

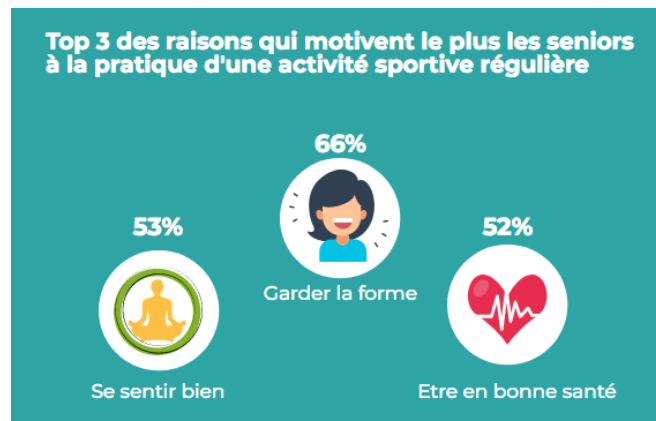
Baromètre Sport Santé FFEPGV 2017*(Partie 3)

Pour 90% des seniors, pratiquer une activité physique régulière a des effets positifs sur leur santé !

Montreuil, le 29 mars 2018 – À l’occasion de l’ouverture du Salon des seniors, la septième édition du baromètre Sport Santé de la Fédération Française d’Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFEPGV) s’intéresse à la pratique sportive des 60 ans et plus. Elle dévoile qu’en 2018, conscients des bienfaits de l’activité physique sur leur santé, plus de 6 seniors sur 10 pratiquent au moins une heure de sport par semaine.

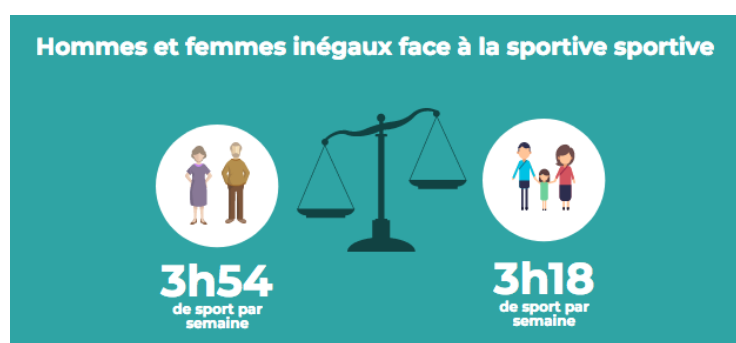
Les seniors actifs pour leur santé !

Selon la 7ème édition du Baromètre Sport Santé FFEPGV, les seniors restent actifs pour être en meilleure santé. En effet, selon eux, **pratiquer une activité physique au moins une fois par semaine permet de garder la forme (66%), de se sentir bien (53%)** mais aussi être en bonne santé et de ne pas tomber malade (50%) sont les 3 raisons principales qui les motivent à pratiquer une activité physique régulière.



« Le bien vieillir est devenu un sujet de santé publique prioritaire. L’activité sportive serait ainsi le meilleur ‘anti-âge’. Il est primordial de favoriser l’autonomie des seniors le plus longtemps possible et de leur proposer des activités physiques régulières et motivantes réduisant le risque de perte d’autonomie. » **souligne Patricia Morel, Présidente de la FFEPGV.**

Les seniors : des pratiquants assidus !



Les seniors mettent leur temps libre à profit et se bougent ! En moyenne, les seniors pratiquent 3H54 d’activités physiques par semaine, contre 3H18 pour l’ensemble des Français.

C'est d'autant plus vrai si l'on est un homme de plus de 60 ans : **les hommes consacrent ainsi 36 minutes de plus en moyenne à la pratique d'activité physique que les femmes (4H12 contre 3H36).**

Et en région ?

- ⇒ Le palmarès des seniors les plus actifs revient aux régions Grand Est et Pays de La Loire avec respectivement une moyenne de 5H36 et de 5H06 de pratique d'une activité physique par semaine.
- ⇒ Mais ce sont les régions Auvergne-Rhône-Alpes et Hauts-de-France qui enregistrent les temps de pratique les plus faibles avec 2H54 et 2H36, soit une différence d'une heure ou plus avec l'ensemble des seniors !

Des seniors plus en forme que l'ensemble des Français !

Les seniors l'ont compris, pratiquer une activité physique améliore leur bien-être et leur permet d'être en meilleure forme. Ils sont en effet **79% à se déclarer en bonne forme** contre 73% de l'ensemble des Français.

En moyenne, les 60 ans et plus s'attribuent ainsi une note de **6,8/10** concernant leur état de forme physique et moral.

« Le lien social et la proximité sont les fers de lance de notre approche. Nos séances de gymnastique volontaire sont ouvertes à tous et permettent de tisser des relations intergénérationnelles riches et indispensables au bien vieillir. En intérieur et en extérieur, nous proposons des séances de multi-activités mais aussi des programmes plus spécifiques adaptés aux envies et aux besoins de chacun. » **conclut Patricia Morel.**

Enquête menée par Ipsos sur Internet du 14 au 17 décembre 2017 auprès d'un échantillon de **2 183 personnes, constituant un échantillon national représentatif de la population française, âgée de 15 ans et plus.*

Qui est la FFEPGV ?

Issue d'un mouvement sportif créé en 1888 pour améliorer la santé publique par la démocratisation de la pratique sportive, la FFEPGV voit le jour en 1972, avec la réunion de plusieurs structures fédérales sportives. La Fédération a pour vocation d'organiser des activités physiques et sportives, orientées vers les loisirs et le bien-être. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976, et compte plus d'un demi-million de pratiquants à travers près de 6000 clubs. Les cours sont délivrés dans chaque club par des animateurs sportifs formés et diplômés par la Fédération.

Pour information : www.ffepgv.fr ou www.sport-sante.fr

Contacts presse :

SHADOW Communication – Jennifer Reglain / Blandine de Roaldès

Tel : 06 88 54 64 36 / 07 77 92 35 65

Mail : jenniferreglain@shadowcommunication.fr / blandineroaldes@shadowcommunication.fr