

Sport à tous les âges - Semaine Bleue (thématique « bouger ensemble »)

## Les seniors et le sport : une pratique dynamique, mais des infrastructures à améliorer

Après les Jeux Olympiques et Paralympiques, le moment est venu de s'intéresser au sport pour les 60 ans et plus. Selon une récente étude réalisée par CSA pour Silver Alliance, près de 60 % des Français de 50 ans et plus pratiquent régulièrement une activité sportive. Alors que le bien-être physique et mental reste leur principale motivation, certains obstacles freinent encore leur engagement. La Silver Alliance organise une matinée de rencontres et d'échanges avec présentation de l'étude le 1er octobre à Paris.

---

### Résultats de l'étude<sup>1</sup> sur les seniors et le sport

#### Des pratiques diversifiées pour « rester en forme »

Ils sont unanimes : les Français de 50 ans et plus qui pratiquent une activité sportive le font pour rester en forme (physique et mentale), pour 81 % des interrogés. Parmi les activités les plus populaires, on retrouve les sports pédestres (course à pied, randonnée) pratiqués par 46 % des sportifs de 50 ans et plus, suivis par la gymnastique douce (yoga, pilates) pour 25 % d'entre eux et les sports de cycle (cyclisme, VTT) à 22 %. Plus d'un tiers des seniors en question pratiquent leur activité sportive au moins deux fois par semaine, témoignant d'un engagement significatif dans le maintien de leur forme.

#### Des freins importants malgré l'envie

Toutefois, un tiers des seniors (36 %) estiment que les infrastructures sportives, telles que les terrains et gymnases, ne sont pas adaptées à leur tranche d'âge. Ce manque d'accessibilité, couplé à la peur de se blesser, représente un frein pour beaucoup, notamment pour les plus de 75 ans. En parallèle, moins de 20 % des seniors sont inscrits dans une salle de sport.

#### Budget et accessibilité : 322 € par an

Le budget consacré au sport reste modéré, avec une moyenne de 322 € par an, qui monte à 472 € pour les personnes licenciées en fédération. Une part importante des seniors (25 %) estiment néanmoins qu'il leur manque des ressources financières pour pratiquer leur activité sereinement.

---

<sup>1</sup> **Methodologie de l'étude** : Enquête online réalisée par l'institut CSA pour la Silver Alliance, ResterJeune.com et Ezygain du 25 septembre 2023 au 1er octobre 2023 auprès d'un échantillon représentatif de 1006 Français, âgés de 50 ans ou plus, vivant seul ou en couple.

**Invitation presse « Le sport, facteur de succès pour préserver son autonomie »**

**Mardi 1er octobre de 9h30 à 12h - à Paris**

**Lieu : Tech Care Paris & Co, 130 rue de Lourmel, 75015 Paris**

**Tout public et gratuit, sur réservation ([lien d'inscription ici](#))**

**Au programme de la matinée :**

- Accueil et ouverture par Benjamin Zimmer, DG de la Silver Alliance
- Présentation de l'étude « Sport et seniors » par Xavier Terryn, CSA Institute
- Table ronde sur le sport senior avec des représentants de la Fédération française de handball, de l'Association française de Tennis Senior+, de l'Assurance retraite Île-de-France, ainsi que Thibault Faÿ, co-fondateur de Ezygain (matériel connecté de rééducation et entraînement à domicile), Julien Hyardet, DG de Resterjeune.com (accompagnement en activité physique à domicile), Sandrine Alouf, créatrice de « C'est pas demain la vieille »
- Conclusion par Marie-France Gosselet, présidente de l'association Footeuses à tout âge et ambassadrice de l'opération « Rêves de seniors »
- Exposition photos « C'est pas demain la vieille - l'âge, c'est dans l'athlète », histoires de femmes sportives de 55 ans et plus

*« Rendre accessible à tous le sport et au sens plus large, l'activité physique, est un facteur clé pour le maintien de notre capital santé et ce peu importe notre âge. Il est essentiel et urgent de prendre conscience de son impact positif pour faire face à l'un des plus grands défis de notre société : son évolution démographique. » **Julien Hyardet**, Resterjeune.com*

*« Cet événement est l'occasion de mettre en avant le sport et l'activité physique pour tous en réunissant des acteurs qui proposent des solutions et prennent des initiatives dans ce sens. Jeunes ou seniors, bouger est vital ! » **Zineb Agoumi**, Ezygain*

**Pour des questions d'organisation, pouvez-vous svp me confirmer votre présence ?**

**Contact presse : Marina Rezé**

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

**À propos de la Silver Alliance**

Créée en 2018, la Silver Alliance est la première alliance de marques dédiée au bien vieillir à domicile. De la startup aux grandes entreprises, la Silver Alliance fédère des acteurs de la Silver économie avec un objectif : accélérer le développement de produits et services complémentaires permettant aux Français de rester vivre chez eux le plus longtemps possible ; ce pour répondre au mieux à la transition démographique et à la seniorisation de la société. Cette initiative unique en France réunit 32 spécialistes du secteur. Pour en savoir plus : [www.silveralliance.fr](http://www.silveralliance.fr)