



**DISPOSITIF SENIOR**  
**ACCUEILLIR LES SENIORS**  
AU SEIN DES CLUBS DE  
**LA FÉDÉRATION FRANÇAISE**  
**DE BaDMINTON**



[www.ffbad.org](http://www.ffbad.org)



**FFBad**

Fédération Française  
de Badminton



#ESPRITBAD





# sommaire

Qui sont les seniors ?	4
<b>Les seniors</b> et les <b>Activités Physiques et Sportives</b> (APS)	5
• Contexte & diagnostic	5
<b>Quels bienfaits</b> à la pratique des APS et du badminton ?	6
<b>Quels enjeux</b> pour la FFBaD et ses structures ?	7
<b>Pourquoi</b> un Dispositif Senior pour le badminton ?	8
Présentation des <b>4 catégories du Dispositif Senior</b>	9
<b>Se former</b> aux publics seniors	14
Démarches <b>administratives</b>	15

Ce document a pour objectif d'aider les clubs de la FFBaD dans une démarche et une volonté d'accueil des personnes seniors.

## Remerciements

Le comité départemental de la Moselle  
Le Conseil départemental de la Moselle  
Le club du Badminton Associatif Choletais  
Le comité départemental de l'Aveyron  
Le Professeur Rivière et l'équipe d'efformip  
Michel Polikar et la Fédération Française Retraite Sportive  
La Fédération Française d'Escrime

Crédits photo : Badminton Associatif Choletais, BadmintonPhoto, Ligue de Badminton des Pays de la Loire, Philippe MASSONI et Loïc MEURIOT

# Qui sont les seniors ?



**Le regroupement des personnes ayant plus de 50 ans au sein d'une même catégorie appelée «senior» permet quantitativement d'estimer l'importance actuelle et d'envisager son évolution au cours des années à venir. Il existe au sein de cette catégorie plusieurs types de personnes avec des envies, des attentes et des besoins différents.**

En effet, les plus de 50 ans ont connu d'importantes mutations sociales, économiques et culturelles au cours de leur vie ce qui a notamment généré une évolution des mentalités mais également des comportements et styles de vie.

## **Les seniors traditionnels**

Il s'agit la plupart du temps de personnes attachées à des valeurs traditionnelles. Ils privilégient et consacrent la majeure partie de leur temps à leur sphère privée au cœur de laquelle se trouve la famille. Ils sont généralement peu actifs et relativement peu consommateurs. On remarque peu d'évolution dans leur comportement et ils ont souvent un réseau de socialisation en diminution.

## **Les seniors fragilisés**

Ce sont les seniors les moins visibles socialement. Il s'agit de personnes souvent isolées par leur fragilité physique (personnes en situation de handicap ou dépendantes) mais également sociale (personnes seules, personnes en rupture avec l'évolution de la société, personnes aux revenus modestes, etc). Cette catégorie concerne les tranches d'âges des plus de 75 ans. Leur population devrait particulièrement s'accroître dans les années à venir. Ils sont fortement demandeurs et consommateurs de biens et services à la personne. *« Ils vont former l'un des pôles majeurs de la demande en termes de services de proximité et de services à domicile ».*

## **Les nouveaux seniors**

Ce sont la plupart du temps de jeunes seniors, très emprunts de la culture du 21<sup>ème</sup> siècle, mais surtout *« enfants de la société de consommation et de la communication de masse »*. Génération charnière, groupe dominant, ils veulent profiter du temps qui leur est accordé et des dernières années de liberté. Ils ne se sentent pas vieux et *« sont la preuve que la vieillesse est une notion évolutive »*. Ils ont du temps, la forme (l'énergie) et de l'argent. Ils ont de par leur activité professionnelle, valorisante ou intéressante, été plus épargnés que les seniors traditionnels ou les seniors fragilisés. Très consommateurs, ils font très attention à leur image (à ce qu'ils font, à ce qu'ils mangent...), ils attendent des services spécifiques mais ne souhaitent pas être traités comme une population à part. Très bien informés, au fait des dernières tendances, ils ne souhaitent pas être mis à l'écart de l'évolution de la société et souhaitent au contraire être acteurs de ses changements.

Source : CDES

# Les seniors et les Activités Physiques et Sportives (APS)

## Contexte & diagnostic

**En dépit d'avoir un des meilleurs taux de fécondité des pays de l'Union européenne, la France devrait continuer de voir sa population vieillir.**



### Chiffres clés

**21 millions** de plus de 60 ans en 2050, soit un français sur 3.

**5%**, le pourcentage actuel de licenciés FFBD de plus de 50 ans.

**1%**, le pourcentage actuel de licenciés FFBD de plus de 60 ans.

**4%**, le pourcentage de clubs ayant réalisé des actions vers les seniors en 2014.

**82%** des seniors non pratiquants interrogés pensent que le badminton est un sport adapté au public senior.

Ainsi, le nombre de personnes de plus de 60 ans devrait encore être multiplié par 2 en moins de 50 ans. D'après plusieurs estimations, les plus de 60 ans représenteraient plus d'un français sur 3 en 2050.

La France, championne d'Europe de l'espérance de vie, n'est qu'au 10<sup>e</sup> rang européen de l'espérance de vie sans incapacité. Alors que 90 % des 15-24 ans pratiquent une APS, ils sont moins de 40% à pratiquer dans la tranche d'âge des plus de 65 ans, l'âge apparaît donc comme un facteur conditionnant la pratique des seniors. Parmi les plus de 50 ans, sans limite d'âge, ils sont donc aujourd'hui 53% à pratiquer, plus ou moins régulièrement, une APS.

Malgré cela, les seniors sont de plus en plus nombreux à se mettre ou remettre au sport. Le Badminton doit saisir le volant au vol pour toucher les seniors.

Or aujourd'hui rien n'est fait spécialement pour eux :

Les contenus de séances ne sont pas adaptés aux différentes caractéristiques, notamment physiques, des seniors.

Les lieux et les horaires ne sont pas adaptés.

Les encadrants ne sont pas assez nombreux et pas assez à l'écoute des attentes du public senior.

Les difficultés de transport pour les seniors dépendants et/ou éloignés des Activités Physiques et Sportives (APS) sont un réel frein à l'accès à la pratique.

Les seniors sont demandeurs d'informations et ont besoin d'être convaincus.





# Quels bienfaits à la pratique d'APS et plus particulièrement du **Badminton** ?

**Aujourd'hui, vieillir longtemps ne suffit plus, il est nécessaire d'intégrer la notion du « bien vieillir » visant notamment à ce que les seniors jouissent d'une bonne qualité de vie le plus longtemps possible.**

Les effets bénéfiques de l'APS sur la santé sont connus et confirmés par toutes les études épidémiologiques. Outre le bien-être moral et physique, la pratique d'APS régulière réduit le risque de maladies chroniques, prévient le risque de complications et peut être un recours comme thérapeutique non médicamenteuse, contribuant également à réduire les coûts médico-sociaux d'une prise en charge lourde.

La pratique d'APS contribue par ailleurs à une meilleure intégration sociale de la personne dans son environnement et permet de maintenir une bonne qualité de vie. Elle diminue l'anxiété et la dépression, aide à se relaxer, améliore la qualité du sommeil, améliore les qualités cognitives (mémoire, attention, contrôle psychomoteur), favorise la résistance à la fatigue, permet une meilleure estime de soi.

## Le **Badminton**, le plaisir en plus !

Les valeurs intrinsèques du jeu, son côté ludique notamment, facilitent l'apprentissage et apportent du plaisir dès les premiers échanges. Cette accessibilité est un atout non négligeable avec ce public senior trop souvent éloigné des APS.

La **convivialité** et le **lien social**.

L'**amélioration de la motricité** pour maintenir et regagner de la coordination, de l'équilibre et du rythme.



**Certains aspects de notre activité doivent être mis en valeur pour les seniors**

L'**amélioration du cognitif** grâce à la tactique des matchs mais aussi grâce à l'apprentissage d'enchaînements techniques répétés.

La **socialisation** grâce à la pédagogie collective, mais aussi grâce à l'aspect ludique de notre activité, et de la convivialité qui doit combler les séances.

L'**amélioration de l'endurance et de la tonicité** musculaire.



# Quels enjeux pour la **FFBaD** et ses **structures**

## Témoignage

**Jean-Claude Arnou,**  
*président du Badminton Associatif  
Choletais (49)*

Si le club s'est lancé dans cette aventure c'est par conviction. On avait envie d'ouvrir le club à tous les publics. Le fait d'accueillir des seniors a créé une énergie supplémentaire au club. On a volontairement fait le choix de grouper le créneau seniors avec le minibad et ce côté intergénérationnel est vraiment super pour le club. Les seniors, viennent avec plaisir et impatience à leurs séances. Cela fait 2 saisons qu'on a mis en place cette action. Cette année, nous avons 3 créneaux par semaine.



**Le déploiement du Dispositif Senior (DS) permet d'identifier des enjeux majeurs pour la FFBaD et ses structures affiliées.**



- 1.** Offrir une pratique adaptée à tous les publics seniors à travers des contenus pédagogiques et des préconisations répondant aux caractéristiques des différents publics seniors.
- 2.** Fidéliser les seniors actuels, déjà licenciés FFBaD, en diversifiant et en personnalisant l'offre de pratique et en répondant à leurs attentes.
- 3.** Capturer de nouveaux publics et augmenter le nombre de licenciés. À ce jour, les plus de 60 ans représentent seulement 1% des licenciés avec un fort potentiel de développement.
- 4.** Augmenter la professionnalisation des encadrants en élargissant les possibilités d'emploi et en investissant de nouveaux créneaux en journée avec le public retraité.
- 5.** Investir de nouveaux équipements sportifs ou salle de motricité, libres en journée. Majoritairement, ce public est moins exigeant sur la hauteur de salle et a surtout besoin d'installation de proximité pour pratiquer. A plus long terme, cela permettra aussi de communiquer aux collectivités territoriales sur le potentiel de joueurs (retraités) en journée pour la création d'une salle spécifique badminton !
- 6.** Recruter de nouveaux dirigeants et encadrants grâce au fort potentiel de bénévoles chez le public senior.
- 7.** Structurer les clubs autour d'un projet associatif sociétal permettant d'avoir une meilleure image de son club auprès des collectivités territoriales.
- 8.** Formaliser des partenariats facilitant l'accès à de nouveaux créneaux et de nouveaux financements (CNDS, appels à projets, etc).



# Pourquoi un **Dispositif Senior** pour le **Badminton** ?

**Le Dispositif Senior a pour objectif principal de favoriser et pérenniser la pratique du badminton en faveur des publics de plus de 50 ans.**

 **Apporter une offre de pratiques adaptées**

aux caractéristiques des différents publics seniors

 **Promouvoir le badminton pour les seniors** (aspect ludique et convivial)

 **Organiser et améliorer**

la mise en réseau du badminton senior sur le territoire

 **Former les acteurs** du badminton à l'accueil du public senior et à ses caractéristiques

Le Dispositif Senior, dans sa philosophie, sa conception et son déploiement territorial s'appuie largement sur son précurseur : le Dispositif Jeune.

Afin d'apporter une offre de pratique adaptée aux seniors, ce dispositif comprend pour chaque public senior identifié un contenu d'enseignement adapté, des conseils et des préconisations pédagogiques, une offre de rencontre ou de compétition adaptée, des outils pédagogiques et promotionnels.

Aussi, la fédération a voulu dépasser le cadre compétitif qui accueille pour l'heure les catégories vétérans (+ de 35 ans), en s'ouvrant aux problématiques du maintien de la santé, ou comment mieux vieillir, du maintien des réseaux sociaux ou comment ne pas sombrer dans l'isolement. Et, bien sûr, de développer le plaisir et le bien-être de s'affronter avec des adversaires.

Le développement de la pratique senior, par le biais de ce dispositif, devrait positionner le badminton comme une vraie alternative de qualité à choisir parmi les offres multiples proposées à ce public.

# Les 4 catégories du Dispositif Senior de la FFBaD

## Les seniors compétiteurs

**A ce jour, les compétiteurs, dit « vétérans », sont déjà dans les créneaux d'entraînement classique « adultes », mais où les contenus pédagogiques ne sont pas différents des « adultes » compétiteurs. Or beaucoup de vétérans, notamment de plus de 50 ans, ne se retrouvent pas dans ces entraînements qu'ils estiment trop physiques.**

Profil du public ciblé :

- Il est déjà dans la pratique, souvent de façon pluri-hebdomadaire ou l'associant à d'autres activités.
- Il est sportif, compétiteur, recherche la performance, le dépassement de soi, voire ses limites.
- Soit il pratique depuis longtemps le badminton, soit il a fait un transfert d'activité (handball, tennis, etc.)
- Il cherche essentiellement à améliorer (ou maintenir) sa technique, sa tactique.
- Il recherche la convivialité des rencontres ou des tournois.
- Il s'inscrit aussi dans une logique de sport-santé-bien-être, afin de préserver une forme physique à travers une APS variée.
- Il souhaite concilier APS, convivialité et bonne humeur, aussi à l'entraînement.

### TEMOIGNAGE

**Thierry (61 ans)**

“ Les championnats de France vétérans sont un rendez-vous annuel, avant tout convivial, où on se prouve qu'on est toujours sur la brèche. Une grande partie des compétiteurs vient pour le fun, pour participer simplement, mais malgré tout chacun vient chercher la médaille. Il n'y a pas de barrière ni par rapport à l'âge ni par rapport au niveau. ”



# Les seniors loisirs



**A ce jour, les joueurs loisirs sont sur des créneaux trop peu encadrés, livrés à du « jeu libre ». Or, le joueur loisir est demandeur d'encadrement, de premiers conseils, dans une logique de plaisir convivial !**

Profil du public ciblé :

- Il est déjà dans la pratique et souhaite un encadrement (conseils) adapté à ses caractéristiques.
- Il est éloigné de la pratique sportive mais souhaite reprendre une Activité Physique et Sportive (APS) quotidienne, en douceur.
- Il souhaite garder une APS régulière.
- Il s'inscrit dans une logique de sport-santé-bien-être, afin de préserver une forme physique à travers une APS variée.
- Il souhaite pratiquer une APS sans s'investir dans une logique de compétition.
- Il souhaite concilier APS, convivialité et bonne humeur.



## **TEMOIGNAGE** **Louis (65 ans) dans un club depuis un 1 an.**

“ J’ai toujours fait du sport (tennis de table, foot, cyclisme et tennis). Donc le sport pour moi est une priorité. Ça me paraissait impossible d’arrêter une fois à la retraite. Au début je me disais que le badminton c’était « pépère », pas trop difficile mais je me suis rendu compte que finalement le badminton correspondait bien à ce que je recherchais à savoir me dépenser tout en prenant du plaisir à jouer. J’aime aussi beaucoup le mélange des générations. Jouer contre des jeunes, c’est motivant et enrichissant. ”

# Les seniors éloignés des APS

**Globalement, on s'adresse là aux seniors qui n'ont pas de pratique sportive et/ou qui ont des problèmes de santé liés à l'âge.**



Des seniors qui n'ont jamais pratiqué de sport ou pas pratiqué depuis très longtemps

Des seniors qui présentent une perte plus ou moins importante des capacités d'interaction avec l'environnement, en particulier en termes de capacités musculaires et cognitives. Pour eux, l'activité physique présente un intérêt sur le plan de la mobilité, de l'équilibre, de la souplesse et de la force musculaire, en particulier dans la prévention des chutes.

Des seniors qui peuvent aussi présenter des pathologies chroniques, associées ou non à une perte d'autonomie fonctionnelle plus ou moins marquée. La pratique ici sera une véritable « prise en charge thérapeutique » qui participera à l'amélioration de la santé, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la consommation médicamenteuse !

## Profil du public ciblé :

☞ Il présente des indications (voire des contre-indications) à certains mouvements, ou certains exercices (ex : cardio-respiratoires, musculaires).

☞ Il peut être « envoyé » par son médecin ou un réseau de santé avec parfois une prescription médicale pour pratiquer.

☞ Il est éloigné de la pratique sportive (certains n'ayant jamais pratiqué d'APS au cours de leur vie), mais souhaite reprendre une Activité Physique et Sportive (APS) régulière, en douceur.

☞ Il souhaite garder une APS régulière.

☞ Il s'inscrit dans une logique de sport-santé-bien-être, afin de préserver une forme physique à travers une APS variée.

☞ Il souhaite pratiquer une APS sans s'investir dans une logique de compétition.

☞ Il souhaite concilier APS, convivialité et bonne humeur.

## Exemples de pathologies recensées :

- Alzheimer et syndromes apparentés
- Parkinson
- Accidents vasculaires cérébraux
- Diabète de type 2
- Arthrose (en dehors d'un contexte professionnel, sportif ou traumatique)
- Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)

# Les **seniors** en perte d'autonomie

**Dans cette partie, on parle bien de badminton « adapté » aux caractéristiques de ce public, le badminton comme outil pédagogique et social, souvent délocalisé de son terrain de jeu (gymnase) initial.**

La pratique est basée essentiellement sur les contenus du Minibad : la maniabilité et la coordination (apprentissage gestuel) dans le but d'un maintien de l'autonomie, de la prévention des chutes, de l'échange (corporel, verbal, social)...

Sur un plan médical, il s'agit de seniors présentant des pathologies chroniques, associées ou non à une perte d'autonomie fonctionnelle plus ou moins marquée. La pratique ici sera une véritable « prise en charge thérapeutique » qui participera à l'amélioration de la santé, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la consommation médicamenteuse !

Grossièrement, on parle de « badminton en EHPA/EHPAD/USLD, mais tous les seniors de cette « catégorie » ne sont pas forcément en établissement.

Physiquement, ils peuvent marcher ou être en fauteuil roulant selon leur degré d'autonomie.

## **TEMOIGNAGE**

**Lucie, 87 ans, qui pratique à l'EPAH**

“ J'aime beaucoup participer aux séances de badminton. Cela fait 2 ans qu'on pratique et c'est un moment très agréable. Ça nous apprend à avoir un certain équilibre, à nous sentir mieux dans notre peau, à être moins âgé. Cela m'a permis de retrouver des mouvements des bras, j'avais oublié qu'un bras ça se lève... et pour faire bouger les doigts quand on fait l'araignée, il faut de la dextérité dans les doigts... c'est super je trouve, ça nous rajeunit ! ”





### Profil du public ciblé :

Il est essentiellement «résident» en établissement spécialisé type EHPA/EHPAD/USLD (Cf. encadré à droite), mais aussi lieu de vie, maison de retraite, club CCAS, etc.

Plutôt 3<sup>ième</sup> et 4<sup>ième</sup> âge en perte d'autonomie.

Il est demandeur d'activités (culturelles, sportives).

Il est en recherche d'apprentissage dans une logique de maintien de l'autonomie, de l'aspect cognitif (apprentissage de nouvelles tâches), et du lien social (dans un cadre convivial).

Ses capacités physiques et cognitives (perception, langage, mémoire, raisonnement, décision, mouvement...) sont très disparates d'une personne à une autre, cela demande une adaptation régulière de l'encadrant.

Il présente souvent des pathologies associées, liées à l'avancée en âge.

## Le saviez-vous

Un Etablissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD) désigne en France la forme d'institution la plus répandue pour les personnes âgées. Un EHPAD est un établissement médico-social disposant d'équipements adaptés et de personnels spécialisés. Il existe aussi des Unités de Soins de Longues Durées (USLD).

# Se former aux publics seniors

La FFBaD, via FormaBad,  
met en place des formations  
spécifiques avec des  
contenus propres à l'accueil et  
l'encadrement des seniors.



## Initiateur Public Senior

Public :

Titulaire de l'Animateur Bénévole 2 Adultes  
ou Jeunes ou équivalent

Titulaire de l'Entraîneur Bénévole 1 ou équivalent

Titulaire d'une qualification professionnelle (CQP animateur de  
Badminton, DEJEPS ou DESJEPS mention Badminton)

Objectifs :

Etre capable d'appréhender les caractéristiques des différents  
publics seniors de plus de 50 ans

Etre capable d'intervenir collectivement, tout en prenant en compte les  
spécificités sanitaires individuelles, auprès du public sénior en club

Etre capable d'initier et d'accompagner un projet de club en  
direction de public de 50 ans et plus

Durée : 15h00



# Démarches administratives

## Liens utiles

Retrouvez toutes les infos complémentaires sur le **site fédéral FFBA** « **Badminton pour tous** », onglet « **bad seniors** ».

- CNDS, <http://www.cnds.sports.gouv.fr/>
- CNOSF Médico sport, <http://cnosf.franceolympique.com/cnosf/fichiers/File/Medical/Medicosport/medicosport-sante.pdf>
- PRN2SBE, <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sante-bien-etre/Le-Pole-Ressources-national-Sport-et-Sante-11176/>

## Référence bibliographique

« *Pratique d'une activité physique ou sportive chez les seniors* » **Fabien Pillard et Pr Daniel Rivière.**

Revue « *Activités physiques ou sportives & santé* » adsp n° 67 juin 2009  
Commission médicale du CNOSF

## Certificat médical

Même procédure que pour tous les licenciés, faire délivrer par leur médecin traitant en prenant le modèle de certificat médical de la fédération de non contre-indication : <http://www.ffbad.org/espaces-dedies/licencies/comment-se-licencier/> ;

## Assurance

La licence fédérale couvre l'ensemble des licenciés : <http://www.ffbad.org/la-ffbad/l-assurance/> ;

## Financement

L'Etat, via notamment le CNDS, participe au développement du sport pour les seniors. N'hésitez pas à remplir votre dossier CNDS pour obtenir un soutien financier. Chaque région participe, plus ou moins, au financement du sport santé. Nous vous invitons donc à vous rapprocher de votre Agence Régionale de Santé (ARS) et de vos collectivités territoriales pour obtenir des renseignements sur les financements.

Les CROS/CDOS ainsi que les médecins conseillers et les référents sport/santé des DDCS/DR(D)JSCS peuvent aussi être de bons conseils car de nombreux dispositifs en direction des seniors existent en local sur le territoire.



# esprit **BAD**

**CONTACT**

**David Toupé**

responsable du dossier Dispositif Senior  
[dispositif.senior@ffbad.org](mailto:dispositif.senior@ffbad.org)

**FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BADMINTON**

9-11 avenue Michelet  
93583 Saint-Ouen Cedex  
Tél : 01 49 45 07 07  
[www.ffbad.org](http://www.ffbad.org)



**FFBAD**

Fédération Française  
de Badminton