

**CÉSECÉM**



LE CONSEIL ÉCONOMIQUE, SOCIAL,  
ENVIRONNEMENTAL, DE LA CULTURE  
ET DE L'ÉDUCATION DE MARTINIQUE



## LA PRATIQUE SPORTIVE DES SENIORS

NOTE D'INFORMATION



Télécharger le document

# SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	page : 3
1. PRATIQUE SPORTIVE DES SÉNIORS : QUELQUES CHIFFRES-CLÉS ..	page : 4
1.1 Le profil des pratiquants.....	page : 4
1.2 La typologie des pratiques sportives chez les séniors.....	page : 6
1.3 Les lieux de pratique du sport chez les séniors .....	page : 8
2. LES RECOMMANDATIONS .....	page : 9
2.1 Organisation Mondiale de la Santé.....	page : 9
2.2 Ministère des Sports.....	page : 10
2.3 Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé.....	page : 10
3. Encadrement de la pratique sportive des séniors.....	page : 11
3.1 Sport adapté .....	page : 11
3.2 Maisons Sport-Santé.....	page : 11
3.3 Parcours Sport Santé Sécurisé (P3S).....	page : 12
4. LA PRATIQUE DU SPORT CHEZ LES SÉNIORS EN MARTINIQUE.....	page : 13
CONCLUSION .....	page : 14
SOURCES.....	page : 15

# INTRODUCTION

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), entre 4 et 5 millions de décès pourraient être évités chaque année si la population mondiale était plus active physiquement. – Source : Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité - 2020

## L'activité physique régulière :

- est un facteur de protection essentiel pour la prévention et la prise en charge de maladies non transmissibles comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 ou encore divers cancers.
- est bénéfique pour la santé mentale, notamment en termes de prévention d'une baisse des fonctions cognitives et des symptômes de dépression et d'anxiété.
- contribue au maintien d'un poids sain et du bien-être général.

## Chez les seniors ou les personnes âgées de 50 ans et plus, l'activité physique :

- Réduit la morbidité toutes causes confondues (mortalité liée aux maladies cardiovasculaires, de l'hypertension incidente, de certains cancers incidents, du diabète de type 2 incident) et contribue à la prévention des pathologies chroniques;
- Améliore la santé mentale, la santé cognitive et le sommeil ;
- Améliore les mesures de l'adiposité ;
- Contribue à prévenir les chutes et les blessures associées, ainsi que le déclin de l'état osseux et de la capacité fonctionnelle ;
- Améliore la santé des personnes âgées dans ses 3 dimensions : physique, psychique et sociale ;
- Permet de rompre l'isolement social et favorise le maintien de l'autonomie.

En 2021, le Ministère des Sports a établi les constats suivants :

- Plus du quart des adultes de 65-79 ans ont un comportement associant inactivité physique et sédentarité ;
- 73 % des adultes de 65-79 ans passent plus de 3 heures par jour assis ;
- 1 senior sur 3 ne suit pas les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé en matière d'activité physique et sportive ;
- Effets délétères sur la santé et la qualité de vie de la sédentarité et l'inactivité physique;
- Accentuation des impacts sur la santé par la crise sanitaire qui a imposé une réduction des possibilités aérobies fonctionnelles;

Afin « d'améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie », le Ministère des Solidarités et de la Santé et le Ministère des Sports ont élaboré une **Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024** qui s'articule autour de 4 axes :

1. La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique et sportive
2. Le développement et le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique
3. La protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiquants
4. Le renforcement et la diffusion des connaissances

Voir la [«synthèse de la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024»](#)

Voir la [«Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024»](#)

Après un focus sur les pratiques sportives chez les séniors (profil des pratiquants, typologie des pratiques et lieux des pratiques) et des précisions concernant les recommandations et l'encadrement de la pratique sportive des séniors tant réglementaire que structurel, la publication s'intéresse à la pratique sportive des séniors martiniquais.

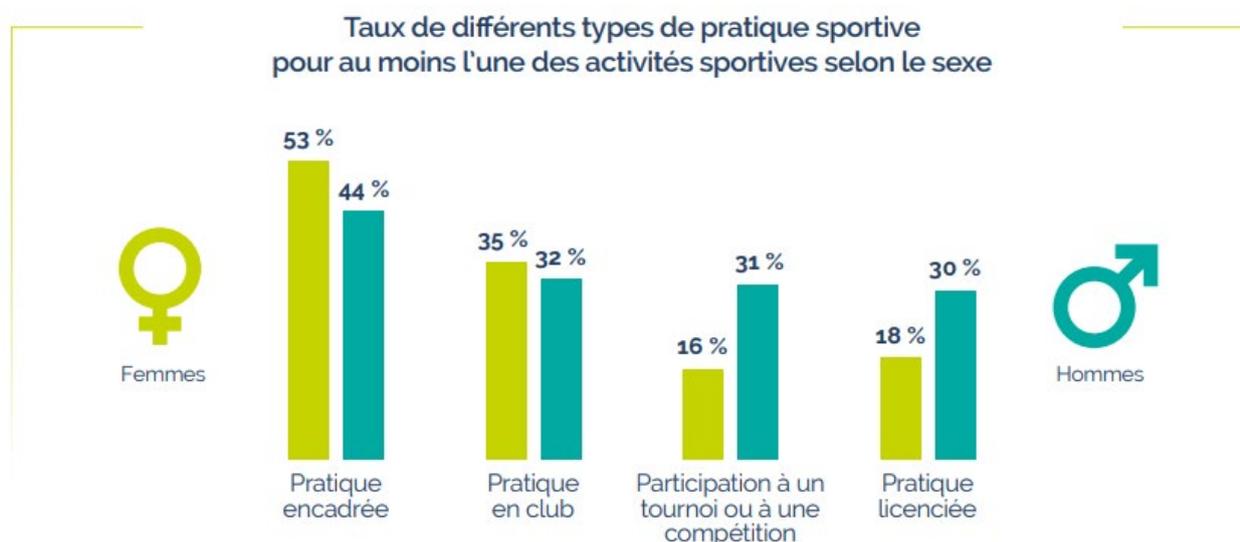
## 1. PRATIQUE SPORTIVE DES SÉNIORS : QUELQUES CHIFFRES-CLÉS



### 1.1 Le profil des pratiquants

- 57 % des séniors pratiquent une activité sportive
- 50 % des 70 ans et plus ont encore une activité physique

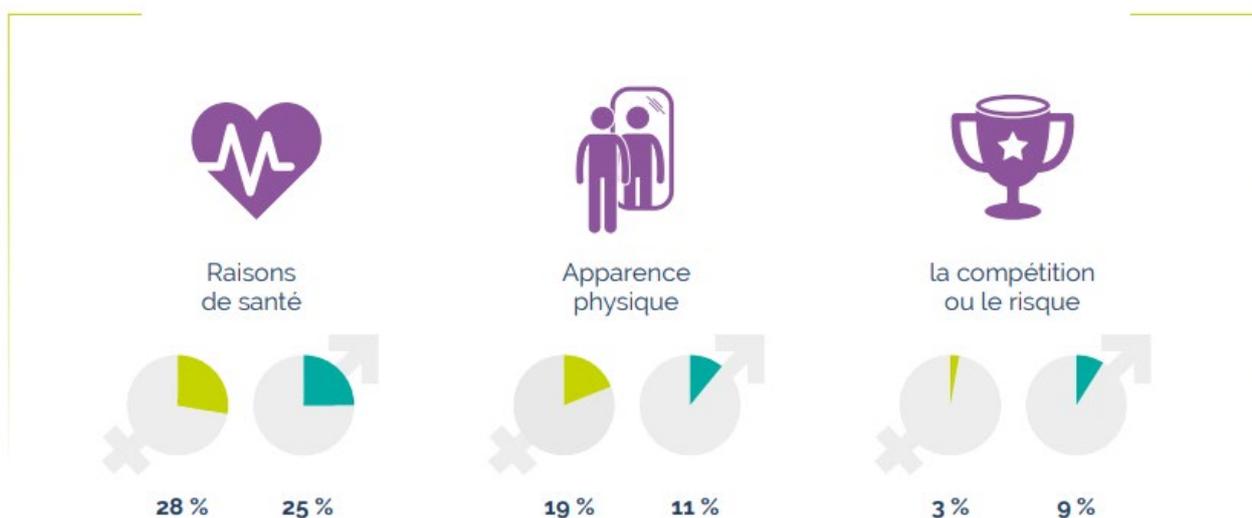
Comme pour les autres tranches d'âge, chez les séniors, les hommes s'adonnent aux activités physiques et sportives plus que les femmes. Par contre, les femmes pratiquent davantage le sport de manière encadrée ou en club, tandis que les hommes sont plus attirés par les tournois ou la compétition dans les disciplines qui peuvent le permettre à plus de 50 ans et sont plus nombreux à disposer d'une licence.



Source : INJEP, Ministère des sports, CRÉDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2018.  
Champ : Ensemble des pratiquants âgés de 15 ans et plus résidant en France, DROM compris.

L'activité sportive est d'abord pratiquée pour des raisons de santé par les séniors, et les femmes sont plus nombreuses à déclarer vouloir améliorer leur apparence physique, les hommes étant plus attirés par la compétition ou le risque.

### Proportion par sexe des principales raisons de la pratique sportive



Source : INJEP - 2020



Comme pour l'ensemble de la population, le manque de goût pour le sport et les problèmes de santé constituent les premiers freins à la pratique sportive des séniors. Pour les 70 ans et plus, ce sont surtout les problèmes de santé qui expliquent l'absence d'activité sportive.

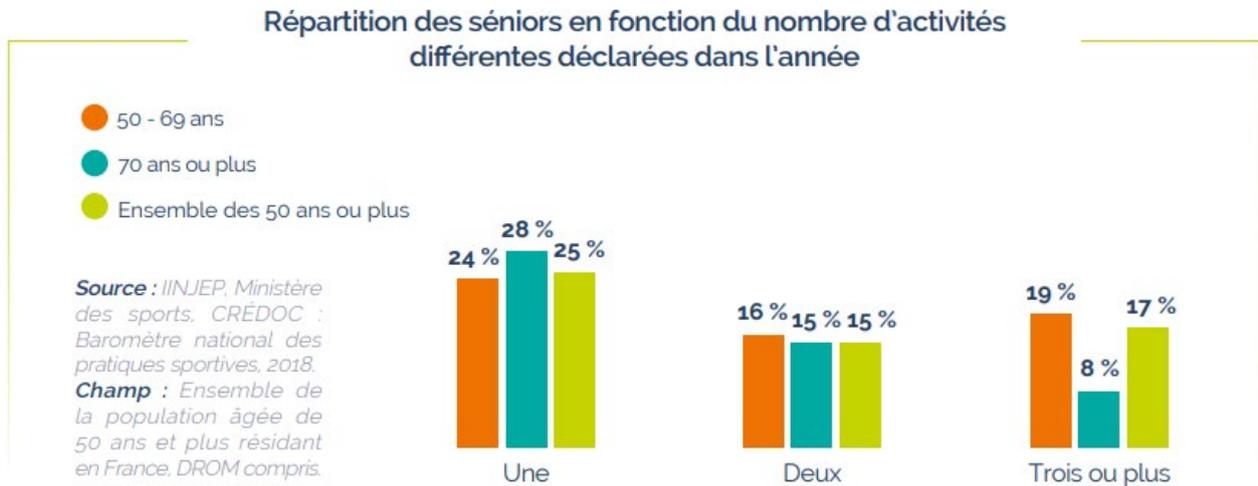


Source : INJEP, Ministère des sports, CRÉDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2018.  
 Champ : Ensemble des pratiquants résidant en France. DROM compris.

## 1.2 La typologie des pratiques sportives chez les séniors

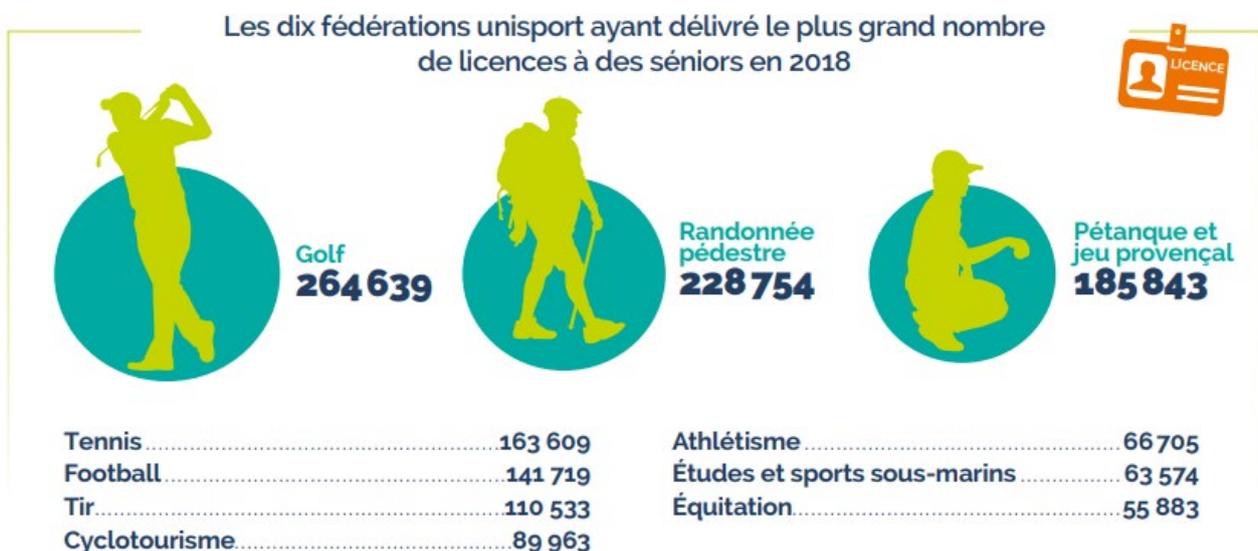
La pratique sportive des séniors est peu diversifiée, notamment chez les 70 ans et plus :

- 39% pratique la course et la marche
- 15% pratiquent les activités de la forme et la gymnastique
- 13% pratiquent les sports aquatiques et nautiques



Source : l'Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire (INJEP)

En 2018, 3 millions de licences ont été délivrées en France à des séniors, soit 18 % de la totalité des licences. Ce sont les fédérations de golf, de randonnée pédestre et de pétanque qui délivrent le plus grand nombre de licences aux séniors.





Pour 34 % des séniors, la pratique sportive est avant tout une affaire de santé. 41 % des 70 ans et plus font état de cette motivation liée au maintien d'une bonne santé.

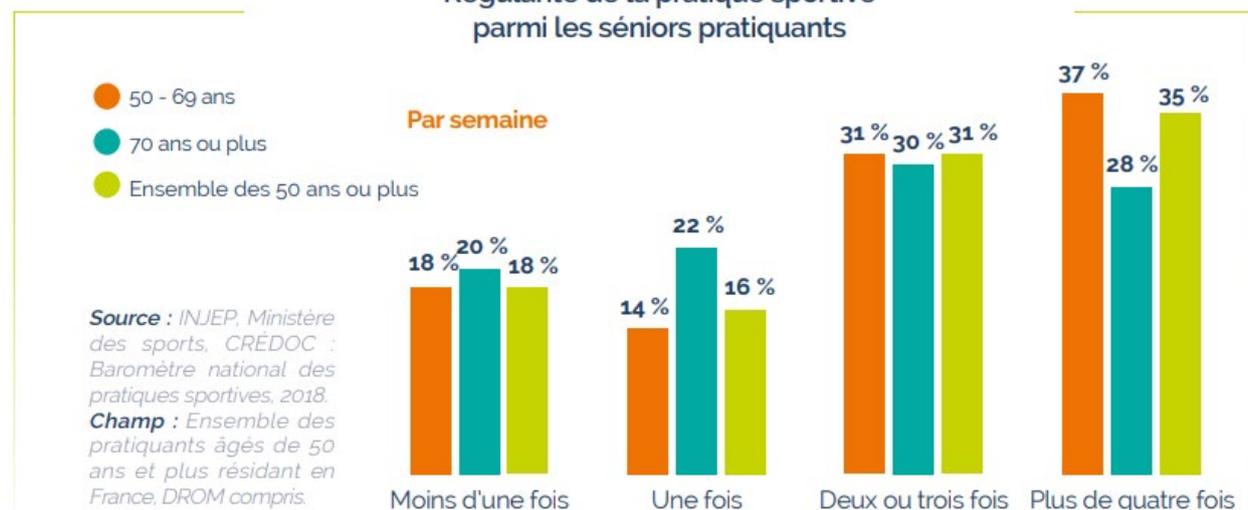
### Premier motif de la pratique sportive chez les séniors



Source : INJEP, Ministère des sports, CRÉDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2018.  
 Champ : Ensemble des pratiquants âgés de 50 ans et plus résidant en France.

2/3 des séniors pratiquant une activité physique et sportive s'y adonnent au moins 2 fois par semaine.

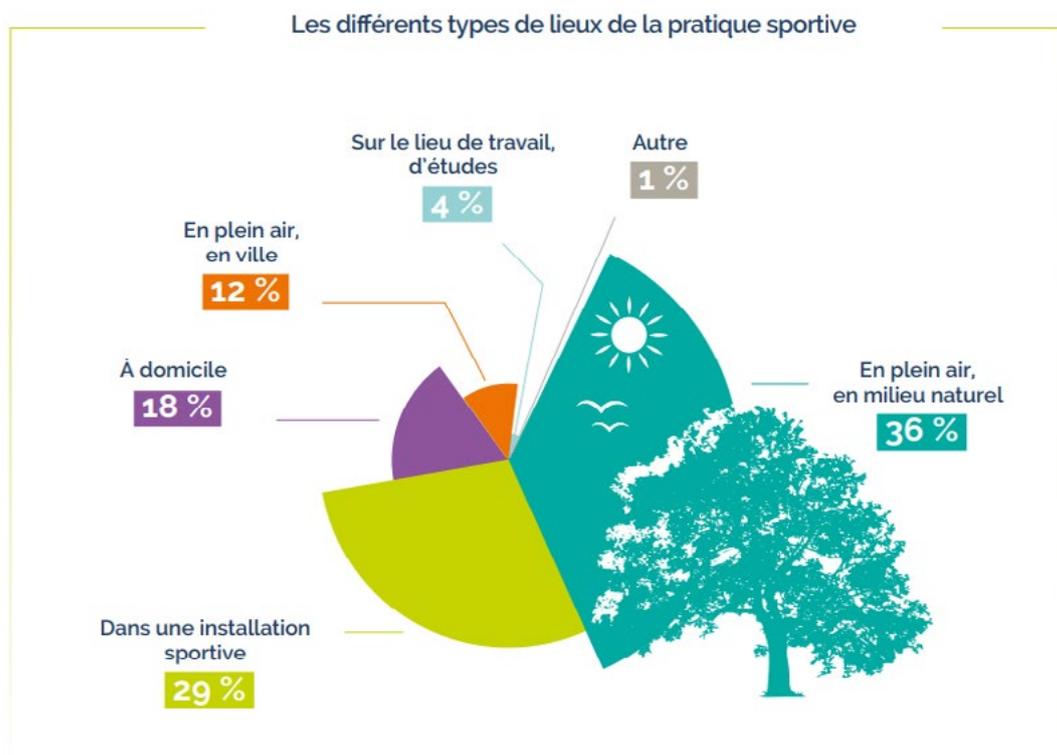
### Régularité de la pratique sportive parmi les séniors pratiquants



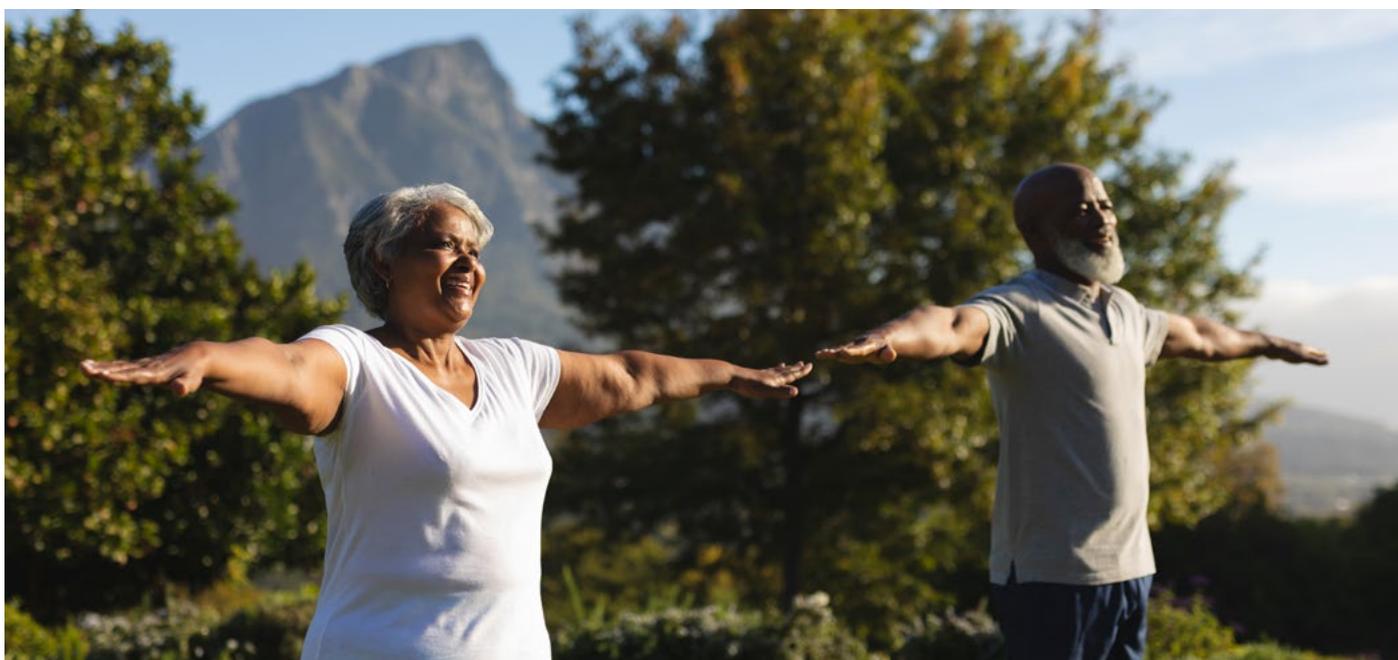
### 1.3 Les lieux de pratique du sport chez les séniors

Comme pour toutes les catégories d'âge, le sport se pratique d'abord en plein air et en milieu naturel chez les séniors pour plus d'un tiers des cas et dans une installation sportive.

Aussi, la pratique sportive des séniors s'effectue individuellement, au sein d'associations ou par des regroupements par affinité avec l'encadrement d'un coach sportif.



Source : INJEP, Ministère des sports, CRÉDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2018.  
Champ : Ensemble des pratiquants âgés de 15 ans et plus résidant en France, DROM compris.



## 2. LES RECOMMANDATIONS



### 2.1 Organisation Mondiale de la Santé

Pour maintenir une bonne condition physique, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de faire **30 minutes d'effort par jour, 5 fois par semaine** pour les plus de 65 ans.

Avant de commencer une nouvelle activité physique, le sénior doit **se rapprocher de son médecin traitant pour un bilan complet** avant de trouver le sport qui lui conviendra le mieux. Cela évitera notamment des blessures inutiles.

Pour les séniors, l'OMS préconise les 5 activités sportives suivantes :

#### Marche

La marche à pied reste l'activité physique de prédilection des seniors. Accessible à tous et partout, la marche et ses dérivés sont le sport idéal pour renforcer vos muscles en douceur, tout en améliorant votre système cardiovasculaire.

#### Aquagym

Les sports aquatiques sont très bénéfiques pour travailler l'ensemble des muscles du corps, l'endurance, la motricité et la coordination tout en soulageant les douleurs articulaires.

#### Yoga

Le yoga est une pratique de plus en plus populaire peu importe l'âge. Il existe ainsi une multitude de types de yogas pour divers âges et divers niveaux. En trouvant le yoga adapté, le sénior peut gagner en équilibre et en force. Son humeur sera également boostée par les différents exercices mais aussi au contact du professeur et des autres adeptes. Le yoga permet également d'avoir un meilleur sommeil et se sentir plus reposé et apaisé.

#### Natation

La natation bénéficie aussi bien aux muscles (bras, jambes, dos) qu'aux capacités respiratoires et à la coordination motrice. En soulageant du poids du corps, elle est idéale pour les personnes qui souffrent d'arthrose, et pour pratiquer le sport après 60 ans dans tous les cas.

#### Activités extérieures

Les séniors peuvent allier sport et plaisir en pratiquant des activités extérieures comme le vélo, le golf en encore le tir à l'arc. Le vélo, par exemple, sollicitera principalement les muscles et articulations du bas du corps. Ainsi, certains signes de vieillissement comme l'ostéoporose seront ralentis.



## 2.2 Ministère des Sports

Les recommandations d'activité aérobie en termes de durée et fréquence pour les personnes de 65 ans et plus en bonne santé, sont identiques à celles préconisées pour l'adulte en bonne santé, c'est-à-dire réaliser des activités d'intensité modérée de type aérobie (en endurance) pour un minimum de **30 minutes par jour, sur 5 jours par semaine** ou d'intensité plus élevée pendant 20 minutes par jour, sur 3 jours par semaine ou un combiné des deux. De plus, des exercices de souplesse et d'équilibre doivent prolonger les activités précédentes. Le concept d'accumulation de l'activité physique (**la durée recommandée de 30 minutes peut être divisée en 2 ou 3 fois 10 minutes**) s'applique également pour eux.

Il est important de tenir compte, chez ces personnes, de la variabilité de la sensation de l'intensité de l'effort d'un individu à l'autre en fonction de sa condition physique, de sa pathologie, de sa to-

lérance de l'effort. Ces activités aérobies viennent en sus de l'activité quotidienne normale. Lorsque des personnes âgées ne peuvent pas pratiquer la quantité recommandée d'activité physique en raison de leur état de santé, elles devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins 3 jours par semaine. Pour réduire le risque de traumatismes musculo-squelettiques, les personnes sont encouragées à commencer lentement, en augmentant progressivement jusqu'à atteindre le niveau d'activité physique recommandé ou plus.

Le Ministère des Sports a créé le guide « Vie-eux et alors ? » qui s'adresse aux seniors qui veulent maintenir leur condition physique et à toutes les personnes âgées comme à leur entourage. Il est consultable par le biais du lien suivant : [https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/guide\\_-\\_vie-eux.pdf](https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/guide_-_vie-eux.pdf)

## 2.3 Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

Selon la Fédération Française Sports pour Tous (lien : <https://www.sportspourtous.org/>), une personne de plus de 65 ans sur trois est victime d'une des 2,5 millions de chutes recensées chaque année en France. **Le Programme Intégré d'Équilibre Dynamique**, initié par la Fédération Française Sports pour Tous, est un programme multifactoriel reconnu et préconisé par l'INPES (Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) pour la prévention des chutes chez les personnes âgées à domicile (INPES, 2005).

Cette reconnaissance confère à la Fédération Française Sports pour Tous une légitimité en matière d'accompagnement des participants. L'ambition du programme PIED est d'accompagner les seniors vers une pratique pérenne. Les objectifs du programme PIED sont les suivants :

- Amélioration de l'équilibre et de la force des jambes ;
- Aide à l'aménagement du domicile et à la diminution des risques ;
- Amélioration de la confiance à l'égard des chutes ;

- Aide au maintien d'une bonne santé des os ;
- Maintien d'une pratique régulière d'activités physiques.

Encadrés par des animateurs qualifiés, les participants au programme se rassemblent 2 fois par semaine pendant trois mois au sein d'un groupe restreint de 10 à 12 personnes afin d'effectuer :

- L'évaluation de leur équilibre;
- Des exercices à reproduire à domicile ;
- Des ateliers thématiques.

Pour plus d'informations :

<https://www.sportspourtous.org/medias/fichiers/MAJ%20Saison%2020172018/Flyer%20A5%20PIED%20BD.pdf>

<https://www.sportspourtous.org/fr/notre-expertise/sport-sante-bien-etre/le-programme-pied.html>

## 3. ENCADREMENT DE LA PRATIQUE SPORTIVE DES SÉNIORS

### 3.1 Sport adapté

Le sport adapté regroupe les activités physiques et sportives dont les règles ont été aménagées pour qu'il puisse être pratiqué par des personnes ayant un handicap mental ou psychique. L'objectif d'une telle pratique est d'offrir à toute personne handicapée mentale ou psychique, quels que soient ses désirs, ses capacités et ses besoins, la possibilité de vivre la passion du sport de son choix dans un environnement voué à son plaisir, sa performance, sa sécurité et à l'exercice de sa citoyenneté.

Les personnes pouvant être concernées par le sport adapté sont les enfants, les adolescents, les adultes et les personnes âgées présentant :

- Une déficience intellectuelle légère, moyenne ou profonde à laquelle peuvent être associés des handicaps physiques ou sensoriels (personnes polyhandicapées) ;
- Des troubles psychiques.

**Le sport adapté concerne de plus en plus les séniors.**

### 3.2 Maisons Sport-Santé

Les Maisons Sport-Santé ont pour objectif d'offrir un accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie. Elles permettent aux usagers de bénéficier notamment d'un accompagnement pour mieux s'informer sur les bienfaits de la pratique régulière d'une activité physique et sportive. Ce sont des outils d'égalité des chances et d'accès au droit de la santé par le sport. Créées en 2019, elles répondent à un objectif national de santé publique pour lutter contre les effets de la sédentarité.

Le réseau des Maisons Sport-Santé est désormais une réalité partout en France. À l'issue de trois (3) ans d'un travail conjoint du Ministère des Sports et du Ministère des Solidarités et de la Santé, ce réseau comprend désormais 436 Maisons Sport-Santé grâce à la reconnaissance de 151 nou-

Créée le 27 juin 1971, la Fédération française de sport adapté (FFSA) est une [association loi de 1901](#) chargée d'organiser, de développer, de coordonner et de contrôler la pratique des activités physiques et sportives des personnes en situation de handicap mental ou psychique. Elle est agréée par le Ministère des Sports et a été [reconnue d'utilité publique](#) le 26 avril 1999. L'objectif principal de la FFSA est de permettre à ses licenciés et à toutes les personnes en situation de handicap mental ou psychique, quel que soit le degré de leurs déficiences, de s'intégrer et de s'épanouir dans la société par le biais de la pratique sportive en compétition ou en loisir.

Contact : <https://sportadapte.fr/> - [communication@sportadapte.fr](mailto:communication@sportadapte.fr) <https://www.facebook.com/ffsportadapte/> -

**Malgré certaines similitudes, il ne faut pas confondre le sport adapté et le handisport qui définit les pratiques sportives destinées aux personnes en situation de handicap moteur ou sensoriel.**

velles structures au terme du 3ème appel à projet conclu fin 2021.

Les Maisons Sport-Santé sont désormais présentes sur l'ensemble des départements métropolitains, avec en moyenne quatre (4) à cinq (5) établissements par départements, et la quasi-totalité des territoires et collectivités d'Outre-mer. Réunies dans un réseau national du sport-santé, elles représentent une grande variété de structures telles que :

- Les collectivités territoriales ;
- Les centres hospitaliers ;
- Les associations sportives ;
- Les établissements publics ;
- Les espaces digitalisés ;
- Les structures itinérantes.

Depuis leur lancement en 2019, les Maisons Sport-Santé recueillent un franc succès puisqu'elles ont déjà accompagné 360 000 personnes malades ou éloignées de la pratique sportive qui utilisent l'activité physique à des fins de santé.

La reconnaissance légitime de l'Etat de l'action des Maisons Sport-Santé sur le terrain leur ouvre aussi le droit à des financements publics, notamment de la part du Ministère des Sports qui y a consacré 3,5 millions d'euros en 2021 et qui augmente son soutien à hauteur de 4,2 millions d'euros en 2022.

Les structures qui peuvent répondre aux cahiers des charges des Maisons Sport-Santé sont des espaces qui peuvent être des structures physiques

intégrées au sein d'une association, d'un hôpital, d'un établissement sportif ou des plateformes digitales. Le cahier des charges vise à définir les conditions de la reconnaissance ministérielle des Maisons Sport-Santé sur l'ensemble du territoire national.

En 2022, on compte seize (16) Maisons Sport-Santé aux Antilles dont huit (8) en Martinique, six (6) en Guadeloupe et deux (2) en Guyane.

Voir la cartographie des Maisons Sport-Santé :

[https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsante\\_dp2022\\_110322.pdf](https://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sportsante_dp2022_110322.pdf)



### 3.3 Parcours Sport Santé Sécurisé (P3S)

Le projet Parcours Sport Santé Sécurisé (P3S) a consisté à mettre en place au moins un Parcours de Sport Santé Sécurisé par commune en Guadeloupe. 36 P3S ont été installés. Le financement a été assuré par le Conseil Régional de Guadeloupe et ces P3S ont été restitués aux communes.

Parallèlement au déploiement des parcours, une campagne de sensibilisation sur leurs bienfaits a été mise en place avec les partenaires de ce projet, ainsi que la diffusion d'un clip et d'un DVD « Boujé sé santé », relatif à la sensibilisation des bienfaits de l'activité physique. Les P3S comprennent :

- Un premier espace pour réaliser un échauffement et de la gymnastique ;
- Un parcours permettant la marche ;
- 8 ateliers d'activité physique favorisant l'endurance (rameur, vélo à bras, vélo, barreux, marcheur) pour les personnes sédentaires.

Un encadrement par des éducateurs sportifs et des professeurs d'Activité Physique Adaptée (APA), formés dans le domaine « Sport-Santé » est proposé. Leur financement a été assuré par l'Agence Régionale de Santé (ARS) de Guadeloupe. La coordination du dispositif est assurée par le GIPRASPEG réseau HTA-GWAD.

L'originalité de ce projet, est la proximité et la gratuité d'accès à ces installations. L'encadrement de groupe par des éducateurs formés à cette pratique est une source de motivation pour les séniors et la population sédentaire, le groupe étant un facteur d'encouragement à la pratique d'une activité physique.

Pour en savoir plus :

[http://www.htagwad.com/admin/news/Poster%20P3SGERS1%20\(1\)](http://www.htagwad.com/admin/news/Poster%20P3SGERS1%20(1))

## 4. LA PRATIQUE DU SPORT CHEZ LES SÉNIORS EN MARTINIQUE

Les informations concernant la pratique sportive des séniors martiniquais, notamment des données statistiques, sont peu nombreuses et ne permettent pas un état des lieux précis.

La liste des Maisons Sport-Santé basées en Martinique est la suivante :

- **Maison Sport-Santé du Nord « Bougez différent – Visez la santé »** (Le Carbet)

Contact : <https://m.facebook.com/maisonsportsantedunord/>

- **EPGV Sport-Santé Martinique** (Fort-de-France)

Contact : [roger.lony@comite-epgv.fr](mailto:roger.lony@comite-epgv.fr) - [martinique@comite-epgv.fr](mailto:martinique@comite-epgv.fr)

- **Espace Sport-Santé – Société UFOLEP 972** (Fort-de-France)

Contact : 0596630501 - [ufolep972@hotmail.com](mailto:ufolep972@hotmail.com) - <http://www.ufolep972.org/>

- **2c2s – Centre de coaching et santé** (Fort-de-France)

Contact : 06 96 40 87 96 - [contact@2c2s.fr](mailto:contact@2c2s.fr) - <https://2c2s.fr/>

- **Institut Martiniquais du Sport (IMS)** (Le Lamentin)

Contact : 05 96 38 38 00 - [contact@ims.mq](mailto:contact@ims.mq) - <https://www.ims.mq/>

- **Le boomker – « Espace co-working et sport-santé adapté »** (Le Lamentin)

Contact : 06 96 99 95 55 - <http://www.hand.vie.access.com/>

- **Maison Sport-Santé Natation en mer** (Ducos)

- **Réseau Sport-Santé 972 (RSS 972)** (Rivière-Salée).

Contacts : 0696 53 21 41 - [sport.sante.972@gmail.com](mailto:sport.sante.972@gmail.com) - <https://www.sportsante972.fr/>



Retrouvez quelques exemples d'actions en faveur de la pratique du sport des séniors en Martinique :

- **L'Association Activités Physiques Adaptées Santé Martinique (APASaM)**, qui a plus de 10 ans d'existence, propose des programmes auprès de publics divers comme :

- Les séniors ;
- Les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, hypertension, obésité...) ;
- Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ;
- Les enfants ;
- Les adultes sédentaires.

Ces activités sont dispensées par des Enseignants en Activités Physiques Adaptées (EAPA), diplômés de la filière universitaire STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives).

Pour plus d'informations : 0696 74 76 49 - [apasantemartinique@gmail.com](mailto:apasantemartinique@gmail.com) - [https://www.facebook.com/apaSanteMartinique/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/apaSanteMartinique/?ref=page_internal)

- Le « **Gran Moun Djok – Le Raid des Séniors** » 2020 est une compétition, co-organisée par l'association Activités Physiques Adaptées Santé Martinique (APASaM) et la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA), adaptée et dédiées aux séniors avec des activités physiques par équipe sous la forme de courses d'orientation intégrant des ateliers thématiques et un quizz.
- L'association « **Un pour tous – Sport pour tous** » (Saint-Joseph) propose la pratique d'activités physiques et sportives.
- Le **Pass Sport Santé Sénior** (Schœlcher) propose plusieurs activités sous forme d'ateliers comme l'aquagym, la prévention des chutes, la gym douce, la danse (Bèlè, Haute taille, danse de salon), la marche santé, le vélo, le yoga la natation et le Taïchi.

Pour plus d'informations : CCAS au 0596 72 72 39 - [ccas@mairie-schoelcher.com](mailto:ccas@mairie-schoelcher.com)

Pour plus d'informations : 0696 73 04 30 - [sportpourtous@gmail.com](mailto:sportpourtous@gmail.com)



## CONCLUSION

De plus en plus de médecins et autres professionnels de santé prescrivent ou conseillent le sport comme thérapie à leurs patients âgés. Les recommandations concernant la pratique sportive des séniors émanant de l'Organisation mondiale de la Santé, du Ministère des Sports et de la Fédération Française Sports pour Tous ont pour objectifs principaux le maintien en bonne santé des séniors le plus longtemps possible et la préservation de l'autonomie.

Maisons Sport-Santé, projet P3S en Guadeloupe, association Activités Physiques Adaptées Santé Martinique, sont autant d'initiatives qui ont pour but l'amélioration de la santé des séniors par l'activité physique et sportive.

Cependant, la pratique sportive des séniors est encore peu diversifiée et comme pour toutes les tranches d'âge, le manque de structures, d'in-

frastructures et de professionnels dédiés et formés à ces pratiques, le manque d'attirance pour le sport et les problèmes de santé constituent les principaux freins à l'activité sportive.

Concernant la pratique sportive des séniors martiniquais, l'absence de données et de statistiques ne permet pas de connaître avec précision la typologie des activités pratiquées et le profil des pratiquants qui contribuerait à améliorer et optimiser cette pratique sportive chez les séniors martiniquais.

Le développement des activités physiques et sportives chez les séniors est nécessaire, voire impératif, au maintien de la bonne santé et de l'autonomie de cette catégorie d'âge. L'amélioration de l'offre, de l'encadrement et des possibilités sur le territoire martiniquais requiert une implication de tous et un travail en synergie.

## SOURCES

---

- <https://www.sports.gouv.fr/>
- <https://www.solidarites-sante.gouv.fr>
- <https://injep.fr>
- <https://www.gip-raspeg.fr>
- <https://fr.wikipedia.org>
- <https://www.rci.fm/martinique/communiques/Reprise-des-activites-du-PassSport-Sante-Senior-Schoelcher>
- <https://www.sportmag.fr/vie-eux-et-alors-pour-plus-de-sport-chez-les-seniors/>
- <https://www.mairie-schoelcher.fr/Actualites/Lancement-des-ateliers-pass-sport-sante-seniors>
- <https://www.happysilvers.fr/un-pour-tous-sport-pour-tous-une-association-qui-bouge-a-saint-joseph/>
- <https://www.martinique.franceantilles.fr/actualite/societe/18-activites-pour-des-seniors-en-pleine-forme-537770.php?EspaceConso=Valider>
- <https://www.collectivitedemartinique.mq/gran-moun-djok-le-raid-des-seniors-inscriptions-ouvertes/>
- <https://www.facebook.com/watch/?v=2159599584266610>
- [https://www.capoupascap.info/capalts\\_alt/sport-et-sante-sud-martinique/](https://www.capoupascap.info/capalts_alt/sport-et-sante-sud-martinique/)
- [https://sportbuzzmartinique.com/sport.php?-select\\_sport=50](https://sportbuzzmartinique.com/sport.php?-select_sport=50)
- <https://www.martinique.ars.sante.fr/activite-physique-adaptee-0>





# CÉSECÉM



LE CONSEIL ÉCONOMIQUE, SOCIAL,  
ENVIRONNEMENTAL, DE LA CULTURE  
ET DE L'ÉDUCATION DE MARTINIQUE

---

[www.cesecem.mq](http://www.cesecem.mq)

