

Le programme repose sur une approche dite des « 4 piliers » :



### ÉDUCATION ET SENSIBILISATION

#### PILIER 1

- Des processus biologiques « naturels » qui accompagnent le vieillissement
- Des facteurs liés au mode de vie sur lesquels on peut agir (tels que l'activité physique et l'alimentation)



### CONNECTIVITÉ SOCIALE

#### PILIER 2

- Accroître l'inclusion sociale
- Améliorer les relations intergénérationnelles
- Encourager le soutien social entre pairs



### SÉANCES D'EXERCICES

#### PILIER 3

- Augmenter l'activité physique
- Améliorer la fonction musculaire et la capacité fonctionnelle
- Augmenter la capacité aérobie



### CHANGEMENT DU COMPORTEMENT

#### PILIER 4

- Établir des habitudes saines
- Encourager la pratique d'une activité physique
- Optimiser la rétention au sein du programme

#### RÉSULTATS :

- Créer des communautés œuvrant pour des personnes âgées en meilleure santé et plus actives
- Optimiser la rétention
- Nouvelles adhésions
- Réduire l'isolement/exclusion social(e)



## Recommandations à l'attention des clubs de fitness afin d'encourager les personnes âgées à prendre part aux programmes pour un vieillissement en bonne santé

- 1 Fournir des connaissances simples et pertinentes aux personnes âgées, leur famille et leur réseau par le biais de journées/séminaires d'information sur le processus de vieillissement, les facteurs de risque modifiables et les bienfaits sur la santé d'une activité physique - même à un âge avancé.
- 2 Développer des programmes qui favorisent le plaisir et l'interaction sociale.
- 3 Adapter l'environnement du club pour le rendre plus attrayant et mieux anticiper les principaux désirs et motivations des personnes âgées. Il peut s'agir d'espaces socialement attractifs qui favorisent l'interaction et le développement des compétences.
- 4 Créer une « communauté » de personnes âgées en encourageant le réseautage social formel et informel à l'intérieur et à l'extérieur du club de fitness, en soutenant les activités menées par les pairs.
- 5 Créer un « centre aux compétences multiples » avec un réseau professionnel au sein de la communauté où les personnes âgées peuvent recevoir des conseils sur place sur différents facteurs liés au style de vie (tels que la nutrition) ou être redirigées vers un réseau local efficace.
- 6 Développer les compétences professionnelles des coaches, en particulier celles relatives aux connaissances comportementales afin de soutenir et motiver les participants âgés présentant des degrés de motivation différents.
- 7 Promouvoir occasionnellement des activités intergénérationnelles qui favorisent le soutien familial aux personnes âgées.
- 8 Envisager l'élargissement de l'équipe des coaches avec des coaches plus âgés susceptibles de renvoyer une image d'inclusivité du club de fitness qui se rend accessible à tous, quel que soit l'âge.

## Références



Active Ageing Communities (AAC) était un projet de 2 ans (2021-2022) cofinancé par le programme Erasmus+ de la Commission européenne et coordonné par EuropeActive :

<https://www.europeactive.eu/projects/active-ageing-communities>

Avec la participation des partenaires suivants :



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

[https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1\\_fr\\_act\\_part1\\_v2.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/1_fr_act_part1_v2.pdf)

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, 2018.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/327898/WHO-NMH-PND-18.5-fr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité, Organisation mondiale de la santé, 2020.

<https://www.who.int/fr/publications-detail/9789240014886>

Eurobaromètre spécial 525 : Sport et activité physique, Commission européenne, 2022.

<https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Deloitte et EuropeActive (2021). Rapport sur le marché européen de la santé et du fitness :

[https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European Health and Fitness Market\\_Reportauszug 2021.pdf](https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/de/Documents/consumer-business/European Health and Fitness Market_Reportauszug 2021.pdf)

# ACTIVE AGEING COMMUNITIES

## UNE OPPORTUNITÉ UNIQUE POUR LE SECTEUR DU FITNESS ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

# UN GUIDE DE BONNES PRATIQUES

## Le rôle du fitness dans le vieillissement actif

D'ici 2060, près d'un tiers de la population de l'UE aura plus de 65 ans (Commission européenne, 2021). Malheureusement, à cette tendance s'ajoutent également des niveaux élevés d'inactivité physique et un comportement sédentaire où l'absence d'activité physique est considérée comme la quatrième cause principale de décès prématurés dans le monde (OMS, 2018).

Le vieillissement de la population constitue un défi sans précédent pour la structure démographique en Europe et dans le monde. Cependant, il peut également représenter l'une des plus grandes opportunités d'exploiter un marché relativement inexploité, où la pénétration du marché pour le secteur européen du fitness ciblant les personnes âgées est actuellement inférieure à 10 % (Deloitte et EuropeActive, 2021).

Ce manque d'engagement peut s'expliquer par nombre de facteurs comportementaux et socio-économiques, mais il est également révélateur de l'absence d'offre suffisamment adaptée et attrayante pour les personnes âgées au sein du secteur. Le programme « Active Ageing Communities » est particulièrement pertinent pour le secteur du fitness, car il permet à un plus grand nombre de personnes âgées de pratiquer une activité physique appropriée, sûre et efficace, tout en les aidant à adopter des modes de vie plus sains.

## Active Ageing Communities :

### UN PROGRAMME EFFICACE POUR ENCOURAGER LES PERSONNES ÂGÉES À PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Active Ageing Communities (AAC) était un projet de 2 ans (2021-2022) cofinancé par le programme Erasmus+ de la Commission européenne et coordonné par EuropeActive, qui a impliqué 556 personnes âgées dans 18 centres de fitness de 6 pays européens : République tchèque, Finlande, Grèce, Irlande, Italie et Portugal.

Dans le cadre de ce projet, des experts de l'Université du Danemark du Sud ont développé un programme exhaustif visant à encourager les personnes âgées à pratiquer une activité physique et à adopter des modes de vie sains, conçu spécialement pour les milieux du fitness et du sport récréatif.



# Comment mettre en œuvre le programme AAC

## ÉVALUATIONS DE BASE

Collecte de données par clubs : âge, sexe, état civil, aménagement de l'espace de vie, maladies chroniques + anthropométrie (poids, composition corporelle, condition physique, activité physique, solitude, réseau social et qualité de vie).

## MODULE 1

3 présentations d'1 heure par le coach de fitness à l'intention des personnes âgées et de leur famille :

- Processus biologiques du vieillissement** - quel est l'effet du vieillissement sur notre corps.
- Activité physique, exercice et comportement sédentaire.**
- Les bases d'une alimentation saine** et comment elle peut modifier positivement les trajectoires du vieillissement.

## MODULE 2

- Activités sociales menées par des pairs**, telles que :
  - prendre le café le matin
  - marches en groupe
  - jeux de société...
- Événements intergénérationnels menés par un instructeur**, tels que :
  - événement « journée en famille »
  - yoga dans le parc
  - randonnées à vélo...

**MODULE 1**  
Familiarisation

**MODULE 2**  
Axé sur la force musculaire, la capacité aérobique et l'entraînement fonctionnel

**MODULE 3**  
Axé sur la puissance musculaire, la capacité aérobique, l'entraînement fonctionnel et la motricité

## ÉVALUATIONS FINALES

Collecte des mêmes données après la mise en œuvre du programme.

## MODULE 3

**Exercice structuré 2 fois par semaine pendant 24 semaines**, comprenant des exercices traditionnels tels que les exercices de force et de développement de la puissance musculaire, un entraînement aérobique, un entraînement fonctionnel.

Toutes les séances d'exercices doivent inclure :

- un échauffement général et/ou spécifique de 5 à 10 minutes, idéalement avec des interactions sociales (jeux).
- 40-50 minutes d'exercices divers adaptés au niveau fonctionnel et à la condition physique des personnes âgées.
- une période de récupération de 5 à 10 minutes (exercices de respiration et étirements).

**Exemple du Bloc 2** (4ème semaine du programme AAC) :

- Échauffement général (10 minutes)
- Force et composantes fonctionnelles (35 minutes) : L'entraînement musculaire et fonctionnel doit être effectué sous la forme d'un circuit comprenant 8 exercices différents et une minute de repos entre les séries :

NOMBRE DE SÉRIES	RÉPÉTITIONS	INTENSITÉ	REPOS	TYPE
<b>EXERCICE 1 : PRESSE (À CUISSÉS)</b>				
3	12	14 RM/2 RER	1 min	Exercices de poussée pour le bas du corps
<b>EXERCICE 2 : TRACTION</b>				
3	12	2 RER	1 min	Exercices de traction pour le haut du corps
<b>EXERCICE 3 : LEVER DE CHAISE AVEC POIDS (HALTÈRES OR KETTLEBELL)</b>				
3	12	2 RER	1 min	Fonctionnel
<b>EXERCICE 4 : KETTLEBELL SWING</b>				
3	12	2 RER	1 min	Exercices de traction pour le bas du corps
<b>EXERCICE 5 : PRESSE (À PECTORAUX)</b>				
3	12	2 RER	1 min	Exercices de poussée pour le haut du corps
<b>EXERCICE 6 : TANDEM WALK SUR UNE DISTANCE DE 5 À 10 MÈTRES</b>				
3	30	-	1 min	Équilibre
<b>EXERCICE 7 : CRUNCH ABDOMINAL</b>				
3	12	-	1 min	Gainage
<b>EXERCICE 8 : EXTENSION LOMBAIRE</b>				
3	12	-	1 min	Core

Composante aérobique (10 minutes) : 3 séries exercices groupés (30 s d'effort / 15 s de pause) :

- Exercice 1 : Jumping jacks / Step out jacks
- Exercice 2 : Marche/Jogging sur place
- Exercice 3 : Lever de genou
- Exercice 4 : Touché coude/genou

Composante flexibilité (5 minutes) : étirements statiques (2 fois, 30 secondes ou chaque étirement) :

- Étirement 1 : Fléchisseurs de la hanche (Étirement des fléchisseurs de la hanche à genoux)
- Étirement 2 : Tendons ischio-jambiers (Test de flexion avant du tronc)
- Étirement 3 : Fléchisseurs plantaires (Étirement du mollet en position debout)
- Stretch 4 : Extenseurs de la hanche (Genoux vers la poitrine en position couché sur le dos)
- Étirement 5 : Poitrine (Étirement de la poitrine contre le mur)

## MODULE 4

**10 réunions sur le changement comportemental menées par un instructeur (45 min -1 heure)** : fournir aux personnes âgées les compétences nécessaires pour développer et maintenir des habitudes saines (auto-efficacité, définition d'objectifs), accompagnées d'un soutien des pairs et des techniques de motivation.

- La première séance doit être organisée en tant que toute première réunion du programme AAC.
- De la même manière, la dernière séance doit être considérée comme l'ultime réunion avec le(s) instructeur(s) au cours de laquelle le programme sera évalué.
- Idéalement, ces séances doivent avoir lieu juste après ou avant les séances d'exercices (module 3).
- En groupes de 8 à 12 personnes âgées (idéalement, avec les mêmes groupes que dans le module 3).

**Exemple - Séance 5 :**

- But : établir des objectifs à long terme pertinents pour la personne.
- Conduite : les instructeurs aident les personnes âgées à définir des objectifs fonctionnels à long terme qu'elles aimeraient atteindre au terme du programme AAC. Ces objectifs doivent être pertinents et réalisables dans le cadre de leur quotidien, pour leur bien-être dans n'importe quelle sphère du programme : condition physique, mobilité, inclusion sociale, connectivité et expérience du vieillissement.

## « Facteurs » de succès favorisant l'adhésion au programme AAC

De manière générale, le programme AAC a reçu une évaluation très positive de la part des 556 personnes âgées issues de six pays européens qui ont pris part au projet européen : 4,76 sur 5.

En outre, le programme a pu compter sur une rétention très élevée des participants (> 90 %) après 6 mois.

Voici quelques-uns des facteurs de succès clés :

# 01

## UNE APPROCHE PROGRESSIVE ET MODULAIRE

Les 4 modules du programme AAC sont conçus de manière graduelle, ce qui permet aux personnes âgées de développer progressivement un sentiment de confiance, de valorisation et de connexion à l'égard des instructeurs de fitness et des autres participants avant de se plonger dans les exercices physiques, et de garantir ainsi leur engagement sur le long terme. Les participants ont jugé chaque module particulièrement utile :

### MODULE 1

A permis de les sensibiliser davantage aux bienfaits d'une activité physique sur la santé, tout en encourageant l'acquisition d'habitudes saines.

*Cela m'a inspiré... Je dois prendre davantage soin de ma santé. Je dois changer mes habitudes de vie pour me sentir mieux.*

### MODULE 2

A eu un impact positif sur les relations des personnes âgées, enrichissant leur réseau social et resserrant les liens familiaux.

*J'ai rencontré des personnes du même âge, ayant vécu les mêmes expériences. Nous avons partagé nos craintes, nos idées et nos préoccupations quotidiennes. Cela m'a été extrêmement bénéfique. Dans le cadre de ce programme, j'ai rencontré des gens qui étaient prêts à écouter mes problèmes et à y apporter une solution, sans jugement. J'ai trouvé de l'aide, et mon quotidien s'en est trouvé facilité.*

### MODULE 3

Les participants ont tout particulièrement apprécié le programme d'exercices (module 3) conçu spécialement pour eux, le format de groupe, la diversité des activités, et ont observé des améliorations de leur condition physique, de leur capacité fonctionnelle et de leur confiance en eux.

*Cela fait désormais partie de ma routine quotidienne. Je dois pouvoir faire de l'exercice, et j'y ai bien sûr pris goût. Lorsque le programme a pris fin, cela m'a beaucoup manqué. J'essaie de suivre tout ce que nous avons appris durant le programme.*

### MODULE 4

A incité les participants à adopter des comportements plus sains qui se sont traduits par des changements positifs et durables dans le mode de vie.

*J'ai appris beaucoup de nouvelles choses, et cela a changé mes priorités. J'essaie d'appliquer ce que j'ai appris dans mon quotidien.*

# 02

## ENVIRONNEMENT INTERACTIF ET SÛR

Les présentations intégrées dans le programme AAC n'ont pas été conçues sous la forme de « cours traditionnels », mais plutôt dans une optique dynamique, interactive et propice à la création d'un environnement respectueux favorisant l'interaction sociale au sein du groupe, tout en évitant que les participants ne s'y sentent « jugés » en raison des stéréotypes qui y sont monnaie courante.

# 03

## L'INTERACTION SOCIALE ET LE PLAISIR

sont essentiels pour promouvoir la rétention et encourager les participants à conserver leurs habitudes saines. Axé résolument sur l'inclusion et la connectivité sociales, le programme AAC permet un développement des relations sociales, en réduisant le sentiment de solitude des personnes âgées participantes.

# 04

## DES INSTRUCTEURS DE FITNESS COMPÉTENTS ET EXPÉRIMENTÉS TRAVAILLANT AVEC LE GROUPE CIBLE

sont indispensables à la réussite des programmes communautaires, tels que l'AAC. Les instructeurs de fitness impliqués dans le projet disposent en moyenne de 8 ans d'expérience avec le groupe cible et de 14,5 ans d'expérience dans la dispense de cours d'exercices et d'activité physique.

# 05

## IMPLICATION DE LA FAMILLE ET DE LA COMMUNAUTÉ

une approche intergénérationnelle qui permet aux jeunes et aux personnes âgées de travailler ensemble et d'apprendre les uns des autres s'est révélée particulièrement efficace pour promouvoir différentes formes d'activité et réduire l'exclusion sociale. À cet égard, les clubs qui ont rejoint le programme AAC ont été invités à recruter des personnes âgées en s'adressant aux membres de leurs familles qui pratiquent déjà une activité physique, et à organiser des événements conjoints dans le but de favoriser le sentiment d'appartenance des personnes âgées à une plus large communauté. Les instructeurs de fitness ont porté l'apprentissage intergénérationnel par le biais de diverses activités soigneusement choisies (marches de quartier, événements « en famille », etc.).