



# #BEACTIVE DAY

## GUIDE D'INCLUSION

*Pour une approche  
intergénérationnelle  
de la pratique de  
l'activité physique :*



*Guide pratique pour les salles  
de sport, les clubs de fitness et  
les centres de remise en forme*

[beactiveday.eu](http://beactiveday.eu)

**europe active**  
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN





## REMERCIEMENTS

L'élaboration de ce guide fait partie intégrante du projet de campagne **#BEACTIVEDAY2023**, cofinancé par le programme de l'Union européenne Erasmus+. Fit&Sund, Les Mills et EuropeActive sont à l'origine du contenu de ce guide et ont bénéficié du soutien des partenaires de **#BEACTIVEDAY 2023**. Nous remercions toutes les personnes ayant participé à la réalisation de ce guide.



## SITES WEB

Projet :	<a href="https://www.europeactive.eu/projects/beactive-day-2023">https://www.europeactive.eu/projects/beactive-day-2023</a>
Campagne :	<a href="https://beactiveday.eu/">https://beactiveday.eu/</a>
Ceska Komora Fitness (CZ) :	<a href="https://komorafitness.cz/beactiveday-2023/">https://komorafitness.cz/beactiveday-2023/</a>
Active-FNEAPL (FR) :	<a href="https://beactiveday.fr/">https://beactiveday.fr/</a>
Union attique des propriétaires de salles de sport (GR) :	<a href="https://beactiveday.gr/">https://beactiveday.gr/</a>
MAFORSZ (HU) :	<a href="https://beactiveday.hu/">https://beactiveday.hu/</a>
Association lituanienne de santé et de fitness (LV) :	<a href="https://www.balticfitness.lv/beactive-day-2023">https://www.balticfitness.lv/beactive-day-2023</a>
Portugal Activo (PT) :	<a href="https://www.portugalactivo.pt/beactiveday">https://www.portugalactivo.pt/beactiveday</a>
Romania Active (RO) :	<a href="https://romaniaactive.ro/beactive-day-2023-romaniaactive/">https://romaniaactive.ro/beactive-day-2023-romaniaactive/</a>
Association serbe de fitness de loisir (RS) :	<a href="https://beactiveday.rs/">https://beactiveday.rs/</a>
Together Advancing Common Trust (MK) :	<a href="https://beactiveday.mk/">https://beactiveday.mk/</a>



# TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION .....	5
2. À PROPOS DU PROJET <b>#BEACTIVE DAY 2023</b> .....	5
3. À QUI CE GUIDE EST-IL DESTINÉ ? QUE PROPOSE-T-IL ? .....	6
4. LA SÉDENTARITÉ SELON LES TRANCHES D'ÂGE .....	7
La réalité de la sédentarité .....	7
Ce que nous savons du niveau d'activité physique selon les tranches d'âge .....	8
Bénéfices pour les populations plus âgées .....	9
Bénéfices pour les populations plus jeunes .....	9
5. POUR UNE APPROCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE .....	10
Qu'est-ce qu'une « approche intergénérationnelle » et en quoi est-elle importante ? .....	10
Les bénéfices d'une approche intergénérationnelle .....	11
Pour les seniors .....	11
Pour les plus jeunes .....	11
Pour les gérants de salles de sport .....	11
Défis de la mise en œuvre d'initiatives intergénérationnelles .....	12
Principaux aspects à prendre en considération pour des activités intergénérationnelles réussies .....	13
Exemple d'initiative intergénérationnelle : l'« Entraînement partagé » du conseil municipal de Madrid .....	13
6. ASPECTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR CIBLER LES POPULATIONS PLUS ÂGÉES .....	14
Valeur ajoutée pour les salles .....	14
Défis et solutions potentielles .....	14
Exemple et aspects clés à prendre en considération provenant de Fit&Sund .....	16
7. ASPECTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR CIBLER LES POPULATIONS PLUS JEUNES .....	17
Valeur ajoutée pour les salles .....	17
Défis et solutions potentielles .....	17
Exemple du secteur : Born to Move par Les Mills .....	19
8. PLAN D'ACTION POUR LA MISE EN ŒUVRE D'UNE APPROCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE .....	20
9. CONCLUSION .....	21
10. POUR ALLER PLUS LOIN .....	22



# 01 INTRODUCTION

Ce guide a été élaboré dans l'optique de permettre à toute personne de pratiquer une activité physique propice à la santé, indépendamment de l'âge, de l'identité de genre, de l'origine ethnique, du milieu culturel ou économique, de l'orientation sexuelle et de la présence ou non d'un handicap. Ce guide met en avant le pouvoir de l'activité physique pour surmonter les différences et rassembler, et s'efforce d'instaurer de nouvelles normes d'inclusion dans le secteur. L'édition 2022 de la campagne **#BEACTIVE DAY** était consacrée à l'inclusion des filles et des femmes dans la pratique d'une activité physique. Vous trouverez le guide ici. Cette année, **#BEACTIVE DAY** adopte une approche intergénérationnelle pour que les plus jeunes et les plus âgés pratiquent davantage d'activités physiques ensemble et plus régulièrement.

L'âge joue un rôle important quant à l'accès aux activités physiques et de remise en forme et aux possibilités offertes. Pour la grande majorité d'entre nous, il est indispensable de pratiquer une activité physique pour une bonne hygiène de vie et pour le bien-être de manière générale. Une approche unique n'est souvent pas la stratégie la plus efficace pour la promotion de l'activité physique, ni celle conseillée par les entités

œuvrant en faveur de l'activité physique favorable à la santé (HEPA) et de l'amélioration de la santé publique.. L'activité physique est essentielle à tout âge, bien qu'il ait été démontré que les plus jeunes et les plus âgés faisaient face à des obstacles et avaient des besoins spécifiques liés à l'âge pour lutter contre la sédentarité. Ces deux tranches d'âge nécessitent donc des approches ciblées pour mieux favoriser l'activité physique, et les réunir dans ce but pourrait même contribuer à améliorer la cohésion sociale.

Dans ce contexte, ce guide fournit un aperçu de la « pandémie » de sédentarité actuelle, explique en quoi l'âge est un facteur de mobilisation déterminant et passe en revue les obstacles habituels à l'activité physique dans les populations jeunes et âgées. Ce document propose également un plan d'action pour la mise en œuvre, par les acteurs du secteur, d'une approche intergénérationnelle visant à mettre en place des initiatives plus accessibles et plus inclusives pour que les différentes générations se retrouvent et pratiquent une activité physique. Il ouvre la voie à une meilleure inclusion des plus jeunes et des plus âgés dans la pratique sportive grâce à une approche intergénérationnelle sensible aux besoins et aux réalités de chacun.



## 02 À PROPOS DU PROJET #BEACTIVE DAY 2023

Le projet **#BEACTIVE DAY 2023** est une initiative menée sur 12 mois, coordonnée par EuropeActive et financée par Erasmus+, un programme de l'Union européenne. Il regroupe neuf partenaires, à savoir les associations de fitness des pays suivants : France, Grèce, Hongrie, Lituanie, Macédoine du Nord, Portugal, République tchèque, Roumanie et Serbie.

Le concept de **#BEACTIVE DAY** repose sur les précédentes campagnes National Fitness Day d'EuropeActive qui, depuis 2017, se sont développées dans 15 pays européens, preuve que ce concept est une formule viable qui porte ses fruits.

La campagne **#BEACTIVE DAY** a pour objectif d'amener un plus grand nombre d'Européens et d'Européennes à bouger davantage et plus régulièrement et de s'attaquer à la sédentarité grâce au message clé #BeActive. En encourageant la participation à des événements sportifs au cours de la dernière semaine de septembre, la campagne **#BEACTIVE DAY** contribue directement à la campagne plus vaste lancée par la Commission

européenne en faveur du sport et de l'activité physique: la Semaine européenne du sport.

En tant qu'évènement phare, la campagne **#BEACTIVE DAY** s'efforce chaque année de célébrer la pratique sportive et de coordonner les campagnes nationales afin de soutenir la contribution du secteur du fitness et de l'activité physique à la Semaine européenne du sport. Sous l'égide de la Semaine européenne du sport, qui crée des liens forts à l'échelle européenne, nationale et régionale, **#BEACTIVE DAY** fait déjà preuve de son succès.

**#BEACTIVE DAY** célèbre le plaisir de pratiquer une activité physique et propose gratuitement des événements et des activités dans des milliers de salles de sport, centres de remise en forme, parcs, écoles et même universités, pour que toute personne souhaitant pratiquer une activité ce jour-là puisse en profiter. Ainsi, notre campagne incite à bouger plus et à mieux comprendre les bénéfices et l'importance d'un mode de vie actif.



## 03 À QUI CE GUIDE EST-IL DESTINÉ ? QUE PROPOSE-T-IL ?

*Ce guide a été élaboré dans le cadre du projet #BEACTIVE DAY 2023 et fait partie intégrante de la vision d'EuropeActive souhaitant amener un plus grand nombre d'Européens et d'Européennes à bouger davantage et de façon plus régulière.*



Il accompagne les acteurs du secteur dans la mise en place d'activités, d'initiatives et de programmes fondés sur une approche intergénérationnelle et adaptés aux besoins et aux préférences des plus jeunes et des plus âgés dans le cadre de la campagne #BEACTIVE DAY. Une démarche inclusive devrait attirer un public plus large et servir la planification organisationnelle et stratégique des acteurs du secteur.

**En tenant compte du personnel et des dirigeants des structures de remise en forme, ce guide propose :**

- Un aperçu des disparités liées à l'âge dans les niveaux d'activité physique
- Une présentation des bénéfices de la pratique intergénérationnelle pour les jeunes, les personnes âgées et les gérants
- Les obstacles à surmonter pour mettre en œuvre une approche intergénérationnelle
- Les aspects et les éléments spécifiques à prendre en considération pour cibler les populations jeunes et âgées
- Un plan d'action pour mettre en œuvre une approche intergénérationnelle



Ce guide encourage les acteurs du secteur à s'emparer de la campagne #BEACTIVE DAY comme une opportunité pour créer une atmosphère accueillante et des activités divertissantes, et pour pourvoir aux besoins d'un public intergénérationnel.



# 04 LA SÉDENTARITÉ SELON LES TRANCHES D'ÂGE

## La réalité de la sédentarité

La « pandémie » de sédentarité est une problématique de santé mondiale urgente qui a atteint un niveau très préoccupant ces dernières années. Des estimations mondiales montrent que 1,4 milliard d'adultes ne pratiquent pas le niveau d'activité physique recommandé. Cela représente environ un adulte sur quatre et pourtant, un nombre encore plus important d'adolescents entre 11 et 17 ans (trois sur quatre) n'atteint pas les recommandations de l'OMS.<sup>1</sup> Ce problème gagne en ampleur puisque la proportion d'Européens ne faisant jamais d'exercice ou de sport est passée de 39 % en 2009 à 45 % en 2022.<sup>2</sup> Malgré l'importance grandissante accordée à la promotion de l'activité physique dans les États membres de l'Union européenne en raison de cette tendance, le niveau de sédentarité demeure alarmant.

La sédentarité a des effets négatifs sur la santé physique et mentale ainsi que sur la productivité économique. Son coût global pourrait atteindre 520 milliards de dollars

internationaux entre 2020 et 2030 si la tendance ne s'inversait pas.<sup>3</sup> Aujourd'hui, de nombreuses recherches démontrent en quoi une activité physique régulière améliore le bien-être et évite dépression, anxiété et maladies non transmissibles, dont l'accident vasculaire cérébral, l'hypertension, le diabète de type 2, les maladies coronariennes et les cancers. Bien que la pandémie de COVID-19 ait considérablement attiré l'attention sur les bienfaits d'une activité physique régulière sur le système immunitaire, elle a aussi exacerbé le niveau de sédentarité, plus de 50 % des adultes ayant réduit leur niveau d'activité pendant la pandémie.<sup>4</sup> La situation globale exige des mesures renforcées.

Les politiques visant à accroître les niveaux d'activité physique peuvent avoir un impact considérable sur l'amélioration de la santé publique. On estime que la mise en œuvre dans l'Union européenne des directives de l'OMS sur l'activité physique recommandée devrait :<sup>5</sup>



Augmenter de 7,5 mois l'espérance de vie **des personnes insuffisamment actives**



Économiser **14 EUR PPA** par **habitant en dépenses de santé – un total de 8 milliards d'EUR PPA** par an



Augmenter l'**espérance de vie moyenne** de **2 mois**



Réduire les **dépenses totales de santé** de **0,6 %**



Prévenir plus de **10 000 décès prématurés** par an

Éviter **11,5 millions** de cas de maladies non transmissibles au cours des trois prochaines décennies, notamment :



**3.5 millions** de cas de dépression



**3.8 millions** de cas de maladies cardiovasculaires



**400 000** cas de cancer

Pour parvenir à ces bénéfices, il est indispensable de favoriser l'inclusion dans la pratique de l'activité physique.

1 | Organisation mondiale de la Santé. (2019). Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : une population plus active pour un monde en meilleure santé. Organisation mondiale de la Santé. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/327898>. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

2 | Commission européenne, Eurobaromètre spécial 525 sur le sport et l'activité physique, 2022. <http://bit.ly/3MSF195> (anglais uniquement)

3 | Costa Santos et al., The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis, Lancet Global Health, Vol 11, 2023. <https://shorturl.at/bpxO2>

4 | OCDE/OMS, Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe's 2023. <https://shorturl.at/jxyTW> (anglais uniquement)

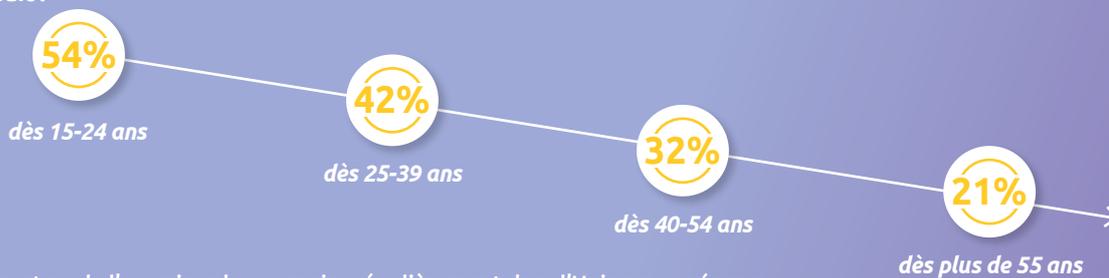
5 | Ibid

## Ce que nous savons du niveau d'activité physique selon les tranches d'âge

Pourcentage de personnes ne faisant jamais ou presque jamais d'exercice ou de sport<sup>6</sup>



Les données les plus récentes mettent en évidence que le niveau d'activité physique diminue avec l'âge, comme suit :<sup>8</sup>



font du sport ou de l'exercice plus ou moins régulièrement dans l'Union européenne.

6 | Commission européenne, Eurobaromètre spécial 525.

7 | OMS, Physical Activity Profile 2022. North Macedonia. <https://shorturl.at/nozM2>. Physical Activity Profile 2022. Serbia. <https://shorturl.at/jlot2> (anglais uniquement)

8 | Commission européenne, Eurobaromètre spécial 525.

9 | Ibid.

10 | Commission européenne, Livre vert sur le vieillissement. Promouvoir la solidarité et la responsabilité entre générations, 2021. <https://op.europa.eu/fr/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>

11 | Swedish National Institute of Public Health, Healthy ageing: a challenge for Europe, 2007. <https://bit.ly/3NoWSwN> (anglais uniquement)

12 | OMS, Factsheet - Physical Activity, 2022. <https://shorturl.at/rDPS9> (anglais uniquement)

13 | Commission européenne et al., The silver economy – Final report, 2018. <https://rb.gy/4kdjh> (anglais uniquement)

14 | Statista Research Department, Distribution of frequency of how often people exercise or play sport in the European Union (EU) in 2017 by age group and gender, 2022. <https://shorturl.at/OPZ7> (anglais uniquement)

15 | OCDE/Union européenne, Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle, 2022. <https://shorturl.at/yMN04> (anglais uniquement)

16 | OMS, Rapport mondial de situation sur l'activité physique, 2022. <https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240060449>

17 | OMS, Factsheet - Physical Activity

18 | UNESCO, En forme pour la vie : le sport, un investissement minimal pour un bénéfice maximal, 2022. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380510\\_fre](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380510_fre)

19 | WHO, 'New analysis from WHO/ Europe identifies surprising trends in rates of overweight and obesity across the Region', 2021. <https://bit.ly/3oSu8Tt>



## Bénéfices pour les populations plus âgées

En Europe, dans la population âgée, environ 73 % des hommes et 75 % des femmes ne sont pas physiquement actifs.<sup>9</sup> Ces chiffres sont particulièrement inquiétants compte tenu de l'évolution démographique actuelle où l'on estime qu'un tiers de la population de l'UE aura plus de 65 ans en 2060.<sup>10</sup> Sensibiliser cette tranche d'âge aux bénéfices de l'activité physique et encourager la pratique sportive est essentiel. Étant donné que les seniors ont plus souvent recours au système de santé en raison de maladies liées à l'âge, l'avantage économique potentiel de les maintenir actifs et en bonne santé le plus longtemps possible n'est pas négligeable. Les bénéfices pour cette tranche d'âge sont la sauvegarde des fonctions essentielles, la capacité à prendre soin de soi ainsi que la prévention et le retardement des maladies neurodégénératives (démence, maladie d'Alzheimer entre autres).<sup>11</sup> De même, pour les adultes de plus de 65 ans, l'OMS recommande des activités multicomposantes

de renforcement et d'équilibre au moins trois fois par semaine afin prévenir le risque de chute.<sup>12</sup>

Améliorer la santé ainsi que le bien-être des personnes âgées peut aussi contribuer au développement de la silver économie ou économie des seniors.<sup>13</sup> Une population vieillissante en meilleure santé présente un intérêt pour le marché et des opportunités économiques par une implication accrue dans la société, ce qui peut contribuer positivement à la prospérité globale et améliorer l'équité sociale. Pour le secteur du fitness, la silver économie pourrait aussi être une excellente occasion de puiser dans un marché rarement exploré. Une population âgée motivée et accompagnée dans la pratique d'une activité sportive peut dynamiser la pénétration pour le secteur européen du fitness, puisque seulement 8 % des hommes et 7 % des femmes de plus de 55 ans font régulièrement de l'exercice.<sup>14</sup>

## Bénéfices pour les populations plus jeunes

De la même façon, la majorité des enfants et des adolescents démontrent une pratique faible ; dans l'UE, seul un enfant de 11 ans sur quatre et un adolescent de 15 ans sur sept respectent les recommandations de l'OMS, à savoir une heure d'activité d'intensité modérée à soutenue par jour.<sup>15</sup>

Une activité physique régulière est source d'une multitude de bénéfices spécifiques aux enfants et aux adolescents, particulièrement importants pour une croissance et un développement optimaux.<sup>16</sup> Elle contribue aussi à l'acquisition d'aptitudes sociales et motrices et améliore les résultats cognitifs, dont l'attention scolaire et la capacité d'apprentissage.<sup>17</sup> Les données démontrent des performances scolaires jusqu'à 40 % plus élevées pour

les enfants physiquement actifs de manière régulière.<sup>18</sup> L'activité physique est aussi importante pour les jeunes au vu des taux de surpoids et d'obésité dans cette population, soit environ 29 % des garçons et 27 % des filles en 2021.<sup>19</sup>

L'activité physique pose aussi les bases d'une vie adulte en meilleure santé. Commencer tôt peut donc avoir des effets positifs à long terme sur la santé et le bien-être tout au long de la vie. De récentes études montrent que l'activité physique durant l'enfance a un effet protecteur sur la santé ultérieure et améliore les capacités cognitives à l'âge adulte.<sup>20</sup> Enfin, les enfants qui pratiquent une activité physique régulière sont plus enclins à rester actifs à l'âge adulte.<sup>21</sup>

20 | Aberg MA et al., 'Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood', in Proc Natl Acad Sci U S A., Vol 106(49), 2009. <https://rb.gy/h53n6>

21 | Biagi Batista et al., Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review, Journal of Sport Sciences, Vol 37, 2019. <https://rb.gy/4kkav>

22 | European Commission, 'Mapping study on the intergenerational dimension of sport', 2019. <https://bit.ly/3tiUN3G>

23 | European Union, 'Resolution of the Council and of the Representatives of the Governments of the Member States meeting within the Council on the European Union Work Plan for Sport (1 January 2021- 30 June 2024) 2020/C 419/01', in Official Journal of the European Union, C 419, p.1-11, 2020. <https://rb.gy/2wirt>

24 | European Commission, 'Communication on sport (2011): developing the European dimension in sport', 2011. <https://shorturl.at/tMRT6>

25 | European Commission, 'Green Paper on Ageing', 15.

26 | European Commission, 'Loneliness among older adults - A European perspective', 2022. <https://rb.gy/cldsx>

27 | European Commission, 'Loneliness and social connectedness: insights from a new EU-wide survey', 2023. <https://rb.gy/hzlmq>

28 | Victor, C. & Yang, K., 'The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom', in Journal of Psychology, Vol 146, 2012. <https://rb.gy/l70ey>

29 | European Commission, 'Loneliness among older adults'.

30 | European Commission, 'Flash Eurobarometer 269', 2009. <https://rb.gy/fktrp>

31 | European Parliament, 'European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations', 2012. <https://bit.ly/3P0yK4z>

32 | European Commission, 'Mapping study on the intergenerational dimension of sport'.

# 05 POUR UNE APPROCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## Qu'est-ce qu'une « approche intergénérationnelle » et en quoi est-elle importante ?

Ce guide s'appuie sur la définition de l'activité physique intergénérationnelle de la Commission européenne, c'est-à-dire « **toute activité réunissant les générations plus jeunes et plus âgées dans la pratique d'un sport ou d'une activité physique** »<sup>22</sup>. Les politiques européennes actuelles en matière d'activité physique et sportive<sup>23</sup> soulignent la nécessité d'accroître le niveau d'activité physique dans toutes les tranches d'âge et mettent l'accent sur la cohésion sociale et l'inclusion qu'une approche intergénérationnelle pourrait apporter.<sup>24</sup>

Les personnes âgées sont particulièrement vulnérables face à la solitude et à ses incidences sur la santé, étant donné qu'elles sont plus susceptibles de traverser des moments de transition et des événements perturbateurs, tels que la retraite ou le deuil.<sup>26</sup> Les données montrent par ailleurs que la proportion de 18-25 ans déclarant se sentir souvent seuls a plus que doublé entre 2016 et 2022.<sup>27</sup> D'après les recherches, la solitude suit un schéma en forme de U, la solitude atteignant son plus haut niveau chez les plus jeunes et les plus âgés.<sup>28</sup> La pandémie de COVID-19 semble avoir amplifié cette prévalence de la solitude dans ces deux populations.<sup>29</sup>

“Pour se préparer au vieillissement de la population, les sociétés doivent dépasser les questions économiques et aller au-delà de la fourniture de services de qualité à un prix abordable. Il nous faut réfléchir à la manière dont les générations cohabitent. Le risque accru de solitude et d'isolement social, tant chez les jeunes que chez les personnes âgées, constitue l'une des préoccupations.”<sup>25</sup>

*Livre vert sur le vieillissement de la Commission européenne.*

En 2009, 60 % des Européens ont fait état d'un manque d'occasions pour les plus jeunes et les plus âgés de se réunir et d'échanger autour d'activités communes.<sup>30</sup> Les politiques européennes s'appuient donc de plus en plus sur l'intergénérationnel dans leur réponse aux sociétés vieillissantes. La Commission a désigné l'année 2012 comme l'Année européenne du vieillissement actif et de la solidarité intergénérationnelle, soulignant les contributions bénéfiques que les personnes âgées physiquement actives peuvent apporter à la société grâce au renforcement de leur indépendance et, en parallèle, de la solidarité intergénérationnelle.<sup>31</sup> En 2022, la Commission a cherché à donner de la visibilité aux projets en faveur des activités physiques et sportives intergénérationnelles à travers le continent, en lançant le *#BEACTIVE Award across generations*.

Enfin, la Commission a publié une cartographie intergénérationnelle des activités physiques et sportives<sup>32</sup> qui met en évidence les cinq principaux objectifs de ces activités :

- 1 promouvoir un **apprentissage intergénérationnel** au moyen du sport et d'activités liées au sport
- 2 **accroître la pratique sportive** chez les jeunes et les personnes âgées
- 3 promouvoir **des modes de vie sains** au moyen d'activités sportives intergénérationnelles
- 4 accroître la pratique sportive grâce à des **compétitions intergénérationnelles**
- 5 promouvoir **le rôle des familles** dans l'incitation à la pratique d'une activité physique

Axer la campagne *#BEACTIVE DAY* 2023 sur la sensibilisation et le développement d'une pratique intergénérationnelle est une manière d'encourager l'activité physique chez les plus jeunes et les plus âgés et d'offrir des possibilités de faire se rencontrer ces deux populations.



## Les bénéfices d'une approche intergénérationnelle

Si l'activité physique apporte des bénéfices particuliers à la santé des jeunes et des personnes âgées, les activités intergénérationnelles présentent pléthore d'autres avantages : elles peuvent favoriser les relations interpersonnelles, une compréhension de l'autre et un respect mutuel entre générations, réduisant ainsi le risque de conflits sociaux et renforçant le sentiment de communauté. Elles confortent la cohésion sociale en

déconstruisant les perceptions négatives des interactions générationnelles et créent des occasions d'apprendre les uns des autres grâce à l'échange d'idées, de connaissances et de compétences.<sup>33</sup>

Les bénéfices d'une approche intergénérationnelle des activités physiques sont notamment :



### Pour les seniors

- Enrichissement des relations sociales tout en favorisant un vieillissement en bonne santé
- Atténuation de la solitude et de l'isolement social pour améliorer la qualité de vie
- Occasions régulières d'interactions interpersonnelles pour maintenir le lien social
- Valorisation de soi et sentiment de productivité
- Connexion avec les tendances et perspectives actuelles
- Développement de nouvelles compétences technologiques
- Prévention des stéréotypes négatifs sur le vieillissement
- Renforcement du sentiment d'appartenance à une communauté pour améliorer sa satisfaction à l'égard de la vie
- Accroissement de la capacité à prendre activement part à des activités avec des populations plus jeunes, en dehors d'un cadre sportif

- Davantage d'occasions d'apprendre en dehors d'un cadre scolaire
- Un meilleur sentiment d'identité et de meilleures perspectives
- Développement de compétences de vie essentielles et acquisition d'une sagesse partagée



### Pour les gérants de salles de sport

- **Réputation** : En accueillant des activités intergénérationnelles, votre salle peut se positionner en tant qu'entité inclusive et socialement responsable, et donc améliorer sa réputation et bénéficier d'une image positive.
- **Programmation unique** : Proposer des activités et des séances intergénérationnelles fait sortir votre salle du lot et attirera des membres potentiels de tous âges.
- **Clientèle** : Promouvoir une approche intergénérationnelle vous permettra d'attirer de nouveaux clients et d'augmenter votre chiffre d'affaires.
- **Rôle à jouer dans l'amélioration de notre société** : Grâce aux activités intergénérationnelles, votre salle a le potentiel de créer un effet d'entraînement positif à l'échelle locale, en contribuant à enrichir les vies et les relations et mettant en avant des modes de vies plus sains. C'est un premier pas vers une société plus inclusive, plus compréhensive et plus saine.



### Pour les plus jeunes

- Plus grande assurance dans la communication avec les autres
- Plus grande tolérance et meilleure compréhension envers les autres générations
- Accroissement des comportements de citoyenneté active

## Défis de la mise en œuvre d'initiatives intergénérationnelles

L'étude de cartographie intergénérationnelle de la Commission identifie les deux principaux obstacles comme étant :



### MOTIVATIONNELS

- > **Stéréotypes négatifs liés à l'âge** – les jeunes pourraient être réticents à pratiquer une activité avec des personnes plus âgées en raison de la pression de leurs pairs et des normes prédominantes selon lesquelles ce n'est pas acceptable socialement. Les seniors peuvent aussi avoir une perception négative des générations plus jeunes.
- > **Environnements** – des cadres qui ne sont pas neutres (écoles ou maisons de retraite notamment) pourraient susciter un sentiment de non-appartenance de part ou d'autre et entraîner un sentiment d'inconfort. Il faut alors trouver un endroit neutre où les deux groupes se sentiront à l'aise (salle de sport, stade, parc, centre socioculturel, etc.).
- > **Communication** – des groupes d'âges différents utilisent un vocabulaire différent et peuvent donner un sens différent aux mêmes mots ou expressions. En ce sens, une communication équilibrée appropriée aux deux tranches d'âge est indispensable.
- > **Contexte culturel local** – les interactions intergénérationnelles peuvent varier selon les pays et plus facilement procurer un sentiment de gêne et d'inconfort si elles ne correspondent pas aux habitudes du pays.
- > **Promotion** – la participation à des activités intergénérationnelles doit avoir un attrait pour le public cible, ce qui peut être un défi car jeunes et seniors n'ont pas les mêmes centres d'intérêt.



### STRUCTURELS

- > **Soutien financé limité** pour ce genre de programme
- > **Manque de sensibilisation** sur l'importance des projets intergénérationnels
- > **Nombre limité de réseaux à l'échelle de l'UE** spécialisés sur ce sujet
- > **Infrastructures inadéquates** et manque d'équipement suffisant pour les besoins spécifiques de certains groupes cibles

## Principaux aspects à prendre en considération pour des activités intergénérationnelles réussies

Lors de l'élaboration et de la mise à disposition de projets intergénérationnelles, les gérants de salles, les instructeurs et les intervenants doivent garder les principes clés suivants à l'esprit pour augmenter leurs chances de réussite :

- Prévoir un certain degré d'individualisation et de révélation de soi lors des activités intergénérationnelles peut faciliter les **contacts étroits et promouvoir les amitiés intergénérationnelles** (par exemple, prévoir que chacun se présente aux autres, organiser des activités brise-glace ou des occasions structurées de dialogue et d'échange de points de vue).
- Mettre en place des **activités mutuellement bénéfiques pour les deux tranches d'âge**. Se concentrer sur des objectifs communs et un but partagé peut y contribuer, notamment par des tâches dont le résultat est concret et qui nécessitent une planification (par exemple : compétitions, tâches exigeant de surmonter un défi).
- Prendre en compte les attentes de chacun dans le but **de ne pas donner la priorité à une catégorie au**

**détriment d'une autre.**

- Faire intervenir des **professionnels qualifiés** possédant les connaissances et l'expertise nécessaires pour travailler avec des personnes plus âgées et plus jeunes, tels que coaches, mais aussi enseignants ou travailleurs sociaux.
- **Créer un environnement inclusif** pour les activités intergénérationnelles. Il est vital que les jeunes et les seniors se sentent à l'aise pour participer à des activités communes.
- **Être flexible** dans la réponse aux besoins des participants et prévoir des adaptations continues sur la base des retours des participants.
- **Communiquer sur les bénéfices** des projets intergénérationnels à l'échelle locale, puis progressivement aux échelles nationale et internationale, de manière à mieux sensibiliser le public, ce qui aura des conséquences directes sur le **financement de ce type d'activités.**

### Exemple d'initiative intergénérationnelle : l'« Entraînement partagé » du conseil municipal de Madrid

L'initiative Entraînement partagé organisée de 2007 à 2019 à Madrid avait pour but de promouvoir un mode de vie sain au moyen d'activités physiques intergénérationnelles. Elle était pilotée par la Direction générale des personnes âgées pour l'équité, les droits sociaux et l'emploi, en collaboration avec la Direction de l'éducation et de la jeunesse.

Dans le cadre de cette initiative, des événements ont été organisés dans huit quartiers de la ville (Fuencarral, Moratalaz, Puente de Vallecas, Arganzuela, Carabanchel, Vicálvaro, Salamanca et Villaverde) pour donner aux plus jeunes et aux plus âgés l'occasion de se rencontrer. Toutes les activités

avaient lieu dans des parcs ou sur des places publiques et étaient encadrées par des professionnels. Chaque séance durait une heure et comprenait une marche d'échauffement pour favoriser les échanges entre les participants, des étirements en groupe et des jeux. Ces activités ont contribué à briser les stéréotypes négatifs entre les générations et à mettre en valeur l'interaction intergénérationnelle autour de l'activité physique. Ce projet a été très bien accueilli par la population, affichant un taux de satisfaction moyen de 9,5 sur 10 en 2019. Les commentaires recueillis ont en particulier révélé à quel point les personnes âgées se sont senties plus intégrées à leurs quartiers grâce à ce programme.



# 06

## ASPECTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR CIBLER LES POPULATIONS PLUS ÂGÉES

Par sa vision centrée sur la promotion de la santé physique, mentale et sociale, Fit&Sund s'est démarqué en tant que pionnier de la promotion de modes de vie actifs et sains pour les seniors au moyen de programmes de gymnastique innovants pour les plus âgés. Son expertise en la matière est mise en valeur par sa participation au projet Promotion de l'activité physique et de la bonne santé des personnes âgées (PAHA), qui a mené au développement du concept « Motion for Livet » (le mouvement, c'est la vie). Ce concept sert de base aux programmes de fitness spécialisés de Fit&Sund, conçus spécialement pour les personnes de plus de 65 ans. Il est mis en œuvre dans cinq des 39 salles de Fit&Sund à travers le Danemark, qui dispensent un total de 60 séances par semaine pour les personnes âgées. Ce programme a porté ses fruits puisque 23 % des adhérents de la franchise Fit&Sund sont des seniors. Cette vaste expérience avec les personnes âgées est la raison pour

laquelle Fit&Sund a été sélectionné en tant qu'expert pour le projet **#BEACTIVE DAY 2023**. L'aide qu'il a apportée a été essentielle à l'élaboration de ce guide.

Les seniors constituent un groupe ayant des besoins spécifiques, qui pratique souvent l'activité physique en dehors des heures de pointe, habituellement en milieu de journée quand la plupart des actifs sont occupés. Ce modèle présente une opportunité unique de maximiser l'utilisation des salles. Il est également important de noter que les personnes âgées peuvent se sentir à l'écart, car beaucoup sont à la retraite et n'ont plus d'interactions sociales professionnelles. Cela peut les amener à rechercher des communautés dans leur localité et à contribuer avec bonheur, en faisant des activités physiques intergénérationnelles une occasion de combler le fossé générationnel, de promouvoir la cohésion sociale et de renforcer le tissu social.

### Valeur ajoutée pour les salles

#### Nouvelle clientèle et davantage d'adhésions :

: Si l'activité des seniors n'est pas déjà intégrée à votre stratégie, sachez qu'elle peut vous attirer un nouveau groupe. Cette augmentation du nombre d'adhérents peut engendrer des revenus plus importants, en particulier du fait que les adultes de plus de 65 ans sont la tranche d'âge la moins active en Europe et représentent donc une part de marché potentiel pour une croissance significative.

#### Utilisation optimale des infrastructures :

Les seniors ont généralement des emplois du temps flexibles et sont donc plus susceptibles d'utiliser les équipements aux heures creuses. Il en résulte une utilisation optimale de vos installations tout au long de la journée.

### Défis et solutions potentielles



#### Limites physiques des seniors

##### Solution potentielle

Les seniors présentent souvent des limites physiques ou des affections qui doivent être prises en compte lors de la conception d'activités. Il est essentiel de proposer des activités flexibles et adaptables aux différentes capacités physiques.

##### Solution potentielle

Recourir à des kinésithérapeutes ou des professionnels du fitness ayant l'habitude de travailler avec des personnes âgées pour concevoir des programmes sûrs, intéressants et adaptables. Il est par ailleurs judicieux de proposer une gamme d'activités d'intensités différentes pour répondre à tous les niveaux d'activité physique.



### Défis technologiques

#### Explication

L'utilisation croissante des nouvelles technologies dans la vie quotidienne est telle qu'il est inévitable que la composante technologique s'invite dans certaines activités, y compris dans les procédures d'inscription. Certaines personnes âgées peuvent avoir des difficultés avec les nouvelles technologies.

#### Solution potentielle

S'assurer que les technologies utilisées dans le cadre des activités aient une interface intuitive, soient accessibles aux personnes âgées et soient correctement expliquées si nécessaire. Donner aux seniors les moyens d'interagir avec ces technologies. Il est possible que certains soient des utilisateurs expérimentés ; il faut les encourager à aider leurs pairs à utiliser les applications d'inscription notamment. La responsabilisation des membres plus âgés contribue à la fidélisation des adhérents. Ils sont les meilleurs ambassadeurs de votre marque.



### Peur de se blesser

#### Explication

Les seniors pourraient hésiter à faire de l'exercice, de peur de se blesser.

#### Solution potentielle

Garantir la sécurité de toutes les activités grâce à des mesures adéquates telles qu'équipement approprié, surveillance qualifiée et environnement sûr. Des instructions concernant la santé et la sécurité doivent faire partie de chaque activité et contribuer à donner confiance aux participants. Si vous souhaitez créer un environnement dans lequel il est possible de se dépasser et de tirer le meilleur profit des activités, les seniors doivent se sentir en sécurité.



### Marketing

#### Explication

Il peut être difficile de cibler les seniors sur les réseaux sociaux habituellement utilisés en marketing.

#### Solution potentielle

Utiliser des affiches et des publicités dans les bulletins d'informations locaux, les clubs, les bibliothèques et les endroits où sont proposées des activités pour les seniors.



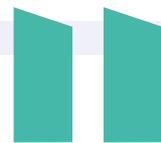
### Manque d'intérêt ou de motivation

#### Explication

Certains seniors pourraient manquer de motivation, notamment s'ils ont le sentiment que les activités ne sont pas appropriées à leurs besoins ou leurs capacités.

#### Solution potentielle

Encourager les participants à faire part de leurs remarques et à s'impliquer dans l'organisation des activités. Cela leur donnera un sentiment d'appartenance et la garantie que les activités seront variées et correspondront à un large éventail d'intérêts et de capacités. Garder à l'esprit que les success-stories sont une excellente source de motivation ; il ne faut donc pas hésiter à offrir des possibilités de réussir. Il peut s'agir de défis tels que battre des records sur une machine ou rester debout le plus longtemps sur une station d'équilibre. Les exercices doivent être facilement mesurables. Se concentrer sur les bénéfices sociaux de la pratique d'une activité physique peut rendre celle-ci plus attractive.



## Exemple et aspects clés à prendre en considération provenant de



Sur la base des informations ci-dessus, Fit&Sund a connu un succès remarquable grâce aux projets et aux stratégies qui suivent :

### 1 Campagne pour les seniors :

« Attirer les seniors avec une offre intéressante est un excellent moyen de se constituer une clientèle. D'après notre expérience, la meilleure campagne repose sur un essai gratuit de quatre à six semaines avec deux ou trois séances par semaine consacrées à faire découvrir l'environnement du fitness aux seniors. Cela commence par une séance d'introduction qui crée un environnement sécurisant puisque le groupe de participants reste le même tout au long de la durée de la campagne. Essayez de construire une relation avec les participants, faites appel aux mêmes intervenants et prévoyez du temps pour discuter et avoir des retours après chaque séance. Après la campagne, assurez-vous de programmer des séances à peu près au même moment que les séances d'introduction de la campagne pour pérenniser la participation. »

### 2 Le comité de seniors :

« Après avoir lancé plusieurs campagnes et acquis une clientèle senior, essayez d'établir un comité de seniors. Ce dernier doit rassembler quatre à six membres au total, dont deux à quatre seniors, un instructeur et un gérant de salle. On peut envisager de dédommager les membres seniors par un abonnement gratuit ou à tarif réduit pour leur investissement dans le comité. Faites-en des ambassadeurs et demandez-leur de participer aux nouvelles campagnes ; ils peuvent faire des petites présentations ou parler de leur expérience durant les cours, des raisons pour lesquelles ils ont commencé une activité physique et des effets qu'ils ont ressentis depuis le début de leur parcours. Cette démarche vous permettra de gagner la confiance des nouveaux membres tout en conservant les membres seniors déjà inscrits. »

### 3 Organisation d'évènements sociaux :

« Après avoir établi le comité de seniors et organisé quelques campagnes, vous pouvez vous concentrer sur la promotion des aspects liés à la santé sociale. De manière générale, faites usage de vos connaissances de la région et de votre imagination. Les évènements sociaux sont un excellent moyen de sociabiliser, d'interagir, de fidéliser et d'expérimenter pour les membres seniors.

Exemples d'évènements sociaux :

- **Marches et échanges** : inviter le groupe des seniors à marcher et discuter. Vous pouvez proposer des sujets ou même inviter un intervenant sur un sujet intéressant (par exemple : un physiothérapeute, un nutritionniste, un expert de la méditation de pleine conscience ou un spécialiste sur un évènement historique ayant eu lieu dans la région).
- **Dîners ou déjeuners** : organisez des dîners ou des déjeuners dans un restaurant à proximité et associez-les à une activité physique. Vous pouvez débiter la journée par une heure d'exercice à la salle de sport, poursuivre par un déjeuner au restaurant et finir par une marche.
- **Sorties au musée** : d'après notre expérience, les sorties au musée fonctionnent très bien. Le partage de savoir est un formidable moyen d'établir des liens en dehors des séances de sport et de se stimuler intellectuellement.
- **Instructeurs invités** : invitez d'autres instructeurs pour animer vos séances. Que ce soit du yoga, de la méditation de pleine conscience, de la méditation classique, de la danse, etc., vous stimulerez les participants et vos séances seront d'autant plus divertissantes et stimulantes.



# 07 ASPECTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION POUR CIBLER LES POPULATIONS PLUS JEUNES

Les tranches d'âge plus jeunes ont des besoins spécifiques. La liste suivante, fournie par Les Mills, décrit les éléments clés à prendre en compte pour réussir son projet auprès de cette tranche d'âge.

**1 Faire en sorte que l'activité soit divertissante** : tout le monde aime s'amuser, particulièrement les enfants. Le divertissement doit être au centre des activités pour impliquer les enfants et les amener à établir une relation positive avec l'activité physique. Essayez de rendre les activités aussi amusantes que possible (musique, mouvements, méthodes d'enseignement, etc.).

**2 Créer un sentiment d'appartenance** : Bien trop souvent, les activités sportives destinées aux enfants sont compétitives et exclusives, ce qui décourage toute participation. Mettez en place des activités avec des instructeurs ou des professeurs qui ont à cœur d'entretenir un vrai sentiment d'inclusion et d'accomplissement, pour que chacun trouve sa place et ait envie de revenir.

**3 Adapter en fonction de l'âge et du niveau de compréhension** : créer des activités et des projets en collaboration avec les jeunes participants aide à trouver la musique qu'ils aiment, les mouvements qu'ils peuvent facilement maîtriser et les explications qui ont du sens pour eux. L'intégration de compétences de base, approuvées par des experts en adéquation avec les étapes de développement, complète l'expérience pour passer du simple divertissement à des activités propices à la santé. from fun to health-enhancing.

**4 Donner un sentiment d'accomplissement** : Every session should grow confidence as young people experience the thrill of mastering new skills and enjoy a sense of collective completion. Positive reinforcement is important, regardless of the physical abilities of the child or outcomes of games.

**5 Préserver et protéger la sécurité physique et émotionnelle**: les mouvements doivent être préalablement testés ou être en adéquation avec les différents stades de développement, de manière à garantir que les jeunes participants sont incités à pleinement tester leurs capacités en toute sécurité.



## Valeur ajoutée pour les salles

### Nouvelle clientèle et fidélisation sur le long terme :

en ciblant des tranches d'âge plus jeunes, les salles peuvent attirer un nouveau groupe et élargir leur clientèle. Plus important encore, cibler les plus jeunes dès le départ peut favoriser l'installation d'habitudes sportives

### Potentiel de croissance :

les jeunes générations ont plus tendance à adhérer à de nouvelles activités et à essayer des programmes de fitness différents. En proposant des programmes ciblés, les salles peuvent puiser dans ce potentiel de croissance, en termes de participation et d'implication, et en tirer parti.

## Défis et solutions potentielles



### Manque d'autonomie

#### Explication

Les enfants et les adolescents sont encore dépendants de leurs parents, aussi bien financièrement que d'un point de vue logistique pour assister aux séances.

#### Solution potentielle

Impliquer les parents et les autres personnes en charge dans les activités des enfants en trouvant des moyens de les inciter à intégrer une activité physique dans les programmes hebdomadaires de leurs enfants. Faciliter l'organisation et les aspects pratiques pour les parents, programmer les séances juste après l'école ou créer des espaces confortables pour observer ou discuter durant les séances.

Proposer diverses activités familiales, randonnées en groupe, séances de fitness et événements sportifs ; envisager un abonnement à prix réduit ou des séances collectives conçues sur mesure pour les parents/la famille.



### Préoccupations concernant la sécurité

#### Explication

Les parents et les personnes en charge des enfants s'inquiètent souvent qu'un enfant actif puisse se blesser et pourraient vouloir limiter l'activité physique de leur enfant.

#### Solution potentielle

Élaborer des consignes de sécurité détaillées, spécifiquement adaptées aux différentes activités physiques, en mettant l'accent sur les précautions, les techniques appropriées et l'utilisation des équipements. Veiller à maintenir des canaux de communication ouverts avec les parents et les autres personnes en charge pour répondre à leurs inquiétudes et les informer. Le changement de la perception du risque par les adultes pourrait être une manière d'influencer les comportements des enfants de manière positive.



### Manque de culture physique

#### Explication

Ces personnes peuvent avoir une expérience limitée dans la sphère sportive et du vocabulaire qui s'y rattache.

#### Solution potentielle

Impliquer des professionnels spécialisés qui peuvent traduire la terminologie formelle en instructions claires et motivantes pour les jeunes participants.



### Manque de motivation et d'intérêt

#### Explication

Les enfants peuvent être perçus comme étant « actifs par nature », d'où un potentiel manque d'intérêt de la part de l'enfant mais aussi des parents pour la pratique d'une activité physique structurée.

#### Solution potentielle

S'assurer que les séances soient divertissantes, agréables et structurées de manière à inclure des activités d'intensité modérée et soutenue. Les mouvements doivent être préalablement testés de manière à garantir que les jeunes participants sont incités à pleinement tester leurs capacités en toute sécurité. La confiance en soi se renforce à mesure que les jeunes font l'expérience de la maîtrise de nouvelles compétences et développent un fort intérêt pour l'activité physique régulière.



### Toujours en phase de développement

#### Explication

Enfants et adolescents sont encore en pleine croissance et leur corps est en développement ; ils ne doivent donc pas participer à certaines activités en fonction de leur stade de développement (par exemple s'entraîner avec des poids).

#### Solution potentielle

S'assurer que les séances soient adaptées, appropriées et sûres pour cette tranche d'âge. Les séances doivent être encadrées par des professionnels qualifiés. Les espaces où les jeunes pratiquent une activité physique en toute autonomie doivent aussi être surveillés pour éviter des activités à risque ou des dommages corporels.





## Modèles inactifs

### Explication

Les enfants sont de plus en plus exposés à la sédentarité et à un monde qui ne donne pas la priorité à l'activité physique. Les modèles féminins, dans la famille tout autant qu'en dehors, peuvent définir les normes de l'environnement des enfants ; il est alors essentiel de donner la priorité.

### Solution potentielle

Promouvoir des modèles actifs pour tous les enfants et encourager des interactions régulières, telles que des entraînements collectifs et des activités en groupes, où des adultes actifs peuvent servir de modèle en pratiquant et en guidant les enfants. Organiser des programmes parents-enfants où les familles pratiquent ensemble et inviter les parents actifs à partager leurs expériences et leurs conseils avec d'autres parents de la communauté.



## Normes sociales

### Explication

Les normes sociales, les croyances culturelles et les stéréotypes de genre peuvent influencer les perceptions et les attitudes des enfants envers l'activité physique, ce qui peut potentiellement décourager certains groupes (les filles notamment).

### Solution potentielle

Promouvoir des environnements inclusifs, déconstruire les stéréotypes et fournir des activités physiques variées qui satisferont les différents intérêts et milieux culturels. Mettre en avant différents modèles, inclure des athlètes aussi bien féminins que masculins qui remettent les stéréotypes en question et excellent dans diverses activités physiques.

Consultez le Guide d'inclusion **#BEACTIVE DAY 2022**, dédié à une plus grande implication des filles et des femmes (anglais uniquement).

## Exemple du secteur : par les Mills

La campagne **#BEACTIVE DAY 2023** est ravie de compter sur le soutien de Les Mills, sponsor principal de l'édition de cette année. Les Mills a élaboré la section suivante qui offre un aperçu des moyens d'aider les enfants à être plus actifs grâce à l'un de ses programmes phares.

Depuis plus de 50 ans, Les Mills ouvre la voie en matière de fitness. Il propose 25 programmes de fitness collectif, étayés par des données scientifiques, pour s'entraîner en salle ou à la maison. Chaque semaine, des millions de personnes s'entraînent dans les 21 000 clubs de plus d'une centaine de pays avec l'aide des 140 000 instructeurs Les Mills. Ces instructeurs animent les programmes comme BODYPUMP™ (entraînement avec des haltères le plus populaire au monde), BODYCOMBAT™ (arts martiaux), RPM™ (vélo d'intérieur), BODYBALANCE™ (yoga de nouvelle génération) et Les Mills Strength Development, dernière innovation et le premier des nombreux nouveaux programmes conçus pour cibler la « génération active ».

BORN TO MOVE a pour but de donner envie aux jeunes

de pratiquer une activité physique. En combinant fitness et divertissement, nous aidons enfants et adolescents à développer coordination, confiance en soi et conscience de soi.



Nos programmes permettent aux enfants d'expérimenter la vitalité et la joie de bouger en musique et d'alimenter en retour un attachement à vie pour l'activité physique. Ils consistent en des entraînements de 15 à 55 minutes, chacun des cinq programmes BORN TO MOVE étant conçu pour une tranche d'âge et un stade de développement spécifiques, de la petite enfance à la fin de la scolarité.

« La petite enfance et les années de scolarisation sont une période critique où l'on peut créer de bonnes habitudes. C'est pour cette raison que nous avons développé BORN TO MOVE. Nous voulons inculquer la passion du sport et de l'activité physique aux enfants pour qu'ils deviennent des adultes actifs, heureux et en bonne santé. » Dr Jackie Mills, directrice chargée de la création chez Les Mills.

En collaboration avec la campagne **#BEACTIVE DAY**, Les Mills propose une boîte à outils marketing pour promouvoir vos programmes et vos initiatives **#BEACTIVE DAY**. En outre, durant tout le mois de septembre, Les Mills offre un accès GRATUIT à la plateforme virtuelle BORN TO MOVE !

Pour plus d'informations sur le soutien apporté par Les Mills à la campagne **#BEACTIVE DAY**, consultez [www.lesmills.com/beactive-day](http://www.lesmills.com/beactive-day). Pour accéder à la plateforme virtuelle BORN TO MOVE, scannez le code QR et remplissez le formulaire.

# 08 PLAN D'ACTION POUR LA MISE EN ŒUVRE D'UNE APPROCHE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Ce plan d'action peut servir de guide de base. Chaque club ou salle est unique et ce plan doit être adapté en fonction des circonstances, des ressources et des objectifs. Gardez à l'esprit que l'objectif est la compréhension, la camaraderie et l'apprentissage mutuel entre les différentes générations.



**Évaluez vos ressources :** avant de commencer, faites le point sur ce dont vous disposez. Quels équipements et espaces sont disponibles ? Qui parmi vos employés est qualifié pour organiser et mener à bien ce genre d'activités ? Quel est le budget que vous pouvez allouer à cette initiative ?



**Évaluez votre environnement :** renseignez-vous. Quelle est la proportion de personnes jeunes et âgées dans votre clientèle ? Où les groupes cibles se retrouvent-ils et passent-ils du temps ensemble ? Quelles sont les meilleures opportunités marketing ? Quels sont les meilleurs moyens de communiquer avec ces groupes ? Plus l'éventail des tranches d'âge est large, plus il sera nécessaire d'utiliser une variété de domaines et de canaux de communication.



**Mettez en place des activités appropriées :** en fonction de vos ressources, de vos objectifs et des informations que vous pouvez recueillir auprès des participants, commencez à planifier des activités. Assurez-vous que les activités soient polyvalentes et adaptables pour correspondre à des capacités physiques et des intérêts variables. Proposez un éventail d'activités appropriées, avec des composantes physiques et mentales, transformez peut-être même certains éléments en jeu, et mettez en place des mesures de sécurité. Plus important encore, il faut que les activités soient divertissantes et agréables !



**Faites appel à des experts :** pour les activités qui requièrent une expertise spéciale (comme des séances de fitness appropriées aux plus jeunes et aux plus âgés), adressez-vous à des experts. Vous garantirez la sécurité et la pertinence des activités tout en ajoutant de la valeur à votre programme. Sur la base des éléments évoqués plus haut, assurez-vous d'organiser des séances et des activités faciles à reproduire puisqu'elles pourraient devenir partie intégrante des séances et activités quotidiennes.



**Formez le personnel :** assurez-vous que le personnel comprenne les enjeux, l'importance et le fondement de la mise en œuvre de telles activités. Assurez-vous qu'il soit formé ou se forme pour encadrer la pratique, gérer des tranches d'âge différentes, garantir la sécurité et mettre l'accent sur la coopération et le respect mutuel entre les participants.



**Planifiez les activités :** organisez votre emploi du temps. Idéalement, les activités intergénérationnelles doivent avoir lieu à un moment approprié pour les deux tranches d'âge. Étant donné que les personnes âgées ont un emploi du temps plus flexible que les plus jeunes, pensez à programmer les activités intergénérationnelles juste après les cours pour tenir compte au mieux des besoins des familles. Si possible, prévoyez des activités brise-glace ou toute autre occasion de nouer des liens et de sociabiliser avant ou après les séances.



**Faites la promotion de vos activités :** sur la base de l'évaluation à l'étape 1, utilisez des bulletins d'information ciblés, des publications sur les réseaux sociaux, votre site Web et le bouche-à-oreille, le cas échéant, pour faire connaître vos nouvelles initiatives. Insistez sur les bénéfices et attirez les groupes cibles en utilisant les canaux et le langage appropriés.



**Menez un programme pilote :** envisagez de mener un programme pilote ; il vous permettra d'avoir un retour et de faire des ajustements avant son lancement à grande échelle. **#BEACTIVE DAY 2023** est une opportunité formidable de lancer un programme pilote. Apprendre à connaître les jeunes et les aînés autour de vous prendra certainement du temps. Adaptez-vous et utilisez le programme pilote pour les appréhender.



**Évaluez et adaptez :** évaluez régulièrement le succès de vos activités. Adaptez les programmes en fonction du retour des participants le cas échéant pour continuer à satisfaire les besoins et les intérêts de vos membres. Faites appel à des ambassadeurs dans toutes les tranches d'âge pour tirer profit d'un travail d'équipe inclusif.



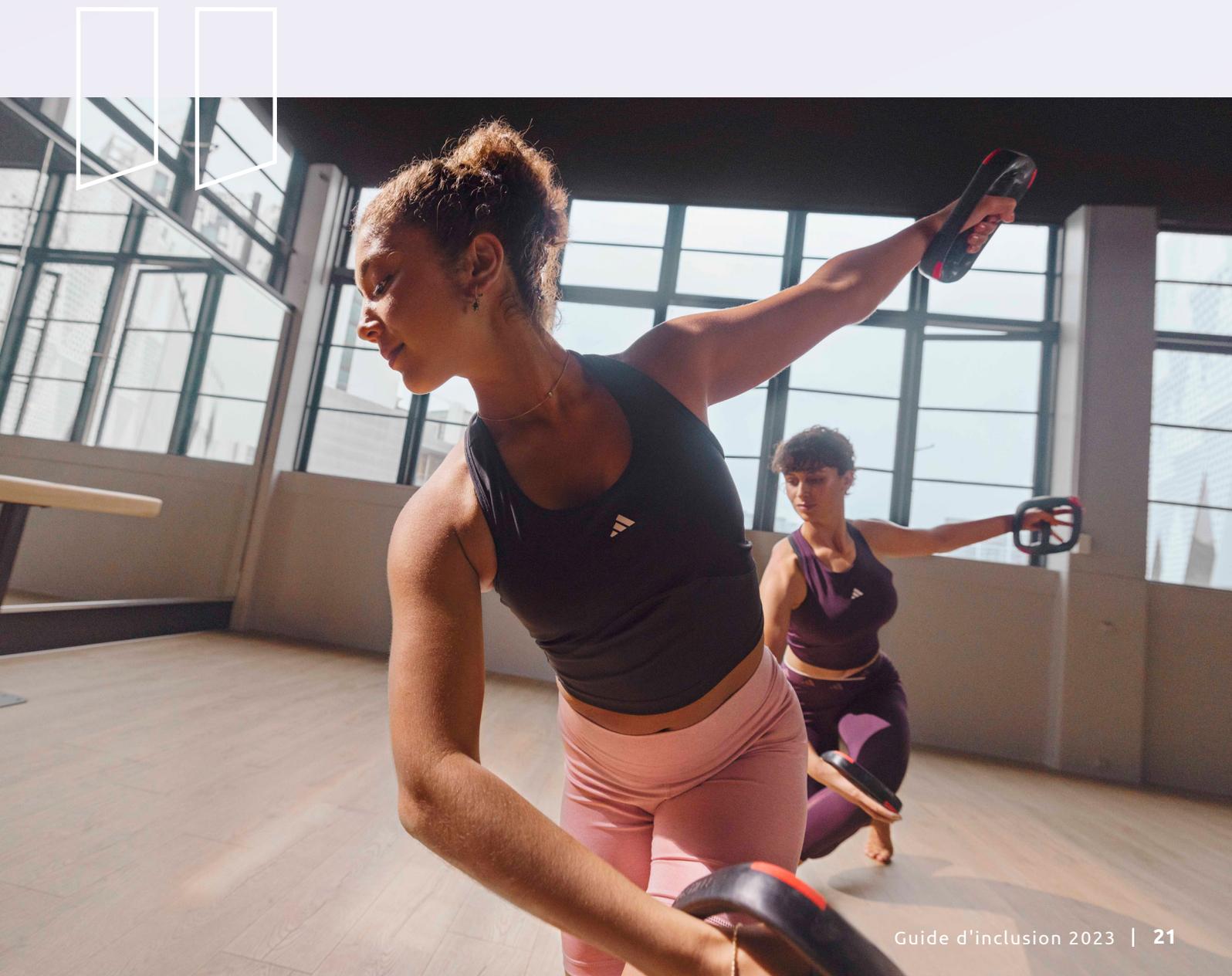
**Célébrez le succès :** célébrez le succès de vos activités intergénérationnelles. Partagez les success-stories et les bons résultats de manière à inciter d'autres personnes à vous rejoindre et à promouvoir votre établissement.



## 09 CONCLUSION

**#BEACTIVE DAY** 2023 est l'occasion de rassembler les générations, en particulier les plus jeunes et les plus âgés. De ce fait, une approche intergénérationnelle constitue une tribune pour la promotion des interactions, de l'apprentissage et du respect mutuel. Elle donne aussi aux gérants, aux salles de sport et aux clubs de remise en forme accès à une nouvelle clientèle. Elle offre également des avantages spécifiques aux populations jeunes et âgées pour surmonter les défis très spécifiques auxquels ces groupes sont confrontés. Comme souligné dans les sections précédentes, l'élaboration de programmes et de projets d'activités

intergénérationnelles donne accès à des marchés souvent inexplorés. Ce guide a passé en revue les nombreux avantages pour les salles à explorer un tel marché et fourni des éléments et des explications supplémentaires sur les contributions de ce type d'activités à la communauté et à la société. Grâce au plan d'action proposé et aux explications sur la façon de surmonter les obstacles potentiels, les établissements disposent d'un guide clair. Nous espérons avoir convaincu les gérants d'établissements pour qu'ils intègrent des activités intergénérationnelles dans leurs salles avec le soutien de **#BEACTIVE DAY** 2023.



# 10 POUR ALLER PLUS LOIN

## ACTIVITÉ PHYSIQUE



Costa Santos et al., The cost of inaction on physical inactivity to public healthcare systems: a population-attributable fraction analysis, Lancet Global Health, Vol 11, 2023

<https://shorturl.at/bpxO2> (anglais uniquement)

Commission européenne, Eurobaromètre spécial 525 sur le sport et l'activité physique, 2022.

<http://bit.ly/3MSFI95> (anglais uniquement)

OCDE/Union européenne (2022), Health at a Glance: Europe 2022 : State of Health in the EU Cycle, Éditions OCDE, Paris

<https://doi.org/10.1787/507433b0-en> (anglais uniquement)

OCDE/OMS, Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe's 2023.

<https://shorturl.at/jxyTW> (anglais uniquement)

Organisation mondiale de la Santé. (2019). Plan d'action mondial pour promouvoir l'activité physique 2018-2030 : une population plus active pour un monde en meilleure santé. Organisation mondiale de la Santé.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/327898>. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

OMS, Factsheet - Physical Activity, 2022.

<https://shorturl.at/rDPS9> (anglais uniquement)

OMS, Rapport mondial de situation sur l'activité physique, 2022.

<https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240060449>

## INTERGÉNÉRATIONNEL



Buonsenso et al., Exploring the Enjoyment of the Intergenerational Physical Activity, Journal of Functional Morphology and Kinesiology, Vol 6, 2021.

<https://rb.gy/kj5kb> (anglais uniquement)

Drury, L., Abrams, D & Swift, H.J., (2017). Making intergenerational connections: What are they, why do they matter and how to make more of them. London, Age UK.

<https://rb.gy/g900a> (anglais uniquement)

Ebrahimi Z., et al., The effect of physical activity based on intergenerational programs on the quality of life of older adult, Iranian Journal of Ageing, Vol. 14(4), 2020.

<https://rb.gy/vjo2j> (anglais uniquement)

Commission européenne, Mapping study on the intergenerational dimension of sport, 2019

<https://bit.ly/3tIUN3G> (anglais uniquement)

Commission européenne, Livre vert sur le vieillissement. Promouvoir la solidarité et la responsabilité entre générations, 2021.

<https://op.europa.eu/fr/publication-detail/-/publication/d918b520-63a9-11eb-aeb5-01aa75ed71a1>

Generation Games / Practical user's guide.

<https://rb.gy/p9hy7> (anglais uniquement)

National Association of Seniors Fitness/onglet Ressources.

<https://rb.gy/8k309> (anglais uniquement)

EuropeActive, Guide de Bonnes Pratiques (projet PAHA, Promotion de l'activité physique et de la bonne santé des personnes âgées), septembre 2016.

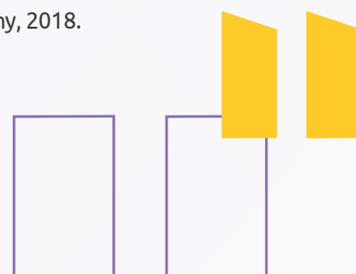
<https://www.europeactive.eu/file/1780/download?token=j3ykvtx5>

St Monica Trust, A Guide for Older People. Intergenerational Activity. How to be part of it and why, 2018.

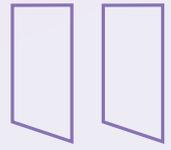
<https://rb.gy/a5qwk> (anglais uniquement)

Youth Sport Trust/onglet Ressources.

<https://rb.gy/hxsoo> (anglais uniquement)







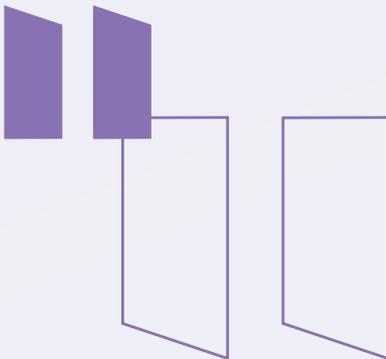
# #BEACTIVE DAY



## AVERTISSEMENT

*Projet cofinancé par l'Union européenne. Les points de vue et les opinions exprimés sont ceux du ou des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues responsables.*

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

