

En Allemagne : « Nous avons adapté l'offre des clubs sportifs aux personnes âgées. »

Entretien avec

Ute Blessing-Kapelke,

responsable adjointe de l'unité Égalité des chances et diversité,

et Heike Kübler,

responsable adjointe de l'unité Sport et intégration,

Confédération olympique et sportive

allemande (*Deutscher Olympischer Sportbund*).

La Santé en action : Comment ce programme de promotion de l'activité physique auprès des personnes âgées a-t-il été mis en place ?

Ute Blessing-Kapelke et Heike Kübler : Dans les années 1990, la *Deutscher Olympischer Sportbund* – DOSB (Confédération olympique et sportive allemande) a dû relever un défi de taille : promouvoir le sport et l'activité physique auprès des personnes âgées, dont le nombre ne cesse d'augmenter. La confédération et ses organismes membres ont ainsi adopté pour la première fois, en 1997, une politique du sport pour les seniors, définissant notamment un cadre afin d'adapter l'offre des clubs sportifs aux personnes âgées. Suite à cette initiative, le nombre d'adhérents de plus de 60 ans a clairement progressé au sein des plus de 90 000 clubs sportifs allemands : ils étaient 1,3 million en 1990, ils sont aujourd'hui 4,4 millions. La promotion du sport pour les seniors figure d'ailleurs parmi les missions à long terme des associations sportives à but non lucratif.

S. A. : Comment prendre en compte la diversité des états de santé ?

U. B-K. et H. K. : Les personnes âgées, ayant des besoins très différents

en matière de sport et d'activité physique, sont réparties en trois groupes-cibles : les seniors, les retraités et les personnes très âgées. La structure de l'offre doit ainsi s'adapter aux motivations, à l'expérience et aux attentes de ces différents groupes, ainsi qu'à l'intensité et au type de sport précédemment pratiqué. La coopération avec des organisations de seniors ou de santé peut permettre d'attirer les personnes âgées qui s'intéressent peu au sport. De plus, la convivialité des clubs sportifs est particulièrement importante pour les personnes âgées : ils deviennent des lieux de rencontre pour toutes les générations et aident à lutter contre l'isolement.

Les seniors sont aussi invités à apporter leurs compétences et à assumer des responsabilités ; ainsi, les bénévoles âgés jouent un rôle crucial dans les clubs sportifs allemands¹. Nous avons adapté l'offre des clubs sportifs aux personnes âgées. Au départ, l'accent a été mis sur le développement des offres et des structures, pour que par la suite, des projets concernent concrètement des groupes-cibles spécifiques, tels que les personnes âgées issues de l'immigration, les personnes très âgées ou les personnes souffrant de démence.

S. A. : Quelles ont été les premières actions concrètes mises en œuvre dans l'esprit de ce programme ?

U. B-K. et H. K. : Les premières années, le plus difficile a été de développer les offres et les structures pour proposer une offre locale aussi bien quantitative que qualitative.

L'ESSENTIEL

▣ Le comité olympique allemand développe le sport pour les personnes âgées au sein des clubs sportifs.

▣ De plus, il ouvre les clubs et les associations à un nouveau groupe-cible : les personnes âgées issues de l'immigration.

▣ Le nombre d'adhérents de plus de 60 ans au sein des clubs sportifs allemands est passé de 1,3 million, en 1990, à 4,4 millions aujourd'hui.

Avec l'aide de la DOSB, des exemples de bonnes pratiques ont été établis, des instructeurs ont été formés et de nouvelles voies d'accès ont été testées. Entre 2003 et 2012, le ministère fédéral de la Famille, des Personnes âgées, des Femmes et de la Jeunesse (*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend* – BMFSFJ) a d'ailleurs soutenu plusieurs projets, comme « En pleine forme à partir de 50 ans » et « Le réseau sportif des plus de 50 ans² », qui, avec l'aide d'organismes membres sélectionnés, ont permis de définir des axes prioritaires, repris dans un plan d'action.

S. A. : Pouvez-vous nous en dire plus sur ces projets spécifiques ?

U. B-K. et H. K. : Le projet « En pleine forme à partir de 50 ans » a notamment permis de tester de nouvelles approches pour inciter les personnes âgées à être plus actives. Douze critères ont été élaborés pour caractériser une offre adaptée aux

personnes âgées, notamment : un discours et une prise en charge adaptés, la convivialité, des salles de sport et des modèles d'adhésion spécifiques, la prise en compte des besoins différents des femmes et des hommes en matière d'activités sportives... Les résultats du projet ont été discutés lors de réunions, et plusieurs associations ont organisé des sessions de formation pour leurs instructeurs et leurs formateurs. De plus, le plan d'action a été largement diffusé.

Le projet « Le réseau sportif des plus de 50 ans » a porté en particulier sur la coopération avec des partenaires du secteur des associations caritatives et avec des organisations de seniors ou de santé. Cela a permis d'atteindre de nouveaux groupes-cibles qui ne se seraient pas tournés d'eux-mêmes vers les clubs sportifs.

Et enfin, en 2015, dans le cadre du projet « Actif et en pleine forme³ », de nouvelles offres et un nouveau discours ont été élaborés pour les groupes-cibles qui n'avaient pas encore été atteints, comme les personnes très âgées, les aidants familiaux et les salariés.

S. A. : *Quelle stratégie avez-vous mise en œuvre pour atteindre les personnes issues de l'immigration ?*

U. B-K. et H. K. : Toujours dans le cadre du projet « Le réseau sportif des plus de 50 ans », l'accent a été mis plus particulièrement sur les personnes âgées issues de l'immigration avec le projet « Sport pour les personnes issues de l'immigration »⁴. Une coopération active avec des associations culturelles a été engagée afin de promouvoir l'offre des clubs sportifs auprès de ces personnes. Elle s'est appuyée sur les enseignements tirés du programme confédéral « L'intégration par le sport » (lancé en 1989), montrant que le sport et l'activité physique pouvaient être un vecteur d'intégration efficace pour les personnes issues de l'immigration, en particulier les familles. À l'échelle nationale, plus de 1 000 clubs proposent des offres de ce type.

Pendant, Une difficulté est clairement apparue : celle d'atteindre les personnes âgées issues de l'immigration, qui vivent depuis longtemps en Allemagne et qui n'ont pas encore

trouvé leur place dans les clubs. Un pas supplémentaire a été franchi entre 2013 et 2016 avec l'initiative « Pour les immigrants qui se sont établis⁵ ». Dans ce cadre, cinq organismes membres ont sensibilisé les clubs à ce groupe-cible et ont testé différentes mesures. Les enseignements de ce projet ont été présentés dans une brochure.

S. A. : *Comment convaincre les seniors issus de l'immigration de participer aux activités des clubs sportifs ?*

U. B-K. et H. K. : Il n'est pas facile d'inciter les personnes âgées issues de l'immigration à s'investir dans des clubs, si elles n'ont pas fait de sport depuis longtemps ou si elles ne connaissent pas les structures sportives. Il faut aller chercher ce groupe-cible dans son environnement, afin de limiter autant que possible les obstacles. Pour cela, il est utile que les clubs sportifs s'associent à des organismes d'aide aux migrants ou à des associations culturelles. L'offre en matière de sport et d'activité doit être adaptée aux besoins du groupe-cible. Ainsi, les mesures suivantes se sont révélées particulièrement efficaces :

- la désignation de parrains et marraines qui font office d'intermédiaires entre les clubs sportifs et les participants potentiels ;
- la mise en place d'un cadre attractif permettant à des personnes de milieux culturels différents de participer (par exemple, avec des plages horaires réservées aux femmes dans les piscines ou la promotion de musiques ou de sports venant des pays d'origine des personnes issues de l'immigration) ;
- l'ancrage structurel du travail d'intégration au sein du club de sport, par exemple avec la nomination d'un chargé d'intégration ;
- la formation d'instructeurs interculturels ;
- le rôle d'ambassadeur que jouent les participants en invitant leurs amis, voisins et proches ;
- une offre culturelle complémentaire et des événements conviviaux réguliers ;
- l'intégration d'un cours d'allemand à l'offre sportive ;

- l'implication dans des activités bénévoles de personnes issues de l'immigration (qui participent par exemple au conseil de l'association ou assument les fonctions d'instructeur).

S. A. : *Cette politique d'intégration sociale des personnes âgées par le sport est-elle pérenne ?*

U. B-K. et H. K. : Le programme « L'intégration par le sport⁶ » va se poursuivre, en mettant l'accent sur le groupe-cible des personnes âgées issues de l'immigration. Il fera également à l'avenir l'objet d'un suivi scientifique. Fondamentalement, on peut affirmer que les clubs sportifs ont besoin de ressources financières et humaines pour mener à bien cette mission d'ordre social. L'intégration relève notamment d'un positionnement, et cette question doit être abordée dans chaque club sportif.

Propos recueillis par Dagmar Soleymani, chargée d'études scientifiques, Direction de la prévention et de la promotion de la santé, Santé publique France.

1. En 2016, le travail associatif des seniors (promotion de l'engagement et gestion des bénévoles) a été expérimenté dans le cadre du projet « Promouvoir le bénévolat dans le sport » (*Attraktives Ehrenamt im Sport*). Cette initiative a permis de formuler des recommandations. En ligne : <http://www.ehrenamt-im-sport.de/de/ehrenamt-im-sport/projekt-attraktives-ehrenamt-im-sport/>
 2. Respectivement « *Richtig fit ab 50, 2003-2006* » et « *Bewegungsnetzwerk 50 plus, 2009-2012* ». En ligne : www.richtigfit-ab50.de
 3. « *AUF (Aktiv Und Fit) Leben* ».
 4. *Sport für Menschen mit Migrationshintergrund*.
 5. « *Zugewandert und geblieben (ZUG)* ».
 6. <https://integration.dosb.de/>