



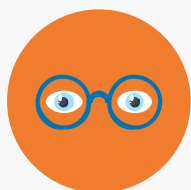
Webinaire

Concevoir et Communiquer une offre sportive 60 +

Bienvenue !

Nous commençons à 10h00

Merci de couper vos micros et d'utiliser les commentaires pour interagir pendant votre séminaire. **Excellente matinée à toutes et à tous !**



Comprendre



Agir





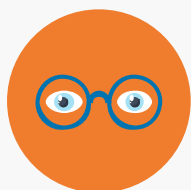
Webinaire

Concevoir et Communiquer une offre sportive 60 +

10 juillet 2021 – 10h00/12h00

Paul MOUGEL, Consultant en développement de services sportifs

Animation : Jacques Bigot, expert du vieillissement réussi par les APS



Comprendre



Agir



Les Objectifs

Concevoir et communiquer une offre diversifiée, de proximité et de qualité à partir des attentes des publics de 60 ans et plus



Comprendre

Analyser les besoins, les attentes, les freins potentiels des + de 60 ans marnais vis-à-vis de l'activité physique



CONSULTER



ANALYSER



Agir

Comment développer une offre Sport-Santé pour les Seniors dans les associations/clubs Marnais ?



CONCEVOIR



COMMUNIQUER

Déroulement de la matinée



Présentations et échanges

Matinée proposée par le CDOS de la Marne

**En partenariat avec le Réseau Sport-Santé Bien-être
Et la Société Française de Sport-Santé**

Comprendre

Présentation des résultats
de l'enquête 2021 auprès
de 2150 marnais de plus
de 60 ans

Présentation

10:00 ▶ 10:45

Échanges

10:45 ▶ 11:00

Agir

Présentation des méthodes
et outils pour concevoir et
communiquer sur une
activité adaptée aux 60 +

Présentation

11:00 ▶ 11:45

Échanges

11:45 ▶ 12:00



Comprendre

Données générales

01

Chiffres clés
Activité
physique
Sédentarité

Les Praticants

02

Motivations
Activités
Sources
Satisfactions

Les Non-praticants

03

Connaissances
Représentations
Motivations

Les déterminants

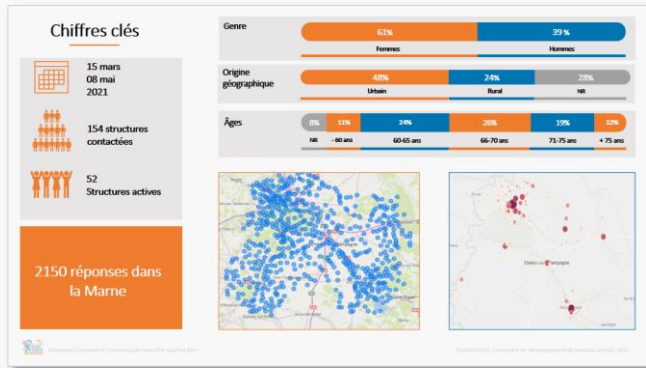
04

Facteurs
Âge
Genre
PCS
Lieu de vie

Données Générales

01

Chiffres clés



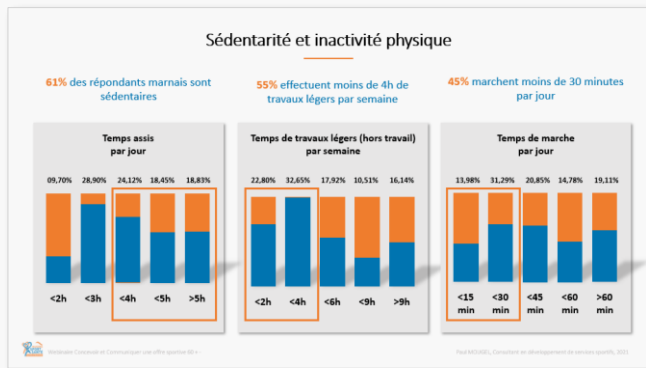
01

Catégories Socio-professionnelles



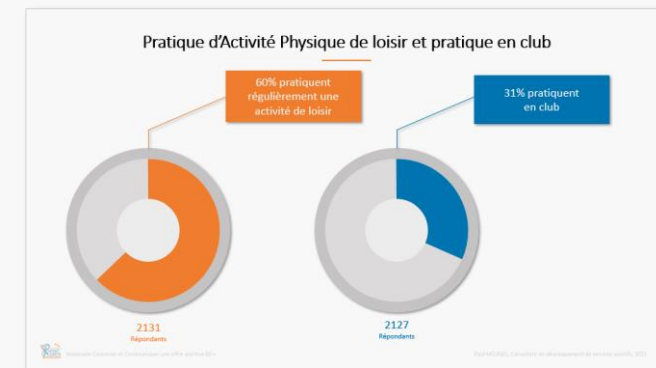
02

Sédentarité et inactivité Physique



03

Activités de loisir et activités en clubs



04

Paul Mougel

Chiffres clés



15 mars
08 mai
2021

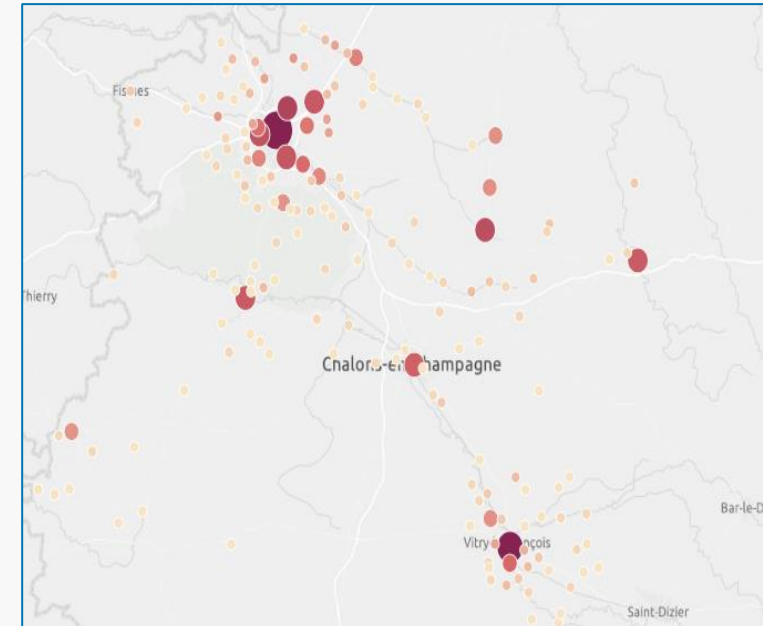
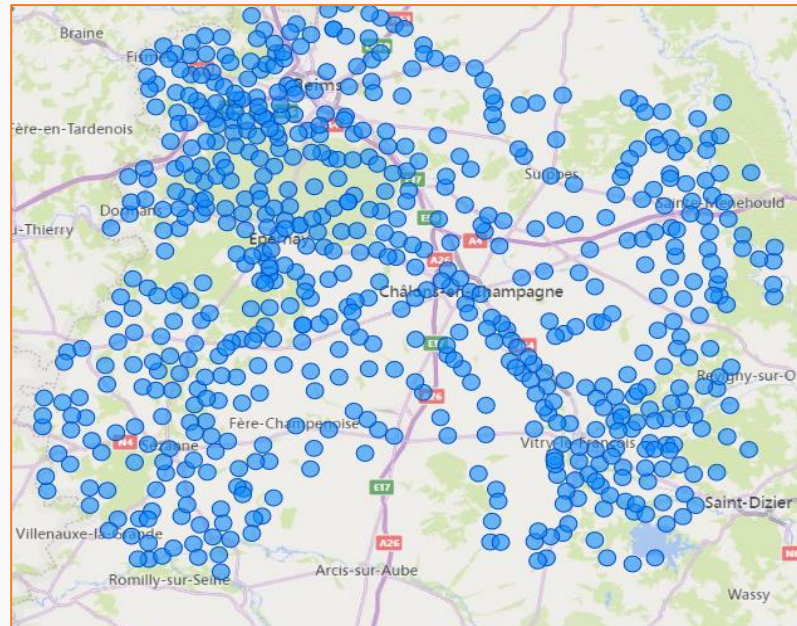
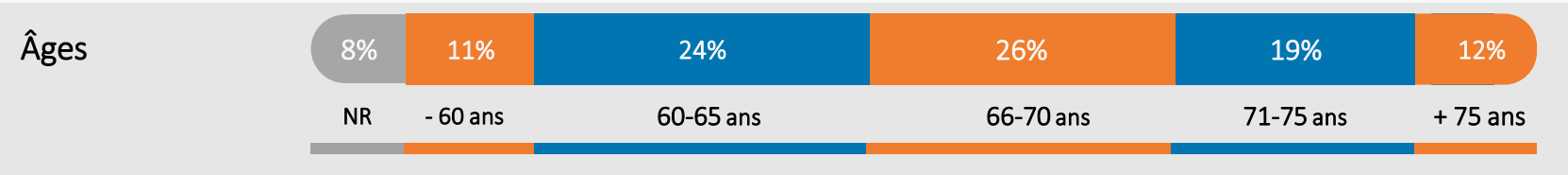
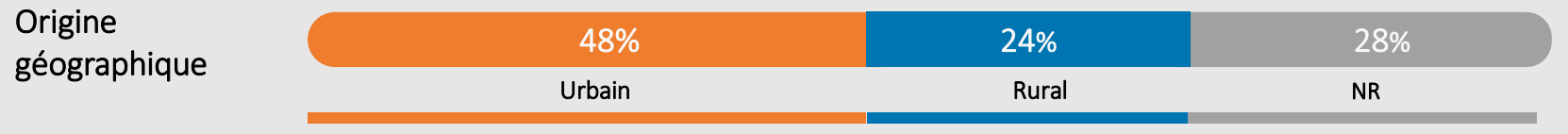
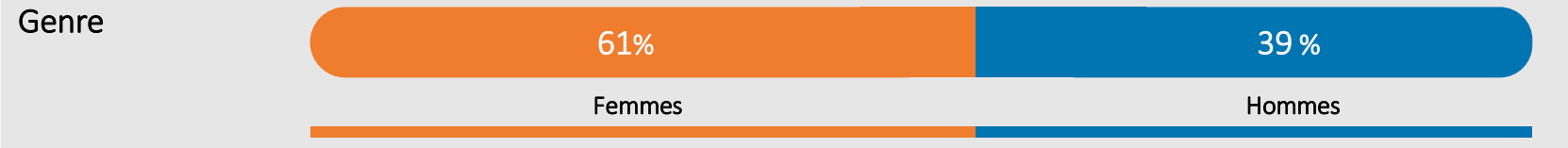


154 structures
contactées

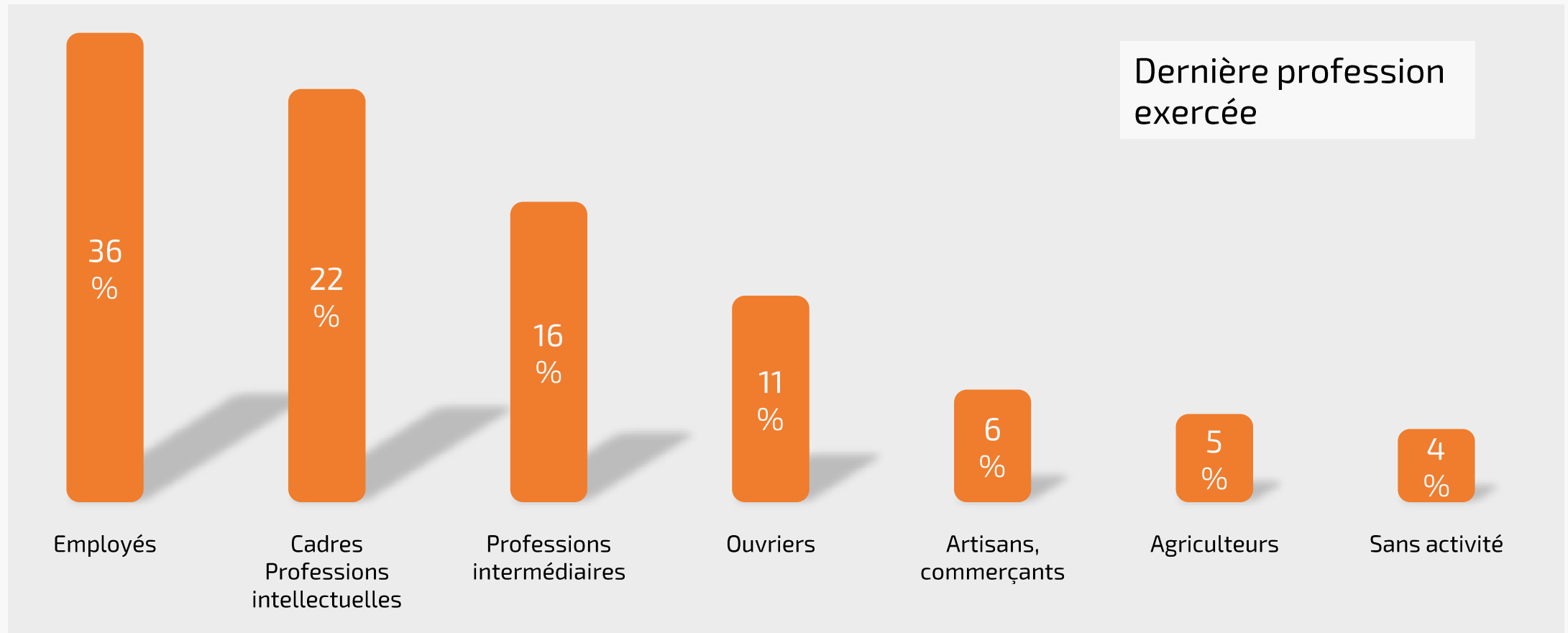


52
Structures actives

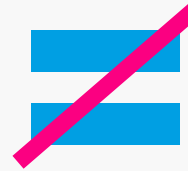
2150 réponses dans
la Marne



Activité professionnelle



Sédentarité



Inactivité physique

Définition

LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS
(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)

IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ
même en étant physiquement actif!

3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ

Faible <3 h/j	Modéré 3-7 h/j	Élevé >7 h/j
------------------	-------------------	-----------------

RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS	2 À 5 ANS	6 À 11 ANS	12-17 ANS	ADULTES
Éviter l'exposition aux écrans	<1 h/jour <1 h consécutives en position assise ou allongé*	<2 h/jour <2 h consécutives en position assise ou allongé*	<2 h/jour <2 h consécutives en position assise ou allongé*	Diminuer le temps passé assis ou allongé <2 h consécutives en position assise ou allongé*

* Si >2h consécutives: se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps

Définition

DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
LE CORPS EN MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INACTIVITÉ PHYSIQUE

BIEN-ÊTRE SANTÉ

RECOMMANDATION ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

- ENFANTS / ADOLESCENTS: 1H/JOUR
- ADULTES: 30 MIN/JOUR 5 fois par semaine
- ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSITÉ MODÉRÉE À SOUTENUE*
- ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSITÉ MODÉRÉE OU 25 À 30 MIN. 3 JOURS PAR SEMAINE À INTENSITÉ SOUTENUE.

ACTIVITÉ PHYSIQUE
Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (hors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

INACTIVITÉ PHYSIQUE
non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique

INTENSITÉ MODÉRÉE: demande un effort moyen et accélère sensiblement le rythme cardiaque

INTENSITÉ SOUTENUE: demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accroît considérablement

PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ ÉVITABLE

BÉNÉFICES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET SOCIALE

RÉGULARITÉ PLUS IMPORTANT QU'INTENSITÉ

Caractérisée par : durée, fréquence, intensité



Définition

LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)



Au travail



Dans les transports

IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ

même en étant physiquement actif



Dans les loisirs



Au domicile

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



Faible
<3 h/j



Modéré
3-7 h/j



Élevé
>7 h/j

RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS



éviter l'exposition aux écrans

2 À 5 ANS



<1 h/jour



<1 h consécutive en position assise ou allongé*

6 À 11 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

12-17 ANS



<2 h/jour



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

ADULTES



Diminuer le temps passé assis ou allongé



<2 h consécutives en position assise ou allongé*

* Si >2h consécutives: se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps



Définition

DE L'INACTIVITÉ PHYSIQUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LE CORPS EN MOUVEMENT POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET INACTIVITÉ PHYSIQUE



BIEN-ÊTRE SANTÉ



ENFANTS / ADOLESCENTS

1H/JOUR

ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSITÉ MODÉRÉE À SOUTENUE*

RECOMMANDATION ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ

ADULTES

30 MIN/JOUR
5 fois par semaine

ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSITÉ MODÉRÉE OU 25 À 30 MIN
3 JOURS PAR SEMAINE À INTENSITÉ SOUTENUE

ACTIVITÉ PHYSIQUE

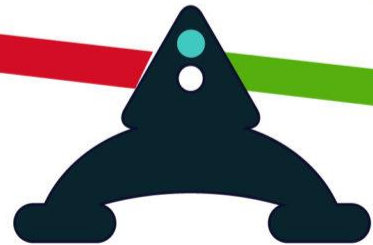
Mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques générant une dépense énergétique supérieure à la dépense au repos (lors des activités de travail, de déplacement, domestiques ou de loisirs).

INACTIVITÉ PHYSIQUE

non-atteinte des recommandations de l'OMS en termes d'activité physique

* **INTENSITÉ MODÉRÉE :** demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque
INTENSITÉ SOUTENUE : demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement

Première cause de mortalité évitable



Caractérisée par : durée, fréquence, intensité

Bénéfices sur la santé physique, mentale et sociale

RÉGULARITÉ PLUS IMPORTANT QU'INTENSITÉ

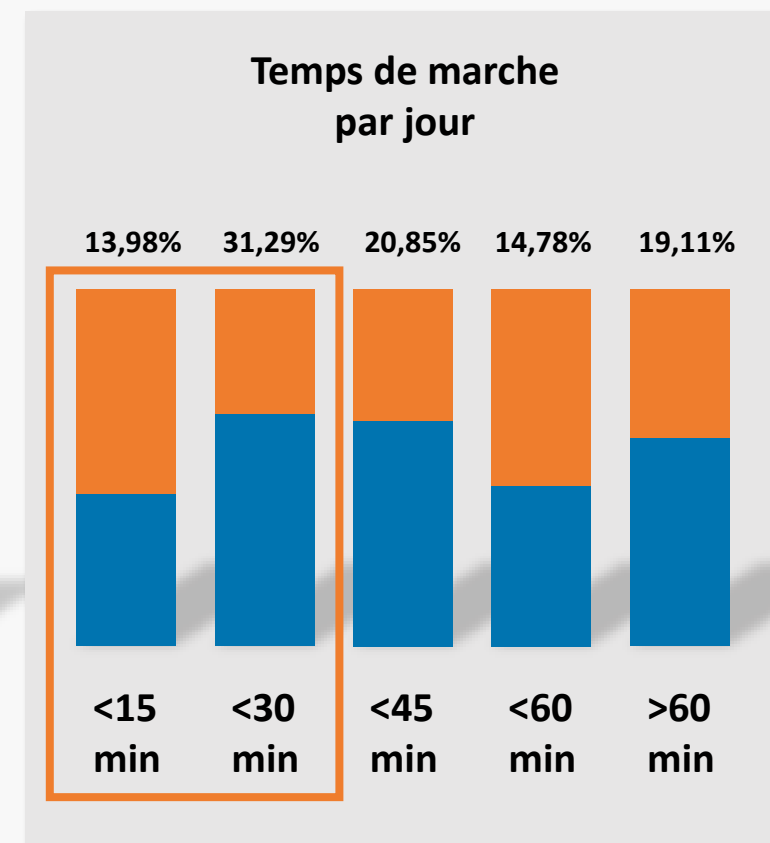
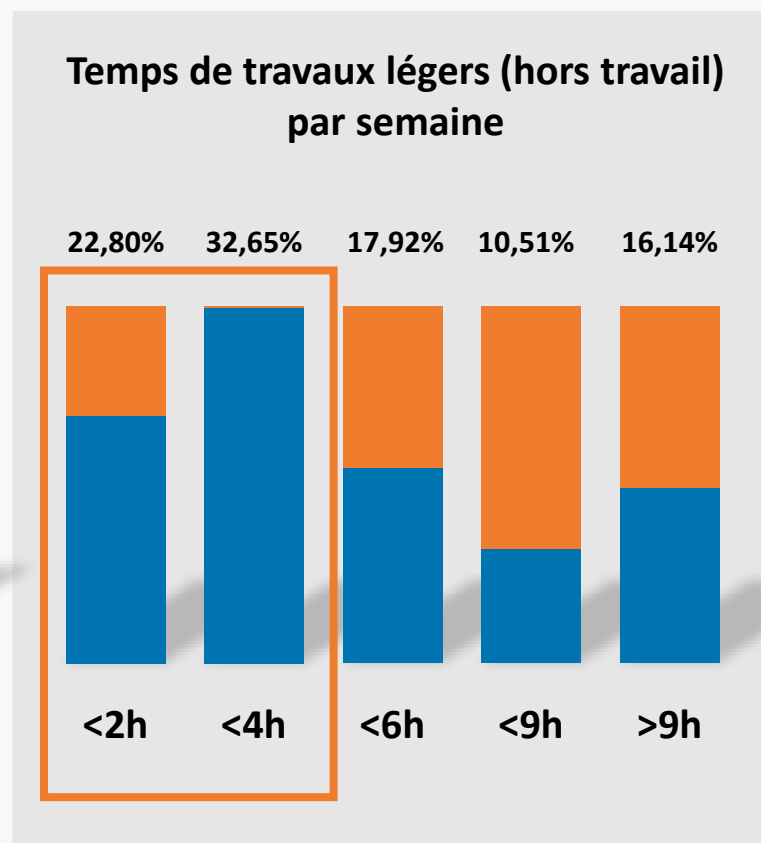
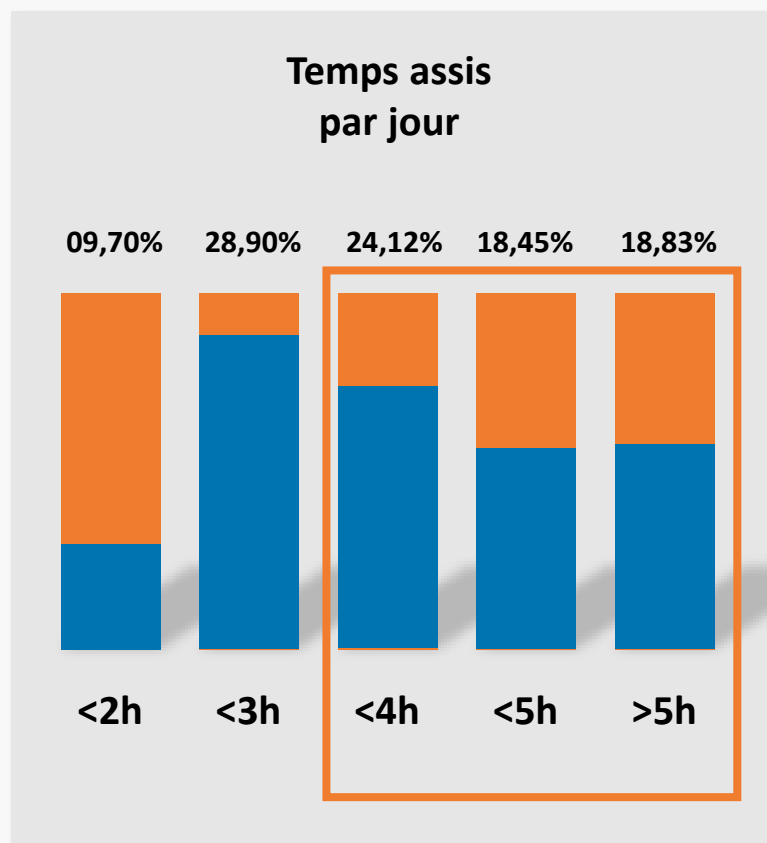
(Anses, OMS, 2016)
KEYZUP THINKING DESIGN 2017

Sédentarité et inactivité physique

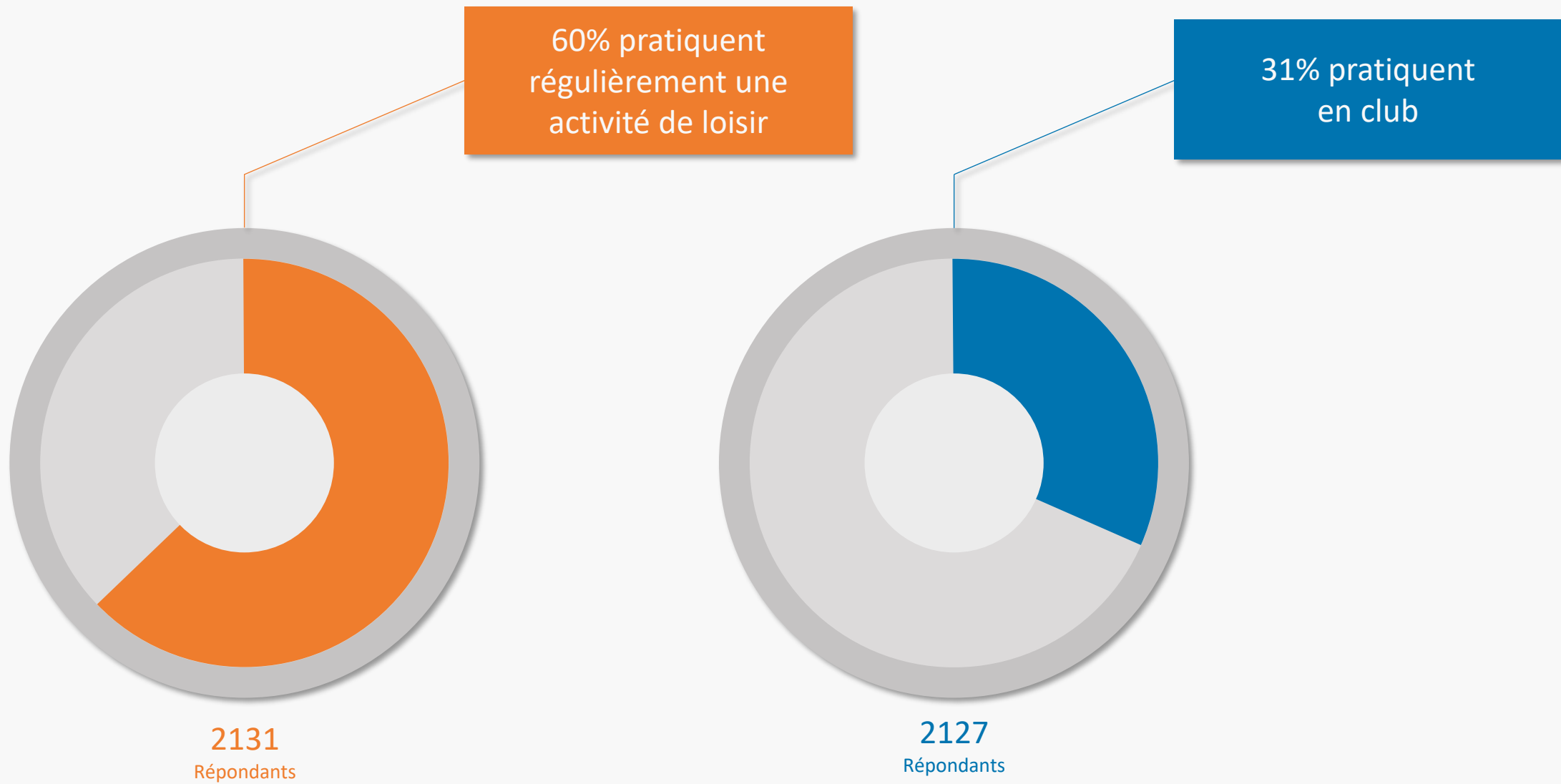
61% des répondants marnais sont sédentaires

55% effectuent moins de 4h de travaux légers par semaine

45% marchent moins de 30 minutes par jour



Pratique d'Activité Physique de loisir et pratique en club



01

Synthèse

Données générales

Une tendance préoccupante des modes de vie sédentaires et de manque d'activité physique régulière.



Constat

56 % ont un temps dédié aux travaux légers <4h

60 % ont un niveau de sédentarité important

45% marchent moins de 30 min/jour

40% ne pratiquent pas régulièrement d'activité physique de loisir et 31% pratiquent en club



Actions

Augmenter le niveau d'activité régulière pour 40% des personnes qui ne pratiquent pas régulièrement une activité physique

Diminuer le temps de sédentarité pour 60% des seniors sédentaires

Augmenter le temps de marche par jour pour les 45% qui marchent moins de 30 minutes par jour

Favoriser la pratique régulière d'AP
Convertir les pratiquants réguliers en pratiquants dans un club

Les raisons de pratique en club



Raisons	NB
convivialite	68
etre	67
contact	48
social	45
groupe	44
rencontrer	33
encadrement	32
motivation	31
rencontre	29
lien	28
activite	24
pratique	23
sport	17
seul	16
monde	15
besoin	15
pratiquer	14
ami	14
motiver	13

Les sources d'informations

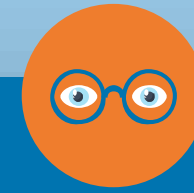


Sources	Nb
bouche	149
oreille	146
ami	68
internet	35
connaissance	27
relation	19
recherche	14
mairie	13
association	13
travail	10
journal	10
publicite	9
personnel	9
forum	8
reims	7
lettre	7
union	6
commun	6
ville	5

Les points positifs



Points positifs	Nb
convivialite	132
ambiance	68
tres	31
rencontre	27
groupe	21
activites	18
sympa	16
proximite	16
horaire	16
encadrement	16
sérieux	15
social	14
cours	14
coach	13
animateur	13
prix	12
petit	12
motivation	12
esprit	12
contact	12



Constat

02

Synthèse Les Pratiquants 60 +

Les raisons de la pratique en club sont la recherche de convivialité et d'interaction sociale (être en groupe, rencontrer des gens etc.)

Les activités les plus pratiquées sont les activités d'expressions et les sports individuels comme la marche

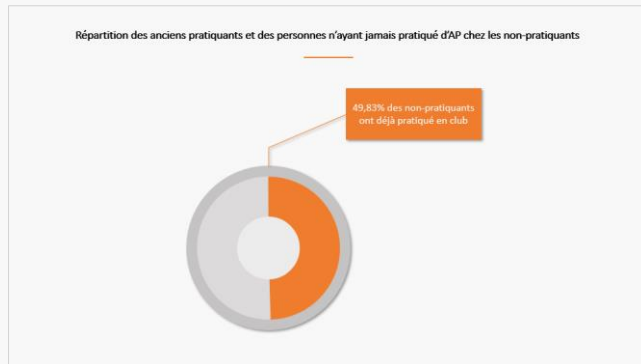
La source d'information principale chez les pratiquants est le bouche à oreille qui est donc à développer dans les structures

Les points positifs des structures sont d'après les pratiquants la convivialité ou l'ambiance.

Les non-pratiquants

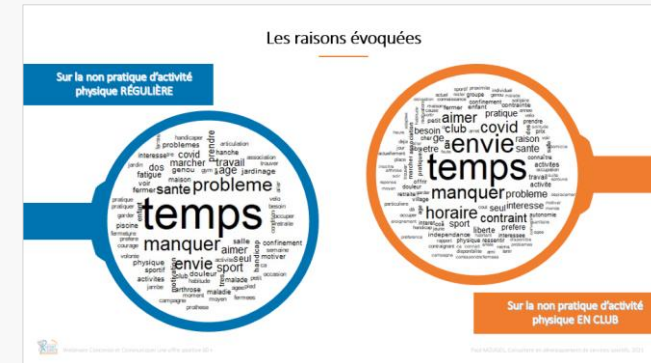
03

01 Connaissance/sentiment de capacité



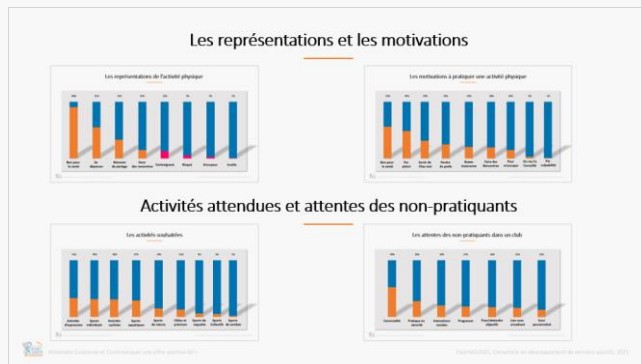
01

02 Raisons évoquées



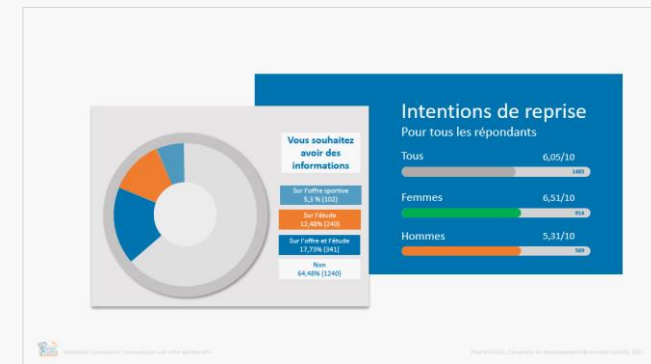
02

03 Représentations, motivations et attentes



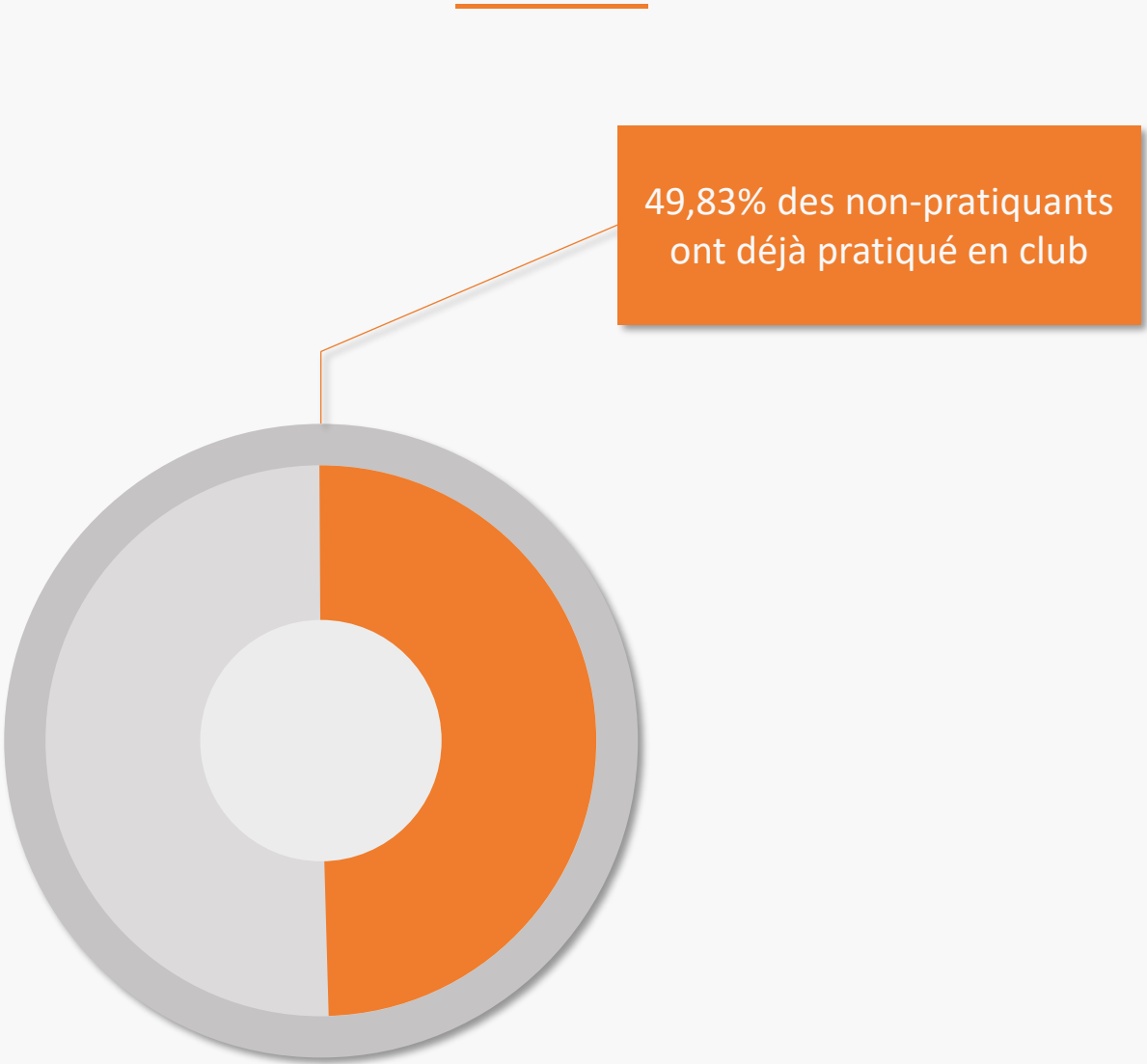
03

04 Intérêt et intentions de reprise

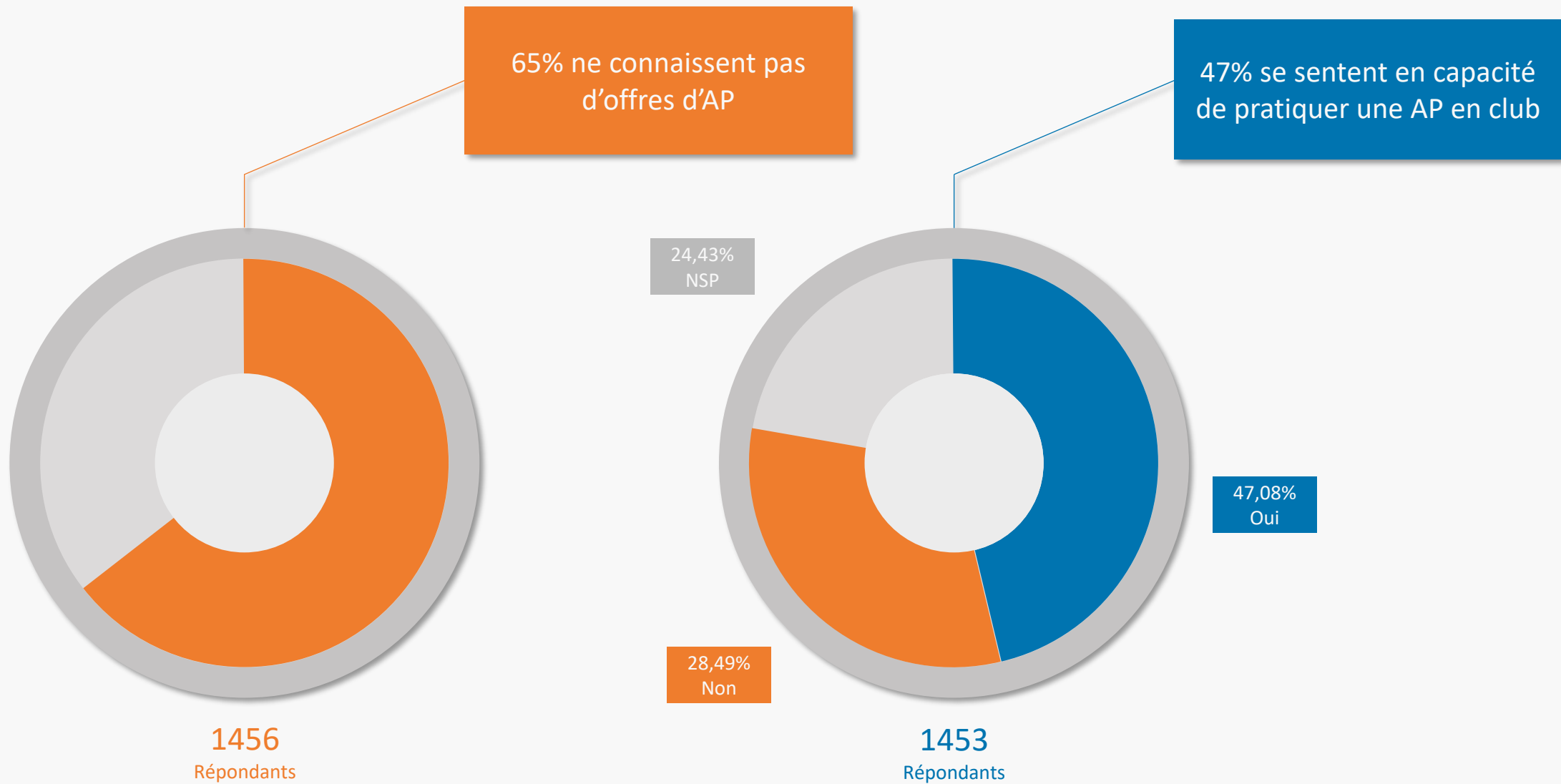


04

Répartition des anciens pratiquants et des personnes n'ayant jamais pratiqué d'AP chez les non-pratiquants

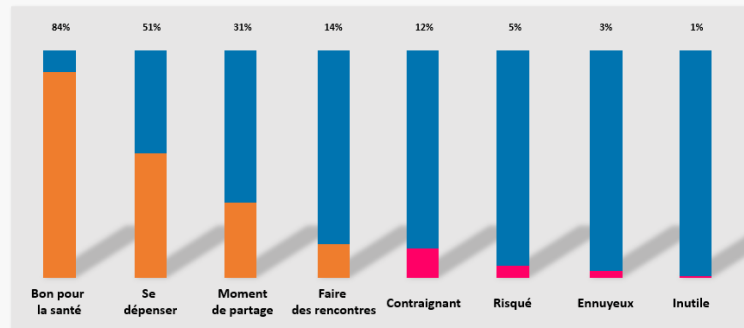


Connaissance de l'offre et sentiment de capacité

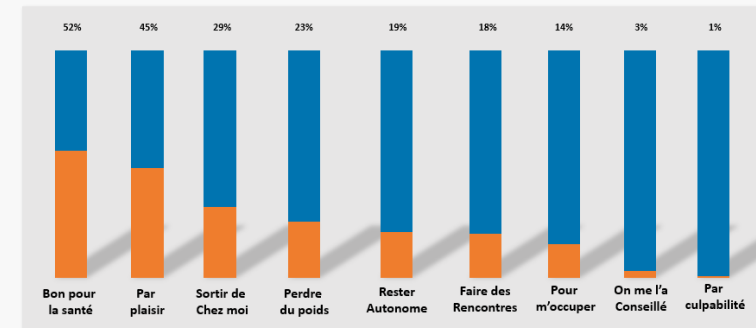


Les représentations et les motivations

Les représentations de l'activité physique

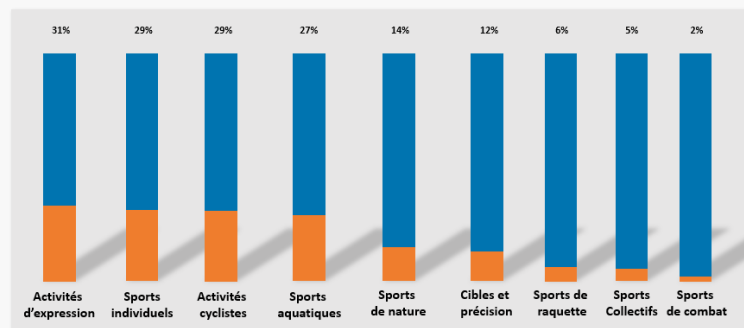


Les motivations à pratiquer une activité physique

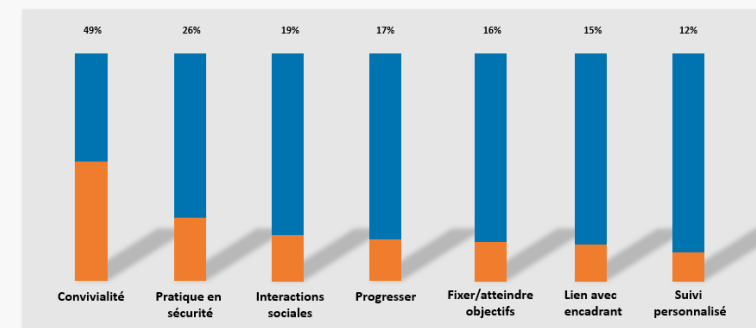


Activités attendues et attentes des non-pratiquants

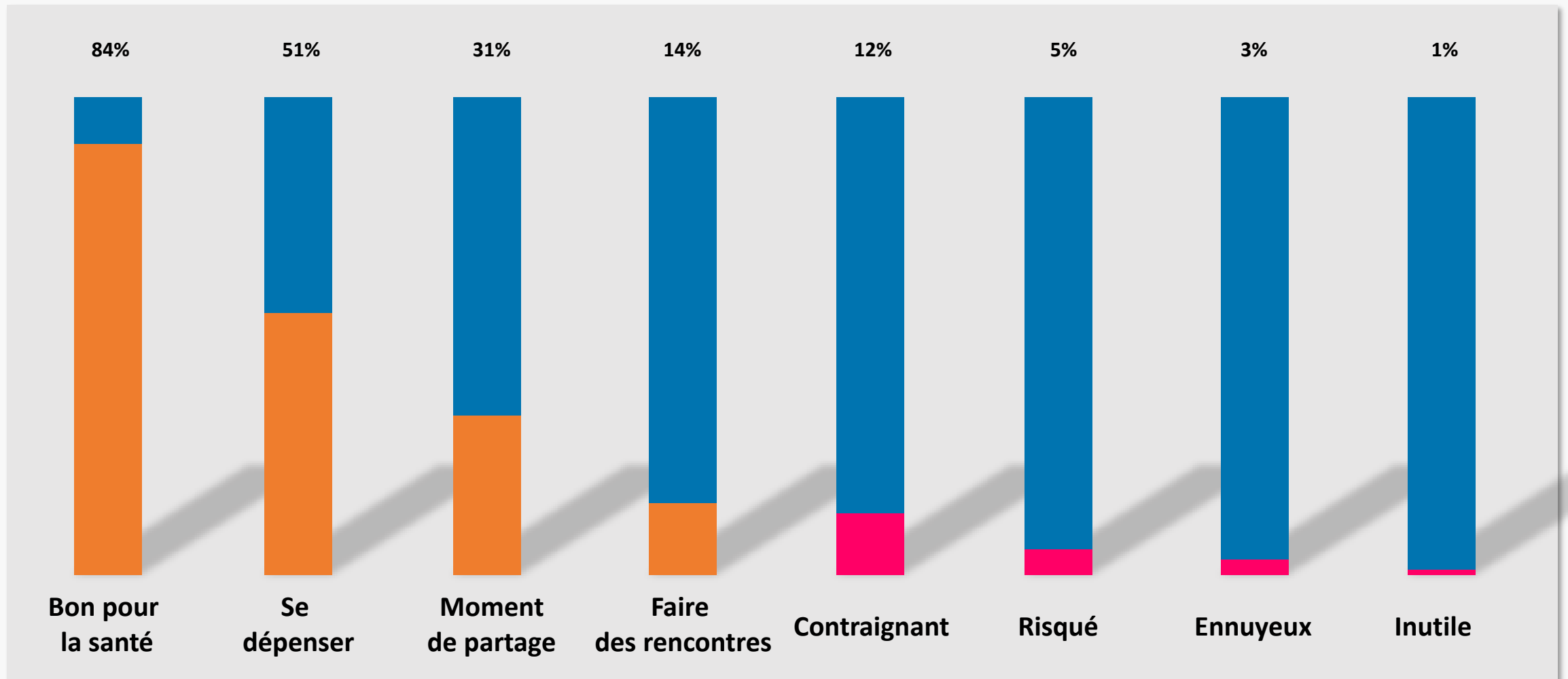
Les activités souhaitées



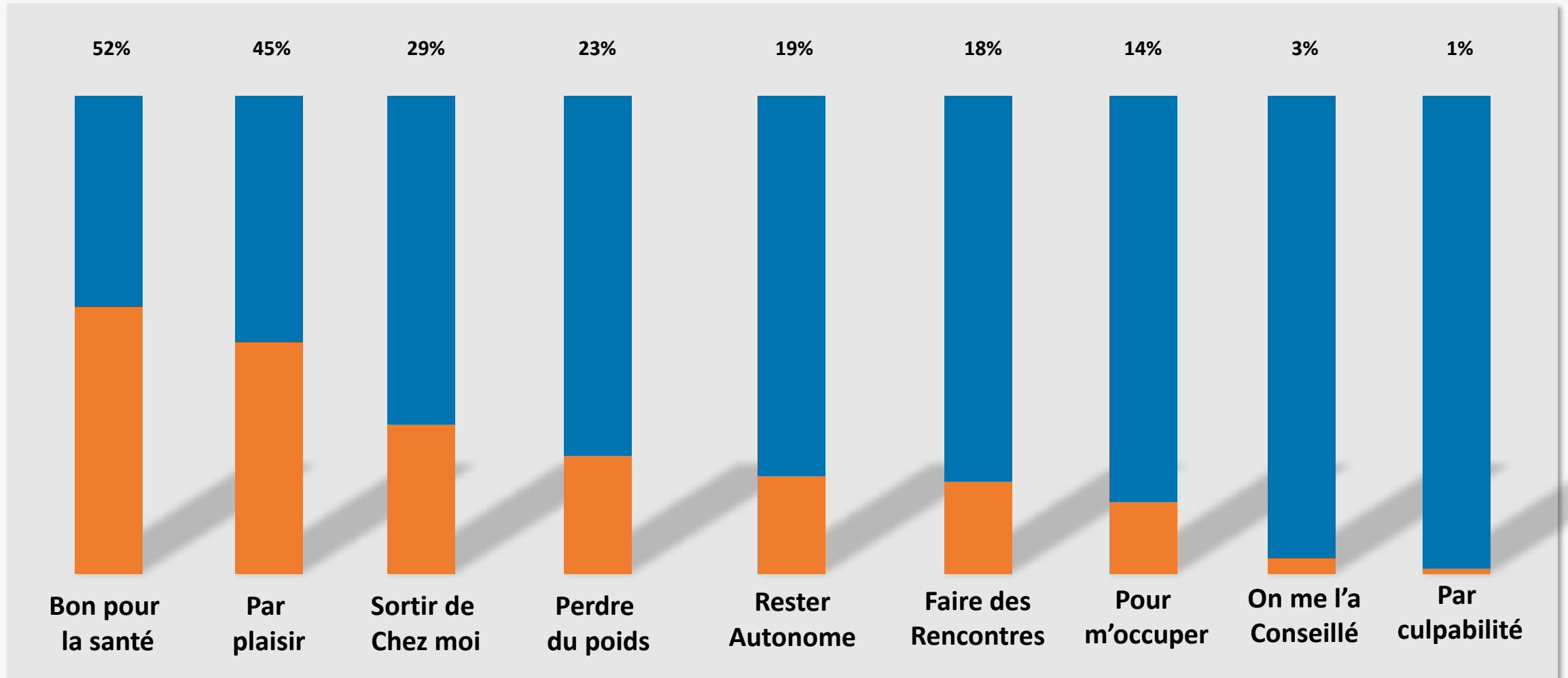
Les attentes des non-pratiquants dans un club



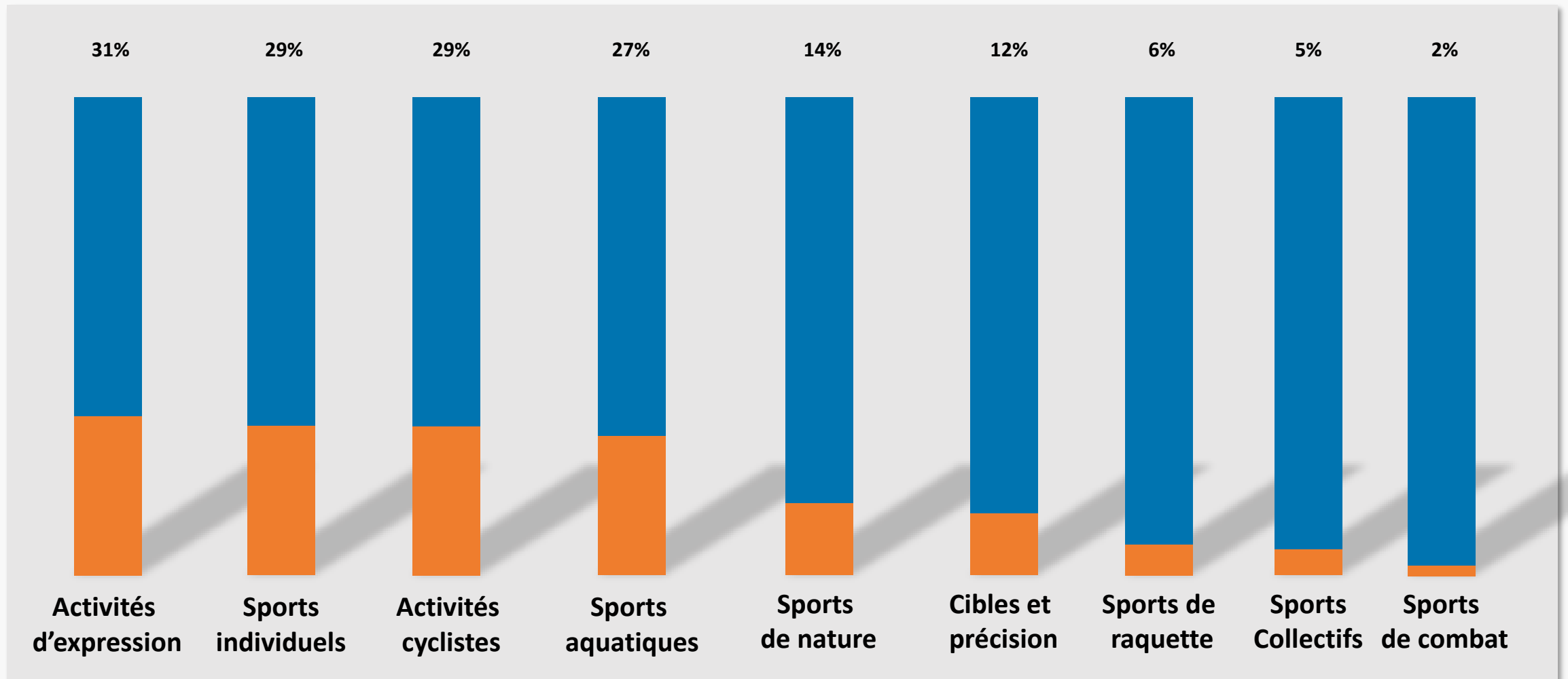
Les représentations de l'activité physique



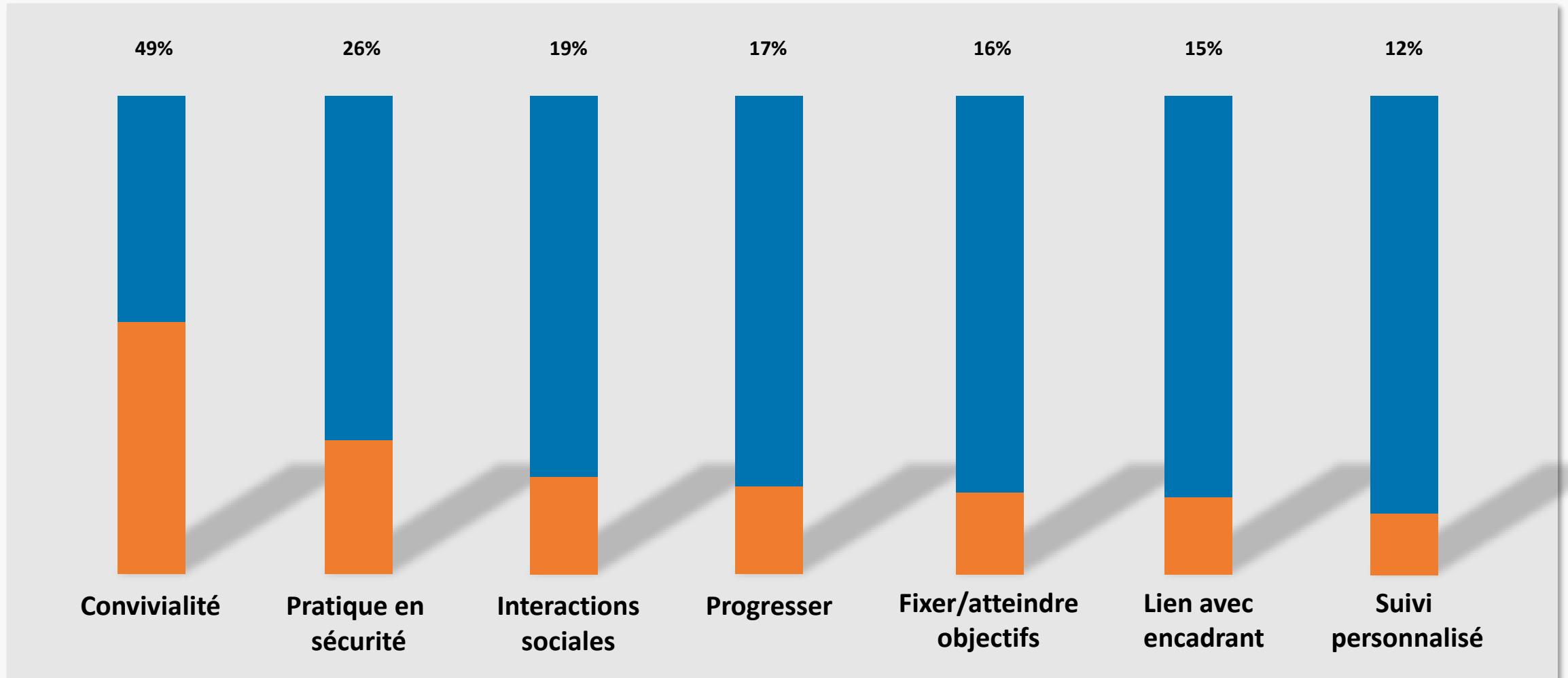
Les motivations à pratiquer une activité physique



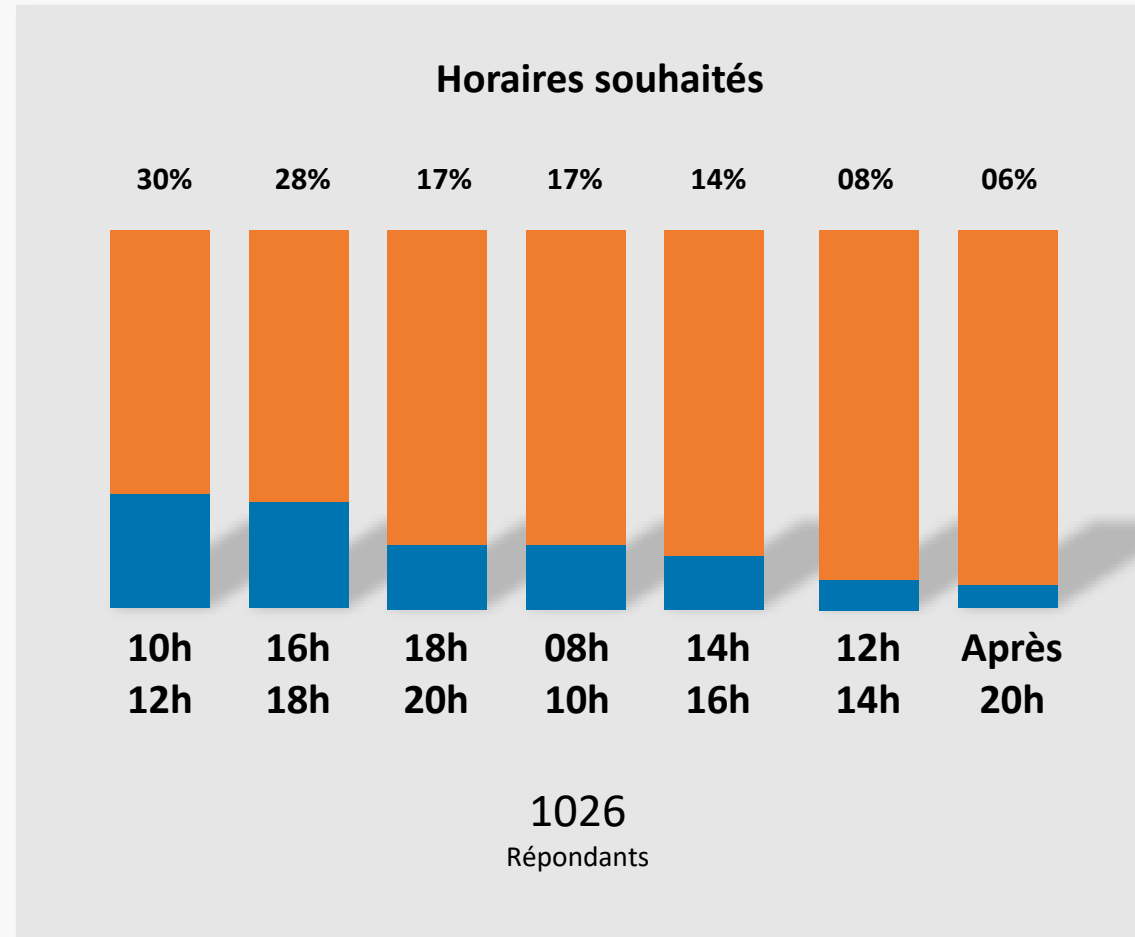
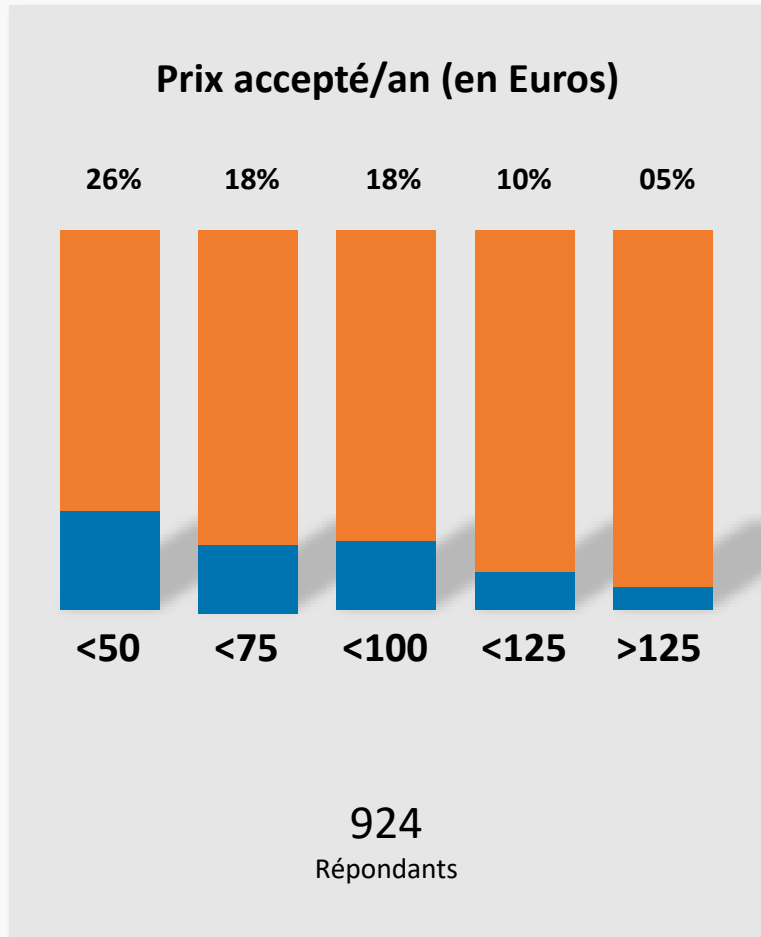
Les activités souhaitées



Les attentes des non-pratiquants dans un club

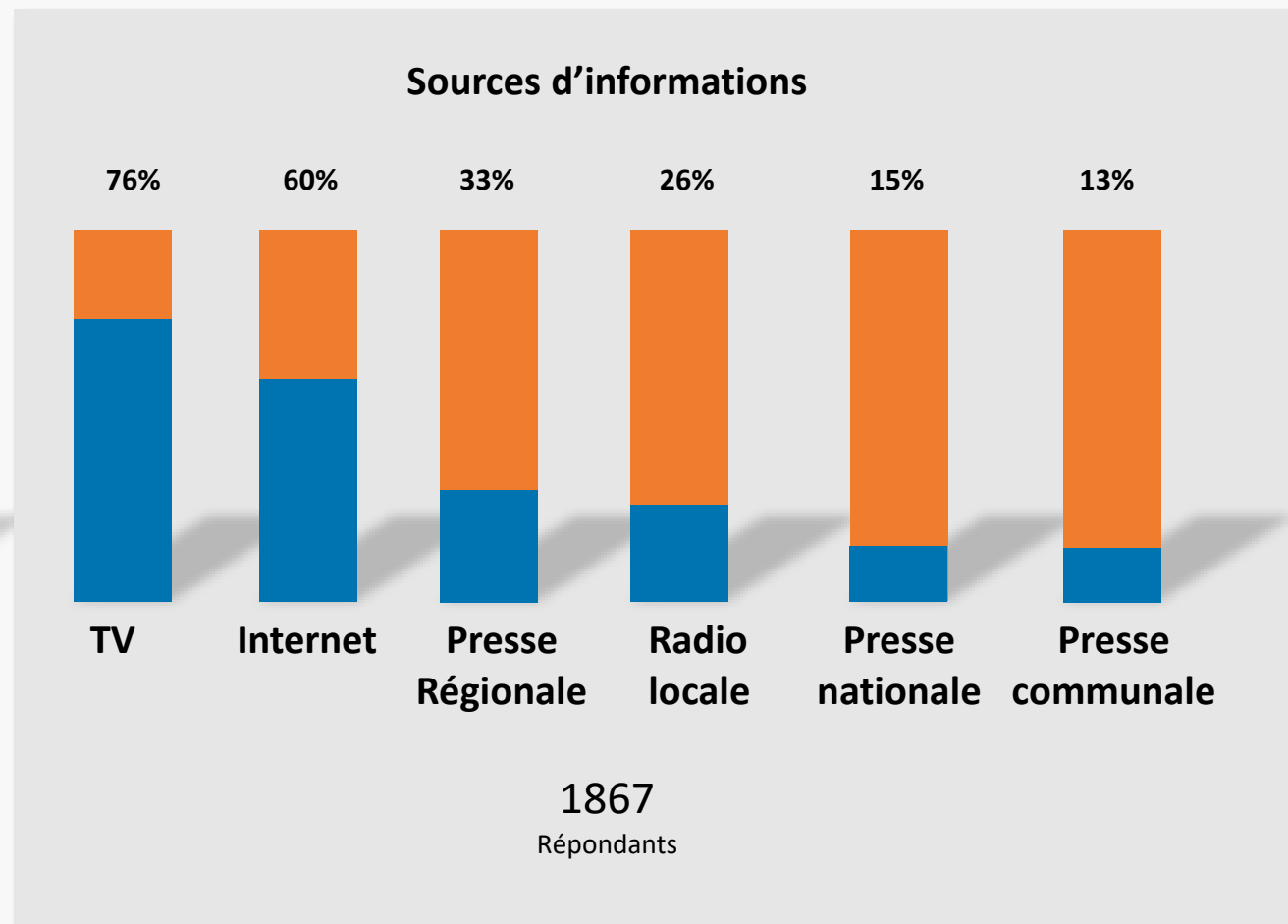
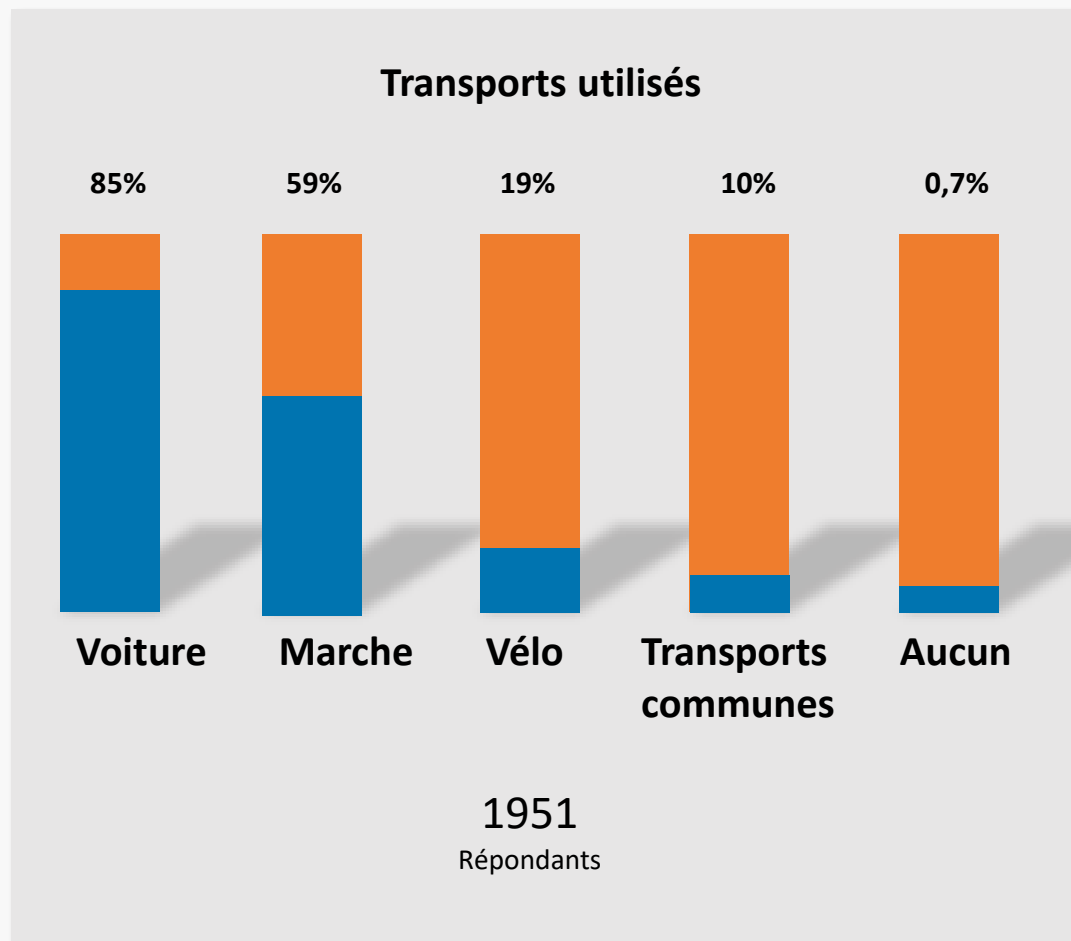


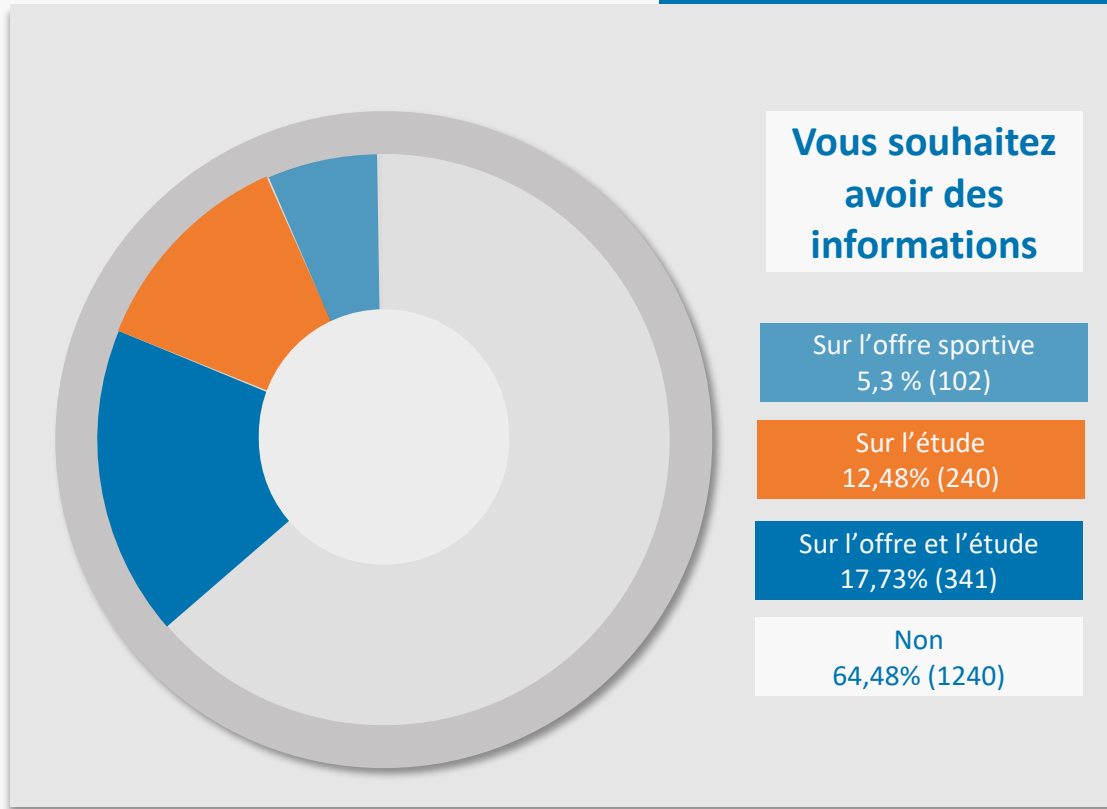
Le prix accepté et les horaires souhaités



Moyens de transport et sources d'informations

Pour tous les répondants





Intentions de reprise

Pour tous les répondants



03

Synthèse Les non-pratiquants 60+



Méconnaissance de l'offre

Des horaires souhaités entre 10h00 et 12h00 et entre 16h00 et 18h00

Un sentiment d'incapacité à pratiquer

Un prix de 50 euros par an attendu par la majorité des répondants

Une représentation positive de l'activité physique, néanmoins contraignant pour certains

Les déplacements ne semblent pas être un frein à l'AP puisque la majorité des seniors utilisent encore la voiture

Les activités d'expression, les sports individuels les activités cyclistes et les sports aquatiques sont les activités les plus souhaitées par les seniors

Les 3 sources d'informations les plus utilisées sont la télévision, Internet et la presse quotidienne régionale

Des attentes de convivialité, d'interaction sociale, de pratique en sécurité

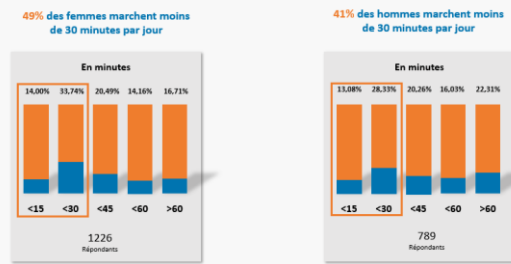
Une intention de reprise de 6,05 sur 10 et 443 personnes qui souhaitent avoir des informations d'offres d'activités physiques près de chez eux

Les déterminants à la pratique

04

Activité physique

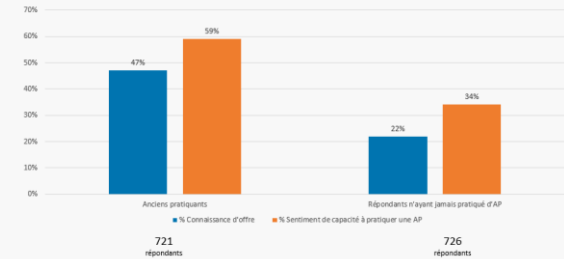
Temps de marche : Femmes vs hommes



01

Connaissance et capacité

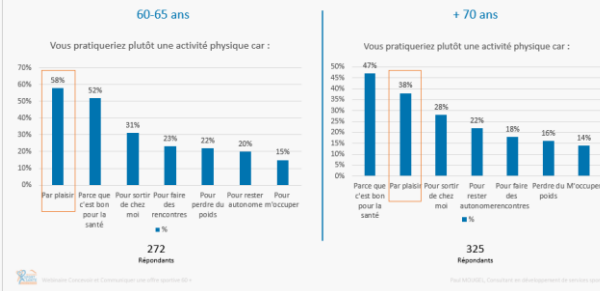
Connaissance et capacité chez les non-pratiquants ayant déjà pratiqué en club et ceux n'ayant jamais pratiqué



02

Représentations, motivations et attentes

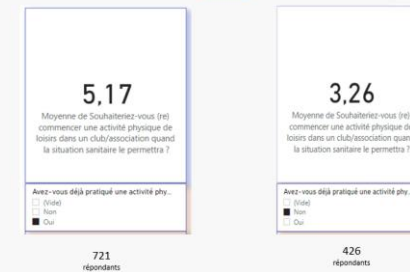
Les motivations à pratiquer une activité physique en fonction de l'âge



03

Intérêt et intentions de reprise

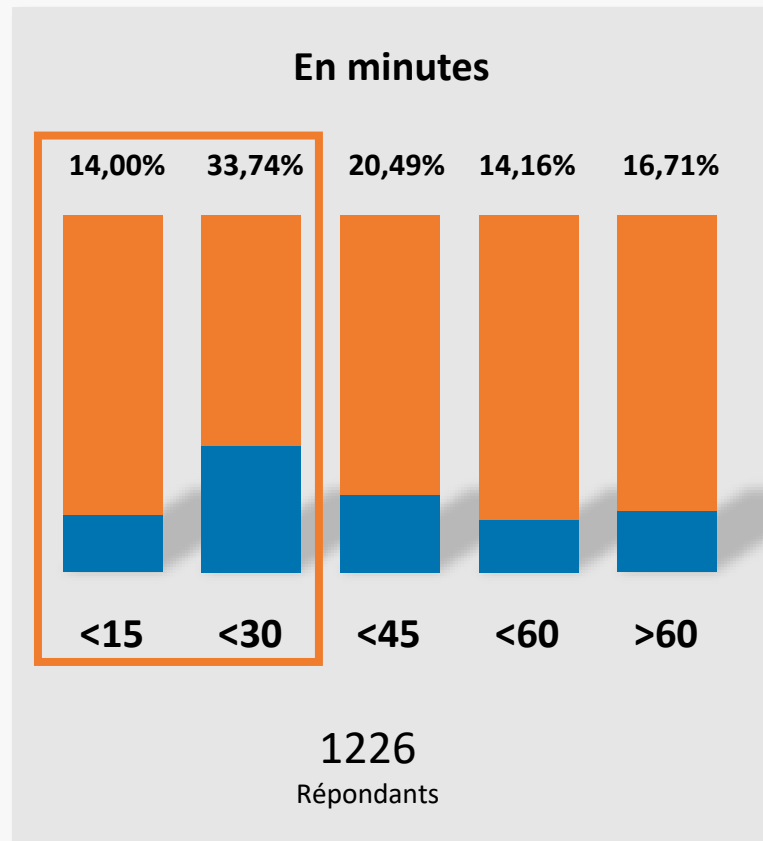
Intention de reprise chez les non-pratiquants ayant déjà pratiqué en club et ceux n'ayant jamais pratiqué



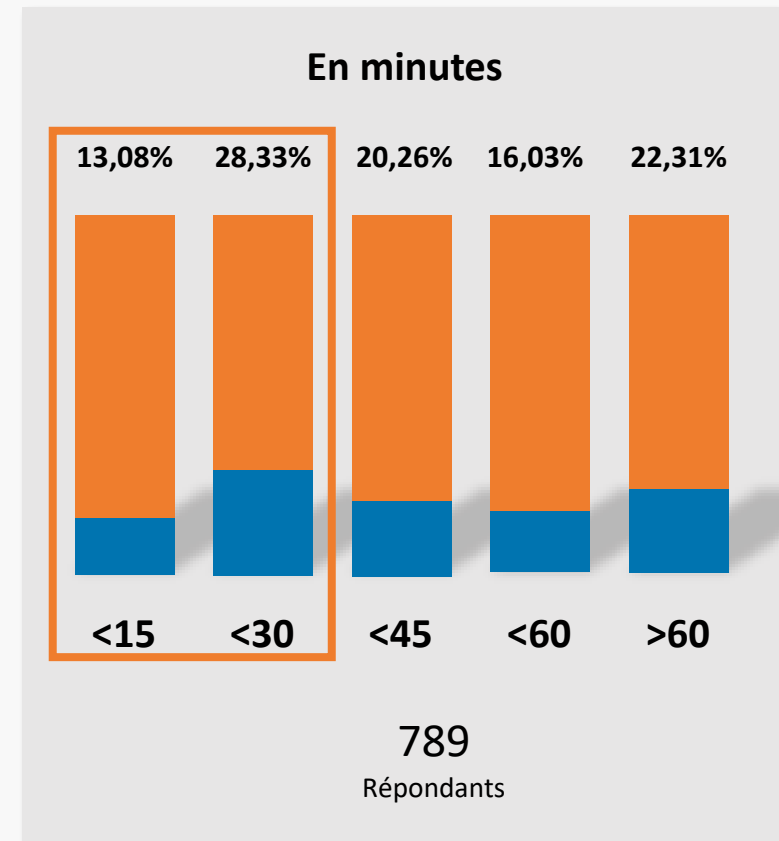
04

Temps de marche : Femmes vs hommes

49% des femmes marchent moins de 30 minutes par jour



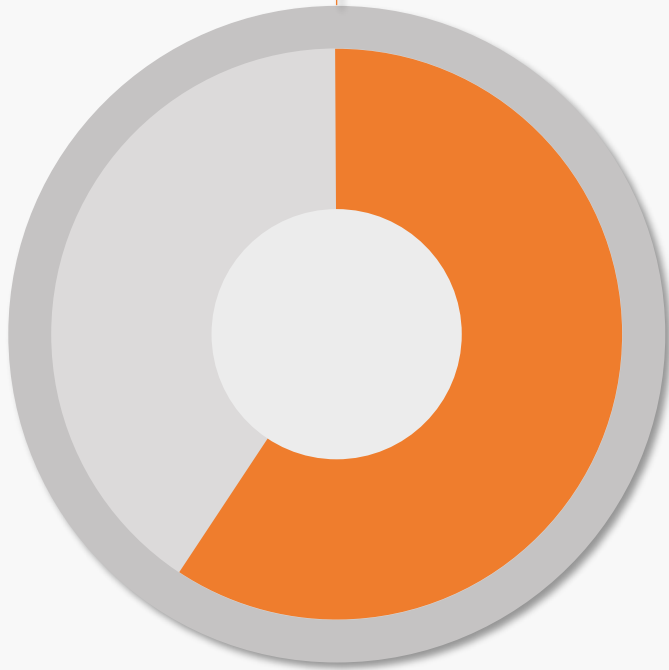
41% des hommes marchent moins de 30 minutes par jour



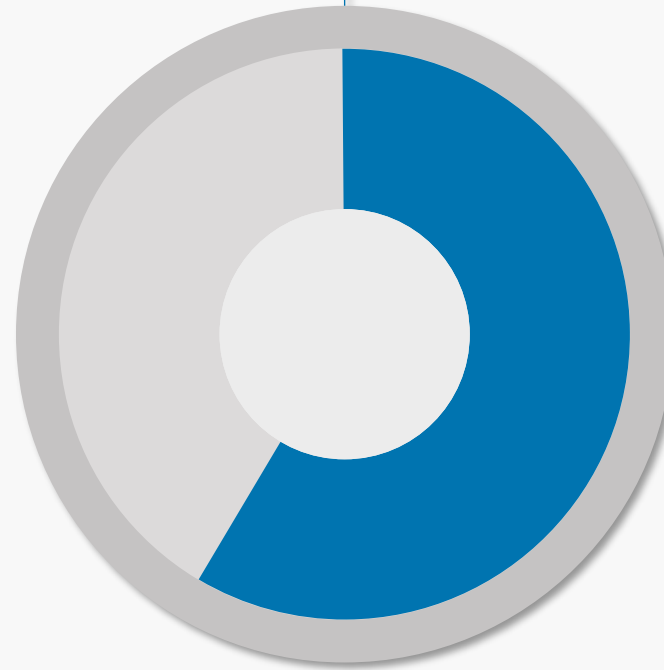
Pratique d'activité physique de loisir : Femmes vs hommes

61% des femmes pratiquent régulièrement une activité physique de loisir

60% des hommes pratiquent régulièrement une activité physique de loisir

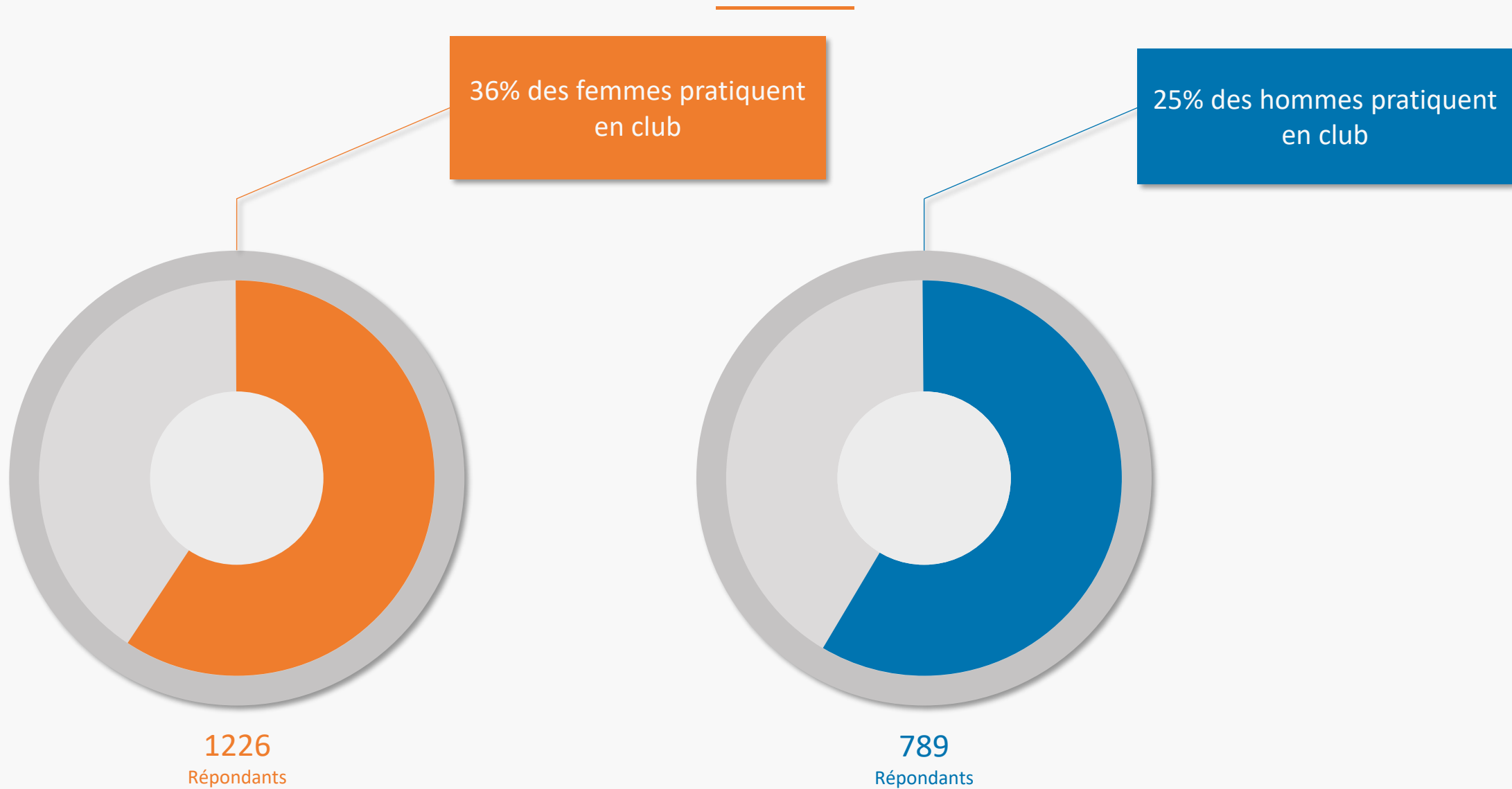


1226
Répondants

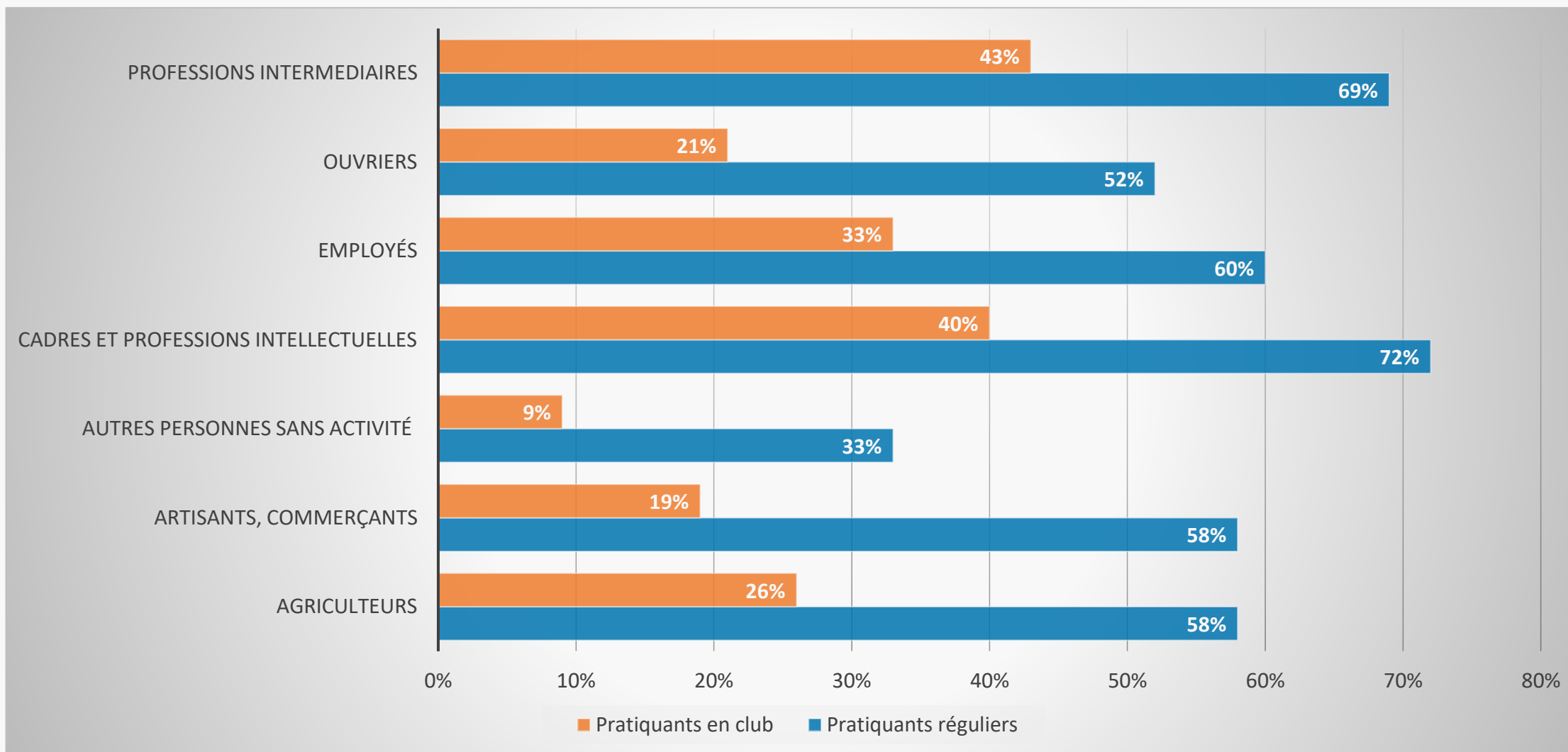


789
Répondants

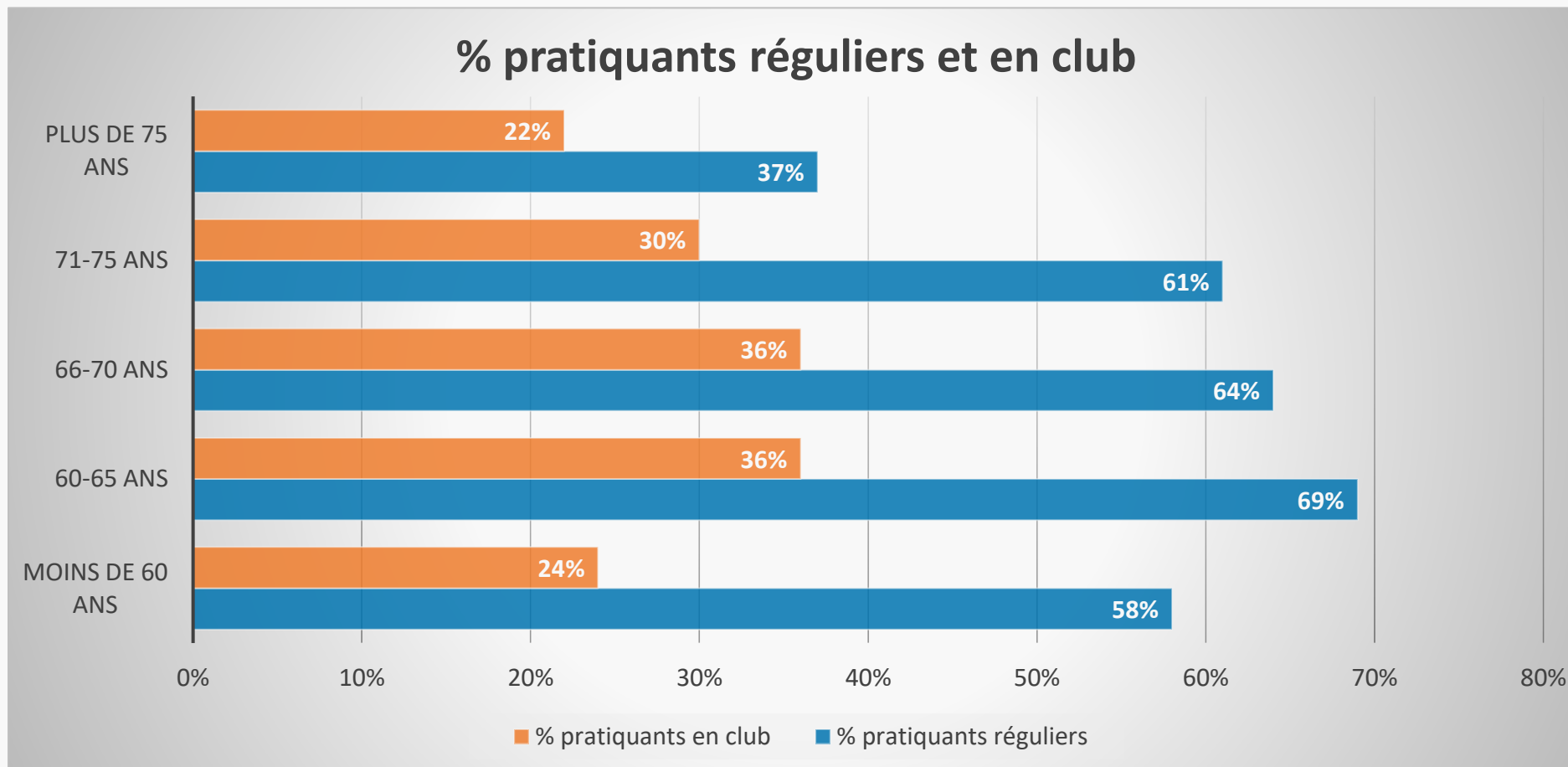
Pratique d'activité physique de loisir en club : Femmes vs hommes



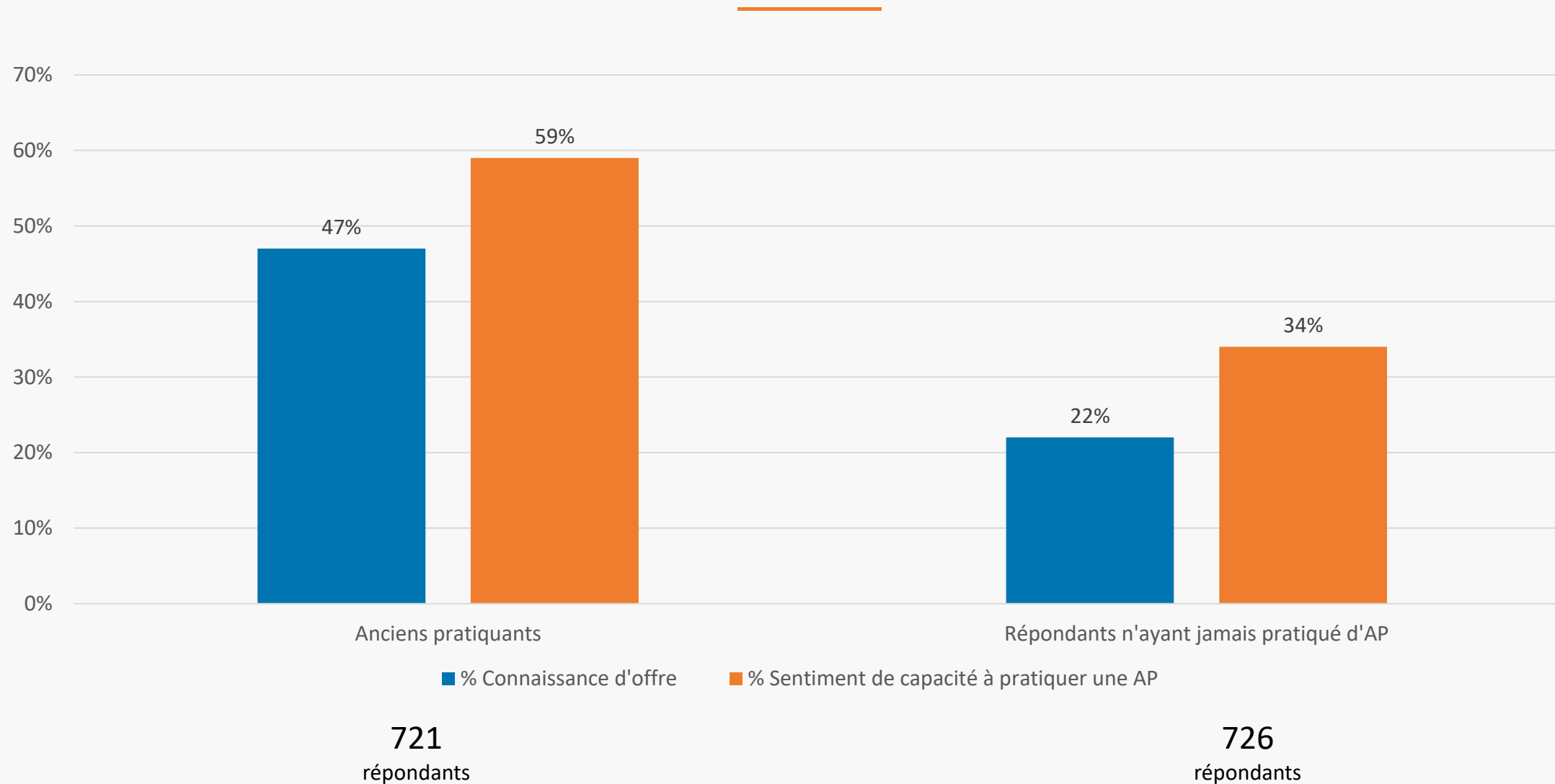
La pratique régulière et en club par PCS



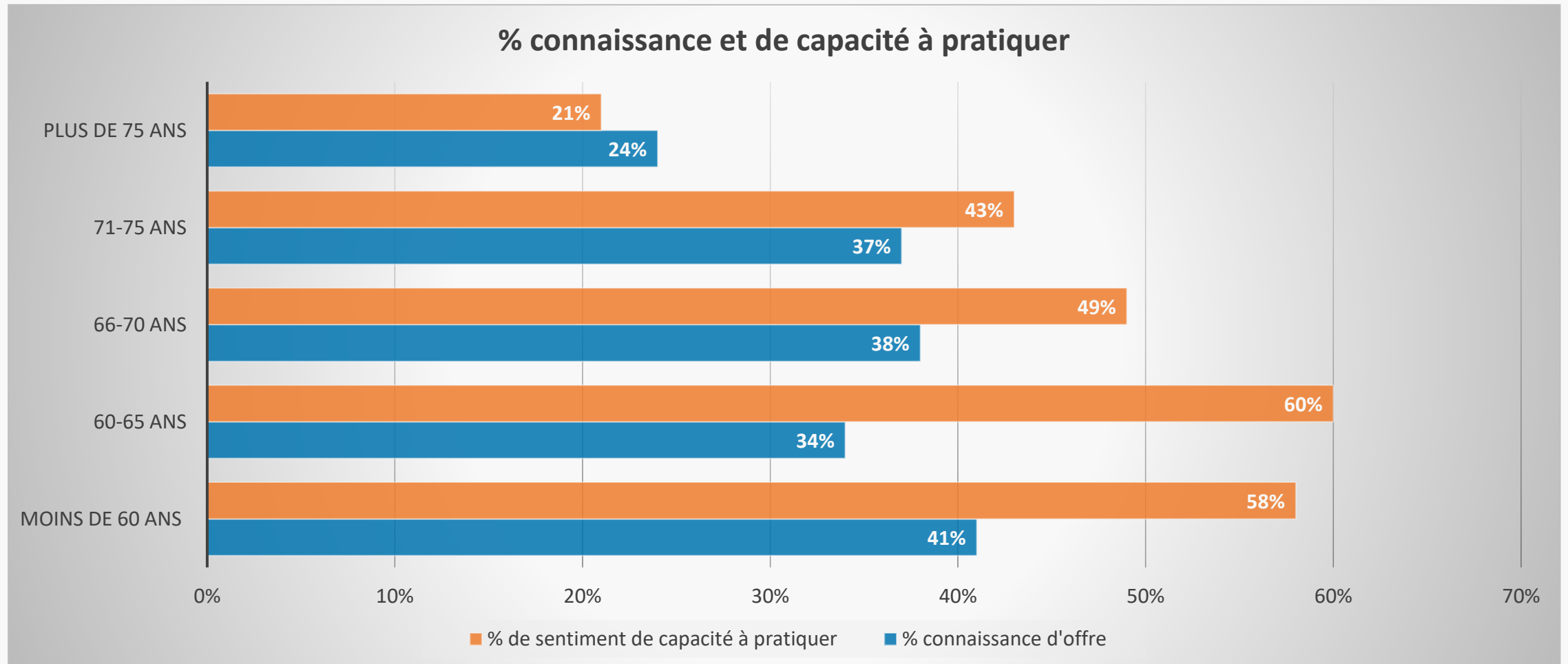
La pratique régulière et en club par âge



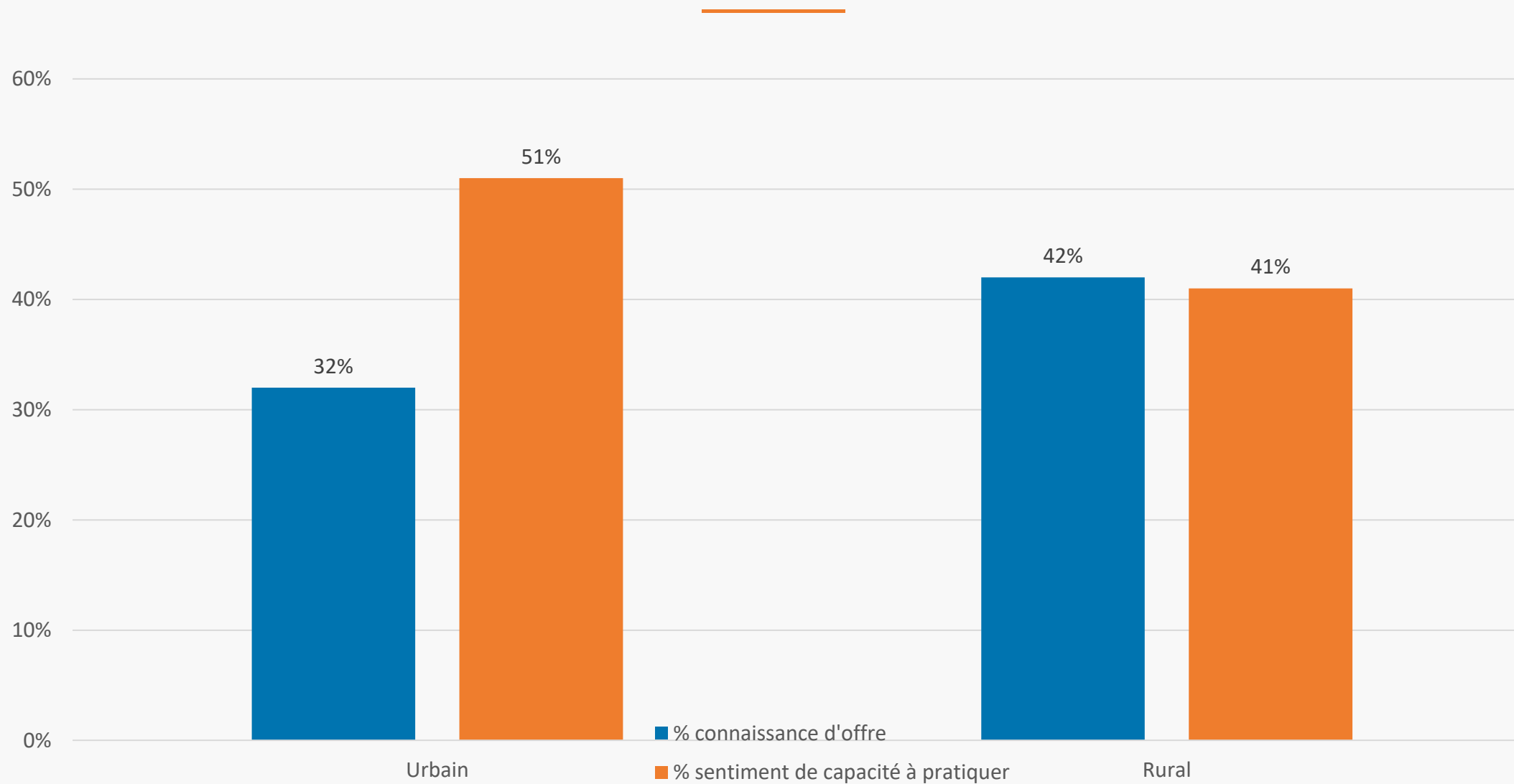
Connaissance et capacité chez les non-pratiquants ayant déjà pratiqué en club et ceux n'ayant jamais pratiqué



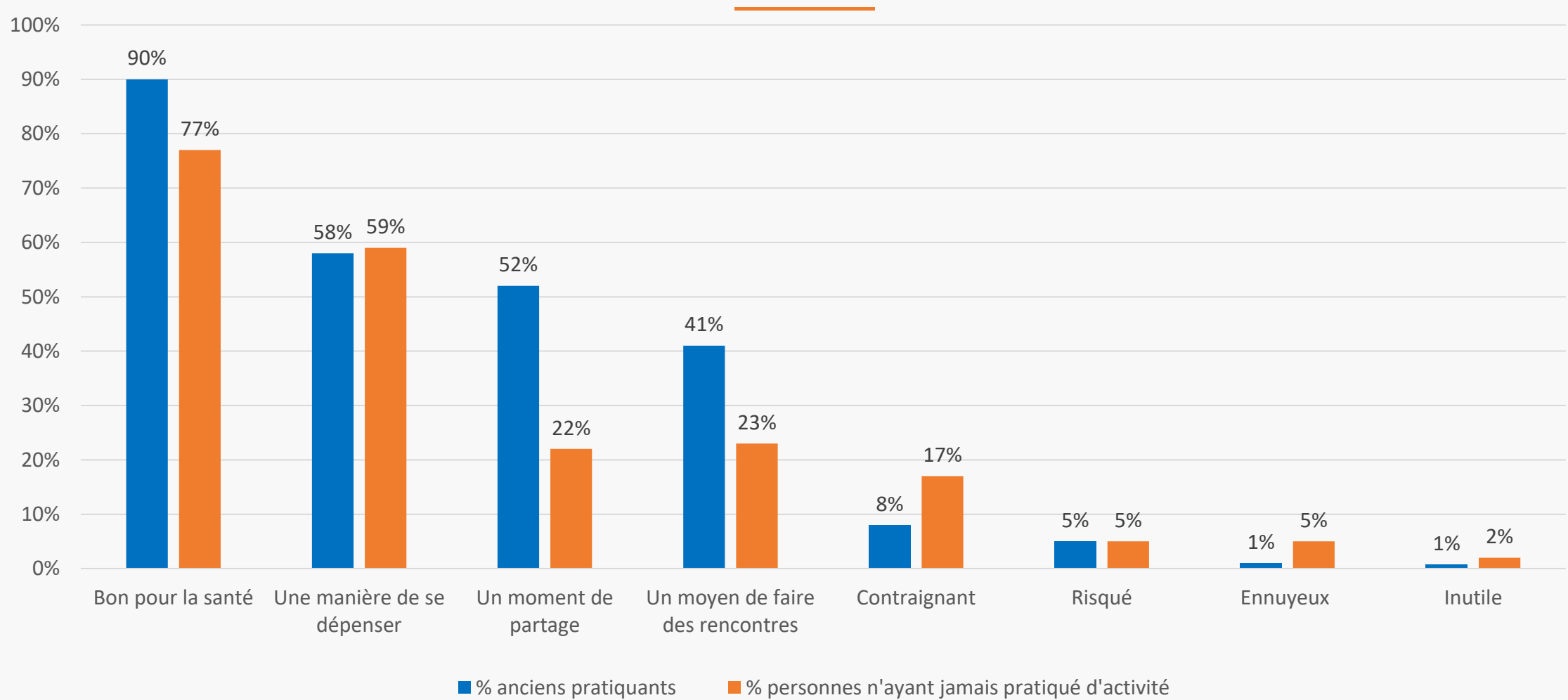
La connaissance d'offres d'activités physiques et le sentiment de capacité à pratiquer par âge



La connaissance d'offres d'activités physiques et le sentiment de capacité à pratiquer en fonction du lieu d'habitation



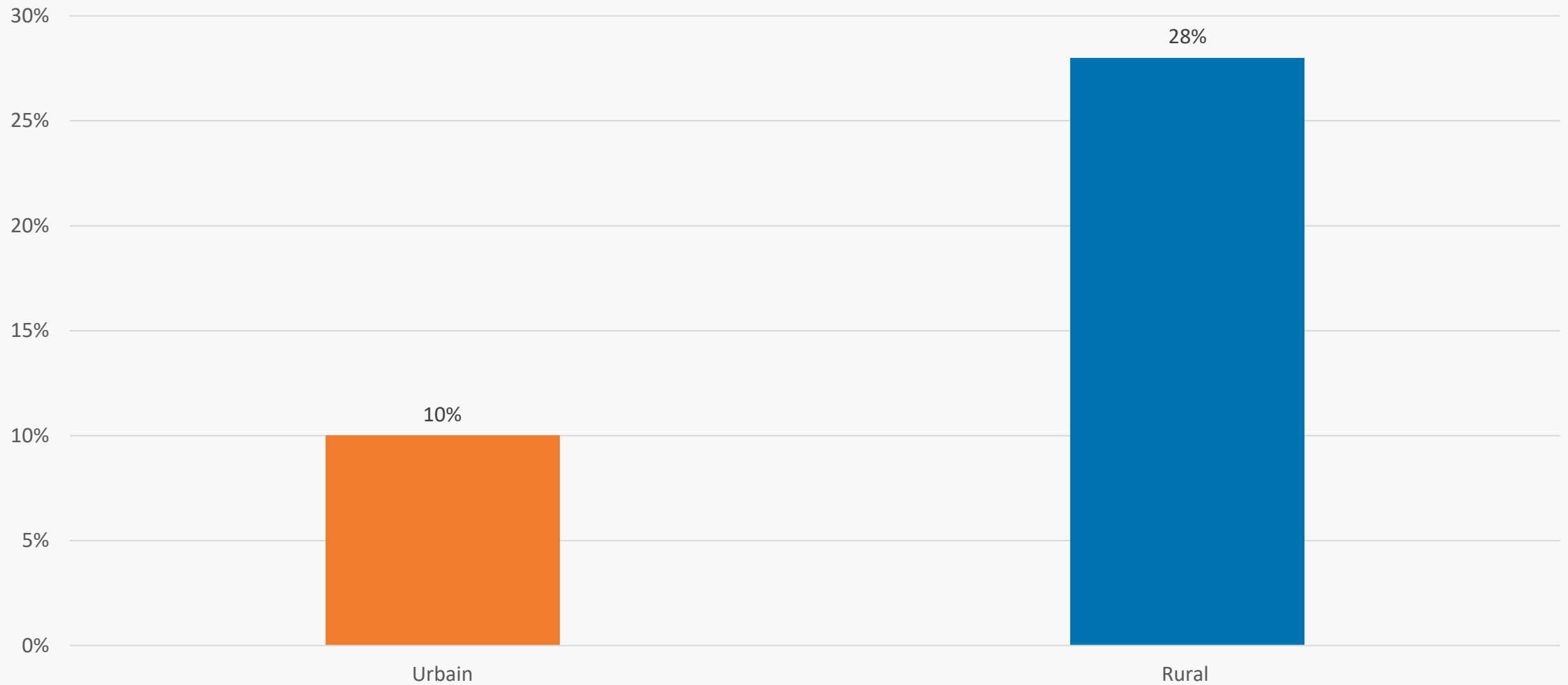
Représentations sur l'activité physique chez les anciens pratiquants en club vs n'ayant jamais pratiqué en club



701
répondants

582
répondants

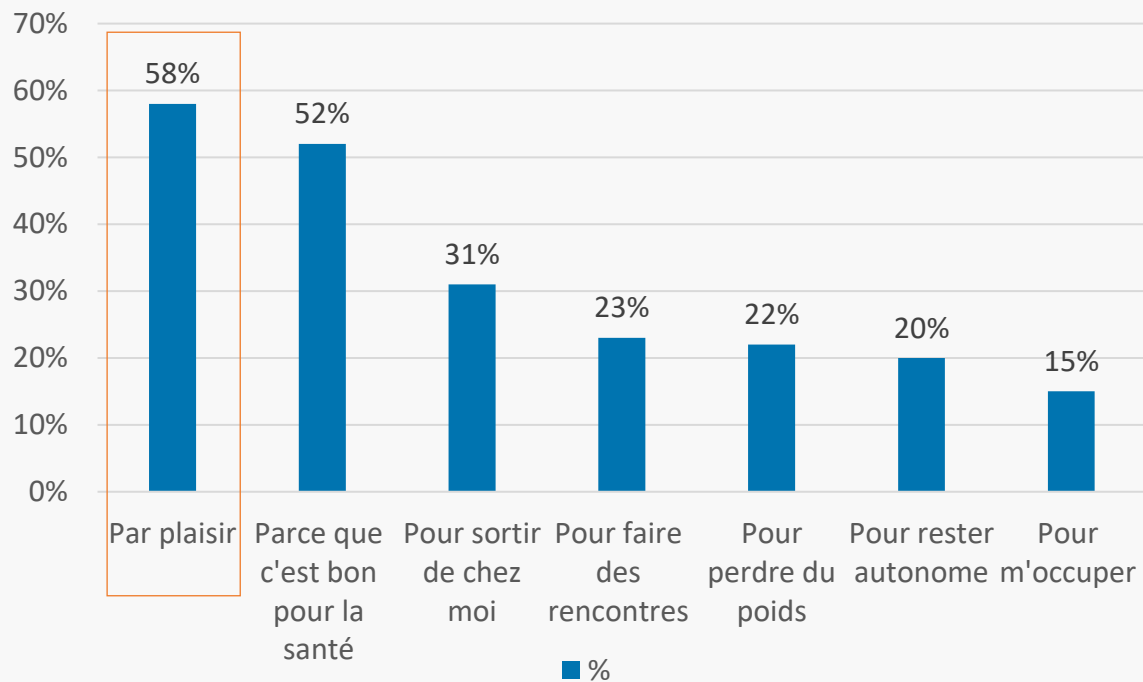
Des représentations sur la contrainte différentes en fonction du lieu d'habitation



Les motivations à pratiquer une activité physique en fonction de l'âge

60-65 ans

Vous pratiqueriez plutôt une activité physique car :

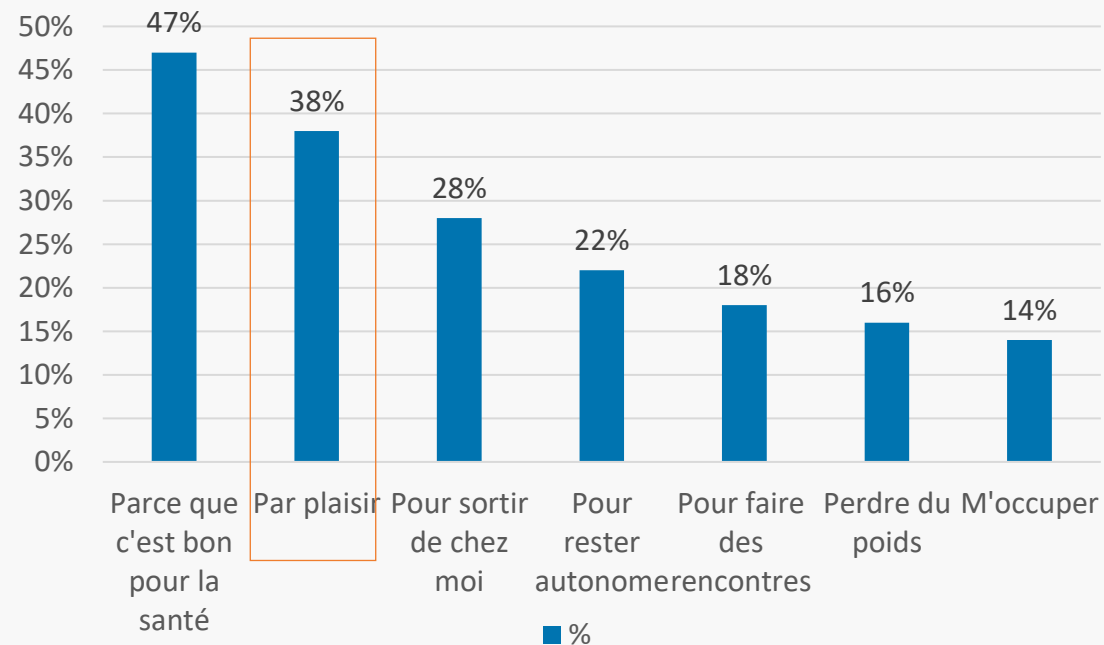


272

Répondants

+ 70 ans

Vous pratiqueriez plutôt une activité physique car :

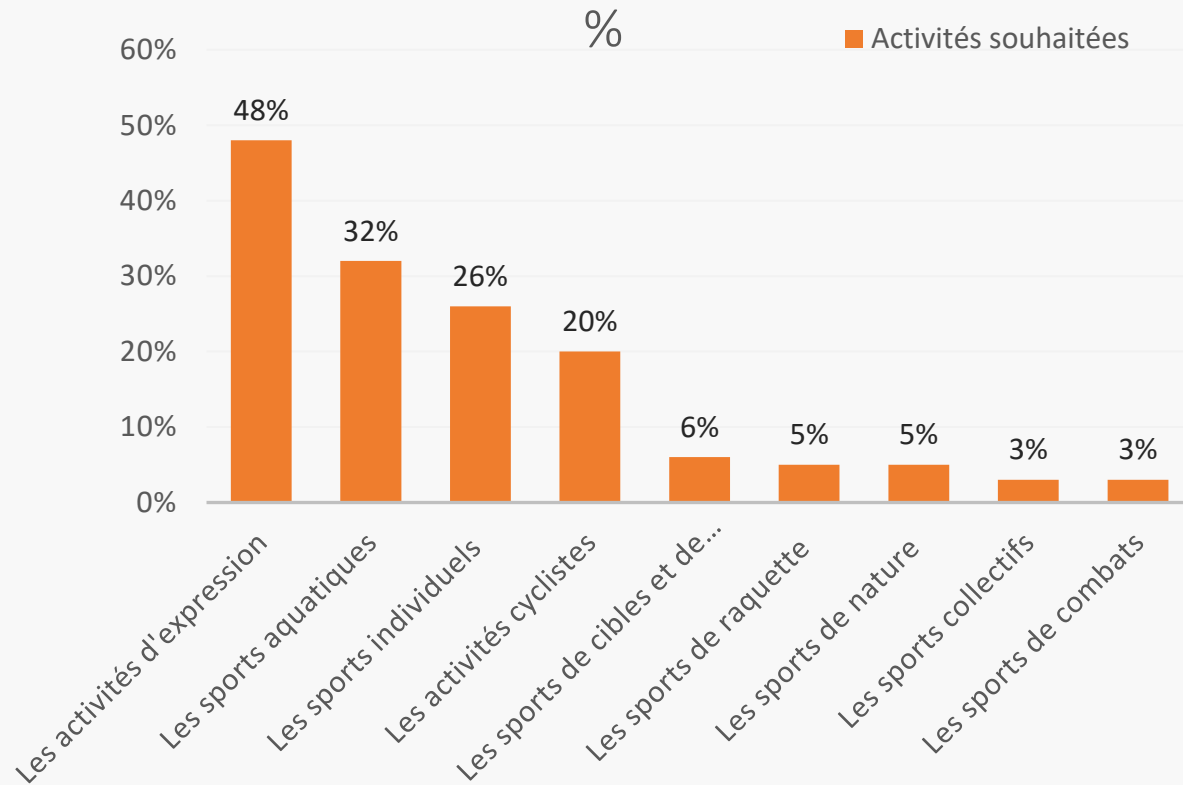


325

Répondants

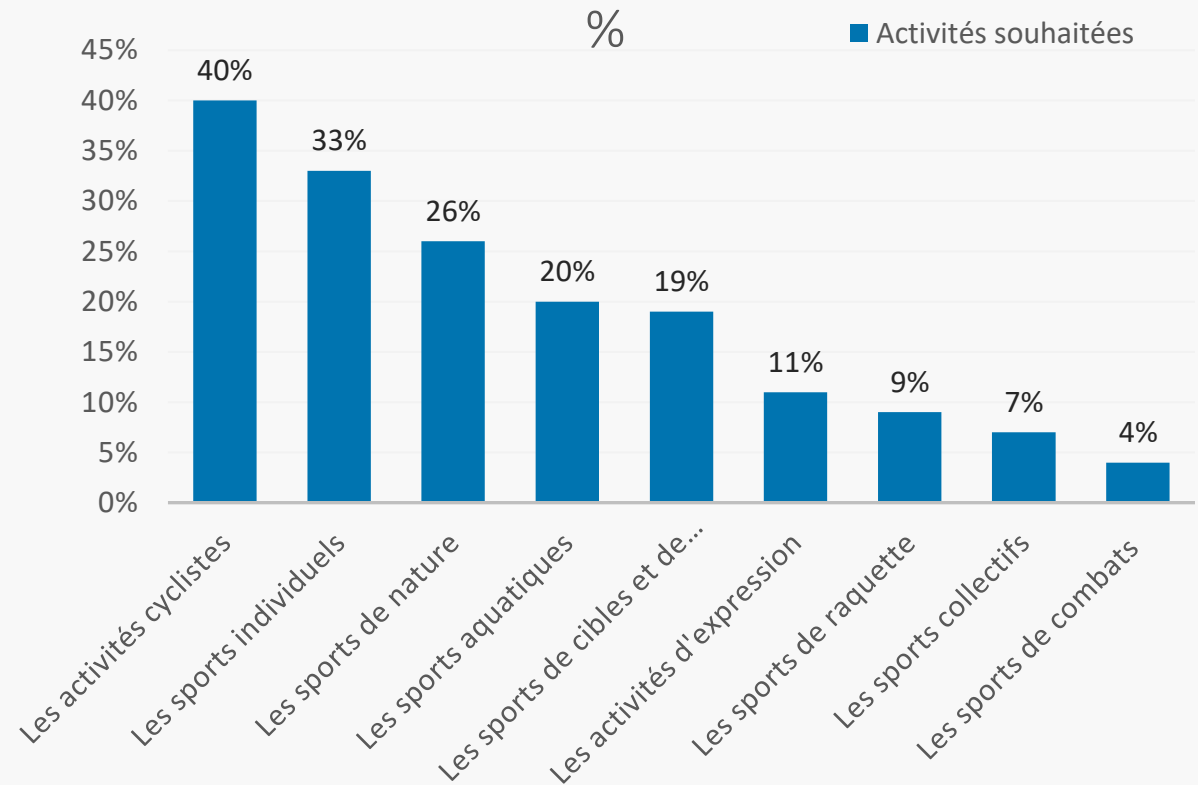
Les activités souhaitées chez les femmes et chez les hommes

Femmes



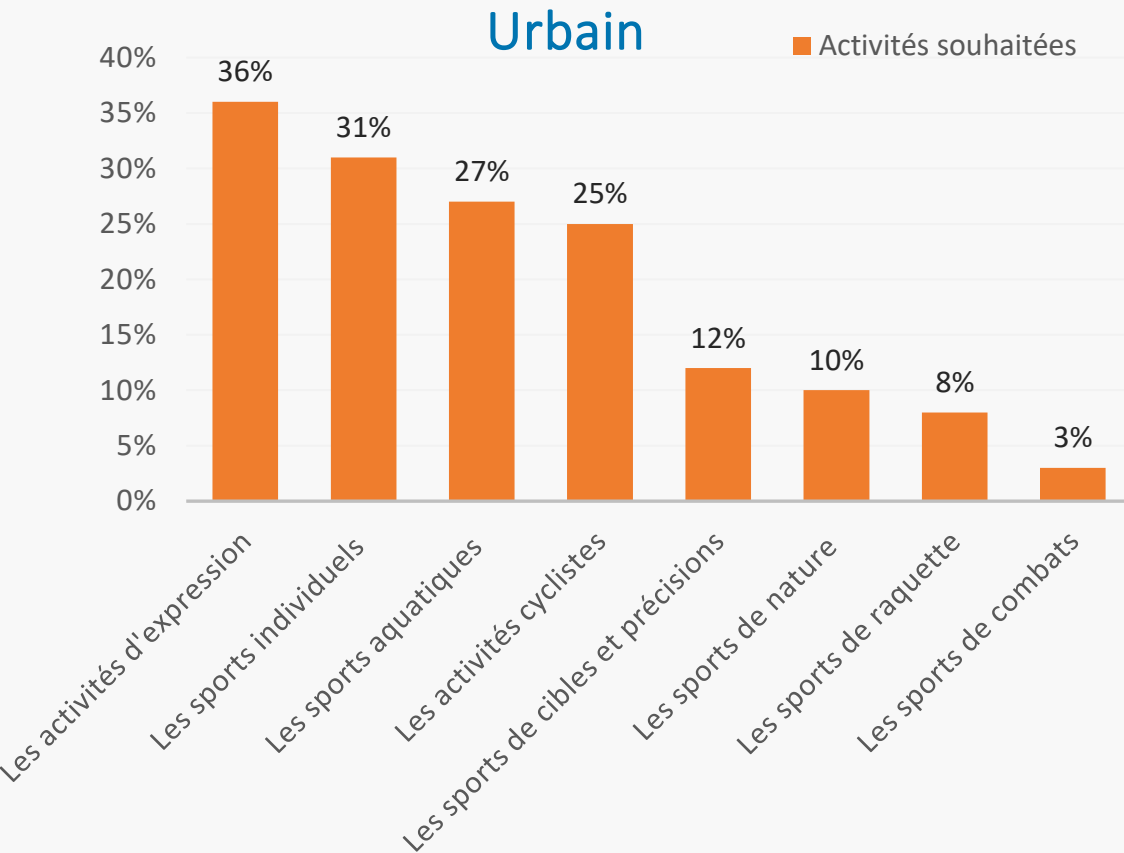
679
Répondants

Hommes

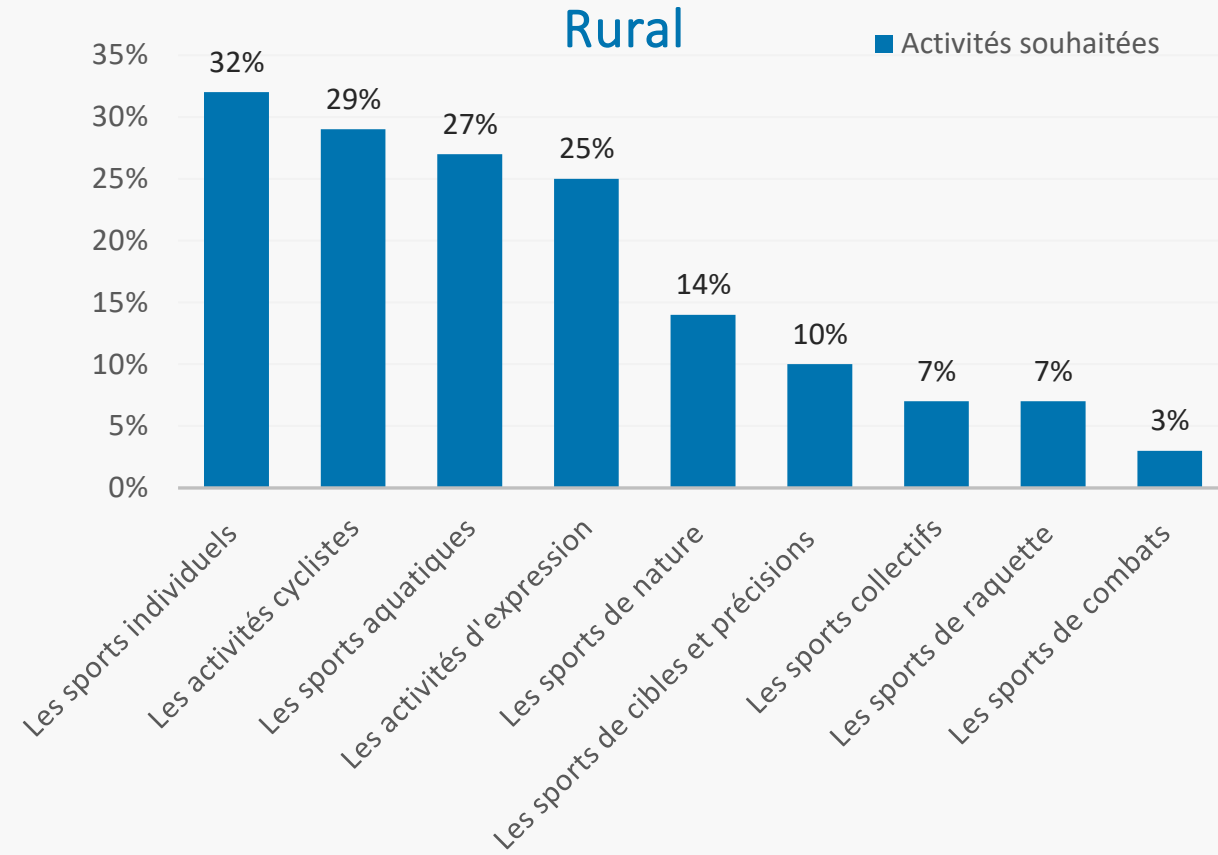


521
Répondants

Les activités souhaitées en urbain et en rural



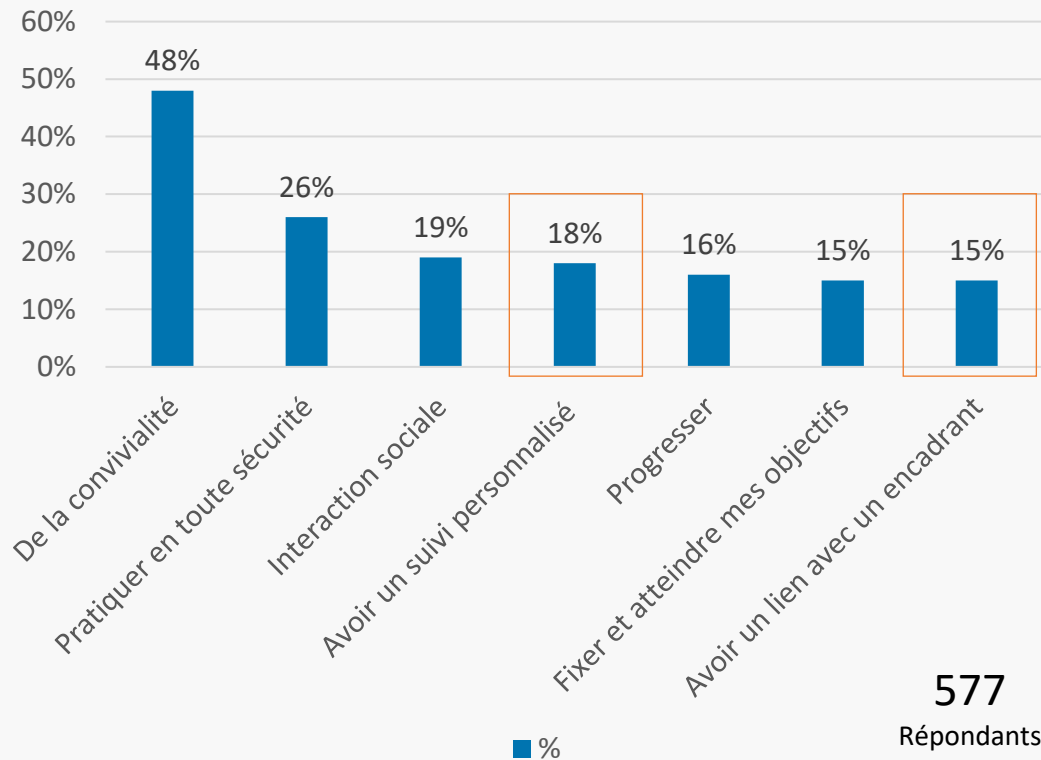
604
Répondants



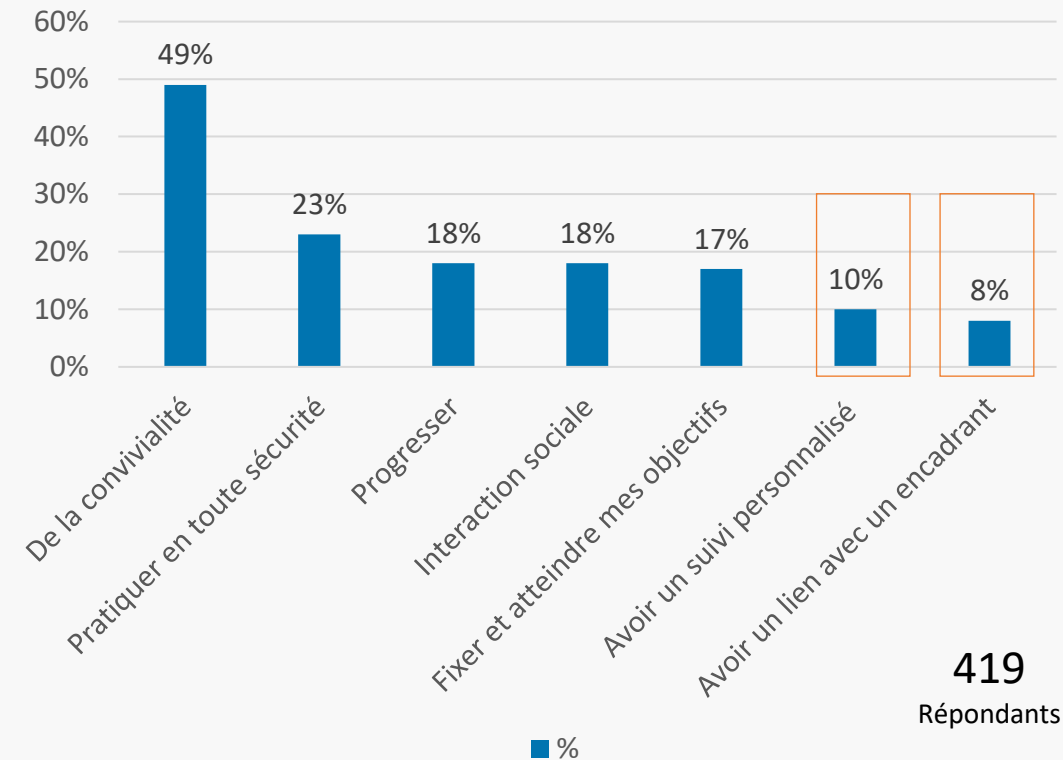
301
Répondants

Les attentes des non-pratiquants dans un club par genre

Quelles seraient vos attentes dans une structure sportive ? Femmes

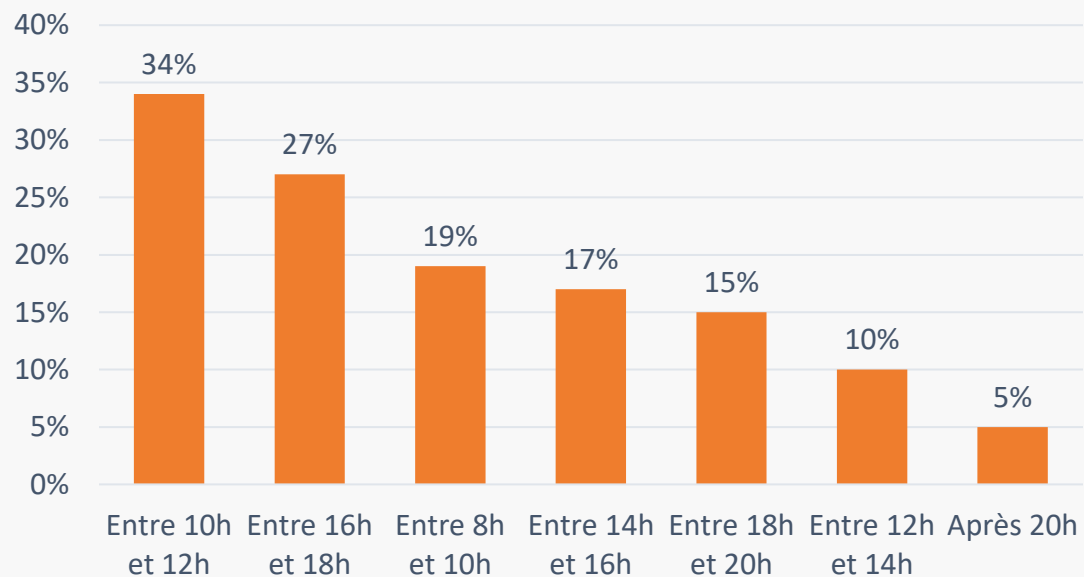


Quelles seraient vos attentes dans une structure sportive ? Hommes



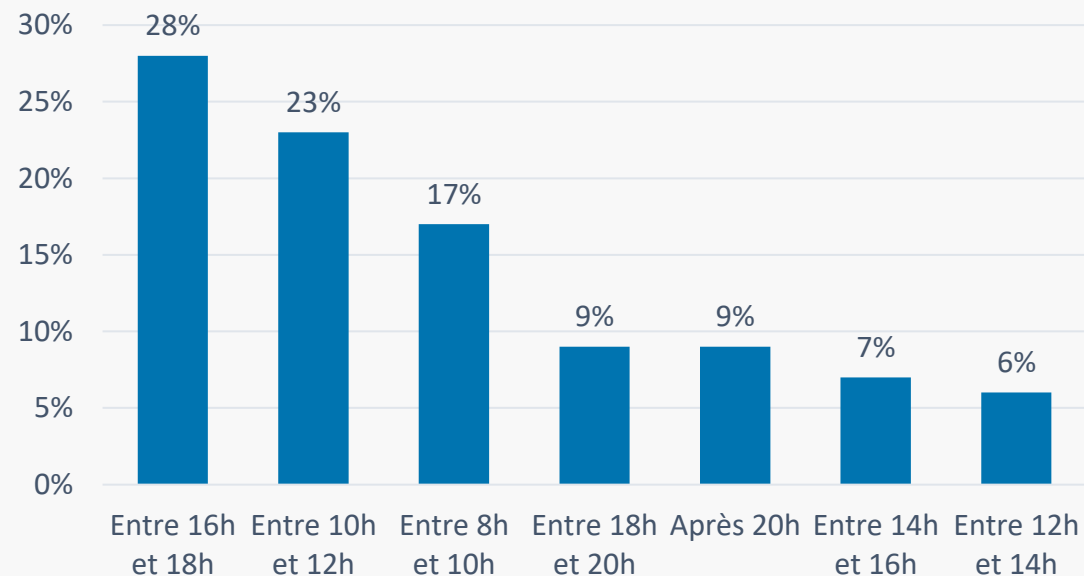
Les horaires souhaités en fonction du lieu d'habitation

Horaires souhaités Urbain



508
Répondants

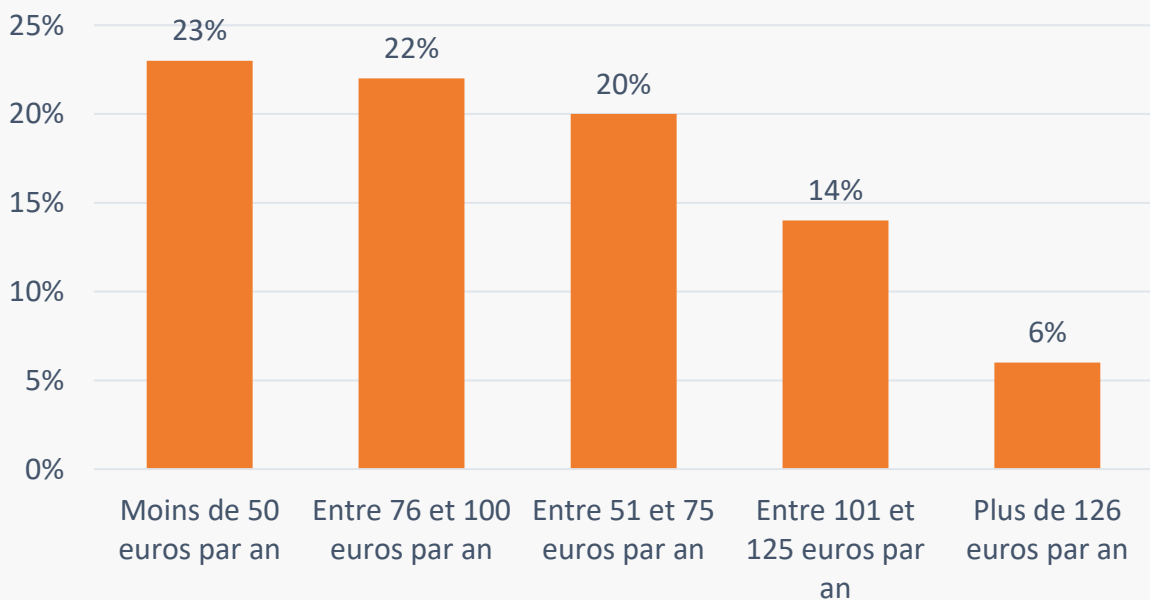
Horaires souhaités Rural



267
Répondants

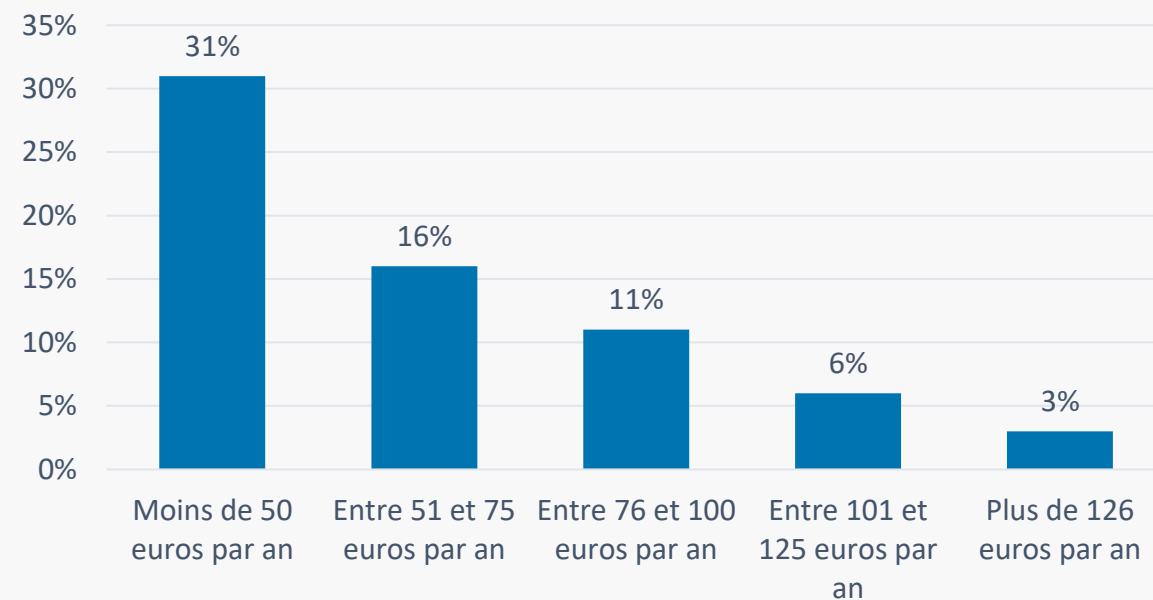
Prix accepté chez les non-pratiquants ayant déjà pratiqué en club et ceux n'ayant jamais pratiqué

non-pratiquants ayant déjà pratiqué une AP



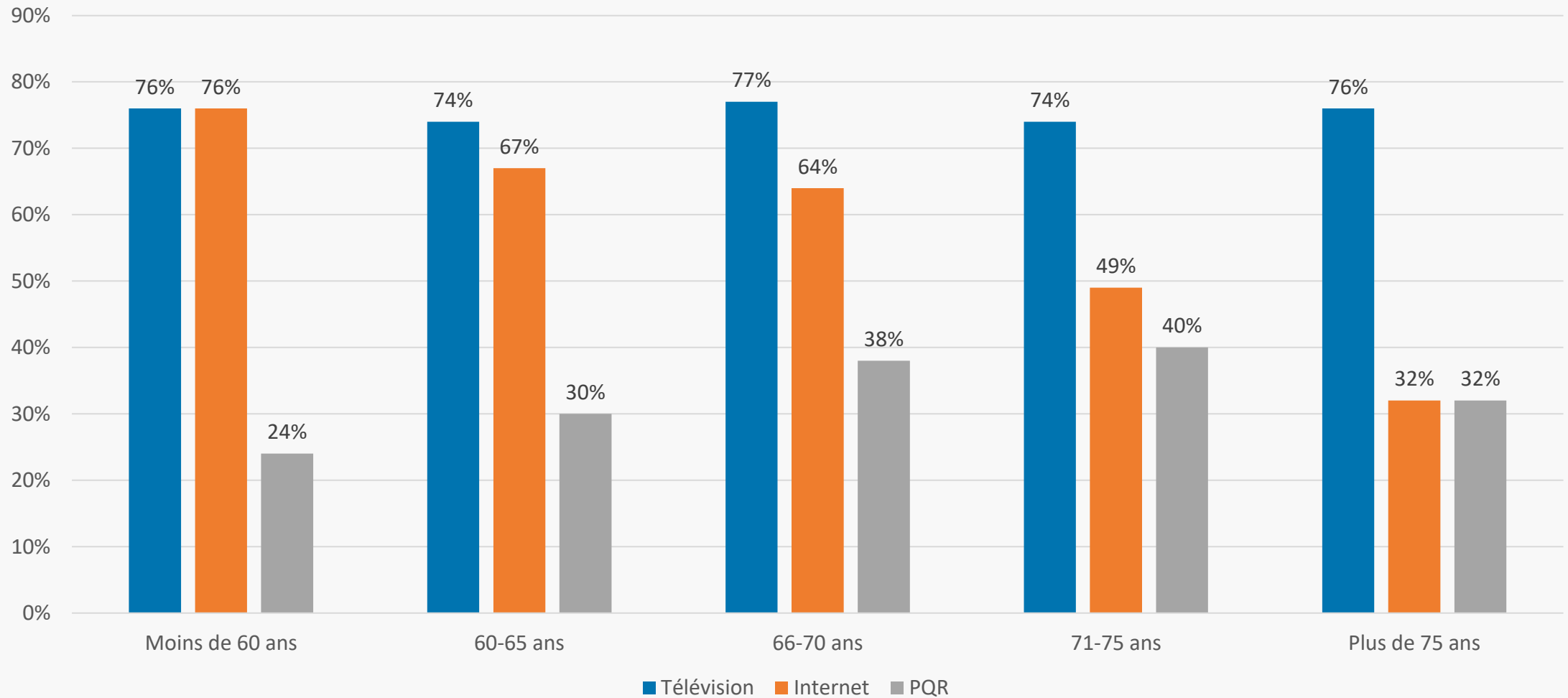
538
répondants

non-pratiquants n'ayant jamais pratiqué en club



386
répondants

Sources d'informations par âge



Intention de reprise chez les non-pratiquants ayant déjà pratiqué en club et ceux n'ayant jamais pratiqué



721
répondants



426
répondants

Les intentions de reprise par genre et par âge et par lieu d'habitation

Age et genre	Moyenne	Nombre de réponses
Moyenne à plat	6,05	1501
Femmes Moins de 60 ans urbain	6,53	77
Femmes Moins de 60 ans rural	6,36	39
Hommes moins de 60 ans urbain	5,68	41
Hommes moins de 60 ans rural	6,08	24
Femmes 60-65 ans urbain	7,45	118
Femmes 60-65 ans rural	7,67	63
Hommes 60-65 ans urbain	5,84	63
Hommes 60-65 ans rural	5,40	55
Femmes 66-70 ans urbain	7,27	153
Femmes 66-70 ans rural	5,93	70
Hommes 66-70 ans urbain	6,05	85
Hommes 66-70 ans rural	4,91	43
Femmes 71-75 ans urbain	6,97	108
Femme 71-75 ans rural	4,17	30
Hommes 71-75 ans urbain	5,97	59
Hommes 71-75 ans rural	4,62	37
Femmes + de 75 ans urbain	4,44	61
Femmes + de 75 ans rural	5	17
Hommes + de 75 ans urbain	4,52	29
Hommes + de 75 ans rural	4,62	13

04

Conclusion de l'étude

Rupture de l'activité physique quotidienne et en club à partir de 70 ans mais aussi de l'envie de pratiquer

Les femmes sont plus sensibles à l'activité physique que les hommes

Les activités, attentes, besoins... ne sont pas les mêmes en fonction de l'âge, du sexe, de la pcs ou du lieu d'habitation

Les freins les plus présents sont : méconnaissance de l'offre, sentiment de capacité trop faible, prix, et contraintes

Les seniors veulent de la convivialité, de l'interaction sociale et pratiquer en toute sécurité

Le bouche à oreille est la source d'information principale chez les pratiquants actuels, qui estiment la convivialité comme le point positif le plus important dans leur club

Les seniors souhaitent pratiquer à des horaires moins denses pour l'activité des clubs (10h00-12h00 et 16h00-18h00).