



**HAL**  
open science

# Etude prospective de l'activité physique et du vieillessement de la population pour construire l'offre Activ' senior future

Florian Leyes

► **To cite this version:**

Florian Leyes. Etude prospective de l'activité physique et du vieillissement de la population pour construire l'offre Activ' senior future. Sociologie. 2013. hal-01865177

**HAL Id: hal-01865177**

**<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01865177>**

Submitted on 31 Aug 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.



## AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : [ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr](mailto:ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr)

## LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

[http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg\\_droi.php](http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php)

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

Master  
« Conduite de Projets &  
Développement des Territoires »

Spécialité « Conduite de Projets en Sport, Santé et Société »

*Parcours « Management et Communication du Sport »*

Mémoire de fin d'études présenté pour l'obtention du grade de master

**Etude prospective de l'activité physique et  
du vieillissement de la population pour  
construire l'offre Activ' senior future.**

Présenté par

**Florian LEYES**

Maître de stage : Christophe SCHMITT, Responsable du Pôle Entrepreneuriat Etudiant de Lorraine, Nancy.

Guidant universitaire : Mr Gil DENIS, Responsable du parcours Management et Communication du Sport au sein du Master Proj&ter, Nancy.

Juin 2013

## **REMERCIEMENTS**

Lors de la rédaction de ce mémoire, ainsi que de l'avancement de mon projet, de nombreuses personnes m'ont apporté leur aide et leur soutien ce qui fut pour moi une réelle motivation pour mon travail.

Tout d'abord, je souhaite remercier toute l'équipe du Pôle Entrepreneuriat Etudiant de Lorraine (PEEL) dans lequel j'ai pu effectuer mon stage. Tout d'abord Mr Mehdi AMIMI pour ces précieux conseils et le temps passé ensemble aussi bien dans le projet Activ' senior que dans ce mémoire. Sans oublier Mr Christophe SCHMITT qui m'a offert à moi ainsi qu'aux autres étudiants Business Unit l'opportunité d'allier études et entrepreneuriat. Ses différents contacts et ses conseils m'ont également permis d'avancer dans mon projet.

Egalement je souhaite remercier Mr Gil DENIS, qui lors d'un rendez-vous m'a guidé dans la rédaction du plan de ce mémoire et m'a apporté de nombreux conseils dans la réalisation de mon projet.

Sur un plan plus personnel, de nombreuses personnes de mon entourage m'ont aussi apporté leur soutien. Tout d'abord, ma famille et tout particulièrement mes parents Mme Patricia PINTORE et Mr Christian LEYES qui m'encouragent dans mon projet et qui m'apportent tout leur soutien, ainsi que leur expérience pour la rédaction de ce mémoire. Je souhaitais également remercier Mme Marion PELLETIER qui m'a également toujours soutenu depuis le début de la réalisation du projet, et qui m'a apporté de l'aide dans la rédaction de ce mémoire.

## Sommaire

INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE 1 : L'activité physique au passé, au présent et au futur .....	3
1.1 Histoire de l'activité physique en France .....	3
1.1.1) Evolution des pratiques .....	4
1.1.2) Evolution du nombre de pratiquants.....	7
1.2) L'activité physique actuelle.....	9
1.2.1) Activités pratiquées .....	9
1.2.2) Buts recherchés .....	12
1.2.3) Exemples de programmes gouvernementaux.....	13
1.2.4) Activité physique et santé.....	15
1.2.5) Les seniors et l'activité physique .....	17
1.3) L'activité physique future .....	21
1.3.1) Les nouvelles pratiques.....	22
1.3.2) Nouveaux buts recherchés .....	23
1.3.3) Part des pratiquants.....	24
CHAPITRE 2 : Les seniors passés, présents et futurs.....	26
2.1) Les seniors du 20ème siècle.....	26
2.1.1) Revenus et coût de la vie .....	26
2.1.2) Confort et Activités quotidiennes.....	28
2.1.3) Santé .....	29
2.1.4) Société : évolution démographique du 20ème siècle.....	32
2.2) Les seniors aujourd'hui .....	33
2.2.1) Qualité et confort de vie .....	33
2.2.2) Revenus et coût de la vie .....	35
2.2.3) Santé .....	38
2.2.4) Société actuelle.....	43
2.3) Les seniors du futur.....	45
2.3.1) Leur place dans la société .....	45
2.3.2) Leurs activités .....	48
2.3.3) Leur santé future .....	49
2.3.4) Revenus et coût de la vie future .....	51

CHAPITRE 3 : Construire l'offre Activ' senior future.....	54
3.1) Activ' senior aujourd'hui ? .....	54
3.1.1) Naissance de l'idée et description de l'offre .....	54
3.1.2) Cible d'Activ' senior .....	55
3.1.3) Analyse de la concurrence .....	58
3.1.4) Valeur ajoutée.....	59
3.1.5) Analyse SWOT .....	60
3.1.6) Analyse servicielle (servuction).....	62
3.2) Mise en oeuvre .....	67
3.2.1) L'offre.....	67
3.2.2) Opérations .....	68
3.2.3) Accès au marché .....	69
3.2.4) Gestion.....	72
3.2.5) Financements.....	73
3.2.6) Communication et réseaux.....	74
3.2.7) Compétences et ressources.....	75
3.3) L'offre Activ' senior future .....	76
3.3.1) Evolution de l'offre .....	76
3.3.2) Concurrence future.....	76
3.3.3) Analyse servicielle future.....	77
3.3.4) Développement .....	79
CONCLUSION .....	81
BIBLIOGRAPHIE .....	82
ANNEXES .....	1

## INTRODUCTION

*« Faites défiler les vieillards d'un pays, et vous connaîtrez l'état de ses sports. » Jean Giraudoux.*

Depuis plusieurs années, l'activité physique s'allie également à la population senior, et nous mettons de plus en plus en avant les bienfaits de celle-ci pour cette catégorie d'âge.

De nos jours, l'activité physique en France est de plus en plus mise en avant de par ses bienfaits sur la santé ainsi que sur le bien-être des personnes. Dans le même temps nous avons pu constater une nette évolution démographique dans notre pays avec un vieillissement général de la population française combinée à une augmentation de l'espérance de vie.

Suite à cette constatation, j'ai alors décidé de construire moi-même mon avenir et de m'orienter vers la création d'entreprise. Titulaire d'une licence STAPS spécialité Activités Physiques Adaptées et Santé effectuée à Metz, j'ai pu lors de ce diplôme me spécialiser dans l'adaptation de l'activité physique pour un public senior entre autre. C'est lors de cette licence que le projet Activ' senior a pu voir le jour. Ma dernière année de Master en Conduite de projets et développement du territoire (Proj&ter) à Nancy m'a permis d'effectuer mon stage au sein du Pôle Entrepreneuriat des Etudiants de Lorraine (PEEL) qui m'a offert la possibilité de transformer cette idée en opportunité d'affaire. Le projet Activ' senior développé lors de ce stage consiste donc en la création d'un centre de remise en forme pour des personnes seniors autonomes dès 50 ans. En effet de nombreuses études ont pu démontrer maintes fois les bienfaits de l'activité physique sur le bien être physique, mental et social des seniors. Activ' senior a donc comme objectif de répondre à ce besoin.

Mais où en est-on actuellement ? Que représente l'activité physique aujourd'hui ? Que représentent les seniors aujourd'hui ? Comment en est-on arrivé à ce point ? Et surtout quelles pourraient être les évolutions futures ?

Ce mémoire a pour but de répondre à ces questions. L'objectif est de s'inspirer du passé, tenir compte du présent pour parvenir à construire l'offre Activ' senior actuelle et future.

Ainsi, dans un premier chapitre nous étudierons l'évolution qu'a pu avoir l'activité physique du passé jusqu'à maintenant pour pouvoir en déduire le futur.

Le second chapitre de ce mémoire aura pour but l'analyse des seniors. Sur la même base temporelle nous étudierons leur évolution du passé jusqu'au présent pour en imaginer le futur.

Enfin, le troisième et dernier chapitre de ce mémoire effectue la relation entre les deux premiers pour détailler l'offre Activ' senior actuelle et conclure sur l'offre future.



## **CHAPITRE 1 : L'activité physique au passé, au présent et au futur**

Dans cette première partie, nous allons nous intéresser tout particulièrement à l'évolution de l'activité physique en France du début du 20<sup>ème</sup> siècle à aujourd'hui afin de pouvoir en dégager des hypothèses concernant le devenir de celle-ci dans les années à venir. Le but est d'étudier le passé et le présent de l'activité physique afin d'en tirer les conclusions de son évolution et de pouvoir l'appliquer au futur en tenant compte de la société actuelle.

### **1.1 Histoire de l'activité physique en France**

Les origines du sport en France restent de très nombreuses formes (militaires, scolaires etc...) mais sont à mettre en lien direct avec les fondements politiques français au cours des années.

C'est en 1901 que la loi sur la liberté des associations fut proclamée en France offrant donc l'accès à l'ouverture de tout club sportif .Suite à celle-ci, c'est dans les années 1920 que les politiques sportives publiques venues d'outre manche vont amener un grand élan aux diverses associations sportives notamment les associations de sports athlétiques ou de gymnastique (qui elle, était pratiquée dès 1850 de diverses manières : gymnastique de salon, orthopédique, à l'armée ou dans le système scolaire).

### **1.1.1) Evolution des pratiques**

L'évolution des pratiques physiques en France peut se subdiviser en deux grandes périodes :

- Une période initiale où le développement des clubs sportifs était la priorité (1880- 1920)
- Une période de soutien et d'accompagnement des clubs sportifs pour le suivi et l'amélioration de ceux-ci (de 1920 à aujourd'hui).

#### **La période initiale ou période de genèse :**

On distingue à l'époque différents modèles de pratiques physiques notamment en ce qui concerne les sports athlétiques, la gymnastique, le vélo, le tir, l'escrime, le canotage et l'aviron. On enseignait à l'époque ces pratiques à l'armée (marche, nage, escrime, équitation, gymnastique etc...), mais également dans les écoles comme au collège et au lycée (surtout la gymnastique) ce qui amènera après de nombreuses pratiques en plein air dès les années 1890.

L'annuaire de la jeunesse (guide d'étude et répertoire des lieux d'enseignement de l'époque) publie alors ceci : « *La question de l'éducation physique peut revêtir trois aspects principaux ; on peut la considérer au point de vue athlétique, au point de vue militaire, au point de vue hygiénique* ». Nous pouvons donc constater avec ces mots l'ampleur des sports athlétiques mis en avant en France (Union des Sociétés Française des Sports Athlétiques , où Pierre de Coubertin était fortement impliqué, influence énormément la société du sport français), mais aussi de l'école de Joinville et des médecins très friands de gymnastique suédoise.

Une dizaine d'années plus tard lors de l'exposition universelle de Paris, l'économiste Charles Gide annonce que nous pouvions compter à ce moment environ 7500 associations sportives en France.

## **Seconde phase : les différents modèles de pratiques.**

Jusqu'au milieu des années 1920 un seul modèle d'association sportive était présent : il s'agissait de clubs sportifs souvent omnisports. Le but pour ces clubs était de rester propriétaire de toutes leurs installations (terrains, matériel etc...) : il s'agit du modèle patrimonial.

Dès 1925, les élections vont perturber ce modèle. La gauche a alors inscrit de nouvelles questions concernant l'activité physique et la culture dans son programme ce qui amène un développement du matériel sportif dans les communes (stades, gymnases, piscines etc...). On assiste alors au modèle municipal d'équipement communal. Le gouvernement du Front Populaire étendra ces initiatives à l'ensemble du territoire.

Pendant l'entre deux guerres de nombreux chefs de grandes entreprises vont inscrire l'éducation physique, les sports et le contrôle médical à leur entreprise afin de contrôler et de gérer les salariés.

L'enchaînement des faits politiques concernant la régulation de la pratique sportive en France à la veille de la fin de la 5<sup>ème</sup> République (1958) ne concerne en fait que les jeunes notamment grâce à la scolarisation. Les années 1960 vont alors connaître plusieurs changements :

- La modernisation du système sportif par Maurice Herzog alors ministre des sports.
- La crise du modèle associatif patrimonial en raison du fait que les installations sportives ne répondent plus à la demande sociale
- La mise en place d'une politique municipale d'équipement sportif communal

Le modèle de coopération normalisé se met alors en place et incite à rationaliser les efforts des partenaires en présence. La municipalité se charge de fournir des équipements sportifs et des subventions à leurs

clubs (ainsi que les agents d'entretien de ces équipements) et les clubs quant à eux offrent un apprentissage bénévole de la discipline sportive dont ils sont les spécialistes.

### **Evolution après 1980 :**

Depuis 1980, le modèle prévalent est traversé par diverses tensions :

Il connaît une crise d'identité (montée du professionnalisme, de plus en plus d'enjeux financiers), de croissance et de légitimité idéologique. En effet, de nouvelles associations sportives apparaissent (gymnastique volontaire, activités de loisirs etc...) et ont également besoin du matériel communal à leur disposition. Les associations demandent de plus en plus de subvention. Les associations de sport professionnel s'éloignent du sport de masse et donc du sport pour tous. Et enfin, les sports loisirs causent de plus en plus de traumatismes et engendrent des frais médicaux élevés.

La volonté du Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) est alors d'agir sur l'ensemble des niveaux du domaine sportif comme l'indique son président Nelson Paillou :

*« Quelles obligations nous dictent les communes ? Tout d'abord le sport pour tous. Je suis obligé de me battre dans le mouvement sportif pour faire comprendre aux fédérations que le sport pour tous est important. Je le distinguerai du sport de masse. Le sport de masse se pratique dans un club avec de la petite compétition de championnat. Le sport pour tous, c'est le sport de tous les âges, le sport ludique, le sport-jeu, c'est vivre son corps, c'est le sport-santé, c'est le sport-équilibre. »*

Mais le sport de compétition reste prioritaire et les adeptes du sport loisir ne comptent pas adhérer à un club sportif même après ce discours.

### **1.1.2) Evolution du nombre de pratiquants**

Au fil des années, nous avons pu constater une évolution du nombre de personnes déclarant pratiquer une activité physique résultant de plusieurs facteurs :

- L'augmentation du nombre d'associations et de clubs sportifs
- La mise en avant croissante de l'activité physique par la société en évolution
- Les motivations changeantes de la population avec une mise en place régulière d'activités physiques de loisirs, de compétition etc...

Tous ces facteurs réunis ont impliqué une augmentation de pratiquants, notamment de licenciés au sein des associations sportives. Le tableau 1 montre l'évolution du nombre de pratiquants au fil des années à partir de 1967 :

Tableau 1 : Evaluation du taux des pratiques physiques et sportives des  
français à travers les sondages 1967-2003

Évolution des pratiques physiques et sportives

Année	Enquête	Période prise en compte	Tranches d'âges	Taille de l'échantillon	Taux de pratique physique ou sportive
1967	Insee	Année écoulée	14 ans et +	5 895	39 %
1979	Sofres	Année écoulée	18 ans et +	1 000	30 %
1983	Insee	Année écoulée	18 ans et +	7 380	43 %
1985	Insep	Année écoulée	12 ans et +	3 000	73 %
1987	Insee	Année écoulée	14 ans et +	10 878	48 %
1994	Credoc	Année écoulée	14-65 ans	1 000	68 %
1997	BVA	Année écoulée	15 ans et +	1 000	44 %
2000	Insep - MJS	Année écoulée	15 ans et +	6 526	61 % (réponse spontanée) 83 % (après relance)
2000	Cfes	Semaine écoulée	12 ans et +	13 685	42 %
2003	Insee - MJSVA	Année écoulée	15 ans et +	5 626	71 % 84 % (activité « utilitaire »)
2005	Inpes	Semaine écoulée	15 ans et +	30 000	58 % (pratique habituelle d'un sport) 46 % (activité physique suffisante)

Ce tableau nous montre clairement l'évolution du taux de pratique physique ou sportive entre 1967 et 2003, et nous pouvons alors constater que le taux de pratique a littéralement doublé entre ces deux périodes. La population (de tout âge) pratique de plus en plus d'activité physique et celle-ci est de plus en plus ancrée dans la société de consommation pour en arriver à celle actuelle.

## 1.2) L'activité physique actuelle

L'activité physique actuelle a pu constater de nombreuses évolutions depuis le 20<sup>ème</sup> siècle, notamment dans sa manière de pratiquer mais aussi dans sa vision globale par la société. L'activité physique est aujourd'hui d'avantage perçue comme une activité permettant d'allier loisirs, bien-être et compétition.

### 1.2.1) Activités pratiquées

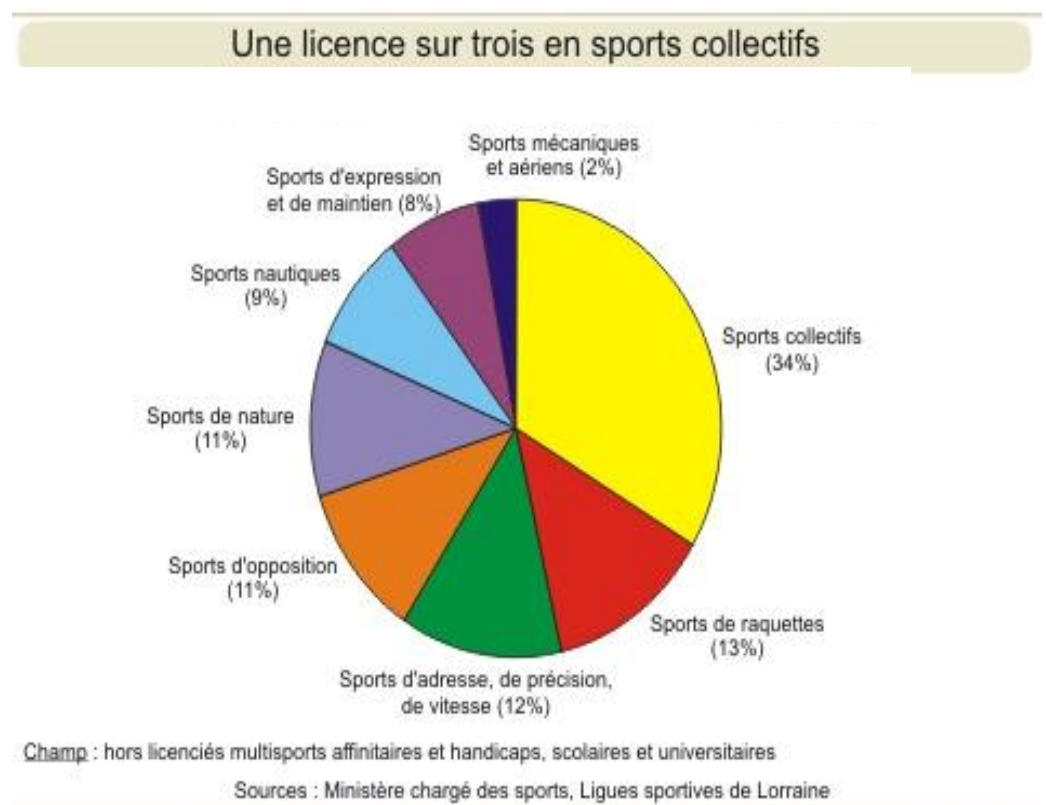
De nos jours diverses activités que l'on peut répertorier en 10 groupes sont pratiquées :

- Les activités de raquette regroupent toutes les activités se jouant sous forme de duel entre deux personnes minimums où le but sera de créer des échanges en utilisant une raquette avec une balle, un volant ou tout autre objet pouvant se renvoyer. (badminton, tennis, tennis de table etc...)
- Les activités gymniques regroupent les activités de souplesse, de stretching, musculation, ou toute autre activité projetant le corps sur divers agrès. (stretching, gymnastique, haltérophilie etc...)
- Les activités artistiques quant à elles symbolisent les activités de danse ou de développement corporel par le biais de l'artistique. (danse)
- Les activités de combat sont des activités de duel impliquant un corps à corps entre deux combattants. (judo, boxe, karaté etc...)
- Les APPN (Activités Physiques de Pleine Nature) sont toutes les activités individuelles qui se pratiquent en extérieur. (escalade, course d'orientation, VTT, équitation , etc...)
- Les sports collectifs regroupent les activités se pratiquant en équipe (football, basket-ball, handball, volleyball etc...)
- Les activités aquatiques correspondent à toutes les activités qui se pratiquent dans l'eau (natation, aquagym, natation synchronisée etc...)
- Les activités athlétiques regroupent toutes les formes d'activités de courses, de sauts ou de lancer (saut à la perche, sprint 100 mètres, lancer de poids etc...)

- Les activités motorisées correspondent quant à elles à toutes les disciplines utilisant un véhicule motorisé (rallye, moto, formule 1 etc...)
- Les sports de précision regroupent eux les différentes activités de tirs aux armes (tir à l'arc, tir à la carabine, sarbacane etc...)
- Enfin les nouvelles activités urbaines regroupent des activités encore méconnues du grand public jusqu'à présent et amenées à se développer surtout auprès des publics jeunes (parkour, échasses urbaines, street basket etc... )

Certaines de ces activités connaissent néanmoins plus de succès que d'autres, notamment en ce qui concerne les sports collectifs plus pratiqués par la population jeune. Voici un détail des familles de sports les plus pratiqués en Lorraine en 2009 :

Figure 1 : Nombre de licenciés par famille de sport, Lorraine en 2009



Nous pouvons donc constater que les sports collectifs restent en Lorraine les plus pratiqués, suivis ensuite des sports de raquettes et des



sports d'adresse, de précision et de vitesse (sports athlétiques et tirs aux armes).

En 2010 en France, les 20 fédérations sportives qui regroupaient le plus de licenciés étaient dans l'ordre : (*source : Ministère des sports*)

1 : le football

2 : Le tennis

3 : L'équitation

4 : Le judo

5 : Le basket

6 : Le golf

7 : Le handball

8 : Le rugby

9 : Le canoë kayak

10 : La pétanque

11 : La voile

12 : La natation

13 : La gym

14 : Les sports sous marins

15 : La randonnée

16 : L'athlétisme

17 : le karaté

18 : Le tennis de table

19 : Le badminton

20 : le tir

Néanmoins il convient de prendre ces indications comme un référentiel et non comme une réalité. En effet actuellement énormément de personnes pratiquent une activité physique non licenciée mais dans des salles de fitness par exemple ou bien même encore seuls chez eux ou entre amis. Cette indication ne tient pas non plus compte de l'âge des pratiquants (beaucoup plus jeune pour le football que pour la pétanque par exemple) ce qui est un frein à la vraie valorisation de la pratique physique en France. La pratique sportive en France ne se résume donc pas au nombre de licenciés et toutes les conditions sont à prendre en compte. Nous sommes effectivement passés de deux millions de licenciés en 1950 à quatorze millions en 2006, néanmoins le nombre de pratiquants a augmenté encore plus rapidement que le nombre de licenciés. Ainsi les activités les plus populaires en 2006 sont la marche, la natation, le vélo, les différentes formes de courses à pied, les jeux de boules, les différentes formes de gymnastiques et les sports d'hiver. Or nous pouvons constater qu'en ce qui concerne le nombre de licenciés, ce ne sont pas ces disciplines qui ressortent en premier ce qui caractérise bien le fait que les licenciés ne sont pas forcément majoritaires dans la pratique physique actuelle.

### **1.2.2) Buts recherchés**

De nombreuses motivations peuvent être avancées quant à la pratique d'une activité physique, néanmoins deux catégories de motivations ressortent nettement : la recherche du bien être où dans ce cas la préoccupation de la santé et le besoin d'exercices sont sous-jacentes à cette motivation, et également l'affirmation de la sociabilité où l'on voit le sport comme une pratique sociale qui peut se faire à plusieurs (en famille, entre amis etc...). En effet ces deux attentes arrivent en général loin devant les aspects de performance et de compétition. Nous pouvons prendre l'exemple du football qui se pratique nettement plus régulièrement entre amis que dans un cadre compétitif, ou encore le cyclisme où la plupart des personnes voient un aspect de « promenade »

plus qu'un souci de performance. Le tableau 2 montre une partie des motivations des français en termes d'activité physique :

Tableau 2 : Quelques unes des motivations de la pratique

MS-Insep 2000	Pratiquants concernés (%)	Baromètre santé 2000	Pratiquants concernés (%)
Bien-être	92	Plaisir	71
Santé	83	Santé	62
Faire des rencontres	64	Rencontrer des amis	38
La gagne	19	Gagner	8
Le risque	7	Maigrir	15

Nous pouvons donc confirmer ce que nous avons avancé ci-dessus : le bien être, la santé et le social restent les priorités principales lors de la pratique d'une activité physique. A ceci nous pouvons bien entendu ajouter le désir de compétition néanmoins présent chez 19% des personnes (essentiellement les personnes pratiquant une activité licenciée), mais aussi un besoin esthétique (désir de plaire), un moyen de pallier à un éventuel problème ou stress (courir pour arrêter de fumer par exemple) ce qui revient en quelque sorte au bien être général.

### **1.2.3) Exemples de programmes gouvernementaux**

En France plusieurs programmes gouvernementaux concernant la promotion de l'activité physique chez les seniors et chez les plus jeunes ont été mis en place.

Tout d'abord le plan « bien vieillir » mis en place en 2007 donne plusieurs recommandations :

- Continuer à entretenir, voire améliorer son capital intellectuel, physique, social, et psychique (promotion de la santé)

- Prévenir les maladies survenant avec l'âge en adoptant un mode de vie adapté
- Prendre en charge précocement les maladies ou les troubles qui sont susceptibles d'entraîner une incapacité
- **Avoir une activité physique régulière**
- Adapter son alimentation
- Adapter son environnement physique et social
- Lutter contre l'isolement et conserver une vie sociale riche
- Valoriser les notions de projets de vie, d'estime de soi et d'adaptation au changement.

Le plan « bien vieillir » a donc comme objectifs principaux de favoriser des stratégies de prévention de maladies liées à l'âge en mettant en relation des comportements favorables à la santé (activité physique, nutrition) et une amélioration de l'environnement individuel et collectif des seniors.

Nous pouvons également citer l'un des programmes les plus en vue en ce moment : le programme « manger bouger ». Ce programme en effet propose diverses solutions afin d'agir sur notre santé par des gestes simple concernant notre nutrition et notre activité physique. Il offre donc la possibilité à la population d'obtenir des conseils à propos de notre nutrition quotidienne, savoir comment bouger simplement et sans forcément s'inscrire dans un club sportif, nous donne également des adresses proches de chez nous pour les personnes désirant pratiquer une activité physique encadrée etc... Ce programme mis en place depuis 2001 est maintenant bien ancré dans l'esprit des français et tout le monde sait par exemple que nous devrions manger 5 fruits et légumes par jour combiné à une activité régulière pour être en bonne santé.

#### 1.2.4) Activité physique et santé

L'activité physique et la santé sont effectivement étroitement liées et beaucoup de médecins préconisent l'activité physique pour être en bonne santé.

En effet le rapport du *Surgeon General (Centers for Disease Control and Prevention, 1996)* a montré dans un premier temps que l'activité physique avait un effet positif sur la mortalité : les personnes qui pratiquaient une activité physique élevée ou modérée avaient un taux de mortalité plus faible que les personnes sédentaires. Cet effet est retrouvé à n'importe quel âge de la vie adulte jusqu'à 80 ans. Une activité physique de trois fois vingt minutes par semaine entraînerait déjà une réduction du risque de mortalité d'environ 30%.

De nombreuses études ont également pu montrer l'effet bénéfique de l'activité physique sur la santé mentale des individus. Ainsi l'étude de « De Moore et coll » en 2006 sur plus de 19000 personnes âgées de 10 à plus de 60 ans et suivies pendant onze ans a prouvée que les personnes pratiquant une activité physique d'intensité modérée sont constamment (quelque soit l'âge et le sexe) moins anxieux, moins névrosés, plus extravertis, plus à la recherche de sensations et plus impulsifs que les non sportifs.

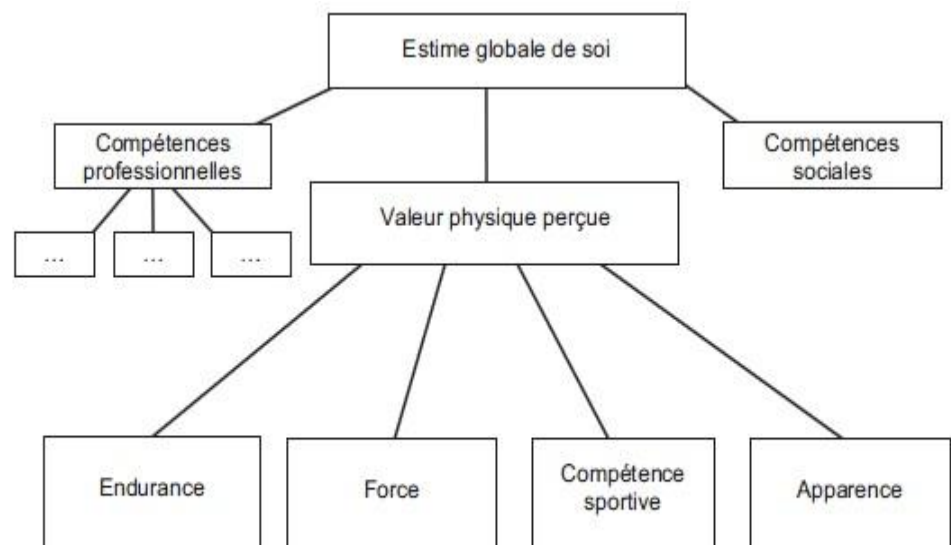
L'activité physique joue sur plusieurs composantes du bien être (physique, mental et social) :

- La distraction (rupture par rapport à la mentalisation)
- Le plaisir corporel
- La baisse de l'anxiété
- La perception de son efficacité
- Une meilleure image de soi et de son corps
- Une évaluation positive des autres
- Une modification du tonus musculaire
- Une amélioration de la condition physique (force, aptitudes respiratoires et cardiovasculaires)
- La production d'endomorphine et de norépinephrine

- L'augmentation de l'action des neurotransmetteurs (dopamine et sérotonine...)

Egalement, l'activité physique joue un rôle essentiel en ce qui concerne l'estime de soi qui passe d'après le modèle hiérarchique de Fox et Corbin par les compétences professionnelles, physiques et sociales :

Figure 2 : Modèle hiérarchique d'après Fox et Corbin, 1989



En terme de santé physique, l'activité physique joue un rôle sur beaucoup de fonctions vitales comme le système cardiovasculaire, respiratoire, les articulations, les fonctions cérébrales, la cognition etc... Elle aide à prévenir de nombreuses maladies comme l'ostéoporose, les cancers, les AVC, les maladies cardiovasculaires et respiratoires etc...

L'activité physique joue donc un rôle essentiel sur la santé sociale, physique et psychique des individus. Les différentes études montrent donc qu'un individu pratiquant une activité physique modérée au

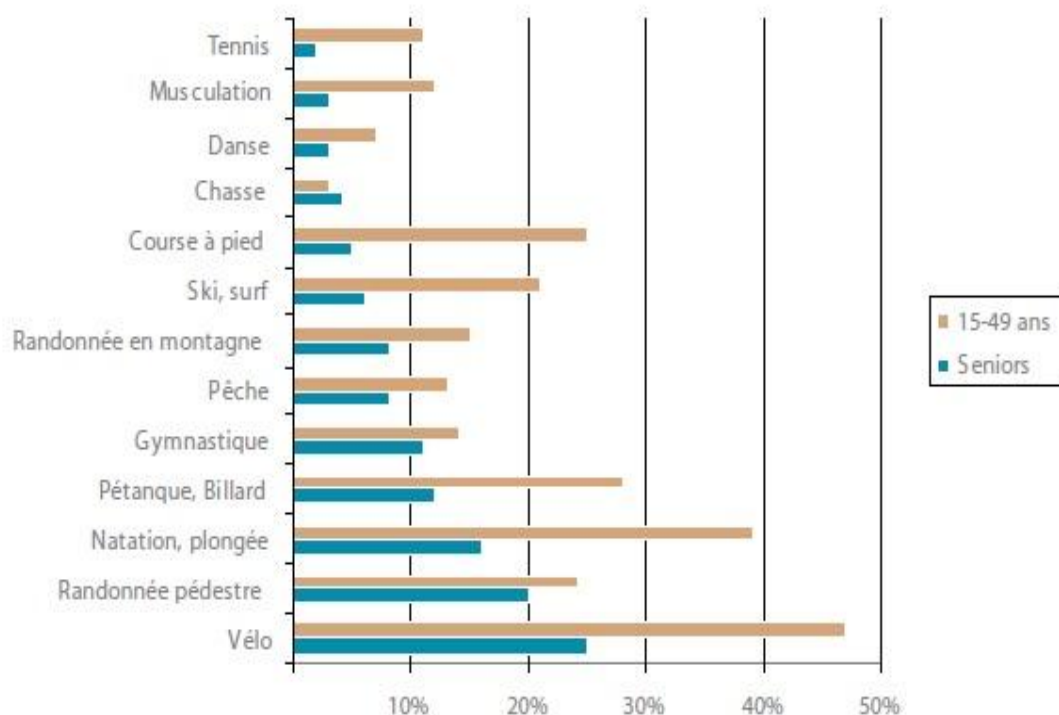
minimum jouira d'une qualité de vie supérieure en moyenne à un individu qui ne pratique aucune activité.

#### 1.2.5) Les seniors et l'activité physique

*« L'espérance de vie étant plus importante, le vieillissement de la population et l'impérieuse nécessité de se maintenir en forme le plus longtemps possible sont autant de paramètres qui expliquent le nombre croissant de pratiquants d'activités sportives. Il faut ajouter que la majorité d'entre eux n'a pas envi de supporter la contrainte d'une inscription à un club » Gérard BASLE*

De nos jours, l'activité physique est de plus en plus pratiquée par les seniors. Les différents programmes gouvernementaux mis en place, et les démonstrations nombreuses des réels bienfaits sur leur santé les amènent à vouloir tout faire afin de conserver leur jeunesse et de prévenir les problèmes liés au vieillissement. Si l'on examine les sports pratiqués par les seniors actuellement nous pouvons constater que le vélo, la marche, la pétanque et la gymnastique arrivent en tête. Voici les sports les plus pratiqués par les seniors comparés à ceux des 15-49 ans en 2005 :

Figure 3 : Comparaison des taux de pratique des seniors et des 15-49 ans par discipline sportive

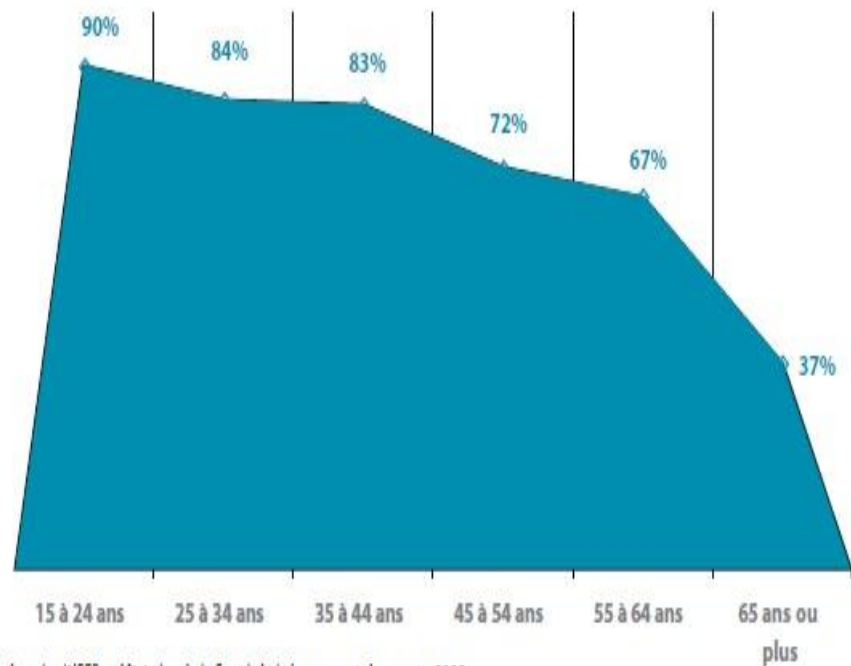


*Source CDES, d'après données INSEP et Ministère de la santé, de la jeunesse et des sports, 2005*

Néanmoins nous pouvons constater qu'à partir de 65 ans, le taux de pratique diminue fortement. La plupart des seniors pour plusieurs facteurs (problèmes de santé, manque de motivation, se sentent trop vieux etc...) arrêtent de pratiquer une activité physique après 65 ans. Voici l'évolution du taux de pratique selon l'âge en 2005 :



Figure 4 : Evolution du taux de pratique selon l'âge



Source CDES, d'après données INSEP et Ministère de la Santé, de la jeunesse et des sports, 2005

Cette évolution peut également se remarquer par rapport au nombre de licences prises après 65 ans qui diminue fortement :

Tableau 3 : Répartition des licences sportives seniors 2006 par familles de fédérations

	Nombre de fédérations concernées		Total licences 2006		Total licences seniors 2006		Poids des licences seniors dans les licences 2006	Licences 50 à 64 ans dans les licences seniors		Licences 65 ans et plus dans les licences seniors	
Olympiques	30	28%	7 236 545	59%	617 732	28%	9%	477 203	77%	140 529	23%
Non olympiques	59	54%	2 608 057	21%	862 724	39%	33%	601 500	70%	261 224	30%
Multisport - affinitaires	20	18%	2 323 373	19%	759 141	34%	33%	482 607	64%	276 534	36%
	<b>109</b>		<b>12 167 976</b>	<b>100%</b>	<b>2 239 598</b>	<b>100%</b>	<b>18%</b>	<b>1 561 310</b>		<b>678 288</b>	

Source CDES, d'après données Ministère de la Santé, de la jeunesse et des sports, 2007

Nous pouvons donc considérer qu'actuellement, beaucoup moins de seniors pratiquent une activité physique après 65 ans. Depuis 2005 ces chiffres ont déjà remonté mais restent encore faibles. Le but de la société est donc de faire en sorte de pouvoir maintenir une activité physique après 60 ans pour la majorité des seniors. Cet objectif reste un enjeu majeur car l'activité physique influe grandement sur la qualité de vie des seniors et possède un effet bénéfique sur le vieillissement. L'article écrit par le docteur CASCUA Stéphane (médecin du sport) intitulé : « *L'activité Physique des seniors, un enjeu de prévention* » démontre que l'activité physique influe :

- Sur la mortalité
- Sur la morbidité
- Sur le cœur
- Sur la ligne
- Sur la sexualité

- Sur les capacités cérébrales (mémoire, cognition etc...)
- Sur l'appareil locomoteur (réduit les risques de perte musculaire, l'arthrose, l'ostéoporose)
- Sur les risques de chutes

Cette étude démontre bien le fait que l'activité physique joue un rôle essentiel sur la santé des seniors, néanmoins celle-ci doit être pratiquée de façon adaptée à chacun en fonction de leurs restrictions médicales, potentialités physiques, et besoins de chacun. Egalement, pour être bénéfique l'activité physique doit être pratiquée de façon régulière et surtout bien avant la soixantaine. Voilà pourquoi il est déjà préconisé de pratiquer une activité physique à l'âge de la pré retraite (environ 50 ans) sachant que celle-ci sera d'autant plus efficace si elle est pratiquée tout au long de la vie.

Peut-on néanmoins considérer que le sport peut être dangereux pour les seniors ? Et bien généralement non. Le risque d'accidents cardiaque est d'avantage lié au comportement de toute une vie (tabac, sédentarité, cholestérol etc...) et doit être préalablement cerné par un médecin. Voilà pourquoi le risque d'infarctus lié à une activité physique reste infime. Néanmoins il est préconisé de pratiquer une activité physique régulière et soutenue : aller courir une fois par mois possède d'avantage de risques que de marcher un peu tous les jours.

### **1.3) L'activité physique future**

Grâce à notre étude sur l'évolution de l'activité physique à travers les décennies, nous avons pu dégager de grandes lignes concernant l'activité physique conjuguée au futur et avons alors pu imaginer ce que celle-ci pourrait devenir et comment elle serait alors perçue.

### 1.3.1) Les nouvelles pratiques

Nous avons pu récemment constater l'arrivée de nouvelles pratiques physiques encore peu connues jusqu'ici mais qui seront amenées à se développer dans le futur. Ce sont pour la plupart des sports urbains se pratiquant en ville et pour un public jeune (entre 15 et 25 ans). Le but sera donc de rendre le sport accessible en ville et par tous. Ces nouvelles activités sont souvent individuelles, émotionnelles et surtout se pratiquent dans la rue.

Nous appelons ces nouvelles pratiques « sports alternatifs », « extrême », « urbain » ou encore action sport. Leur but est de bousculer les institutions et les règles établies par la société, ce qui intéresse de plus en plus les territoires. Le but principal de ces sports urbains est défini par un sentiment de liberté recherché par les pratiquants. Voilà pourquoi le développement de ces pratiques est à prévoir dans les années à venir. Voici quelques exemples de sports urbains actuels :

- **Le parkour** : « *Le parkour ou Art du déplacement, (abrégé ADD) est une activité physique qui vise un déplacement libre et efficace dans tous types d'environnements, en particulier hors des voies de passage préétablies. Ainsi les éléments du milieu urbain ou rural se transforment en obstacles franchis grâce à la course, au saut, à l'escalade, au déplacement en équilibre, à la quadrupédie, etc* » (source wikipédia). Ce sport s'est fait surtout connaître grâce au film *yamakasi*.
- **Les échasses urbaines** : « *Les échasses urbaines sont des instruments destinés à multiplier la performance de leur utilisateur dans ses déplacements. Le principe de ce matériel inventé et breveté par Alexander Böck en 2000 (Brevet européen EP 1 196 220 B1 du 2 Juillet 2003, Brevet US 6.719.671 B1 du 13 Avril 2004. Chaque brevet ayant une date de priorité du 20 Juillet 1999) repose sur la capacité à faire courber un ressort en fibre de verre (appelé également lame) fixé sur une structure métallique avec un repose-pied. Fixées aux jambes, les échasses urbaines permettent ainsi par flexion, comme sur le principe d'un arc, de*

*propulser le riser (nom désigné pour l'utilisateur) dans la direction choisie. Ce mode de déplacement peut être pratiqué en tant que loisir ou de manière sportive. » (source wikipédia)*

- **Les sports de glisses** : Représentées par le BMX (petit vélo destiné aux acrobaties), le skate et les rollers, ces trois disciplines ont pour objet d'enchaîner un maximum de figures acrobatiques en associant le corps et l'engin.

A ces activités peuvent également s'ajouter des activités de santé, également amenées à se développer par la suite comme par exemple la méthode pilates. Ceci est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, ou à l'aide d'appareils. On utilise également des « jouets proprioceptifs ». Ces objets (ballons, ressorts, élastiques) induisent des déséquilibres, ce qui incite le corps à faire appel à une série spécifique de muscles stabilisateurs. Cette méthode qui se développe peu à peu actuellement est amenée à devenir une des activités physiques phares dans le domaine du sport-santé. Elle est très appréciée par les seniors en particulier car elle regroupe de nombreuses activités en lien avec la prévention de leur santé, ce qui est un appel au développement de celle-ci dans cette catégorie d'âge.

### **1.3.2) Nouveaux buts recherchés**

En ce qui concerne les motivations futures, celles-ci resteront sensiblement les mêmes que celles actuelles. Nous retrouverons bien entendu les motivations phares comme la recherche de bien être, la santé et le social. Néanmoins ces trois aspects (qui peuvent être regroupés ensemble) sont amenés à devenir plus qu'une motivation mais un point essentiel dans la vie sportive quotidienne des pratiquants français. En effet comme nous avons pu le constater, actuellement les activités physiques dites « de santé » sont de plus en plus développées en France et de nombreuses structures se forment pour promouvoir cet aspect (nous pouvons citer l'IMAPS en exemple, structure financée par la mutualité

française et destiné à mettre en avant les bienfaits d'une activité physique régulière sur la santé). Tout nous laisse donc à penser que celui-ci est amené à être de plus en plus mis en avant et que l'aspect santé prendra une place non négligeable dans le monde de l'activité physique future.

Egalement d'autres motivations pourront venir s'ajouter à celles citées ci-dessus, notamment comme énoncé dans le point 1.3.1, la sensation de liberté semble être de plus en plus recherchée par les jeunes, et celle-ci est donc amenée à être mise en avant lors de la pratique d'une activité physique. Voilà pourquoi l'aspect règlementé des licences sportives peut être amené à devenir un problème et que la plupart des clubs et associations voient leur nombre de licenciés réduire par la suite.

Bien entendu, d'autres aspects motivationnels existant encore de nos jours persisteront dans certains esprits : l'envi de gagner, l'aspect combatif, le fait de vouloir se surpasser, de vouloir se prouver que l'on est capable de plus, en bref tout ce qui peut jouer sur l'estime de soi.

### **1.3.3) Part des pratiquants**

Si nous prenons en compte l'évolution entre le nombre de pratiquants au 20<sup>ème</sup> siècle et celui actuel, nous ne pouvons que constater une évolution positive majeure. Tout laisse donc à penser que le nombre de pratiquants en terme d'activité physique ne peut qu'augmenter.

En effet, le nombre de pratiquants n'ayant cessé d'augmenter au fur et à mesure des années, nous pouvons penser que celle-ci continuera d'augmenter en fonction de la part d'augmentation de la population française. Néanmoins il est bon de préciser qu'au vue des nouvelles motivations naissantes en matière d'activité physique, le nombre de licenciés en club risque de diminuer au fur et à mesure. La pratique en club pourrait diminuer et laisser place à une pratique physique libre, ou en milieu associatif en temps que pratique de loisir essentiellement. Mais

cette diminution ne restera très certainement que partielle car elle ne concernera qu'une partie de la population et naturellement bien d'autres personnes, toujours intéressées par la pratique physique dans un domaine particulier, continueront de fréquenter ces clubs.

L'activité physique devrait donc voir son nombre de pratiquants augmenter encore, mais avec plus de personnes pratiquant une activité de loisirs et moins dans les clubs. Le sport sera donc vu comme un outil de santé et un loisir à partager en famille ou entre amis sans contrainte éventuelle.

## **CHAPITRE 2 : Les seniors passés, présents et futurs**

Dans ce chapitre, nous analyserons les différents aspects de la vie des seniors dans les trois dimensions temporelles passé, présent et futur. Le but est d'étudier la société passée et présente concernant cette catégorie sociale pour pouvoir par la suite émettre des hypothèses sur leur devenir au sein de la société.

### **2.1) Les seniors du 20ème siècle**

Dans ce premier item nous étudierons ce qu'était la vie des seniors au cours du 20<sup>ème</sup> siècle et quelle était leur place au sein de la société.

#### **2.1.1) Revenus et coût de la vie**

En 1905, la loi sur l'assistance permet de créer une caisse nationale de solidarité en faveur des vieux travailleurs qui offre aux chefs de famille dès 65 ans une allocation proche de 3600F (548€).

C'est en 1910 que la loi sur les retraites fut proclamée, et fut au début assez mal acceptée par la population. En effet, celle-ci pour la plupart refusait, non pas de cotiser, mais plutôt de se laisser « mettre en carte » par une administration soucieuse de classer les individus et de suivre leur parcours professionnel. La loi fut tout de même adoptée, modifiée par la suite et acceptée par la population. : « *En un demi-siècle, l'infinie diversité des « propriétaires », « cultivateurs », « rentiers », « sans professions », « voituriers », « concierges », « laveuses » ou « domestiques » qui peuplaient la cohorte des gens âgés est absorbée en une catégorie pratiquement unique de « retraités ».* (Source : *Histoire de la Vieillesse en France 1900-1960, Elise Feller*) .

En ce qui concerne les retraites, de nouveaux progrès ont été observés tout au long du 20<sup>ème</sup> siècle, et le principe de solidarité est de



plus en plus mis en avant avec notamment la mise en œuvre de la sécurité sociale en 1945, ce qui a permis aux seniors des changements de qualité de vie au cours du 20<sup>ème</sup> siècle. Une généralisation des retraites se met alors en place :

Tableau 4 : Evolution du pourcentage des cotisants (ou ayants droit) à une assurance-retraite.

<b>1936</b>	<b>1955</b>	<b>1960</b>	<b>1964</b>	<b>1970</b>
50%	67%	76%	87%	95,5%

Au 19<sup>ème</sup> siècle, chacun devait prévoir et économiser pour sa retraite. Le début du 20<sup>ème</sup> siècle a donc marqué un considérable changement dans les modes de vie des français, néanmoins la retraite ne concernait qu'une fraction de la population âgée c'est-à-dire les fonctionnaires, agents de l'Etat, employés des mines et chemins de fer, les ouvriers de la métallurgie, du textile et du chimique. Les lois successives ont entraîné une augmentation considérable du nombre de cotisants (voir tableau ci-dessus), du nombre de retraités pensionnés ainsi que des pensions. En 1993, le montant des retraites s'élevaient en moyenne à 5950F/ mois (soit environ 907€) avec 7950F/mois pour les hommes (1211€) et 4350F/ mois pour les femmes (soit 663€). (En 1914, la moyenne était d'environ 1300F par mois)

Le 14 mars 1941 est mis en place la loi sur l'Allocation aux vieux travailleurs salariés (AVTS) qui dit que « pour un salarié ou chômeurs de 65 ans ou plus (60 ans pour ceux reconnus inaptes au travail) dont les ressources sont inférieures à 9000F (1372€) (11000F pour un couple), le versement de l'allocation fixée en principe à 3600F par an, avantage l'époux chef de famille et pénalise l'épouse. » Ce qui signifie que si deux conjoints ont droit simultanément à une allocation, celle de la femme est réduite de moitié, tandis que si seul l'époux possède une allocation, il peut obtenir une majoration pour sa femme.

Avec ce système grandissant, les sociologues se rendent alors compte que le marché des retraités n'était pas négligeable car leur pouvoir d'achat évoluait plus rapidement que celui des salaires :

Tableau 5 : Evolution relative des prix, des salaires et des retraites

Année	Prix	Salaires	Retraites
1970	100	100	100
1980	300	300	400
1990	500	600	700

Source : chiffres de l'Insee cités dans « le marché des seniors », *Gérontologie et Société*, n°76, 1996, p.61

Précisons également que le nombre de pensionnés a fortement augmenté au cours du 20<sup>ème</sup> siècle : 300 000 en 1914, 535 000 en 1930, et 600 000 en 1938. Cet accroissement serait dû d'une part aux dispositions de la loi, plus généreuse que les précédentes, mais également aux modalités d'attribution et aux calculs des pensions.

### 2.1.2) Confort et Activités quotidiennes

Durant le 20<sup>ème</sup> siècle, les sexagénaires (voir même les septuagénaires) cherchent désormais à s'occuper car ils ont plus de temps pour eux. De nombreuses associations et clubs pour seniors où ceux-ci peuvent trouver diverses activités sont créées. Ils trouvent également du temps à consacrer à leurs familles avec par exemple le fait que la plupart ont maintenant l'occasion de garder leurs petits enfants pendant que les parents travaillent. Anne-Marie Guillemard met alors en avant le principe de non-oisiveté qui énonce que les seniors doivent rester en lien avec le monde des adultes et des actifs. Elle énonce alors :

*« On trouve dans chaque club (du troisième âge) un coin lecture et bibliothèque, un coin télévision, un espace réservé aux jeux de société, enfin le coin bavardage et de sociabilité. Cette division de l'espace*

*exprime la vocation du club qui est de convertir l'inactivité en loisirs, en fonction d'une perspective activiste de l'âge. Le programme hebdomadaire d'activités proposé par les clubs traduit également cette volonté de mobilisation constante de la population en vue de transformer en loisirs ce qui est perçu comme oisiveté. Visites de musées, sorties en forêt aux environs, visite d'exposition, conférences alternent chaque jour, cinq jour par semaine » (A-M Guillemard, La vieillesse et l'état, p.152)*

A partir des années 1930 et au fil des années, de nouveaux centres d'intérêts apparaissent : le jardinage devient à la mode et de nombreux articles traitent de ce sujet. Egalement, les « causeries médicales » changent : le sujet de la syphilis très présent dans les années 1920 diminue et on parle par la suite de rhumatismes, d'arthrite, d'hypertension et de lutte contre le vieillissement.

En 1948, Alain Girard publie les résultats de son enquête sur l'âge de la retraite et montre que la plupart des personnes souhaiteraient dans la mesure du possible prendre leur retraite aux environs de 55 ans afin de pouvoir jouir pleinement de celle-ci.

### **2.1.3) Santé**

L'espérance de vie a pu évoluer au fur et à mesure des années. En 1900 l'espérance de vie à 60 ans (nombre d'années moyennes à vivre à partir de l'âge de 60 ans) est passée de 14,5 années à 20,5 années en 1991. C'est-à-dire qu'en l'espace de 90 ans, les personnes de 60 ans ont gagné 6 ans de vie moyenne en plus, ce qui est une évolution énorme.

Précisons aussi qu'en 1920 sur les 10 millions d'habitants (un quart de la population française) ayant franchi la cinquantaine, la moitié a dépassé les 60 ans et seulement 2/10 atteindront l'âge des 70 ans (les octogénaires restent rarissimes avec 1% de la population totale et 4% des plus de 50 ans).

En 1991, l'INSEE a publié une étude montrant l'espérance de vie sans incapacité des seniors en France, en voici le résultat :

Tableau 6 : Espérance de vie sans incapacité des seniors, 1991

	<b>Espérance de vie globale</b>	<b>Espérance de vie sans incapacité majeure</b>	<b>Espérance de vie sans aucune incapacité</b>
<b>A la naissance</b>			
Femmes	81,1	78,8	68,5
Hommes	72,9	71,7	63,8
<b>A 65 ans</b>			
Femmes	20,1	18,1	12,1
Hommes	15,7	14,8	10,1
<b>A 85 ans</b>			
Femmes	6,1	4,3	1,8
Hommes	5,0	4,1	1,7

« Cette étude montre qu'en 1991, la plupart des individus peuvent espérer vivre sans incapacité majeure jusqu'aux alentours de 79 ans pour les femmes et 72 ans pour les hommes. A 65 ans une femme pouvait espérer ne pas posséder d'handicap avant l'âge de 83 ans et vivre jusqu'à 85 ans, un homme du même âge peut quant à lui espérer ne pas posséder d'handicap avant l'âge de 79 ans et vivre jusqu'à 80 ans. Quant à ceux qui sont déjà parvenus à 85 ans ils peuvent espérer vivre sans handicap majeur jusqu'à 89 ans et même vivre jusque 91 ans. » (*Source : « L'image des personnes âgées à travers l'histoire » de Philippe Albou*)

Parler de la santé des seniors revient également à parler de la médicalisation du 20<sup>ème</sup> siècle. Au début du 20<sup>ème</sup> siècle, nous pouvons assister à l'âge d'or de l'hospice des vieux. L'hospice est alors considéré

comme un endroit capable de prendre en charge dignement les problèmes spécifiques d'une classe d'âge. Le 14 juillet 1905 la loi instaurant l'assistance obligatoire aux infirmes, aux incurables et aux vieillards indigents entre en vigueur et le restera jusqu'en 1953 ; Cette loi a eu un impact considérable sur le fonctionnement de l'hospice et a participé à l'âge d'or de celle-ci. Dans les années 1950 et après l'arrêt de cette loi, les institutions pour vieillard devinrent assez mal vues: on voyait les institutions comme un hospice pour vieillard avec un manque de confort et l'abandon à leur triste sort des malheureux résidents qui avaient la malchance d'y aboutir. En 1970 Simone de Beauvoir dans son livre « la vieillesse » dénonce le mal être des pensionnaires résidents dans une institution de Paris.

La majorité des personnes en institutions sont dépendantes, et seulement 12% des hommes et 22% des femmes de plus de 85 ans y vivent. Le domicile reste le lieu privilégié des personnes dépendantes et on estime que 61% des personnes âgées vivant à leur domicile ont une dépendance forte, très forte ou extrême. L'institution encore très mal perçue fait peur aux personnes âgées et aux familles. Il était alors préférable de laisser la personne dépendante à son domicile et de se faire aider par ses propres moyens (famille, voisins etc...)

L'approche médicale des personnes âgées est quant à elle caractérisée par une augmentation des prescriptions médicamenteuses. L'âge entre bien évidemment en ligne de compte : on cherche à déterminer un âge limite pour la prise de ces médicaments, avec une tendance qui va plutôt à la hausse. La consommation médicamenteuse des plus de 60 ans entre 1970 et 1991 est passée de 30 à 40 boîtes en 1970 à près d'une centaine en 1991.

L'évolution et les progrès des techniques médicales (chirurgie, prothèses de hanches etc..) sont tels que l'époque des « abstentions thérapeutiques compte tenu de l'âge » est amenée à disparaître totalement. Néanmoins une question persistait pendant l'entre deux guerres : « Faut-il soigner la vieillesse en se penchant sur les maladies de

vieillards, ou soigner le vieillissement en retardant ses effets sur les individus et en combattant ses conséquences sur la société ? Le choix s'est porté sur la seconde démarche laissant longtemps la grande majorité des gens âgés, qu'ils soient chez eux ou à l'hospice, en marge des progrès de la thérapeutique. » (Source : *Histoire de la Vieillesse en France 1900-1960, Elise Feller*).

Les causes de décès restaient assez variées déjà à l'époque : sénilité (44%), maladies des bronches (20%), maladies cardiaques (10%), cancers (5%), et autres comme la grippe, hémiplegie, gangrène, escarres etc... (21%) .(chiffre provenant des décès à la Salpêtrière (institution pour personnes âgées) à la fin des années 1920) On constate que les décès « autres », plus liés à des soucis d'hygiène restent le second facteur principal ce qui montre une hygiène réduite par rapport à nos jours, notamment dans les institutions pour personnes âgées.

#### **2.1.4) Société : évolution démographique du 20ème siècle**

Sur le plan démographique, nous pouvons constater au fur et à mesure des années de grands changements en ce qui concerne la place des seniors dans la société française. Ces changements commencent très tôt dans l'histoire et dans toute l'Europe : entre 1800 et 1900 le nombre d'habitants européens est passé de 180 millions à 400 millions et nous pouvions compter 12 à 15 millions de personnes de plus de 60 ans en 1800 (soit entre 5 et 10%) contre 35 à 40 millions en 1900 (soit 7 à 13%). Ces chiffres montrent bien que dès les années 1900, le nombre de seniors avait déjà augmenté par rapport au passé. Ceci peut s'expliquer grâce à deux raisons :

- L'augmentation de la longévité liée à la baisse de la mortalité infantile et/ou infectieuse
- La baisse de l'accroissement naturel de la population en rapport avec une baisse de la natalité.

En France, le constat reste le même, et c'est en 1928 que l'expression « vieillissement de la population » est abordée pour la première fois par Alfred Sauvy qui remarque un abaissement de la mortalité combiné à un abaissement de la natalité. Il énonce alors que ce vieillissement de la population continuerait dans les années futures et il n'avait pas tort. Voici l'évolution entre 1861 et 1989 :

Tableau 7 : Evolution de la répartition par groupe d'âge de la population de la France (en %)

	<b>1861</b>	<b>1911</b>	<b>1946</b>	<b>1975</b>	<b>1989</b>
<b>0-19 ans</b>	35,8	33,6	29,5	32,1	27,9
<b>20-59 ans</b>	53,4	53,6	54,5	49,5	53,2
<b>60 ans et plus</b>	10,8	12,8	16,0	18,4	18,9

*Source : Alain Parant, « Croissance démographique et vieillissement », Population, n°6, novembre-décembre 1992, p. 1661*

On constate une nette évolution de la classe des plus de 60 ans qui est passé de 10,2% en 1851 à 12,2% en 1911. A cette date la France avait la plus forte proportion de vieillards jamais observé dans le monde, record qu'elle a conservé jusqu'en 1961.

## **2.2) Les seniors aujourd'hui**

Une fois la société passée analysée, étudions maintenant les comportements des seniors ainsi que leur place dans la société à l'heure d'aujourd'hui.

### **2.2.1) Qualité et confort de vie**

De nos jours, la qualité de vie des seniors s'est nettement améliorée. En effet les seniors vivent plus longtemps et en meilleure santé ce qui a radicalement modifié leurs comportements.

Voilà pourquoi il est maintenant possible de constater que les seniors parviennent à conserver et entretenir leurs habitations plus longtemps. La plupart peuvent donc plus facilement se consacrer à des activités comme l'entretien de leur jardin, la rénovation de leur intérieur ou d'autres activités ménagères. Leurs habitations restent souvent le lieu où ils se sentent bien, ce qui explique la difficulté à partir en maisons de retraites pour les personnes concernées. Les personnes âgées sont à la recherche d'un logement lisible, accessible, utilisable, adaptable et sécurisé, sans quoi celles-ci ressentiront un sentiment de faiblesse personnelle. Voilà pourquoi nombre d'entre elles préfèrent le calme et la tranquillité de leur quartier dans lequel ils ont toujours résidé.

Les nouvelles technologies comme les ordinateurs, la télévision ou autres offrent également aux seniors de nouvelles occupations et un nouveau confort qu'ils ne connaissaient pas dans leur jeunesse. De plus en plus de personnes se forment donc à celles-ci afin de pouvoir jouir des nouvelles technologies audio-visuelles et de communication. On peut alors citer cette phrase tirée du livre de Jacques Palard et Jean Vézina intitulé « *Vieillesse : santé et société. Défis et perspectives.* » qui dit :

*« Jamais dans l'histoire, l'homme vieillissant n'a eu à sa disposition autant de ressources techniques et informatives susceptibles de l'aider non seulement à préserver ou à améliorer son sort, mais à apporter une contribution sociale significative. »*

Un point qui reste inchangé néanmoins peut être le rapport à la famille et il arrive encore bien souvent que les parents confient leurs enfants aux grands parents. De là de nombreuses activités extérieures sont encore possibles (piscine, promenades, parcs d'attractions etc...) afin de profiter au maximum de ceux-ci.

Aujourd'hui la plupart des seniors encore autonomes vivent donc plutôt correctement. La qualité de vie varie également en fonction des revenus et de la santé de chacun. Jusqu'à un certain état de dépendance, les seniors peuvent donc profiter de leur retraite plus longtemps ce qui n'était pas forcément le cas auparavant.



### 2.2.2) Revenus et coût de la vie

En 2011, l'âge légal de départ à la retraite était de 60 ans (62 ans aujourd'hui), et l'âge moyen de départ à la retraite était de 58,7 ans. Nous avons pu constater depuis de nombreuses années une augmentation des allocations moyennes versées lors de la retraite. De nos jours les revenus des retraités restent en moyenne assez bas par rapport au coût actuel de la vie qui lui garde une tendance à la hausse, notamment depuis l'arrivée de l'euro. Le tableau 8 nous indique les revenus moyens que possèdent les retraités en fonction de leur âge :

Tableau 8 : Montant moyen mensuel de la retraite selon l'âge et le sexe

*en 2008, en euros*

	65 à 69 ans	70 à 74 ans	75 à 79 ans	80 à 84 ans	85 ans et plus	Ensemble
<b>Femmes</b>						
Retraite globale	1 116	1 045	1 060	1 135	1 186	1 102
<i>Avantage principal de droit direct</i>	942	801	731	699	658	777
<i>Droit dérivé</i>	130	198	281	388	474	278
<i>Allocations du minimum vieillesse</i>	7	8	8	8	14	9
<i>Autres avantages accessoires</i>	36	38	39	39	40	39
<b>Hommes</b>						
Retraite globale	1 627	1 553	1 549	1 586	1 658	1 588
<i>Avantage principal de droit direct</i>	1 546	1 462	1 448	1 468	1 524	1 489
<i>Droit dérivé</i>	9	12	15	24	39	16
<i>Allocations du minimum vieillesse</i>	13	16	17	19	20	16
<i>Autres avantages accessoires</i>	60	63	69	75	76	67
Ecart des montants (1) féminins / masculins pour la retraite globale (en %)	-31	-33	-32	-28	-28	-31

(1) : (femmes - hommes)/hommes.

Champ : Retraités de 65 ans ou plus, nés en France ou à l'étranger, résidents en France ou à l'étranger, ayant au moins un avantage de droit direct dans un régime de base. Les retraités ne percevant qu'une pension de réversion sont exclus.

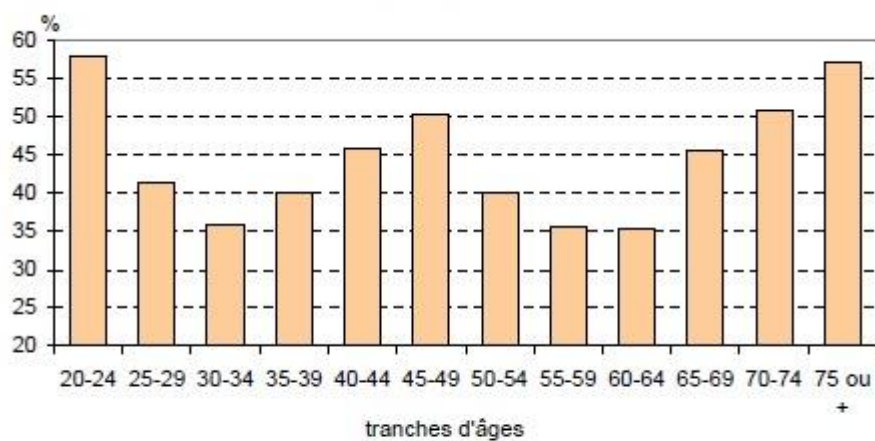
Source : Drees, Echantillon interrégimes de retraités 2008.

Nous pouvons donc constater grâce à ce tableau tout d'abord une inégalité dans la répartition des montants accordés aux retraités suivant leur sexe et leur âge.

Néanmoins en 2008, plus de la moitié des personnes âgées de 65 ans et plus vivaient en dessous du seuil de pauvreté fixé à 911€ (51% soit 32100 seniors). La moitié des seniors de plus de 65 ans possédaient donc un revenu compris entre 633€ (montant du minimum vieillesse) et 1000€. Sans le minima social accordé aux personnes âgées, 10% d'entre eux vivraient avec moins de 220€ par mois. Comme nous l'indique la figure

5, nous pouvons alors constater qu'arrivé à l'âge de la retraite, de plus en plus de seniors atteignent le taux de pauvreté :

Figure 5 : Taux de pauvreté par âge : il croît après 64 ans.



Source : Insee, DGFIP, CAF ; ERFS 2008

Lecture : entre 65 et 69 ans, 45 % des personnes vivent en dessous du

Les revenus des seniors proviennent de plusieurs ressources :

Tableau 9 : Type de ressources : part moyenne dans le revenu du ménage

	revenus d'activité	minima sociaux	revenus du patrimoine	prestations sociales	retraites	chômage et pré-retraites	en %
<b>pré-seniors</b>							
50-54 ans	59,8	14,6	3,5	8,1	6,7	6,2	
55-59 ans	51,4	15,6	1,8	5,1	18,0	7,2	
60-64 ans	33,4	13,6	3,1	3,7	37,5	8,0	
<b>Ensemble</b>	<b>50,6</b>	<b>14,7</b>	<b>2,8</b>	<b>6,0</b>	<b>18,0</b>	<b>7,0</b>	
<b>seniors</b>							
65-69 ans	13,3	18,1	3,9	4,1	57,9	2,3	
70-74 ans	12,4	22,9	4,1	3,9	54,2	2,1	
75 ans ou plus	13,1	28,3	3,6	4,2	49,2	1,2	
<b>Ensemble</b>	<b>13,0</b>	<b>23,3</b>	<b>3,8</b>	<b>4,1</b>	<b>53,6</b>	<b>1,8</b>	

Lecture : en moyenne, 13 % des ressources prises en compte dans le niveau de vie des plus de 65 ans proviennent de revenus d'activité.

Source : Insee, DGFIP, CAF ; ERFS 2008

Nous pouvons le constater, les seniors ont actuellement des revenus qui semblent assez bas, néanmoins, ils convient de rappeler que pour la plupart, ils n'ont plus à payer leur logement, leurs enfants ne sont plus à leur charges et certaines contraintes financières viennent alors à disparaître ce qui laisse place à de nouveaux frais destinés aux loisirs.

### 2.2.3) Santé

Aujourd'hui un constat peut être fait en France : nous vivons plus vieux et en meilleure santé. La santé des personnes âgées reposent actuellement sur 4 piliers principaux :

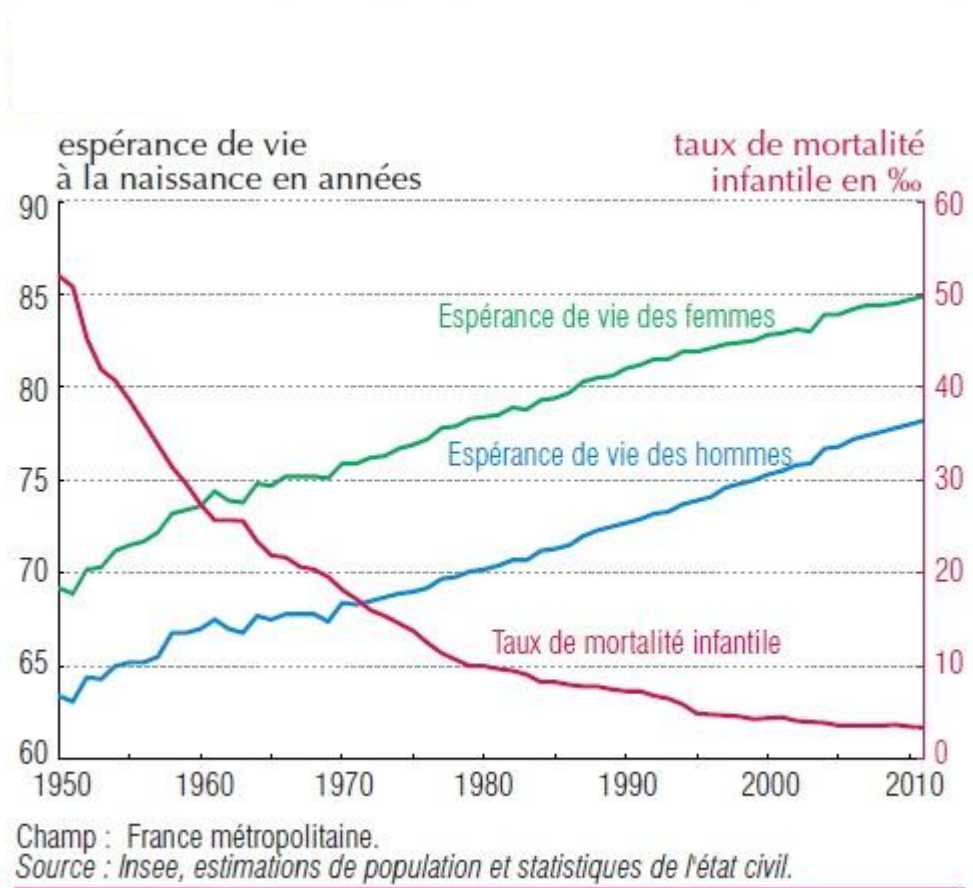
- La pratique d'une activité physique
- Une alimentation correcte
- Le maintien des relations sociales

- La stimulation cérébrale

Ainsi depuis 1985, les seniors ont gagné 3 ans de « bonne santé » (de 65 à 68 ans) .

En 2011, l'espérance de vie était de 84,8 ans pour les femmes contre 78,2 ans pour les hommes. La figure 6 montre l'évolution de l'espérance de vie ainsi que celle de la mortalité infantile de 1950 à 2010 :

Figure 6 : Espérance de vie à la naissance et taux de mortalité infantile



Nous pouvons alors constater une nette augmentation de l'espérance de vie au fil des décennies. En 60 ans l'espérance de vie a augmenté de 15 ans en moyenne chez l'homme et chez la femme. Tout ceci peut naturellement s'expliquer par une hygiène et un comportement de vie

plus sein pour la santé, mais aussi par les progrès médicaux et chirurgicaux qui ne cessent de croître.

L'espérance de vie augmente radicalement de façon visible et durable chaque année, le tableau 10 nous en apporte la preuve en comparant l'évolution de l'espérance de vie selon l'âge entre 1994 et 2012 :

Tableau 10 : Evolution de l'espérance de vie à divers âge

*en années*

Année	Espérance de vie des hommes					Espérance de vie des femmes				
	à 0 an	à 1 an	à 20 ans	à 40 ans	à 60 ans	à 0 an	à 1 an	à 20 ans	à 40 ans	à 60 ans
1994	73,6	73,1	54,6	36,3	19,7	81,8	81,3	62,6	43,3	25,0
1995	73,8	73,2	54,7	36,3	19,7	81,9	81,2	62,5	43,2	24,9
1996	74,1	73,5	54,9	36,4	19,7	82,0	81,4	62,6	43,3	25,0
1997	74,5	73,9	55,3	36,7	19,9	82,3	81,6	62,9	43,5	25,2
1998	74,7	74,1	55,5	36,8	20,0	82,4	81,7	63,0	43,6	25,3
1999	74,9	74,3	55,7	37,0	20,2	82,5	81,8	63,1	43,7	25,3
2000	75,2	74,6	56,0	37,2	20,4	82,8	82,1	63,4	43,9	25,6
2001	75,4	74,8	56,2	37,4	20,6	82,9	82,2	63,5	44,0	25,7
2002	75,7	75,1	56,4	37,6	20,8	83,0	82,3	63,6	44,1	25,8
2003	75,8	75,2	56,5	37,6	20,8	82,9	82,2	63,5	44,0	25,6
2004	76,7	76,0	57,3	38,4	21,5	83,8	83,1	64,4	44,8	26,5
2005	76,7	76,0	57,4	38,4	21,4	83,8	83,1	64,3	44,8	26,4
2006	77,1	76,5	57,8	38,8	21,8	84,2	83,5	64,7	45,1	26,7
2007	77,4	76,7	58,0	39,0	21,9	84,4	83,6	64,8	45,3	26,9
2008	77,6	76,9	58,2	39,1	22,0	84,3	83,6	64,8	45,2	26,8
2009	77,7	77,1	58,3	39,3	22,2	84,4	83,7	64,9	45,3	27,0
2010 (p)	78,0	77,3	58,6	39,5	22,4	84,6	83,9	65,1	45,5	27,1
2011 (p)	78,4	77,7	59,0	39,9	22,7	85,0	84,3	65,4	45,8	27,4
2012 (p)	78,4	77,8	59,0	39,9	22,6	84,8	84,1	65,3	45,7	27,2

(p) résultats provisoires arrêtés à fin 2012

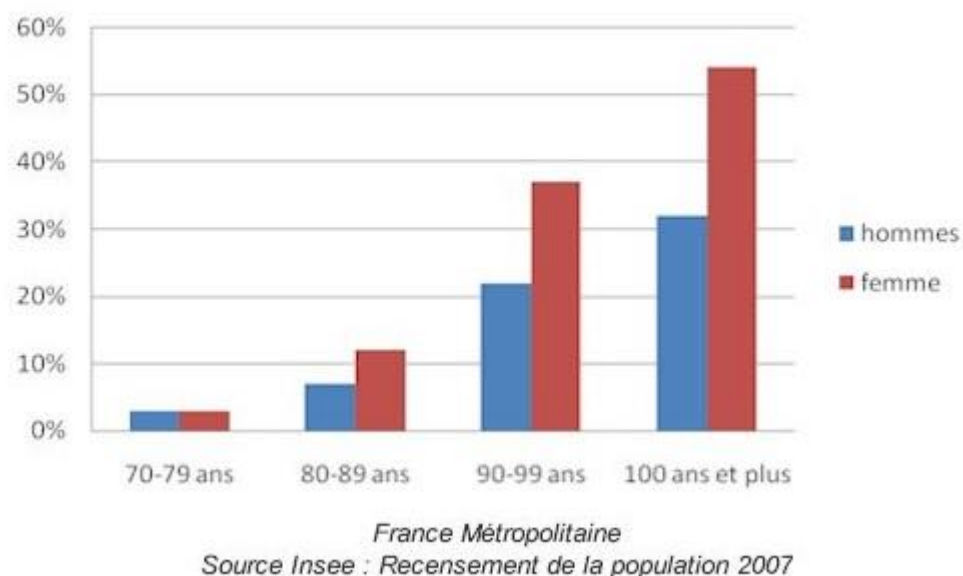
Champ : France hors Mayotte

Source : Insee, statistiques de l'état civil et estimations de population

Nous pouvons constater grâce à ce tableau réalisé par l'INSEE que l'espérance de vie chez l'homme comme chez la femme augmente d'année en année.

En ce qui concerne la médicalisation des seniors à l'heure actuelle, nous pouvons constater qu'avant 90 ans, une minorité des seniors vivent en maison de retraite ou en établissement spécialisé pour personnes âgées :

Figure 6 : Pourcentage des seniors vivant en maison de retraite



Parmi les 75-79 ans, 3% seulement vivent dans un établissement pour personnes âgées. Le nombre de personnes occupant ces résidences augmente de manière significative à partir de 90 ans avec 22% des hommes et 37% des femmes au sein de ces résidences.

Cette tendance peut s'expliquer par différentes choses :

Tout d'abord le prix de ces établissements, qui reste très élevé, oblige certaines familles à prodiguer eux-mêmes les soins nécessaires aux personnes dépendantes. Celles-ci n'ont pas les moyens d'envoyer leurs proches âgés en maison de retraite et se voient donc contraint de les accueillir chez eux ou de rester très proche de ceux-ci.

Egalement, cette tendance peut s'expliquer simplement par le fait que les progrès dans le domaine de la médecine et de la santé augmentent de plus en plus. On peut citer pour exemple le fait que récemment des chercheurs ont mis au point un cœur artificiel qui sera probablement commercialisé courant 2015 et qui pourrait mettre fin aux maladies cardiaques nécessitant une transplantation rapide. Ces tendances dans le domaine de la santé sont bénéfiques à l'autonomie des seniors qui

peuvent rester chez eux bien plus longtemps et profiter des conseils de spécialistes pour rester en bonne santé.

Les principales causes de décès ont-elles aussi évolué. Le tableau 11 nous propose un récapitulatif de 2009 :

Tableau 11 : Principales causes de décès en 2009

	Hommes		Femmes		Total	
	en effectif	en %	en effectif	en %	en effectif	en %
Maladies infectieuses et parasitaires (1)	5 268	2	5 531	2	10 799	2
Tumeurs	93 134	34	66 310	25	159 444	30
Tumeurs du larynx, trachée, bronches et poumon	23 453	9	7 429	3	30 882	6
Tumeurs du côlon	6 530	2	5 990	2	12 520	2
Tumeurs du rectum et de l'anus	2 482	1	2 040	1	4 522	1
Tumeurs du sein	200	ns	11 588	4	11 788	2
Troubles mentaux et du comportement	7 482	3	10 059	4	17 541	3
Maladie de l'appareil circulatoire	66 833	25	77 510	29	144 343	27
Maladies cérébrovasculaires	13 266	5	18 720	7	31 986	6
Cardiopathies ischémiques	20 774	8	15 765	6	36 539	7
Maladies de l'appareil respiratoire	17 654	6	16 207	6	33 861	6
Maladies de l'appareil digestif	12 543	5	10 888	4	23 431	4
Causes externes	22 620	8	14 748	6	37 368	7
Accidents de transport	3 262	1	1 044	ns	4 306	1
Suicides	7 739	3	2 725	1	10 464	2
Autres causes	45 697	17	60 277	23	105 974	20
<b>Total</b>	<b>272 253</b>	<b>100</b>	<b>263 113</b>	<b>100</b>	<b>535 366</b>	<b>100</b>

ns : non significatif.

(1) : y compris le sida.

Champ : France métropolitaine.

Source : Inserm-CépiDc (Centre d'épidémiologie sur les causes médicales de décès).

Nous pouvons donc constater que pour la plupart des décès que l'on pouvait répertorier à l'époque certains peuvent se retrouver comme les maladies cardio et cérébrovasculaires, néanmoins d'autres ont été amenés à disparaître comme la gangrène, la grippe etc... Néanmoins nous ne pouvons connaître avec exactitude ce qu'il peut y avoir derrière « autres causes ».



#### 2.2.4) Société actuelle

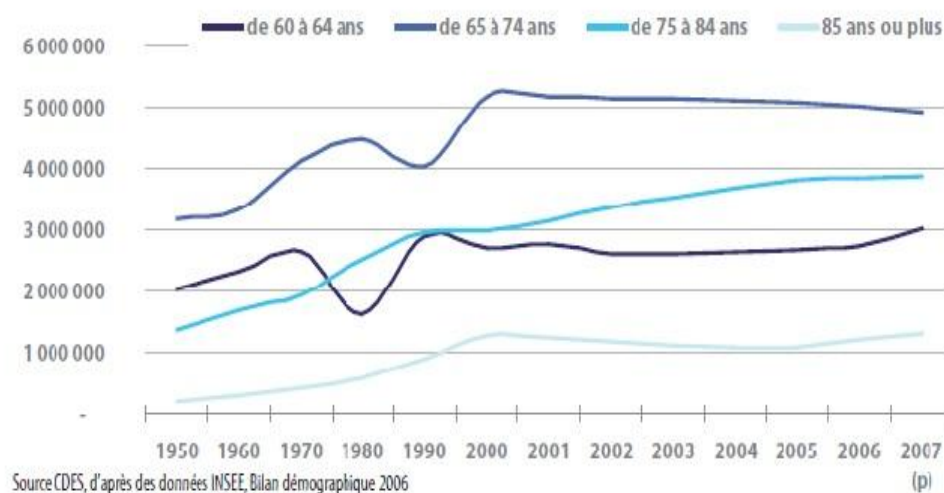
Suite aux deux phénomènes des années 1960-1970 à savoir une augmentation des immigrations ainsi que le baby-boom, la France jusqu'ici a vu son vieillissement ralentir pour ensuite l'accélérer à partir de 2010. Cette accélération correspondrait à l'arrivée à 65 ans des baby-boomers (aujourd'hui devenus papy-boomers) et des immigrés.

Selon l'INED, l'augmentation de la proportion de personnes âgées dans la population serait dû à une baisse de la natalité, soit pour résumer à une baisse du nombre de jeunes. Il y aurait donc une baisse de la natalité sans qu'augmente réellement le nombre de personnes âgées.

Deux théories sont donc présentes pour expliquer ce vieillissement de la population, mais ces deux théories montrent en tout cas un phénomène de société actuel et indéniable et l'hypothèse numéro un est confirmée par de nombreux auteurs : le vieillissement de la population en France serait dû à l'augmentation du nombre de personnes âgées résultant de l'allongement de la durée de vie moyenne.

Au fur et à mesure nous avons donc pu constater jusqu'à aujourd'hui une augmentation du nombre de personnes âgées, La figure 7 nous en montre l'évolution jusqu'à 2007 :

Figure 7 : Evolution des groupes d'âge de plus de 60 ans entre 1950 et 2007 pour la France Métropolitaine



Une augmentation significative de toutes les personnes de plus de 60 ans entre 1950 et 2007 est donc fortement notable. En 2010, 22,9% des habitants avaient plus de 60 ans. Le tableau 12 nous expose le regroupement de la population par groupe d'âge au 1<sup>er</sup> janvier 2013 :

Tableau 12 : Population par sexe et groupes d'âges quinquennaux

	en %		
Au 1er janvier 2013	Femmes	Hommes	Ensemble
Moins de 15 ans	17,6	19,6	18,6
15-19 ans	5,8	6,4	6,1
20-24 ans	5,8	6,3	6,1
25-29 ans	5,9	6,1	6,0
30-34 ans	6,2	6,4	6,3
35-39 ans	6,2	6,5	6,4
40-44 ans	6,8	7,1	7,0
45-49 ans	6,8	7,1	6,9
50-54 ans	6,6	6,7	6,7
55-59 ans	6,4	6,3	6,3
60-64 ans	6,3	6,2	6,3
65-69 ans	5,0	4,8	4,9
70-74 ans	3,8	3,4	3,6
75 ans ou plus	10,9	7,0	9,0
<b>Ensemble</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

Champ : France hors Mayotte

Source : Insee, estimations de population (résultats provisoires arrêtés à fin 2012)

Ce tableau nous indique donc qu'à l'heure actuelle, la part des plus de 50 ans dans la population française représente 36,8%. Celle des plus de 60 ans représente 23,8%, ce qui signifie que la part des plus de 60 ans a à nouveau augmenté entre 2010 et 2013.

### 2.3) Les seniors du futur

Grâce aux études passées et présentes effectuées sur la population des seniors, nous pouvons maintenant émettre certaines hypothèses quant au devenir des seniors au sein de la société française future.

#### 2.3.1) Leur place dans la société

Comme nous avons pu le constater, nous pouvons à l'heure actuelle observer en France un vieillissement de la population ce qui a provoqué une augmentation du nombre de seniors. Cette donnée est amenée à

évoluer à nouveau avec une continuité dans l'augmentation de la population senior, ainsi qu'un nouveau vieillissement de la population. Dans son livre « *Demain les vieux !* » Jean-Pierre Ollivier estime qu'en 2020, 2,2 millions de personnes auront plus de 85 ans et avance le fait qu'en France, entre 2000 et 2040, la population des plus de 75 ans aura été multipliée par 2,5 et comprendra alors plus de 10 millions de personnes. Dans cette perspective d'avenir, il parle également de la dépendance des personnes qui passerait de 78 ans pour les hommes et 83 ans pour les femmes aujourd'hui à 82 ans pour les hommes et 88 ans pour les femmes en 2040. Le nombre de centenaires augmenterait donc également de manière spectaculaire :

Tableau 13 : nombre de centenaires observé et projeté (scénario central de l'Insee)

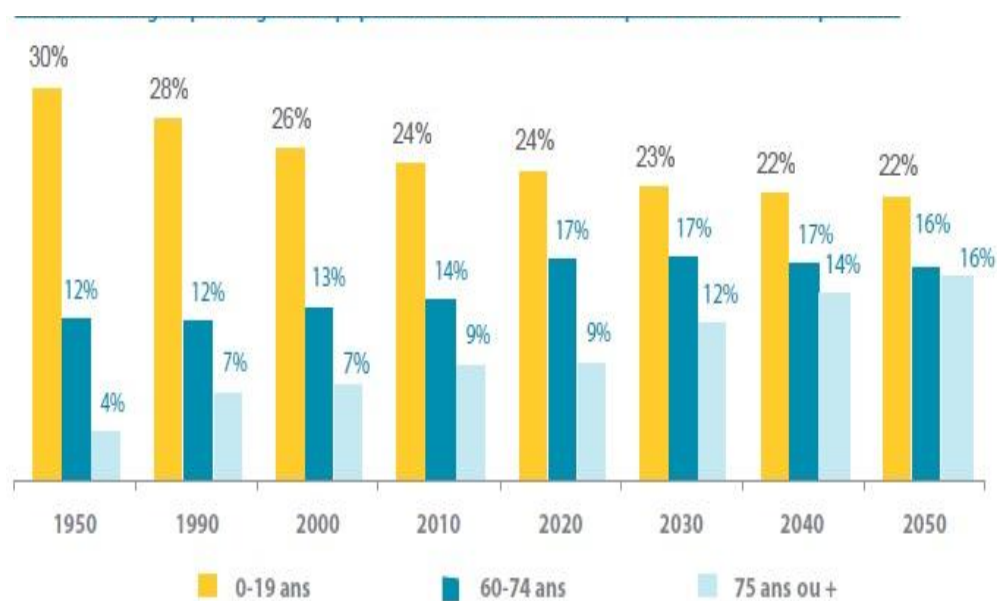
Année	Nombre de centenaires
1950	200
1960	450
1970	900
1980	1600
1990	3700
2000	8000
2008	20 000
2015	18 000
2020	13 900
2030	30 000
2040	34 800
2050	60 300

*Champ : France Métropolitaine*

*Sources : 1950-1980 : Labat et Dekneudt, 1989 ; 1980-1990 : Daguet, 1995 ; 2000 : Insee tabulation non publiée ; 2008 : Insee, <http://www.insee.fr/projections> ; Robert-Bobée, 2008*

Aujourd'hui, la population des plus de 60 ans représente environ 23% de la population et pourrait passer à 32% d'ici 2050. La figure 8 et le tableau 14 démontrent l'évolution des groupes d'âges passée, présente, et future :

Figure 8 : Evolution des groupes d'âge de la population entre 1950 et 2050 pour la France Métropolitaine



Source INSEE, situations démographiques et projections de population 2005-2050, scénario central.

Tableau 14 : Projection de population par grand groupe d'âges en  
2060

en %

	Population au 1er janvier en millions	Moins de 20 ans	20 ans à 59 ans	60 ans à 74 ans	75 ans ou plus
2015	64,5	24,2	51,0	15,5	9,3
2020	66,0	23,9	49,6	17,0	9,4
2025	67,3	23,5	48,4	17,2	10,9
2030	68,5	23,0	47,5	17,1	12,3
2035	69,7	22,6	46,7	17,1	13,6
2040	70,7	22,4	46,6	16,3	14,7
2050	72,3	22,3	45,9	15,9	16,0
2060	73,6	22,1	45,8	15,9	16,2

Champ : France métropolitaine.

Source : Insee, scénario central des projections de population 2007-2060.

Nous pouvons donc constater une évolution de la population dans le future, avec une diminution de la proportion de la population de moins de 60 ans, et une augmentation progressive des plus de 60 ans, avec néanmoins une baisse prévue à partir de 2030.

### 2.3.2) Leurs activités

Comme énoncé précédemment, les seniors d'aujourd'hui pratiquent de nombreuses activités que ce soit dans l'entretien de leur logement au quotidien (jardinage, ménage, cuisine etc...) mais également de plus en plus viennent aujourd'hui à pratiquer une activité sportive.

Nous pouvons alors nous demander quelles seront les activités des seniors dans le futur. A la vue des nombreux changements mis en place dans le cadre de la prévention de la vieillesse (programme bien vieillir), tout nous laisse à penser que de plus en plus les seniors vont se diriger vers diverses activités qui vont avoir comme but de conserver la jeunesse qu'ils avaient auparavant. Voilà pourquoi une hypothèse plausible à ceci

serait que les seniors se dirigent de plus en plus dans le futur vers des activités physiques hautement recommandée dans le cadre de leur santé. Mais l'activité physique ne sera plus vue comme une façon de « rester jeune » mais plus comme une activité où le corps sera l'outil essentiel de leur bien être. Le but dans la pratique d'une activité pour les seniors sera d'avantage de type loisirs, détente et non plus comme une façon de préserver sa santé.

Naturellement, les activités traditionnelles ne seront pas laissées de côté, et les loisirs non sportifs trouveront également leur place au sein d'associations pour seniors mais tout laisse à penser que celles-ci seront moins pratiquées qu'aujourd'hui. La nouvelle génération de seniors arrivant sur le marché n'aura plus les mêmes hobbies que celle actuelle et les associations devront alors s'adapter à ceux-ci.

Par contre tout laisse à penser que l'entretien ménager (jardinage, cuisine etc...) ne sera quant à lui pas mis de côté, tout comme les relations avec la famille essentielle à toutes les générations passées, présentes et futures.

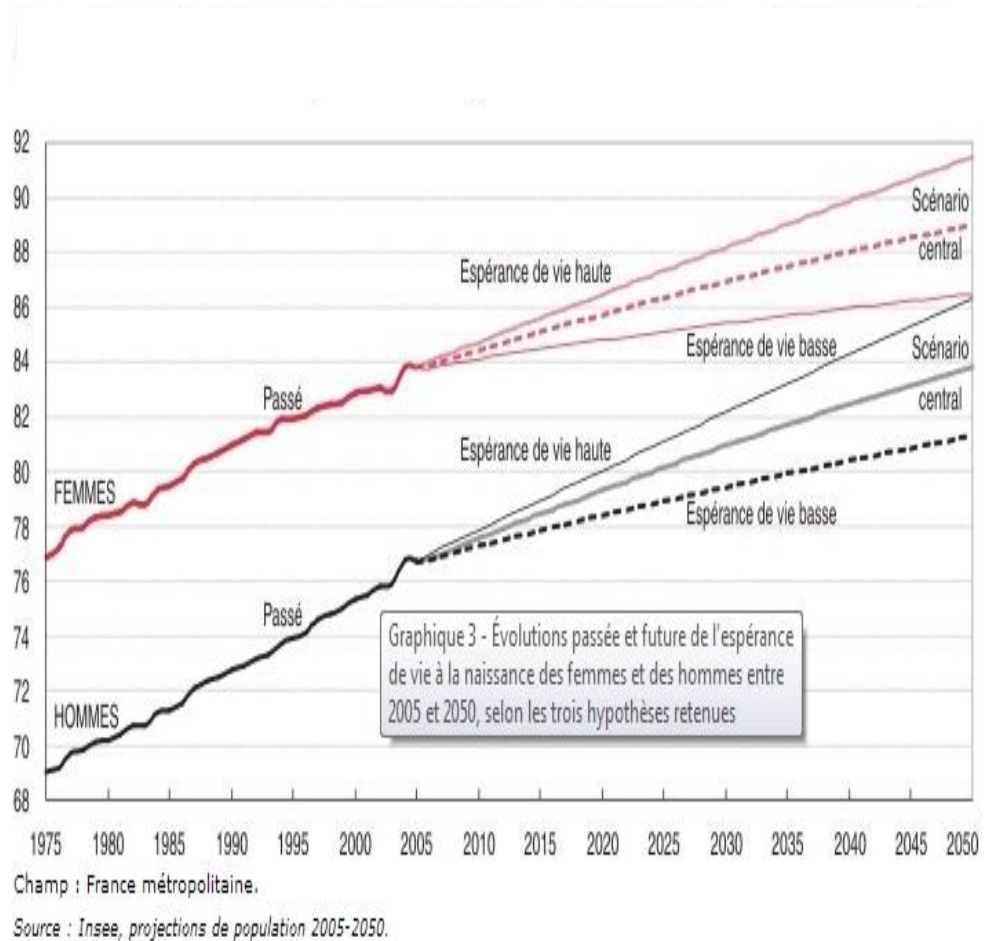
Certes les seniors auront de nouvelles activités et envies, mais pourront-ils alors les pratiquer librement ?

### **2.3.3) Leur santé future**

En ce qui concerne la santé future des seniors, nous nous intéresserons tout d'abord à l'évolution probable de l'espérance de vie. En effet celle-ci représente à mes yeux l'indice de santé social le plus parlant, et elle est amenée à augmenter d'avantage. Jean Pierre Ollivier dans son livre « *Demain les vieux !* » estime qu'en 2050, l'espérance de vie à la naissance sera de 91 ans pour les femmes et 83 ans pour les hommes. Soit en 40 ans une augmentation 8,5 ans en moyenne pour les deux sexes. La figure 9 représente un graphique de l'Insee émettant trois

hypothèses plus ou moins positives concernant l'évolution de l'espérance de vie passée, présente et future.

Figure 9 : Evolution passée et future de l'espérance de vie à la naissance des femmes et des hommes entre 2005 et 2050.



Dans le futur, les seniors vivront certes plus longtemps mais vivront-ils en meilleure santé pour autant ? De nos jours, 65% des seniors sont en bonne santé, 25% sont fragiles et 10% sont dépendants. Nous vivons donc actuellement plus longtemps et en règle générale en meilleure santé. Aujourd'hui l'âge moyen des personnes dépendantes est de 78 ans pour les hommes et 83 ans pour les femmes.

Comme énoncé précédemment, le vieillissement de la population présent et futur est une réalité ce qui implique de nouvelles contraintes démographique : plus il y aura de seniors, plus il va falloir dépenser d'argent pour s'en occuper. Voilà pourquoi la société française et



notamment le gouvernement appelle à une nouvelle vision future où la part des personnes âgées dépendantes devra être encore réduite, ce qui explique les nombreuses campagnes de prévention accès sur la santé des seniors. Le gouvernement souhaite donc mettre en place une politique où les seniors ne seront plus considérés comme des « anciens » mais comme des « anciens jeunes ». Le but est donc de faire en sorte d'avoir le maximum de personnes en bonne santé afin de limiter les dépenses éventuelles que la dépendance accrue infligerait à l'Etat. Voilà pourquoi aujourd'hui, tout laisse à penser que les seniors du futur vivront certes plus longtemps, mais aussi en meilleure santé grâce aux nombreux programmes gouvernementaux mis en place (programme « Bien vieillir ») mais aussi au progrès de la médecine qui ne cesse de s'améliorer de par les nouvelles technologies. En 2040, l'âge moyen des personnes dépendantes devrait passer à 82 ans pour les hommes et 88 ans pour les femmes.

#### **2.3.4) Revenus et coût de la vie future**

Les revenus des seniors sont eux aussi amenés à évoluer et à posséder une nouvelle croissance selon l'Insee :

*« L'importance des évolutions démographiques place la question des revenus des personnes âgées comme un enjeu majeur, aussi bien pour l'économie nationale et locale que pour l'évolution des politiques sociales. Quelle sera demain la situation financière des futures générations de seniors ? Certains facteurs sociaux et démographiques peuvent d'ores et déjà être identifiés, selon leur impact sur les revenus.*

*Concernant les personnes disposant de bas revenus, la tendance actuelle est à la diminution du nombre d'allocataires du minimum vieillesse, en lien en particulier avec une plus grande présence des femmes sur le marché du travail. Si cette tendance se poursuit, les risques de précarité pourraient à ce titre s'atténuer. Toutefois, cette tendance ne reflète pas encore l'arrivée aux âges élevés des bénéficiaires actuels de minima*

*sociaux. Les personnes qui prendront leur retraite d'ici 2020-2030 et qui auront connu au cours de leur vie active des périodes plus ou moins longues au RMI par exemple pourraient ne pas percevoir des revenus suffisants et relever du dispositif du minimum vieillesse. Le nombre d'allocataires repartirait ainsi à la hausse.*

*Des facteurs non démographiques, liés au marché du travail et aux conditions d'emploi notamment, sont susceptibles d'influer sur les revenus futurs des seniors. L'allongement des carrières joue de façon positive, la multiplication des emplois précaires de façon négative. Par ailleurs, une réforme des retraites, qui traduirait les difficultés croissantes de leur financement, pourrait également tirer plus ou moins vers le bas les retraites versées. »*

*(Source :*

*[http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref\\_id=15606#inter10](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=15606#inter10))*

Nous pouvons donc affirmer avec cet article de l'Insee que les revenus des seniors sont amenés à augmenter dans les années à venir, sauf bien entendu quelques exceptions. Néanmoins les conditions d'emplois et les réformes sur les retraites futurs influenceront également sur les revenus des seniors.

A l'inverse dans son livre « *Demain les vieux !* » Jean Pierre Ollivier annonce qu'aujourd'hui 10 actifs financent 4 retraités et qu'en 2040 ils en financeront 7. En effet la France a adopté un système de retraite par répartition depuis 1945 et le fond de réserve créé en 1999 garantira en partie seulement le financement des retraites entre 2020 et 2040. L'Etat dispose alors de trois solutions pour remédier à ce problème :

- Diminuer le montant des pensions ce qui provoquerait certainement la colère des retraités
- Augmenter les cotisations ce qui serait préjudiciable à l'emploi et donc un facteur de tension sociale

- Il reste alors l'adaptation de la durée d'activité et donc de la cotisation, ce qui a déjà été mis en place avec la nouvelle réforme passant l'âge légal de la retraite de 60 à 62 ans.

Deux hypothèses s'opposent donc quant aux revenus futurs des seniors. Néanmoins dans les deux cas nous pouvons affirmer que pour que les retraités possèdent des revenus futurs corrects, les cotisants devront travailler plus longtemps en règle générale, ce qui a déjà été abordé par le gouvernement avec la nouvelle réforme des retraites.

## **CHAPITRE 3 : Construire l'offre Activ' senior future.**

Les perspectives actuelles et futures concernant les seniors et l'activité physique m'ont alors amené à entamer une réflexion sur les besoins des seniors en terme d'activité physique. Voilà pourquoi il m'est venu ce projet de création d'entreprise nommée « Activ' senior » qui aura pour but d'offrir un centre de remise en forme pour les personnes de plus de 50 ans. Ce chapitre nous dévoile donc ce que sera en détail l'offre Activ' senior actuelle et future en lien avec ce que nous avons pu étudier et constater jusqu'à ce point.

### **3.1) Activ' senior aujourd'hui ?**

#### **3.1.1) Naissance de l'idée et description de l'offre**

Je suis titulaire d'une licence STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) avec une spécialisation en Activités Physiques Adaptées et Santé (APAS). Cette licence m'a donc permis d'acquérir de nombreuses compétences en termes d'activités physiques adaptés à des population handicapées (physique et mentaux), à des personnes au comportement difficile (milieu carcéral, jeunes en difficultés etc...) ou encore à une population senior.

C'est lors de cette licence que le projet Activ' senior m'est venu. L'idée de base consistait en la création d'un centre de remise en forme pour personnes handicapées physiques, néanmoins après réflexion et analyse je me suis rapidement rendu compte de la complexité de ce projet notamment en terme de statuts : ma licence m'offre la possibilité de faire pratiquer une activité physique à des personnes handicapées mais j'aurais alors du m'entourer de médecins et autres personnels médicaux afin de pouvoir mener mon projet à bien. La situation donc trop complexe m'a amené à m'orienter vers une autre cible que je jugeais porteuse : les seniors.

Activ' senior consiste donc en la création d'un centre de remise en forme réservée à des personnes seniors autonomes dès 50 ans. Le but de ce centre consistera à mettre en avant le bien être des personnes seniors. On peut définir le bien être comme la satisfaction des besoins physiques et psychologiques d'une personne. Activ' senior aura donc une première approche basée sur la prévention de la santé et des problèmes liés à l'âge par le biais de l'activité physique mais mettra aussi au second plan le social et le loisir également très important chez les seniors.

Le centre Activ' senior aura donc comme but de mettre en avant le bien être de ses pratiquants par l'activité physique. On trouvera donc des cours collectifs à heures fixes ainsi que des séances individuelles libres comme dans un centre dit « normal ». Les activités proposées seront variées : renforcement musculaire, stretching, exercices d'équilibre, gym douce, exercices de coordination et de mobilité articulaire. Egalement des sorties en milieu aquatique et des randonnées seront organisées, et un partenariat avec un praticien shiatsu sera mis en place pour que les pratiquants puissent se faire masser 2 à 3 fois par semaine.

Activ' senior sera donc un centre où la préservation de la santé sera mise en avant tout en liant plaisir et convivialité. Le but est de proposer des cours et du matériel adapté aux seniors afin de les mettre dans un environnement où ils pourront se sentir en confiance.

### **3.1.2) Cible d'Activ' senior**

#### **Cible générale :**

Le centre Activ' senior comme énoncé précédemment est donc un centre réservé à un public senior autonome et ce dès l'âge de 50 ans. Néanmoins, le centre accueillera des personnes possédant une Catégorie Socioprofessionnelle plutôt élevée (CSP +).

En effet Activ' senior n'est ni une association, ni un club de gym traditionnel, le but est d'offrir une offre de qualité avec du matériel

adapté à tout type d'âge ainsi qu'un personnel qualifié capable de répondre aux besoins de chacun. Voilà pourquoi le prix de l'abonnement sera par conséquent assez élevé et très probablement non accessible à des seniors aux revenus faibles voir moyen. Le prix de la cotisation à l'année est pour l'instant fixé à 520€ en moyenne. Il convient de préciser que ceci n'est qu'une approximation et qu'il s'adaptera bien entendu en temps et en heure en fonction des besoins des clients et de la comptabilité du centre.

Activ' senior s'axe donc sur une clientèle dite « de luxe » afin de pouvoir mettre en place ses activités avec tout le matériel que les pratiquants auront besoin. Le but est de leur offrir un cadre convivial et luxueux dans le domaine sportif, tout en restant professionnel et accueillant.

### **Pourquoi autonomes ?**

Activ' senior est un centre qui met en avant la prévention de la santé et non un centre de soin. Le but de la structure n'est donc pas de prendre en charge des patients mais des pratiquants afin que ceux-ci puissent bénéficier d'activités physiques pour préserver leur jeunesse au maximum en limitant les effets du vieillissement (voir partie I.2.e).

Bien entendu des partenariats avec des médecins et des kinésithérapeutes seront mis en place, mais ceux-ci seront d'avantage dans un souci de préparation ou de suivi. Ainsi, certains thérapeutes pourront nous recommander à leur patient soit avant une thérapie dans le but de préparer physiquement celle-ci, soit dans le cas contraire (plus fréquent) après une thérapie, dans le but de proposer une continuité au patient et d'empêcher un éventuel retour ou aggravation de la pathologie.

Dans tout les cas, un certificat médical de non contre-indication à la pratique devra nous être délivré avant tout abonnement.

## **Pourquoi dès 50 ans ?**

Le terme « seniors » regroupe plusieurs catégories d'âge : les plus de 50 ans, le troisième âge des plus de 60 ans et le quatrième âge des plus de 80 ans. Lors de mes discussions avec plusieurs personnes j'ai pu me rendre compte du fait que beaucoup de gens ne se considèrent pas dans la catégorie sénior à l'âge de 50 ans.

Précisons tout d'abord qu'Activ' senior réservera des objectifs bien différents pour des personnes de 50 ans que pour des personnes du troisième voire même du quatrième âge. La cible principale d'Activ' senior sera plus tournée vers les personnes entre 60 et 75 ans soucieux de pratiquer une activité physique dans un souci de maintien de leur bien être mais restera ouvert aux autres catégories d'âge.

Dans son livre « l'image des personnes âgées à travers l'histoire » l'auteur Philippe Albou nous livre une étude révélatrice sur le marché des seniors et met en avant trois étapes de la vie importantes à partir de 50 ans :

- La libération des contraintes financières
- Le départ des enfants
- La préparation à la retraite avec nouveaux rythmes, nouvelles envies et nouvelles priorités.

Pour formuler autrement, les personnes à partir de 50 ans commencent à changer de mode de vie et de quotidien. Ils aspirent à de nouvelles pratiques et envies car ils commencent à se libérer de certaines contraintes de vie. Le but est de préparer sa retraite et de faire en sorte d'en profiter un maximum et le plus longtemps possible. La plupart ne voient plus l'activité physique comme un passe temps où le but fondamental est de sculpter son corps mais plus comme un moyen de garder la forme, et beaucoup peuvent alors être réticents au fait de

s'inscrire dans un centre « normal » où l'esthétique corporelle est fortement mise en avant et où ils peuvent alors se sentir « à part ».

### **3.1.3) Analyse de la concurrence**

En ce qui concerne la concurrence actuelle, celle-ci est assez peu présente par rapport à la cible d'Activ' senior. En effet, les structures proposant actuellement de l'activité physique pour des personnes seniors sont soit des associations ou des clubs, soit des clubs de fitness dit « normaux » autrement dit pour tout type de public. Ainsi les associations offrent alors aux seniors une possibilité d'activité physique à coût amoindri mais avec peu de matériel adapté (voir analyse SWOT 3.1.5). Voici un aperçu des associations offrant de l'activité physique pour des personnes seniors en Moselle :

- La fédération des seniors de Moselle
- La fédération française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV)
- Les associations de danse (madison rock, danses assises etc...)
- Les associations sports-loisirs (badminton, volley assis, musculation etc...)

Toutes ces associations n'ont en effet pas la même cible que le centre Activ' senior, néanmoins elles restent tout de même des concurrents potentiels.

Egalement, nous pouvons citer comme concurrents les salles de sports traditionnelles présentes en Moselle. En effet celles-ci pour la plupart possèdent un nombre assez conséquent de matériel et de nombreux seniors se rendent dans ce type de complexes. Néanmoins la plupart ne proposent pas un réel suivi des pratiquants et ne sont pas forcément formés pour adapter l'exercice physique à un public senior. Voici un listing des salles de sport présentes sur le territoire messin :



Tableau 15 : Listing des centres de sports sur le territoire messin

<b>Nom</b>	<b>Localisation</b>	<b>Y a-t-il un public senior ?</b>
AMAZONIA Metz	84 rue aux arènes, METZ	Oui
Garden Gym	Rue du patural, ZA AUGNY	Oui
Authentic Pilates	16 bis en Nexirue, METZ	Oui
City fitness	2 rue rabelais, METZ	Oui
Acti- form	Place du général de gaulle, METZ	Non
Jardin de Joëlle	10 rue des Bénédictins, METZ	Oui
Maxi- fitness	6 rue de l'ancienne gare, THONVILLE	Non
Odyssee Metz-Augny	ZA Augny	Oui

Nous pouvons constater avec ce tableau que la plupart des clubs de fitness dans la région messine ont un public senior, néanmoins la plupart n'adaptent pas forcément leurs services à cette cible.

#### **3.1.4) Valeur ajoutée**

La valeur ajoutée d'Activ' senior réside dans plusieurs domaines : les locaux, le matériel et l'adaptation de l'activité.

En effet, comme énoncé ci-dessus, nos concurrents potentiels manquent soit de moyens matériels (surtout pour les associations) soit de compétences humaines (surtout pour les salles de sports). Activ' senior parviendra à combiner matériel et compétences humaines. Ainsi le centre Activ' senior proposera à ses adhérents un local adapté à leurs besoins (spacieux et convivial à la fois), un matériel innovant et technique avec de nouvelles technologies concernant les appareils de fitness (wii fit, nouveaux tapis de courses adaptés aux seniors etc...) ainsi que du matériel traditionnel que l'on retrouve dans des salles de sport normales.

Egalement, le centre Activ' senior offrira à tous ses adhérents un suivi régulier en rapport avec des objectifs fixés avec le client dès leur arrivée dans le centre. Activ' senior proposera également d'effectuer un bilan de santé physique avec ses adhérents afin de pouvoir constater les points les plus importants à travailler avec eux ainsi que de constater par la suite leur évolution.

Activ' senior offrira donc un endroit où l'activité physique sera au service du bien être (physique, mental et social) de chaque adhérent grâce à l'adaptation des exercices, du matériel et du lieu en fonction des besoins de chacun.

### **3.1.5) Analyse SWOT**

Voici une analyse SWOT des forces, faiblesses, opportunités et menaces du centre Activ' senior :

#### **Forces :**

Plusieurs forces sont à relever pour ce projet :

Tout d'abord la principale force du projet réside dans l'adaptation du matériel et des séances. En effet certaines associations proposent déjà des activités physiques pour les seniors, néanmoins celles-ci ne possèdent pas le matériel nécessaire à une activité physique complète qui pourra aider réellement les seniors, ce sont souvent des activités organisées dans des salles des fêtes ou à l'extérieur avec un matériel limité. D'autres centres de remise en forme « normaux » sont également ouverts aux seniors, néanmoins ce ne sont pas des cours réellement adaptés et les seniors pourraient souvent pratiquer des activités qui ne correspondraient pas à leurs réels besoins au sein de ces centres. Activ' senior proposera donc à une clientèle aisée des activités mieux adaptées et plus variées.

Egalement, Activ' senior possède une force non négligeable étant donné qu'il n'existe qu'un centre de remise en forme de ce type en

France actuellement. « L'innovation » serait donc une des principales forces d'Activ' senior.

### **Faiblesses :**

La faiblesse principale d'Activ'senior reste le prix de la cotisation d'accès au centre. Celui-ci n'est pas encore fixé réellement mais on peut d'hors et déjà considérer qu'il sera nettement supérieur à celui que propose les associations concurrentes citées ci-dessus.

Afin de pallier à cette faiblesse, je m'orienterais simplement sur la cible. En effet les associations proposent donc des activités physiques pour seniors à un prix amoindri, ce qui correspond donc à une clientèle modeste. Activ'senior s'adressera donc à une clientèle plus luxueuse qui désirera pratiquer une activité physique mieux encadrée et avec plus de matériel à disposition.

### **Opportunités :**

Plusieurs opportunités s'offrent à moi :

Tout d'abord l'augmentation de l'espérance de vie, en effet nous vivons de plus en plus longtemps, mais nécessairement en meilleure santé. Les conditions médicales et d'hygiène ont permis cette augmentation, voilà pourquoi il convient de saisir cette opportunité.

Egalement, le nombre de seniors a nettement augmenté, notamment grâce à la génération du baby boom (maintenant papy boom) qui arrive actuellement dans une tranche d'âge qui sera ma cible.

Enfin, les mesures gouvernementales et les différents projets qui mettent de plus en plus en avant les bienfaits de l'activité physique pour la santé.

Toutes ces opportunités montrent en quoi le projet Activ' senior peut être totalement ancré au sein de la société actuelle.

### **Menaces :**

Une des menaces qui pourraient être mise en avant serait le statut économique actuel du pays. En effet de plus en plus la crise économique est ancré dans les esprits de tous, et les gens font bien plus attention à leurs dépenses. La crise peut donc être un frein au développement du centre, dans un premier temps en termes de clientèle mais également en terme de prêts bancaires qui pourront m'être accordés.

Pour pallier à cette menace grandissante, il va falloir mettre en avant la communication afin d'inciter malgré tout les futurs adhérents à venir dans le centre en leur montrant les réels bienfaits de l'activité physique sur leur santé, en étant professionnel (mettre en avant un service de qualité) et en mettant les gens à l'aise dans le centre. Egalement il conviendra de montrer aux différents investisseurs les réels bienfaits d'un tel centre et de prouver la viabilité de celui-ci avec une étude de marché complète.

#### **3.1.6) Analyse servicielle (servuction)**

### **Description de la clientèle**

Notre clientèle correspond à notre cible décrite dans le point III.1.b, c'est-à-dire aux seniors autonomes de plus de 50 ans avec des revenus plutôt élevé et désireux de pratiquer une activité physique.

### **Description des services**

Plusieurs services sont à identifier dans notre analyse servicielle : le service de base et les services périphériques.

Le centre Activ' senior propose comme service de base la pratique d'une activité physique dans un souci de bien être physique, mental et social. Il passe donc par la pratique des cours collectifs et individuels

combinés avec les activités proposées : renforcement musculaire, stretching, gym douce, exercices de coordination, d'équilibre et de mobilité articulaire. C'est ce service de base qui représente le centre à part entière et ce pour quoi les clients viendront dans le centre.

En ce qui concerne les services périphériques, il s'agit de services supplémentaires apportant un plus au service de base. Dans le cas d'Activ' senior ce sera donc :

- Les activités extérieures : activités aquatiques et randonnées
- Les activités de détente : praticien shiatsu 2 à 3 fois par semaine
- L'hygiène : douches individuelles à disposition, casiers personnels, toilettes propres. Les serviettes seront à ramener par les clients et à utiliser sur les différentes machines.
- Le suivi des clients : définition d'objectifs et bilan de santé physique en début de cycle pour pouvoir voir l'évolution par la suite.

Le service de base et les services périphériques vont donc créer des interactions entre eux afin de pouvoir rendre notre service globale le plus satisfaisant possible. Bien entendu le service de base reste le plus important et les clients viendront au centre pour ce service. Le but est donc de mettre en place plusieurs types d'abonnements à l'année afin de parvenir à contenter un maximum de clients tout en leur donnant envi d'adhérer à tous nos services :

- Menu 1 : service de base+ hygiène = 300€ par an
- Menu 2 : service de base + hygiène + suivi des clients = 440 €/an
- Menu 3 : service de base + tous les services périphériques = 520€/ an

Ces trois menus offrent donc la possibilité au client de choisir leurs services périphériques et d'adapter le prix en fonction des services désirés et provoque une réelle interaction entre les différents services.

### **Description du support physique pour mettre en place le service**

Afin de mettre en avant notre service, celui-ci doit d'inscrire dans un local équipé avec le matériel nécessaire à la pratique d'une activité physique. Ce local comprendra donc quatre espaces principaux :

- L'espace d'activité physique individuelle : Cet espace correspond à l'endroit où tous les appareils de fitness et musculation seront à disposition des pratiquants qui désirent venir pratiquer seuls. Nous y trouverons donc le matériel habituel d'une salle de remise en forme comme des appareils pour les activités cardio-respiratoires (vélos elliptiques, tapis de courses etc...) ainsi que certains appareils de musculation. Egalement des haltères et autres outils de fitness seront à la disposition des membres.
- L'espace d'activités collectives : Cet espace sera dédié au cours collectif proposé par le centre, il s'agit d'une salle de gym typique avec espaliers, un grand miroir au mur pour la correction des mouvements et quelques outils de fitness comme des ballons, haltères, tapis de gym etc... Cet espace est prévu pour un cours collectif d'une vingtaine de personnes afin de ne pas mettre en place une activité collective qui ne soit pas bien suivie par l'éducateur dû au trop grand nombre de pratiquants.
- L'espace de massage : Ceci est une pièce avec table de massage où le praticien shiatsu pourra proposer ses services.
- L'espace de repos : Cet espace réservé aux adhérents comprendra quelques fauteuils, des tables basses ainsi qu'un bar où les adhérents pourront se retrouver après leur activité et se relaxer en buvant un verre ensemble.

Afin de pouvoir mettre en place ce local dans les meilleures conditions qu'il soit, celui-ci devra posséder une surface suffisante d'environ deux à trois cent mètres carrés.

### **Énumération du personnel nécessaire**

Afin de rendre l'offre proposée par Activ' senior la plus performante possible, un certain personnel sera nécessaire :

- Les éducateurs sportifs : il en faut au minimum trois, un pour les cours collectifs et deux pour les cours individuels. Le but étant d'avoir toujours un éducateur à la disposition d'un client dans le besoin.
- L'hôtesse d'accueil : elle est chargée d'accueillir les clients, de prendre les réservations et d'enregistrer les nouveaux abonnements.
- L'agent d'entretien : possède à sa charge l'entretien de toutes les machines, matériel électrique, sols et sanitaires.
- Le comptable : est chargé de contrôler et de vérifier les rentrées et sorties d'argent de l'entreprise.

### **Les différentes relations**

Trois relations principales sont à dégager dans notre analyse : les relations internes, les relations primaires et les relations de concomitance.

- Les relations internes concernent l'organisation interne de l'entreprise. Celle-ci se traduit par les relations entre personnel et les relations entre l'entreprise et le client. En effet certains membres du personnel se situeront d'avantage dans les coulisses de l'entreprise. Ainsi l'agent d'entretien jouera un rôle prépondérant dans la relation que le client aura avec l'entreprise en garantissant un endroit sain aux normes d'hygiène et de sécurité adaptés. Le comptable jouera quant à lui un rôle dans le fait du prix de la cotisation par le client. Ces deux personnes n'auront pas de contact physiques avec le client néanmoins ils joueront un rôle essentiel au développement de l'entreprise. A l'inverse les personnes ayant un contact avec le client (les éducateurs et l'hôtesse d'accueil) joueront quant à eux le rôle d'intermédiaire entre l'entreprise et celui-ci. Leur but est de montrer une image chaleureuse et professionnelle à la fois afin que le client se sente en confiance au sein de l'entreprise. Enfin les relations directes entre personnels concernent celles entre le manager et les employés. Le but du manager est donc de parvenir à se faire respecter par

ses employés tout en maintenant un climat de confiance entre lui et eux. Si l'entente entre manager et employés n'est pas au beau fixe, celle-ci se fera tôt ou tard ressentir sur le travail.

- Les relations primaires concernent les relations qu'il y aura entre le service offert par Activ' senior et le client. Elles regroupent les services (service de base et périphériques), le lieu de pratique, ainsi que le personnel en contact. Cette relation s'accouple avec les relations internes car c'est elle qui détermine la satisfaction du client. Le but est de proposer un service adapté à notre cible afin que celui-ci soit le plus efficace possible.
- Les relations de concomitance représentent quant à elles les relations entre clients eux-mêmes. Des vestiaires à la salle de pratique, les clients seront confrontés les uns aux autres, ainsi des relations vont s'établir. C'est pourquoi le centre possède certaines adaptations. Tout d'abord, chaque adhérent doit pouvoir pratiquer son activité dans les meilleures conditions qu'il soit, c'est pourquoi il convient de leur offrir un espace suffisant afin qu'ils n'empiètent pas les uns sur les autres et que chacun ait son espace réservé pendant l'activité. Voilà pourquoi la salle de cours collectifs mesurera environ 100 mètres carrés afin que chaque pratiquant ait un minimum de cinq mètres carrés d'espace de pratique par personne. Egalement l'espace de pratique individuel possédera deux machines de chaque type afin de faciliter leur accès par les pratiquants. En ce qui concerne l'intimité des membres, les douches mis à leur disposition seront des cabines individuelles et ils disposeront de casiers où ils pourront ranger leurs affaires.

### **Place et rôle du client dans l'entreprise**

Au sein du centre Activ' senior, le client fait partie intégrante du service. En effet celui-ci participe à l'effort physique qu'il a à fournir, au pilotage de celui-ci ainsi que dans l'aspect financier qui est mis en jeu.

Ainsi, le client participe lui-même activement à son suivi en faisant don de son corps pour son bien être. Le but étant que le client ressente les effets bénéfiques de l'activité physique sur celui-ci voilà pourquoi il est



important d'entretenir avec lui une pédagogie axée sur la motivation et lui montrer les effets positifs de l'activité.

Egalement, c'est le client qui gère le propre pilotage de son activité. Lui-même décidera d'aller participer ou non aux cours proposés et adaptera ses envies avec les objectifs mis en place avec l'éducateur. Des adaptations aux activités proposées lui seront tout à fait possibles sur simple demande (plus ou moins intense par exemple).

Enfin, le client va payer pour un service, ce qui est une source naturelle de motivation. Il est possible qu'à certain moments de l'année une baisse de la motivation se fera ressentir (période hivernale par exemple), et cette baisse de motivation sera contrebalancée par le fait que le client a payé son service ce qui l'encouragera à la pratique dans la plupart des cas.

### **3.2) Mise en oeuvre**

Le projet n'est pas encore lancé officiellement, néanmoins plusieurs actions ont déjà été menées. Le but de cette partie est donc de décrire les actions déjà effectuées dans la mise en œuvre du projet et celles qu'il restera à faire par la suite. Pour se faire, je me suis appuyé sur la feuille de route que nous avons à remplir de manière mensuelle au PEEL. Celle-ci comporte sept chantiers à réaliser :

#### **3.2.1) L'offre**

Tout d'abord l'un des chantiers les plus importants était de définir l'offre complète d'Activ' senior afin de pouvoir travailler rapidement sur celle-ci. L'offre complète est décrite dans la partie 3.1 ci-dessus.

### 3.2.2) Opérations

La partie opérations va concerner toutes les actions à mettre en œuvre afin de pouvoir mettre en place l'offre Activ' senior détaillée ci-dessus.

Tout d'abord une des macro-tâches à réaliser pour ce chantier sera de pouvoir établir un listing du matériel nécessaire au centre (du matériel spécifique à l'activité physique au matériel secondaire comme les vestiaires douches etc...). Cette tâche a pu déjà bien avancer et nous pouvons voir dès à présent grâce à l'offre établie ce qui sera nécessaire au centre. Néanmoins je ne suis toujours pas fixé précisément sur le nombre et les fonctions de toutes les machines de fitness nécessaires. Néanmoins de nombreuses machines spécifiques seniors ont déjà été trouvées (tapis de course Tread Climber du groupe Nautilus, l'oxycycle de Kinetec etc...).

Une autre macro-tâche à réaliser est de mettre en place et organiser les cours collectifs. Cette tâche n'a malheureusement pas encore avancé car je ne la considérais pas comme une priorité pour le moment mais celle-ci ne saurait tarder à arriver. En effet j'ai depuis peu pu me lancer dans l'activité d'auto-entrepreneur en proposant des cours individuels ou collectifs pour des seniors, à domicile ou dans des salles prêtées par les mairies. Le but de cette activité est de me faire une première clientèle et de pouvoir tester mon offre ce qui est également une des tâches à mettre en application dans ce chantier. Cette activité d'auto-entrepreneur propose donc aux seniors désireux de pratiquer une activité physique adaptés à leurs besoins ainsi qu'à leurs envies.

Enfin la dernière macro-tâche à réaliser dans ce chantier est bien entendu de trouver un lieu et un local où m'implanter. Une proposition de locaux à Metz Queuleu m'a été faite par le Centre Communal des Actions Sociales (CCAS) de Metz, néanmoins après étude et visite de ceux-ci, nous nous sommes rendu compte que l'emplacement et la disposition de ceux-ci ne se prêtait pas à la mise en place d'une salle de remise en forme. Les locaux étaient situés à Metz Queuleu au sein d'une résidence

pour seniors âgés en moyenne de plus de 80 ans, ne souhaitant pas pratiquer d'activités physique et avec des revenus plutôt bas ce qui ne rentrait donc pas dans ma cible. De plus, aucun parking n'aurait été prévu pour les personnes extérieures à la résidence et les travaux d'aménagement n'étaient pas faisables. Néanmoins cette offre m'a permis d'entrevoir de nouvelles possibilités et de mieux me fixer sur les locaux désirés qui sont la base même d'une entreprise fructueuse. J'ai néanmoins gardé de bons contacts avec le CCAS de Metz qui pourra par la suite m'aider dans mes démarches de communication auprès des seniors.

### **3.2.3) Accès au marché**

Afin de pouvoir réaliser ce chantier, il va falloir tout d'abord établir un business plan ainsi qu'une étude de marché complète. Ces deux parties ne sont pas encore rédigées totalement néanmoins de nombreux points ont déjà été traités :

- Conception de l'offre
- Etude de la concurrence (3.1.3)
- Valeur ajoutée (3.1.4)
- Analyse SWOT (3.1.5)
- Analyse servicielle (3.1.6)
- Description du marché des seniors (3.2)
- Etude des attentes des seniors : recherche bibliographiques détaillée dans le point 1.2.5 et enquête sur le terrain lors de la journée sport senior du 31 mai organisée par le conseil général de la Moselle dont voici une présentation des résultats :

Résultats de l'enquête lors de la journée sport senior du 31 mai :

Sur une population de 45 personnes avec une moyenne d'âge de 66,8 ans, j'ai pu constater que 80,65% d'entre eux pratiquent une activité physique

que ce soit en milieu associatif ou chez eux. Ces activités sont très variées :

Tableau 16 : Activités pratiquées par les seniors d'après l'enquête du 31 mai

<b>Activité</b>	<b>Taux de pratiquants</b>
Gym douce	52%
Marche	48%
Vélo	12%
Natation	4%
Jardinage	12%
Tennis	4%
Yoga	4%
Danse	8%
Course à pied	4%

Néanmoins nous pouvons reprendre l'enquête du CDES de 2005 afin d'avoir un panorama complet des activités pratiquées par les seniors et les comparer à celles pratiquées par les 15-49 ans (voir figure 3, point 1.2.5)

Nous pouvons alors constater que les activités telles que le vélo, les activités de marche, la pétanque, ainsi que la gymnastique sont les activités les plus recherchées par la population senior.

Nous avons également cherché à savoir comment cette population préférerait pratiquer leur activité, et les résultats de mon enquête du 31 mai ont montré que 41,38% pratiquent seuls l'activité, 75,86% la pratique entre amis et 3,45% en famille.

Parmi les pratiquants interrogés, 77,42% seraient intéressés par la pratique d'une activité physique adaptés à leurs besoins et encadrés par un professionnel ou le sont déjà. Leurs motivations sont également diverses :

Tableau 17 : Motivations pour la pratique d'une activité physique

<b>Motivations</b>	<b>Taux</b>
Gain d'autonomie	54,84%
Distraction/plaisir	77,42%
Bien être	87,1%
Santé	80,65%
Renforcement musculaire	25,81%
Assouplissements	25,81%
Perte de poids/ Maintien de la ligne	32,26%
Maintien de la forme	74,19%
Entretien cardiovasculaire/respiratoire	45,16%
Obligation	6,45%
Social	29,03%

Le tableau 17 nous renseigne donc sur les motivations des seniors dans la pratique d'une activité physique, et nous pouvons alors constater que les motivations essentielles pour eux sont la distraction, la santé, le maintien de la forme et le bien être loin devant (quasi-totalité des personnes).

Pour les 19,35% de personnes qui ne pratiquent pas d'activités physiques, les raisons sont multiples :

Tableau 18 : Raisons de la non pratique d'après l'enquête du 31 mai

<b>Raison énoncée</b>	<b>Taux</b>
Manque de temps libre	33,0%
Manque de motivation	16%
Pas de moyens de déplacements	31%
Manque de moyens financiers	14%
Manque d'encadrement	0%
Ne sais pas où pratiquer	38%
Ne vois pas la nécessité	15%
Ne se sent pas la force	21%

Egalement une des tâches à réaliser dans le chantier de l'accès au marché est l'obtention de partenariats. Celle-ci est en cours, mais reste encore floue. Le partenariat avec le CCAS de Metz n'ayant pas abouti entièrement, je suis actuellement à la recherche d'autres partenaires et possède déjà des contacts avec une personne kinésithérapeute qui pourrait s'associer à mon projet. Mais cette information reste en interrogation pour le moment et rien n'est encore fait.

#### **3.2.4) Gestion**

Plusieurs tâches sont également à réaliser dans ce chantier. Tout d'abord, il va falloir organiser l'emploi du temps entre cours collectif et individuels. Cet emploi du temps se fera plus tard lorsque le centre sera sur le point d'ouvrir.

Egalement, il convient de définir les besoins humains dans le temps. Ces besoins ont été définis et sont décrits dans l'analyse servicielle 3.1.6.

Il faudra aussi définir le cadre légal de l'entreprise, notamment définir s'il s'agira d'une SARL, SAS ou autre possibilité d'entreprise. Pour cela, j'ai pu lors de mes différents rendez-vous rencontrer un comptable qui

m'a exposé les différents avantages et inconvénients des différentes normes. Mon choix n'est néanmoins pas encore fixé...

Dans le même cadre, l'aspect législation entrera également en compte. Il va donc falloir pouvoir répertorier et appliquer toutes les lois nécessaires à la mise en œuvre d'une activité entrepreneuriale dans les aspects économiques, sécuritaires et législatifs. Certaines de ces lois sont déjà connues, mais il faudra encore développer cette partie durant le reste de mon étude.

### 3.2.5) Financements

Ce chantier reste l'un des plus importants. Il contient deux macro-tâches essentielles qui sont « établir un plan de financement » et « trouver des financeurs potentiels ».

En ce qui concerne l'élaboration d'un plan de financements, j'ai pu lors de la rencontre avec un comptable élaborer une première ébauche d'un plan de financements complet dont le détail se trouve en annexe 6.

Pour la recherche de financeurs potentiels, j'ai déjà pu prendre de nombreux contacts qui m'ont conseillé quant aux différents financeurs potentiels. Mes recherches vont se diriger vers différents organismes :

- Les conseils régionaux et généraux : ces organismes n'ont pas encore été contactés néanmoins je possède d'hors et déjà des contacts notamment au conseil général.
- Les différents concours : participation au concours Entreprendre organisé par Promotech. (en attente des résultats.)
- Les organismes d'aides à la création d'entreprise comme OSEO : Cet organisme n'a pas encore été contacté et cela sera fait dès la mise en œuvre réelle du centre Activ' senior.
- Les prêts bancaires : Ne me sentant pas encore de taille à demander des prêts à un banquier, je préfère attendre de tester

mon offre et de me faire une première clientèle afin de pouvoir présenter des éléments concrets à celui-ci.

### **3.2.6) Communication et réseaux**

La première tâche à réaliser dans ce chantier est de communiquer mon projet à un maximum de personnes durant mon stage afin de profiter de leurs conseils sur le projet ainsi que de contacts qu'ils peuvent avoir. Ainsi j'ai pu rencontrer de nombreuses personnes liées à mon projet d'une manière ou d'une autre : dans le milieu de la santé, de l'activité physique, des activités et du quotidien des seniors etc... Ces personnes m'ont apportés de nombreux conseils et plusieurs contacts qui furent intéressants. Mon but en rencontrant ces personnes était de faire « le tri » entre les points positifs et négatifs énoncés et de fixer mon offre par la suite. Ainsi j'ai pu confronter mon projet aux différentes salles de sports de la région messine, à certains professeurs de l'université du sport de Metz spécialistes de l'activité physique adaptée et des seniors, à certains concurrents comme la fédération EPGV ainsi qu'à la fédération des seniors de Moselle afin de voir si des partenariats étaient possibles, à différentes personnes de la direction des partenariats de l'université de Lorraine, notamment des personnes spécialisés dans la gestion d'entreprise. Egalement j'ai pu rencontrer Mr Douet, promoteur immobilier mettant en place des villages seniors en Moselle (quatre ont déjà été installés dans les régions de Metz et Thionville), des personnes dans le milieu bancaire qui ont pu me conseiller sur la façon dont je devais aborder le financement de mon projet, des personnes travaillant dans l'action sociale (CCAS) et des spécialistes de l'entrepreneuriat. Ainsi, j'ai donc pu rencontrer vingt et une personnes qui m'ont apporté un regard critique, des conseils et des contacts concernant mon projet.

Une seconde tâche à réaliser dans ce chantier était de communiquer le projet aux seniors et de mettre en place un plan de communication efficace afin de promouvoir le projet. Celui-ci se fera un peu avant



l'ouverture du centre Activ' senior, néanmoins mon activité d'auto-entrepreneur a pour but d'apporter une première communication aux seniors et de me faire connaître.

Enfin, la dernière tâche de ce chantier est de participer à un maximum de conférences et de salons pouvant concerner mon projet, néanmoins peu d'opportunités se sont présentés à moi en ce qui concerne cette tâche. J'ai pu malgré tout participer au salon des entrepreneurs qui se déroulait à Paris au mois de février 2013 et obtenir diverses informations sur l'entrepreneuriat. Egaleme nt j'ai pu participer comme énoncé ci-dessus à la journée sport senior à Stiring Wendel et y découvrir de nombreuses associations offrant de l'activité physique aux seniors et qui pouvait donc être des concurrents potentiels.

### **3.2.7) Compétences et ressources**

En ce qui concerne ce chantier, il s'agissait de trouver un maximum d'articles et de références bibliographiques pouvant appuyer et compléter mon projet. Ce point a déjà bien avancé, notamment grâce à ce mémoire ainsi qu'à mon rendez-vous avec Mr Monfort (professeur à l'Université du Sport de Metz, responsable de la section Activités physiques adaptées) qui a pu me fournir de nombreux articles sur le sujet.

De nombreux points ont donc d'hors et déjà été traités et le bilan de la feuille de route reste positif (voir annexe 7), néanmoins il reste encore beaucoup de travail avant de voir arriver le centre Activ' senior. Malgré cela, nous pouvons d'hors et déjà grâce à notre analyse établir l'évolution du centre après sa création dans le futur.

### **3.3) L'offre Activ' senior future**

#### **3.3.1) Evolution de l'offre**

A la vue de l'évolution des seniors et de l'activité physique dans le futur, Activ' senior pourrait évoluer de plusieurs façons.

Tout d'abord en ce qui concerne les activités proposées, suivant le développement d'Activ' senior, il sera possible d'agrandir l'espace et d'y installer un espace aquatique supplémentaire où des activités de type natation, aquagym etc... pourront être proposées. Egalement il sera possible de mettre en place un espace de détente comme des saunas, jacuzzis ou hammams à disposition pour nos adhérents. Il sera également possible d'amener au cœur des activités collectives des activités nouvelles comme la méthode pilates encore peu connue mais amenée à se développer et très utile au bien être des seniors.

En ce qui concerne les nouvelles activités physiques naissantes comme les activités urbaines tout laisse à penser qu'elles ne concerneront qu'une population plus jeune et que les seniors ne souhaiteraient pas pratiquer ce type d'activité.

Comme énoncé dans le chapitre deux, les seniors vivront plus longtemps et en meilleure santé, ce qui est le but recherché par le gouvernement actuel et futur. Activ' senior pourrait donc par la suite devenir un centre de prévention de la santé reconnu et donc remboursé par la sécurité sociale ce qui influencerait très positivement sur le nombre d'adhérent et sur la réputation du centre.

#### **3.3.2) Concurrence future**

L'activité physique pour seniors est amenée à se développer de plus en plus au fil des années. Voilà pourquoi la concurrence risque d'être de plus en plus forte et ce très rapidement.

Les associations verront très sûrement leur nombre de pratiquants augmenter et les salles de sports proposeront également des services pour les seniors. Le but pour Activ' senior sera donc de s'implanter très rapidement en tant que leader de l'activité physique pour seniors et de mettre en place un programme bien être reconnu auprès des clients mais aussi des professionnels de santé.

Il est également possible que d'autres centres comme Activ' senior ouvre ses portes dans les années à venir voilà pourquoi il est urgent de s'implanter très rapidement afin de pouvoir être le premier sur le marché des seniors ce qui influencerait de manière positive sur la réputation du centre (l'innovation serait déjà mise en place sur le territoire).

### **3.3.3) Analyse servicielle future**

La plupart des points d'analyses concernant la servuction d'Activ' senior resteront inchangés dans le futur, néanmoins certains points doivent être modifiés. Reprenons point par point les éléments de notre analyse :

#### **La clientèle :**

Notre clientèle ne sera probablement pas amené à changer dans le futur, Activ' senior continuera de proposer des services de qualité réservé à un public seniors autonome de plus de cinquante ans et aux revenus relativement aisés.

#### **Les services :**

Le service de base d'Activ' senior sera conservé néanmoins certains services périphériques s'ajouteront :

- Les services de détente, avec notamment les prestations de type spa que proposera Activ' senior par la suite (sauna, hammam etc...)
- Les activités aquatiques remplaceront très probablement les activités extérieures. Activ' senior possédera son propre bassin réservé à ses activités aquatiques mais les randonnées pédestres ne seront pas pour autant délaissés, elles seront simplement directement incluse dans tout les abonnements pour les personnes désireuses.

Les prix quant à eux pourraient également être amenés à évoluer en fonction de l'évolution des revenus des seniors futurs, mais aussi au nombre de services proposés. Activ' senior proposera donc à ses clients des abonnements différents avec un premier « menu » à moindre prix et une évolution par la suite :

- Menu 1 : service de base+ hygiène+ randonnées = 300€/ an
- Menu 2 : service de base + hygiène+ randonnées+ activités aquatiques = 490€/an
- Menu 3 : service de base + tout les services périphériques = 600€/an
- 

### **Le support physique**

Le support physique sera amené à évoluer en parallèle des nouvelles activités périphériques proposées. De nouveaux espaces seront donc créés :

- L'espace aquatique sera composé d'un bassin de profondeur uniforme à 1,30 mètre. Il mesurera 10 mètres de long sur 4 mètres de large et l'eau sera en permanence chauffée à une température de 32°C (température idéale pour l'exercice physique en milieu aquatique : elle est égale à la température extérieure du corps).
- L'espace spa possédera quant à lui un coin hammam, un coin sauna ainsi qu'un jacuzzi.

### **Le personnel nécessaire**

En ce qui concerne le personnel nécessaire, quelques ajouts semblent essentiels au bon développement du service :

- Un éducateur spécialisé dans les activités aquatiques et possédant un diplôme de secouriste en cas de problème.
- Un « surveillant » au sein du spa qui pourra répondre aux besoins des clients à l'intérieur de celui-ci.

### **Les différentes relations**

Les différentes relations au sein du centre Activ' seior resteront inchangés par rapport au centre actuellement prévu.

### **Rôle du client dans l'entreprise**

Là encore le rôle du client au sein d l'entreprise conservera exactement les mêmes aspects que ceux qu'il possède actuellement.

#### **3.3.4) Développement**

Le but d'Activ' senior est comme énoncé précédemment de se créer une réputation dans le domaine de l'activité physique pour seniors mais également dans le domaine de la santé. Comme nous avons pu l'observer, la santé des seniors occupe actuellement une place essentielle dans la société actuelle et future et le développement de celle-ci reste une priorité. Activ' senior a donc comme but de devenir une référence en termes d'activité physique au service du bien être de ses pratiquants. Par la suite le but sera de se développer dans un premier temps au sein de la région Lorraine, mais encore pourquoi pas au niveau national. Le centre

Activ' senior possède je pense de grands atouts pour les seniors dans un premier temps, mais aussi pour la société actuelle et future.

## CONCLUSION

Ce mémoire m'a donc permis d'étudier les besoins des seniors en terme d'activité physique grâce à une analyse détaillée du passé, du présent et une prospection future. D'après les nombreuses enquêtes réalisées et étudiées, j'ai pu me rendre compte de la demande des seniors dans la pratique d'une activité physique. Celle-ci est donc déjà très présente et est amenée à évoluer encore dans le futur.

Nous avons également pu constater l'ensemble des bienfaits de l'activité physique sur la santé des seniors. Ainsi, une pratique régulière permet de prévenir les problèmes liés au vieillissement et de pouvoir par analogie entamer une « seconde jeunesse » pour profiter au maximum de sa retraite.

La société actuelle est confrontée à un vieillissement de la population qui, d'après les projections émises dans ce mémoire, devrait continuer d'évoluer dans les années à venir. Le but est donc de prévoir ce vieillissement en mettant tout en œuvre pour que les seniors puissent être autonomes le plus longtemps possible. Activ' senior peut donc être une solution pour pallier à ce problème et offre par la suite de nombreuses possibilités d'évolution.

Le but de mon stage au PEEL a été de construire mon offre de manière précise, de me créer une liste de contacts susceptibles de m'épauler dans la réalisation de celui-ci, et de commencer à vérifier sa viabilité économique et sociale. Cette dernière tâche n'est pas encore complète et reste donc à préciser.

Peut-on alors dire que le projet Activ' senior peut, malgré la situation économique actuelle, être rentable et devenir une référence dans le domaine de l'activité physique adaptée aux seniors ?

## **BIBLIOGRAPHIE**

### **Œuvres littéraires :**

Albou P, éditeur. L'image des personnes âgées à travers l'histoire. Paris : Glyphe et Biotem éditions, 1999.

Aquatias S, Arnal J-F, Pillard F, Riviere D, Bilard J, Callède J-P, et al. Activité physique : Contexte et effets sur la santé. Paris : Les éditions Inserm, 2008.

Feller E, éditeur. Histoire de la vieillesse en France, 1900-1960. Paris : Edition Seli Arslan ; 2005.

Ollivier J-P, éditeur. Demain, les vieux ! . Paris : CNRS Edition ; 2011.

Pacaud S, éditeur. Vie quotidienne des français à la Belle Epoque. Romorantin : Edition Communication Presse Edition ; 2008.

Palard J, Vezina J, éditeurs. Vieillesse : santé et société. Défis et perspectives. Québec : Editions Les Presses de l'Université Laval ; 2007.

Dandois D, éditeur. Ateliers d'activités physiques, Fiches d'activités-évaluation-méthodologie : Ateliers d'animation seniors. Paris : Editions Phalente ; 2012

### **Articles**

Bourdieu J, Kesztenbaum L. Patrimoine et retraite : l'expérience française de 1820 à 1940. Economie et Statistique. 2008, N°417-418 : 77-91.



### **Articles en ligne**

Daguet F. La population de la France : Une croissance sans précédent depuis 1946. Insee [on line] 1996 (444) [17-04-2013]. URL : [http://www.insee.fr/fr/ffc/docs\\_ffc/ip444.pdf](http://www.insee.fr/fr/ffc/docs_ffc/ip444.pdf).

Espérance de vie-Mortalité. Insee [on line] 2012. URL : <http://www.insee.fr/fr/ffc/tef/tef2012/T12F036/T12F036.pdf>

### **Documents électroniques**

Gouguet J-J, Henaff N. Observatoire du sport en territoire limousin : le point sur le sport et les seniors, [En ligne]. [http://www.cdes.fr/fichiers/Documentation/Doceco/Point\\_sur\\_sport\\_et\\_seniors\(1\).pdf](http://www.cdes.fr/fichiers/Documentation/Doceco/Point_sur_sport_et_seniors(1).pdf) (Page consultée le mercredi 22 mai 2013).

Toussaint J-F. Retrouver sa liberté de mouvement, [En ligne]. [http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport\\_Retrouver\\_sa\\_liberte\\_de\\_mouvement.pdf](http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Rapport_Retrouver_sa_liberte_de_mouvement.pdf) (Page consultée le mercredi 22 mai 2013).

Dr Cascua S. L'activité physique des seniors : un enjeu de prévention, [En ligne]. <http://www.sportsante.info/article/7-le-sport-pour-les-seniors-un-enjeu-de-prevention> (Page consultée le lundi 20 mai 2013).

### **Site internet**

[www.insee.fr](http://www.insee.fr)

## **ANNEXES**

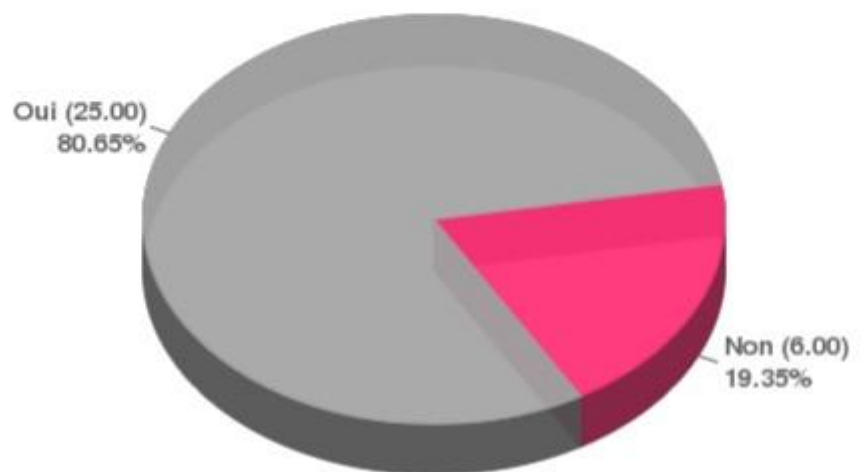
- **ANNEXE 1 : Poster Activ' senior :**
- **ANNEXE 2 : Résultats enquête du 31 mai :**
- **ANNEXE 3 : Répartition par âge, quelque soit le sexe de la population totale et de la population vieillissante de 1886 à 1954 (Extrait de « histoire de la vieillesse en France : 1900-1960 » de Elise Feller**
- **ANNEXE 4 : Article du Républicain Lorrain retraçant le lancement officiel 2013 des Business Unit du PEEL, interview pour Activ' senior :**
- **ANNEXE 5 : Exemples d'exercices physiques pour seniors**
- **ANNEXE 6 : Budget prévisionnel**
- **ANNEXE 7 : Bilan de l'avancement de la feuille de route au 15 juin 2013**

ANNEXE 1 : Poster Activ' senior :

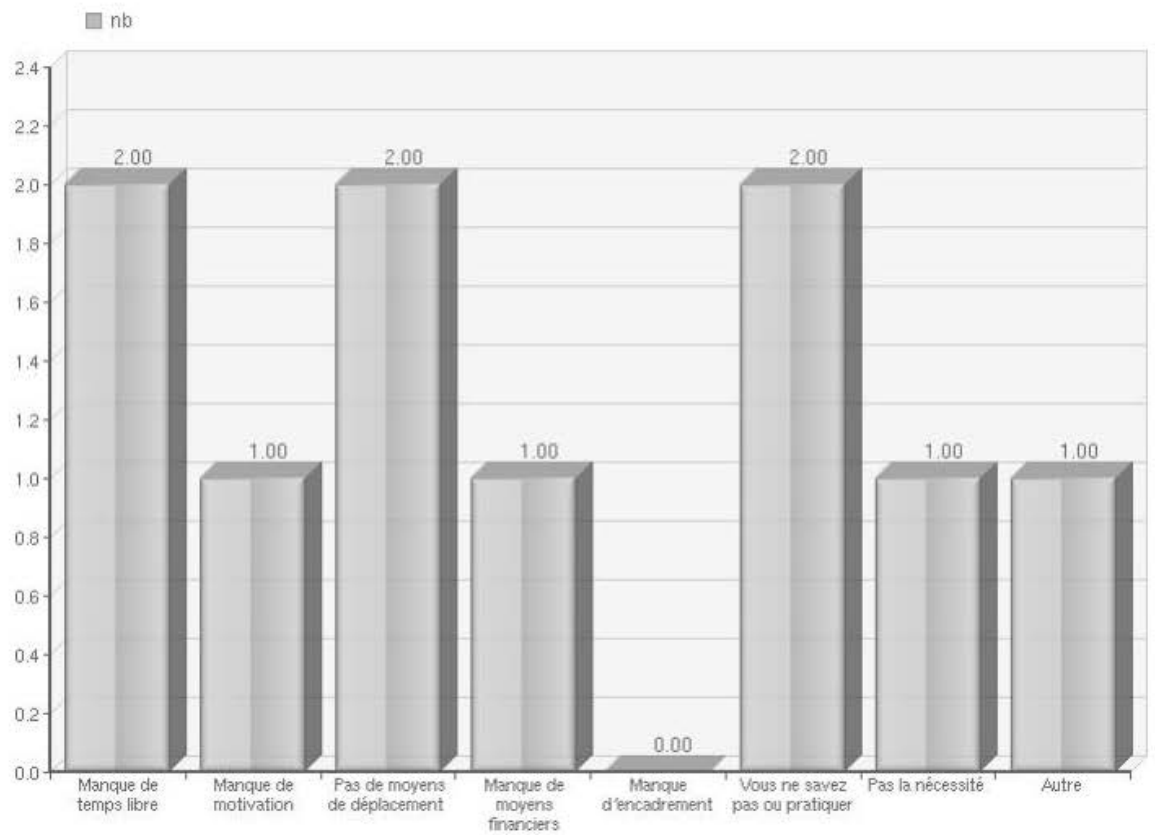


**ANNEXE 2 : Résultats enquête du 31 mai :**

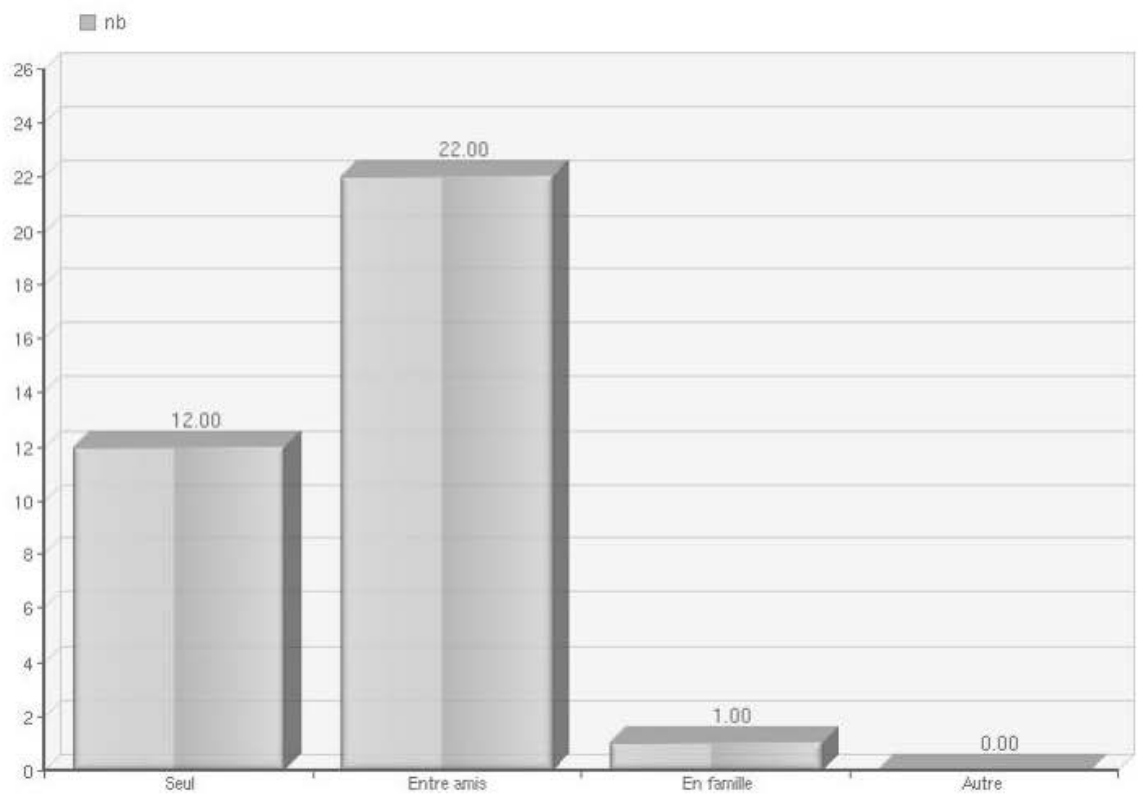
Pratiquez-vous une activité physique?



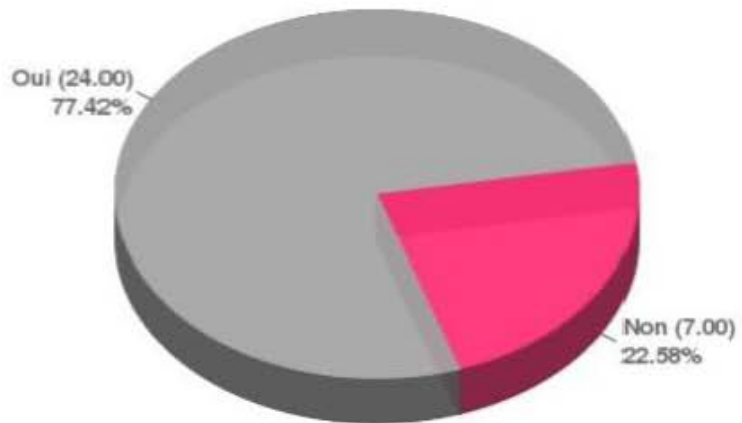
### Si non, pourquoi?



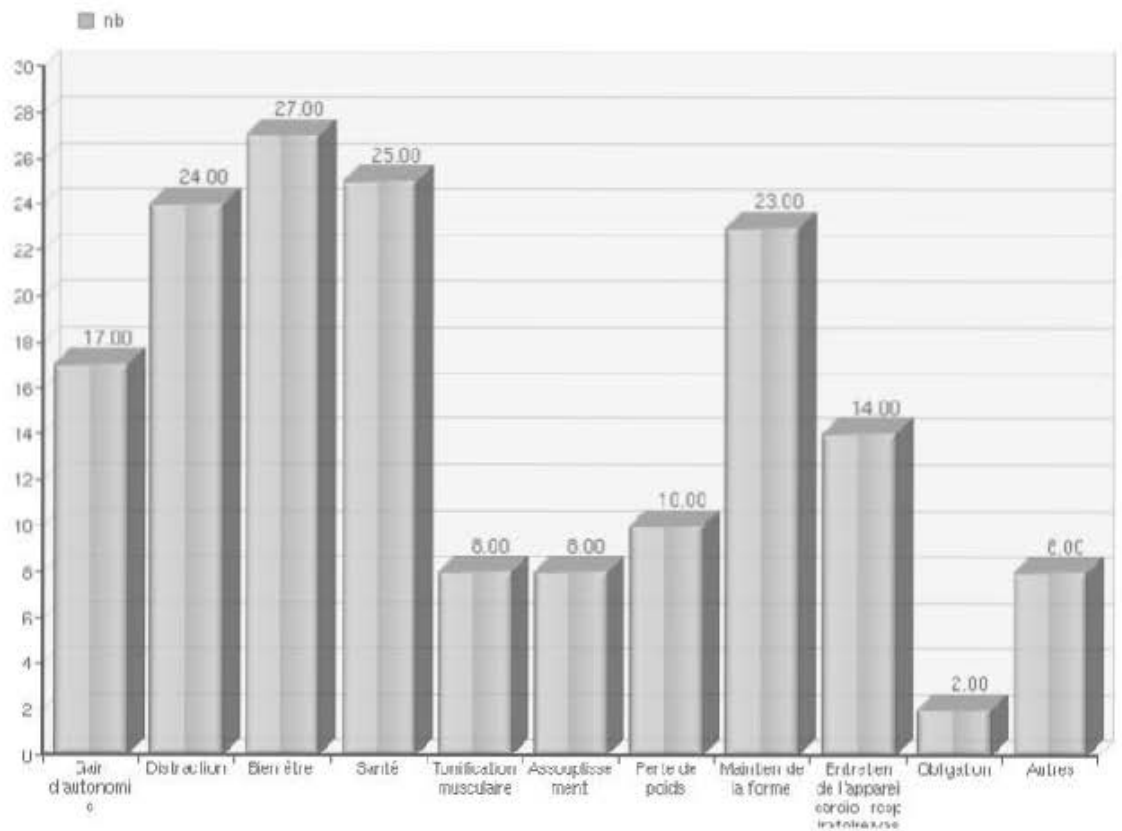
### Comment préférez vous pratiquer cette activité?



Seriez-vous intéressé par la pratique d'une activité physique adaptée à vos besoins, encadrée par un professionnel, en groupe?

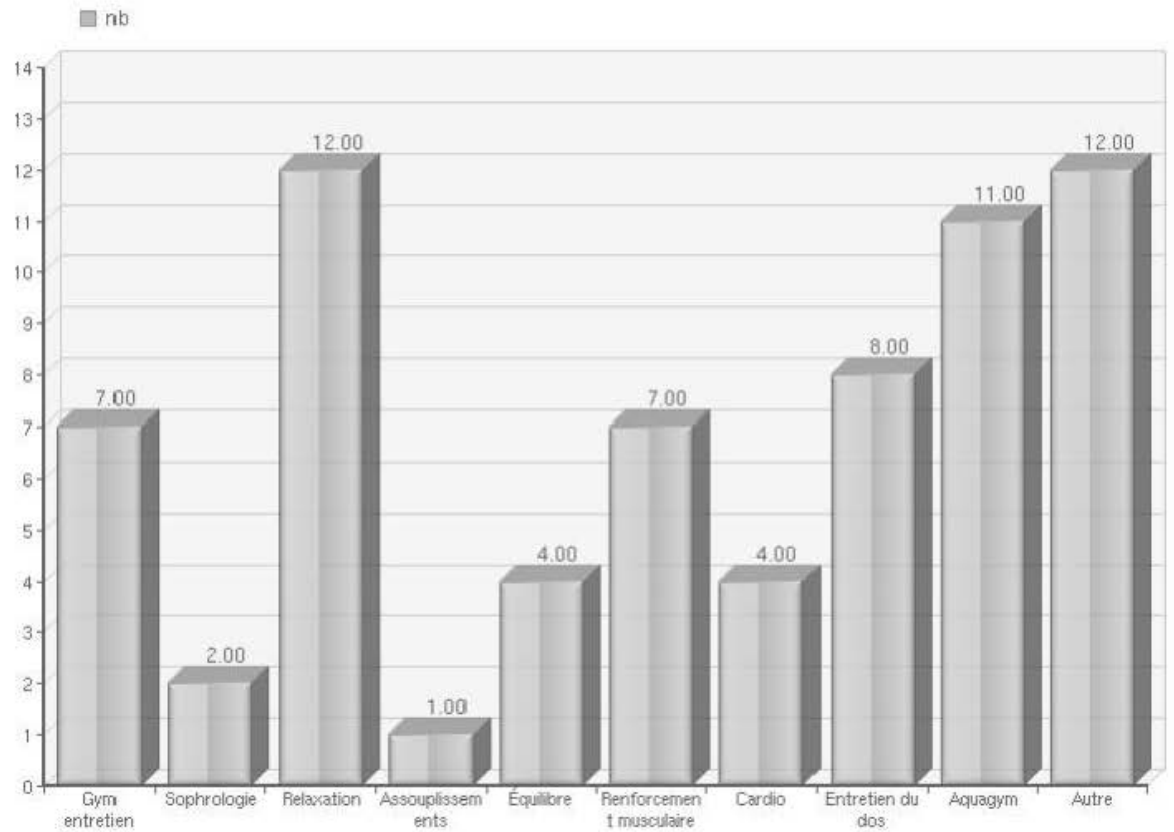


Quelles seraient vos motivations pour démarrer une activité physique?



Ici Autre = social

*Quelles autres types d'activités souhaiteriez-vous pratiquer?*



**Si autre précisez**

#	Question	Text
14	Si autre précisez	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vélo</li> <li>- Pétanque</li> <li>- Danse</li> <li>- Natation</li> <li>- Yoga</li> <li>- Vélo</li> <li>- Natation,</li> <li>- Tai shi</li> <li>- Danse</li> <li>- Marche nordique</li> <li>- Vélo, natation</li> <li>- Natation</li> <li>- Vélo</li> </ul>

**ANNEXE 3 : Répartition par âge, quelque soit le sexe de la population totale et de la population vieillissante de 1886 à 1954 (Extrait de « histoire de la vieillesse en France : 1900-1960 » de Elise Feller**

**Tableau 14. Répartition par âge quel que soit le sexe de la population totale et de la population vieillissante de 1886 à 1954**

Popu- lation totale	De 0 à 14 ans		De 15 à 64 ans		65 ans et plus		Population vieillissante dans la population totale										
	Et. en milliers	%	Et. en milliers	%	Et. en milliers	%	50 ans et plus plus	Et. en milliers	50 ans et plus moins	Et. en milliers	%	60 ans et plus	Et. en milliers	%	70 ans et plus	Et. en milliers	%
1886	17 900	26,56	24 646	64,38	3 948	8,04	0 457	4 619	1 807	369	22,50	12 16	478	3,97			
1891	18 100	26,23	24 953	63,44	3 158	6,28	0 614	4 788	1 809	577	22,59	12 50	498	3,98			
1896	18 200	25,97	25 129	63,95	3 197	6,35	0 663	4 781	1 912	388	22,64	12 40	510	3,99			
1901	18 451	26,06	25 177	65,40	3 140	6,17	0 733	4 788	1 867	348	22,71	12 40	484	3,98			
1906	18 645	26,00	25 482	65,32	3 231	6,32	0 839	4 879	1 990	392	22,75	12 58	487	3,99			
1911	18 192	25,71	25 783	68,74	3 268	6,34	0 854	4 913	1 918	577	22,82	12 54	488	3,99			
1916	18 700	22,68	28 411	68,08	3 908	6,20	0 799	5 209	2 034	470	22,97	12 68	502	3,99			
1921	19 239	22,43	27 481	68,24	3 670	6,17	0 127	5 940	2 186	478	22,97	12 71	509	3,99			
1926	19 229	22,00	27 967	67,38	3 667	6,28	0 406	5 752	2 175	470	22,97	12 68	509	3,99			
1931	19 100	21,68	28 106	68,34	4 081	6,34	0 740	6 048	2 449	470	22,97	12 68	509	3,99			
1936	19 648	21,30	28 708	67,17	4 383	10,65	0 677	6 740	2 629	392	22,97	12 68	509	3,99			
1941	19 705	21,00	27 889	64,32	4 908	11,19	0 101	6 833	3 110	488	22,97	12 68	509	3,99			

Source : Feller, Histoire de la vieillesse en France.



**ANNEXE 4 : Article du Républicain Lorrain retraçant le lancement officiel 2013 des Business Unit du PEEL, interview pour Activ' senior :**

**EMPLOI** Lancement du projet business unit 2013 pour la création d'entreprise

# Perspectives d'avenir et plans de carrière

Le Pôle entrepreneurs étudiant de Lorraine et l'Université de Lorraine ont lancé le projet Business unit 2013. Un projet qui soutient la création d'entreprise par des étudiants et qui agit comme un accélérateur de carrière.



Le lancement des Business Unit a été effectué à la chambre des métiers de Metz. Le Pôle entrepreneurs étudiant de Lorraine soutient la création d'entreprise par des étudiants et agit comme un accélérateur de carrière.

**D**es projets étudiants, des idées innovantes, des ambitions. Les étudiants de l'Université de Lorraine ont lancé le projet Business Unit 2013. Un projet qui soutient la création d'entreprise par des étudiants et qui agit comme un accélérateur de carrière.

**Opportunités d'affaires** - Des opportunités d'affaires se présentent à tous les étudiants de l'Université de Lorraine. Le Pôle entrepreneurs étudiant de Lorraine soutient la création d'entreprise par des étudiants et agit comme un accélérateur de carrière.

**Valeurs ajoutées** - Le Pôle entrepreneurs étudiant de Lorraine soutient la création d'entreprise par des étudiants et agit comme un accélérateur de carrière.

**Attractivité** - Le Pôle entrepreneurs étudiant de Lorraine soutient la création d'entreprise par des étudiants et agit comme un accélérateur de carrière.

**Attractivité** - Le Pôle entrepreneurs étudiant de Lorraine soutient la création d'entreprise par des étudiants et agit comme un accélérateur de carrière.

Cf paragraphe Valeur ajoutée.

## **ANNEXE 5 : Exemples d'exercices physiques pour seniors**

### **Exemples d'exercices d'équilibre :**

Objectifs :

- Renforcer la musculature des membres inférieurs
- Améliorer l'équilibre
- Exercer des réflexes posturaux
- Travail sur la proprioception
- Maintenir au maximum l'autonomie
- Améliorer la confiance en soi
- Plaisir de pratiquer
- Liens sociaux

Après un échauffement efficace, le but sera de mobiliser au maximum le pratiquant en le mettant face à des situations où il devra faire intervenir son oreille interne. Le pratiquant devra donc par exemple commencer avec un exercice simple bipodal consistant à se déplacer sur la pointe des pieds, puis sur les talons. Nous pourrons ensuite nous servir d'objets extérieurs comme par exemple un galet, où le pratiquant devra se maintenir debout en équilibre sur celui-ci. Par la suite nous complexerons les situations en les faisant marcher sur des tapis de gym épais et non rigides, en leur faisant traverser une poutre posée au sol etc... le but sera de s'adapter aux possibilités de chacun et de mettre en place des exercices ni trop compliqués, ni trop faciles pour eux. Par la suite, un travail en groupe pourra se faire avec par exemple des exercices en duo où chacun devra tenir sur un pied en se maintenant à l'épaule de l'autre ce qui créera une collaboration et une concentration sur son propre équilibre ainsi que celui de son voisin. Bien entendu des techniques de réussites pourront être données. Le but principal de ces exercices d'équilibre sera de prévenir les chutes pouvant survenir à un âge élevé et qui sont responsables d'un grand nombre de décès chez les personnes âgées.

Exercices de maintien en équilibre sur un objet :



[http://www.bienpublic.com/fr/images/6F2EBD3F-C4D9-49DF-A821-AC0977E5560C/LBP\\_03/exercices-d-equilibre-a-la-salle-des-fetes-photo-philippe-gagnepain-exercice-a-plusieurs-philippe-gagnepain.jpg](http://www.bienpublic.com/fr/images/6F2EBD3F-C4D9-49DF-A821-AC0977E5560C/LBP_03/exercices-d-equilibre-a-la-salle-des-fetes-photo-philippe-gagnepain-exercice-a-plusieurs-philippe-gagnepain.jpg)

Traverser une poutre au sol :



[http://www.ouest-france.fr/of-photos/2012/10/19/sb14\\_3794413\\_2\\_px\\_470\\_.jpg](http://www.ouest-france.fr/of-photos/2012/10/19/sb14_3794413_2_px_470_.jpg)

## ANNEXE 6 : Budget Prévisionnel (première ébauche)

### Comptes de résultats pour la première année

<b>Produits = Ressources</b>			
Service proposé	Nombre de personnes	Prix	TOTAL (en euros)
Menu 1	150	300 €	45 000
Menu 2	100	440 €	44000
Menu 3	50	520 €	26000
<b>TOTAL</b>			<b>115 000</b>
<b>BESOINS:</b>			
<b>Fournitures consommables: Prix à l'année</b>			
électricité/gaz/eau	3 000 €		
Produits d'entretien	400 €		
Outillage	1 500 €		
Fournitures de bureau	1 000 €		
<b>TOTAL</b>	<b>5 900 €</b>		
<b>Services extérieures Prix à l'année</b>			
Locaux	21 600 €		
Location TPE (machine à CB)	300 €		
Assurance RC	2 300 €		
Honoraires de constitution	900 €		
Comptable	3 000 €		
Communication/publicités	2 000 €		
Déplacements/missions	200 €		
Frais postaux	150 €		
Téléphone/internet	600 €		
Services bancaires	360 €		
Autres	500 €		
<b>TOTAL</b>	<b>31 910 €</b>		
<b>Impôts et taxes Prix à l'année</b>			
Formation professionnelle	100 €		
impôts sur les sociétés	17 200 €		
<b>TOTAL</b>	<b>17 300 €</b>		
<b>Charges personnels Prix à l'année</b>			
Salaires bruts	14 400 €		
Charges patronales	31 800 €		
<b>TOTAL</b>	<b>46 200 €</b>		
<b>Dotation aux amortissements</b>	<b>6 500 €</b>		
<b>Intérêts d'emprunts estimés</b>	<b>4 000 €</b>		
<b>TOTAL DES BESOINS</b>	<b>111 810 €</b>		
<b>Chiffre d'affaire</b>	<b>3 190 €</b>		

Budget prévisionnel de départ :

**Dépenses :**

<b><u>Matériel</u></b>	<b><u>Budget</u></b>
Immobilisations incorporelles	500 €
Ordinateur	700 €
Machines fitness	30 000 €
Agencements locaux (vestiaires/douches/toilettes)	5000 €
Bureau	500 €
Enseigne	2000 €
Travaux divers	2000 €
Dépôt de garantie	1500 €
Premier mois de loyer	1800€
TOTAL	39 000€

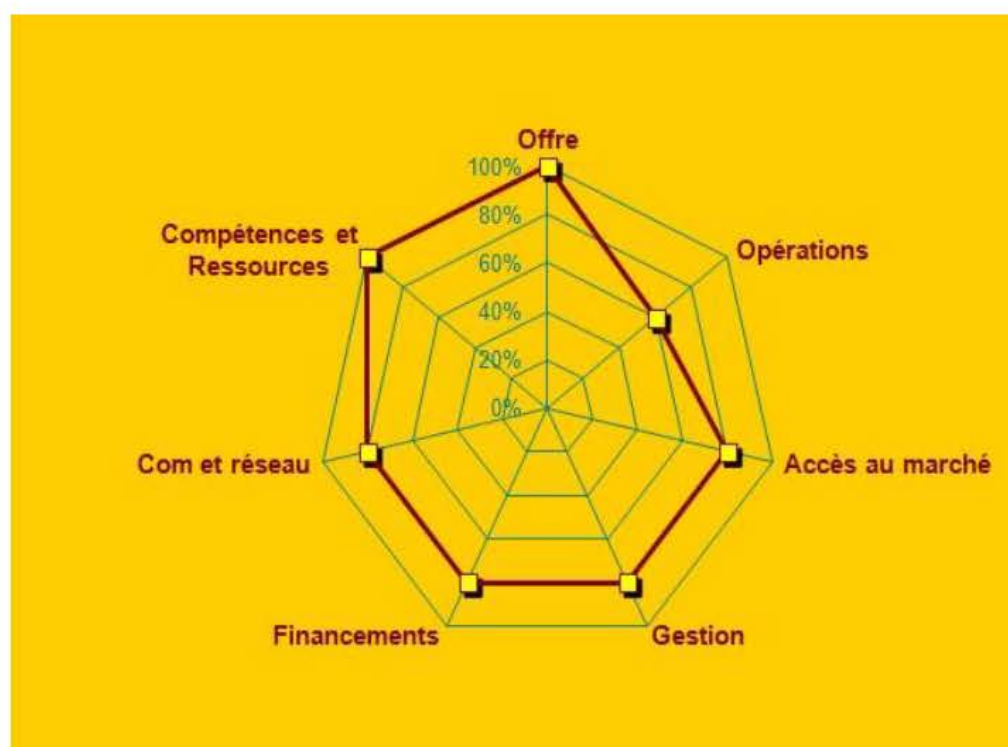
**Recettes :**

<b><u>Type de recette</u></b>	<b><u>Montant</u></b>
Apport personnel/ Capital	20 000 €
Concours et aides aux entreprises	5000 €
Prêts bancaires	15 000 €
TOTAL	39 000 €

Le compte de résultats et le budget prévisionnel de départ sont bien évidemment à regrouper ensemble afin d'avoir une idée plus précise du budget prévisionnel de la première année.

**ANNEXE 7 : Bilan de l'avancement de la feuille de route au 15 juin 2013**

<b>Bilan des chantiers Pôle de l'Entrepreneuriat Etudiant de Lorraine</b>					
<b>Le point au 15/06/2013</b>					
Chantier	Responsable	Objectif 2013	% réalisé	Avance / Retard	Mesures à prendre prioritaires
Offre	Florian LEYES	100%	100%	0	RAS
Opérations	Florian LEYES	60%	33%	0	RAS
Accès au marché	Florian LEYES	80%	67%	0	RAS
Gestion	Florian LEYES	80%	45%	0	RAS
Financements	Florian LEYES	80%	45%	0	RAS
Com et réseau	Florian LEYES	80%	38%	0	RAS
Compétences et Ressources	Florian LEYES	100%	100%	0	RAS





## MEMOIRE DE FIN D'ETUDE DE MASTER



Etude prospective de l'activité physique et du vieillissement de la population pour construire l'offre  
Activ' senior future.

Florian LEYES

Université de Lorraine

Juin 2013

**MOTS CLES :** Activité physique, seniors, prospection, bien être, santé, vieillissement de la population, plan d'affaire.

**RESUME :** Ce mémoire rend compte d'une prospection en ce qui concerne l'activité physique dans un premier temps, et le devenir des seniors dans un second temps. Il étudie ces deux composantes dans les dimensions passé et présent afin de pouvoir en déduire le futur. L'objectif final est de pouvoir développer une opportunité d'affaire future : le centre Activ' senior. Ce centre sera le premier centre de remise en forme destiné exclusivement aux seniors de plus de cinquante ans en Lorraine. Il mettra l'activité physique au service du bien être de ses pratiquants afin de leur offrir une retraite agréable et active.

**KEY WORDS :** physical activities, older adults, prospecting, well being, health, ageing of population, business plan.

**ABSTRACT :** This report reports a prospecting for physical activity at first, and the future of seniors secondly. It studies these two components in the dimensions past and present to be able to deduct the future from it. The final goal is to be able to develop an opportunity of future business : the center Activ' senior. This center will be the first fitness center intended exclusively for seniors of more than fifty years old in Lorraine. It will put the physical activity in the service of well being of his followers to offer them a pleasant and active pension.