énéo SPORT



énéo SPORT

DOSSIER DE PRESSE
QUINZAINE AINERGIE 2015

Table des matières

1. ENEOSPORT, 40 ANS AU SERVICE DES SENIORS 2
Présentation de l'asbl 2
Le volontariat, moteur puissant et rassembleur 3
2. LA QUINZAINE AINERGIE, SIXIEME EDITION 3
Les chiffres de 2014 3
Le programme de cette année 4
3. LES DEFIS D'ENEOSPORT 5
Attirer, sensibiliser, fidéliser 5
Les défis sociétaux de demain 6
4. L'ETUDE EN COLLABORATION AVEC L'UCL 7
L'étude en quelques chiffres 7
Le sport comme lien de sociabilisation 8
5. CONTACTS & INFOS 8

1. ENEOSPORT, 40 ANS AU SERVICE DES SENIORS

Présentation de l'asbl

énéoSport est une association sportive de loisirs spécifiquement dédiée aux aînés en Fédération Wallonie-Bruxelles. Les premières initiatives de l'UCP, mouvement social des aînés dans la région de Charleroi ont démarré en 1976. C'est deux ans plus tard que l'asbl énéoSport a été créée. Seule organisation de ce type reconnue par l'ADEPS, elle fêtera donc bientôt ses 40 ans d'existence.

Composée de près de 17.000 membres, l'asbl insiste sur la variété de ses activités, en proposant pas moins de 25 disciplines différentes, pouvant aller de la simple randonnée au Pilates, en passant par l'aquagym ou le tai chi.

L'approche d'**énéoSport** vise à stimuler les seniors, parfois isolés et sédentaires, à préserver une bonne santé et à recréer du tissu social par la pratique d'activités physiques et sportives. Avec plus de 550 clubs sportifs répartis sur 12 régionales, l'asbl veille à offrir un service de proximité à ses membres.



Le volontariat, moteur puissant et rassembleur

Depuis ses débuts, **énéoSport** fonde son action sur le volontariat. Pas moins de 2000 bénévoles (animateurs ou responsables) permettent aujourd'hui à l'association de poursuivre ses objectifs.

Gérard Longval, Président Fédéral d'énéoSport, résume la mission en une phrase : « énéoSport, c'est du sport de loisir *par* et *pour* nos aînés ». En offrant à ses membres la possibilité de suivre des formations pour encadrer à leur tour d'autres adhérents, l'asbl encourage ainsi les aînés à s'investir dans un projet dynamique et social.

> L'un de ces encadreurs retraités témoigne : « *Avant, je dirigeais des matches de foot. Aujourd'hui, en tant que formateur, j'apporte mon expérience à un groupe à mon image - des personnes réfléchies et amoureuses de leurs évolutions dans la discipline choisie. Leur satisfaction est mienne et tout est mis en œuvre pour voir leur mine réjouie.* »

2. LA QUINZAINE AINERGIE, 6e EDITION

Parallèlement à ses activités qui se déroulent tout au long de l'année, énéoSport organise à chaque nouvelle rentrée la **Quinzaine Aînergie**. Durant deux semaines et sur l'ensemble du Territoire Wallonie-Bruxelles, l'association ouvre les portes de ses différents clubs sportifs pour faire découvrir et essayer une multitude de sports.

Les chiffres de 2014

En 2014, plus d'un millier de nouveaux adhérents s'étaient inscrits au terme de la Quinzaine Aînergie. Par ailleurs, le nombre d'affiliations, en constante progression depuis 2009, témoigne de l'intérêt porté par les seniors à l'activité physique en général mais aussi certainement, aux liens sociaux qui sont créés.

D'autres chiffres confirment cette augmentation de la demande :

- 12 nouveaux clubs sportifs ont vu le jour ;
- 17 nouvelles activités ont été intégrées aux programmes locaux d'énéoSport ;
- En moyenne, chaque activité permanente compte deux affiliés de plus que l'année passée.

Cette année encore, les disciplines les plus prisées demeurent l'aquagym, la gymnastique, la marche/randonnée ainsi qu'un programme spécial originaire du Québec et nommé *Viactive* : celui-ci assure un programme adapté aux seniors les plus fragilisés et leur permet malgré tout de poursuivre une activité physique régulière. Ce programme dispensé par des volontaires d'énéoSport, peut également être dispensé en maisons de repos.
La volonté étant qu'aucun senior ne soit mis à l'écart.

Le programme de cette année



Du 5 au 19 octobre 2015, la **Quinzaine Aînergie** permettra donc aux participants de venir tester librement les activités proposées par une foule de clubs régionaux. En outre, certains cercles régionaux énéoSport organisent une journée sportive multisports visant à sensibiliser le grand-public et la presse. Notons que c'est le service des sports d'Ixelles qui a mis en place la journée organisée dans la commune.

- Le **06/10 à Loverval** (cercles du Centre, Thudinie et Charleroi)
- Le **08/10 à Ans** (cercle de Liège)
- Le **09/10 à Ixelles** (organisation communale)
- Le **15/10 à Malmédy** (cercle de Verviers)

Ces journées d'initiation seront l'occasion de découvrir de nombreuses disciplines choisies parmi les **25 activités sportives** différentes que propose l'association énéoSport : Zumba gold, Marche nordique, Qi Gong, Indiaca, Stretching, Pilates, Taï Chi, Yoga, Tir à l'arc, Badminton, Tennis de table, Viactive, Aquagym, Danse, Net volley, Pétanque, Vélo/Cyclo, Marche, Relaxation, Gym et gym douce, Feldenkrais, Natation, Self-défense, Bowling et Tennis.

Le programme complet et détaillé de la quinzaine est disponible sur le site web de l'action : http://www.quinzaineainergie.be/

Comme chaque année, cette action est soutenue par l'ADEPS et la Fédération Wallonie-Bruxelles et a reçu les subsides du Ministre René Collin, en charge des Sports.

Par ailleurs, un partenariat avec Vivacité a été mis en place.



3. LES DEFIS D'ENEOSPORT

Attirer, sensibiliser, fidéliser

En bientôt 40 années d'existence, **énéoSport** a déjà accompli un travail important : celui de fidéliser un public senior à l'activité physique.

Stimulée par un nombre d'affiliés en augmentation chaque année, l'asbl entend poursuivre son travail de fond et sensibiliser la catégorie des 50+ aux bienfaits du sport.

Encore trop souvent négligée, l'activité physique régulière offre de nombreux bénéfices sur la santé. Entre autres :

- la conservation d'une bonne condition physique et le ralentissement des dégradations physiologiques ;
- la réduction des risques de diabète, de lombalgie, d'obésité, d'accidents cardiovasculaires ;
- la stabilité de la pression artérielle et du taux de glycémie ;
- la protection contre les troubles du sommeil, la dépression et la perte d'autonomie ;
- pour certaines personnes plus âgées, elle facilite les actions simples de la vie quotidienne.
- la préservation des fonctions cognitives

Les défis sociétaux de demain

Le vieillissement de la population et l'augmentation de l'espérance de vie entraînent un challenge de taille dans les années à venir : **celui de maintenir les seniors en bonne santé physique et mentale**.
Ce qui est indispensable pour que la personne conserve une qualité de vie optimale ». S'ils souhaitent, s'impliquer davantage, énéoSport permet aussi aux seniors de prendre des responsabilités et d'œuvrer à leurs projets en matière physique et sportive.

Le phénomène actuel de sédentarisation – provoqué notamment par les nouvelles technologies qui offrent un accès rapide et quasi-illimité à certains de nos besoins – ne joue pas en la faveur d'un effort physique quotidien. C'est précisément ce rôle qu'entend combler énéoSport, en proposant un service ciblé et de proximité pour chaque senior des territoires wallon et bruxellois.

Un autre défi de taille est de combattre l'isolement et le sentiment de solitude que le vieillissement a tendance à générer. énéoSport tente ainsi, au travers de l'inscription au sein de clubs sportifs, œuvrer au maintien du lien social, lequel est également primordial pour se maintenir en bonne santé.
Dans le même sens, l'après-retraite peut provoquer un sentiment de dévalorisation de l'individu, de vide ou encore, d'ennui (encore peu de personnes « préparent » cette nouvelle tranche de vie).
L'association énéoSport revêt donc également un rôle social indéniable.

4. L'ETUDE EN COLLABORATION AVEC L'UCL

En partenariat avec le département de Psychologie du Sport de l'UCL (en la personne du Professeur Philippe Godin), énéoSport a réalisé en 2015 une enquête de grande ampleur sur les pratiques sportives chez les seniors. La majorité des personnes interrogées se situe entre 55 et 70 ans.

L'étude en quelques chiffres

Au total, plus de 15.000 répondants (dont 90% de non-membres énéoSport) ont permis au professeur **Philippe Godin** de dégager quelques pistes de réflexion pertinentes.

- Plus de la moitié des répondants estime avoir un « bon » état de santé général et physique.
- 75% affirment pratiquer plus de trois heures d'activités physiques « simples » par semaine, comme faire les courses, prendre les escaliers, faire le jardin, passer l'aspirateur, cuisiner,…
- Ce chiffre ne descend qu'à 60% au sujet des activités sportives plus poussées.
- La marche, le vélo, la détente et la salle sont les activités les plus citées.
- Dans l'ensemble, aucun frein majeur ne semble limiter la pratique sportive chez les seniors. Les plus souvent cités sont le manque d'envie, le manque d'énergie et le manque de temps, ainsi que les douleurs physiques. Mais dans l'ensemble, rien ne semble prédominer, ce qui est positivement étonnant.
- Par ailleurs, l'adhésion semble forte une fois que l'individu est « lancé ».

Ces chiffres, relativement positifs, vont à contre-courant des études précédemment menées, notamment par l'Eurobaromètre. Ils indiquent une tendance positive des seniors interrogés à pratiquer un effort physique régulier.

Le sport comme **facteur santé/bien-être &** lien **social**

La motivation première pour l'ensemble des seniors interrogés reste la préservation d'une bonne santé. Ceci démontre une évolution positive des mentalités à l'égard du sport, ainsi qu'un intérêt grandissant pour l'entretien de son autonomie physique.

Sur l'ensemble des réponses, les autres motivations qui ressortent le plus sont, la recherche de dynamisme, l'amusement et la création de liens sociaux. L'aspect relationnel constitue en effet un élément clé dans la réflexion des seniors au moment de s'engager dans un club de sport. La performance ainsi que le souci de l'esthétique sont, en revanche, peu mis en avant.

La stimulation sociale joue donc un rôle plus important que l'on ne veut bien croire. Bien souvent, la pratique sportive est perçue comme un moyen de prendre soin de son corps, mais devrait aussi être valorisée pour le soin à l' « esprit » qu'elle est en mesure de procurer.

5. CONTACTS & INFOS

Contact presse	FL Consult	Cécile Namur	02/73810 66	cecile@flconsult.be
Informations sur énéoSport	énéoSport	Aurore Devos	0478/90.77.40	aurore.devos@mc.be
		Gérard Longval	0473/56.43.18	gerard.longval@skynet.be
tout supplément d'information sur l'enquête	UCL	Philippe Godin	0497/53.75.55 010/47.44.72	philippe.godin@uclouvain.be

