



Fédération Française de la Retraite Sportive



LES PRATIQUES SPORTIVES AU SEIN DE LA FFRS

Analyse de

L'ACCIDENTOLOGIE

« des pratiques sportives sécurisées
pour les seniors »

Créée en 1982, la **Fédération Française de la Retraite Sportive** est une fédération agréée par le Ministère des Sports en 1983 et reconnue d'utilité publique depuis 2008. C'est une fédération multisports où la compétitivité n'existe pas. Elle ouvre ses portes aux seniors de plus de 50 ans.

Des seniors, formés à la FFRS, animent aujourd'hui pour plus de 60 000 licenciés, près de 60 activités sportives dans 440 clubs différents. L'objectif premier de la FFRS est de préserver le capital santé de ses adhérents grâce à une activité physique régulière, de ce fait, elle s'engage à adapter les disciplines proposées aux divers adhérents dans un cadre sécurisé.

La pratique d'activité en club, allant de pair avec le bénévolat, apparaît comme une alternative enrichissante permettant de rompre l'isolement et de créer des liens sociaux.

De plus, des études ont montré que la pratique d'activité physique ne contribue pas seulement à un équilibre physique mais favorise aussi un équilibre mental et social.

Par la mise en place d'activités adaptées aux seniors, la FFRS a conçu et déposé un label : « **Sport Senior Santé** ». Ce concept vise à retarder les effets du vieillissement grâce à une pratique régulière d'activités sportives sollicitant l'ensemble des capacités physiques. La FFRS a pour ambition d'en devenir le référent.

C'est dans ce but, qu'avec le soutien du Ministère des Sports, elle a réalisé entre 2007 et 2009 une étude concernant l'accidentologie des activités sportives qu'elle propose.

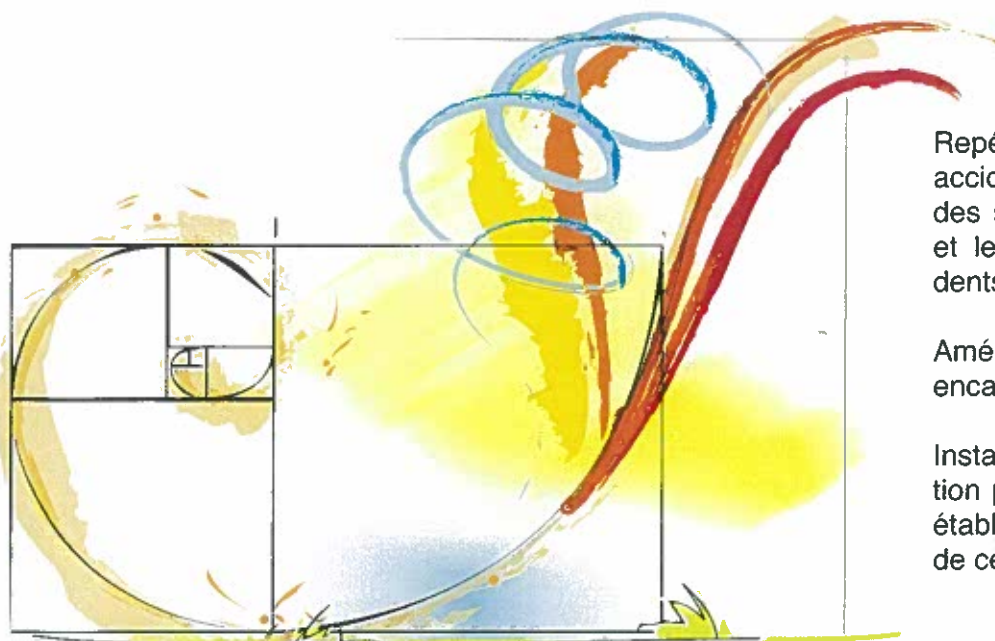


Les principaux objectifs de cette étude :

Repérer tout d'abord les facteurs accidentogènes de la pratique sportive des seniors afin d'identifier les activités et les licenciés qui ont le plus d'accidents, dans quelles conditions, etc...

Améliorer par la suite la formation des encadrants.

Instaurer une campagne de communication pour la prévention des accidents et établir pour l'avenir un outil d'exploitation de ces données.

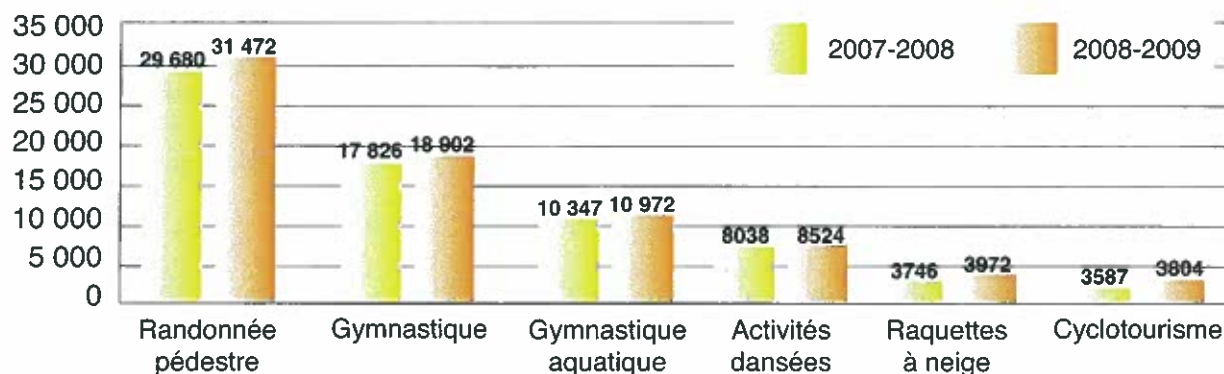


LES ACTIVITÉS LES PLUS PRATIQUÉES DE LA FFRS

L'étude réalisée sur 2007-2008 et 2008-2009 a montré que la fédération comptait 52 806 et 55 995 licenciés respectivement pour ces deux périodes.

De plus, grâce à cette étude, les activités les plus pratiquées sont clairement apparues,

80% des intentions des licenciés se sont portées sur 6 activités : la randonnée pédestre, la gymnastique en salle et aquatique ainsi que la danse, les raquettes à neige et le cyclotourisme.



L'ACCIDENTOLOGIE DE CES 6 ACTIVITÉS

Années	Licenciés	Accidents
2007-2008	52 806	0,43%
2008-2009	55 995	0,49%

Pourcentage d'accidents par rapport au nombre de licenciés.

Le premier constat met en évidence que le rapport licenciés / accidents est très faible.

Cependant, la FFRS doit assurer à ses licenciés une sécurité maximale. C'est pourquoi elle étudie les caractéristiques de ces accidents afin de rester attentive à leurs évolutions.

Tableau récapitulatif des diverses données étudiées.

	Nombre de licenciés	Nombre d'accidents	Nombre de Licenciés	Nombre d'accidents
	2007-2008		2008-2009	
Randonnée pédestre	29 680	89	31 472	90
Gymnastique	17 826	11	18 902	20
Gymnastique aquatique	10 347	1	10 972	0
Activités dansées	8 038	4	8 524	12
Raquettes à neige	3 746	6	3 972	7
Cyclotourisme	3 587	21	3 804	27

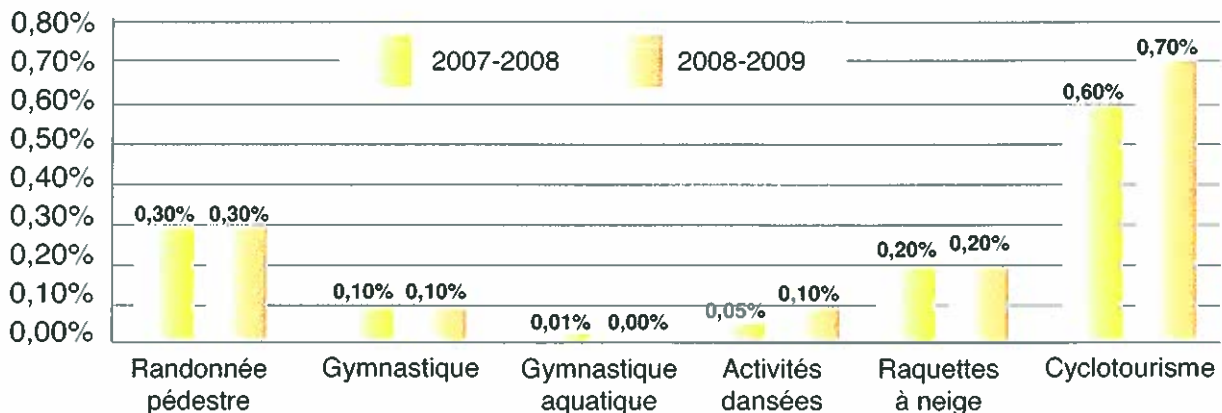
RÉSULTATS SUR LE RAPPORT ACCIDENTS / ACTIVITÉS PRATIQUÉES

La comparaison entre les différentes activités fait ressortir celles que l'on peut considérer comme accidentogènes.

En effet, il apparaît clairement que le **cyclotourisme** est une activité sportive pour laquelle la dangerosité est plus élevée. 0,6% et 0,7%

des licenciés, respectivement pour les années 2007-2008 et 2008-2009, ont eu un accident, contrairement à la **gymnastique** qui paraît être une activité très sécurisée. Tout comme la **randonnée pédestre** où seulement 0,3% des adhérents sur les deux périodes ont eu un accident.

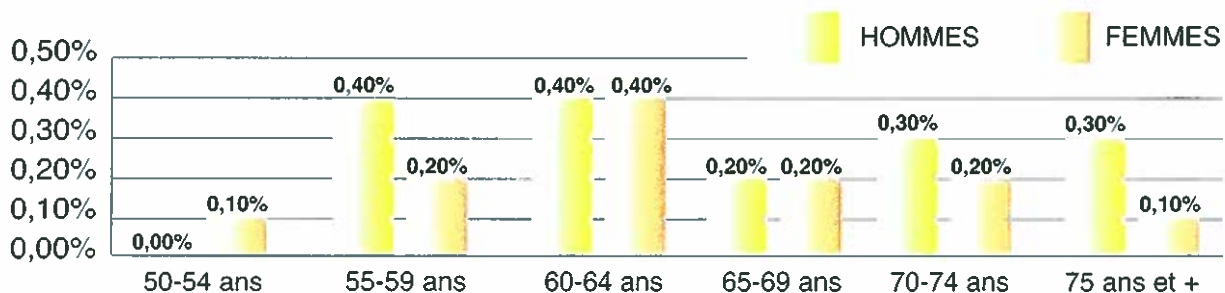
Rapport entre les accidents et les activités pratiquées par activité en 2007-2008 et 2008-2009.



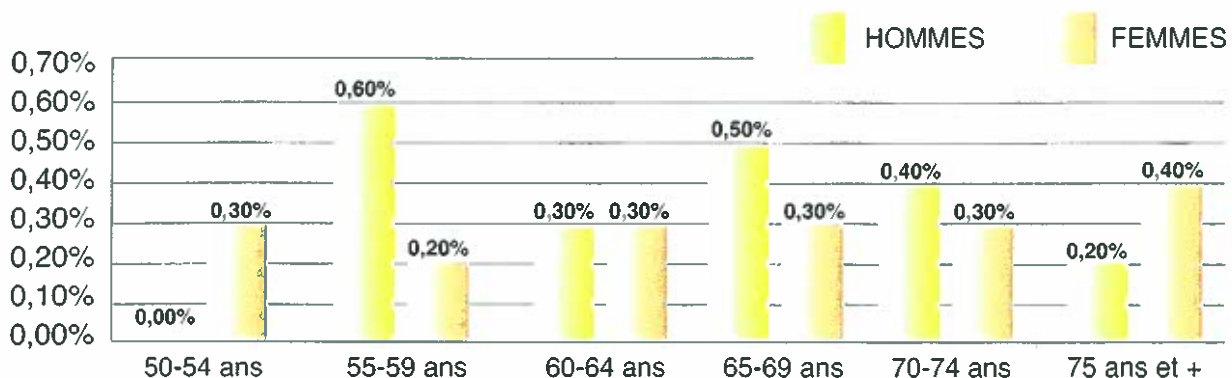
INCIDENCE DU SEXE ET DE L'ÂGE DES LICENCIÉS

L'étude de la proportion d'accidents par rapport au sexe et à l'âge des adhérents, permet de mettre en évidence le facteur accidentogène de ses deux variables.

Proportion d'accidents en fonction de l'âge et du sexe des licenciés pour 2007-2008



Proportion d'accidents en fonction de l'âge et du sexe des licenciés pour 2008-2009



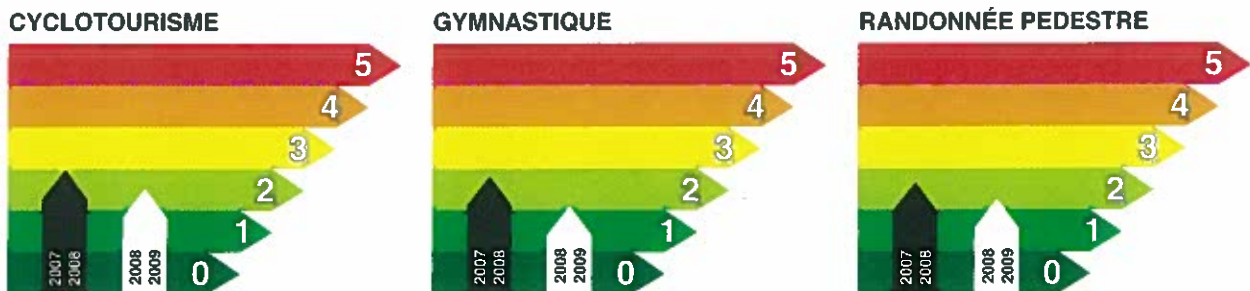
Les adhérentes représentent 67% des licenciés, or leur nombre d'accidents est inférieur à celui des hommes, pour lequel on constate un pic dans la tranche d'âge des 55/59 ans. Ce constat soulève deux interrogations majeures :

- les hommes sont-ils en moins bonne condition physique que les femmes ?
- prennent-ils plus de risques que les femmes (notamment entre 55 et 59 ans) ?

- les accidents sont-ils plus bénins pour les hommes que pour les femmes ?

À partir de ces données (recueillies sur les déclarations d'accidents), il a été possible d'établir, avec l'aide du médecin fédéral, une échelle de gravité à 5 niveaux qu'il est possible d'observer dans le graphique ci-dessous.

Gravité moyenne des accidents par activité en 2007-2008 et 2008-2009.



Niveau 5 : Incapacité permanente ou décès.
Niveau 4 : Très grave (hospitalisation, séquelles éventuelles).
Niveau 3 : Grave (type fractures, traumatismes divers).
Niveau 2 : Peu grave (type entorses).
Niveau 1 : Pas de conséquences après examen.

La gravité moyenne sur la totalité des accidents déclarés est de 2,4 en 2007-2008 et de 2,1 en 2008-2009. On constate que les sports de nature génèrent des accidents de gravité légèrement supérieure à la moyenne, même si la plupart des accidents concernent des chutes de gravité moyenne avec 83,26%.

Au travers de cette étude, nous constatons que les activités pratiquées au sein de la FFRS sont bien sécurisées, puisque la gravité des accidents pour les 2 années de références ne dépasse pas le niveau 3, c'est-à-dire les fractures.

CONCLUSION

Tous les acteurs de la santé publique recommandent une pratique régulière d'activité sportive pour préserver le capital santé et prévenir les effets du vieillissement. C'est vers cet objectif que la FFRS s'engage au travers de ses différents clubs. Cette étude a permis de confirmer que les seniors, généralement considérés comme un public plus vulnérable, profitent pleinement des bienfaits d'une activité physique régulière sans générer d'accidents particulièrement graves. D'autant que les activités sont adaptées et prennent en compte l'hétérogénéité des publics et sont encadrées par des animateurs formés à cet effet. Enfin, la pratique de ces activités sportives leur permet de se retrouver, de partager, et de renforcer leur équilibre mental et social.

Vivre Sport, vivre senior !

Tél. 04 76 53 09 80
 12, rue des Pies - BP 20 - 38360 Sassenage
www.ffrs-retraite-sportive.org