation que cela engendre. Car selon eux le fait d'être dans une association, fait qu'ils vont rencontrer des gens avec qui ils vont pratiquer, ce qui va les inciter chaque semaine à ne pas rater de séance pour être avec ceux qu'ils apprécient. Alain va dans ce sens en nous disant que pratiquer en club, est beaucoup plus motivant pour lui : « *si vous êtes en individuel, 'oh tu crois qu'on va y aller ?'…On s'écoute plus…Donc nous ça fonctionne très bien* ». (Bernard, 72 ans, ancien fonctionnaire de police)

On peut une nouvelle fois rapproché ce profil, à un des profils dégagé par J.Pierre et al (2015). En effet, ce profil correspond plus au mois au profil du « néo-sportif » définit par J.Pierre (2015) à quelques exceptions près. Ce profil du « néo-sportif » correspond à des personnes ayant découvert l'activité physique tardivement et appréciant la pratique physique. Cette classe n'avait pas forcément une culture sportive avant d'entamer leur pratique physique, ils ont débuté les activités physiques une fois libérés des contraintes professionnelles et familiales. Ils apprécient l'activité physique et s'y adonne donc régulièrement. Ce sont majoritairement des femmes, retraités depuis peu et issues de la classe moyenne.

Elles pratiquent majoritairement dans des clubs spécialisés pour les seniors (FFRS, EPGV). Elles sont notamment motivés par la possibilité de rencontrer de nouvelles personnes au travers de l'association sportive, selon J.Pierre et al, « 63% d'entre elles sont venues à la pratique physique par l'intermédiaire de leurs amis ». On retrouve ici plus ou moins les caractéristiques que nous avons défini à l'exception que les personnes que nous avons identifiées n'ont pas découvert l'activité tardivement, bien au contraire, ils ont un réel passé sportif marqué par quelques interruptions ponctuelles au cours de la vie. Ils ont cependant profité de leur retraite non pas pour débuter l'activité physique comme l'indique J.Pierre et al (2015), mais pour amplifier leur pratique sportive.

Le portrait de Constance – Profil « sport-social »

Au moment de l'entretien, Constance à 70 ans. Cette ancienne employée de banque habitait dans la région parisienne. Depuis qu'elle est retraite, cela fait maintenant 10 ans, elle habite dans le centre de Saint-Malo. Elle a des enfants et des petits enfants qui habitent à Saint-Malo. Il y a un an et demi, Constance a perdu son mari, c'est à ce moment-là qu'elle a cherché une association pour rompre avec la solitude.

Constance n'a pas toujours été sportive. Jeune, elle ne faisait pas vraiment d'activités, elle a commencé une fois mariée. Elle a ainsi fait du yoga pendant une quinzaine d'années durant sa vie professionnelle. A la retraite, elle s'est ensuite engagée dans un club de gym, où elle y faisait aussi de la randonnée. Elle a même été trésorière de ce club. Il y a quelques années, elle a cependant arrêté la gym au sein de ce club, mais pour ne pas lâcher totalement le club, elle y pratique tout de même une randonnée une fois par semaine. Au décès de son mari, il y a 18 mois, Constance a cherché une nouvelle association afin de rompre avec la solitude qui commençait à lui peser. C'est ainsi qu'elle s'est engagée à l'AMPAR. En effet, pour Constance il était naturel d'aller vers une association. Elle fait aujourd'hui de la randonnée, de la gym, du stretching et de l'aquagym, elle est ainsi occupée le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi par ses activités sportives. Constance

pratique à l'AMPAR avec une super amie à elle, suite au décès respectif de leur conjoint. Elles se motivent entre-elles, la régularité est très importante pour Constance.

Elle aime beaucoup l'ambiance à l'AMPAR, elle apprécie l'aspect convivial et familial. Elle trouve que les bénévoles font un travail formidable. De plus, Constance apprécie le fonctionnement de l'association, et notamment la mise en place de covoiturage pour se rendre aux différentes activités. Ce covoiturage lui permet de rencontrer régulièrement de nouvelles personnes. Aujourd'hui, Constance est sollicitée pour rentrer dans le bureau de l'association, mais elle ne souhaite pas s'engager, elle en a déjà assez fait selon elle. Mais elle est d'accord pour aider l'association de manière occasionnelle.

Constance va régulièrement chez le médecin, notamment chez le kinésithérapeute qui lui conseille de continuer à pratiquer. De plus, au travers des médias, Constance sait que le sport est bon pour la santé, et c'est une motivation supplémentaire pour elle.

Mais la principale motivation de Constance lorsqu'elle a décidé de s'inscrire était de « retrouver un contact, de la convivialité ». L'association est un moyen pour elle de rencontrer plein de personnes, de discuter de sujets divers et variés et ainsi de pouvoir se changer les idées. Constance et son amie se motivent l'une et l'autre pour pratiquer. Elle pense que si elle était seule et non dans un club, elle aurait du mal à se motiver pour pratiquer. Au sein de l'association, on ne peut pas dire que Constance se soit fait des amis, mais elle pense qu'avec le temps elle pourra se faire des amis. Elle voit l'association comme un support moral, elle préfère sortir faire une randonnée l'après-midi plutôt que de se morfondre seule chez elle.

Conclusion

Au cours de nos recherches sur l'association Malouines qu'est l'AMPAR, nous avons pu observer que l'association n'était pas comparable aux autres associations sportives classiques orientées vers la compétition. En effet l'AMPAR est atypique dans le sens où c'est une association destinée exclusivement aux seniors. Elle oriente l'ensemble de ses activités autour de la préservation de la santé de ses adhérents d'une part, mais aussi et surtout et autour du maintien du lien social d'autre part.

Nous avons pu constater que les pratiquants de l'AMPAR possédaient des caractéristiques sociodémographiques assez homogènes. D'une part, l'AMPAR regroupe majoritairement un public féminin durant ses activités. Et au-delà de ce constat, nous avons également observé que l'association regroupait un public socialement proche au sens où la plupart des pratiquants appartiennent aux classes favorisées de la population. De plus le public regroupe certaines caractéristiques communes comme une attention particulière portée par les pratiquants à l'encadrement. Les pratiquants apprécient que l'on s'intéresse à eux, et ont besoin de se sentir en sécurité avec un animateur qualifié.

Outre cette analyse objective et ces constats assez généraux sur les pratiquants de l'AMPAR, nous avons également pu procéder à une analyse plus subjective et identifier différents profils-type de pratiquant sportif senior à partir de nos recherches. Nous avons ainsi identifié un profil sport santé qui correspond à des personnes trouvant leur motivation dans la préservation de leur capital santé. Un profil « sport social » qui correspond à des personnes venant pratiquer au sein d'une association principalement pour nouer des relations sociales car elles sont en proie à la solitude. On a également pu distinguer un profil « sport occupation » qui correspond à des personnes n'ayant pas d'attrait particulier pour le sport, ne recherchant pas à préserver leur santé, et ne cherchant pas non plus forcément à nouer des relations sociales, mais davantage à s'occuper, à se sentir utile en s'investissant très fortement dans l'association. Enfin, on distingue un dernier profil, le profil « sport-plaisir » qui correspond à des personnes ayant un attrait tout particulier pour le sport et voyant dans leur pratique tout un ensemble d'avantages que ce soit du point de vue de leur santé, de leur plaisir ou de leurs relations sociales.

Cependant, ces résultats que nous avons observé dans un club spécifique, ne sont pas comparables aux résultats qui pourraient être observés ailleurs, notamment dans des clubs plus ruraux. En effet, Saint-Malo est une ville assez atypique au sens où c'est une ville très urbaine, situé au bord de la mer et où il y a de nombreux retraités. Afin d'avoir une vision plus globale des différents modes d'engagement des seniors dans les clubs sportifs, et d'observer les formes de sociabilité qui peuvent se mettre en place d'une manière générale, il faudrait élargir le périmètre de recherche a différents clubs proposant des activités variées et comportant des personnes d'origines sociales variées. On trouverait alors peut-être des résultats différents dans des clubs plus ruraux, ou dans des clubs proposant des activités différentes de celle proposées par l'AMPAR.

Bibliographie

AQUINO J-P., « Anticiper pour une autonomie préservée : un enjeu de société », rapport remis aux ministres, 2013

AQUINO J-P., « Plan d'action de prévention de la perte d'autonomie », 2015

BARTHE J-F., CLEMENT S., DRUHLE M., « Vieillesse ou vieillissement ? Les processus d'organisation des modes de vie chez les personnes âgées », Les cahiers de la recherche sur le travail social n°15, 1988, pp. 11-31

BEAUD S., WEBER F., « Guide de l'enquête de terrain », Paris, éditions la découverte, 1997

BIGOT R., CROUTTE P., MULLER J., « Evolution des conditions de vie et des aspirations des seniors en France depuis 30 ans », CREDOC, cahiers de recherche, 2013

BLANCHET A., GOTMAN A., « L'enquête et ses méthodes : l'entretien », Paris, collection 128, Nathan, 1992

BOLTANSKY L., « Les usages sociaux du corps », Annales. Economie, sociétés, civilisations, Vol26, n°1, janvier février 1971, p205-233

BOURDIEU P., « La distinction. Critique sociale du jugement », Minuit, 1979.

BURLOT F., LEFEVRE B., « Le sport et les seniors : des pratiques spécifiques ? », *Retraite et société*, vol. 58, no. 2, 2009, pp. 133-158.

Cahier sport et plein air, « la pratique sportive des seniors », 2010

CALLEDE J-P., « La Sociologie française et la pratique sportive (1875-2005) Essai sur le sport. Forme et raison de l'échange sportif dans les sociétés modernes », Pessac, MSHA, 2007

CARADEC V., « Sociologie de la vieillesse et du vieillissement », Paris, collection 128, Nathan, 2001

CARADEC V., « Vieillir au grand âge », Recherche en soins infirmiers, vol. 94, no. 3, 2008, pp. 28-41

CARADEC V., « L'expérience sociale du vieillissement », Idées économiques et sociales 2009/3 (N° 157), p. 38-45

CARADEC V., VANNIENWENHOWE T., « L'expérience corporelle du vieillissement », *Gérontologie et société* 2015/1 (vol. 37 / n° 148), p. 83-94.

Commission Européenne, « Livre blanc sur le sport », 2007

CUMMING E., HENRY W., « Growing old. The process of Disengagement», New-York, Basics Books, 1961

FEILLET R., "Pratiques sportives et résistance au vieillissement", Paris, L'Harmattan, 2000

FEILLET R., RONCIN C., « Souci du corps, sport et vieillissement – Entre bien-être et prises de risque : comprendre et construire les pratiques », Toulouse, collection « pratiques gérontologiques », édition Eres, 2006

FEILLET R., « Corps, vieillissement et identité : entre préservation et présentation de soi – Place des activités physiques et sportives », Toulouse, collection « pratiques gérontologiques », édition Eres, 2012

FERREOL G., « Activités physiques et sportive et vieillissement – Enjeux sanitaires et sociaux », Bruxelles, E.M.E et InterCommunications, 2009

FOUCART J., « La vieillesse : une construction sociale », *Pensée plurielle* 2003/2 (n°6), p. 7-18

GASPARINI W., « La construction sociale de l'organisation sportive », STAPS, vol. 18, n°43, 1997

GIDDENS A., « Les conséquences de la modernité », L'Harmattan, Paris, 1994

GOFFMAN E., « Le stigmate. Les usages sociaux des handicaps », Les Editions de Minuit, 1975

GUERIN S., « L'invention des seniors », Hachette Pluriel, 2007, pp. 76-80

GUILLEMARD A-M., « La retraite une mort sociale », Paris, Mouton 1972

GUILLEMARD A-M., « Vieillissement et exclusion, in L'exclusion, l'état des savoirs », sous la direction de S.PAUGAM, Paris, Editions la Découverte, pp. 193-206, 1996

HAVIGHURST R., ALBRECHT R., « Older people », New-York, Longmans, Green and co, 1953

HENAFF-PINEAU P-C., « Pratiques physiques des seniors et vieillissement : entre raison et passion. Analyse sociologique de la transformation des pratiques avec l'avancée en âge », Sciences du sport, Paris XI Orsay, 2008

HENAFF-PINEAU P-C., « Vieillissement et pratiques sportives : entre modération et intensification », Lien social et politiques, n° 62, 2009, p. 71-83.

HENAFF-PINEAU P-C., « Genre et parcours sportifs des seniors : du semblable au dissemblable », SociologieS, Dossiers, Genre et vieillissement, 2012

HUMMEL C., « Représentations de la vieillesse chez des jeunes adultes et des octogénaires », Gérontologie et société 2001/3 (vol. 24 / n° 98), p. 239-252

INPES, « La santé vient en bougeant », Guide élaboré dans le cadre du Programme national Nutrition Santé, 2004

INSERM, « activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées », expertise collective, 2015

IRLINGER P., LOUVEAU C., METOUDI M., « Les Pratiques sportives des Français », INSEP, Paris, 1987

LAHIRE B., « Portraits sociologiques. Dispositions et variations individuelles », Armand Colin, Paris, 2002

LALIVE D'EPINAY C. et alii, « Comment définir la grande vieillesse ? », L'année gérontologique, 1999, pp 64-83

LAROQUE P., « Rapport Laroque : Commission d'étude des problèmes de la vieillesse du Haut comité consultatif de la population et de la famille », Paris, L'harmattan, 2014

LEFEVRE B., THIERY P., « Les premiers résultats de l'enquête 2010 sur les pratiques physiques et sportives en France », Stat-Info, n° 11-02, 2010

Loi modifié n° 2000-622 du 6 juillet 2000 relative à l'organisation et à la promotion des Activités Physiques et Sportives.

MIGNON P., « Point de repère - La pratique sportive en France : évolutions, structuration et nouvelles tendances », Informations sociales, vol. 187, no. 1, 2015, pp. 10-13.

MINICHIELLO V. et ali, « Perceptions and consequences of ageism », Ageing and Society, vol 20, 2000, pp 253-278

Ministère de la santé et des sports, « Programme National Nutrition Santé, 2011-2015 », 2011

Ministère du travail, des relations sociales, de la famille, de la solidarité et de la ville, « Plan national bien vieillir 2007-2009 », 2007

MINISTERE DES SPORTS ET INSEP, « Les Pratiques sportives en France », Paris, 2002

ÖBERG P., "The absent body. A social gerontological paradox », Ageing and Society, 16, Cambridge University press, p 701-719, 1996

Organisation Mondiale de la santé, « Vieillir en restant actif. Cadre d'orientation », OMS, Genéve, 2002

PERRIN C., « Analyse des relations entre le rapport aux APS et les conceptions de la santé. STAPS », 31, 21-30, 1993

PIERRE J. et al, « La pratique sportive des seniors : des profils et besoins variés », *Retraite et société* (N° 71), p. 75-90, 2015

POCCIELLO C., « Sports et sciences sociales. Histoire, sociologie, prospective. » Paris, Vigot, 1999

RIVIERE D., « Dispositifs d'activités physiques et sportives en direction des âgés », rapport d'expertise collective, 2014

ROBERT-BOBEE Isabelle, « Projections de populations 2005-2050. Vieillissement de la population en France métropolitaine », Economie et statistiques, n° 408-409, pp. 96-112, 2007

SAUVAGE J-C., SPIRE A., « Retraite active, retraite sportive », Paris, Le bord de l'eau, 2005

TREGUER JP., « Le senior marketing », Paris, Dunod, 2002

TRINCAZ J., « Personne âgée : quelles représentations sociales ? Hier et aujourd'hui », Expertise collective INSERM, Activité physique et prévention des chutes chez les personnes âgées, pp. 467-477, 2015.

UNRUH D., « Invisible lives. Social Worlds of the Aged», Beverly Hills, Sage, 1983

Table des abréviations

AMPAR : Association Malouines des Personnes A la Retraite

APS : Activités Physiques et Sportives

CAP : Certificat d'Aptitudes Professionnelles

EHPAD : Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes

FFEPGV : Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

FFRS : Fédération Française de la Retraite Sportive

INPES : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé

INSEE : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

ONU : Organisation des Nations Unies

PCS : Profession et Catégories Socioprofessionnelles

PNNS : Plan National Nutrition Santé

SNCF : Société Nationale des Chemins de fer Français

UE : Union Européenne

UFOLEP : Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique

Table des tableaux

Tableau 1 : Projection de population (I.Robert-Bobée, 2007), p.3

Année	1775	1900	1950	2050
Part des plus de 60 ans	7%	13%	20,6%	31,9%

Tableau 2 : Typologie des modes de vie à la retraite (C.Attias-Donfut, 1989), P.10

	1er axe niveau des activités	2e axe caractéristiques des activités	3e axe niveau et nature de la sociabilité	Catégories sur-représentées
Retraite-loisir	fort	nouvelles	moyen :associative plus amicale que familiale	cadres, employés, femmes
Retraite-conviviale	fort	traditionnelles	fort; familiale, amicale et associative	ouvriers, hommes
Retraite intimiste	moyen	traditionnelles	moyen	ouvriers, hommes
Retraite retranchée	faible	traditionnelles	moyen; surtout familiale	cadres, femmes, personnes seules
Retraite abandon	très faible	-	faible	employés, ouvriers femmes, personnes seules

(Sociologie de la vieillesse et du vieillissement de Vincent Caradec - Nathan université (Sociologie;128)

TABLEAU 3 : LES MOTIVATIONS DES SENIORS A LA PRATIQUE SPORTIVE SELON LEUR AGE (F.BURLOT ET AL, 2009), P.33

	De 55 à 59 ans	De 60 à 64 ans	De 65 à 69 ans	70 ans et plus
Gagne, compétition	20 %	16 %	19 %	11 %
Amélioration des performances	46 %	43 %	43 %	37 %
Rencontre avec les autres	78 %	72 %	74 %	70 %
Santé	98 %	95 %	95 %	96 %
Être bien dans sa peau	99 %	97 %	98 %	98 %
Détente	99 %	99 %	98 %	95 %
Dépense physique	67 %	56 %	61 %	64 %
Plaisir être avec ses proches	84 %	86 %	85 %	77 %

TABLEAU 4: LES DIFFERENTES PHASES DE L'OBSERVATION SELON S.BEAUD ET F.WEBER (1997)

1ère phase : négocier sa place	Trouver une place/ un lieu d'observation
2ème phase : in situ	Intervenir comme participant ou comme enquêteur Mémoriser
3ème phase : écrire et analyser	Noter l'observation
4ème phase : contrôler	Interviewer les participants, réitérer l'observation, comparer plusieurs évènements

TABLEAU 5: LES DIFFERENTES PHASES DE L'ENTRETIEN SELON S.BEAUD ET F.WEBER (1997)

1ère phase : négocier sa place	Négocier l'entretien
2ème phase : in situ	Conduire l'entretien, enregistrer et observer
3ème phase : écrire et analyser	Transcrire l'entretien, le décortiquer, le mettre en rapport avec des éléments extérieurs
4ème phase : contrôler	Revoir les personnes, compléter les informations manquantes

Tableau 6 : Caractéristiques sociodémographique des personnes interrogées

Prénom *	Sexe	Âge	Situation matrimoniale	PCS	Métier exercé
Edith	F	67	Veuve	Professions intermédiaires	Agent comptable
Lucienne	F	76	Veuve	Cadre et profession intellectuels supérieures	Cadre dans une banque
Hortense	F	75	Célibataire	Professions intermédiaires	Conseillère en économie sociale et familiale
Nicole	F	84	Veuve	Professions intermédiaires	Infirmière dans un hôpital psychiatrique
Gilbert	H	73	Marié	Cadre et profession intellectuels supérieures	Agent en charge des télécommunication - SNCF
Blandine	F	71	Divorcée	Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	Commerçante
Constance	F	70	Veuve	Cadre et profession intellectuels supérieures	Cadre dans une banque

Bernadette	F	70	Veuve	Professions intermédiaires	Audioprothésiste
Claire	F	72	Mariée	Professions intermédiaires	Enseignante puis employé d'une mutuelle
Michel	H	67	Marié	Professions intermédiaires	Commis d'architecte puis chef d'entreprise de sécurité dans le BTP
Odile	F	67	Mariée	Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	Agent immobilier
Alain	H	72	Marié	Employés	Fonctionnaire de police
Yvette	F	73	Veuve	Cadre et profession intellectuels supérieures	Cadre à la préfecture de Paris

Tableau 7 : Les profils-types d'engagement sportifs en fonction de l'importance accordée aux différentes thématiques

Profil	**Sport**	**Santé**	**Lien social**	**Association**
Sport-santé	**-**	**+**	**-**	**-**
Sport-plaisir	**+**	**+**	**+**	**+**
Sport-occupation	**≈**	**-**	**≈**	**+**
Sport-social	**≈**	**≈**	**+**	**≈**

Table des notions et concepts

Agisme interactif : 14, 15

Autodisqualification : 20

Capital culturel : 61, 62

Capital social : 61

Classes supérieures : 61, 62, 63, 90

Construction sociale : 8

Déprise : 16, 29

Engagement sportif : 39, 40, 41, 45, 69, 70, 71, 72, 90

Expérience du vieillissement : 14, 15

Groupe social : 61, 62

Habitus : 61

Hiérarchie sociale : 61, 63

Identité personnelle : 15, 19, 20

Identité sociale : 15, 19, 20

Lien social : 4, 22, 26, 33, 37, 38, 39, 40, 41, 58, 64, 65, 67, 70, 72, 73, 77, 78, 82, 85, 86, 87, 90

Origine sociale : 61, 63

Rapport intergénérationnel : 20, 21, 31

Reconstruction identitaire : 17, 82

Relais institutionnel : 50

Représentations corporelles : 12, 13, 30

Représentations sociales : 11, 12

Résistance au vieillissement : 12, 13, 20, 21, 33, 67

Risque : 22, 29, 30, 37, 67

Sociabilité sportive : 38, 39, 40, 41, 49, 52, 69, 90

Stigmates : 21

Théorie de l'activité : 16

Théorie du désengagement : 16

Utilité sociale : 81, 82

Table des auteurs

Albrecht R., Havighurst R. : 17

Aquino J-P : 26, 27

Attias-Donfut C. : 10, 66

Barthe J-F. : 17

Beaud S, Weber F. : 43, 44, 47, 48, 49, 51

Bigot S. : 7, 8, 38

Blanchet A., Gotman A. : 44, 45, 46, 49, 50

Boltanski : 63

Bourdieu : 61, 62

Burlot F. : 30, 31, 32, 33, 34, 38, 58, 63

Callède J-P. : 39, 41

Caradec V. : 5, 6, 7, 8, 9, 12, 15, 17, 18, 30, 61, 65, 82

Cumming E., Henry W. : 17

Feillet R. : 5, 13, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 31, 32, 34, 35, 36, 64

Foucart J. : 9

Gasparini W. : 36

Giddens A. : 23

Goffman E. : 22

Guerin S. : 11

Guillemard A-M. : 6, 8, 10, 24, 27

Hénaff-Pineau P-C. : 5, 14, 18, 22, 31, 32, 33, 35, 36, 68, 78

Hummel C. : 13

Irlinger P : 28

Lahire B. : 46, 51, 72

Lalive d'Epinay C. : 9, 66

Marx K. : 61

Minichiello V. : 16

Oberg P. : 20

Perrin C. : 63

Pierre J. : 30, 32, 35, 36, 38, 39, 69, 74, 78, 87, 88

Riviére D. : 27

Robert-Bobée I. : 3, 4

Sauvage J-C : 38

Treguer : 6

Trincaz : 6, 16

Unruh D. : 17

Viriot-Durandal J-P. : 4

Table des matières

REMERCIEMENTS 1

SOMMAIRE 2

INTRODUCTION 3

I. Les seniors : un groupe social homogène ? 6
1. Senior, retraités, troisième âge ou personne âgées ? 6
2. Spécificités et diversités de ce « groupe social » 7
3. La vieillesse comme construction sociale 9
4. Typologie des modes de vie à la retraite 10
5. Typologie des quinquagénaires 11

II. Vieillesse et représentations sociales 12
1. Représentations générales associées à la vieillesse 12
2. Représentations institutionnelles et médiatiques de la vieillesse 13
3. Représentations sociales du corps chez la personne âgée 13

III. Le vieillissement comme processus/expérience 15
1. Vieillissement vu de l'intérieur et vieillissement vu de l'extérieur 15
2. La notion « d'âgisme interactif » 16
3. Les théories fonctionnalistes 17
4. La notion de déprise 17
5. La vieillesse, un processus de reconstruction identitaire 18

IV. Rôle du sport dans le rapport au corps et à son identité 20
1. Identité sociale et identité personnelle 20
2. Dialectique entre l'identité sociale et l'identité personnelle 20
3. La vieillesse et l'importance du rapport intergénérationnel 21
4. L'idée de résistance au vieillissement 21
5. La vieillesse comme stigmate 22
6. La vieillesse perçue comme un risque 23

V. Le sport-senior : historique, évolution et organisation 24
1. Historique de la prise en charge du corps vieillissant 24
2. Evolution de la pratique des seniors 27
3. Organisation du sport- senior en France 28

VI. Constat et analyse de la pratique sportive des seniors 30
1. La pratique sportive des seniors : caractéristiques générales 30
2. Des pratiques différenciées selon les caractéristiques socioculturelles des individus. 32
3. Les sources de motivation à la pratique sportive 34
4. Les différents profils sportifs des séniors 35
5. Les seniors peuvent être davantage intégrés comme bénévole que comme pratiquant 37

VII. Ma problématique : Sport senior et lien social 38
1. Problématique 38
2. Questions de recherche 39
3. Hypothèses 40

VIII. Méthodologie et échantillon 42
1. L'échantillon : l'AMPAR 42
2. La méthodologie : l'enquête ethnographique 43
3. La récolte des données 47

IX. L'AMPAR comme espace de socialisation particulier 52
1. Un mode de fonctionnement classique 52
2. Un club réservé aux seniors 53
3. Le lien social au centre de l'association 56
4. Approche ethnographique du public étudié 59

X. Des pratiquants socialement « homogènes » 61
1. L'origine sociale : facteur déterminant de la pratique sportive à la retraite. 61
2. Une association majoritairement féminine 64
3. Un public aux caractéristiques communes 65
4. Une attention particulière portée à l'encadrement 67

XI. Des modes d'engagement différenciés 69
1. Différentes formes d'engagement sportif 69
2. Le profil Sport-santé 72
3. Le profil Sport-plaisir 76
4. Le profil Sport-occupation 80
5. Le profil Sport-social 85

CONCLUSION 90

BIBLIOGRAPHIE 92

TABLE DES ABREVIATIONS 97

TABLE DES TABLEAUX 98

TABLE DES NOTIONS ET CONCEPTS 102

TABLE DES AUTEURS 104

TABLE DES MATIERES 106

ANNEXES 1

ANNEXES

Annexe 1 : Grille d'entretien page 2

Annexe 2 : Exemple d'entretien 1 : Yvette page 4

Annexe 3 : Exemple d'entretien 2 : Hortense page 12

Annexe 4 : Exemple d'observation d'une séance de Marche Nordique page 21

Annexe 5 : Flyer de présentation de l'AMPAR page 23

Annexe 1 : Grille d'entretien

Consigne : Vous pratiquez à l'AMPAR, comment se déroule votre pratique ? quelles sont vos motivations ?

Intro : Présentation brève de l'individu et caractéristiques socio-démographiques (âge, sexe, profession, niveau de diplôme, situation de famille *a minima*)	Revenir sur le parcours de l'individu : - Jeunesse (milieu social d'origine, études ?...) - Parcours professionnel (métier exercé, lieu ?) - Retraite (depuis combien de temps ? Arrêt de toute activité pro ?) - Milieu social - Relations familiales (enfants, vie de couple…) - Lieu de résidence
Thème 1 : Le passé sportif ou d'un point de vue sociologique, la ou les socialisations sportives antérieures. Objectif : déterminer la nature des dispositions sportives acquises par le passé afin de mieux comprendre la nature de l'engagement actuel	Jeunesse et pratique sportive : - A l'école ? jusqu'à quel âge ? pratique régulière ? - En club ? quel(s) sport(s) ? combien de temps ? - Pratique non encadrée ? Loisir ? régularité ? Vie professionnelle et pratique sportive : - Vie professionnelle ? Quel(s) type(s) de pratique(s) ? abandon de la pratique ? - Si abandon : raison de l'abandon, est-ce que ce fut un manque ? Une erreur d'arrêter ?
Thème 2 : L'AMPAR Objectif : comprendre les motifs de l'engagement au sein de l'AMPAR. (ne pas hésiter a utiliser des exemples, hypothèse, comparaison ainsi que des questions relativement communes afin d'en savoir le maximum sur l'interlocuteur)	L'arrivée à l'AMPAR : - Pourquoi l'AMPAR ? Comment s'est passé l'arrivée au sein du club ? - Comment avez-vous eu connaissance de l'existence du club ? qui vous en a parlé ? Pour quelles raisons ? Quelles circonstances vous ont mené vers ce club et quelles en sont les raisons ? (il faut faire ici des hypothèses préalables afin d'orienter la discussion dans un premier temps, sans imposer mais en suggérant des pistes : conseil du médecin, de l'entourage / pour des raisons médicales, rompre le sentiment d'isolement, faire de nouvelles rencontres, etc. Les activités pratiquées : - Quelles activités pratiquées ? Pourquoi ? quelles fréquences ? - Pratique seulement sportive ou culturelle, les deux ? - Quels objectifs ? Pourquoi pratiquer une activité au sein d'un club ? - Quel motif d'engagement ? (Peut combiner plusieurs aspects : perf, loisir, lien social, entretien physique…) - Le motif d'engagement est-il en lien avec le type de sociabilisation antérieure ? Apport de la pratique au sein de ce club :

	- Qu'apporte le club ou la pratique en club que n'ont pas apporté d'autres clubs ou associations sportives. - Dans quelles mesures la pratique en club diffère d'une pratique autonome par exemple. (Ne pas hésiter à susciter des comparaisons auxquelles l'interlocuteur ne penserait pas afin d'être le plus « fin » possible dans l'analyse des données) - Comment définiriez-vous l'AMPAR - Est-ce que faire du sport est l'aspect le plus important ou bien c'est autre chose qui domine dans votre volonté de poursuivre ? etc…
Thème 3 : Les sociabilités sportives Objectif : Comprendre les différents modes de sociabilité sportive des personnes âgées, ne pas hésiter à questionner sur les liens avec l'animateur avec les pairs en fonction des observations préalablement établi.	Les motivations à la pratique : - Quelles motivations ? se maintenir en forme ? Sortir de chez soi ? rencontrer d'autres personnes ? - Vous arrive-t-il de louper des séances ? - La régularité des séances est-elle importante ? - Qu'apporte la pratique sportive par rapport à d'autres pratiques culturelles ? Sport et lien social : - Rencontre au cours de la pratique ? est-ce un objectif recherché ? - Quelle ambiance au sein du club ? - Avez-vous des amis au sein de l'AMPAR ? - Avez-vous des contacts avec certains pratiquants en dehors de la pratique ? - Pratiqueriez-vous ailleurs qu'a l'AMPAR ? - Quel Lien avec l'animateur ? - Le fait d'être licencié à l'AMPAR vous a-t-il fait découvrir de nouvelles activités ? sportives, culturelles - Vie personnelle et relations sociales : rôle du conjoint, de la famille

Annexe 2 : Exemple d'entretien retranscris : Yvette, 73 ans

Alors pour commencer, je pense que ce serait bien que vous vous présentiez, que vous parliez un peu de votre parcours en général ?

…euh…De mon…

Ouais je sais pas…De vos études, de votre vie professionnelle, un peu tout…

Bah disons que…Je me présente, je suis Yvette XXXX, donc j'ai 73 ans et… Donc au niveau étude je suis allé jusqu'au premier bac parce que à l'époque il y avait deux bacs, le premier et le deuxième. Moi j'ai que le premier, j'ai raté le deuxième. Et ensuite, bah j'ai passé des concours très…En fait, j'ai atterri à la préfecture de police à Paris. Donc ou j'ai fait ma carrière…Enfin j'ai évolué, j'ai commencé par le bas de l'échelle, et après j'ai terminé cadre, voilà. Donc j'ai vécu…Bah je me suis marié, j'étais en région parisienne, j'ai rencontré mon mari qui était Malouins, moi j'étais de Saint-Brieuc hein, j'étais pas loin. Et donc bah on a fiat toute notre carrière en région parisienne, j'ai eu deux enfants qui ont donc…Un né en 1969 mon fils, et ma fille née en 1973. Et donc en 2007, après la retraite, donc nous sommes venus à Saint-Malo donc. Et là, dès mon arrivée à Saint-Malo, je me suis inscrite donc dans une association, j'ai fait de la gym volontaire, et puis j'ai connu au cours du forum des associations, donc j'ai connu l'AMPAR, qui était à l'époque l'OMPAR.

Du coup la gym volontaire c'était pas à l'AMPAR ?

Non, c'était pas…Non je connaissais pas l'AMPAR, et c'est le jour de la…du forum des associations que j'ai connu. Et donc bah j'ai continué la gym pendant un an et la deuxième donc, j'ai tout fait à L'AMPAR quoi…J'ai fait la randonnée à l'époque, et puis la gymnastique. Et depuis…Je crois que c'est 2012 ou 13, je sais plus trop, ça fait peut-être 5 ans, donc depuis que Francis a crée la marche nordique, je fais de la marche nordique également. Du coup ça me fait Marche Nordique, gymnastique et randonnée. Et puis donc depuis 2012, je suis secrétaire au sein du bureau de l'AMPAR, voilà.

D'accord. Du coup, vous pratiquiez du sport, quand vous étiez plus jeune ?

Alors…Disons que vers la quarantaine j'ai fait un peu de footing oui, je faisais du footing. ET puis de la randonnée un petit peu, mais surtout du footing. Et puis, juste au moment de partir à la retraite aussi en région parisienne, je m'étais inscrite à la gymnastique. Mais autrement non, je faisais pas trop de sport.

Même quand vous étiez jeune ? à l'école ?

Non…Quand j'étais jeune, à part au lycée, donc je faisais de la gymnastique, mais j'ai jamais fait de…Non…de sport. J'ai commencé le sport vraiment vers la quarantaine, voilà. Et je me suis mise au footing, en plus j'ai une chance, c'est que j'ai un cœur qui bats lentement, donc j'étais prédestinée à l'endurance, voilà. ET puis bon c'est vrai que le sport pour moi c'est…Fin c'est indispensable je trouve, déjà pour l'équilibre, pour…Même pour le moral quoi, ça fait du bien. Quand mon mari est décédé en 2008, bon bah c'est vrai que je me suis un peu

réfugié…bah dans le footing…Je faisais beaucoup de footing, plus la gym et la randonnée à l'AMPAR.

D'accord. C'est étonnant du coup qu'avant 40 ans, vous ne faisiez pas de sport, et d'un coup ça a été un déclic ?

Ouais ouais. Disons que c'est surtout quand les enfants, bon on commencé à être un peu indépendants, c'est là que je me suis mise plutôt au sport parce que j'avais mon fils qui faisait du…Lui, il faisait beaucoup de sport, il faisait des courses cyclistes, et donc tous les dimanches on l'accompagnait…Alors, on marchait là, parce qu'on faisait toujours les tours des circuits et tout. Et puis le jour ou il est parti à l'armée, on a pu…on a pu pu le suivre, donc c'est là qu'on s'est mis au footing en fait. Et puis mon mari aussi s'est mit au footing aussi.

Ok. Et vous avez poussés vos enfants au sport ? Ou c'est par eux-mêmes ?

Non, c'est par eux-mêmes hein, parce que je vois mon fils maintenant il fait du triathlon, il est…Bon il est très sportif. Et ma fille, elle elle fait du trail, elle est pareil. Sans vouloir les pousser, mais bon par eux-mêmes, ils ont aimé. Bon puis on les a pas non plus découragé au contraire hein. Et mes petits-fils, mes petits-enfants, bah c'est pareil, ils font du sport aussi, j'en ai deux qui font du rugby, un autre qui fait de l'escalade, et les autres, un qui fait de la boxe, et un qui fait du foot aussi, et un qui fait un peu de tout aussi.

Une famille de sportif dit donc. Et du coup l'AMPAR vous avez découvert au forum des associations ? ET ça vous a tout de suite plut ?

AH bah tout de suite…En fait, en plus…Bon quand je l'ai connu mon mari était encore de ce monde, et on faisait de la randonnée tous les deux, et c'est vrai qu'après son décès j'ai eu un soutien énorme avec l'AMPAR, avec les gens de l'AMPAR, c'était un peu une seconde famille, et ça m'a…moralement, ils m'ont beaucoup soutenu, et ça je n'oublierai pas.

Ouais parce que à la base vous pratiquiez plutôt de votre cote, mais vous préférez pratiquer dans un club ?

Bah oui je préférais…Oui je préférais oui, en plus il y avait le côté convivial, voilà c'est ça. Puis se faire des relations surtout que…Bon quand je suis arrivé à Saint-Malo, bon j'avais mes…La famille, mais pas d'amis quoi en fait. Toutes mes relations professionnelles et mes amis étaient sur la région parisienne, et en fait par le biais, j'ai pu me faire des relations, des amis, fin voilà.

Et du coup, vous vous êtes fait des vrais amis ? Vous voyez des gens en dehors des activités sportives ?

Ah oui oui…En dehors de l'association oui, on a créé des liens et puis…Puis bon j'ai retrouvé aussi des amis qui étaient avec moi ne région parisienne mais autrement c'est vrai que je me suis fait des amis au sein de l'association, ouais.

Maintenant vous pratiquez combien d'heures par semaine ?

Bah disons que le lundi je fais la randonnée, le mardi je fais deux heures de gym, le mercredi je fais la marche nordique et le…Bah voilà, ça me fait…sur 4 jours quoi, sur 4 jours, plus

l'activité du bureau à côté. Puis bon j'ai aussi l'activité…Je fais la généalogie aussi une fois par mois, et la cuisine aussi, voilà. La cuisine au sein de l'AMPAR aussi.

Et vous aimeriez bien faire de nouvelles activités ? ou c'est déjà bien ?

Bah disons que…Bah si je fais en dehors aussi…Des fois avec la famille, je fais aussi en dehors de la marche aussi, je fais des randonnées. Deux fois par an déjà, en septembre et à la pentecôte, on part…En général, comme on se retrouve…un groupe de retraité qui maintenant…ils sont un peu dispersés en Bretagne, donc à tour de rôle, on fait un week-end randonné, et donc ça peut être…aussi bien dans le Maine et Loire que dans le Morbihan ou dans le Finistère, fin voilà. Et chacun son tour, on anime un week-end. Le dernier week-end que j'ai fait moi, c'était il y a deux ans, j'avais fait faire la traversée de la baie du Mont-Saint-Michel. On avait loué un gîte dans la région, et puis on avait fait la traversée de la baie.

Et les principales raisons qui vous poussent à pratiquer de l'activité physiques, c'est quoi ?

Bah les relations sociales il y a ça, puis même je pense que pour soi, je veux dire que ça fait du bien…D'un point de vue médical, on dit bien « Il faut bouger », même si on a de l'arthrose ou des problèmes…Et je pense que ça ralentit, c'est vrai…Je pense que…Bon puis j'ai de la chance c'est vrai aussi, d'avoir une bonne santé, mais je pense qu'il faut faire…Fin, il faut contribuer à ça quoi, je veux dire il faut essayer. Bon il y a des personnes malheureusement, ils peuvent pas mais je pense que de marcher, de sortir et…Même moralement ça fait du bien quoi…De faire des exercices à l'extérieur, ça fait du bien quoi. Puis bon les gens sont sympas, je trouve que…C'est vrai qu'il y a une bonne ambiance ouais…puis on se dit il y a des contacts, on fait des relations, et puis on rencontre toute sorte de personnes quoi. Ce que j'ai fait aussi au début que j'étais à Saint-Malo…Pendant cinq ans, j'ai fait l'aide aux devoirs aussi au centre…à l'espace Bougainville, bon bah j'ai arrêté, c'est le jour ou je suis rentré dans le bureau, ça me faisait trop de choses quoi. Et comme en plus j'ai mes enfants, mes petits enfants qui sont pas sur Saint-Malo, donc à chaque vacance, ou je les ait, ou je vais chez eux, si bien que c'était un peu gênant par rapport aux enfants pour l'aide aux devoirs, parce que je me retrouvais toujours en décalage. Donc j'avais des absences, voilà, c'était pas toujours pratique.

Et du coup, pourquoi être entré dans le bureau ?

Bah disons que je suis rentré dans le bureau en fait, c'est…Parce que…Bon je me suis retrouvé en…Fin comment dire…entrainer là-dedans, et c'est vrai que ça me plait bien. Mais c'est intéressant aussi.

Parce que vous connaissiez des gens du coup qui vous ont motivé à rentrer dans le bureau ?

Bah disons qu'avant de rentrer dans le bureau, j'ai toujours fait l'accueil aussi. Dès que je suis rentré dans l'association, j'ai…Fin je me suis proposé pour aider, et je faisais l'accueil toute les semaines, et puis là-dessus, on m'a demandé…Comme il manquait une secrétaire après les élections de 2012, donc j'avais accepté et…Puis du coups je me retrouve…Bon j'ai fait deux mandats mais la je pense que…Bon je voudrais bien lâcher un petit peu…Parce que…laisser la place aux plus jeunes.

Mais ça vous plait quand même ?

Ah oui, ça me plait hein, c'est intéressant.

Et du coup, dans les différentes activités que vous pratiquez, vous avez une bonne relation avec l'animateur ? C'est des bénévoles ?

Bah non, la gym c'est avec Aurélie ou Joëlle, enfin bon…Mes disponibilités font que je vais plutôt avec Aurélie, oh oui oui, puis elle est très bien…ça se passe très bien, elle est à l'écoute, elle fait très attention pour les personnes qui ont des problèmes divers, elle est très attentionnée. Puis c'est vrai qu'on se sent bien, quand on sort des cours de gym, on est bien quoi.

Du coup la marche par contre, c'est par des bénévoles ?

La marche c'est des bénévoles oui. Bon bah ça se passe bien aussi, les animateurs sont très sympa, alors donc moi pendant les randonnées, je prends souvent des photos aussi, quand…on est plusieurs maintenant à se relayer amis on prend des photos qui sont après diffusés sur le site pour les adhérents, puis bon apparemment ça plait, les gens sont contents de revoir les photos, qui partent dans toute la France pour les enfants.

Si vous deviez définir l'AMPAR ?

Bah écoutez, c'est vrai que c'est une association…Je vais dire, une grande famille, ou l'on se sent bien et ou on…ça nous permet vraiment d'avoir des…des activités diverses, et puis on est bien encadré, et puis c'est bien je veux dire.

Vous êtes surtout proche avec les membres du bureau ? ou aussi des pratiquants ?

Oui les membres du bureau, mais aussi avec d'autres, sans être forcement membre du bureau hein…Oui oui, même les animateurs, ou même des adhérents…des adhérents tout simplement. Pendant les randonnées, bon bah c'est vrai qu'il y a…On discute beaucoup et puis, je vais un petit peu avec tout le monde je veux dire. Je discute avec tout le monde.

Ouais parce que souvent, on a plus d'affinités avec certaines personnes, on marche souvent avec les mêmes ?

Oui, mais bon j'essaye…j'essaye quand même de…Bah de parler, mais surtout quand je vois des personnes seules, qui sont les nouvelles qui rentrent dans l'association bah j'essaie d'aller vers elles. C'est vrai que…au début quand on arrive, qu'on ne connait personne, c'est vrai qu'on se sent un peu perdu, c'est pas facile. Donc j'essaie moi, de parler avec tout le monde. Bon bah c'est vrai, il y a des personnes, on a plus ou moins de liens…Mais bon on arrive quand même à faire de…à passer de bons moments.

Du coup, il y a des nouvelles activités que vous aimeriez bien faire ? ou découvrir ?

Bah disons que…Bah c'est vrai qu'il y a des activités, genre scrapbooking bah on le fait pas chez nous, mais j'aimerai bien…J'ai fait aussi de l'atelier floral aussi, pendant plusieurs années, j'ai voulu changer aussi, parce qu'après il y a la généalogie qui est arrivé, et donc il fallait que je fasse un choix aussi, que j'ai un peu de temps. Puis comme j'ai un jardin aussi, il faut que je…Voilà. Comme je suis seul, il faut que je m'occupe du reste.

Oui parce que du coup, vous habitez à Saint-Malo ?

Oui, j'habite à Saint-Malo oui. Et comme j'ai une maison avec un jardin, donc c'est vrai aussi que l'entretien ça me prend du temps aussi.

Et du coup, quand vous étiez jeune, vous êtes partie volontairement à Paris ?

Bah oui, j'ai été obligé de partir à Paris parce que j'avais…j'avais pas trouvé de travail à Saint Brieuc, et donc c'est comme ça que je suis parti sur Paris. Autrement j'ai pas…j'ai vécu assez…Mes parents en Allemagne, à la Réunion et Madagascar aussi. Fin Madagascar et La Réunion parce que mon père était dans la gendarmerie, voilà. Donc c'est vrai que j'ai pu voyager pas mal étant jeune, c'était sympa en plus.

Maintenant, vous ne changeriez pas d'association ?

Non, bah non non, je crois que l'AMPAR est…Là, je suis vraiment bien, je trouve…Je suis très bien, tout ce que j'ai besoin, je le trouve à l'AMPAR, je changerai pas.

Et du coup, à Saint-Malo, y'a d'autres association un peu comme l'AMPAR ?

Bah je crois que l'AMPAR nous, on doit être une des seule pour les retraités, je pense qu'on est les seuls…A part, il y a les clubs dans les maisons de quartiers ou ils font les jeux de cartes, le scrabble ou des choses comme ça, mais…euh… Une association de retraité, je pense qu'on est les seuls à Saint-Malo hein, puis on est la plus grande en tout cas. Parce que y'a d'autres associations, mais c'est…ça doit être un mélange de tout, des actifs et des retraités je pense. Voilà, il y a des deux quoi.

Parce que vous c'est exclusivement senior ?

Bah si il y a les AVF aussi, il y a des retraités aussi aux AVF. Mais là bon quand…Bah justement quand je suis arrivée à Saint-Malo, on avait été aux…Quand je suis allé au forum des associations, y'avait le forum des AVF. ET quand je me suis renseigné, ils m'avaient dit d'emblée que j'aurai pas pu rester plus de deux ans, du coup on a…Bah on s'est pas inscrit parce qu'on s'est dit, si dans deux ans, il faut qu'on change d'association…Alors, en définitive, j'ai appris depuis que c'était faux en fait, parce que y'a des gens qui sont restés depuis très longtemps. Mais bon comme j'ai trouvé l'AMPAR entre temps, j'ai pas de regrets…j'ai pas de regrets.

Du coup, ce qui importait le plus dans votre pratique c'est le sport ou c'est tout ce qui est à côté ?

Bah le sport ça m'apporte beaucoup, et puis bon c'est vrai, le lien social qui se tourne autour quoi, ouais.

Du coup, vous avez jamais fait de sport pour la performance, fin de compétition ?

Non, j'ai fait des fois des semi…Fin des 10 kilomètres de courses, des choses comme ça, amis voilà, parce que j'aime bien aussi un peu…Fin j'aimais bien parce que y'a longtemps que je l'ai pas fait hein, j'ai fait le cross du Figaro aussi, il y a quelques années, bah au début que je courais. Mais c'était oui…C'était un plaisir aussi de faire un peu de performance quoi, de se

situer un peu dans…voilà. Mais là maintenant non. Si je recours, ce sera vraiment par plaisir mais pas…Parce que j'aime beaucoup courir, j'aime bien courir, mais j'ai été obligé d'arrêter parce que j'avais un petit problème de genou…Mais maintenant ça va, donc je pense que je vais pouvoir repartir.

Y'a pas d'activité course au sein de l'AMPAR ?

Non non.

ET du coup, est-ce que ça vous arrive de rater des séances ?

Bah disons que ça m'arrive, c'est quand je dois partir, bah justement la semaine prochaine, là c'est les vacances scolaires sur Paris, donc je pars samedi, donc c'est vrai que la semaine prochaine, c'est vrai que je vais rater…J'essaye ne générale d'être quand même régulière dans mes activités hein. Ou alors faut vraiment un mauvais temps, un imprévu… Comme hier matin la marche nordique, bon j'y suis pas allé parce que…Bah il pleuvait beaucoup, il faisait froid donc là c'est pas intéressant dans ces cas-là. Mais autrement non, je suis assez régulière.

Et l'été du coup, quand il y'a pas d'activités ?

ET l'été…Bah l'été c'est pareil, je suis très prise avec mes enfants donc…Bah j'ai des activité avec eux, et puis bah je marche aussi, je fais des sorties quand même , puis je vais me baigner, enfin je vais à la mer hein…Oui, ou même si je vais dans le sud chez mes enfants, enfin chez mon fils, bon bah je marche et je fais de la natation quoi.

Et ça vous manque pas trop du coup l'AMPAR l'été ?

Non, non parce qu'il faut un petit peu un break aussi, et puis voir autre chose . Je pense qu'il faut aussi…ça fait une coupure, ça fait du bien. Mais bon par contre ça peut arriver effectivement, ça arrive parce que y'a une animatrice Joëlle, qui l'été, fait de la gym aussi sur la plage ou…sur des terrains. Bon bah si je me trouve là, bon bah j'y vais…J'y vais quand même aux cours de gym.

Et c'est avec L'AMPAR qu'elle fait ça ?

Non, non, elle fait ça en dehors de l'AMPAR. C'est à titre privé. Mais bon je sais qu'il y a des adhérents qui y vont, parce que y'a des personnes qui bougent pas, qui restent là tout l'été, et donc elles vont à la gym. Moi si je me trouve là, j'y vais, mais autrement non, c'est rare.

Et du coup, vous faites aussi des pratiques culturelles ? donc des cours de cuisine ?

Oui oui. Fin au sein de l'AMPAR hein, et sinon, bah autrement je vais au cinéma aussi. Bah je vais au théâtre de l'AMPAR parce que y'a le théâtre aussi à l'AMPAR, y'a un atelier…un groupe de théâtre.

Vous avez du coup, pas mal d'amis au sein de l'AMPAR maintenant ?

Ah oui oui oui. Y'a des amis, des relations, fin bon…Mais j'ai des bons amis c'est vrai.

Ouais du coup, y'a une bonne ambiance ?

Oui, c'est très très convivial, et…une grande famille quoi je veux dire, ouais. Et puis on voit bien y'a des…des personnes qu'on connait, et bah on va les aider aussi. On a une dame à l'AMPAR et qui a été opérée, bon bah on se…On lui téléphone régulièrement, et puis on propose nos services quoi. Je veux dire, quand c'est…En plus, c'est des personnes seules donc on essaie de…de les aider quoi, de les soutenir.

Et sinon, de manière générale, vous êtes intéressé par le sport ? vous regardez les compétitions ?

Ah oui oui, surtout tout ce qui est sport…Pas le foot tout ça non, mais le rugby je regarde un peu parce que maintenant comme j'ai deux petits enfants qui font du rugby, bon pour être un peu dans le coup, je regarde certaines choses. Mais moi ce que j'aime beaucoup, c'est plutôt l'athlétisme et le…Puis là bon les J-O, tous les sports d'hiver quoi.

Vous suivez régulièrement ? Ou c'est plus aux infos ?

Bah je regarde…Quand je peux, je regarde en direct ou en différé, puis voilà, non j'aime bien regarder ça, notamment le biathlon, j'adore ça.

Et vous avez toujours été intéressé par le sport ou c'est seulement depuis quelques années ?

Jeune, non, je m'intéressais pas du tout hein. Non j'ai commencé en fait…Je pense que j'ai commencé surtout quand mon fils, bah tout petit, fin il a fait l'école de cyclisme, et à partir de là… Si, le tour de France, je regardais aussi, parce que j'avais un père qui était fan de vélo aussi, donc j'ai toujours regardé le Tour de France, il nous emmenait toujours faire un tour. Et puis bon, je me suis intéressé à partir des enfants, mon fils qui faisait du vélo, et ma fille qui faisait du cross étant petite.

Et dans votre famille, il y avait d'autres personnes qui faisaient du sport quand vous étiez jeune ? Peut-être vos parents ?

Non non…mes parents faisaient pas de sport, c'était pas la génération…C'était le début quoi.

Et du coup ouais vos activités maintenant, c'est majoritairement de la gym et de la marche ?

Bah je fais…J'ai fait de l'aquagym un peu, mais je préfère nager quoi que faire vraiment l'aquagym hein. J'aime mieux la gym que l'aquagym.

Et ça vous tenterait pas de faire de nouvelles activités ? Le longe cote ?

Bah j'en ai fait deux fois, mais il faudrait sa combinaison à soit, et je suis quand même pas assez motivée je pense pour le faire. Mais je l'ai fiat deux fois et ça m'a bien plu aussi, c'était bien. C'est vrai qu'il y a pleins d'activités intéressantes maintenant, mais bon, il faut faire un choix aussi.

Si vous arrêtiez l'activité sportive là, ce serait un manque pour vous de ne plus faire de sport ?

Ah bah je pense que…Surtout la marche oui, ce serait embêtant ça, ça m'embêterait ouais. La Marche…Même la marche Nordique, j'aime beaucoup la marche nordique. Mais même la gym, c'est vrai que ça fait du bien. J'ai vu avoir mal au cou, fin aux vertèbres, aux cervicales, et ressortir en faisant des étirements et tout, ça faisait du bien quoi.

Oui, c'est sûr, c'est conseillé de toutes façons par les kinés de faire de l'activité physique.

Ah bah oui oui, c'est conseillé, on n'en parle assez dans les médias et tout, les médecins le préconisent tout le temps hein.

Vous vous n'avez pas de médecin qui vous à préconisé de l'activité ?

Bah écoutez non, je touche du bois. Quand j'ai dit au médecin…Fin là j'ai un nouveau médecin, et quand j'ai dit que j'avais aucun traitement, il était étonné quoi, il m'a…

Bah tant mieux. Et pourquoi vous pratiquez dans un club plutôt que toute seule ?

Bah en générale la convivialité, et puis tout seul, c'est déjà plus dur je pense, à moins de…Vraiment d'être un sportif de haut niveau je pense…Les gens qui sont vraiment…Bah y'a des personnes par exemple qui n'aiment pas du tout marcher en groupe, moi je connais des personnes, ça fiat une masse, un troupeau, alors elles aiment pas du tout marcher en…Elles veulent pas marcher en groupe, et à côté de ça, marcher seule, elles trouvent aussi des fois que…Bah il faut se motiver aussi. Alors il y en a qui ont des chiens, alors ils en profitent pour sortir avec leurs chiens, c'est un but aussi. Et puis d'autres qui sont vraiment très solitaire et qui n'ont pas envie…

Oui c'est vrai que marcher tout seul, l'hiver…

Bah oui alors, que là, quelque soit le temps, c'est ce que je dis…Sauf vraiment quand…Comme mercredi là, vraiment, il pleuvait vraiment beaucoup le matin…Mais j'ai vu partir en randonnée, bon bah même si il faisait pas très beau, bah on y allait, on y va quand même je veux dire. Alors que je pense quand on est seule, bah on ferait pas la démarche, enfin pour moi…EN tout cas pour moi, je me motiverai pas.

Oui, puis ca devient presque comme une obligation.

Oui oui, on se dit bon bah y'a des animateurs qui sont là, qui ont organisé, et bah on va pas les décevoir.

En tout cas je pense qu'on a plutôt fait le tour. Du coup merci beaucoup.

Annexe 3 : Exemple d'entretien retranscris : Hortense, 75 ans

Donc bah moi je propose que pour commencer…si vous pouviez vous présenter ?

Alors je m'appelle Hortense XXX, je suis à Saint-Malo depuis 50 ans. Je ne suis pas originaire de Saint-Malo, je suis venu pour le travail et puis je suis resté sur Saint-Malo parce que je me suis bien attaché à la région, donc je ne quitterai pas Saint-Malo, c'est ma…Ma résidence maintenant, principale.

Parce que vous êtes originaire d'où ?

Je suis originaire de la région nantaise. Et c'est parce que j'ai eu la possibilité d'un travail sur Saint-Malo que je suis venu sur Saint-Malo. Alors je travaillais dans le service social, j'étais conseillère en économie sociale et familiale. Et je travaillais…alors j'ai travaillé 10 ans à l'union sociale maritime, et après je dépendais de la caisse d'allocations familiales, j'étais au centre social sur la découverte. J'ai beaucoup travaillé sur la découverte. On a changé de lieu, mais le quartier de travail, c'était la découverte.

Ok. Et du coup vous avez fait des études pour devenir conseillère en économie… ?

Alors au départ, quand j'ai fait ma formation, ça s'appelait monitrice d'enseignement ménagé. Et après en cours d'emploi, j'ai fait un BTS conseillère en économie sociale et familiale.

CESF, ok.

Vous connaissez ?

Oui j'ai des amis qui font ça aussi, encore maintenant. Et du coup, vous faisiez du sport quand vous étiez jeune ?

Alors quand j'étais…Non…Je regrette beaucoup parce que…J'ai un kiné qui m'a dit que c'était important pour sa vie…la santé de sa vie, de faire du sport jeune et que jusqu'à 17-20 ans, c'était important de faire du sport. Moi j'en ai pas fait du tout…euh…J'ai fait mes études en pension, on faisait pour ainsi dire pas de sport. Après quand j'ai travaillé, chaque année je me donnait des bonnes résolutions, et chaque année, à Noël j'arrêtais. Je suis pas sportive de nature, et puis faire quel sport ? J'aurais pu faire de la gym c'est vrai, régulièrement, mais j'ai pas été assidu du tout du tout.

A l'école il y avait pas du tout de sport ? Fin si un petit peu ?

Bah très peu, c'était…Puis je me sentais vraiment, complétement gourde à monter à la corde et à sauter, donc vraiment c'était nul. Et on nous proposait pas de sport collectif non plus hein. Et donc après j'ai pas …J'ai fait des essais et ça n'a jamais beaucoup aboutit. Alors depuis que je suis en retraite, maintenant ça fait plus de 10 ans je me suis forcé à pratiquer une activité physique, mais c'est vrai que c'est une activité vraiment pour seniors parce que on peut pas…à soixante ans, faire un sport violent hein, donc…

Ca dépend.

Dans la mesure ou j'en avais jamais fait avant.

Oui c'est vrai qu'après si vous n'en aviez jamais fait…

Après c'est difficile. Alors je suis à l'AMPAR que depuis 3 ans je crois, j'ai fait de…de la rando avec les corsaires malouins quelques années mais je trouve qu'ils font trop de kilomètres. Et donc je suis venu à l'AMPAR et je trouve que ça me convient mieux au niveau du rythme oui. Alors je fais donc…Avec l'AMPAR je fait la rando le lundi après-midi…euh…Je fait de la gym le jeudi matin chez les corsaires malouins, mais c'est une prof de gym qui me convient très bien qui vient intra, puisque j'habite intramuros. Et qu'est-ce que je fais d'autres ? Donc la rando le lundi…euh…Le mardi je fais avec l'AMPAR l'aquagym. Donc ça me fait 3 activités sportives, mais c'est vraiment du sport pour seniors hein, c'est pas…C'est pas très…C'est pas violent du tout.

Oui mais c'est quand même du sport.

Et je vais essayer de m'y maintenir bien toute l'année.

Ouais, parce que ça vous fait plaisir d'en faire ou ça… ?

Oui, alors ça me motive pour me bouger, je sais que c'est important…euh…Les rencontres…Bon je crois que pour beaucoup…Parce que je suis assez impressionnée parce qu'il y a des femmes qui font de l'aquagym là, je sais pas comment ils appellent ça, l'aqua forme…2 fois par semaine, qui font de la gym…Qui ont une activité sportive vraiment tous les jours de la semaine…euh…Est-ce que c'est vraiment pour l'activité physique ? Est-ce que c'est aussi pour rencontrer des copines ? Parce que je vois, il y a beaucoup de femmes qui se connaissent entre elles, qui se retrouvent à d'autres activités…euh…à l'aqua forme, je retrouve des dames qui font de la rando le lundi, mais c'est pas des copines.

Oui c'est des relations.

Comme ça, hein. On se voit, on se dit bonjour, on a du plaisir à être ensemble mais sans plus. A la…A la rando le lundi après-midi…euh…J'ai 2 copines que je connais ailleurs, que j'ai plaisir à retrouver. Et puis j'ai retrouvé aussi une ou deux personnes que je connaissais avant, donc c'est motivant de se retrouver. ET j'ai l'impression que dans les groupes, y'a des femmes qui…Surtout à la rando je me suis rendu compte…qui ont besoins, qui ont envie de causer, de rencontrer du monde. Est-ce que c'est leur première motivation je ne sais pas, amis…euh…C'est difficile hein de…C'est peut-être plus facile en rando parce que comme on marche ensemble, pour parler, prendre contact…parler de la pluie et du beau temps, puis après…Mais je pense que ça fait partie pour certaines des raisons de venir. Parce que j'ai réalisé a ces randos qu'il y a beaucoup…Parce que comme on fait du covoiturage donc…euh…Ca permet aussi de causer un peu plus de faire du covoiturage. Et …euh…Y'a pas mal de couples qui viennent de la région parisienne et qui viennent en retraite à Saint-Malo. Et…alors souvent, ils ont eu une résidence secondaire, et puis qu'ils ont…Qui reste maintenant leur résidence principale ou ils ont vendu dans la région parisienne pour venir à Saint-Malo mais…Ils ont souvent un peu d'attache dans la région. Mais pour moi, venir quand on connait personne, ça doit être compliqué hein, on a intérêt à faire des activités pour pouvoir connaitre et fréquenter du monde hein.

Du coup, vous vos motivations principales c'est quoi ? C'est la santé ?

Alors c'est la santé en premier, ça c'est sûr. Parce que autrement je vais au cours de géopolitique cet après-midi mais c'est à 4h30, d'habitude c'est à 2 heures, donc j'aurais pas prit le rendez-vous avec vous. Donc je fais de la géopolitique, je fais un petit peu d'informatique, c'est-à-dire que je forme les personnes qui n'ont jamais touché un ordinateur et une souris. Et donc je les débrouille un petit peu avant qu'ils ne rentrent dans…Dans des groupes de formation. Donc j'ai quand même plusieurs…Puis le fait d'avoir fait toute ma carrière ici, je connais plein de monde. Et quand on travaille dans le social, on a…On a à faire à tout le monde. Et je continue à voir mes collègues de… Mes anciennes collègues de boulot, même si ça fait déjà 10 ans que je suis parti, mais y'a des anciennes qui travaillent encore, ou celle qui ne travaille plus que je revois, on fait des choses ensemble. J'ai…j'ai pas mal de…Et puis j'ai un groupe d'amis avec qui ont fait de la rando un dimanche par mois et avec qui ont fait aussi pleins d'autres choses dans la semaine. Donc j'ai…J'ai pas mal de réseau. Mais c'est important de varier, de pas être toujours avec les mêmes je trouve, parce que on se fatigue à être toujours avec les mêmes personnes.

Du coup vous êtes dans plusieurs assoc ? Fin vous êtes dans l'informatique…

L'informatique c'est Idéal, pour l'instant c'est une association qui fonctionne bien. Vous savez les associations elles passent par des hauts et des bas. Mon frère m'avait dit « Tu sais, une association qui se crée après, elle fait sa crise d'adolescence, souvent il y a un creux, il y a des tensions, et puis ça repart ». Et Idéal, ça a été vraiment ça. Donc pour l'instant ça fonctionne bien, ils ont l'air d'être dynamique, ils sont compétents, c'est une bonne période. Donc on fait des repas ensemble, on…Y'a des réunions de proposition, d'informations…C'est un groupe qui…ou je retrouve aussi des gens que j'ai connu au boulot, des gens qui étaient mes clients dans le travail social, qui viennent pour apprendre l'informatique, et puis « Oh c'est toi Geneviève ». Donc je… Et puis c'est sur le quartier de la découverte en plus. Donc ça fait déjà un groupe que je connais. Le groupe de rando du dimanche, c'est un groupe d'amis, on se retrouve aussi…euh…J'ai comme ça plusieurs réseaux.

D'accord c'est intéressant.

Mais le fait d'avoir travailler dans le social, ça permet…ça nous a permis d'être ouvert à…Et puis d'être à l'écoute et tolérant avec pleins de choses et pleins de gens.

Et du coup, l'AMPAR vous connaissiez depuis longtemps avant de venir ?

…euh…Oui, mais je connaissais personne qui y venait.

Oui, vous connaissiez juste de nom, comme ça.

Oui, de nom comme ça. Et comment…J'ai démarré…est-ce que c'est quelqu'un…Je ne sais pas ou… Je voulais un groupe de rando plus cool que les corsaires malouins, donc du coup, j'ai quitté les corsaires malouins pour venir là. Puis je me suis dit…Parce que je vais avoir 75 ans à la fin de l'année…euh…Faut se considérer comme sénior hein maintenant. Je sais pas quelle est la moyenne d'âge des gens à l'AMPAR mais…euh…C'est plus autour, c'est plus de 70, c'est sûr.

Oui je pense aussi. Et du coup à l'AMPAR vous faites que de la randonnée ?

Non, la rando et la piscine.

Ah oui l'aquagym.

Et c'est vrai que…J'ai fait…J'ai été les voir une fois le groupe qui fait de la gym…euh…pour l'équilibre et tout ça, et peut-être que dans les années à venir, je m'inscrirais pour ça aussi la gym équilibre là. Elle est sympa la fille qui fait ça et je pense qu'on a besoin de…de se roder, de pas perdre au niveau de l'équilibre. Donc l'AMPAR ce sera de plus en plus dans mes cordes.

Oui, parce que du coup ça vous plait vraiment l'AMPAR, l'ambiance ?

Oui pour ce que j'ai besoin, oui.

Oui vous n'êtes pas non plus dans…

Je ne suis pas non plus dans le conseil D'administration.

Ça vous plairait pas ?

Non, parce que bon j'ai déjà Idéal ou j'interviens un peu plus, et puis…euh…On a plus envie de se laisser porter. Maintenant j'ai plus…Plus trop envie d'organiser les choses. C'est du boulot hein, d'organiser les randos.

Et du coup, vous vous êtes fait des amis à l'AMPAR ?

Et bah pas trop non, c'est des gens que je connaissais avant que je retrouve, oui. Les gens à la rando sont peut-être quand même plus âgés que moi…Peut-être, je sais pas. Non, ils doivent avoir à peu près dans les mêmes âges mais…euh…Mais ça s'est pas trouvé, peut-être que ça viendra…Mais les personnes qui recherchent les relations plus approfondies elles doivent avoir du mal…Les personnes qu'ont pas eu toute leur vie professionnelle ici, et qui n'avaient pas des occasions de rencontre, ça doit être dur de se recréer des…

Oui c'est sûr. Bah après, il faut qu'ils tombent sur d'autres personnes qui sont comme elles, qui recherchent aussi…

Oui, oui. Dans toutes les villes, on dit que les gens ils ont leurs relations amicales et ils cherchent pas forcement à inclure d'autres mondes.

Oui c'est sûr. Et du coup, vous avez été toujours intéressé par le sport ou non pas trop ?

Et bah non non, c'est parce que je pense que pour la santé c'est important.

Oui c'est ça, vous vous êtes plus obligée à faire du sport parce que…

Oui, oui puis j'ai des frères et sœurs qui m'ont…qui me poussent aussi. J'ai un frère qui a des problèmes cardiaques, à qui on a mis 6 staines, qui va pas très bien…euh…J'ai un autre frère qui me pousse à faire de la gym, donc on se stimule un peu entre nous parce que on pense que c'est très important pour la santé, et parce que plus jeune, on en a pas trop fait.

Après de toutes façons, même quand on en fait plus jeune, il faut continuer plus tard.

Il faut continuer oui, mais ça demande peut-être moins d'efforts de continuer, je sais pas.

Parce que vous ressentez des difficultés vous dans la pratique ?

Bah non parce que j'ai été dans des groupes ou c'est relativement cool hein. Je me sens pas assez costaud pour…pour faire un vrai sport…pour faire de la course à pied et tout ça, jamais hein, non. C'est mollo quand même les randos et…En plus, je fais la plus petite rando, 5-6 kilomètres.

C'est déjà ça quand même.

Bah c'est déjà ça mais bon c'est vrai que c'est pas…

Et du coup, vous vous entendez bien avec les animateurs des différentes activités ? Fin, il y a une bonne relation ?

Oh oui oui, dans le…Au niveau de la rando, on sent des gens qui sont vraiment à l'écoute du groupe et qui…euh…Qui sont sympa oui oui. Dans le groupe qui est là, il y a une personne qu'on se connait depuis très très longtemps. Elle…elle travaillait dans un commerce, et puis on a dû se rencontrer dans des assoc. Autrement, il y a Gérard, celui qui est très spécialisé nature et tout…Comme j'aimais beaucoup l'ornithologie…euh…Je trouve sympa d'avoir des gens compétents, qui s'y connaissent.

Oui qui vous apprennent des choses.

Oui, parce qu'il y a toujours un petit…un petit quart d'heure ou même pas, cinq minutes culturelles dans les coins qu'on visite, c'est sympa je trouve.

Et du coup à l'aquagym, pareil avec l'animatrice ?

L'aquagym pfff, c'est plus restreint les relations…euh…On est tous là à attendre, elle arrive, on va dans l'eau que quand elle est arrivée, c'est très codifié, faut pas…faut respecter les règles. Y'a pas …y'a pas beaucoup….

Ah c'est marrant, parce que moi, j'ai assisté à des cours de gym du coup de l'AMPAR, et je me disais que justement, il y avait pas mal de relations…Et après du coup l'aquagym c'est peut-être totalement différent.

C'est pas pareil. Ça aurait été bien d'aller voir parce que…parce que la relation est quand même moins…Mais la gym…La gym c'était avec celle qui fait la gym équilibre, non ?

Euh je sais pas si c'est la même.

Oui, faudra que je m'en souci pour les années à venir, parce que y'a peut-être différents types de gym qu'on fait avec l'AMPAR hein ?

Ouais, y'a de la gym douce, y'a de la gym un peu plus…Oui, fin y'a différents niveaux quoi. Et la gym équilibre, c'est vraiment le premier niveau, c'est pour les personnes qui sont quand même plus âgées quoi.

Oui j'ai l'impression hein.

Mais y'a de la gym quand même intermédiaire qui permet aussi de…

De se maintenir en forme.

Et du coup, ouais, vous aimeriez bien faire de la gym quoi ?

Peut-être, on verra l'année prochaine ou dans l'avenir…ce serait bien.

Et d'autres activités ?

Ah bah non, je fais déjà de la gym mais dans un autre cadre, ça me convient très bien mais c'est vrai que peut-être une autre fois, ce serait…

Ouais mais autre chose, une autre activité qui…

Et bien la semaine ça passe vite. Une activité par jour, c'est pas mal.

Oui, il en faut pas trop non plus.

Lundi la rando, mardi la piscine, je garde du temps pour idéal parce que c'est… Et puis le jeudi la gym. Ouais à la limite, il pourrait y avoir une autre fois de gym différente.

Et des activités culturelles à côté peut-être aussi ?

Ah bah oui, il y a la géopolitique, ou là du coup je retrouve aussi plein de gens connus, pleins de copines…euh…Du culturel autrement, je vais beaucoup au cinéma et au théâtre…Fin ça moins, parce que c'est compliqué au théâtre pour se garer à Saint-Servant, c'est vraiment…

Ouais, je sais pas, je connais pas trop.

Vous n'êtes pas originaire d'ici ?

Non.

Non, mais je profite beaucoup du cinéma depuis qu'il y a la grande passerelle et il y a des…Il y a trois salles d'art et essai, c'est intéressant.

D'accord, je savais pas. Du coup… Vous n'avez jamais eu de conseils de médecins qui vous obligeaient à faire du sport ou…à part le kiné comme vous me disiez.

Ah bah oui parce que j'avais un peu de l'arthrose au bas du dos, et j'ai eu comme une sciatique donc j'ai eu des séances de kiné et…euh…c'est plus le kiné. Et si j'avais vu aussi…en faisant l'examen de…comment on appelle ça….l'ostéoporose là, l'ostéodensitométrie….J'avais vu une rhumatologue, après avoir fait des radios de la colonne, du bas de la colonne, qui m'avait conseillé de faire de la gym toute seule. Mais c'est pas…vraiment je me sens pas…

Oui, puis faut être motivée pour pratiquer toute seule, c'est compliqué.

Y'a des gens qui le font hein.

Ouais mais c'est pas pareil je pense.

Mais donc, elle m'avait beaucoup conseillé d'en faire.

Et du coup vous pratiquez de manière régulière ? Ou ça vous arrive de rater des séances ?

Alors…Lundi j'ai raté la rando mais il faisait vraiment très mauvais. Mais en principe, depuis septembre, depuis la rentrée j'ai bien gardé le rythme. Parce qu'autre fois, du temps de ma jeunesse, je vous dis à Noël, j'arrêtais tout (Rire). Tandis que là, là j'essaie de maintenir. Et puis ça donne un rythme dans la semaine. C'est bien de…de pas se laisser aller.

Et du coup, ça vous manque pas, quand il n'y en a pas pendant les vacances ? ou l'été ?

Alors c'est pas mal aussi la rupture des vacances parce que là par exemple, la deuxième semaine des vacances je vais me promener avec 2 copines, on va aller visiter Bruges. Je me dis, bah au moins je rate pas de cours parce qu'il y a une interruption. C'est peut-être long deux semaines, surtout à la Toussaint. Parce que à la Toussaint, comme les activités sportives démarrent relativement tard, pas….

Ouais c'est au tout début quoi.

Oui, on a l'impression que ça arrive très vite. Si y'avait pas l'interruption de la Toussaint…Autrement c'est pas mal de couper c'est sûr.

Et l'été ça fait pas long ?

Non, parce que…Bah dites il y a la mer.

Oui c'est ça, c'est ce que tout le monde me dit.

Bah, on a tout ce qu'il faut ici pour marcher, pour se baigner, pour…Et puis c'est un période pour les touristes, on propose pleins de choses, on s'ennuie pas l'été ici.

Ouais du coup vous faites de l'activité toute seule l'été ? Fin vous nager…

Je retrouve des copines pour aller nager, je…Des groupes différents, oui oui c'est pas un problème. Le problème des seniors, c'est le problème quand on devient dépendant, quand on devient…Et ça, comment résoudre tous ces problèmes ? Parce que Saint-Malo en plus est une ville ou il y a beaucoup de retraités. Je ne sais pas trop comment…On est dans la bonne période-là. Entre le jour où on prend sa retraite et puis jusqu'à 75-80, si on n'a pas de problèmes autres, on peut être autonome.

Même après, ça dépend.

Oui, on n'est pas tous égaux par rapport à ça, par rapport au vieillissement.

Et du coup, vous comptez poursuivre votre pratique dans les années à venir ?

Ah bah j'espère tenir le plus longtemps possible. Surtout que c'est pas du très difficile.

Oui c'est ça, ça rassemble pleins de critères importants pour vous, la santé…

S'obliger à sortir de chez soi, prendre l'air, se bouger, faire circuler…les muscles tout ça. Tant que ça tient hein, c'est une chance de pouvoir le faire. Il y en a qui à 75 ans ne peuvent déjà plus.

Oui et même beaucoup moins.

Oui c'est vrai. Alors est-ce que ça touche toutes les tranches de la population l'AMPAR ? je ne sais pas. …euh…Les origines sociales des gens qui viennent pratiquer une activité, je ne sais pas si…Si on touche toutes les tranches de la population, je ne sais pas.

Moi je pense qu'il y a quand même une partie de la population qui est plus sensibilisé au sport, peut-être quand on est socialement un peu plus élevé ou plus…

J'ai l'impression, parce que je vois ça par les gens qui nous cause dans les différentes voitures, puisque à chaque fois, on se trouve avec des gens différents. J'ai l'impression que c'est des gens quand même, d'un milieu social assez…

Bah forcément, parce que vous êtes une génération qui n'a pas été baignée dans le sport quand elle était jeune quoi. Et du coup c'est par vous-même que vous faites la démarche. Alors que nous, quand on arrivera à votre âge, ce sera presque innée d'aller vers le sport parce que on en aura tout le temps fait.

Oui. Mais est-ce que vous changerez d'activité sportive peut-être au fur à mesure des âges ?

Bah oui je pense…

Ce que vous faites là maintenant, vous ferez pas forcément la même chose à 50.

Oui je pense…Quand on est plus jeunes c'est souvent plus violent que quand on vieillit.

Mais vous n'arrêterez pas ? Je pense pas.

Bah je pense pas non plus, après...On peut avoir des soucis de santé aussi.

Oui sauf si vous avez des soucis de santé, mais autrement vous sentirez toujours la nécessité de faire hein.

Oui c'est ça, c'est la différence avec votre génération qui…Bah du coup, à l'école, y'avait pas ou peu de sport quoi. C'est arrivé dans les années, peut-être 60-70 que ça s'est vraiment développé le sport je pense.

Oui oui.

…euh…Du coup je pense qu'on a quand même pas mal fait le tour de la question…

Ouais, c'est comme l'informatique. Là, j'interviens pour des personnes qui ont autour de 80 ans qui n'ont jamais touché un ordinateur, qui n'ont jamais pratiqué, mais dans la région de Saint Malo…Je sais pas si c'est comme ça ailleurs les…les grands parents ont des petits enfants dans les coins de France et du monde même hein, et donc ils ont l'envie de pouvoir communiquer avec eux avec Skype, ou y'a des moyens différents, mais ça passe par l'informatique donc…Leurs enfants les poussent à…à s'initier à l'informatique. Mais ils l'ont pas fait…Si ils l'ont pas fait dans leur vie professionnelle, bah non…Parce que si ils ont 80 ans maintenant, ils…

Oui c'était le tout début…ça dépend de ce qu'ils faisaient aussi quoi. Du coup bah moi je pense que j'ai fait le tour. Merci beaucoup d'avoir répondu à mes questions.

Et bien, vous avez du boulot maintenant (Rires).

Annexe 4 : Exemple d'observation d'une séance de Marche Nordique

Date : 24/01/2018 – 9h45 à 11h45

Lieu : La marche nordique change à chaque fois de lieu afin de permettre aux pratiquants d'observer différents paysages. Tous les pratiquants se rendent par leurs propres moyens de locomotion pour accéder au lieu de départ (certains s'organisent sous la forme de covoiturage). Cette séance à eu lieu sur une voie verte aménagée sur la commune de Perthuis. L'animateur privilégie des parcours permettant un aller-retour plutôt qu'une boucle, car l'aller-retour permet de rattraper les retardataires lors du retour et n'impose pas à tous les pratiquants de marcher à la même allure)

Animateur : L'animateur est un retraité bénévole, il ne fait guère d'animation excepté un petit échauffement au début de la séance et des étirements en fin de séance. L'animateur donne également quelques consignes sur la tenue des bâtons. Il y a différents bénévoles qui prennent en charge la séance, ce sont tous des bénévoles ayant un minimum de formation au préalable.

Public : 10 femmes, 6 hommes dont l'animateur, c'est un public plutôt jeune (majoritairement entre 60 et 70 ans) et assez dynamique

Exercices : Avant de commencer à marcher, Il y a d'abord un petit échauffement (montée de genou, déverrouillage de la nuque, des bras…), ensuite les pratiquants commencent la séance de marche, chacun à leur rythme, certains sont beaucoup plus rapides que d'autres, puis au retour, l'animateur mets en place une séance d'étirements. Les pratiquants marchent réellement entre 1h15 et 1h30.

Déroulement de la séance :

Les pratiquants arrivent en voiture sur le parking, beaucoup pratique le covoiturage car la séance se déroule à une dizaine de kilomètre de Saint-Malo, et arrivent par groupe de 3 ou 4, excepté quelques-uns qui sont venus seuls.

Avant la séance, ceux qui arrivent en avance discutent entre eux, ils parlent de sujets divers souvent impersonnels (la galette des rois du club qui a lieu le samedi suivant, la météo…) mais également plus personnels (relation familiale, douleurs…).

Certaines femmes rigolent entre elles et se réjouissent de l'absence d'un certains Serge qui serait trop à cheval sur la pratique « Ah Serge est pas là aujourd'hui, tant mieux, il est toujours à nous dire de faire ça comme ça, de faire les bons gestes et au final on marche pas » ; « On est pas là pour la compétition ou pour les bon geste, on est là pour se faire plaisir, pour passer un bon moment »

D'autres personnes en voyant deux individus n'appartenant pas au groupe se préparer pour faire de la marche « Ah ce sont des Dinardais ça » ; « On mélange pas les torchons et les serviettes », les pratiquants expriment une certaine rivalité vis-à-vis de ces pratiquants qui seraient trop dans un esprit compétitif, de performance.

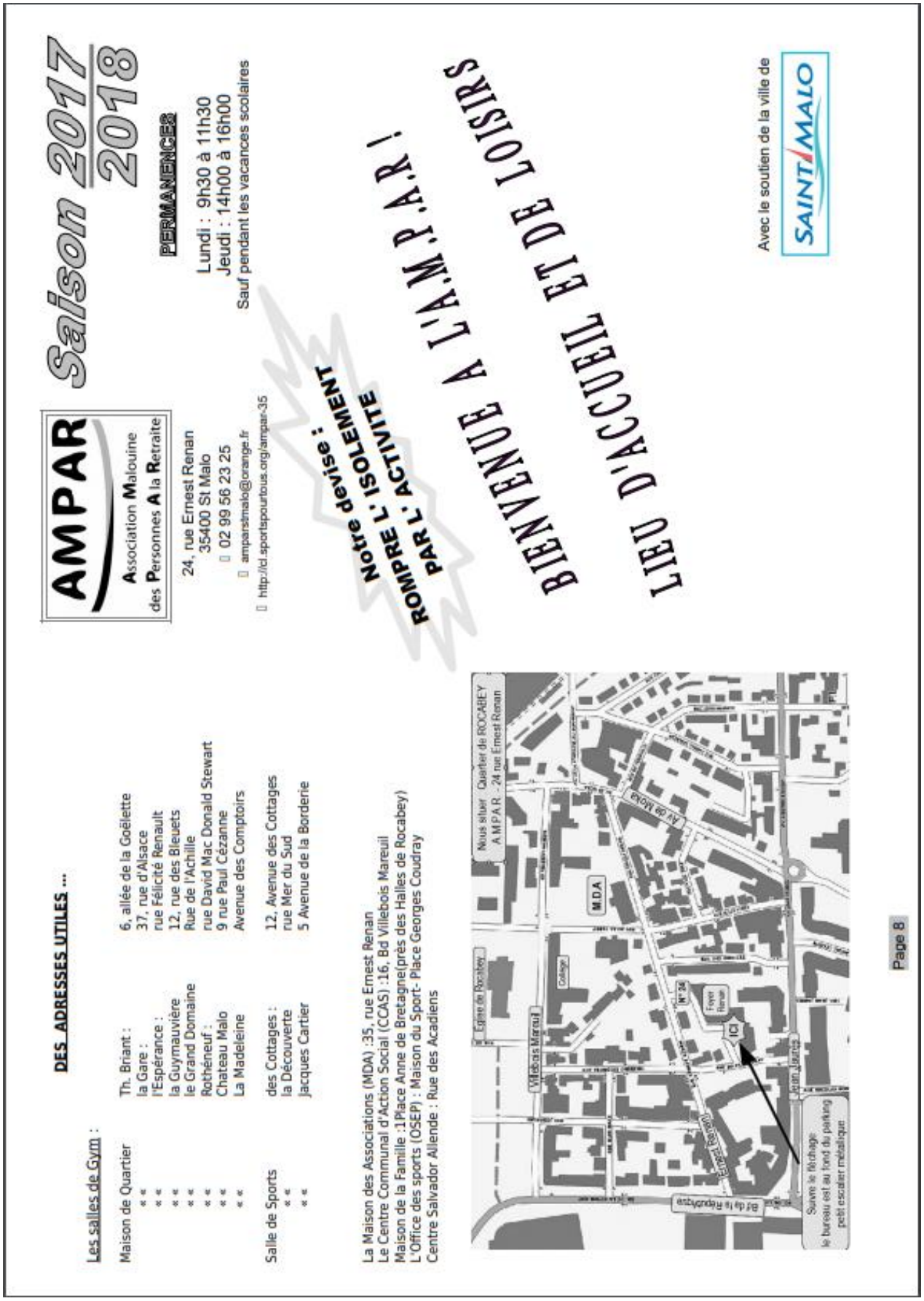
Lorsque la marche débute, le gros groupe qui était constitué au début se disloqua petit à petit en une multitude de groupe de 2 ou 3 personnes ou les individus

parlaient entre eux. Souvent les groupes se sont constitué par affinité et certains ont accéléré/ralenti pour pouvoir être avec les personnes qu'ils voulaient pour parler tout en marchant (Un homme s'arrête un moment sur le côté pour attendre quelqu'un qui est derrière lui). Il y a vraiment beaucoup de discussions entre les pratiquants durant la séance. Cependant, Les hommes en bonne forme physiquement prenne les devants et marchent seuls, on a l'impression qu'une certaines forme de compétition existent entre eux, ils marchent très vite « Oh la, Jean-Claude ça y'est, il est parti »

AU bout d'un certains moments les premiers s'arrêtèrent à un certain lieu (près d'une ancienne gare), il s'agit d'un point de RDV qui semble-t-il est fixé et tout le groupe se reforme. Il s'agit du point ou le groupe fait demi-tour et repart au point de départ.

Certains choisissent de marcher vite à l'aller et d'aller beaucoup plus doucement lors du retour et d'autres au contraire font l'aller doucement et accélèrent sur le retour

Annexe 5 : Flyer de présentation de l'AMPAR



AMPAR

Association Malouine des Personnes A la Retraite

Saison 2017 2018

24, rue Ernest Renan
35400 St Malo
02 99 56 23 25
ampariste@orange.fr
http://ci.sportspourtous.org/ampar-35

PERMANENCES

Lundi : 9h30 à 11h30
Jeudi : 14h00 à 16h00
Sauf pendant les vacances scolaires

Notre devise : ROMPRE L'ISOLEMENT PAR L'ACTIVITE

BIENVENUE A L'A.M.P.A.R !

LIEU D'ACCUEIL ET DE LOISIRS

Avec le soutien de la ville de SAINT-MALO

DES ADRESSES UTILES ...

Les salles de Gym :

Maison de Quartier	Th. Briant :	6, allée de la Goëlette
«	la Gare :	37, rue d'Alsace
«	l'Espérance :	rue Félicité Renault
«	la Guymauvière	12, rue des Bleuets
«	le Grand Domaine	Rue de l'Achille
«	Rothéneuf :	rue David Mac Donald Stewart
«	Chateau Malo	9 rue Paul Cézanne
«	La Madeleine	Avenue des Comptoirs
Salle de Sports	des Cottages :	12, Avenue des Cottages
«	la Découverte	rue Mer du Sud
«	Jacques Cartier	5 Avenue de la Borderie

La Maison des Associations (MDA) :35, rue Ernest Renan
Le Centre Communal d'Action Social (CCAS) :16, Bd Villebois Mareuil
Maison de la Famille :1 Place Anne de Bretagne(près des Halles de Rocabey)
L'Office des sports (OSEP) : Maison du Sport- Place Georges Coudray
Centre Salvador Allende : Rue des Acadiens

Page 8

Activités physiques saison 2017/2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h – 10h Jacques Cartier *Joëlle*	9h – 10h Rothéneuf *Joëlle*	9h30 – 10h30 Découverte *Joëlle*		9h – 10h Grand Domaine *Aurélie*
10h15 – 11h15 Gare *Joëlle*	10h15 – 11h15 Espérance *Joëlle*	10h45 – 11h45 Guymauvière *Joëlle*	10h15 – 11h15 Gare *Joëlle*	10h – 11h Gr. Domaine (stretching) *Aurélie*
	11h15 – 12h15 Château-Malo *Aurélie*	9h45 – 11h45 Marche nordique *Francis*		
13h15 – 18h00 2 randonnées au choix : autour de 5km ou autour de10km *Omparapied*	14h – 15h Théophile Briant *Aurélie*		13h30 – 14h30 Cottages (Equilibre) *Aurélie*	
	15h – 16h Théoph.Briant (stretching) *Aurélie*		14h30 – 15h30 Cottages (Equilibre) *Aurélie*	
15h00 – 16h00 Piscine du Naye *Charlotte*	15h00 – 16h00 Piscine du Naye *Charlotte*		15h00 – 16h00 Piscine du Naye *Charlotte*	
	16h00 à 17h00 Piscine du Naye *Charlotte*		16h00 à 17h00 Piscine du Naye *Charlotte*	

Page 7

Association Malouine des Personnes À la Retraite

Notre but est de proposer aux adhérents un programme d'animations physiques, intellectuelles et de loisirs

Composition du Conseil d'Administration élu le 29 mai 2015

Liste des 15 membres élus : BACQUET Eliane - BOUGAULT Yolande - CAFFIN Colette - GUÉRINEL Danièle - GUILLOSSOU Elisabeth - HEUZÉ Huguette - HUET Francine - LAFERTÉ Francis - LEGRAS Odile - MAZEAU Philippe - PAILLARD Sophie - PINSON Marie France - POUZOLLES Daniel - RUYFFELAERT Jean Yves - WOIRIN Chantal -

Le bureau de l' AMPAR
Les membres du bureau élus par le CA sont bénévoles. Participant tous aux activités, vous pouvez facilement leur faire part de vos souhaits et remarques , ils sont à votre écoute. N'hésitez pas à leur soumettre vos idées concernant les sorties et activités .

Composition bureau

Président : Francis LAFERTE Secrétaire : Yolande BOUGAULT Trésorière : Marie France PINSON

Vice Pdte : Danièle GUERINEL Adjointe : Huguette HEUZE Adjointe : Chantal WOIRIN

Délégué aux activités : Jean Yves RUYFFELAERT

Page 2

ADHESION ANNUELLE de sept. 2017 à août 2018	15 €

Les ACTIVITES PHYSIQUES	
LICENCE SPORT POUR TOUS	20 €
tarifs de base	
GYM DOUCE 2h semaine	72 €
GYM EQUILIBRE 1h semaine	36 €
AQUAFORME 1séance semaine	67 €
MARCHE NORDIQUE le mercredi	5 €
RANDO le lundi	5 €
2 options en plus du tarif de base	
GYM DOUCE par heure au delà de 2	36 €
AQUAFORME seconde séance	67 €

La licence SPORT POUR TOUS est entièrement reversée à la Fédération, elle comprend l'assurance et n'est payable qu'une fois, indépendamment des options choisies. L'option aquaforme seconde séance est fonction des disponibilités et l'inscription se fait sur liste d'attente à la rentrée.

Il n'y a pas de remboursement en cours d'année, les cotisations restent acquises à l'association

Le démarrage des activités physiques (horaires et lieux ci-après)
- Joëlle - gym douce - lundi 11 sept. à 9h, salle Jacques Cartier à Paramé
- Charlotte - aquaforme - **lundi 18 sept**. à 15h00, à la piscine du Naye.
- Aurélie - gym douce - mardi 12 sept. à 11h15, à Château-Malo.
-Les animateurs de l'OMPARAPIED : Randonnée tous les lundis - le certificat médical obligatoire doit préciser :« apte à la randonnée autour de 5km et autour de 12km» Regroupement à la MDA à 13h15. Reprise des randos le lundi 18 septembre.
- Marche nordique (nordouce) les mercredis de 9h45 à 11h45- reprise le mercredi 20 septembre à La Briantais.

Les ACTIVITES intellectuelles et de loisirs		
Michèle	Anglais	5 €
Béatrice & Marie Thé.	Cuisine	5 €
Jean	Danses traditionnelles	5 €
Hélène	Décoration florale	5 €
Danièle,Colette,Éliane	Sport cérébral	5 €
Eliane et Jeanine	Peinture sur tissus ou petites toiles	5 €
Françoise	Peinture à l'huile-échanges de savoir	5 €
Marc et Ghislaine	Scrabble	5 €
Marie France	Travaux d'aiguilles	5 €
Claude	Pêche (surfcasting)	5 €
Maurice et Marcelle	Atelier Théâtre	5 €
Elisabeth	Tableaux d'algues	5 €

Page 6

OUVERTURE du BUREAU

Les activités et les permanences se déroulent toute l'année sauf pendant les congés scolaires . Voici les dates pour la saison (du dernier jour des cours au dernier jour des vacances) : obs : certaines activités animées par les bénévoles peuvent être maintenues sur proposition de l'animateur qui vous renseignera.

) Toussaint	samedi 21 oct.	au	dimanche 5 novembre
) Noël	samedi 23 Déc.	au	dimanche 7 Janvier
) Vac. d'hiver	samedi 24 Févr.	au	dimanche 11 mars
) Printemps	samedi 21 Avr.	au	dimanche 6 mai

Les vacances d'été commenceront le 7 juillet 2018 après les cours

LES INSCRIPTIONS

Pour les anciens adhérents : une fiche d'inscription année 2017-2018 est jointe à ce bulletin, merci de bien vouloir la rapporter le jour de votre inscription. A noter que les cases « dates d'inscription » et « N° de dossier » seront remplies lors de la remise de votre carte d'adhérent .

Au verso de cette fiche nominative, figurent vos coordonnées. Si des modifications sont intervenues depuis l'an dernier (adresse, tél, mail...) vous voudrez bien nous l'indiquer afin de maintenir votre dossier à jour.

Les nouveaux adhérents rempliront leur fiche d'inscription sur place.

Cette année *les tarifs sont les mêmes que ceux de l'année précédente*. Vous trouverez les dates de démarrage des activités et autres renseignements utiles dans les pages suivantes.

Les inscriptions se feront au bureau la semaine du lundi 11 au vendredi 15 septembre, tous les jours de 9h à 12h. Également, les lundi et jeudi après midi de 14h à 16h. Elles seront traitées dans l'ordre d'arrivée et , en cas de surnombre dans une activité, les **premiers inscrits seront prioritaires**... Possibilité également, dès réception du bulletin, de déposer votre dossier dans la boite à lettre de l' AMPAR (située au pied des marches du bureau) ou de l'envoyer par la poste (vivement conseillé).

ATTENTION : **Pour les activités physiques** (gymnastique, aquaforme, randonnée et marche nordique) la fourniture d'un **certificat médical est obligatoire au moment de l'inscription sauf si celui fourni pour la précédente saison a été établi après le 1er septembre 2016. Votre dossier ne pourra pas être pris en compte sans ce document.** Concernant **l'activité aquaforme**, une carte d'accès au bassin vous sera remise lors de l'inscription contre la remise d'un **chèque de caution de 5€.** Pour éviter les chutes,il est souhaitable de mettre des chaussures propres et non glissantes (type tong) jusqu'au bord du bassin.

Si vous souhaitez participer à d'autres activités en plus d'une activité sportive et n'avez pas votre certificat médical, n'hésitez pas à venir faire votre inscription pour votre activité non sportive et votre dossier sera complété ensuite avec votre certificat médical (conseillé si l'activité souhaitée propose un nombre limité de participants)

Les règlements se feront obligatoirement par chèque à l'ordre de l' AMPAR : possibilité d'un paiement échelonné en trois versements consécutifs. **Ne pas établir vos chèques avant l'inscription**, la ventilation se fait,à l'inscription, en fonction des cotisations choisies.

Nous conseillons vivement aux nouveaux adhérents de participer gratuitement à une séance d'essai pour chaque activité choisie (sportive ou de loisirs)

Page 3

LES ACTIVITES DU TRIMESTRE (*)

FORUM DES SPORTS – Samedi 9 Septembre 2017 – Stade de Marville.
L'AMPAR vous invite à tester votre forme par une évaluation individuelle en six tests simples et ludiques. Inscription possible si dossier complet : (fiche d'adhésion, chèque et certificat médical si nécessaire)
FORUM DES ASSOCIATIONS – Dimanche 10 Septembre 2017 – Quai St Malo

POT DE DEBUT DE SAISON à l'AMPAR - Vendredi 29 Septembre – 17 H 00 – Mairie annexe de Paramé

CONFERENCES par le Théâtre de la Ville de St Malo et l'Espace des Sciences de Rennes. Entrée gratuite, réservation conseillée et nous pouvons centraliser vos demandes. Co-voiturage possible. Les thèmes développés ce trimestre sont : **jeudi 12 octobre à 20h30 – Evolution des espèces : »Mais d'où sort cette idée ?**
Jeudi 16 nov. - 20h30 – L'océan, l'homme et le plancton
CODE DE LA ROUTE : Révision prévue par Serge en novembre précisions à venir
THÉÂTRE BEL AIR À SAINT-COULOMB –
Le samedi en soirée, le dimanche après- midi . **6 séances** les **18 et 19 nov. - 25 et 26 nov. 2016 - 1er et 2 déc.: « L'Auberge du Caramel» de Jean Luc Pecqueur**
Comédie théâtrale – tarif : 8€ - réservation et covoiturage possibles

TELETHON 2017 le 2 décembre - par théâtre AMPAR le samedi 9 décembre à 14h30 à la salle Ste Anne

REPAS DE FIN D'ANNEE - samedi 16 Décembre – 12 H 30 – animation musicale. (précisions à venir sur tarif, menu, inscription...)à la Maison de Quartier de Rothéneuf
GALETTE DES ROIS le 26 (ou 27) janvier 2018, Maison de Quartier de Rothéneuf

(*) *Une adresse mail est plus spécifiquement dédiée aux activités* : ***ompar-info.actu@orange.fr*** *si vous souhaitez être régulièrement informé par mail et recevoir des photos des activités : inscrivez vous en nous envoyant un message directement à cette adresse.*
Si vous ne souhaitez plus recevoir de mail, merci de nous l'indiquer.

Aquatonic Thalasso de Saint-Malo *: des billets à tarif réduit (23€ au lieu de 32€) sont en vente au bureau et vous permettent l'accès au parcours Aquatonic, au hammam et au sauna.* ***En présentant votre carte d'adhérent AMPAR de l'année en cours, vous pourrez bénéficier du tarif « comité d'entreprise »pour des soins de Thalasso et des parcours de golf au Tronchet (voir flyers joint)***

LES ACTIVITES ANIMEES PAR DES BENEVOLES

ANGLAIS – Michèle NIVOLLE -MAXIMUM 24 inscrits répartis sur deux groupes 12 maximum par groupe au CENTRE ALLENDE
Mardi de 9h15 à 10h15 et 10h30 à 11h30 -Michèle formera les groupes si nécessaire. **Début des cours : mardi 26 septembre . Priorité donnée à l'expression orale -rappel des règles de grammaire.**

AIGUILLES RECREATIVES - Atelier animé par Marie-France PINSON - Mercredi de 14h30 à 16h30 au bureau de l''AMPAR – maximum 20 inscrits -
Début de l'atelier : mercredi 20 Septembre. Opération «Ligue contre le cancer» renouvelée les 17 et 18 novembre à La Madeleine

CUISINE - Animatrices Béatrice BECHARD,Marie-Thérèse LAFERTE,Yolande BOUGAULT. Échange de «savoir faire» . Nombre de participants limité à 22. Le 1er et le 2ème vendredi du mois - Maison de Quartier de la Madeleine de 10H 00 à 15 H 00..Première séance le vendredi 6 octobre 2017.

DANSES TRADITIONNELLES Animateur Jean BACHELOT- Le 1er et le 3ème vendredi du mois à la Maison de Quartier de la Madeleine de 15h à 17h – reprise les 6 et 20 octobre

DECORATION FLORALE - Avec Hélène Desmézières – bureau AMPAR ou 8d av.Moka 2 séances par trimestre – Atelier dédoublé de 14h à 16h
Groupe 1: 13 octobre et 8 décembre – Groupe 2: 12 octobre et 7 décembre

SPORT CEREBRAL (entretien mémoire) Quatre ateliers animés par Danièle GUERINEL, Colette CAFFIN et Éliane BACQUET
Mardi 14h30 à 15h45 avec Danièle, Éliane et Colette - 2 ateliers au bureau de l'AMPAR :
Mercredi 15h à 16h15 avec Danièle et Colette - 2 ateliers à la Maison de Quartier de la Madeleine.
Maximum 14 inscrits par atelier. Début des cours les mardi 19 et mercredi 20 sept.

PEINTURE SUR TISSUS - SOIE et TOILE Avec Eliane ALONSO et Jeanine JEFFROY - Lundi de 14h à 17h et Jeudi même heure (sous réserve) au 8d avenue de Moka (entrée derrière l'immeuble). Maximum 17 par cours – reprise le lundi 4 septembre -**Pas d'activité en juillet et août**

PEINTURE HUILE SUR TOILE Avec Françoise Houy – «Echange de savoir»- Réunion les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h30 à 17h30 au 8d avenue de Moka (entrée derrière l'immeuble)- 1ère réunion le 26 septembre

SCRABBLE - Animateurs Marc VINCENT et Ghislaine RUYFFELAERT
Mercredi et vendredi de 14h à 16h au 8d avenue de Moka (entrée derrière l'immeuble). Cet atelier fonctionne toute l'année. Maximum 20 par séance

PECHE LOISIR (surfcasting) - Animateur: Claude MORLOT –
dates et heures communiquées par l'animateur en fonction des heures de marée. Réunion de rentrée prévue au bureau de l'AMPAR, 1ère date communiquée ultérieurement.

ATELIER THEATRE Animateurs Maurice OGER et Marcelle CHOINET
Mercredi de 10h à 12h salle Sainte-Anne (rue Sainte-Anne) intra-muros
1ère séance le 13 septembre – places limitées.

TABLEAUX D'ALGUES Animatrice Elisabeth TEILLET-
1 atelier limité à 12 personnes le 1er vendredi du mois de 14h à 16h au bureau de l'AMPAR(possibilité d'un deuxième atelier si nécessaire), 1ère séance le 6 octobre