

L'activité physique et sportive des + de 50 ans en Fédération Wallonie-Bruxelles

Enquête électronique auprès des affiliés MC

Philippe Godin - Professeur à l'UCL et Président de la SBFPS, Société Belge Francophone de Psychologie du Sport

Aurore Devos - Coordinatrice fédérale - énéoSport ASBL

Résumé

L'activité physique et sportive des seniors reste très peu évoquée et étudiée alors que la société « vieillissante » et ses enjeux majeurs en matière de prévention de santé nécessiteraient de s'y intéresser davantage. La mise en mouvement des aînés représente un des facteurs de protection important permettant d'avancer en âge tout en maintenant une qualité de vie optimale. Très peu de recherches s'attèlent au public des + de 50 ans ou encore, celles qui existent, datent de plusieurs années et ne sont pas actualisées. Selon l'asbl énéoSport, association sportive de loisirs pour les + de 50 ans en Fédération Wallonie-Bruxelles, reconnue par l'Adeps, il est essentiel de développer le champ d'investigation en ce domaine. Afin d'ouvrir des pistes et le champ des perspectives, un premier pas a été fait cette année 2015 au moyen d'un sondage opéré auprès des affiliés MC de + de 50 ans.

Mots-clés

Activité physique, Sport, Seniors, Santé, énéoSport

1. Introduction

Chacun de nous est bien conscient de l'accroissement du nombre d'aînés dans nos sociétés actuelles. Ils représentent une couche importante et croissante de la population et l'augmentation de l'espérance de vie offre davantage de perspectives dans le cadre d'une promotion globale de santé.

Il va sans dire que le sport est essentiel à tout âge pour garder forme et santé !

Pour les aînés, les bienfaits physiques sautent encore plus aux yeux : leur influence positive sur le système cardio-vasculaire, ostéo-articulaire et musculaire permet de freiner l'inévitable

vieillesse des fonctions physiologiques humaines et de procurer aux sportifs la capacité d'aborder leurs activités quotidiennes avec davantage de confort et de sécurité.

La pratique du sport chez les aînés a aussi un rôle social : elle permet de garder son autonomie, de conserver une image positive de soi et une disponibilité pour les autres. C'est donc se donner les chances de maintenir ou de reconstituer, à l'heure de la retraite, un réseau de relations sociales indispensables à l'équilibre personnel !

Au regard de ce qui a été mentionné plus haut, le rôle et les enjeux en termes de santé publique de l'association sportive énéoSport, unique en son genre en Fédération Wallonie-Bruxelles, sont plus qu'évidents. C'est pourquoi sa volonté est de se positionner comme acteur incontournable sur la scène politico-sportive et d'être le partenaire de premier choix pour une politique de large promotion du sport aîné. Toutefois, afin d'optimiser considérablement les actions de promotion à mener, il est essentiel de mieux connaître/définir le public visé.

Nous constatons avec étonnement qu'il n'existe pratiquement aucune étude belge qui se concentre plus particulièrement sur le sport chez les seniors. Le champ de la recherche scientifique en ce domaine est très pauvre, sans compter que les études existantes datent pour la majorité de plusieurs années ou encore, ne présentent que très peu de résultats spécifiques à ce public.

Face à ce constat, l'asbl énéoSport a souhaité se positionner. En effet, énéoSport est la seule association sportive multisports de loisirs spécifiquement dédiée aux + de 50 ans reconnue par l'Adeps (depuis 1978). Cette association sportive, partenaire d'Énéo asbl et des Mutualités Chrétiennes regroupe près de 17.000 affiliés répartis dans plus de 500 clubs sportifs en Fédération Wallonie-Bruxelles. Cette dernière a ainsi, souhaité se lancer dans une première enquête et a réalisé, en collaboration avec le département de psychologie de l'UCL en la personne du Professeur Philippe Godin (Service de Psychologie du Sport), une enquête sur les motivations et freins à la pratique physique et sportive d'individus francophones de 50 et +. Ce sondage a été communiqué le 03/11/14 par email à + de 70.000 affiliés à la Mutualité Chrétienne (entre 50 et 90 ans). Le questionnaire s'est voulu relativement court (21 questions) afin d'éviter de rebuter plusieurs individus et ainsi, augmenter la probabilité de réponses.

2. Objectifs

Les objectifs de ce sondage étaient de dégager une première vue d'ensemble des pratiques des 50 - 90 ans (en l'occurrence spécifiquement des affiliés MC interrogés), de mettre en évidence un certain nombre de motivations et freins à la pratique d'activités physiques et sportives et enfin, nous permettre autant que possible, de définir des pistes d'actions et de réflexion.

3. Echantillonnage & méthodologie

3.1. L'e-mail envoyé aux membres MC

Le message a été préparé par énéoSport en collaboration avec le département Recherche & Développement de la Mutualité Chrétienne et relu par le service de communication de l'Alliance.

Chaque e-mail reprenait de façon succincte : l'objet de l'enquête et le lien permettant d'accéder au questionnaire on-line.

3.2. Le volume de personnes contactées

- 72.609 personnes ont reçu l'email. Les adresses e-mail retenues proviennent du stock d'adresses e-mail 'confirmées' de la part des personnes qui ont opté pour les « services et avantages ».

Tableau 1 : Volume de personnes contactées - structure par âge et sexe

structure	hommes	femmes	H&F
50-59	15.765	16.911	32.676
60-69	14.031	12.795	26.826
70-79	5.902	4.253	10.155
80-90	1.612	1.340	2.952
TOTAL =	37.310	35.299	72.609

- Ci-après, le volume de personnes contactées par mutualité d'affiliation:

Tableau 2 : Volume de personnes contactée par MC d'affiliation

Brabant wallon	8.335
Hainaut Oriental	9.279
Hainaut Picardie	9.638
Liège	10.400
Luxembourg	6.194
Namur	15.156

Bruxelles	8.882
Verviers-Eupen	4.725
TOTAL =	72.609

- La langue de contact a été déduite de la mutualité d'affiliation. Pour la MC Verviers-Eupen, seuls les membres ayant un code linguistique francophone ont été contactés.
- Divers contrôles ont été effectués pour minimiser le risque d'envoyer l'e-mail à une personne décédée ou séjournant en maison de repos ou de soins psychiatriques.

3.3. Le questionnaire on-line

- Le questionnaire a été développé par énéoSport et l'UCL et fut validé également par le département R&D (Recherche & Développement). A aucun moment il n'a été demandé au répondant de s'identifier. Le questionnaire était donc entièrement anonyme.
- Bien sûr, comme dans tout questionnaire, il y a des questions de type sociodémographique : catégorie d'âge, sexe, région, profession. Ce ne sont pas des questions d'identification, ce sont justes des questions qui nous permettent de nous faire une idée du profil social des répondants.
- Le questionnaire on-line a été hébergé sur le serveur de l'UCL. La collecte des résultats ainsi que l'exportation des données s'est faite à partir de ce compte. C'est l'UCL qui a géré ce compte et ces opérations.

4. Remarques préliminaires et précautions de validité

Les résultats présentés ne peuvent être généralisés à la population belge ni même à la population belge francophone. Ils ne sont indicatifs que pour les personnes qui ont répondu. En effet, les chiffres ne fournissent des informations qui ne concernent que l'échantillon de l'enquête (uniquement les répondants).

Cependant et de plus, il y a, pour de nombreuses questions une « légère » variation des chiffres due à une absence de réponses de la part des participants. En effet, la totalité des répondants n'a pas répondu chaque fois à toutes les questions. Ceci expliquera une « petite » discordance dans les chiffres. Il a donc fallu, pour le calcul de pourcentages, à chaque fois tenir compte non pas du nombre de réponses totales initiales mais du nombre de réponses pour la question spécifique.

Si d'un point de vue purement théorique il pourrait être intéressant de croiser les données sur plusieurs variables (par exemple, est-ce que les femmes actives membres d'énéoSport de la province de Luxembourg ont moins de baisse de motivation que ... ?), cela ne peut se faire pour d'évidentes raisons statistiques (diminution drastique de l'échantillon). De ce fait, nous avons préféré nous limiter à des données plus générales.

5. Résultats

5.1. Données relatives à l'échantillon global

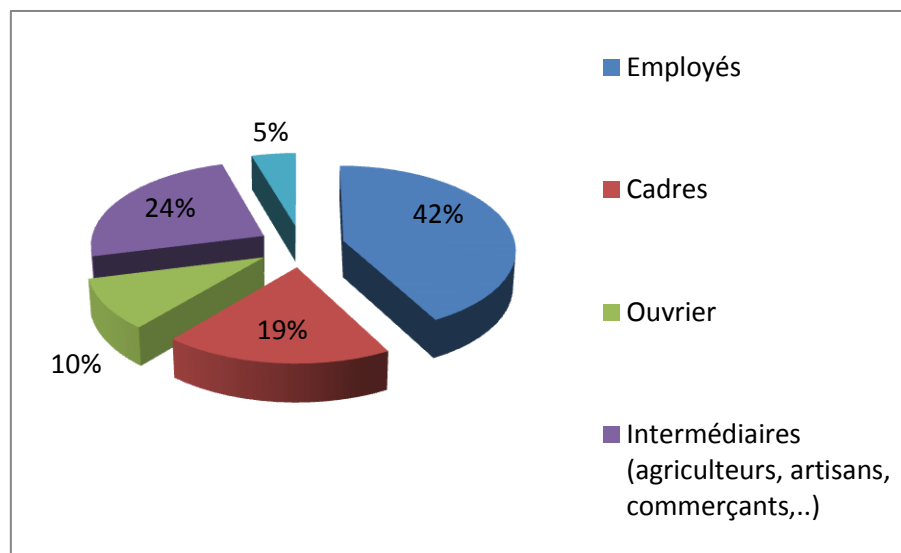
Sur les 72.609 questionnaires envoyés, nous avons reçu 15.020 retours de questionnaires dont 14.574 étaient exploitables, ce qui correspond à 20 % de l'échantillon global (très bon retour).

Parmi ces 14.574 individus d'une moyenne d'âge située entre 55 et 70 ans, nous recensons 52 % d'hommes et 48 % de femmes ainsi que 56 % de personnes retraitées et 44 % de personnes encore en activité professionnelle.

L'échantillon est composé en grande majorité de sujets n'étant pas affiliés à l'ASBL énéoSport à savoir, 1018 affiliés énéoSport, 13.545 non-membres énéoSport (11 non-précisés).

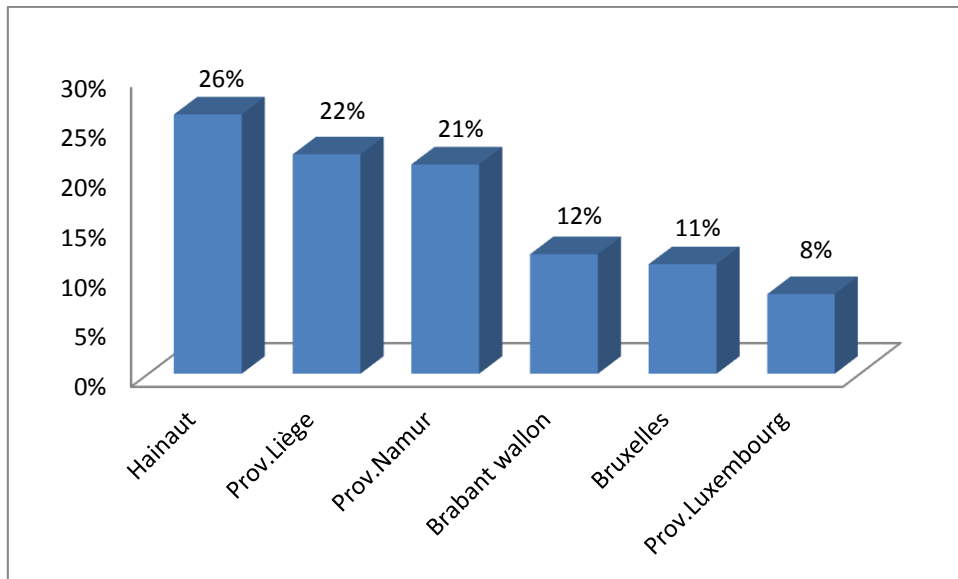
En outre, le public ayant répondu à l'enquête est composé en majorité d'employés et de professions intermédiaires. Très peu de personnes sans emploi ou ouvriers (Figure 1).

Figure 1 : Type de métier actuel ou dernièrement exercé par les répondants



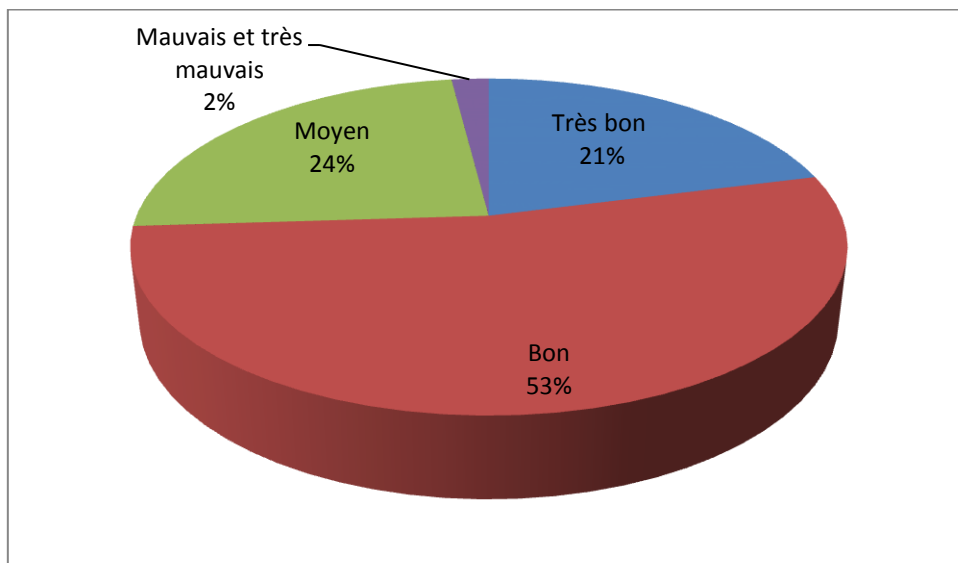
Comme le montre le graphique ci-après (Figure 2), les répondants sont issus de 6 zones géographiques, dont essentiellement la province du Hainaut, Liège et Namur.

Figure 2 : Nombre de répondants par zone géographique



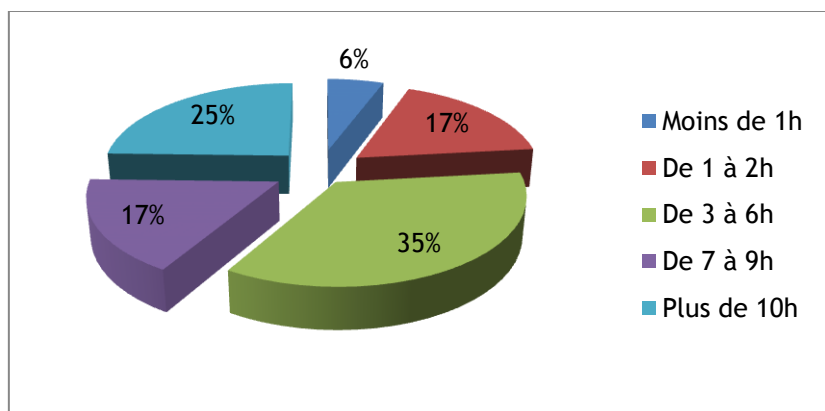
Par ailleurs, le sondage démontre que la grande majorité des sujets (74 %) ont d'une perception positive de leur santé globale. Les personnes percevant négativement leur état de santé sont tout à fait minoritaires (2 %) comme le montre la Figure 3.

Figure 3 : Santé perçue par les répondants - proportion par niveau d'estimation (échantillon global)



Le questionnaire s'intéressait notamment au volume de pratique physique (hors sport), à savoir les activités du quotidien comme descendre les escaliers, jardiner, faire les courses, le ménage, etc. La majeure partie de l'échantillon se révèle active à très active en matière d'activités physiques (hors sport), la moyenne de temps de pratique se situant pour 60 % des répondants entre 7h à + de 10h de pratique par semaine (figure 4). D'après les réponses, ces activités se répartissent pour 82 % sur 3 jours semaine ou plus.

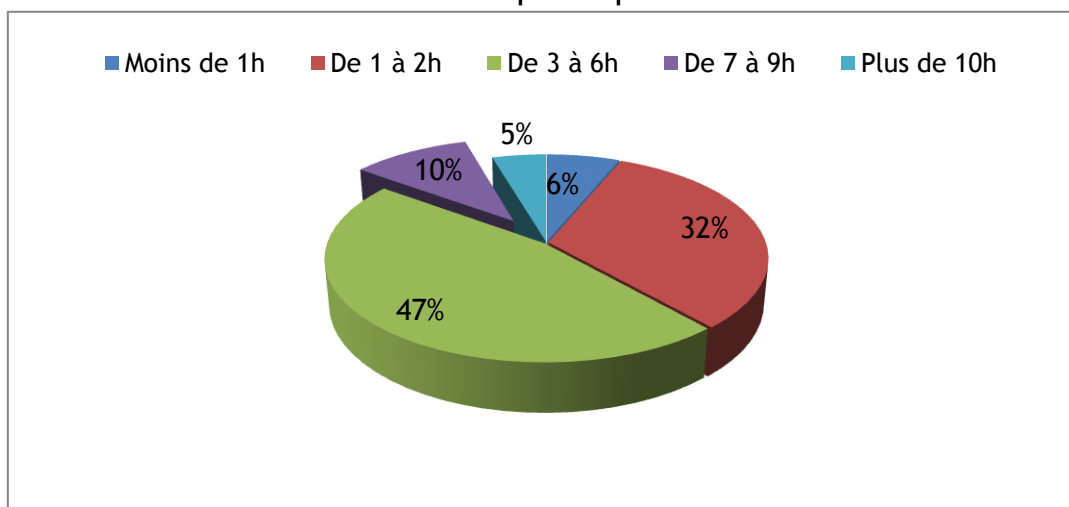
Figure 4 : Pourcentage de l'échantillon global pratiquant des activités physiques (hors sport) sur une semaine par volume horaires



Le seul frein à pratiquer ces activités physiques du quotidien mis en évidence est, de façon assez logique, les douleurs physiques.

En matière d'activités sportives, 57 % des sujets pratiquent de 3 à 9h par semaine comme le présente la Figure 5. A nouveau, l'échantillon se révèle fort actif d'autant plus que le sport s'ajoute à l'activité physique.

Figure 5 : Pourcentage de réponses de l'échantillon global en rapport au temps de pratique d'une activité sportive par semaine



En comparaison avec la Figure 4, la tendance à la pratique sportive se réduit tout de même légèrement (davantage de sport de 3h à 6h que de 7 à 9h). Le « 1 à 2h par semaine » double quasiment.

Ainsi, en règle générale, les sujets pratiquent davantage d'activités physiques (hors sport) plutôt que des activités sportives mais globalement, notre échantillon reste composé de sujets bien actifs sur le plan sportif.

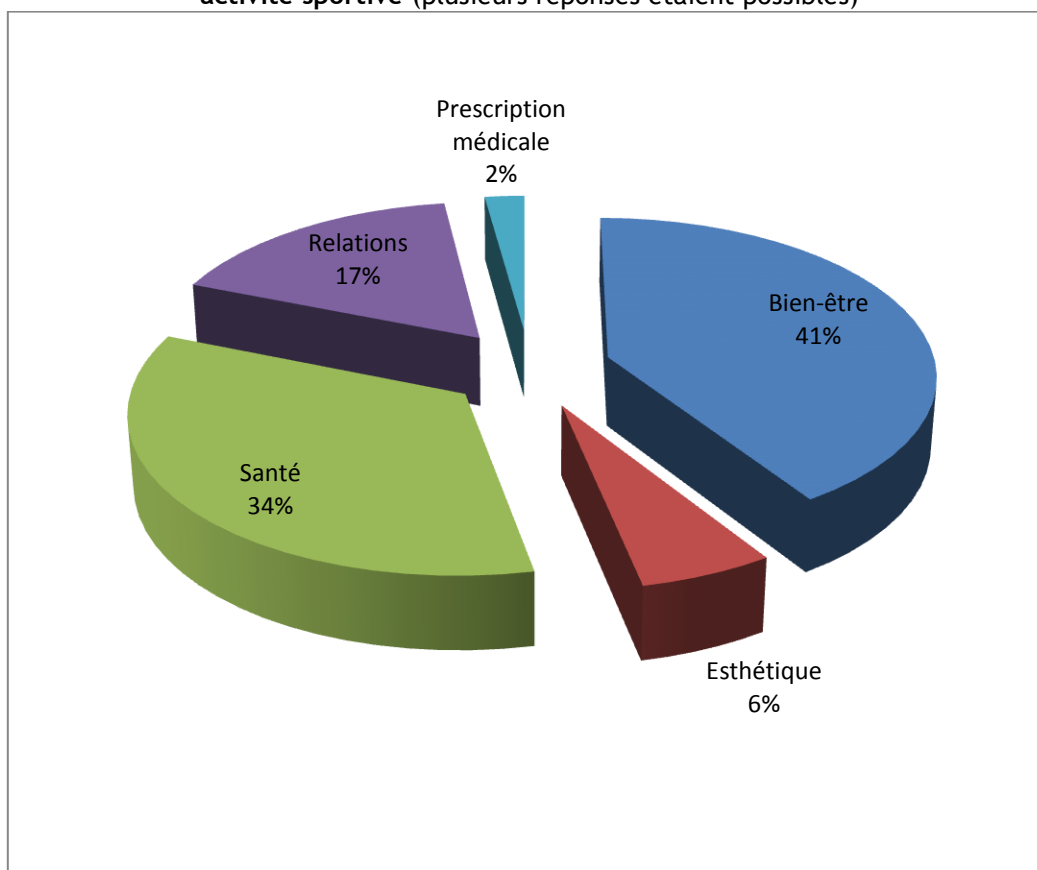
Ceci est assez étonnant dans la mesure où cela s'ajoute aux activités physiques du quotidien pour beaucoup. Ces résultats contrecarrent d'ailleurs certaines données indiquant qu'en Belgique 62 % d'hommes de + de 55 ans et 72 % de femmes de + de 55 ans ne pratique jamais ou rarement de l'activité physique et/ou sportive (Eurobaromètre 2014).

Les sujets ont aussi été interrogés sur les buts à pratiquer une activité sportive.

D'après la Figure 7, nous constatons que le bien-être et la santé prédominent véritablement dans les réponses. Près d'1/5 de l'échantillon met en avant le volet relationnel (ce qui n'est pas négligeable).

Le souci esthétique est faible tout comme la pratique « sous prescription médicale » (autrement dit « sur conseil d'un médecin »). Ce dernier résultat est assez interpellant.

Figure 7 : Proportion de réponses de l'échantillon global en fonction des buts à pratiquer une activité sportive (plusieurs réponses étaient possibles)



Deux hypothèses pourraient être formulées face à ce très faible taux de réponses reçues en matière de « prescription médicale » : soit peu de sujets sensibilisés passent à l'acte et concrétisent la prescription médicale soit les médecins généralistes restent peu sensibilisés et ne jouent pas suffisamment ce rôle de relais et de promoteur de l'activité physique. Il est néanmoins possible aussi que le terme « prescription » en ait refroidi certains ou ait mal été compris. Ce volet mériterait donc d'être creusé plus particulièrement.

Remarquons que lorsqu'on cible sur le groupe des répondants affiliés à énéoSport (tableau 3), le bien-être arrive en tête avec 80 % des réponses. La santé (sans prescription) et la création de relations récoltent une proportion très importante des réponses. L'aspect relationnel est donc presque aussi essentiel que l'aspect « santé » (sans prescription) pour les répondants membres d'énéoSport.

Tableau 3 : Proportion de réponses des répondants affiliés à énéoSport, en fonction des buts à pratiquer une activité sportive (plusieurs réponses étaient possibles)

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- Bien-être : 80 %- Esthétique : 8 %- Santé (sans prescription) : 68 %- Santé (avec prescription) : 5 %- Créer relations : 53 % |
|---|

Une autre question du sondage portait sur les bénéfices précis à pratiquer une activité sportive (question qui vient compléter et affiner celle relative aux « buts »). A ce propos, les sujets mettent davantage en évidence (par ordre décroissant) la forme, la santé, l'amusement et la recherche de dynamisme comme étant les principales motivations à pratiquer une activité sportive. Les aspects esthétiques (mincir, le souci de la silhouette) ne prédominent pas du tout dans les réponses des sujets - tendance tout à fait dégressive - tout comme cela s'est révélé dans les « buts à pratiquer ».

Gagner du muscle et recherche de la performance sont peu tranchés mais la tendance semble se situer entre le « peu à moyennement important ». En ce qui concerne, la « lutte » contre le vieillissement, la diminution du stress, de la fatigue, rien n'est clairement tranché et les avis sont mitigés mais il semble que la tendance s'oriente vers le plutôt « important »

Enfin, ce constat est identique en ce qui concerne « faire des rencontres » et « établir des contacts ». Les résultats restent contrastés.

Tableau 4 : Quels sont les bénéfices retirés de la pratique sportive (motivations) ? répartition des répondants

Motivation ?	pas important (1)	un peu important (2)	moyennement important (3)	important (4)	très important (5)
Mincir	34,9%	20,7%	23,6%	12,5%	8,2%
Santé	6,9%	5,2%	15,4%	33,3%	39,2%
Contre-âge	16,3%	12,6%	23,5%	25,4%	22,2%
Anti-stress	16,6%	14,7%	20,8%	24,4%	23,5%
Fatigue	15,6%	12,6%	24,1%	27,1%	20,6%
S'amuser	12,6%	9,0%	18,9%	26,8%	32,7%
Silhouette	34,4%	20,7%	21,8%	14,4%	8,8%
Rencontres	25,5%	16,4%	23,4%	19,3%	15,4%
Forme	6,7%	4,2%	12,5%	33,1%	43,5%
Performance	24,8%	17,7%	25,6%	19,0%	12,9%
Contacts	25,3%	17,9%	24,1%	19,3%	13,4%
Dynamisme	9,8%	10,0%	23,8%	32,6%	23,8%
Masse grasseuse	27,1%	17,7%	22,3%	19,1%	13,8%
Gagner du muscle	37,3%	19,6%	20,9%	13,1%	9,2%

Ces résultats pourraient laisser supposer que les 55-70 ans ont une vision bien spécifique de la pratique sportive et auraient globalement des motivations assez similaires à s'y engager. Ces résultats mériteraient donc encore d'être approfondis. Par ailleurs, ils dénotent sur la scène sportive classique telle qu'on la connaît dans la mesure où ce sont souvent (trop ?) les aspects physiques ou de performance liés au sport qui sont mis en évidence. L'angle de vue « santé par l'activité physique et sportive » ou encore le volet « sport pour tous » reste malheureusement peu évoqué et développé, surtout en ce qui concerne le public qui nous concerne.

Des seniors recherchant la performance existent bien évidemment mais il s'agit en réalité d'une minorité. En outre, il est fort probable également que nous calquons le sport « jeune » sur le sport pratiqué lorsqu'on est plus âgé. Le modèle d'identification classique à des élites est certainement difficilement accessible pour la majorité des aînés.

Enfin, en regard de l'item « créer des relations » : nous savons que l'intégration au sein d'un groupe et d'un tissu social (de qualité) œuvre au bien-être et dès lors, à la santé au sens large. Ceci est d'autant plus intéressant que l'on sait que le vieillissement est associé à une tendance à l'isolement. Si l'on veut lutter contre cette isolement et aussi indirectement aux problèmes que cela peut poser à divers niveaux (accidents, chutes, sentiment de solitude, dépressions, syndrome

de glissement, etc.), l'intégration au sein d'un tissu associatif à travers notamment les clubs sportifs loisirs conviviaux et de proximité est à promouvoir. Rejoindre une structure comme énéoSport pourrait également, l'air de rien, jouer un rôle aussi dans la prévention de certaines problématiques sociales que l'avancée en âge peut engendrer.

L'enquête met en exergue un autre élément relativement déroutant à savoir qu'aucun obstacle ne se profile véritablement chez les sujets pratiquants du sport. Sur base des retours reçus, se profile un haut niveau d'adhésion. En somme, il en faut beaucoup pour démotiver les sujets ayant répondu, une fois lancé dans une pratique sportive.

Tableau 5 : Quels sont les freins à la pratique sportive ? Répartition des répondants

Frein ?	pas du tout un obstacle (1)	obstacle un peu contraignant (2)	obstacle moyennement contraignant (3)	obstacle très contraignant (4)	obstacle extrêmement contraignant (5)	c'est une cause d'abandon (6)
Trajet	70,9%	13,7%	8,2%	3,2%	2,3%	1,7%
Vestiaire	89,1%	0,8%	4,9%	1,8%	1,5%	1,9%
Regard des autres	84,9%	7,9%	3,9%	1,4%	1,1%	0,9%
Equipement	73,9%	13,7%	7,1%	2,4%	1,7%	1,2%
Difficultés physiques	44,0%	25,4%	16,6%	6,9%	4,1%	3,0%
Le peu d'intérêt à pratiquer	71,9%	11,8%	8,6%	3,3%	2,3%	2,1%
Volonté de bouger de chez soi	66,5%	23,8%	1,5%	4,7%	2,4%	1,1%
Personnel de l'infrastructure	80,5%	9,5%	5,4%	1,6%	1,2%	1,8%
Ambiance	70,6%	13,2%	9,2%	3,2%	2,1%	1,7%
Prix	54,8%	14,3%	13,4%	6,8%	6,1%	4,6%
Difficultés techniques	67,2%	17,2%	8,9%	3,2%	1,8%	1,6%
Manque de temps	45,7%	19,7%	17,6%	8,4%	5,7%	2,9%
Connaissance de l'offre	60,5%	13,6%	12,5%	6,5%	4,4%	2,6%
Etat des sanitaires	67,4%	13,5%	9,4%	4,0%	2,9%	2,8%

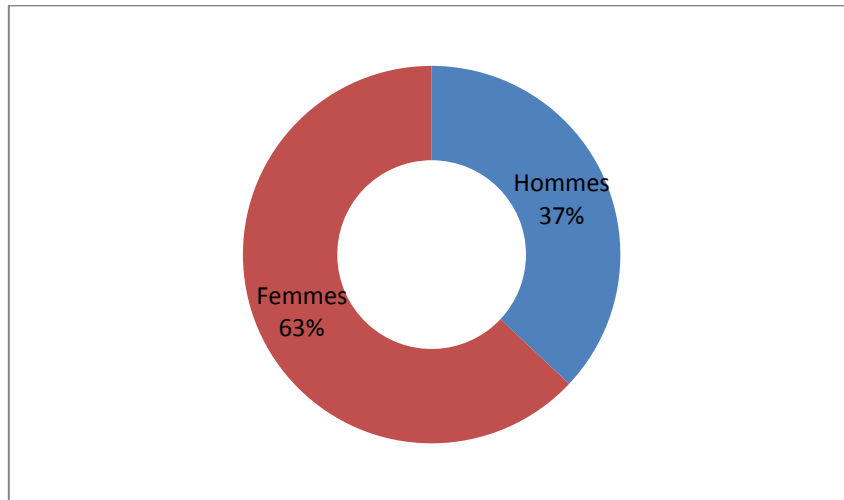
Ce résultat pourrait éventuellement s'expliquer par le rôle porteur du relationnel, de l'importance accordée de la part du sujet concerné au réseau et au lien social créé.

Cette absence véritable d'obstacles (les difficultés physiques et le manque de temps se profilent légèrement) reste très étonnante dans la mesure où nous mettons souvent en exergue notamment le frein que le tarif peut représenter.

5.2. Données spécifiques aux répondants membres d'énéoSport

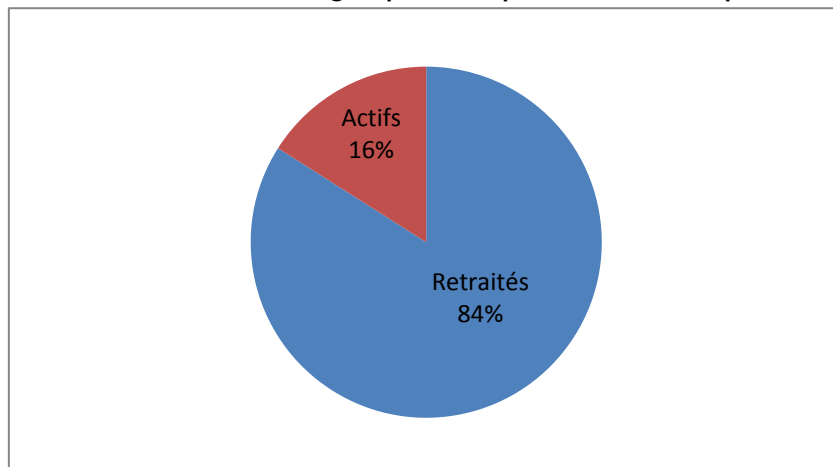
La proportion hommes-femmes du groupe énéoSport correspond à peu près à la répartition actuelle des sexes au sein de l'association sportive énéoSport, composée de $\frac{3}{4}$ de public féminin.

Figure 8 : Proportion d'hommes et de femmes parmi les répondants énéoSport



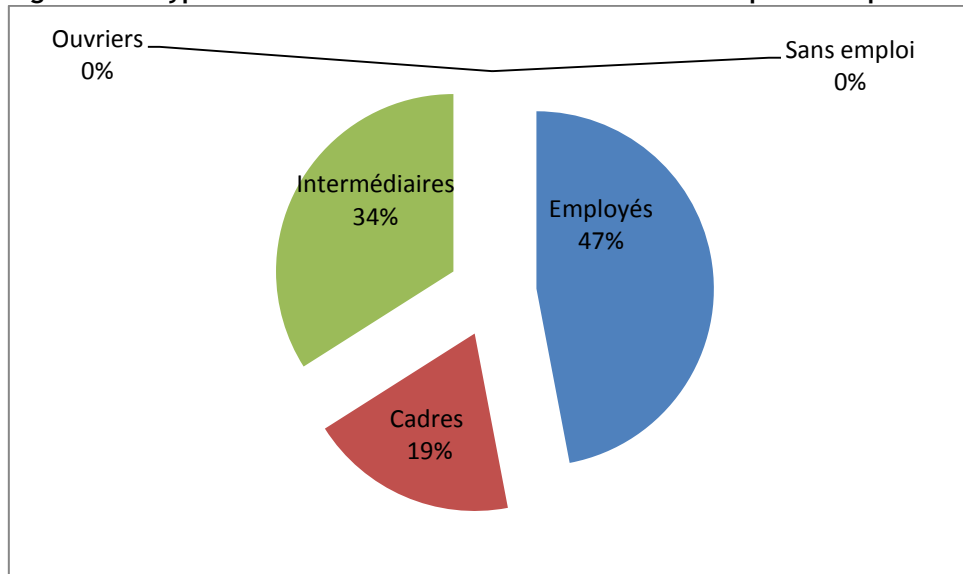
Les répondants énéoSport sont composés d'une plus forte proportion de retraités. L'association énéoSport est d'ailleurs principalement composée de personnes à la retraite.

Figure 9 : Proportion de personnes encore en activité professionnelle et retraitées dans le groupe des répondants d'énéoSport



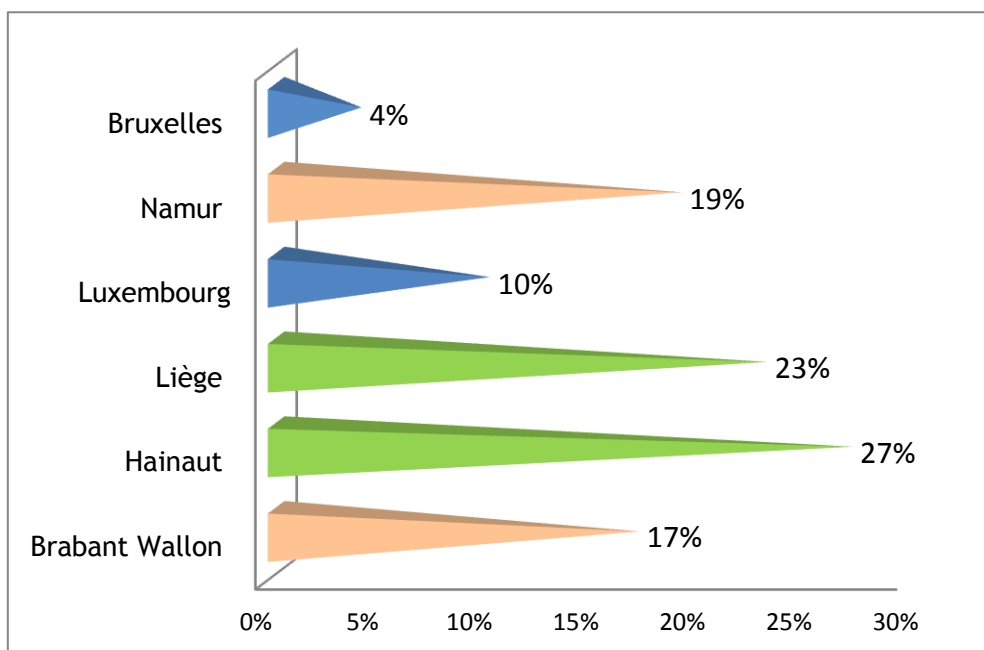
Les répondants énéoSport sont, d'après les réponses, majoritairement composés d'(ex)employés et professions dites intermédiaires.

Figure 10 : Type de métier actuel ou dernièrement exercé par les répondants



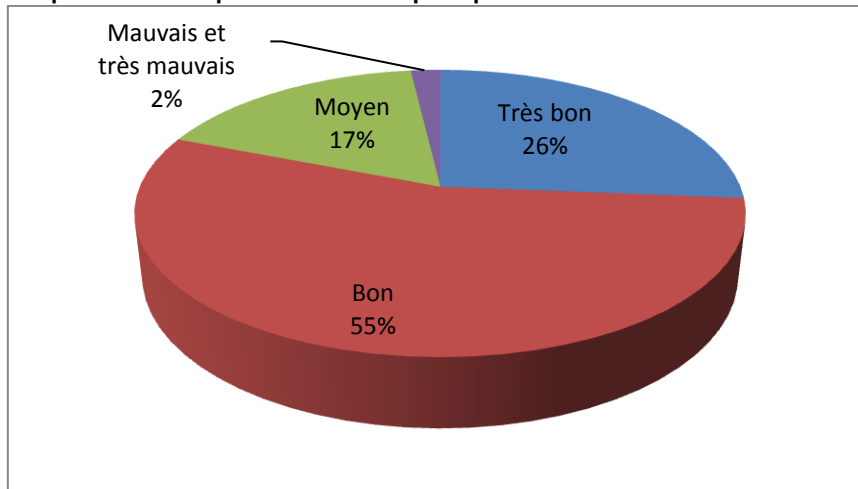
Nous constatons que les retours des sujets énéoSport proviennent majoritairement de la Province du Hainaut et de Liège.

Figure 11 : Proportion de répondants (membres énéoSport) par zone géographique



Comme pour l'échantillon global, le niveau d'état de santé général estimé par les membres énéoSport ayant répondu à l'enquête est en moyenne, bon.

Figure 12 : Proportion de répondants énéoSport par niveau d'évaluation de son état général



Le temps consacré à l'activité physique est relativement important lui aussi, tout comme pour l'échantillon global.

Les motivations principales à pratiquer une activité sportive pour les répondants énéoSport (Tableau 6) sont par ordre décroissant : la forme (79 % important à très important), la santé (75 % important à très important) s'amuser (69 % important à très important).

Les motivations suivantes sont partagées par la moitié de l'échantillon énéoSport : rencontres, contacts, dynamisme et contre-vieillessement. Ces motivations dont donc aussi de l'importance pour le groupe interrogé.

La fatigue est quant à elle, très partagée et ne présente pas de tendance évidente tout comme « diminuer son stress ».

Certains items restent aussi mitigés mais semblent être perçus comme étant de faible importance :

- diminuer sa masse grasse - mais la tendance va au peu à moyennement important
- viser la performance - mais la tendance va également peu à moyennement important

Enfin, gagner du muscle, mincir et silhouette sont clairement peu importants pour les répondants (réponses plus importantes sur le bas de l'échelle et évoluant par ordre décroissant).

Tableau 6 : Quelles sont les motivations à pratiquer du sport au sein du groupe énéoSport ? Répartition des répondants

Motivations ?	pas important (1)	un peu important (2)	moyennement important (3)	important (4)	très important (5)
Mincir	43%	24%	18%	10%	5%
Evacuer stress	20%	17%	22%	23%	19%
Affiner silhouette	40%	22%	18%	13%	7%
Etre en forme	7%	4%	11%	34%	45%
Etablir des contacts	9%	10%	22%	29%	30%
Diminuer masse grasseuse	32%	18%	21%	17%	13%
Bonifier santé	6%	4%	14%	34%	41%
Se sentir moins fatigué	15%	14%	23%	27%	21%
Rencontres	9%	8%	23%	27%	32%
Performance	22%	18%	26%	20%	14%
Dynamisme	9%	10%	21%	34%	25%
Gagner du muscle	37%	18%	21%	15%	9%
Contre effets vieillissement	14%	10%	21%	27%	28%
S'amuser	8%	6%	16%	31%	38%

6. Limites de l'enquête

Cette enquête a été mise en place dans le but d'opérer un « coup de sonde ». Il est évident qu'elle n'est donc pas comparable à des études plus approfondies. Dès lors, plusieurs limites principales sont à mettre en évidence.

Tout d'abord, l'échantillon a été sélectionné de manière tout à fait aléatoire et n'a pas, volontairement, été constitué de manière « représentative » par rapport à la population belge.

Ensuite, il est tout à fait possible que l'échantillon touché soit déjà particulièrement sensibilisé au thème de la santé et conscient de l'importance de l'activité physique et sportive. Il est possible que plusieurs des sujets aient été enclins à répondre au questionnaire tout simplement parce que ce thème leur parlait déjà tout particulièrement.

En outre, l'absence de mise en évidence claire de freins à la pratique sportive peut être liée au niveau de vie des sujets. Il est en effet possible que les répondants à notre enquête aient plutôt un niveau de vie correct ou confortable. Il est à noter en effet que l'échantillon est d'ailleurs composé d'assez bien d'employés, de cadres (ou ex-employés/ex-cadres) et de personnes encore en activité. La connaissance de l'offre est également un élément majeur, pouvant être un frein, comme l'avait mis en évidence notamment l'Eurobaromètre de 2014. A nouveau, les résultats peuvent être biaisés

dans la mesure où la majorité des sujets de l'échantillon, de par leur niveau socio-économique, ont davantage accès à internet ou encore, sont amenés à « surfer » davantage de par leur activité professionnelle (puisque une tranche importante des répondants travaille encore). Ceci peut ainsi laisser supposer que ces personnes sont dès lors, plus à même ou habituées à chercher d'elles-mêmes les informations.

Pour terminer, relevons un oubli malencontreux : à la question relative au type de disciplines pratiquées, la catégorie des sports aquatiques a malheureusement été omise. De plus, la question se présentait sous forme de catégorie de disciplines et ne permettait donc pas d'avoir une liste exhaustive des disciplines existantes. Beaucoup de répondants ont donc coché la catégorie « autres » sans que l'on sache ce que cette dernière recouvre. Les résultats auraient été plus fins si le sujet avait pu choisir au sein d'une liste déroulante.

C'est ainsi que les résultats obtenus ne peuvent bien évidemment pas être généralisés à l'ensemble de 50 ans et + mais sont valables uniquement pour les sujets ayant répondu. Ils permettent toutefois de soulever des hypothèses et questionnements au vu du nombre important de retours reçus.

7. Conclusion & perspectives

De par le simple fait qu'elle a été réalisée sous forme de sondage, cette enquête - une première pour l'asbl énéoSport - ouvre bien évidemment plus de portes qu'elle n'en referme.

Elle a l'intérêt de susciter quelques questionnements, réflexions mais aussi, d'ouvrir des perspectives d'investigation ultérieure.

Les éléments principaux à retenir sont :

- l'importance de la pratique sportive « forme/santé/bien-être » de façon générale
- l'importance du volet relationnel dans le cadre d'une pratique sportive (et ce, plus particulièrement pour les membres énéoSport)
- la faible recherche de performance ou encore d'intérêt pour les aspects esthétiques
- le haut niveau d'adhésion des sujets une fois inscrits dans une pratique sportive
- le faible taux de pratique sportive suite à une prescription médicale

Sur base de ces principaux éléments, quelques pistes peuvent être dégagées. En effet, il pourrait être intéressant d'orienter les campagnes de sensibilisation à la pratique sportive à destination des seniors sur les aspects de santé, forme et bien-être et également sur le volet social.

Dans cette logique, des partenariats, notamment avec des organismes de santé, doivent évidemment se mettre en place afin que les messages soient diffusés et assimilés de façon optimale.

En outre, il serait pertinent d'entamer une réflexion en lien avec le rôle des médecins généralistes en matière de promotion de la pratique physique et sportive des aînés en procédant tout d'abord, à une enquête de terrain et peut-être ensuite, en développant une campagne d'information des acteurs de 1^{ère} ligne tels que les médecins.

Plus globalement, il est indispensable de procéder à d'autres études et enquêtes dans le but d'approfondir une série d'éléments. Outre le fait de creuser certains volets du présent sondage et de questionner un public différent de la MC, il serait notamment intéressant d'affiner les données et perceptions en fonction de tranches d'âge, les aspirations et pratiques des 50-60 étant en théorie bien différentes de personnes de 80-90 ans. Inutile de souligner qu'une foule d'orientations sont possibles.

Pour conclure, nous tenons à indiquer qu'il demeure bien entendu essentiel de pérenniser des actions de sensibilisation à la pratique physique et sportive à destination des seniors, à de multiples niveaux dans une optique de prévention santé, sans omettre pour autant de procéder à des enquêtes et études de terrain qui vont venir alimenter les actions à mener et messages à passer.

Ce travail ne peut s'opérer qu'en créant davantage de synergies entre acteurs ayant pour intérêt le bien-être/santé, le développement du sport pour tous et de loisirs mais encore, avec des universités ou organismes de recherche. La mise en réseau est primordiale et le champ de l'investigation en matière de « sport seniors » ne fait donc que commencer ...