



Suivi, évaluation de l'impact des projets Sport Sénior en Plein Air et recensement des bonnes pratiques pour renforcer l'offre de sport sénior en plein air jusqu  2024



SOMMAIRE

1	État des lieux de la collecte	P.3
2	Enseignements autour des publics (profil, aspiration, ...)	P.7
3	Enseignements autour des projets (lancement, déploiement, essaimage, ...)	P.27
4	Les principales recommandations pour les prochaines éditions de l'AAP	P.61

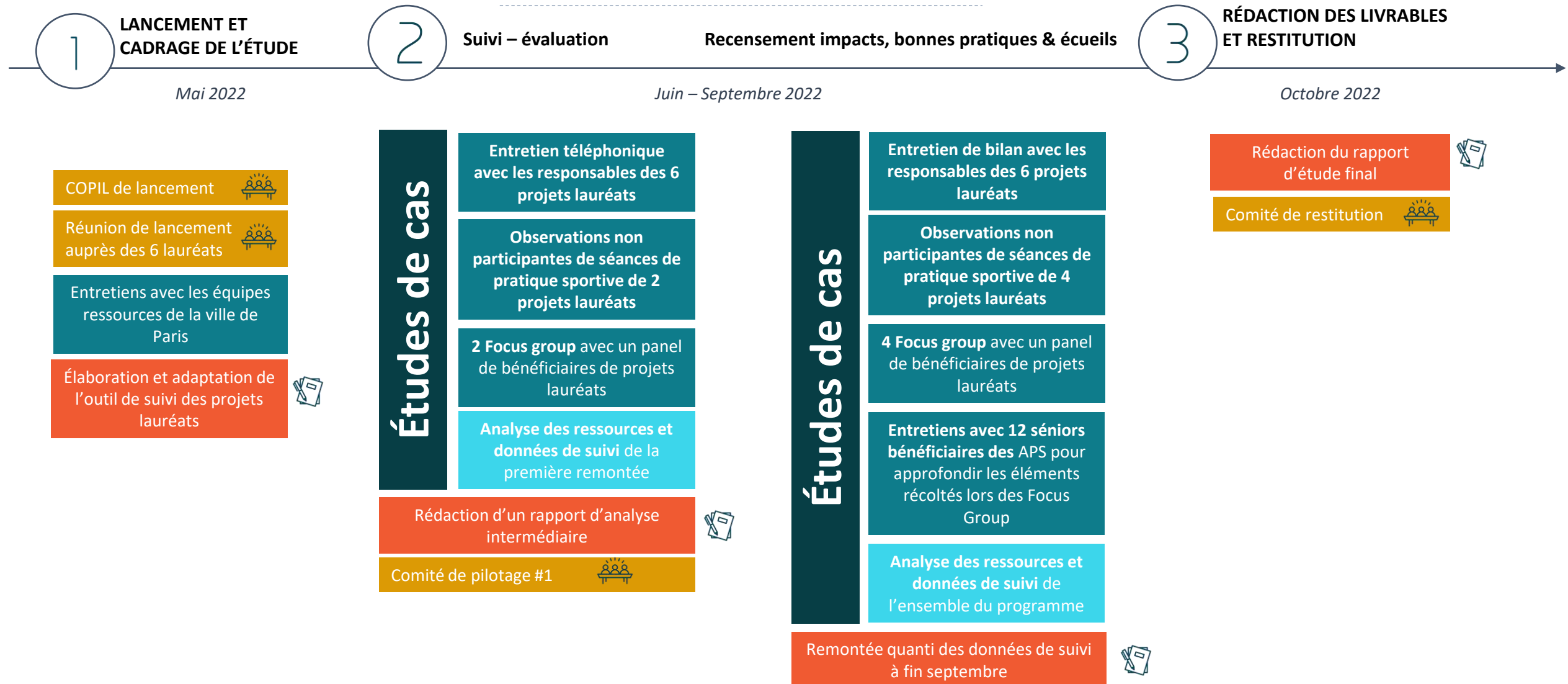


1

État des lieux de la collecte

+ Vue d'ensemble des travaux réalisés

COLLECTE ET SUIVI



+ Les chiffres clefs de la collecte évaluative

6

Temps d'observation des
séances

46

Usagers participants aux Focus
Groups

12

Entretiens bilatéraux avec des
bénéficiaires de l'AAP

7

Le nombre d'encadrants
rencontrés

2

Remontées d'information
quantitatives



5

Récits de vie de bénéficiaires
de l'AAP

Les différentes entrées évaluatives, sur l'ensemble de la durée de vie de l'AAP

Des observations faites tout au long de la démarche, de manière progressive et séquentielle pour couvrir l'ensemble des composantes des 6 projets lauréats :

1- DES OBSERVATIONS SUR LES PUBLICS BÉNÉFICIAIRES : TOUT AU LONG DE LA COLLECTE ÉVALUATIVE.

2- DES OBSERVATIONS SUR LES PROJETS LAURÉATS :



1

LE LANCEMENT DES PROJETS

- ✓ LA COMMUNICATION ET LE SOURCING DES PUBLICS

2

LA MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

- ✓ LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES OBSERVÉES
- ✓ LES LIEUX DE PRATIQUE MOBILISÉS
- ✓ LES COMPÉTENCES DES ENCADRANTS & ANIMATEURS SPORTIFS



3

LA FIN/L'APRÈS APPEL À PROJETS

- ✓ LA RELATION « COMITÉS X CLUBS AFFILIÉS »
- ✓ LES IMPACTS DE LA PRATIQUE POUR LES USAGERS
- ✓ LES MODALITÉS & LES CONDITIONS DE LA POURSUITE DES APS POUR LES USAGERS



A photograph of a person sitting on a dark green park bench in a park setting. The person is wearing a light-colored jacket and brown trousers. A large, white, stylized number '2' is overlaid on the left side of the image, partially obscuring the person and the bench. The background shows a path, trees, and a fence.

2

**Enseignements autour des
publics (*profil, aspiration, ...*)**

+ Des profils analysés sous plusieurs angles

Des éléments statistiques

- Issus des données de réalisation des projets

Des éléments biographiques

- Issus des entretiens qualitatifs menés avec les bénéficiaires

Des éléments de typologie

- Construit en croisant les informations liées aux profils (statistiques et biographiques), mais aussi aux informations issues des focus groups et des entretiens avec les lauréats.

+ Les chiffres clefs de l'AAP Sport Senior en Plein Air

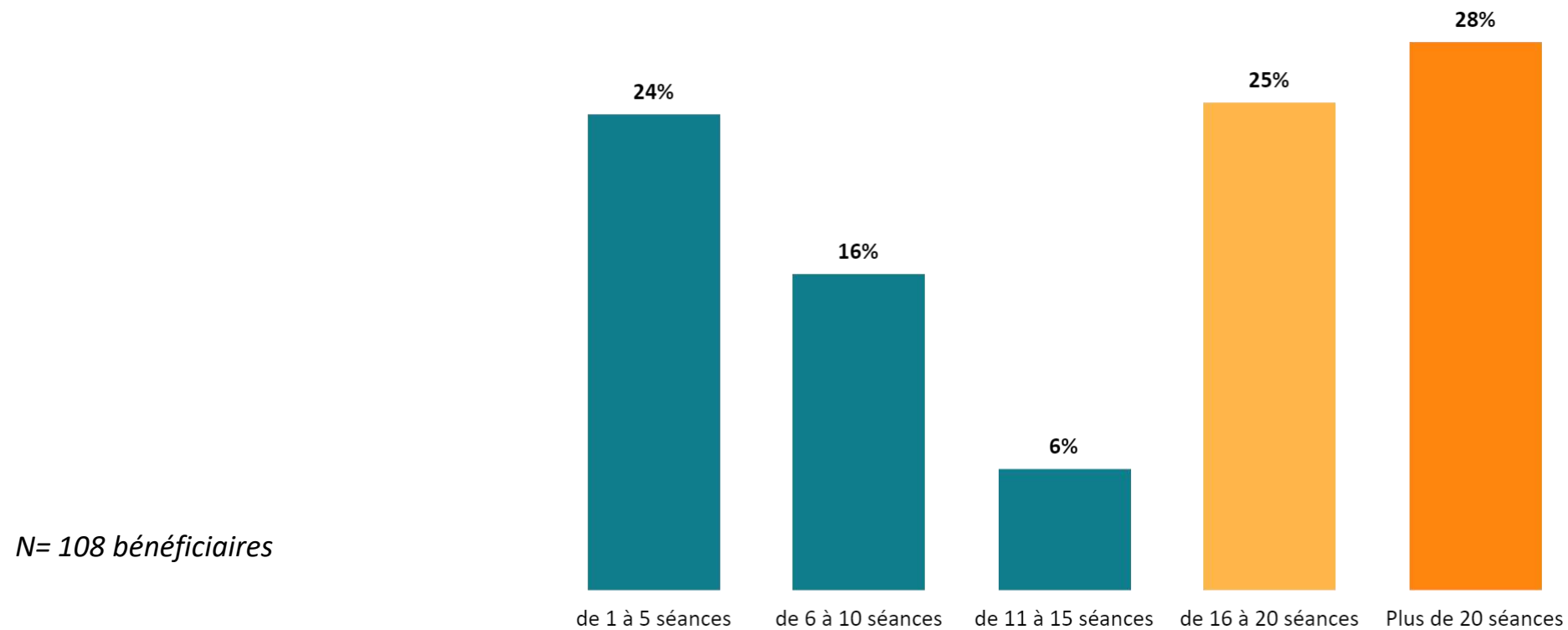
214

Le nombre de bénéficiaires seniors touchés au 28 septembre 2022

234

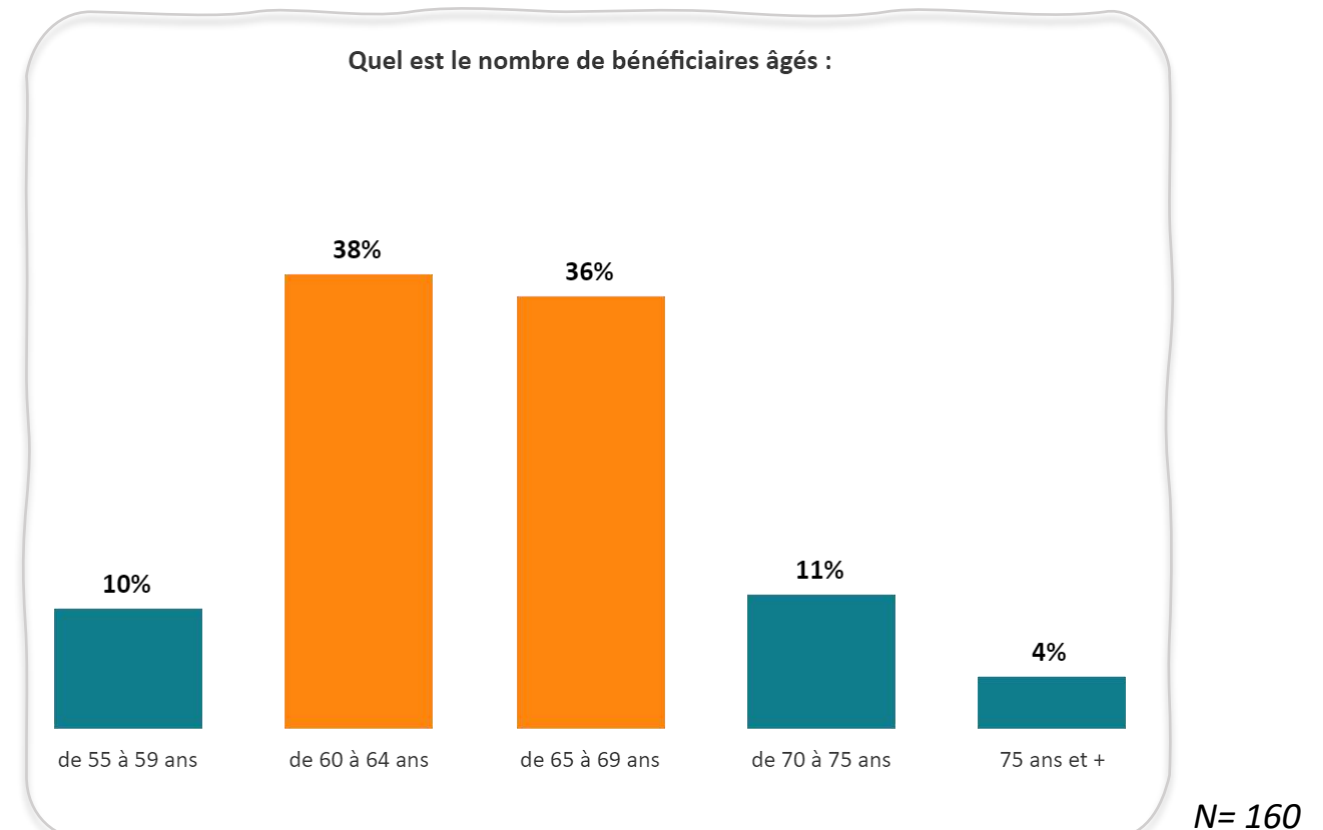
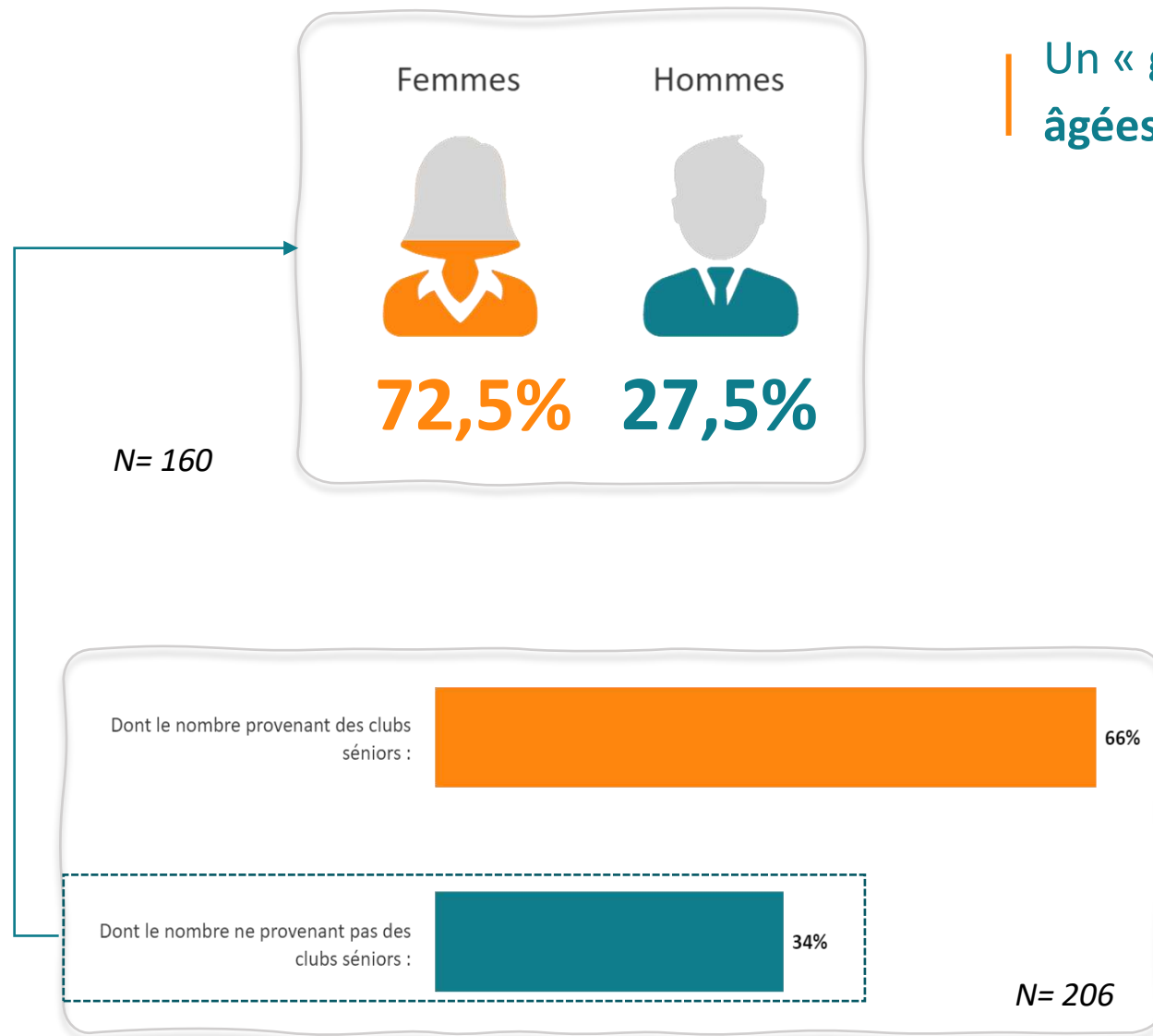
Le nombre total de séances réalisées au 28 septembre 2022

En moyenne, à combien de séances ont participé les bénéficiaires :



+ A première vue, un profil tendanciel se dégage...

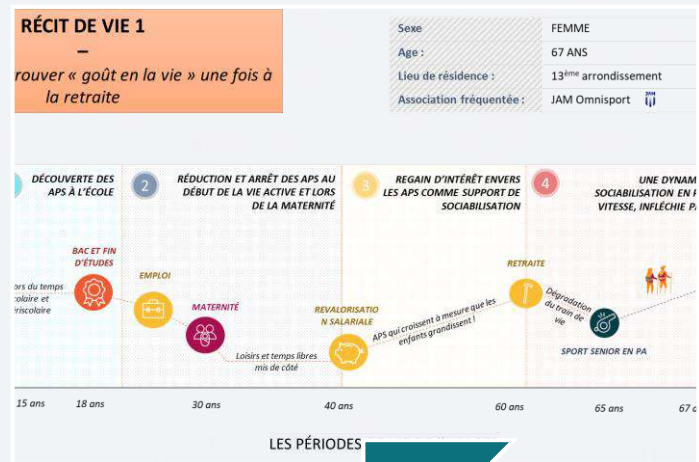
Un « grand » profil type qui se dégage à ce stade : **des femmes âgées de 60 à 69 ans provenant en majorité des clubs séniors.**



+ Le détail des réalisations par projet lauréat !

LAURÉATS	LE NOMBRE D'USAGERS TOUCHÉS	LE NOMBRE DE SÉANCES RÉALISÉES	SEXE	CATÉGORIE D'ÂGE LA PLUS REPRÉSENTÉE	PROVENANCE	NOMBRE MOYEN DE SÉANCES
Comité départemental de Badminton	75	84	80% de femmes 20% d'hommes	De 60 à 64 ans	67% proviennent du CASVP	80% ont participé à 16 séances et plus
Comité départemental de Handball	20	18	95% de femmes 5% d'hommes	De 70 à 75 ans	65% proviennent du CASVP	65% ont participé entre 6 à 10 séances
JAM Omnisport	22	20	82% de femmes 18% d'hommes	De 65 à 69 ans	18% proviennent du CASVP	100% participé à 1 à 5 séances
PUC	54	25	Effectif équilibré	Plutôt entre 60 et 65 ans	100% proviennent du CASVP	X
Comité départemental FSGT	33	48	27% de femmes 73% d'hommes	De 60 à 64 ans	12% proviennent du CASVP	75% participé à 16 séances et plus
Comité départemental de Tennis	10	39	100% de femmes	De 70 à 75 ans	100% proviennent du CASVP	100% ont participé entre 6 et 10 séances

+ 5 récits de vie approfondis traités avec 2 entrées



Une trajectoire d'activité sportive sous forme graphique

RT DANS LE PARCOURS DE VIE DU BÉNÉFICIAIRE :

s APS à l'école : Non sportive, c'est à l'école que la bénéficiaire a d'abord découvert certaines disciplines scolaires (badminton, volleyball, gymnastique...). Rarement enthousiaste à l'école, elle a même permis à la bénéficiaire de maintenir un niveau de pratique conforme aux autres publics de son âge. C'est à l'obtention du baccalauréat, et à l'arrêt de ses études, que la bénéficiaire a pu profiter d'un gain en temps libre pour multiplier les loisirs (de loisirs, culturels, de sociabilité) et jusqu'à la retraite, le rythme de vie de la bénéficiaire s'est appuyé sur une hausse significative des occupations, dont les activités sportives « qui sociabilisent ». Perçues comme une occasion de rythmer de manière quasi hebdomadaire la vie de la bénéficiaire.

Arrêt des APS au début de la vie active et lors de la maternité : La vie professionnelle couplée à la maternité de la bénéficiaire n'a pas permis de maintenir une pratique, mais parfois et même souvent la double peine. Une fois la journée de travail terminée, il fallait s'occuper des enfants. Je n'ai jamais pu accéder du temps à mes plaisirs. Évidemment le sport était sacrifié.

it envers les APS comme support de sociabilisation : La sortie du « bas-âge » des enfants, et l'évolution professionnelle / synonyme de moyens financiers consolidés, ont permis à la bénéficiaire d'activités en tout genre. Sans que cela se concentre sur les APS, la bénéficiaire a pu profiter d'un gain en temps libre pour multiplier les loisirs (de loisirs, culturels, de sociabilité) et jusqu'à la retraite, le rythme de vie de la bénéficiaire s'est appuyé sur une hausse significative des occupations, dont les activités sportives « qui sociabilisent ». Perçues comme une occasion de rythmer de manière quasi hebdomadaire la vie de la bénéficiaire.

ont grandi, cela a été libérateur ! Ressortir, voir des amis, participer à des événements [...]. Ça conjugué à une grosse hausse de salaire, j'ai appris à profiter de la vie ! Le sport a alors été l'occasion de se reconnecter avec les APS.

le sociabilisation en perte de vitesse à la retraite : Après un départ à la retraite subit en raison d'une maladie professionnelle, la bénéficiaire a été contrainte de quitter son emploi. Cette perte de vitesse a été vécue comme un choc traumatique par la bénéficiaire qui s'est plongée dans un processus lent d'isolement. À la perte de son conjoint, elle a véritablement plongé dans un épisode de dépression. Elle a été vécue de manière douloureuse et a donné une impression d'importance et d'insécurité à la bénéficiaire qui a cherché refuge dans des activités très redondantes (séances de Yoga en visioconférence, la bénéficiaire a des mots « perdu un peu le plaisir de vivre »).

et encore plus durant la période de COVID, il m'a manqué l'humain dans ma vie. La vision de 4 murs chaque jour, seule sans son époux, et sans pouvoir sortir de chez soi a été d'une violence inouïe.

BÉNÉFICIAIRE SUR L'AAP ET SES EFFETS : Aujourd'hui, l'AAP est vécue comme une « renaissance » : l'occasion de regagner la vie, aux plaisirs de la sociabilisation, et de retrouver la bien-être. La bénéficiaire, qui n'a pas de retraite, et qui sans celui-ci aurait été « cloîtrée » à son domicile. Les activités de marche nordique réalisées par la bénéficiaire ont été une opportunité de sortir à Paris. 2/se remettre à se projeter sur les semaines qui suivent, en se fixant des objectifs. Plus encore, les séances sportives de marche nordique ont été l'occasion de générer de nouveaux liens sociaux, et de sortir de sa zone de confort. Malgré un fort enthousiasme autour des activités, la bénéficiaire n'a pas dissimulé une pointe d'inquiétude à l'idée que ces initiatives puissent disparaître. J'étais en train de mourir à petit feu. Merci à la ville de Paris pour tout ce qu'elle fait. Par pitié, ne nous laissez pas tomber, n'arrêtez pas tout après 2024 ! C'est tellement important pour nous !

U BÉNÉFICIAIRE POST AAP DANS LE SPORT : Le sport, et en particulier les activités de Marches Nordiques sont une composante importante de la vie de la bénéficiaire. Ayant conscience que les activités proposées génèrent un coût (de matériel, d'encadrement, ...), la bénéficiaire est prompte à contribuer financièrement aux activités si elle devait basculer sur les risques d'une tarification élevée d'un sport est devenu l'un de ses piliers de vie, et ne pourrait être arrêté ou réduit qu'en cas de nécessité.

ment contribuer dans la mesure du possible et raisonnablement. Maintenant je dis ça, mais j'ai peur qu'un jour...

... appartenant cet hiver, qu'il n'y ait plus grand-chose !

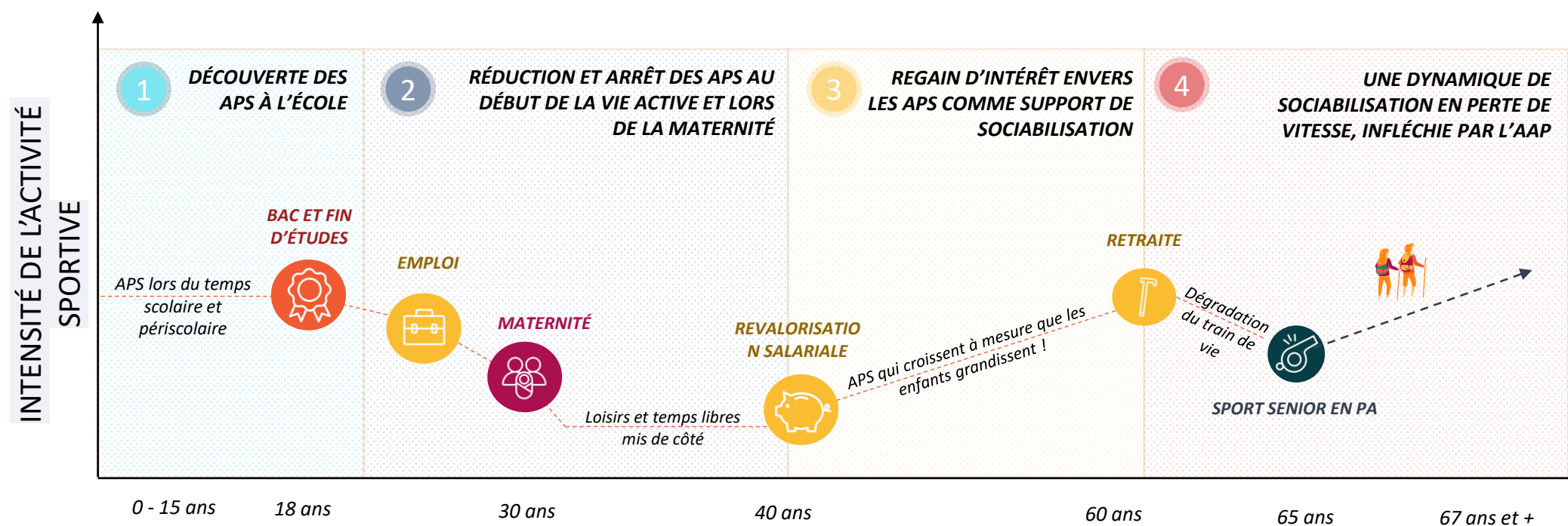
Une synthèse des principaux points à retenir pour comprendre la trajectoire d'activité sportive et le regard sur l'AAP

+ En approfondissant, les profils d'utilisateurs sont en réalité hétérogènes ! (1/10)

RÉCIT DE VIE 1

—
Les APS pour retrouver « goût en la vie » une fois à la retraite

Sexe	FEMME
Age :	67 ANS
Lieu de résidence :	13 ^{ème} arrondissement
Association fréquentée :	JAM Omnisport 



+ En approfondissant, les profils d'utilisateurs sont en réalité hétérogènes ! (2/10)

>> LA PLACE DU SPORT DANS LE PARCOURS DE VIE DU BÉNÉFICIAIRE :

- + **La découverte des APS à l'école :** Non sportive, c'est à l'école que la bénéficiaire a d'abord découvert certaines disciplines scolaires (*badminton, volleyball, gymnastique...*). Rarement enthousiaste à l'idée de pratiquer, l'école républicaine a tout de même permis à la bénéficiaire de maintenir un niveau de pratique conforme aux autres publics de son âge. C'est à l'obtention du baccalauréat, et à l'arrêt de ses études, que la bénéficiaire a considérablement réduit sa pratique, au profit d'activités physiques ponctuelles lorsque des ami(e)s lui proposaient.
- + **La réduction et l'arrêt des APS au début de la vie active et lors de la maternité :** La vie professionnelle couplée à la maternité de la bénéficiaire n'a pas permis de maintenir une pratique, même occasionnelle, des APS. Bien au contraire, la pratique des activités physiques et/ou sportives a été marginale, si ce n'est nulle durant une dizaine d'années.

« Être une femme, c'est parfois et même souvent la double peine. Une fois la journée de travail terminée, il fallait s'occuper des enfants. Je n'ai jamais pu accorder du temps à mes plaisirs. Évidemment le sport était secondaire. »
- + **Le regain d'intérêt envers les APS comme support de sociabilisation :** La sortie du « bas-âge » des enfants, et l'évolution professionnelle / synonyme de moyens financiers consolidés, ont permis à la bénéficiaire de reprendre part à un ensemble d'activités en tout genre. Sans que cela se concentre sur les APS, la bénéficiaire a pu profiter d'un gain en temps libre pour multiplier les hobbies (de loisirs, culturels, de sociabilisation, ...). Aussi, durant cette période de la vie active et jusqu'à la retraite, le rythme de vie de la bénéficiaire s'est apparenté à une hausse significative des occupations, dont les activités sportives « qui sociabilisent ». Perçues comme une opportunité/un prétexte de voir du monde, les APS ont pu rythmer de manière quasi hebdomadaire la vie de la bénéficiaire.

« Dès que les enfants ont grandi, cela a été libérateur ! Ressortir, voir des amis, participer à des événements [...] Ça conjugué à une grosse hausse de salaire, j'ai appris à profiter de la vie ! Le sport a alors été l'occasion de voir du monde et se bouger. »
- + **Une dynamique de sociabilisation en perte de vitesse à la retraite :** Après un départ à la retraite subit en raison d'une maladie professionnelle, la bénéficiaire a été contrainte de quitter certains cercles de sociabilisation (*liées à son activité professionnelle, ou dont l'accès était permis par son ancien revenu salarial*). De fait, il a fallu que la bénéficiaire reconfigure ses habitudes de vie autour de nouveaux points d'appui, parmi lesquels les APS ont été absents en raison de leur coût. Également, de nombreuses activités ont été mises de côté par la bénéficiaire.

- La période de retraite a été vécue comme un choc traumatique par la bénéficiaire qui s'est plongée dans un processus lent d'isolement. À la perte de son conjoint, elle a véritablement plongé dans un épisode dépressif, qui s'est accentué lors de la pandémie de COVID19. L'épreuve des confinements a été vécue de manière douloureuse et a donné une impression in-importance et d'inutilité à la bénéficiaire qui a cherché refuge dans des activités très redondantes (*chaîne parlementaire, lectures...*). Malgré quelques séances de Yoga en visioconférence, la bénéficiaire a de ses mots « perdu un peu le plaisir de vivre ».

« Durant la retraite, et encore plus durant la période de COVID, il m'a manqué l'humain dans ma vie. La vision de 4 murs chaque jour, seule sans son époux, et sans pouvoir sortir de chez soi a été d'une violence inouïe ! »

>> LE REGARD DU BÉNÉFICIAIRE SUR L'AAP ET SES EFFETS :

Aujourd'hui, l'AAP est vécu comme une « renaissance » ; l'occasion de regouter à la vie, aux plaisirs de la sociabilisation, et chemin faisant de se refaire une santé. L'AAP est une aubaine pour la bénéficiaire, qui n'a pas de retraite, et qui sans celui-ci aurait été « cloîtrée » à son domicile. Les activités de marche nordique réalisées par la bénéficiaire ont été une opportunité double pour 1/sortir de chez soi et redécouvrir des espaces extérieurs à Paris. 2/se remettre à se projeter sur les semaines qui suivent, en se fixant des objectifs. Plus encore, les séances sportives de marche nordique ont été l'occasion de générer de l'appétence pour d'autres activités, pour en faire toujours un peu plus, et de sortir de sa zone de confort. Malgré un fort enthousiasme autour des activités, la bénéficiaire n'a pas dissimulé une pointe d'inquiétude à l'idée que ces initiatives soient éphémères... »

« Ces activités sont ma renaissance. J'étais en train de mourir à petit feu. Merci à la ville de Paris pour tout ce qu'elle fait. Par pitié, ne nous laissez pas tomber, n'arrêtez pas tout après 2024 ! C'est tellement important pour nous. Si vous saviez, ces activités sauvent des vies ! »

>> LA PROJECTION DU BÉNÉFICIAIRE POST AAP DANS LE SPORT :

Le sport, et en particulier les activités de Marches Nordiques sont une composante importante de la vie de la bénéficiaire qui ne se voit plus rompre avec sa nouvelle hygiène de vie. Ayant conscience que les activités proposées génèrent un coût (*de matériel, d'encadrement, ...*), la bénéficiaire est prompte à contribuer financièrement aux activités si elle devait basculer sur une activité associative traditionnelle. Pour elle, le sport est devenu l'un de ses piliers de vie, et ne pourrait être arrêté ou réduit qu'en cas de nécessité financière. Néanmoins, l'utilisatrice alerte sur les risques d'une tarification élevée d'une activité au regard du contexte inflationniste actuel.

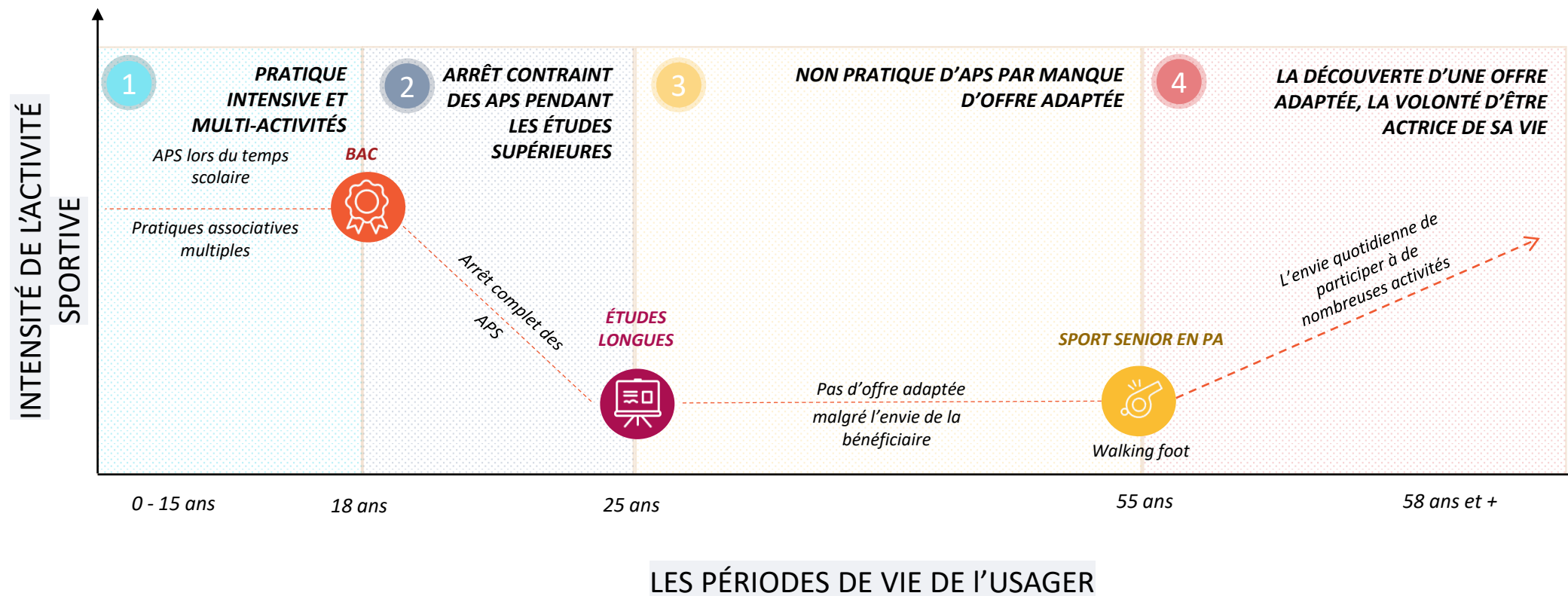
« Je pourrais évidemment contribuer dans la mesure du possible et raisonnablement. Maintenant je dis ça, mais j'ai peur qu'une fois le chauffage ouvert dans mon appartement cet hiver, qu'il n'y ait plus grand-chose pour mon reste à vivre ! »

+ En approfondissant, les profils d'utilisateurs sont en réalité hétérogènes ! (3/10)

RÉCIT DE VIE 2

—
La « (re)découverte » des APS via l'AAP

Sexe	FEMME
Age :	58 ANS
Lieu de résidence :	19 ^{ème} arrondissement
Association fréquentée :	FSGT 75



+ En approfondissant, les profils d'utilisateurs sont en réalité hétérogènes ! (4/10)

>> LA PLACE DU SPORT DANS LE PARCOURS DE VIE DU BÉNÉFICIAIRE :

- + **Une enfance et une adolescence sportive :** Sportive depuis son plus jeune âge, la bénéficiaire a pratiqué différentes APS sur son temps scolaire. Elle a également participé à un grand nombre d'activités sportives sur des temps extra-scolaires, tennis, voile, athlétisme. Jusqu'à l'obtention de son baccalauréat sa vie est rythmée par diverses pratiques. Malgré ces nombreuses pratiques, la bénéficiaire nourrit un regret durant toute son enfance, trouver une offre de pratique du football féminin. Suite à l'obtention de ce dernier, la bénéficiaire quitte son Var natal pour poursuivre des études de pharmacie à Paris, études longues et prenantes qui sont venues mettre un terme aux diverses envies sportives de cette dernière.

« J'avais beaucoup de travail, j'ai été obligée de couper avec beaucoup de choses, j'ai donc arrêté l'activité sportive »
- + **Un arrêt contraint des APS pour se focaliser sur ses études :** Les études entreprises par la bénéficiaire l'ont contraint à cesser toute activité sportive pendant leur déroulé. La pratique des APS est donc nulle pendant ses années universitaires malgré une envie toujours présente de pratiquer. L'arrêt de toute pratique sportive est vécue difficilement par la bénéficiaire, qui a longtemps été habituée à s'intégrer via les activités physiques et sportives. Aussi, durant ces années, elle nourrit continuellement le regret de ne pas avoir l'opportunité de commencer une pratique sportive qui l'attire en particulier, le football.

« Je ne connais pas de club de foot pour les débutants de plus de 40 ans à Paris ou sa proche banlieue, sinon j'y serais allée directement ! »
- + **Un manque d'offre adaptée entraînant l'arrêt des APS malgré une envie persistante :** La fin des études a sonné comme un renouveau pour la bénéficiaire qui espérait pouvoir reprendre le sport. Malheureusement un manque d'offre adaptée à ses demandes (*volonté de pratiquer avec des personnes de son âge, dans un cadre ludique et adapté*) ne lui a pas permis de reprendre une activité sportive régulière. Néanmoins, durant ces années, elle pratique le tennis par intermittence, sans réellement s'intégrer dans un collectif ou dans la durée. Malgré le temps qui passe, elle n'oublie néanmoins pas une pratique sportive en particulier, qui l'a toujours attirée et pour laquelle elle nourrit des regrets de ne pas avoir pu la commencer. Alors à la recherche d'une offre de foot féminin pour les débutantes de plus de 40 ans, la bénéficiaire a passé de longues années à chercher en vain un club ou une association qui lui aurait permis de pratiquer cette discipline.

« J'essaie, dans la mesure du possible, d'avoir au moins une activité extérieure par jour. J'ai l'envie de faire plus que de regarder, je veux être actrice de ma vie, plus spectatrice ! »

>> **LE REGARD DU BÉNÉFICIAIRE SUR L'AAP ET SES EFFETS :** Aujourd'hui l'APP est vécu, par la bénéficiaire, comme un réel moyen de s'aérer, de sortir de son quotidien. Cette dernière en participant à plusieurs activités (*walking foot et badminton*) occupe ses journées et rompt avec un quotidien parfois trop calme. Elle a toujours à cœur de découvrir de nouvelles pratiques ludiques et de se sentir impliquée dans différentes activités. La pratique du sport au travers de l'AAP et notamment le walking foot lui permet également de se dépenser, d'être en extérieur (*ce qu'elle apprécie fortement*), tout en limitant les risques de blessures, qu'elle sait présent, grâce à l'adaptation de la pratique au public senior. La bénéficiaire aime s'amuser et pratique pour l'aspect ludique du sport et pour le bien-être que cela lui procure, les convenances organisationnelles sont secondaires à son envie de pratiquer. Depuis le début de l'AAP, la bénéficiaire prend plaisir à investir les espaces extérieurs, et ressent le besoin de régulièrement se retrouver en plein air. Au sein du collectif de l'AAP, elle se sent comprise sur le plan sportif et apprécie de se sentir de nouveau utile au sein d'une pratique sportive.

« C'est le sport en lui-même qui détermine mon choix, j'aime jouer à la balle, je me verrais bien refaire du basket ou du hand ! Mon objectif premier c'est de pratiquer, j'aime le sport ! »

>> **LA PROJECTION DU BÉNÉFICIAIRE POST AAP DANS LE SPORT :** Le sport apparaît comme une partie très importante de la vie de la bénéficiaire, en rythmant ses semaines depuis plusieurs années. La pratiquante à d'ores-et-déjà choisit de poursuivre sa pratique du walking foot au sein d'une association. Il n'était pas envisageable pour elle d'arrêter cette activité. La bénéficiaire, se dit prête à contribuer raisonnablement si cela lui permet de pratiquer son activité tout au long de l'année. La poursuite du badminton semble moins évidente pour la bénéficiaire qui confie devoir faire des choix dans l'organisation de son quotidien, mais également par crainte de ne pas trouver de club proposant des séances à un public de son âge. Elle souhaite également privilégier les sports en extérieur, pratiquer en plein air c'est ce qu'elle aime !

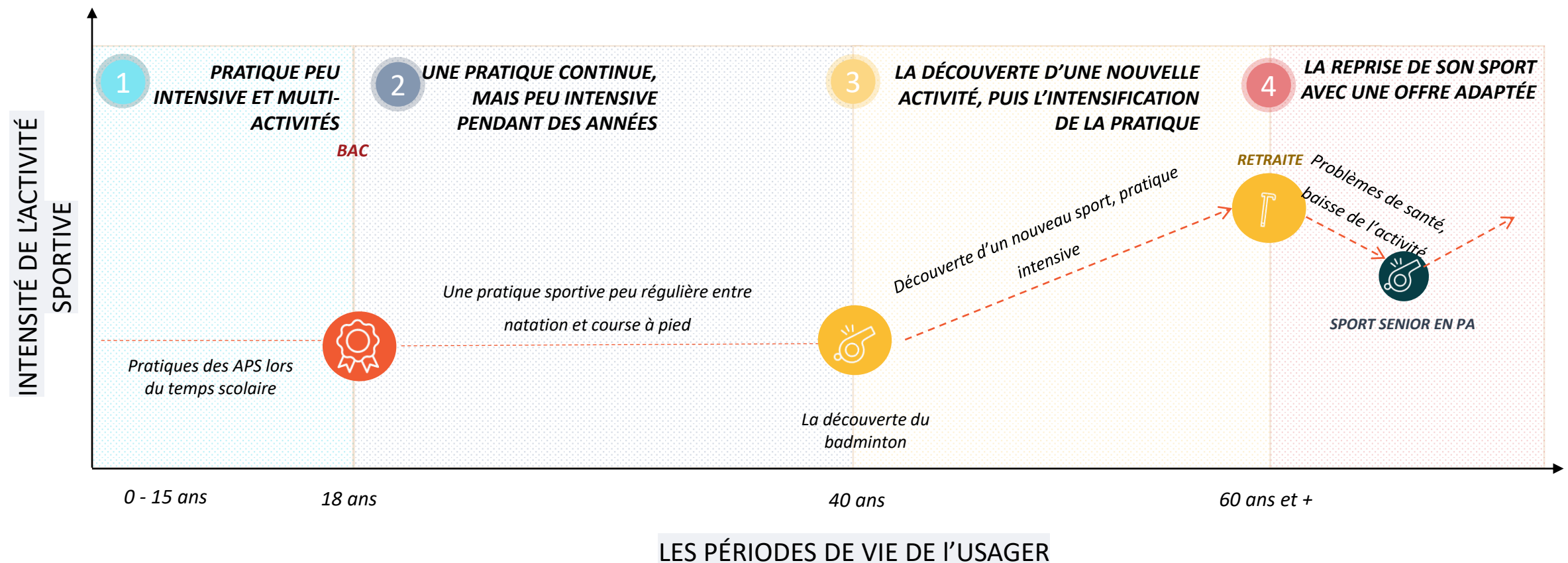
« Pour le badminton, j'ai peur de rencontrer des difficultés pour trouver un club qui n'accueille pas que des jeunes ! Payer 70€ par an ce n'est pas un souci parce qu'on peut pratiquer toute l'année et par tout les temps. »

+ En approfondissant, les profils d'utilisateurs sont en réalité hétérogènes ! (5/10)

RÉCIT DE VIE 3

—
*La reprise d'une discipline de prédilection
longtemps arrêtée*

Sexe	HOMME
Age :	65 ANS
Lieu de résidence :	15 ^{ème} arrondissement
Association fréquentée :	Comité départemental de Badminton 



+ En approfondissant, les profils d'usagers sont en réalité hétérogènes ! (6/10)

>> LA PLACE DU SPORT DANS LE PARCOURS DE VIE DU BÉNÉFICIAIRE :

- + **Un début sportif progressif jusqu'à ses 40 ans:** En arrivant à Paris à l'âge de 8 ans, le bénéficiaire pratique le sport dans le cadre scolaire, au quotidien, mais pas de manière intensive. Loin d'être contre la pratique sportive, cette dernière n'occupe pas une place centrale dans son quotidien, c'est davantage une occupation passagère. Le bénéficiaire prend tout de même plaisir à pratiquer une diversité de sports, lorsque l'occasion se présente, sans pour autant s'accrocher à une activité sportive plus qu'une autre.
« Je faisais un peu de sport en étant plus jeune, du footing, de la natation, mais pas à outrance. »
- + **Une intensification du sport tardive, une opportunité :** À l'aube de ses 40 ans, le bénéficiaire découvre la pratique d'un nouveau sport, le badminton, auquel il prend rapidement goût, devient assidu et en fait une pratique régulière. En outre, la pratique du badminton permet au bénéficiaire de découvrir une activité intergénérationnelle, où l'on peut jouer, progresser et prendre plaisir à tous âges. Grâce à cette découverte, il se découvre une nouvelle passion, dans laquelle il s'épanouit et qui lui donne envie de progresser, se dépasser. Parce qu'il n'y a pas d'âges pour trouver sa voie sportive.
« Le badminton est arrivé un peu comme une opportunité, et c'est rapidement devenu très additif. Même en commençant tard, j'ai rapidement intégré un collectif et progressé dès les débuts. »
- + **Des problèmes de santé qui le contraignent à arrêter sa pratique :** L'arrivée du confinement résonne chez le bénéficiaire avec le début de sa retraite, et l'arrivée de quelques problèmes de santé qui le contraignent à arrêter complètement sa pratique sportive. Il la stoppe dans un premier temps pour des problèmes au niveau de ses articulations (changement d'une hanche), puis il reprend progressivement le badminton avec des pratiquants de son ancien club, lorsqu'il est de nouveau contraint de s'arrêter pour une nouvelle intervention chirurgicale sur une hanche.
« J'avais enfin trouvé le sport qui me convenait, mais malheureusement j'ai maintenant 2 hanches en titane qu'on a dû me changer ces dernières années. Ce qui fait que pendant une période je ne pouvais plus le pratiquer ! »
- + **Mais une reprise en douceur permise par l'AAP:** Ces récents pépins de santé n'arrêtent néanmoins pas la volonté du bénéficiaire de poursuivre la pratique de son activité sportive fétiche, le badminton. Alors, lorsqu'il a vu que le badminton faisait partie de la liste des activités proposées dans le cadre de l'AAP « Paris Sport Senior en Plein Air », il n'a pas hésité un instant. En outre, cela lui permettait de se remettre progressivement à la pratique de l'activité, tout en étant accompagné à gérer ses craintes liées à ses récentes interventions médicales. Ces séances lui offraient un XX de pratique dans des conditions optimales, pour ensuite réintégrer un club ou association sportive. Il a saisi l'opportunité qu'on lui proposait et il a commencé par assister aux 3 séances hebdomadaires proposées, lui permettant de reprendre à son rythme l'activité de badminton et ensuite l'articuler avec une pratique associative.
« J'ai pu reprendre progressivement le badminton, à mon rythme et dans des conditions optimales par rapport à ma situation. »

>> LE REGARD DU BÉNÉFICIAIRE SUR L'AAP ET SES EFFETS : Aujourd'hui l'APP est vécue, par le bénéficiaire, comme un réel moyen de reprendre le sport qu'il apprécie, en douceur, adapté à ses capacités physiques et ses nouveaux besoins liés à ses récentes interventions médicales. La pratique de l'activité dans le cadre de l'AAP lui permet de reprendre les fondamentaux de la pratique sportive, en étant accompagné par un enseignant spécialisé, qui dispose d'une fine connaissance des adaptations nécessaires de la pratique pour lui.

« Ce sont des joueurs, pas seulement des encadrants, j'apprécie particulièrement leur disponibilité, les accompagnements parfois individuels qu'ils nous donnent, ça me permet de réellement voir les effets de la reprise. »

>> LA PROJECTION DU BÉNÉFICIAIRE POST AAP DANS LE SPORT : La pratique du badminton apparaît comme une nécessité dans la vie du bénéficiaire, rythmant son quotidien de jeune retraité. Après ses soucis de santé l'ayant contraint à arrêter, il a pu reprendre progressivement ce sport, par le biais des séances organisées dans le cadre de l'AAP, tout en étant accompagné en fonction de ses contraintes. Depuis la rentrée, il s'est de nouveau inscrit en club pour pratiquer le badminton dans le cadre associatif. Il souhaite tout de même poursuivre une séance par semaine organisée dans le cadre de l'AAP, car il trouve un plaisir certain à pratiquer en extérieur et à retrouver son collectif.

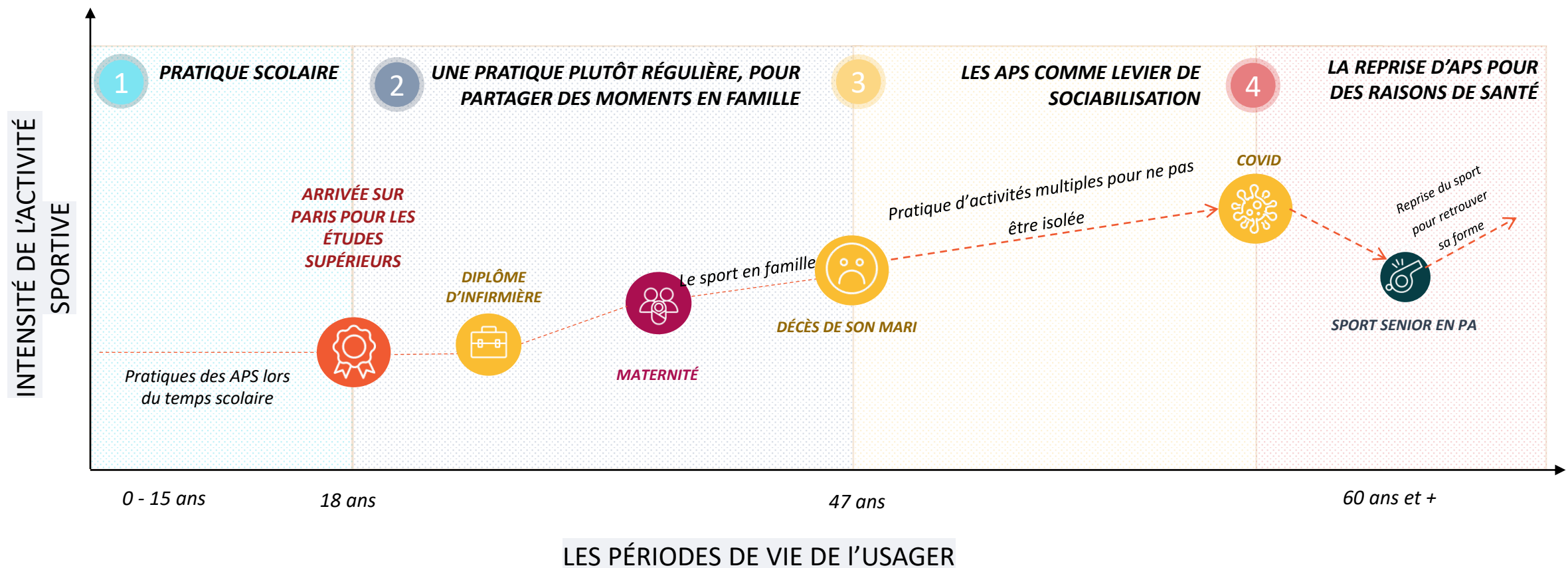
« Je vais continuer à aller à 1 séance autant que possible, et je me suis réinscrit dans mon club de badminton de proximité, car je me sens désormais prêt à reprendre la pratique en milieu associatif. »

+ En approfondissant, les profils d'utilisateurs sont en réalité hétérogènes ! (7/10)

RÉCIT DE VIE 4

Le sport santé pour améliorer ses capacités respiratoires post-maladie

Sexe	FEMME
Age :	74 ANS
Lieu de résidence :	15 ^{ème} arrondissement
Association fréquentée :	Comité départemental de Handball 



+ En approfondissant, les profils d'utilisateurs sont en réalité hétérogènes ! (8/10)

>> LA PLACE DU SPORT DANS LE PARCOURS DE VIE DU BÉNÉFICIAIRE :

- + **Le sport, pour partager des moments en famille :** Arrivée pour ses études d'infirmière à l'âge de 17 ans, la bénéficiaire pratique du sport assez régulièrement en compagnie de ses enfants et de son mari. Le sport est plutôt pratiqué dans un cadre ludique, rythmé par de longues balades et randonnées les dimanches matins. Dans cette période, le sport a une visée occupationnelle, en compagnie de ses 2 enfants et de son mari, au cours de randonnées pédestres ou VTT en région parisienne.
« À cette époque, on faisait du sport à portée des enfants. Le but c'était davantage d'occuper les enfants en plein air et de se retrouver ensemble. »
- + **Le sport comme outil contre une épreuve de la vie :** Alors âgée de 47 ans, la bénéficiaire perd son mari, cette épreuve de la vie la pousse à s'inscrire dans les clubs seniors parisiens, et développer une pratique sportive plus intensive. Son inscription dans le club senior lui permet de garder des liens forts avec l'extérieur et de ne pas être isolée. Aussi, elle prend goût à la pratique sportive pour son bien-être. Pour commencer son quotidien sportif, la bénéficiaire se consacre à la gymnastique suédoise puis ensuite se dirige vers le stretching et/ou la gymnastique en lien avec l'offre proposée par la ville de Paris. Cela lui permet d'intégrer la pratique sportive dans son quotidien, à son rythme et dans des conditions qui lui semblent optimales. La bénéficiaire prend goût à ce nouveau quotidien, en particulier à la pratique régulière d'une activité sportive, elle débute alors la marche nordique avec un groupe d'amies.
« Au décès de mon mari, j'avais besoin de garder le cap. J'étais encore jeune donc je me sentais capable de commencer de nouvelles activités sportives, j'ai donc débuté par la gymnastique suédoise et des ateliers de stretching. »
- + **L'inscription au club senior, la découverte d'un nouveau sport :** La directrice du club senior dans lequel la bénéficiaire pratique du dessin et de la poterie lui partage l'offre de Hand'Fit développée dans le cadre de l'AAP. Cela lui apparaît donc comme un formidable moyen de pratiquer une nouvelle discipline, tout en luttant contre les signes de l'âge. De nature curieuse, la bénéficiaire n'évoque pas de craintes particulières envers cette nouvelle pratique, et semble ravie que cela lui permette de s'entretenir et de faire de nouvelles connaissances par la même occasion.
« Je faisais des animations culturelles, et j'avais échangé avec quelques autres personnes sur le fait que je souhaitais reprendre une activité sportive encadrée pour m'entretenir. C'est revenu aux oreilles de la directrice qui est venue me présenter l'activité de Hand'Fit. »
- + **L'APS, où la possibilité de retrouver une condition physique après la COVID:** Au cours de cette année, la bénéficiaire a contracté une forme de COVID long, qui l'a beaucoup affaibli. Cette maladie lui a fait louper certaines séances, ne se sentant pas capable d'avoir une pratique sportive durant cette période. Une fois cette mauvaise période passée, cela a renforcé la volonté de la bénéficiaire de continuer à pratiquer le Hand'Fit afin de reprendre le dessus sur la maladie et de ne pas perdre ses capacités physiques, notamment respiratoires atteintes par le virus.
« Le COVID ça m'a vraiment affaibli, je ne pouvais même plus venir aux séances, alors que j'y allais toutes les semaines. C'est ma vie le sport, la maladie fait désormais partie aussi, et il faut composer avec. »

>> **LE REGARD DU BÉNÉFICIAIRE SUR L'AAP ET SES EFFETS :** Aujourd'hui l'AAP est vécue, par la bénéficiaire, comme un réel moyen de retrouver sa condition physique d'avant la maladie. Lors de sa séance de reprise, l'éducateur APA lui a proposé une séance complètement adaptée pour elle, puis in fine les autres participants ont souhaité suivre cette séance et tout le monde a apprécié cette dernière. En matière de santé, la bénéficiaire se sent beaucoup moins essouffée au fil des séances, et constate une amélioration continue de sa condition physique (souplesse, respirations, etc.). Aussi touchée par une maladie respiratoire la bénéficiaire se dit contente de sa condition physique au regard des derniers événements.

« Ça m'a fait un bien fou de pouvoir reprendre le sport après ma maladie, j'appréhendais un peu par rapport aux autres car je ne voulais pas les retarder dans leurs apprentissages car il fallait adapter la pratique. Mais l'encadrant et le groupe ont su être présents comme il le fallait pour me rassurer et que je reprenne pleinement plaisir en la pratique. »

>> **LA PROJECTION DU BÉNÉFICIAIRE POST AAP DANS LE SPORT :** La pratique sportive en extérieur occupe une place particulière dans le cœur de la bénéficiaire, elle apprécie particulièrement être au grand air, où elle se sent plus libre. Néanmoins, elle apprécie tout de même avoir un local en proximité du lieu de pratique, où pouvoir se réfugier en cas de températures extrêmement basses. Si l'activité est renouvelée au sein du club senior, elle souhaiterait la poursuivre, y compris si cette dernière se déroule en extérieur. Elle apprécie particulièrement les qualités de l'encadrant, qui semble particulièrement motivé et motivant pour le groupe.

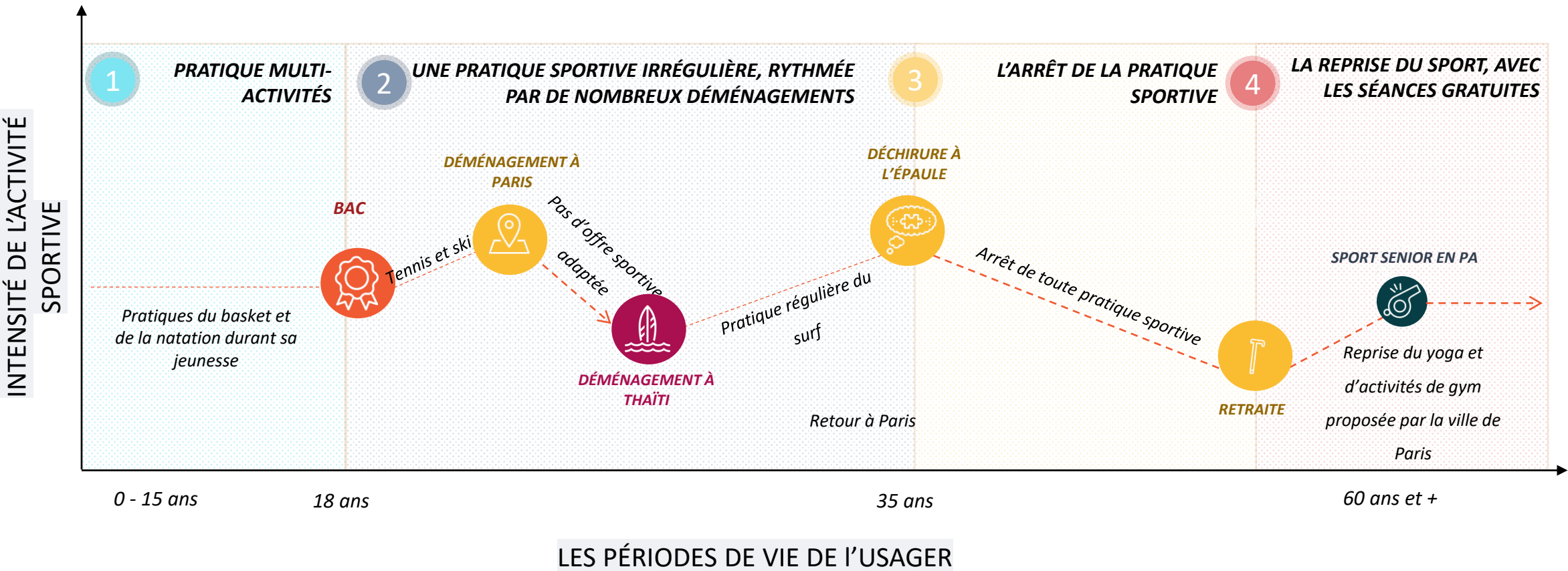
« C'est intéressant de voir des choses nouvelles, mais je souhaite avant tout être bien dans ma tête et dans mon corps. »

+ En approfondissant, les profils d'utilisateurs sont en réalité hétérogènes ! (9/10)

RÉCIT DE VIE 5

Le moyen de participer à d'autres séances sportives

Sexe	FEMME
Age :	74 ANS
Lieu de résidence :	13 ^{ème} arrondissement
Association fréquentée :	Comité départemental de Handball 



+ En approfondissant, les profils d'usagers sont en réalité hétérogènes ! (10/10)

>> LA PLACE DU SPORT DANS LE PARCOURS DE VIE DU BÉNÉFICIAIRE :

- + **Une jeunesse sportive, rythmée par l'initiation à de nombreux sports:** Durant sa jeunesse, la bénéficiaire est plutôt active sur le volet sportif où elle pratique de manière plutôt régulière le basket et la natation. Après l'obtention de son diplôme, la bénéficiaire continue à toucher à de nombreux sports comme le tennis et le ski, au grès des opportunités qui lui sont présentées. Elle réalise par exemple des stages de ski nautique dans la région du Cap d'Agde, mais doit stopper cette pratique une fois arrivée sur Paris car elle ne trouve pas d'offre sportive adaptée à ses attentes.
« J'ai fait de nombreux sports, à chaque fois qu'une opportunité de pratiquer s'offrait à moi j'essayais de la saisir. »
- + **Le sport au second plan:** Les nombreux déménagements rendent la continuité de la pratique compliquée et ne permettent pas à la bénéficiaire de s'accrocher à un sport en particulier. Elle a grandi au Maroc, elle est rentrée en France en région Aquitaine puis à Paris, ensuite à Marseille, puis retour en Aquitaine, c'est ensuite à Londres qu'elle s'installe pour ensuite revenir à Paris. La bénéficiaire déménage ensuite en Polynésie Française et pratique avec son conjoint le surf, un sport qu'elle ne poursuit pas une fois de retour à Paris, il y a 39 ans.
« Le sport était une activité parmi tant d'autres, j'en faisais quand j'en avais l'opportunité, mais ce n'était pas centrale dans mon quotidien. Je pense que ce sont mes nombreux déménagements qui ont fait que je n'ai pas accroché à une pratique en particulier, car il serait nécessaire que je l'arrête une fois partie. »
- + **L'arrêt du sport pour des raisons de santé:** Alors qu'elle vient de faire son retour dans la capitale, la bénéficiaire est victime d'une déchirure à l'épaule qui la contraint d'arrêter pendant de longues années toutes activités sportives. C'est ainsi qu'elle découvre les clubs seniors, dans lesquels elles participent à de nombreuses activités diversifiées : modelage, peinture, dessin, sorties culturelles, etc. C'est aussi par ce biais qu'elle découvre les offres proposées par la ville à destination des seniors.
« J'ai stoppé toute pratique sportive lorsque j'ai dû me faire opérer de l'épaule. C'est à ce moment que j'ai pris connaissance de l'offre développée par la ville de Paris en lien avec les clubs seniors et les multiples d'activités que je pouvais y faire, d'une manière abordable. »
- + **La reprise du sport avec l'offre de services développée par la ville:** Quelques années se sont écoulées depuis ses problèmes de santé, et elle continue de fréquenter régulièrement les clubs seniors et les activités proposées par la Ville de Paris. Elle assiste de temps à autres à des séances de yoga, de stretching et de gymnastique douce mise en œuvre par la Ville. Elle découvre alors que la mairie de Paris propose une offre de pratique assez étendue dans ces activités et elle fait divers essais dans plusieurs clubs de la capitale. La bénéficiaire prend plaisir à alterner ses activités, selon ses humeurs et au fil de ses semaines. C'est aussi par ce biais qu'elle entend parler, lors d'un atelier de modelage du lancement de la nouvelle activité dans le cadre de l'AAP Sport Senior en Plein Air.
« Je fais beaucoup d'activités dans les clubs seniors et parmi toutes celles proposées par la Ville, pas forcément sportives, alors lorsque j'ai attendu parler de ces nouvelles activités, je me suis dit que ça pouvait être intéressant de la pratiquer de temps à autres. »

>> **LE REGARD DU BÉNÉFICIAIRE SUR L'AAP ET SES EFFETS :** Aujourd'hui l'AAP est vue par la bénéficiaire, comme un moyen de continuer à pratiquer dans de bonnes conditions, un cadre favorisé par l'offre développée dans le cadre de l'AAP de la ville de Paris. Les séances lui permettent de continuer à pratiquer, en diversifiant les modalités et en changeant plutôt régulièrement de conditions de pratique. Elle apprécie d'avoir l'opportunité de pratiquer en salle, car l'extérieur n'est pas ce qu'elle recherche en premier lieu. Malgré tout, le fait de pouvoir prendre part au dispositif lui permet tout de même de se maintenir en forme, de se bouger et d'être bien dans son esprit et son corps.

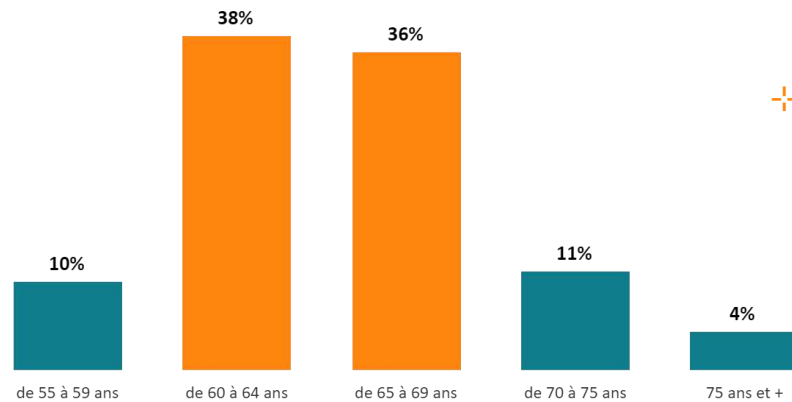
« C'est intéressant de voir de nouvelles choses, je trouve ça très ludique, il y a des choses qu'on ne fait pas forcément en temps normal. »

>> **LA PROJECTION DU BÉNÉFICIAIRE POST AAP DANS LE SPORT :** Aujourd'hui, la bénéficiaire ne sait pas si elle compte poursuivre la pratique de l'activité, cela dépendra du lieu de pratique et du coût pour continuer à participer. La gratuité du dispositif semble occuper une place importante dans la poursuite des activités, bien que la bénéficiaire ne soit pas totalement réfractaire à une contribution raisonnable si cela est conciliable avec ses autres activités. À l'avenir, elle souhaite continuer de tester les séances sportives proposées par la Ville de Paris, afin de poursuivre les activités de remise en forme, et développement physique.

« Ce n'est pas un problème si les effectifs au sein du groupe changent. C'est sûr que le coût aussi c'est important, je vais déjà à d'autres activités de la ville de Paris, donc il faut que l'ensemble soit conciliable. »

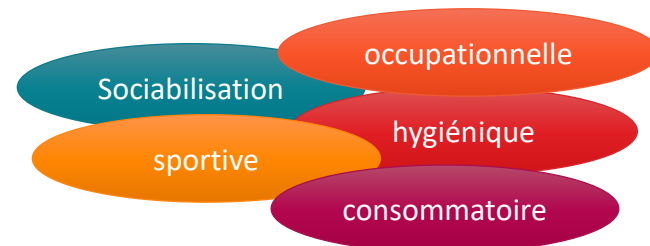
+ Une lecture typologisée des publics bénéficiaires

>> Car les usagers présentent des caractéristiques variées. En outre, a été révélé :



+ **Un large spectre d'âge des publics bénéficiaires de l'AAP** : avec des actifs parisiens de 55 ans qui ne peuvent être mis sur le même plan que des publics retraités de 75 ans et +.

Les finalités de la pratique



+ **Une diversité d'aspirations sportive et d'historique de vie** : mettant en évidence des contrastes en matière de parcours de vie, d'antécédents sportifs, d'état de santé, de liens familiaux, qui impactent significativement la manière dont les APS sont investis.

>> **Compte tenu de constat, et en s'appuyant sur la rencontre de près d'une cinquantaine d'usagers (12 entretiens bilatéraux, et 6 Focus-Group mêlant en moyenne 8 participants), l'équipe de mission propose une « typologie » de publics seniors bénéficiaires.**

+ 5 grands types de bénéficiaires identifiés, facilitant l'appréhension des profils et consolider les analyses évaluatives

LES FINALITÉS DE LEUR PRATIQUE

- 1 Rencontrer du monde | Rompre avec l'isolement | Regagner en joie de vivre | Reprendre confiance en l'avenir
- 2 Améliorer leur hygiène de vie | Prendre soin de soi | Prévenir des maladies | Se soigner
- 3 Continuer leur discipline à tout prix | Poursuivre le sport à tout âge | Adapter leur pratique à leurs capacités
- 4 Rester actif | Découvrir de nouvelles activités | Remplir leur agenda | Se sentir utile et considéré
- 5 Consommer pour consommer | Participer sans s'inscrire dans la durée | Faire du sport, le temps de trouver mieux

LES SOCIABLES



LES HEALTHY



LES INSATIABLES



LES HYPER-ACTIFS



LES INDÉCIS



→ La typologie d'usagers seniors proposée renvoie aux **profils tendanciels des publics rencontrés** durant l'étude d'impact de l'AAP.
→ **Les catégorisations établies sont volontairement discriminantes** pour faciliter la compréhension des différents profils.
→ En réalité, **les classifications ne sont pas exclusives** et le **profil de chacun des seniors résulte de la combinaison de plusieurs variables** des typologies proposées.

+ Des éléments de caractérisation des 5 grands types identifiés

LES SOCIABLES

- **Socle principal des usagers seniors prenant part à l'AAP.** Qu'il s'agisse de jeunes retraités ou de plus âgés, **les APS sont un motif de sociabilisation** / un prétexte pour sortir, se rencontrer, renouer avec le contact humain et le collectif.
- **Une grande proportion de ces publics est en situation de solitude, de sédentarité, voire d'isolement.** Pour eux, les épisodes successifs de confinement ont souvent généré un **sentiment d'abandon** (de leurs familles, de leurs proches, et des institutions). **De fait, l'AAP a été vécu comme « une renaissance ».**
- **Les « Sociables » sont facilement fidélisés aux activités qu'ils réalisent**, et sont particulièrement attachés aux encadrants sportifs, ainsi qu'aux collectifs d'usagers participants.

LES HEALTHY

- **Part importante des usagers seniors rencontrés**, il s'agit là des publics intéressés par les bienfaits des activités physiques et sportives, qui ont tendance à avancer dans le 3^{ème} âge.
- **Ces publics privilégient le multisport et ont une pratique qui pourrait être qualifiée d'hygiénique.** Ils sont répartis entre des seniors qui mobilisent les APS dans une logique curative et ceux qui en ont recours à des fins préventives.
- **Les « Healthy » sont assidus, car ils aspirent à transformer durablement leur hygiène de vie** et à améliorer leurs capacités physiques. En particulier, ils cherchent à parfaire sur le temps long leurs capacités : qu'elles soient cardio-vasculaires ou motrices.

LES INSATIABLES

- **En volume plus réduit, ces seniors ont soif d'activités physiques et de sport.** Ils ont généralement un passé d'ancien sportif en club, et l'arrêt (ou la perspective de l'arrêt) de leur discipline de prédilection est un véritable traumatisme pour eux.
- **Souhaitant défier les lois du vieillissement**, ces publics s'engagent de manière précoce dans les APS « seniors ». Ils sont encore dans la force de l'âge lorsqu'ils s'engagent dans une activité et sont donc relativement plus jeunes et mieux portant que les autres catégories rencontrées.
- **Si les « insatiables » sont conscients de devoir adapter leur activité afin de la poursuivre dans le temps**, ils se refusent à l'idée de pratiquer sur des espaces non conventionnels et aspirent à des conditions de pratique « fédérales ».

LES HYPER-ACTIFS

- **Effectif résiduel parmi les bénéficiaires de l'AAP**, ces publics prennent plaisir en la vie, quand celle-ci est chargée.
- **Ils sont souvent jeunes retraités** et la fin de leur activité professionnelle a souvent été vécue avec souffrance.
- **Craintifs d'une vie en potentielle perte de vitesse**, ces bénéficiaires tentent par tous les moyens de reconstruire un quotidien rythmé. Pour ce faire, **ils composent leur agenda autour de différents points d'appui.**
- En quête de reconnaissance, **les « Hyperactifs » démultiplient les activités pour se sentir utiles et désirés.** Peu « APS-centrés », ils apprécient la découverte et privilégient la quantité à la qualité de leurs hobbies.

LES INDÉCIS

- **De manière particulièrement marginale, certains usagers rencontrés s'apparentent à de simples « consommateurs » d'APS.** Pour eux, l'AAP a été l'occasion de profiter gratuitement d'une activité et de la tester – *une fois ou à plusieurs reprises* –, selon les envies et les alternatives du moment.
- **Ces publics se démarquent par la versatilité de leurs aspirations.** Ils ne sont pas capables de se fidéliser à une activité de groupe et usent de « va et vient » qui s'opposent à la composition de collectifs réguliers et investis autour des APS déployées par les lauréats.
- Finalement, **« les Indécis » souhaitent seulement trouver des activités qui leur correspondent**, et les APS peuvent alors leur procurer un plaisir éphémère jusqu'à qu'un substitut soit trouvé.

+ En résumé, les variables différenciantes des publics touchés par l'AAP

TYPLOGIE	ESTIMATION DE L'EFFECTIF CONCERNÉ*	SEXE	ÂGE	LIEUX DE RESIDENCE	FINALITÉS DE LA PRATIQUE
LES SOCIABLES	70%	Majoritairement des femmes	Tout âge confondu	Potentiellement éloigné des activités	A visée de sociabilisation
LES HEALTHY	50%	Majoritairement des femmes	Plutôt entre 65 et 75 ans	En proximité des activités	A visée hygiénique
LES INSATIABLES	30%	Majoritairement des hommes	Plutôt entre 55 et 65 ans	Potentiellement éloigné des activités	A visée sportive
LES HYPER-ACTIFS	20%	Effectif équilibré	Plutôt entre 60 et 65 ans	Potentiellement éloigné des activités	A visée occupationnelle
LES INDÉCIS	10%	Effectif équilibré	Tout âge confondu	En proximité des activités	A visée consommatoire

*La somme des effectifs est supérieure à 100%, car pour rappel : **les classifications ne sont pas exclusives et le profil de chacun des seniors résulte de la combinaison de plusieurs variables de ces typologies.**



Enseignements autour des projets (*lancement, déploiement, essaimage, ...*)

+ Les différentes entrées évaluatives, sur l'ensemble de la durée de vie de l'AAP



Des observations faites tout au long de la démarche, de manière progressive et séquencée pour couvrir l'ensemble des composantes des 6 projets lauréats.



1

LE LANCEMENT DES PROJETS

- ✓ LA COMMUNICATION ET LE SOURCING DES PUBLICS



2

LA MISE EN PLACE DES ACTIVITÉS

- ✓ LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES OBSERVÉES
- ✓ LES LIEUX DE PRATIQUE MOBILISÉS
- ✓ LES COMPÉTENCES DES ENCADRANTS & ANIMATEURS SPORTIFS



3

L'APRÈS APPEL À PROJETS

- ✓ LES IMPACTS DE LA PRATIQUE POUR LES USAGERS
- ✓ LES MODALITÉS & LES CONDITIONS DE LA POURSUITE DES APS POUR LES USAGERS
- ✓ LA RELATION « COMITÉS X CLUBS AFFILIÉS »



LA COMMUNICATION ET LE SOURCING DES PUBLICS



+ Les leviers de communication actionnés par les lauréats pour toucher des usagers, et les problématiques remontées

» Plusieurs leviers de communication ont été actionnés par les lauréats, cela afin de **toucher les publics cibles de l'AAP** :

- + **La mise en réseau avec les clubs seniors des arrondissements** (communication des responsables des clubs, initiations au sein des clubs...) ;
- + **La création de flyers / affichage** dans les complexes sportifs et à proximité des lieux de pratique et lors d'événements dédiés aux seniors ;
- + **Le bouche-à-oreille** des usagers à leur entourage personnel et/ou professionnel ;
- + **Des Newsletters / Campagne mail**, auprès des adhérents des lauréats pour étoffer leur volume de pratique.
- + **Les relais institutionnels (ville de Paris, OMS...) :**
 - Le site internet de la Ville de Paris notamment, qui est très régulièrement consulté et plébiscité par les publics seniors afin de se tenir informé de l'offre leur étant destinée dans la capitale ;
 - L'organisation de séances de découverte ouvertes au grand public en lien avec les mairies d'arrondissements.

» **Le repérage par les lauréats de certaines problématiques vis-à-vis des publics :**

- + **La confusion entre plusieurs dispositifs** ; « *Paris Sport Seniors* » semble s'amalgamer à l'AAP « *Sport Senior en Plein Air* » notamment, car chacun ouvre accès à des activités similaires (ex : *marche nordique, gymnastique douce, tennis...*). De cette situation résultent certaines difficultés :
 - **La fidélisation limitée des usagers aux APS** : qui sont attachés à la relation coach x pratiquants, et qui identifient avec difficulté les personnes et les organisations qui les encadrent.
 - **L'absentéisme des usagers à certaines activités** : étant inscrits aux deux dispositifs sans en avoir conscience !
- + **La difficulté à toucher certains seniors parisiens** : en particulier ceux issus des QPV de la ville
 - Pour eux, **la communication institutionnelle** (*informations municipales*) **ou conventionnelle** (*site internet, affichage, flyers*) **ne fonctionne pas et nécessite de trouver des alternatives.**
 - Pour les associations, **il semble nécessaire de repenser les pratiques bénévoles et salariées, notamment en développant une ingénierie de projet différente**, tournée vers de l'Aller-Vers.

+ La bonne pratique ✓ en matière de sourcing des publics !

LE COMITÉ DE BAD



ZOOM sur le tuilage comité x CASVP

- Pour toucher le public sénior, le comité de Paris de badminton a travaillé en lien avec les CASVP et les directrices de 3 clubs séniors, en amont du lancement de l'AAP.
- Cela s'est matérialisé par :
 1. La mise en place de séances de présentation de l'activité au sein même des clubs séniors, apportant une visibilité à la pratique sportive et attirant les curieux à s'initier au badminton.
 2. La distribution de flyers détaillant les séances et la pratique du badminton dans les établissements, sur les réseaux du comité ainsi que lors du salon des séniors en mars 2022.



“

« Avant la mise en place des séances dans le cadre de l'AAP, nous avons organisé des séances de présentation de l'activité au sein même des clubs séniors. Nous avons construit ces temps directement en lien avec les directrices, cela a permis de renforcer la collaboration et notre visibilité directement dans les clubs séniors. »

Extrait d'entretien avec un chef de projet associatif

”

+ L'enseignement clef, *issu d'une initiative qui n'a pas porté ses fruits pour détecter du public*



LE COMITÉ DE HAND



ZOOM sur l'affichage au sein d'équipements sportifs

- Pour toucher le **public senior « hors radars » des clubs de handball de la capitale**, le comité départemental a décidé d'utiliser l'AAP comme un levier de **détection de néo-pratiquants seniors**.
- Pour ce faire, **le comité a fléché le tout-venant**, sans caractéristiques précises. Ainsi, une promotion du « Handfit » a été réalisée à travers un dispositif d'affichage clairsemé et concentré sur des espaces de pratique sportifs (qu'ils soient encadrés ou en libre accès).
- La campagne n'a pas eu l'effet escompté en raison de :
 1. **L'invisibilisation des affiches**, au sein d'espaces peu ou pas fréquentés par les publics seniors non pratiquants ;
 2. **Le ciblage approximatif des publics seniors**, donnant à la fois l'impression que l'activité est à la portée de tous, mais sans se sentir véritablement usager-type ;



“

« On a une marge d'amélioration importante sur la communication. On s'est rendu compte que notre affichage n'était pas suffisamment efficace pour toucher les seniors visés par l'AAP. On doit diversifier les manières de faire et certainement s'appuyer sur un plus large réseau de partenaires (CASV, Maisons de quartier, établissements médicalisés...) »

Extrait d'entretien avec le
Comité de Handball

+ En synthèse, différents canaux de communication à actionner selon la nature des publics ciblés

LA COMMUNICATION INSTITUTIONNELLE

Efficace avec les publics qui accordent de l'importance aux relais institutionnels, et qui s'intéressent à la vie de leur quartier. Les seniors concernés sont souvent amenés à se rendre directement en Mairie.



LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES SOCIABLES

LES HEALTHY

LES HYPER-ACTIFS

Les outils déployés :

En mairie d'arrondissement, lors d'événements publics, par le site internet de la ville, via des newsletter « habitants », dans le journal local...

LA COMMUNICATION ASSOCIATIVE

Pertinente lorsqu'il s'agit de toucher un public déjà identifié et affilié avec les activités proposées. Les seniors peuvent être concernés dès lors qu'ils ont eu un passé associatif qui les rend attentifs à cette forme de communication



LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES INSATIABLES

Les outils déployés :

Par les newsletter « licenciés », par l'affichage au sein des équipements sportifs...

LA COMMUNICATION INFORMELLE

Très répandue, elle est très efficace pour toucher toute sorte de public. Les seniors sont concernés par cette forme de communication, car ils accordent de l'importance à leurs pairs, véritables cautions de confiance pour eux.



LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES HYPER-ACTIFS

LES INDÉCIS

Les outils déployés :

Le bouche-à-oreille dans les cercles familiaux, amicaux et/ou professionnels

LA COMMUNICATION VIA L'ALLER-VERS

Indispensable lorsque des publics spécifiques notamment en situation de vulnérabilité sociale ou de santé sont visés. Ces démarches de communication impliquent comme prérequis de rencontrer les seniors concernés pour bâtir un climat de confiance.



LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES HEALTHY

Les outils déployés :

En rencontrant les publics au sein des quartiers de résidence, au sein des établissements médicalisés, à même les clubs seniors parisiens



LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES OBSERVÉES



+ Une cartographie descriptive des APS observées

LES OBSERVATIONS À PLAT					NOTRE ANALYSE D'ADÉQUATION	
ACTIVITÉS		PROFIL DES USAGERS	TYPE D'ENCADREMENT	LIEUX DE PRATIQUE	USAGERS X ENCADREMENT X LIEUX DE PRATIQUE	
DISCIPLINE OBSERVÉE	LAURÉAT CONCERNÉ					
 BADMINTON	Comité départemental de Badminton	- Plutôt adressé aux « Healthy » et aux « Insatiables » - Composé d'usagers diversifiés en terme d'âges du CASVP (entre 55 ans et 70 ans) - En recherche de mobilité et de reprise d'un sport	- 1 encadrant <u>pour près de 10 usagers</u> - Diplôme : BJEPS - Formation complémentaire : Spécialisation public sénior	- Au sein du CASVP du 15ème et du 17ème arrondissement - Lieu 1 : jardins du CASVP des Ternes - Lieu 2 : square Jean Leclair aux abords du CASVP - Lieu 3 : jardins du CASVP Desnouettes		✓ Discipline & encadrement <u>parfaitement</u> adaptés au profil des usagers bénéficiaires ✓ Forte fidélisation des participants aux séances proposées ✗ Activité fortement soumises aux aléas climatiques (vent, intempéries, fortes chaleurs)
 HANDFIT	Comité départemental de Handball	- Plutôt adressé aux « Healthy » - Composé d'usagers plutôt âgés du CASVP (+ 65ans) - En recherche de gain musculaire et de motricité	- 1 encadrant <u>pour près de 10 usagers</u> - Diplôme : BJEPS - Formation complémentaire : « Handfit » FFHB	- Au sein du CASVP du 12ème arrondissement - Lieu 1 : extérieur/abords du CASVP - Lieu 2 : salle de vie commune du CASVP		✓ Discipline & encadrement <u>plutôt</u> adaptés au profil des usagers bénéficiaires ✓ Lieu d'activité en ultra-proximité pour contourner le frein à la mobilité des publics ✓ Alternance intérieur-extérieur possible selon le temps
 MARCHE NORDIQUE	JAM Omnisport	- Plutôt adressé aux « Sociables » et « Healthy » - Concentré une tranche vieillissante de seniors (+ 65 ans) - En recherche de rencontres sociales et de bien-être	- 1 encadrant <u>pour près de 10 usagers</u> - Diplôme : BJEPS	- Au sein d'espaces extérieurs (par nature) - Lieu 1 : Parc Montsouris - Lieu 2 : Cité Universitaire		✓ Discipline & encadrement <u>plutôt</u> adaptés au profil des usagers bénéficiaires ✓ Cohabitation harmonieuse de différents types d'usagers ✗ Manque de variété dans les sorties proposées, ne permettant pas la fidélisation des usagers
 GYM CORPORELLE	PUC	- Plutôt adressé aux « Healthy » - Concentré une tranche vieillissante de seniors (+ 65 ans) - En recherche de bien être et d'autonomie corporelle	- 2 encadrants <u>pour entre 15 et 20 usagers</u> - Diplôme : uniquement des Master APA-S	- Au sein du Stade Charlety - Lieu 1 : Au sein de l'enceinte extérieur - Lieu 2 : Au sein de salles intérieures polyvalentes		✓ Discipline & encadrement <u>parfaitement</u> adaptés au profil des usagers bénéficiaires ✓ Lieu d'activité emblématique et attractif, facilitant la participation et la fidélisation des publics ✓ Alternance intérieur-extérieur possible selon le temps
 WALKING FOOT	Comité départemental FSGT	- Plutôt adressé aux « Insatiables » et « Hyperactifs » - Relativement « jeunes seniors » entre 55 et 65 ans - En recherche de reprise ou de découverte du football	- 2 encadrants <u>pour entre 10 et 15 usagers</u> - Diplôme : 1 salarié Master APA-S / 1 bénévole animateur sportif formé en interne	- Au sein d'un TEP / Equipement conventionnel - Lieu 1 : Stade de football en synthétique - Lieu 2 : Equipement de proximité multisport		✓ Discipline & encadrement <u>parfaitement</u> adaptés au profil des usagers bénéficiaires ✗ Activité qui s'est adressée à des « fidèles », plutôt qu'à des « néo-pratiquants ». ✓ Lieu d'activité idéal / aux normes fédérales de la pratique
 TENNIS	Comité départemental de Tennis	- Plutôt adressé aux « Sociables » et « Healthy » - Composé essentiellement d'usagers âgés issus du CASVP (moyenne d'âge de 72 ans) - En recherche de plaisir et de bien-être	- 1 encadrants <u>pour entre 6 et 9 usagers</u> - Diplôme : 1 enseignant diplômé DEJEPS - Formation complémentaire : sport-adapté	- Au sein d'un TEP / Equipement conventionnel - Lieu 1 : court de tennis intérieur du comité de Tennis de Paris		✓ Discipline & encadrement <u>parfaitement</u> adaptés au profil des usagers bénéficiaires ✗ Activité qui se déroule en intérieur (court de tennis semi-ouvert) ✓ Lieu d'activité idéal / aux normes fédérales de la pratique ✓ Des usagers fidélisés qui s'inscrivent dans une <u>dynamique collective forte</u>

+ La matrice forces / faiblesses des APS proposées par les lauréats



- + **L'originalité des activités proposées**, leur côté **ludique et convivial**, favorisant l'adhésion à court et long terme ;
 - + **L'adaptabilité** du contenu des séances selon l'âge et la condition physique, comme la **variation du rythme** dans les séances et leur **progressivité**, pour « en avoir pour tous les goûts » et ne pas lasser ;
 - + La capacité des activités à **dissimuler les efforts physiques**, permettant à certains pratiquants de passer outre une forme d'autocensure sportive ;
 - + **Une dimension quasi intergénérationnelle** des collectifs d'utilisateurs avec un large spectre de seniors en termes d'âge, générant du lien social et de la dynamique collective ;
 - + **La qualité de la relation entre coaches et utilisateurs**, permise par des effectifs relativement limités ;
 - + **La pratique en extérieur quand le climat le permet.**
« Être dehors, l'été, dès qu'il fait beau c'est le bonheur »
Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du projet
- + **Le faible recours aux espaces extérieurs et, pour les activités qui se déroulent dehors, la dépendance aux aléas météorologiques** (qui nécessite un plan B pas toujours existant) ;
 - + **Le manque d'espace sur les lieux de pratique**, au sein des clubs seniors comme dans certains équipements intérieurs utilisés (pas nécessairement des équipements sportifs), limitant les possibilités d'activités ;
 - + **La difficulté à faire évoluer les représentations de pratique des seniors** qui ne souhaitent pas avoir recours aux activités en extérieur ;
 - + **Un volume de pratique qui n'évolue pas** pour des seniors fidélisés et demandeurs d'en faire plus.
« On est mieux dedans ! J'ai l'habitude d'être dedans, donc je demande à monsieur (le coach) d'y rester. » Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du projet.

+ La bonne pratique ✓ en matière de ciblage de publics adaptés à l'APS mise en place !

FSGT



ZOOM sur la logique de ciblage d'ex-pratiquants de football pour leur faire reprendre une APS

- Pour mettre en place des sessions de Walking Foot, la **FSGT a décidé de créer un groupe d'utilisateurs de même profil** (*anciens sportifs/pratiquants*).
- Cette stratégie de ciblage des publics se justifie par le fait que **les conditions d'encadrement ne peuvent être semblables pour des profils d'utilisateurs différents** (*ancien footballeur x utilisateur sport santé*)
- En résumé, si la pratique du Walking-foot est accessible à tous les types d'utilisateurs, **elle nécessite de séparer les pratiquants en groupes de « niveaux » ou « d'états de forme »**. De fait, la FSGT a ciblé pour l'AAP, des publics d'anciens footballeurs ou au passé sportif avéré, via :
 1. Une newsletter à destination des différentes sections sport de la fédération.
 2. Une communication par les pairs, à destination d'anciens pratiquants

“

« On a constaté que lorsque les licenciés foot de la FSGT arrêtaient de pratiquer, ils stoppaient toute APS. Pour eux c'est le foot ou rien. Aussi, on s'est dit que le Walking foot pourrait les intéresser. Finalement c'est un gros succès ! »

Extrait d'entretien avec encadrant sportif de la section Walking Foot de la FSGT

”



LES LIEUX DE PRATIQUE UTILISÉS PAR LES LAURÉATS



+ Panorama des lieux de pratique utilisés

APS Proposées	Lieux de pratique
BADMINTON 	Club des Ternes (Paris 17ème)
	Club Saint Ange et square Jean Leclaire (Paris 17ème)
	Club Desnouettes (Paris 15ème)
HANDFIT 	Clubs senior (Paris 5ème)
	Parc André-Citroën (Paris 15ème)
MARCHE NORDIQUE 	Parc Montsouris (Paris 14ème)
MULTISPORT <i>(Ultimate, baseball, football)</i> 	Stade Charlety (Paris 13ème)
SPORT SANTÉ <i>(Gym corporelle et tennis de table)</i>	
FOOTBALL EN MARCHANT 	TEP Jandelle (Paris 19ème)
TENNIS 	Complexe de tennis (Paris 20ème)

Tous les lieux de pratique jugés
« Très » ou « assez »
 confortables par les encadrants
 sportifs

Source : outil de suivi des projets lauréats

» Si dans l'ensemble, la qualité des infrastructures est intrinsèquement de bonne facture, **les espaces de pratiques ne vont pas correspondre systématiquement aux aspirations et besoins de chacun des profils de bénéficiaires.**

+ Par exemple, **un espace de pratique extérieur non conventionnel** (type parc, cours d'un CASVP, équipement multisport en accès libre) sera :

✓ **Adapté aux publics fragilisés, tant que les prérequis de sécurisation des espaces d'activité sont respectés.**

✗ **Inadapté aux publics bien portants, aspirant à découvrir une activité sportive dans son caractère « fédéral » et ayant des attentes plus fortes sur la qualité de l'équipement.**

+ Les difficultés rencontrées par les lauréats à investir pleinement et durablement les espaces de pratique extérieurs avec les usagers

» Les activités en espaces extérieurs sont relativement rares. En cause :

+ Les aspirations de certains usagers :

- De nombreux usagers sont peu ou pas enclins à pratiquer en extérieur et poussent leurs encadrants à adapter les pratiques dans des espaces parfois restreints et peu adaptés ;

« Avec l'âge, je suis devenue encore plus frileuse, la pratique sportive pourrait être possible en extérieur, mais je serais nettement moins à l'aise et je me sentirais moins en sécurité, ce n'est pas la même chose de tomber sur le béton que sur le sol d'une salle intérieure. » Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du projet.

- Pour eux, la pratique en extérieur n'est pas accommodante et peut générer de l'anxiété sociale (*espaces de pratiques x lieux de passages, nuisances sonores importantes aux alentours...*).

« Bien sûr que ce serait moins confortable de pratiquer dans le parc d'à côté, avec le passage des autres usagers, nous devrions être vigilants sur beaucoup de points, notre sécurité, la sécurité de nos coéquipiers, des personnes extérieures, tout cela en nous concentrant sur la pratique sportive. Ça ferait beaucoup pour des personnes âgées comme nous. » Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du projet.

+ Les aléas climatiques :

- Rendant impossible la pratique à court terme (*lors d'intempéries modérées ou violentes ou encore de vagues de fortes chaleurs*)

« Aujourd'hui on a de la chance, on a les conditions parfaites réunies pour pratiquer. Mais lorsque le vent se lève, même si nous sommes un peu abrités par le lieu, la pratique devient tout de suite moins agréable. » Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du projet.

- Accentuant les risques de blessure dans les jours qui suivent une intempérie (*surfaces humidifiées, déplacement de feuilles, boues,...*) ;

« Il faut se le dire, même lorsqu'il fait beau temps, si la veille il a plu le sol reste glissant et accidentogène. On peut plus facilement se tordre une cheville ou autre en glissant sur la boue ou sur les feuilles ou marrons tombés des arbres, en intérieur on n'est pas confronté à cela. » » Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du projet.

+ La bonne pratique pour mettre en activité des publics fragilisés et peu mobiles !

COMITÉ DE
HAND



ZOOM sur les APS au sein même du CASVP du 5^{ème} arrondissement

- Dans le cadre des activités conduites par le comité de handball, **un éducateur de handfit et le CASVP du 5^{ème} arrondissement de Paris se sont mis en lien pour construire ensemble les modalités de pratique qui permettraient une participation des publics résidents le club senior.**
- Modalité retenue : la venue de l'animateur sportif au sein du CASVP. En effet, les publics ayant un important frein à la mobilité, et étant en perte d'autonomie, **la conduite du Handfit au sein des locaux du club senior est la seule garantie d'une participation durable des seniors résidents.**
- Pour le comité et le CASVP, **ce mode de fonctionnement a été salubre pour les usagers qui ne souhaitaient pas se déplacer sur un TEP ou un espace extérieur de la ville de Paris.**

“

« Aller dehors ? Alors là non. On est bien ici, en intérieur. C'est sécurisé, c'est calme, on est entre nous. Si on nous sort d'ici j'arrête ! »

**Extrait d'entretien avec
un usager de l'activité de
Handfit et résident du
club senior**

”



JAM
OMNISPORT



ZOOM sur la concentration d'APS de pleine nature sur un espace unique

- Pour conduire des séances hebdomadaires de marche nordique, le club du JAM Omnisport a décidé d'implanter ses activités en cœur du 14^{ème} arrondissement.
- Imaginant devoir créer une offre de proximité pour des publics en perte de mobilité territoriale, le porteur de projet a considéré que l'AAP visait à concentrer les séances hebdomadaires à un unique pôle d'activité.
- Du fait de la répétition des activités 1/au Parc Montsouris ou 2/à la Cité Universitaire, le JAM Omnisport n'a pas su fidéliser les publics seniors pourtant venus s'initier à la pratique de la Marche Nordique.

“

« C'est la troisième fois que je viens, mais je ne suis pas certaine de revenir si systématiquement on décide de faire le tour du parc Montsouris. Pourquoi on n'irait pas se balader à Vincennes, au Champ de Mars, ou alors au bois de Vincennes ? L'activité devient lassante »

Extrait d'entretien avec
une usagère de l'activité
de Marche Nordique

”

+ En synthèse, des lieux de pratiques extérieurs suggérés selon la nature des publics ciblés

L'ÉQUIPEMENT **SPORTIF OU TEP**

Il renvoie à l'équipement spécialisé, celui qui permet de mettre en œuvre des disciplines spécifiques. De par ses critères de qualité, il attire principalement les usagers en recherche d'activités encadrées, se rapprochant de conditions de pratique fédérales. En ce sens, l'équipement sportif s'adresse à une niche de public, qui plus que d'autres seraient réfractaires à l'idée de pratiquer sur des espaces non conventionnels.



LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES INSATIABLES

LES HYPER-ACTIFS

L'ESPACE EXTÉRIEUR **DE PLEINE NATURE**

Il fait écho aux espaces publics végétalisés de la ville de Paris. En particulier les jardins, parcs, et autres espaces verts municipaux. Ils sont appréciés par ceux qui aiment découvrir de nouveaux lieux, et ne pas se sentir captifs d'un équipement clos, ou d'un espace délimité. Également, cet espace se prête aux rencontres interpersonnelles, aux échanges et aux discussions, souvent support des activités physiques et sportives qui s'y déroulent.



LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES SOCIABLES

LES HYPER-ACTIFS

L'ÉQUIPEMENT **À PROXIMITÉ DES LIEUX DE VIE**

Il concerne les espaces de pratique qui rayonnent à l'échelle des quartiers de résidence des usagers. Qu'il soit situé en intérieur ou en extérieur, c'est sa proximité qui est louée par ses utilisateurs. Les seniors qui en sont friands sont ceux qui n'ont pas vocation à s'attacher à une activité ou une discipline en tant que telle, mais plutôt à ses bienfaits. Finalement, pour ne pas vivre l'activité comme une contrainte, elle ne doit pas impliquer un effort de mobilité trop important.



LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES HEALTHY

LES SOCIABLES

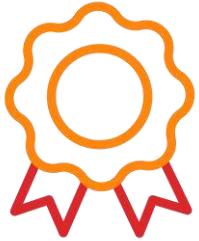
LES INDÉCIS



LES COMPÉTENCES DES ENCADRANTS & ANIMATEURS SPORTIFS



+ Les conditions d'encadrement des activités mises en place par les lauréats



» **Le niveau de qualification des encadrants est variable d'un lauréat à l'autre** avec une même recherche de prise en charge de qualité et adaptée aux publics (*BPJEPS x Master en APA-S x animateur sportif formé par sa fédération aux spécificités des publics seniors...*).

» La spécialisation APA paraît permettre de répondre à des enjeux et besoins plus spécifiques pour tenir compte de potentielles vulnérabilités parmi les pratiquants, et accompagner une montée en compétence directe des usagers sur leurs capacités psychomotrices du quotidien et l'apprentissage de son anatomie (via la mobilisation de compétences psychosociales et en physiopathologie et l'accompagnement et le suivi pédagogique individualisé « sur-mesure »).

« Quand on travaille avec du matériel de boxe adaptée, on utilise des supports de frappe qui se calent entre les jambes. On apprend à nos éducateurs que les jambes renvoient à l'intimité des personnes et que pour celles qui sont fragiles, qui peuvent avoir vécu des traumatismes et/ou violences sexuelles, c'est une zone à laquelle il faut faire attention. Chacun doit évoluer par étape pour poser un diagnostic sur ces situations pour adapter l'activité au besoin. » **Extrait d'un entretien avec un encadrant sportif.**

« J'apprends à identifier la douleur, et finalement quand je vais chez le médecin je gagne en précision. Je peux expliquer avoir mal au trapèze plutôt que dans la zone du cou. C'est vraiment utile » **Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du dispositif.**

+ La connexion « **bénéficiaire** ⇔ **encadrant** », clef de la fidélisation des publics

- » Indépendamment du niveau de compétences des encadrants, **les usagers accordent une large importance à la proximité** que peuvent réussir à générer les animateurs sportifs.

« Pendant les cours, les professeurs étaient des amours, faisant bien attention à nous, nous donnant la raquette la plus légère. Ils ont tout fait pour nous faciliter la tâche et l'apprentissage de la discipline. J'ai rarement vu un professeur aussi bienveillant. » **Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du dispositif.**

- » Plus qu'un critère de confort, **il s'agit avant tout d'un prérequis de leur fidélisation.**

« On sent que les coachs ont énormément de plaisir à faire ce qu'ils font, ils sont compétents et nous témoignent de l'amour. On a qu'une envie, c'est de revenir ! » **Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du dispositif.**

- » Aussi, dans l'ensemble **les encadrants sportifs rencontrés usent de différentes techniques pour nouer un lien fort et durable avec les différents seniors** pris en charge durant des activités :

- + **Retenir les prénoms des usagers, et donner le sien**, pour créer un esprit convivial et de proximité.
- + **Se tutoyer**, pour rompre avec le tabou de l'âge et démystifier les écarts de générations.
- + **S'intéresser à la vie des usagers en les questionnant**, pour créer une relation de confiance et interpersonnelle.





ZOOM l'encadrement et les outils « individualisés » de la section Sport-Santé du PUC



- Dans le cadre des APS proposées par la section « Sport Santé » du PUC, **les encadrants APA-S de la section mobilisent des techniques d'encadrement et de suivi individualisés/personnalisés** à chacun des usagers seniors accompagnés.
- En outre, le PUC met en place :
 1. **Des bilans de santé** : pour 1/définir l'état de santé & identifier les capacités de l'individu, 2/sélectionner les APS les plus adaptées, 3/définir les axes de travail.
 2. **Un questionnaire avant/après séance** : pour évaluer le niveau de forme de l'utilisateur sur le jour J, analyser le ressenti de difficulté de la séance à son terme, mais aussi la progression de l'utilisateur dans le temps.

“

« Chaque séance doit nous permettre de collecter de l'information individuelle sur chacun de nos usagers. On doit aussi bien connaître les pathologies des publics, que les petits bobos, ou leurs états d'âme. C'est des compétences psychosociales & en physiopathologie que nous mobilisons »

**Extrait d'entretien avec
un encadrant de la
section « Sport Santé »
du PUC**

”

+ En synthèse, les conditions optimales d'encadrement selon les types de publics



DES ENCADRANTS SPORTIFS SPÉCIALISTES DES PUBLICS SENIORS

Ils sont diplômés d'un master 2 en activités physiques adaptées (APA-S). Ils ont une forte polyvalence disciplinaire, et peuvent déployer une multitude d'activités adaptées selon le profil des usagers, leur niveau de vulnérabilité, et leurs besoins de santé. Ils ont des compétences en physiopathologie et psychosociales, qui les distinguent fortement de tout autre animateur sportif.

LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES HEALTHY

Les outils déployés :

Des séances plutôt multisports, des APS support d'un travail médico-social de long cours, des encadrements de séances et un suivi dans le temps individualisé, une feuille de route de travail et de progression adaptée à chaque individu.



DES ANIMATEURS SPORTIFS SPÉCIALISTES DE LA DÉCLINAISON « SPORT SANTÉ » D'UNE DISCIPLINE

Ils sont généralement détenteurs d'un BPJEPS, et ont une entrée disciplinaire très prononcée. Pour s'adresser à la population senior, ils ont généralement suivi une formation spécifique de leur fédération d'affiliation, en vue de maîtriser les modalités de mise en œuvre de modules d'APS ouverts à « tout public » et à visée de « sport-santé ».

LES SENIORS
LES + CONCERNÉS

LES SOCIABLES

LES INSATIABLES

LES HYPER-ACTIFS

Les outils déployés :

Des séances à effectif réduit, une prise en charge renforcée des publics vulnérables, des activités et du matériel plus adaptés aux problématiques de santé des publics encadrés, des APS qui conserve un niveau de dynamisme important.

LES INDÉCIS

Aucun type d'encadrement n'est à privilégier pour les « indécis ». En effet, ils peuvent aussi bien se situer dans l'une ou l'autre des configurations, sans pour autant que cela n'est de forte incidence sur leur capacité à se projeter et se fidéliser à une pratique.



LA RELATION « COMITÉS X CLUBS AFFILIÉS »



+ Les conditions de constitution d'un « réseau » d'acteurs du sport-senior

» Les comités ont pour souhait de conforter leur rôle de « catalyseur » de nouvelles pratiques. Pour les lauréats, le rôle du comité et d'engager une dynamique, l'alimenter, puis la faire vivre au travers des différents clubs et associations affiliées.

+ Au travers de l'AAP, a été regretté le manque, voire l'absence d'implication des clubs affiliés, qui n'ont ni appuyé les APS déployées par les comités, ni même tenté de profiter de la dynamique pour se faire connaître de nouveaux publics.

» Plusieurs conditions à la constitution d'un réseau d'opérateurs du sport-senior à Paris :

+ Impliquer les clubs affiliés aux comités sportifs, durant la durée de l'AAP :

- Pour que les publics bénéficiaires de l'AAP puissent se projeter vers l'offre associative des différents clubs affiliés aux comités lauréats, il semblerait nécessaire que les encadrants et/ou représentants de ces clubs puissent se positionner auprès des publics seniors durant l'AAP.
- Fonctionnant fortement à « l'affectif » et à la « confiance », il est particulièrement complexe pour un usager fidélisé aux APS d'un comité d'opérer une transition vers une offre associative de club, sans connaître les encadrants, le fonctionnement de l'association, ni même les usagers éventuellement déjà présents.

+ Définir une feuille de route pour accompagner/faciliter l'essaimage des APS auprès des clubs sportifs parisiens :

- Pour que les clubs puissent véritablement s'emparer des enjeux de la prise en charge des publics seniors, un enjeu de sensibilisation, voire de formation des encadrants sportifs a été identifié par certains lauréats. En outre, pour que les usagers puissent véritablement envisager une pratique récurrente au sein d'associations sportives parisiennes, il est déterminant de leur fournir des conditions d'encadrement semblables à celles rencontrées lors de l'APP.

+ La bonne pratique en matière d'essaimage du Walking-Foot !

FSGT



ZOOM le système de formation d'animateurs sportifs piloté par la FSGFT

- Pour travailler à l'implication des clubs de football parisien au développement d'offres sportives à destination des publics seniors, la FSGT a élaboré une offre de formation des éducateurs de football du territoire.
- Afin, de faire grandir l'écosystème de la pratique déclinée/adaptée du football, le comité a proposé à plusieurs animateurs sportifs de la ville de se sensibiliser aux spécificités sportives du Walking-foot, et aux modalités d'animation/prise en charge des publics seniors.
- Dans le cadre de l'AAP, plusieurs éducateurs sportifs ont donc pris part à des séances de Walking Foot dans l'espoir de :
 1. **Développer des savoir-faire spécifiques au Walking Foot et identifier les bonnes pratiques d'encadrement des publics ;**
 2. **Mettre en place à la rentrée des créneaux dédiés à la pratique du Walking Foot au sein de leurs associations respectives**

“

« Le comité m'a informé qu'il souhaitait développer la pratique du Walking Foot. Comme s'était un public proche de celui que j'encadrais dans les sessions de marche nordique, c'est venu de façon naturelle avec l'animateur référent. J'ai suivi les séances en tant qu'animateur stagiaire ce qui me permet à la fois de jouer et d'apprendre à animer. »

**Extrait d'entretien avec
un responsable
d'association sportive** ”



LES IMPACTS DE LA PRATIQUE POUR LES USAGERS

eMOha

faire valoir l'utilité sociale du sport

• pluricité
GROUPE

+ D'abord, des effets sur la santé physique et mentale des usagers

>> La conduite d'une activité physique régulière, encadrée et surtout adaptée aux profils des usagers seniors, a permis aux bénéficiaires de voir évoluer positivement leur condition physique (*amélioration de la mobilité, de la motricité, des capacités cardio-vasculaires, de la musculature...*),

+ Les impacts le plus fortement désignés par les publics seniors concernent les gains en matière de : souplesse, d'équilibre et de motricité.

- Ayant une incidence directe sur la vie de tous les jours : les usagers déclarant « réussir à nouveau à attraper des objets au-dessus de l'épaule », mais aussi ne plus « craindre les chutes et la petite accentologie du quotidien », et globalement se sentent « retrouver les sensations perdues avec la vieillesse ».

+ De manière régulière, sont également évoquées les vertus préventives du sport qui ont dans la majorité des cas permis d'adopter des habitudes de vie plus saines (*alimentation, sommeil, veille médicale*).

« Au départ, j'avais beaucoup de mal au niveau du rythme de l'activité. En fait au-delà de mon âge, mon hygiène de vie n'allait pas... Désormais je sens que c'est mieux, je suis moins essoufflée lors des séances, je me sens mieux lors du sport, mais aussi, et surtout au quotidien. J'ai adopté de nouvelles règles de vie sur l'alimentation, et mon corps me remercie grandement ! » **Extrait d'un entretien avec une bénéficiaire de l'AAP.**

>> Également, les APS ont joué un rôle déterminant à l'amélioration de la santé mentale des usagers seniors :

+ L'activité physique occupe aussi une place non négligeable dans l'équilibre moral des publics, en impactant leur bien-être et leur santé mentale. En outre, elle leur permet de diminuer et maîtriser le stress au quotidien, d'agir sur leur humeur, et de très concrètement faire baisser le niveau d'anxiété, de stress, et de symptômes dépressifs, liés à la solitude ou encore l'isolement.

« Le sport me sauve la vie. Que la ville de Paris puisse en avoir conscience. Ce qu'elle fait sauve des vies. Pendant les confinements, j'étais seule chez moi, j'étais une morte vivante. Désormais j'ai retrouvé une raison de vivre, et je me projette de nouveau » **Extrait d'un entretien avec une bénéficiaire de l'AAP.**

+ Ensuite, des effets sur la sociabilisation des usagers

» **La pratique d'une activité physique s'avère pour bon nombre de seniors, être un moyen utile pour maintenir des liens sociaux.** Les séances deviennent des « rendez-vous » hebdomadaires pour construire des points d'appuis sociabilisant. Dans ce cadre, les pratiques privilégiant le collectif maximisent les effets sur les publics.

+ **La pratique sportive offre au sénior le moyen de s'intégrer dans un cercle de sociabilisation nouveau, constitué de pairs.** La pratique d'APS, dès lors qu'elle est régulière, permet de tisser des liens forts, dans un climat convivial, bienveillant et propice au développement d'interactions sociales durables. Bien souvent, les « habitués » des AAP, prennent le temps de se voir avant et/ou après les séances (*lors de discussions qui durent, lors de repas ou de verres improvisés en extérieur...*).

« C'est une grande chance que nous avons d'être ici. On apprécie particulièrement la convivialité, l'esprit d'équipe que nous avons développé et la joie de se retrouver toutes les semaines, ensemble. On forme une bande de copains, et il arrive que nous nous voyons en dehors des terrains pour boire un verre, ou simplement discuter en extérieur. » **Extrait d'un entretien avec une bénéficiaire de l'AAP.**

+ **Outre la proximité sociale, voire amicale des usagers,** la pratique permet également de travailler à des schémas de solidarité et d'entraides. Chaque usager se veut attentif aux autres membres du groupe, à la bonne intégration des nouveaux, et à la fidélisation des plus anciens. Encore une fois, ces effets induits par la pratique sportive, dépassent largement le seul périmètre de l'AAP, puisqu'il arrive que les seniors rencontrés se rendent des services dans la vie de tous les jours.

« Au départ, je ne connaissais personne. Ensuite, j'ai pris mes repères avec le groupe, et désormais j'ai des gens sur qui compter. Lorsque j'ai eu besoin d'un coup de main à la maison pour monter un meuble, j'ai tout de suite eu 2/3 volontaires qui ont souhaité me prêter main forte. Ça fait du bien de se sentir entouré au-delà même de l'activité. » **Extrait d'un entretien avec une bénéficiaire de l'AAP.**

+ Enfin, des effets sur la réappropriation des espaces publics parisiens et l'usage des mobilités douces

>> Au-delà des impacts escomptés sur la santé et la sociabilisation des usagers, **les activités sportives de plein air ont démontré leur capacité à faciliter la réappropriation par les usagers de certains espaces publics parisiens.** De nature à se tourner vers les équipements intérieurs, **beaucoup d'usagers ont pris conscience lors de l'AAP, qu'ils avaient la possibilité de sortir et profiter la ville, et qu'ils en étaient capables, au même titre que les autres parisiens.**

+ Au travers des APS, plusieurs usagers ont considéré la pratique extérieure comme une « bouffée d'air frais », en particulier après des années difficiles liées au contexte pandémique.

+ Au-delà des activités, se rendre en extérieur a parfois été l'occasion de remarquer les transformations réalisées sur les espaces publics parisiens. Véritable prise de conscience sur l'évolution de leur ville « j'ai vu que la ville était par endroit verdoyante, fleurie et entretenue », les publics ont pour certains développé une forme de curiosité, les incitant à davantage se rendre en extérieur.

« Je prends plaisir à me balader autour de chez moi. J'ai grandi à la campagne, et je me sentais mal à Paris. Depuis l'AAP, j'ai plus de facilité à marcher autour de chez moi, à me balader, à découvrir, et sans me faire violence ! » **Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire usager du dispositif.**

>> Aussi, **il est à noter que la proximité des lieux de pratique avec les zones de vie des usagers a eu un rôle incitatif vis-à-vis de l'emprunt de modes de transports doux (alternatifs aux transports en commun),** notamment la marche et le vélo. **À ce sujet, les publics ont pu relever que les aménagements de la ville ont favorisé un meilleur partage de la voie publique (pistes cyclables sécurisées, trottoirs repensés, berges aménagées...)/**

« Mon coach m'a recommandé de venir à pied ou en vélo, mais je lui ai confié à lui et mes enfants que la pente était trop raide pour venir. Comme j'ai des enfants formidables, ils m'ont offert un vélo électrique que je peux utiliser sur les nouvelles pistes cyclables. Au passage, je dois admettre que c'est très agréable de voir les rues de la capitale avec moins de voitures. Je ne me sens pas en insécurité avec mon vélo, et j'y prends gout. » **Extrait d'un entretien avec un bénéficiaire de l'AAP.**



Terms of Service



LES MODALITÉS & LES CONDITIONS DE LA POURSUITE DES APS POUR LES USAGERS



+ La poursuite des activités physiques et sportives

105

Le nombre de bénéficiaires seniors souhaitant poursuivre une activité physique et sportive suite au projet



Près de 50% des seniors (105 sur 214) ayant bénéficié des activités physiques et sportives dans le cadre de l'AAP souhaitent poursuivre une activité physique et sportive suite au projet.

85

Le nombre de bénéficiaires seniors souhaitant poursuivre l'activité au sein de la structure lauréate fréquentée



81% des seniors souhaitant poursuivre une APS post projet désirent pouvoir le faire au sein même de l'association fréquentée durant la période de l'AAP.

+ Les 4 leviers pour maintenir la pratique des usagers seniors dans le temps

LE TARIF DES COTISATIONS



Le prix des adhésions est un enjeu central pour les bénéficiaires rencontrés qui souhaiteraient poursuivre une APS dans la durée. Si une part d'irréductibles sportifs sont prêts à consentir à d'importants efforts financiers pour poursuivre une activité, **la plupart des publics seniors rencontrés ont témoigné d'une inquiétude quant à l'arrêt éventuel de la gratuité des activités post AAP.** En effet, pour eux, l'APS demeure un « plus » dans leur vie, et un prix de cotisation élevé serait alors extrêmement dissuasif. Si la contribution financière à l'accès aux APS est comprise et acceptée dans l'ensemble, **plusieurs seniors évoquent une inéluctable mise en concurrence des activités de loisirs avec les besoins de subsistances (alimentation/logement/énergie...).**

LE TYPE D'ENCADREMENT



Pour la presque totalité des usagers rencontrés, le type d'encadrement est **déterminant pour fidéliser les pratiquants.** De fait, **les besoins des publics doivent impérativement trouver une réponse pédagogique adaptée,** au risque de ne pas permettre un maintien de l'activité des seniors au-delà de *(et parfois même durant)* l'AAP. De surcroît, et indépendamment des différents profils de publics seniors rencontrés, **l'incarnation des activités par un ou plusieurs encadrants réguliers, construisant un lien de confiance (voire affectif) avec les publics est nécessaire.** Aussi, **un turn-over brutal des animateurs sportifs (sans phase de transition / passage de relai) pourrait générer une fuite des bénéficiaires,** par souci de « fidélité/loyauté ».



LES LIEUX D'ACTIVITÉS

Le lieu des activités de pratique est également un point d'attention de **premier rang des publics seniors rencontrés.** En effet, pour la majorité des publics rencontrés, **une offre de proximité est un prérequis à leur engagement dans le temps long.** À l'exception des publics qui privilégient une discipline particulière, et qui seront en conséquence prêts à dépasser certaines contraintes de mobilité, une proportion importante d'usagers seront attentifs à ce qu'une offre d'activité puisse se déployer à proximité de leurs lieux de résidence. Aussi, **tout éloignement des lieux d'activité pourrait entraîner le décrochage des publics.**



LA COMPOSITION DU COLLECTIF D'USAGER

Enfin, pour garantir l'épanouissement durable des usagers, **il est nécessaire de prêter attention aux équilibres des profils des seniors participant aux APS.** En effet, pour le confort des bénéficiaires, **il est important de créer des collectifs d'usagers aux profils semblables.** Sans que cela soit une condition stricte à la fidélisation des publics, il s'avère que **lorsque les groupes d'usagers sont trop différents, une partie des publics ne va pas réussir à trouver sa place, et va progressivement s'effacer** de peur de ralentir la montée en charge des APS, et de gêner les autres usagers.

+ La bonne pratique en matière de transition « AAP x offre associative » !

FSGT



ZOOM le passage d'un cycle découverte à une adhésion classique pour le Walking foot



- Pour travailler à une passerelle de « l'offre de découverte » permise par l'AAP, à l'offre « associative », la FSGT a élaboré une feuille de route précise, communiquée et partagée auprès de chacun des usagers.
- Aussi, chacun des bénéficiaires de l'AAP profitant à titre gratuit d'un cycle annuel de Walking Foot, savent dès le lancement des activités, que pour poursuivre la pratique de l'APS dans le temps, il sera nécessaire de se doter d'une licence sportive via un système d'adhésion.
- Avec ce passage d'une offre « découverte/initiation », à une offre « classique/traditionnelle » pour poursuivre l'activité, la FSGT permet :
 1. **De fidéliser plus facilement les usagers en fin d'AAP**, qui sont dès le départ, au courant des modalités de poursuite de l'activité ;
 2. **De donner l'opportunité à davantage de néophytes de découvrir gratuitement la pratique du foot en marchant.**

“

« Dans le deal initial, on explique aux nouveaux que dans le cadre du projet, ils peuvent bénéficier d'un cycle de découverte de l'activité, mais que dans le cas où ils souhaiteraient poursuivre l'APS, il faudra se munir d'une licence. Évidemment, on a des tarifs avantageux (70€), et on peut toujours s'adapter aux conditions de ressources de la personne »

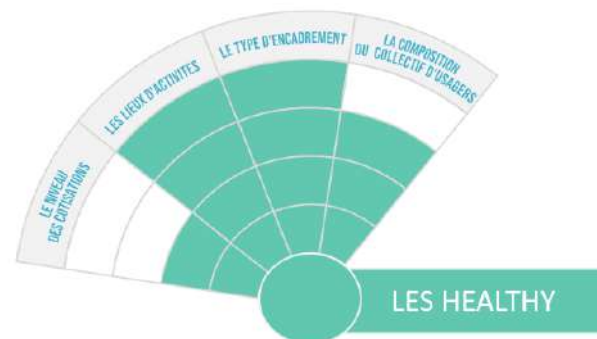
Extrait d'entretien avec un encadrant de la FSGT

”

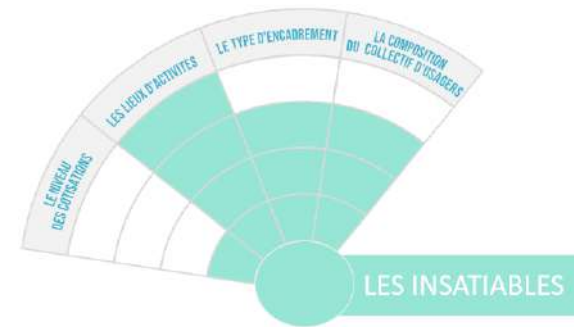
+ En synthèse, les enjeux de la poursuite des APS, selon les types de public



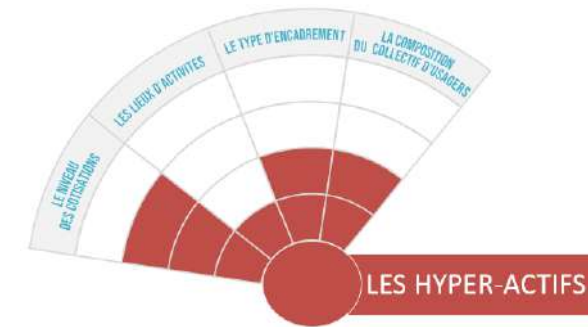
- ✓ **Le tarif des cotisations** : Pour les sociables les APS sont considérées comme un « plus » dans la vie. Aussi, si le coût des APS empiète sur des besoins plus « essentiels », ils risquent de se désinvestir.
- ✓ **Les lieux de pratique** : S'ils préfèrent les espaces extérieurs et les cadres bucoliques, propices à la sociabilisation, ils n'ont pas d'exigences particulières quant à la qualité des équipements ou leur proximité.
- ✓ **Le type d'encadrement** : Comme pour lieux de pratique, ils apprécient les qualités humaines des encadrants, mais n'aspirent pas à ce qu'ils aient des compétences spécifiques, en réponse à leurs besoins.
- ✓ **La composition du collectif d'usagers** : Soucieux de pouvoir partager des choses, et de créer de la proximité avec chacun des usagers, les sociables sont attentifs aux profils des usagers. De fait, ils ne trouveraient pas leur place dans un collectif d'usager dont la finalité de la pratique est strictement sportive.



- ✓ **Le tarif des cotisations** : Les Healthy ont souvent le sentiment d'avoir « besoin » des APS pour se maintenir en bonne santé. Aussi, ils sont enclins à des efforts financiers modérés.
- ✓ **Les lieux de pratique** : Particulièrement vigilant à leur confort, les usagers vont privilégier les espaces intérieurs et sécurisés, et peuvent avoir des réticences à pratiquer en extérieur, notamment si le temps ne le permet pas. Aussi, il vont inévitablement se tourner vers des offres de proximité, si ce n'est à « à domicile » pour réduire les efforts de mobilité avant et après APS.
- ✓ **Le type d'encadrement** : Les encadrants de ces usagers doivent détenir une connaissance fine des besoins et problématiques des publics seniors. Les profils d'encadrants les plus qualifiés sont donc hautement espérés par les Healthy pour se sentir sécurisés et en confiance avec les animateurs sportifs.
- ✓ **La composition du collectif d'usagers** : En écho avec les besoins spécifiques de ces publics, les Healthy sont attentifs à ce que le collectif d'usagers puisse soit rechercher les mêmes finalités de pratique des APS, ou alors soit en capacité de s'adapter aux besoins.



- ✓ **Le tarif des cotisations** : Les insatiables ont besoin du sport comme point d'appui de leur vie. Ils connaissent les modalités d'engagement associatif et sont prêts à payer « le prix fort » pour poursuivre une APS.
- ✓ **Les lieux de pratique** : Visant une pratique qualitative, ressemblant peu ou prou aux conditions de pratiques connues durant la jeunesse des usagers, les insatiables aspirent à des activités sur des équipements et/ou espaces sportifs de haute-qualité. Pour eux, une pratique « hors sentiers battus » serait alors galvaudée.
- ✓ **Le type d'encadrement** : Les insatiables cherchent à apprendre, découvrir et se perfectionner dans une discipline spécifique. De fait, un encadrant qui maîtrise une activité précise, et son adaptation aux publics seniors est à privilégier?
- ✓ **La composition du collectif d'usagers** : Du plus que possible les insatiables recherchent un challenge sportif. Aussi, le collectif d'usagers doit être concentré sur des publics anciens sportifs, et parfois à l'âge « de compétiteurs ».

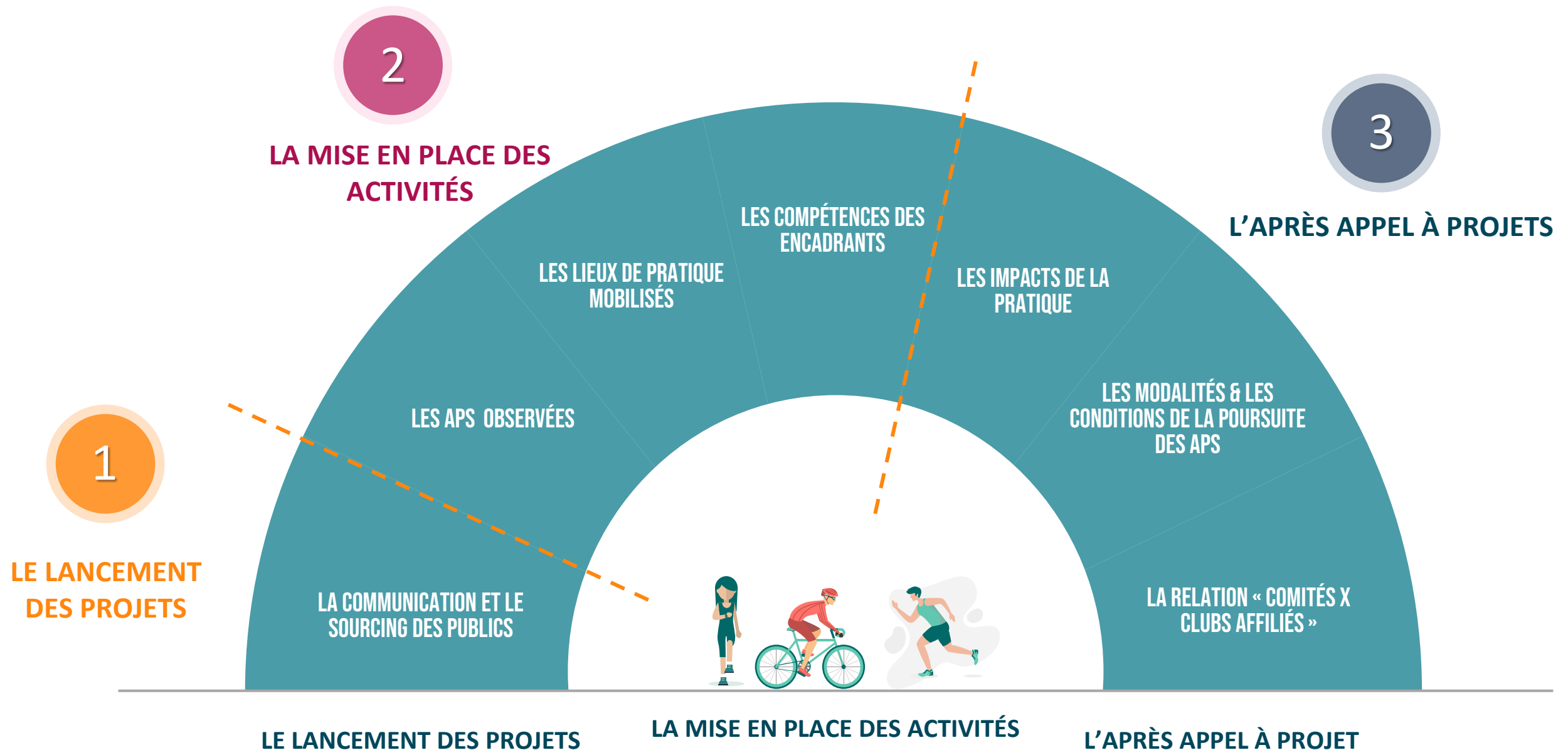


- ✓ **Le tarif des cotisations** : Les hypers actifs sont attentifs à la ventilation de leurs dépenses. Plus que d'autres, ils seront susceptibles de se tourner vers d'autres types d'activités, si le sport devient « coûteux » à leurs yeux.
- ✓ **Les lieux de pratique** : Les usagers ne prêtent pas une attention particulièrement forte aux lieux de pratique. Ils s'adaptent assez facilement aux caractéristiques des APS.
- ✓ **Le type d'encadrement** : Les hyperactifs n'ont pas d'attentes pédagogiques fortes. Aussi, ils espèrent surtout entretenir un lien de proximité avec les encadrants, quelles que soient leurs compétences.
- ✓ **La composition du collectif d'usagers** : De la même manière que pour les encadrants, les hyperactifs n'ont pas de difficultés à s'adapter à des profils de publics très différents. Peut-être simplement qu'ils ne se sentiraient pas suffisamment à l'aise avec des publics ayant une pratique strictement hygiénique/de bien être. Le lien social, et la montée en charge des activités restant des éléments stimulants pour ces publics.

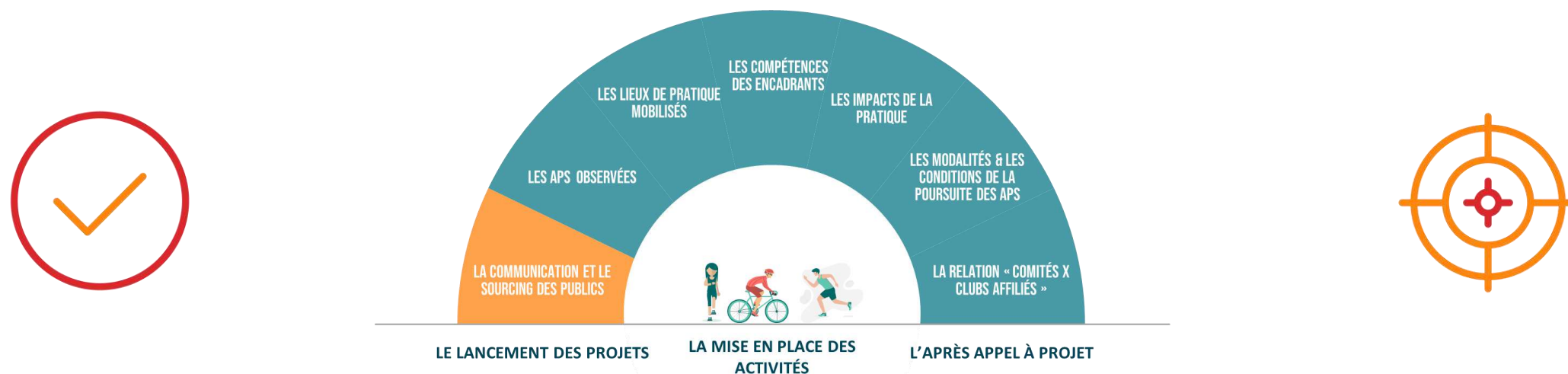


NOS CONCLUSIONS & LES AXES D'AMÉLIORATION REPÉRÉS

+ L'arborescence des thématiques couvertes par nos conclusions



+ La communication et le sourcing des publics



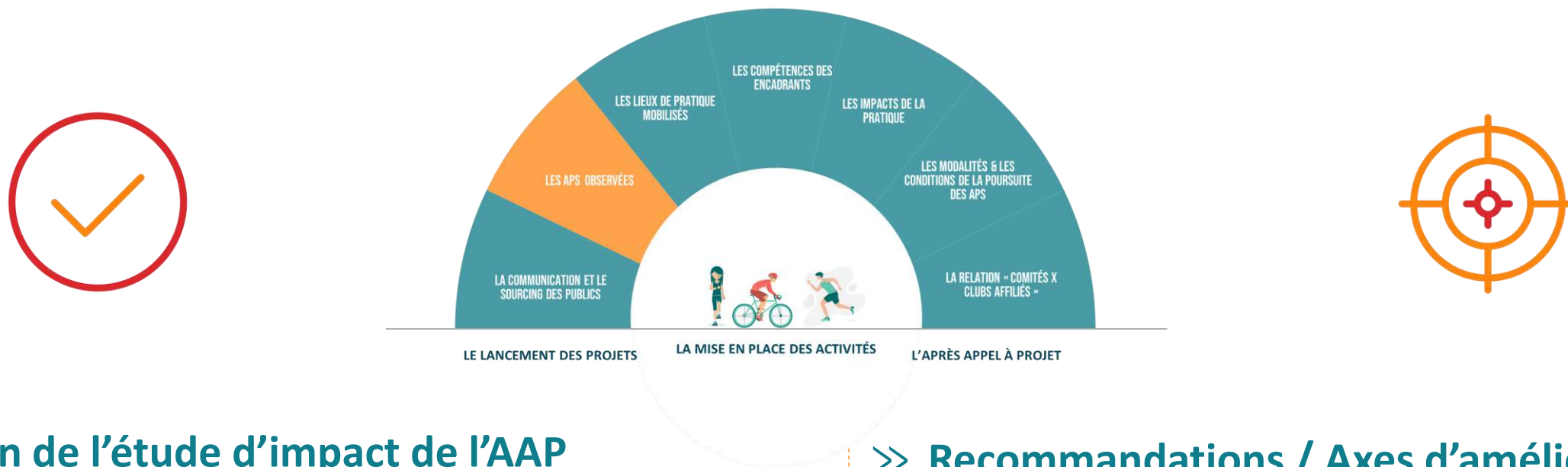
>> Conclusion de l'étude d'impact de l'AAP

- + De **nombreux canaux de communication** ont été actionnés pour sourcer les publics (*institutionnels, informels et associatifs*) :
 - La sollicitation via le réseau des CASVP permet de **toucher de nouveaux publics peu ou pas habitués des pratiques sportives** ;
 - Néanmoins, les publics plus éloignés ou plus vulnérables, notamment issus des **quartiers prioritaires par exemple, restent en marge** des publics touchés par l'AAP ;
- + Une certaine **confusion perdure entre les différents dispositifs** de sport-sénior lancés par la Ville.

>> Recommandations / Axes d'amélioration

- + Renforcer la détection de public par l'« **Aller-Vers** » : il s'agit de **toucher les publics éloignés que les dispositifs de communication actuels ne suffisent pas à mobiliser**, en allant au contact direct, sur les lieux de vies (quartiers prioritaires, établissements médicalisés, ...).
- + Réaffirmer l'articulation **des différents dispositifs de sport-sénior à paris** 1) pour éviter les confusions et les doubles inscriptions et 2) pour constituer une véritable passerelle entre Paris Sport Senior et Sport Senior en Plein Air

+ Les activités physiques observées



>> Conclusion de l'étude d'impact de l'AAP

- + **Toutes les disciplines sportives (*sans exception*) sont adaptables aux publics seniors**, quels que soient les besoins et motivations associés.
- + **La composition de groupes de pratiquants homogènes** paraît constituer un prérequis de la qualité des séances sportives déployées, notamment pour coller aux besoins et motivations des publics.
- + **En l'absence de cohérence/adéquation entre les publics visés, les modalités d'encadrement, et les lieux de pratiques investis**, les APS ne maximisent pas leurs impacts potentiels sur les usagers.

>> Recommandations / Axes d'amélioration

- + **Renforcer la cohérence entre le public de seniors visés et les activités proposées des lauréats** (*anciens sportifs vs néophytes, résidents du CASVP, ...*) et sa lecture par les professionnels (dans la communication et l'appui à l'orientation) et par les publics
- + **S'assurer de la correspondance « conditions de pratiques envisagées x profils seniors retenus » tant** au niveau des **lieux de pratiques** (intérieurs vs extérieurs // conventionnels vs hors sentiers battus) **que des modalités d'encadrement envisagées** (*taux, compétences*)

+ Les lieux de pratique mobilisés



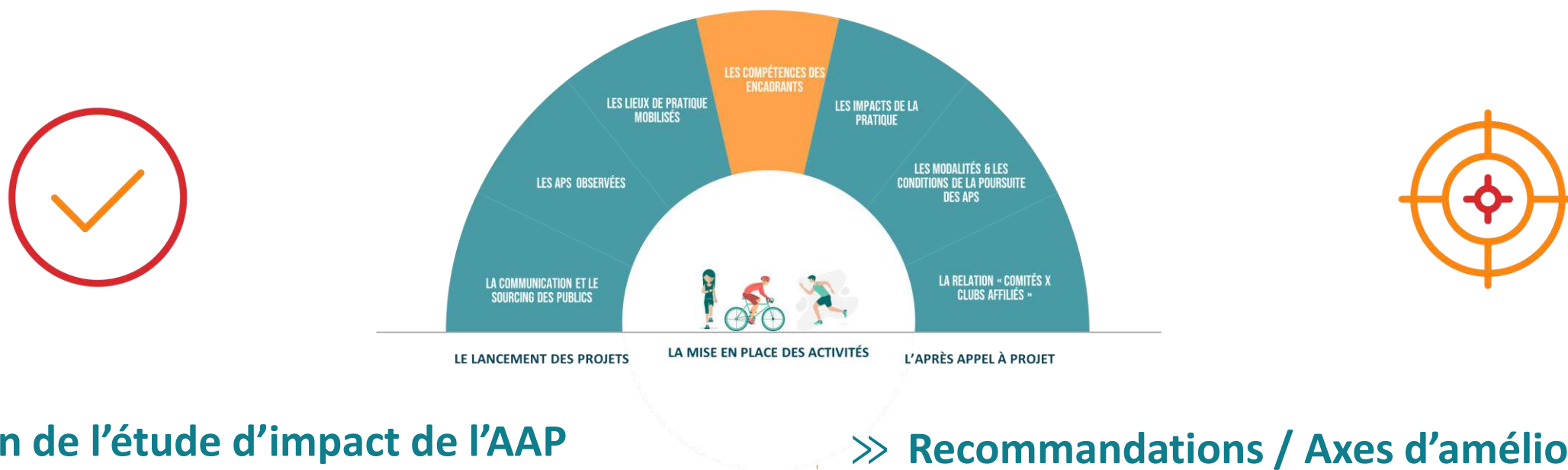
>> Conclusion de l'étude d'impact de l'AAP

- + Les lieux de pratiques investis par les lauréats sont souvent portés vers l'extérieur, avec des solutions intérieures de repli.
- + Les espaces extérieurs sont diversement appréhendés par les publics seniors à Paris.
 - Les publics fragilisés (*vieillissants, en CASVP, en mauvaise santé*) ont des réticences à pratiquer en extérieur et réclament vigoureusement à pratiquer en intérieur pour être sécurisés.
 - Les publics bien portants et/ou anciens sportifs n'ont aucun mal à pratiquer en extérieur, mais privilégient les espaces de pratiques conventionnels (*équipements sportifs / ou TEP*).

>> Recommandations / Axes d'amélioration

- + Renforcer l'opportunité du plein-air par une réflexion sur la sécurisation des pratiques / usagers, soit en adaptant le contenu des séances menées en extérieur soit, plus généralement, en adaptant les espaces de pratiques à la cible de seniors visés par les lauréats (cf. page précédent), avec pour **les publics fragilisés** >> plutôt en intérieur, ou en espace extérieur sécurisé, et pour **les publics seniors en forme** >> plutôt en extérieur, en privilégiant les espaces de pratique conventionnels pour les anciens sportifs qui privilégient la pratique d'une discipline adaptée (*Ex : Walking foot*).

+ Les compétences des encadrants



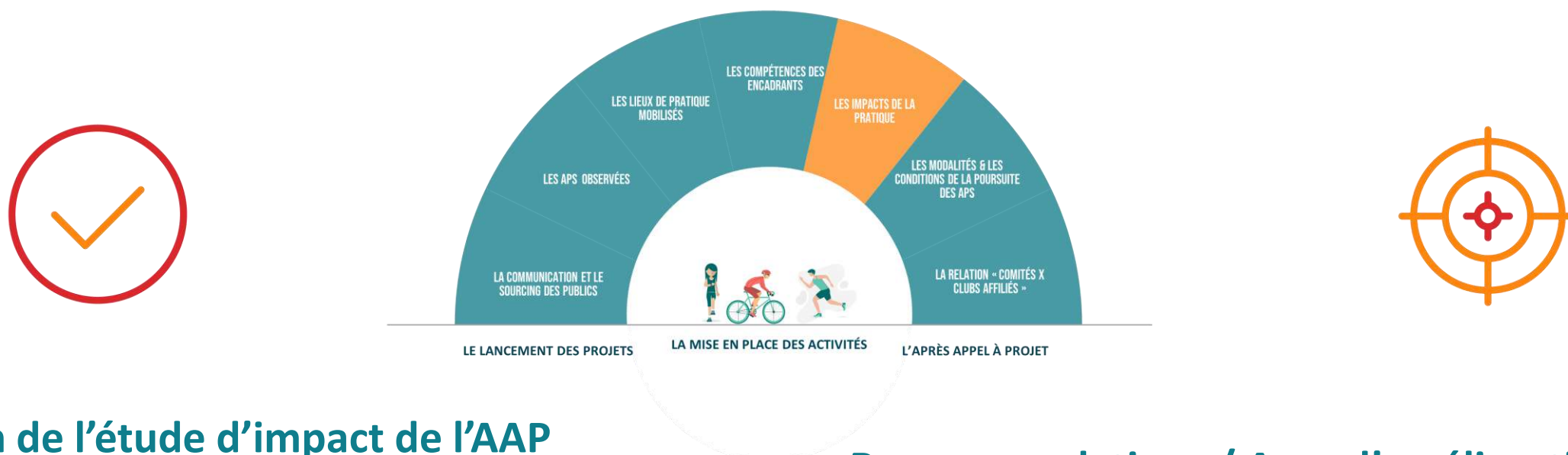
>> Conclusion de l'étude d'impact de l'AAP

- + **Les compétences des encadrants varient d'un lauréat à l'autre.**
 - Les encadrants sont généralement détenteurs d'un BPJEPS, et d'une mention « sport pour tous » ou « sport senior » via une formation fédérale.
 - Pour les encadrants les plus qualifiés, un diplôme en Activités Physiques Adaptées (APA-S) a été obtenu.
- + **Indépendamment du niveau de compétence des encadrants, les usagers paraissent se fidéliser autant aux APS qu'aux personnes qui les mettent en place** (relation de confiance établie entre encadrant et pratiquant).

>> Recommandations / Axes d'amélioration

- + **Optimiser l'usage des compétences en lien avec le profil des usagers** et en tenant compte du modèle économique pour les projets:
 - Pour les publics les plus vulnérables, il apparaît nécessaire de proposer un niveau d'encadrement supérieur, de type APA-S, qui privilégiera une approche « sport-santé/bien-être ».
 - Pour les publics désireux de pratiquer un sport en particulier, adapté à leur condition physique, un encadrement « disciplinaire » de type BPJEPS sera à privilégier.

+ Les impacts de la pratique



>> Conclusion de l'étude d'impact de l'AAP

+ Les impacts de la pratique sont observés à plusieurs niveaux :

- Sur la **santé physique** (*gains en matière de souplesse, d'équilibre et de motricité et de meilleures habitudes de vie, ...*) et **mentale** (*diminution du stress, des symptômes dépressifs, ...*) des pratiquants ;
- Sur la **sociabilisation** des pratiquants (*création de liens sociaux, lutte contre l'isolement, entraides entre pairs, ...*) ;
- Sur la **réappropriation des espaces extérieurs** (*utilisation de solutions de mobilité douce, incitation à se promener dans les rues parisiennes, ...*) ;

>> Recommandations / Axes d'amélioration

- + Pour renforcer les impacts sanitaires de la pratique sur les seniors, il est nécessaire veiller à ce que **l'encadrement des séances soit adapté aux besoins de ces publics** avec notamment un diplôme ou une formation spécifique APA / sport-sénior / sport-santé.
- + Pour faire perdurer les effets de la pratique, il semble nécessaire d'offrir aux seniors des **possibilités de continuer la pratique, au-delà de la période estivale**. Une articulation de la continuité lauréats x Ville de Paris peut être envisagée.

+ Les modalités et conditions de poursuite des APS



>> Conclusion de l'étude d'impact de l'AAP

+ 4 variables agissent fortement sur la projection sportive des usagers seniors post-AAP

- Le Tarif des cotisations
- Les lieux des APS
- Le type d'encadrement
- La composition du collectif d'usagers

>> Recommandations / Axes d'amélioration

- + Envisager un appui financier pour les publics les plus vulnérables.
- + Prendre en considération les différents types de publics pour réaliser la **planification** (*tarifaire et pédagogique*) des APS au sein des associations.
- + Anticiper les conditions de la poursuite de la pratique des usagers, et les partager aux intéressés dès le lancement des projets, pour faciliter leur projection, et favoriser la communication sur l'offre mobilisable.

+ La relation « Comité X Clubs affiliés »



>> Conclusion de l'étude d'impact de l'AAP

- + Les comités ont généralement conduit des projets sans implication des différents clubs affiliés.
- + Les clubs ne se sont pas saisis de l'opportunité de l'AAP pour « sourcer du public » et travailler à l'élaboration de passerelles.
- + Les clubs et associations du territoire manquent pour la plupart de compétences en matière d'encadrement des publics seniors, et privilégient les enfants et jeunes adultes.

>> Recommandations / Axes d'amélioration

- + Encourager les réponses « en consortium » à l'AAP lorsqu'un comité souhaite se positionner.
- + Soutenir les initiatives de formation visant le transfert de compétences inter-encadrants sportifs.
- + Inciter les lauréats dès la phase de réponse à l'AAP, à définir une stratégie d'essaimage de leurs APS.