



# Promouvoir l'engagement bénévole des seniors dans le monde sportif

*Actes du colloque du 29 avril 2025, au CESE*



En partenariat avec le **Conseil Économique Social et Environnemental**.



Avec le soutien d'**AG2R La Mondiale**, d'**AXA Prévention** et du **Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés**.



*Les actes ont été rédigés à partir des échanges entre les experts qui ont eu lieu lors du colloque  
et enrichis avec l'aide de l'intelligence artificielle.*



## Programme

▣ **14h00 - Ouverture** par Thierry Beaudet, Président du CESE ;

▣ **14h15 - Témoignages "Faire connaître les bienfaits du bénévolat"**

*Si l'activité physique et sportive est bénéfique à tout âge, le bénévolat l'est tout autant. L'étude SHARE donne à voir ces principaux effets avec :*

- **Roland Krzentowski**, ancien médecin de terrain et médecin fédéral des équipes de France de ski et d'athlétisme ;

- **Thomas Renaud**, Ingénieur de recherche au laboratoire d'économie de l'Université Paris Dauphine (LEDa) et à l'axe « santé » (Legos) et Responsable développement méthodologique et valorisation scientifique du Projet SHARE-France.

▣ **14h45 - Table ronde 1 "Un constat alarmant"**

*Le nombre de bénévoles ne cesse de diminuer là où la demande d'encadrement va croissante. Avec l'œil de la recherche et des acteurs de terrain, dressons ce tableau pour en connaître les ressorts avec :*

- **Jean-Paul Davin**, Président bénévole du club de golf de Saint-Germain ;

- **Cécile Bazin**, co-fondatrice de Recherches et Solidarités ;

- **Pascal Dreyer**, Président de Recherches et Solidarités ;

- **Daniel Fauveau**, bénévole au sein du club de judo d'Elbeuf.

▣ **15h30 - Table ronde 2 "Comment promouvoir le pouvoir d'agir des seniors ?"**

*Nombre de bénévoles dans les clubs et associations sont seniors, mais comment faire pour toujours plus développer la pratique en direction de ce public déjà mobilisé ? avec :*

- **François Bouchon**, Président de France Bénévolat ;

- **Etienne Hoepffner**, membre d'ECTI ;

- **Georges Dhers**, docteur en économie ;

- **Pierre de Rauglaudre**, Président fondateur de l'AFFM.

▣ **16h15 - Table ronde 3 "Mobiliser l'ensemble de la société civile"**

*Par l'échange des bonnes pratiques et la mobilisation des écosystèmes, une nouvelle trajectoire se dessine, avec :*

- **René Metz**, athlète olympique et vice-président de l'Association des Olympiens ;

- **Tristan Hauck**, Directeur des expertises à la Direction de l'action sociale AG2R la Mondiale ;

- **Clotilde du Fretay**, Secrétaire générale d'AXA Prévention ;

- **Thomas Dubebout**, Président du Réseau francophone Villes Amies des Aînés (RFVAA), et adjoint au maire de St Quentin.

▣ **Synthèse** par Jean-Pierre Aquino, ILC France.

▣ **Conclusion** par Martine Vignau, Vice-Présidente du CESE et Jean-Pierre Wiedmer, Président d'ILC France.



**Le Président du Conseil économique, social et environnemental (CESE), Thierry Baudet,** a ouvert ce colloque co-organisé avec *l'International Longevity Center France (ILC France)* le 29 avril 2025. Il s'est tenu dans les locaux de la troisième chambre de la République française, lieu particulièrement approprié pour aborder des questions de société et notamment la situation des retraités bénévoles. Le CESE a publié en 2022 sur un thème proche un avis intitulé « [Engagement bénévole, cohésion sociale et citoyenneté](#) ».

### **Bénévolat contre Volontariat : Distinctions Clés**

La distinction entre **bénévolat** et **volontariat** est un point important soulevé par la source, notamment en référence à l'avis du Conseil économique, social et environnemental (CESE) de 2022.

Voici les éléments clés permettant de différencier ces deux formes d'engagement :

#### **1. Le Bénévolat**

Le CESE a proposé en 2022 une définition actualisée pour mieux englober ses différentes formes et ne pas le cantonner à l'opposition avec le salariat ou l'intérêt général.

La définition actuelle du bénévolat est la suivante : « **Le bénévolat est l'action de la personne qui s'engage librement, sur son temps personnel, pour mener une action non rémunérée en direction d'autrui, ou au bénéfice d'une cause ou d'un intérêt collectif** ».

Cette définition repose sur **quatre dimensions principales** :

- L'activité se déroule généralement **en dehors du cadre domestique et professionnel**.
- Elle est de **caractère volontaire**, c'est-à-dire qu'elle implique le **libre-arbitre** de la personne et l'absence de toute contrainte.
- Il y a une **absence totale de rémunération**. Le bénévole peut cependant être **remboursé des frais** qu'il engage pour son activité (transport, repas, etc.), mais ce remboursement ne doit en aucun cas être confondu avec un salaire. Le bénévolat ne doit pas représenter un coût pour la personne engagée.
- Les bénéficiaires de l'action sont **autrui** (des personnes spécifiques) **ou une cause ou un intérêt collectif**. La définition de 2022 a élargi celle de 1989 qui ne mentionnait que l'action "en direction d'autrui".

Il existe différentes formes de bénévolat, telles que le **bénévolat formel** (au sein d'une organisation comme une association) ou **informel** (entraide spontanée), ainsi que le **bénévolat de compétences** qui mobilise des savoir-faire professionnels. Une distinction peut aussi être faite entre le bénévolat de situation et le bénévolat d'engagement.

Le bénévolat est perçu comme un **acte citoyen essentiel**, un moteur de **lien social**, d'inclusion, de transmission et un facteur d'épanouissement personnel.

Il est important de noter qu'il n'existe **pas de statut légal unique et protecteur pour le bénévole** en droit français. Bien que débattu, l'élaboration d'un tel statut n'a pas abouti,

car certains estiment qu'il pourrait aller à l'encontre de la nature libre et désintéressée du bénévole. Des dispositifs comme le congé d'engagement associatif ou le Compte d'Engagement Citoyen (CEC) existent néanmoins pour reconnaître ou faciliter cet engagement.

La question de la reconnaissance du bénévolat, notamment par une valorisation monétaire (comme des points de retraite), reste un sujet complexe avec des avis partagés.

## 2. Le Volontariat

La source indique qu'en France, il n'y a pas de définition juridique générale du volontariat, mais plutôt des définitions spécifiques liées à des dispositifs précis (comme le Service Civique ou le Volontariat Associatif).

Le volontariat est souvent décrit comme se situant « **à mi-chemin entre le bénévolat et le salariat** ».

À la différence du bénévolat, qui est un engagement libre sans conditions strictes d'âge ou de diplôme, le volontariat est un **engagement contractuel et généralement exclusif**.

Alors que le bénévole n'est pas rémunéré (seulement défrayé), le volontaire perçoit une **indemnité mensuelle**. Cette indemnité est souvent limitée et n'est pas soumise à l'impôt ou aux cotisations sociales.

Le volontariat implique un **lien de subordination** vis-à-vis de la structure qui accueille le volontaire, ce qui n'est pas le cas pour le bénévole qui n'est soumis à aucune subordination juridique.

Le statut de volontaire donne droit à une **couverture sociale**.

Il est précisé que la comparaison internationale des termes "bénévolat" et "volontariat" est délicate en raison de définitions variées selon les pays.

En résumé, la source met en évidence que le **bénévolat** se caractérise par un engagement **libre, non rémunéré, sans lien de subordination**, tandis que le **volontariat** est un engagement **contractuel, exclusif, impliquant une indemnisation et un lien de subordination**. Le CESE a d'ailleurs recommandé une clarification des statuts entre bénévolat, volontariat et salariat.

Le thème central était la **reconnaissance et la promotion de l'engagement bénévole des seniors dans le monde sportif**. Le bénévolat est identifié comme un **véritable pilier du modèle sportif** et un fondement essentiel de la vie collective, sans lequel la société française ne pourrait fonctionner. Les clubs sportifs de proximité en dépendent fortement pour des fonctions essentielles comme l'initiation des jeunes et la cohésion territoriale.

Cependant, un constat alarmant a été fait : le modèle sportif fait face à une **crise du bénévolat**. Cette crise se manifeste par une difficulté à recruter de nouveaux bénévoles, une rareté des vocations, et, de manière significative, une **baisse marquée de l'engagement des seniors**. Pour éclairer cette situation et envisager des solutions, les résultats de deux enquêtes majeures ont été présentés, l'**étude SHARE** et l'**étude Recherches et Solidarités**.

## L'enquête européenne SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe)

(Voir Annexe 1)

1. **Présentation et méthodologie** : Thomas Renaud, ingénieur de recherche à l'Université Paris Dauphine et responsable du développement et de la valorisation scientifique du projet SHARE-France, a présenté cette enquête. SHARE est une **enquête européenne** menée en **face-à-face** par questionnaires et entretiens auprès de **personnes de 50 ans et plus**. C'est une infrastructure de données existant depuis **plus de 20 ans**, répétée **tous les deux ans** (avec des ajustements pour des événements comme le Covid). Elle est **pluridisciplinaire**, s'intéressant au processus de vieillissement sous divers angles : économie, gérontologie, santé publique, sociologie. Ses données sont **totalelement publiques et ouvertes** à la communauté scientifique et académique.
  
2. **Mesure du bénévolat et des activités** : Bien que SHARE ne permette pas d'isoler spécifiquement la pratique sportive ou l'implication dans un club de sport en tant que telles, elle mesure la **participation à des activités intellectuelles et sociales**. Une question clé porte sur la fréquence de participation à des activités comme le **volontariat, le bénévolat et les activités caritatives**, ainsi qu'à des **activités dans un club, une amicale, une association**. La fréquence est mesurée (quotidienne/presque, hebdomadaire/presque, mensuelle, moins souvent). L'enquête inclut également une mesure de la **satisfaction** par rapport à ces activités, bien que sa finesse soit jugée discutable.
  
3. **Principaux résultats et enseignements** :
  - Concernant la participation générale aux activités mesurées, la **France se situe au-dessus de la plupart des autres pays d'Europe** (selon les données de 2022).
  - Il existe une **grande diversité entre pays** en Europe. Les taux de participation associative/bénévole sont plus élevés dans les **pays nordiques** (Pays-Bas, Danemark >50%) et certains pays d'Europe occidentale (France, Allemagne, Belgique, Suisse ~1/3 des 60+). Ils sont très faibles dans les pays de l'Est et du Sud/Sud-Est de l'Europe. Des travaux sociologiques expliquent ces différences par des phénomènes variés, comme un "retour de flamme" post-régimes collectivistes à l'Est ou une solidarité familiale plus forte dans les pays méditerranéens.
  - Les travaux basés sur SHARE montrent de manière très convergente et fiable un **effet très bénéfique de l'engagement bénévole sur le fonctionnement cognitif**. Le bénévolat aide à **ralentir ou freiner le déclin cognitif** après un certain âge. Cet effet n'est pas seulement un effet de sélection. Le bénévolat a des **effets directs et indirects**, transitant par d'autres marqueurs de santé, notamment la **santé mentale et physique**, qui sont elles-mêmes corrélées positivement à la cognition.
  - La participation bénévole est corrélée positivement avec le **nombre d'amis**, soulignant l'importance du **capital relationnel** et les effets d'entraînement possibles.
  - Des travaux mettent en évidence des **effets de profil socio-économique et de genre**. La participation est généralement **supérieure chez les personnes ayant un capital**

**socio-économique plus élevé.** Des différences existent entre les pays pour la participation des femmes.

- SHARE permet de comprendre les **mécanismes de l'engagement associatif et bénévole** et de corrélérer ces activités avec de nombreuses autres dimensions du vieillissement.

## Les enquêtes de Recherches et Solidarités avec l'IFOP

*(Voir Annexe 2)*

- 1. Présentation et méthodologie** : Cécile Bazin et Pascal Dreyer, Président de Recherches et Solidarités, ont présenté les travaux de leur association. L'ambition de Recherches et Solidarités est d'améliorer la connaissance sur la **vie associative dans ses différentes dimensions** et de partager cette connaissance avec les acteurs, en s'appuyant sur des données statistiques et des enquêtes. Contrairement à l'emploi, il n'existe **pas de recensement national des bénévoles**. Les auteurs s'appuient donc sur des enquêtes confiées à l'**IFOP depuis 2010**, réalisées tous les 3 ans avec la même méthodologie pour suivre l'évolution du bénévolat en France. Ils mènent aussi des enquêtes directement auprès des bénévoles pour connaître leur **vécu, satisfactions et déceptions**, permettant de se concentrer sur les bénévoles seniors dans le sport avec un échantillon plus détaillé. Ils interrogent également les responsables d'association pour comprendre leurs sujets d'inquiétude.
- 2. Principaux résultats de l'enquête IFOP 2024** : L'enquête menée en janvier 2024 a livré un portrait du bénévolat en France :
  - **24% des Français sont bénévoles dans une association en 2024** (25% des hommes, 23% des femmes).
  - Il existe une **nette "fracture associative" liée au niveau de diplôme**. Le taux de bénévolat est beaucoup plus élevé parmi les plus diplômés (>Bac+2 : 33%) que parmi les moins diplômés (<Bac : 14-15%).
  - Concernant les âges, en 2024, les 15-34 ans sont proportionnellement les plus nombreux à être bénévoles (26%).
  - L'étude met en évidence un **réel et objectif désengagement des seniors depuis 2010**. Le taux de bénévoles chez les 50-64 ans est passé de 26% en 2010 à 21% en 2024, et chez les 65 ans et plus, de 38% à 23%. Cette tendance est un point central de la crise du bénévolat.



## **TABLES RONDES**



## Table ronde 1 : L'alerte sur le bénévolat des seniors

Cette table ronde, présidée par Jean-Paul Davin, président bénévole d'un club sportif, a réuni Cécile Bazin, co-fondatrice de Recherches et Solidarités, Pascal Dreyer, président de Recherches et Solidarités, et Daniel Fauveau, bénévole au sein d'un club de judo. L'objectif était de dresser un tableau de la situation actuelle du bénévolat, en particulier chez les seniors, et d'en analyser les dynamiques.

Le constat principal "Un constat alarmant" est que le **nombre de bénévoles ne cesse de diminuer**. Parallèlement, la demande d'encadrement et d'implication augmente. Les discussions et présentations ont mis en évidence plusieurs éléments expliquant ce constat, notamment chez les personnes de 50 ans et plus :

1. **Le désengagement observé dans les études** : Les données de l'enquête européenne SHARE, dont Thomas Renaud assure le développement et la production pour la France, ainsi que les études françaises menées par Recherches et Solidarités, soulignent une **baisse significative de l'engagement des différentes tranches d'âge, particulièrement chez les plus de 50 ans**, observée sur la période 2019-2024.
2. **Hypothèses pour expliquer ce désengagement senior** :
  - La **transition vers la retraite** : Ce moment de "mue des individus" ou "nuit identitaire" peut entraîner un désengagement. Les associations doivent prendre conscience de ce moment et l'accompagner.
  - La **transformation du lieu de vie** : L'exemple du réaménagement de la chambre des enfants à la retraite, qui prend souvent plusieurs années (2 à 5 ans), symbolise cette transformation de soi. La maison devient le lieu de vie principal et un pivot potentiel pour la vie associative, impliquant que les deux conjoints soient d'accord pour y accueillir des activités liées à l'association.
  - L'émergence du **bénévolat ponctuel** : Ce type d'engagement correspond mieux aux désirs actuels des individus de "garder ça beaucoup plus simplement, avoir du temps pour soi".
  - Une **génération sursollicitée et sur demandée**.
  - Une **génération de retraités plus hédonistes** souhaitant profiter de l'instant présent, ce qui peut rendre un engagement sur la durée moins spontané.
3. **Difficultés rencontrées par les associations** : Au-delà de l'individu bénévole, la professionnalisation croissante des associations est un enjeu. La charge administrative est de plus en plus lourde, avec une multiplication des formulaires et des dossiers spécifiques demandés par différentes entités (Cerfas nationaux, dossiers locaux). Cette complexité administrative induit une **responsabilité accrue pour les dirigeants associatifs**.
4. La **responsabilité perçue par les bénévoles** : De nombreux bénévoles ne souhaitent plus prendre en charge des rôles impliquant des responsabilités lourdes, comme encadrer un groupe d'enfants, par crainte des conséquences en cas d'incident. Ils ressentent que leur engagement est associé à une responsabilité qui les dépasse.

5. **L'individualisation de la pratique sportive** : Un constat fait depuis la crise sanitaire du COVID est la tendance à l'individualisation du sport (courir seul, faire de la gymnastique seul).

En somme, la Table Ronde 1 a mis en lumière une tendance inquiétante à la **baisse du bénévolat, particulièrement chez les seniors**, expliquée par des facteurs liés à la transition de vie (retraite), aux changements personnels et sociaux (désir de temps pour soi, hédonisme, sursollicitation, bénévolat ponctuel), ainsi qu'aux contraintes pesant sur les associations (professionnalisation, charge administrative, responsabilités). Cette situation contraste avec la reconnaissance de l'apport essentiel des seniors et les bénéfices du bénévolat (santé cognitive, bien-être, lien social) soulignés par ailleurs. Le défi réside dans la capacité à transformer ces difficultés en leviers.

## Table ronde 2 : Seniors : promouvoir le pouvoir d'agir et le bénévolat

La Table ronde numéro 2 du colloque avait pour thème central "Comment promouvoir le pouvoir d'agir des seniors ?". L'objectif était de réfléchir aux moyens de développer davantage la pratique du bénévolat en direction de ce public déjà mobilisé.

Les participants de cette table ronde étaient : François Bouchon, Président de France Bénévolat ; Etienne Hoepffner, membre d'ECTI ; Georges Dhers, docteur en économie ; Pierre de Rauglaudre, Président fondateur de l'AFFM (Association française du football en marchant).

### **Le Football en Marchant : Bienfaits et Développement**

Le football en marchant est une adaptation du football traditionnel, originaire des pays anglo-saxons il y a environ quinze ans. Il a été créé pour permettre aux **personnes plus âgées** de continuer à pratiquer ce sport populaire de manière **plus douce et plus sécurisée**, en éliminant les risques de blessures. C'est une solution pour les joueurs qui arrêtent le football, souvent après 45, 50 ou 55 ans.

Les règles spécifiques du walking football le rendent adapté aux âges avancés. Il se joue généralement sur des petits terrains, souvent à **6 contre 6** (un gardien et cinq joueurs de champ). Il n'y a **pas de hors-jeu**. Les touches se font au pied, comme au Five ou au futsal.

Les trois règles clés spécifiquement adaptées sont :

- On doit toujours avoir **un pied au sol**, ce qui signifie qu'il est strictement interdit de courir ; il faut marcher en permanence en jouant au foot. Bien que cela puisse paraître inhabituel aux footballeurs classiques, c'est possible et même assez passionnant techniquement.
- Il n'y a **pas de contact**. Les tacles et les petits coups d'épaule tolérés au football classique sont proscrits. L'objectif est d'intercepter le ballon sans foncer sur le joueur, afin d'éviter les risques de blessure.
- L'**interdiction des têtes**. La hauteur de la balle est limitée, et les têtes sont interdites pour prévenir les blessures aux cervicales ou à la tête.

Ces règles sont relativement simples, même si leur arbitrage peut être difficile.

Les intérêts et bienfaits du walking football, particulièrement pour les seniors, sont multiples :

- **Santé physique** : Comme toute activité sportive, il améliore divers indicateurs de santé (cholestérol, poids, rythme cardiaque). Il est spécifiquement souligné qu'il **développe ou retarde la perte du sens de l'équilibre**, ce qui est crucial car de nombreux accidents chez les personnes âgées sont liés à ce problème. De plus, une étude récente de l'université de Rennes a montré qu'il entretient les **facultés cognitives** en obligeant à prendre des décisions rapides et à se positionner, ayant ainsi un impact neurologique.
- **Santé mentale et lien social** : Étant un sport collectif, il va à l'encontre de la tendance actuelle à l'individualisation du sport. Le walking football permet de rejouer ensemble, de **recréer du lien social** et de reprendre confiance en soi. La

**convivialité et le lien social** sont des aspects très recherchés par les seniors dans les associations sportives.

- **Engagement associatif** : Les acteurs du bien vieillir voient dans le walking football une excellente opportunité de proposer une activité physique aux seniors. Proposer cette activité sportive adaptée peut potentiellement ramener d'anciens pratiquants ayant arrêté au club, et ainsi les **inciter à s'engager comme bénévoles**. Cet engagement peut aller au-delà des tâches de terrain pour inclure des responsabilités de gouvernance. L'idée est d'augmenter le nombre de seniors pratiquants pour **accroître leur pouvoir d'agir** au sein des clubs sportifs, l'aspect sportif étant la première motivation avant l'engagement potentiel.

Concernant son développement, ce sport a connu un grand succès en Angleterre, comptant des milliers de clubs pour les plus de 50 ans et entre 100 000 et 150 000 pratiquants. En France, le nombre est bien moindre (environ 1000 à 1500 pratiquants), et les grands clubs ne le proposent pas encore. Cependant, le projet de développer le walking football en France est apprécié par les acteurs du bien vieillir et est soutenu par des organismes comme AG2R La Mondiale. Un projet est en cours pour définir les bonnes pratiques de développement, notamment en milieu rural. D'autres fédérations sportives (Judo, Rugby, Handball) envisagent également des offres adaptées aux seniors. Il est important de faire connaître ce sport pour favoriser son expansion.

Lors de cette table ronde et dans les discussions associées au colloque, plusieurs éléments ont été identifiés comme des leviers potentiels pour structurer l'engagement bénévole des seniors et promouvoir leur pouvoir d'agir:

- La notion de don et contre-don.
- L'augmentation du pouvoir d'agir.
- La reconnaissance et l'estime de soi.
- L'intergénérationnel.
- Le lien social.

Les discussions ont souligné l'importance de valoriser l'apport essentiel des seniors à la société, y compris pour le fonctionnement de la société civile, des conseils municipaux (surtout en ruralité), du monde associatif et de la famille. Il a été noté que la communication est un moyen clé pour atteindre les futurs retraités bénévoles.

Étienne Hoepffner a insisté sur l'importance de la progression du parcours des bénévoles, depuis la pratique jusqu'au bénévolat de terrain, puis à la gouvernance. Il a évoqué des outils ou méthodes pour accompagner cette progression vers le bénévolat d'accompagnement dans les clubs sportifs. Le bénévolat sportif est souvent un bénévolat de terrain impliquant des pratiquants.

Georges Dhers a mentionné une méthode d'animation qu'il a créée, une sorte de tour de table pour échanger sur les activités au sein d'un club ou d'une association.

Malgré l'objectif de promouvoir l'engagement, des déterminants nécessaires et des difficultés ont été évoqués dans le contexte du bénévolat des seniors :

- Il faut être disponible et disposer d'un temps suffisant.

- Avoir l'habitude de la relation avec l'autre.
- Disposer de motivations intrinsèques.
- Les retraités constituent la "génération pivot" qui apporte un soutien à leur famille en difficulté.
- Le passage à la retraite implique un bouleversement identitaire, relationnel et social.
- Les retraités sont souvent très sollicités.
- La génération des retraités peut être hédoniste, aimant profiter de l'instant présent, ce qui n'encourage pas forcément un engagement de longue durée.
- Les associations elles-mêmes font face à des défis, comme la nécessité de bénévoles disponibles sur la durée, le risque de l'"entre-soi", la pérennité du club (charge administrative, financements), la "fracture associative" concernant les ressources humaines et le renouvellement des dirigeants.

Il a été souligné la nécessité d'un accompagnement pour le bénévolat et les associations, basé sur un projet associatif cultivé par tous les partenaires. Le constat initial de désengagement ou d'un besoin de relancer l'engagement des seniors dans le sport a été fait.

Cependant, la table ronde visait à identifier des solutions concrètes. Les enquêtes présentées (comme SHARE et celle de Recherche et Solidarités) ont confirmé les bénéfices du bénévolat sur la santé cognitive et le bien-être par le lien social. La distinction entre bénévolat de situation et bénévolat d'engagement a été rappelée comme pertinente pour la réflexion.



### Table ronde 3 : Adapter les territoires et reconnaître les aînés

La Table Ronde numéro 3 avait pour thème "Mobiliser l'ensemble de la société civile". Elle était présidée par René Metz, athlète olympique et vice-président de l'Association des Olympiens.

Les participants étaient Tristan Hauck (Directeur des expertises à la Direction de l'action sociale AG2R la Mondiale), Clotilde du Fretay (Secrétaire générale d'AXA Prévention, remplacée par Sylvie Menza), et Thomas Dubebout (Président du Réseau francophone Villes Amies des Aînés - RFVAA, et Adjoint au maire de St Quentin).

Thomas Dubebout a notamment présenté le réseau Villes Amies des Aînés, créé il y a 12 ans à l'initiative de l'Organisation Mondiale de la Santé. Ce réseau vise à **adapter les territoires aux enjeux de la longévité et du vieillissement**. Il ne se limite pas aux questions d'autonomie, de services et de soins, mais aborde aussi les aménagements extérieurs, l'habitat, la mobilité, l'accès à la culture, aux loisirs, et au sport. Le réseau compte aujourd'hui 35 millions d'habitants vivant sur un territoire ami des aînés (villes, départements, régions).

Une démarche clé du réseau Villes Amies des Aînés est l'**approche participative**. Tout ce qui est construit sur un territoire est fait avec la parole des habitants, particulièrement celle des seniors, mais aussi en intégrant tous les acteurs concernés.

Thomas Dubebout a illustré cette approche par des exemples concrets :

- À Saint-Quentin, la "**Fête du sport**" a été adaptée suite à une consultation des seniors. Les clubs sportifs ont compris le besoin et 25 d'entre eux ont développé un "**axe senior**", adaptant leur pratique pour répondre à cette demande. Il souligne qu'il n'y a "rien de pire" qu'un événement où les gens se sentent exclus. L'idée n'est pas "d'inventer l'eau chaude", mais de consulter les personnes concernées et de provoquer des rencontres.
- À Cholet, un club de badminton va dans les résidences autonomie et même les EHPAD pour se montrer. L'objectif n'est pas toujours de faire pratiquer, mais de permettre de **se raccrocher à quelque chose et de revivre une connexion**. Il met en garde contre la caricature selon laquelle le senior bénévole ne ferait que tenir la buvette.

Thomas Dubebout a également abordé la question de la **reconnaissance des retraités**. Il a constaté que lors du débat sur la réforme des retraites, on a peu parlé des retraités eux-mêmes, qui sont pourtant **essentiels au fonctionnement de la société civile, des conseils municipaux (surtout en milieu rural), des associations, et de la famille**. Des initiatives comme l'opération "Bonjour Retraite" sont jugées excellentes pour reconnaître et valoriser la contribution de celles et ceux qui sont à la retraite.

L'importance de la **mise en réseau et du partage d'expériences et de bonnes pratiques** a été soulignée, considérant que "les idées" ne sont pas taxées et doivent être saisies et partagées.

Enfin, il a insisté sur le fait que le changement peut se jouer à l'**échelon local (communes, intercommunes)**, et que chacun, élu ou non, peut passer des messages pour infléchir les choses avec des dynamiques positives.

Une élue locale, Véronique Garnier (Association des maires d'Île-de-France), a confirmé que les élus locaux sont particulièrement concernés par la vitalité des associations sportives et la nécessité d'avoir suffisamment de bénévoles.

En résumé, la Table Ronde 3 a mis en avant l'importance de **mobiliser l'ensemble des acteurs de la société civile, en particulier au niveau local**, par des **approches participatives** qui consultent les seniors et adaptent les offres (comme le sport) à leurs besoins et envies. La nécessité de **reconnaître et valoriser le rôle crucial des retraités dans la société** a également été un point central de cette discussion. Le colloque dans son ensemble, concluant après cette table ronde, a souligné que malgré les constats alarmants, de nombreuses pistes et initiatives ont été présentées, ce qui rendait plutôt optimiste pour l'avenir.

## CONSTATS ET DEFIS IDENTIFIES AU DELA DES ETUDES

Au-delà des chiffres, plusieurs constats et défis ont été soulevés, souvent liés aux transformations sociales et aux attentes post-retraite :

- Le **vieillessement de la population** implique un besoin urgent de renouvellement des bénévoles.
- Le passage à la retraite implique une mue identitaire, relationnelle et sociale. La "vie après la retraite" est une période longue (30-40 ans) qui peut évoluer en nécessitant un accompagnement adapté.
- Des retraités hédonistes et consommateurs.
- L'évolution des **structures familiales** et l'augmentation des personnes seules impactent l'aide informelle.
- De nouvelles formes d'activités sportives ou de loisirs émergent en dehors du cadre associatif traditionnel.
- Les retraités sont souvent sur-sollicités, en notant que les associations ne répondent pas toujours aux **besoins spécifiques et aux attentes des seniors**. Attention à l'entre-soi qui peut faire obstacle à l'accueil de nouveaux bénévoles.
- La **solitude** est une "épidémie silencieuse" touchant toutes les classes d'âge, contribuant à la souffrance psychologique (36% des Français en état de souffrance psychologique selon une étude Axa Prévention). Le manque de quelqu'un à qui parler est particulièrement souligné.

### L'anecdote du "Millefeuille" : Symbole de Nouveaux Engagements

L'image du "millefeuille" a été évoquée lors d'un colloque comme un exemple des **nouveaux comportements** en matière d'engagement et d'activités sociales.

Elle fait référence à une situation où des gens **courent ensemble pour chercher le meilleur millefeuille de Paris**. L'idée était qu'il fallait le goûter pour déterminer lequel était le meilleur.

Bien que cette activité puisse sembler anecdotique ou même perçue par certains avec une **connotation très péjorative**, notamment face à l'inquiétude concernant une éventuelle diminution des bénévoles traditionnels, elle a été utilisée pour illustrer plusieurs points importants liés aux **nouvelles formes d'engagement et de lien social** :

- **Le mobile ou le prétexte de l'activité** : L'activité principale n'est pas forcément quelque chose de formel comme une pratique sportive "pure et dure" ou un engagement associatif traditionnel. Le mobile peut être "plus joyeux", le millefeuille devenant ici un simple prétexte pour se réunir et agir.
- **La création de lien social et la rencontre** : Cette activité permet de rencontrer des gens, y compris des personnes inconnues. Elle illustre comment le lien social peut se créer en utilisant un prétexte non conventionnel.
- **La question de l'entre-soi** : Courir chercher un millefeuille peut représenter une organisation très locale, potentiellement portée par les réseaux sociaux plutôt que par les structures associatives établies. Cela soulève la question de savoir si l'on

rencontre réellement de nouvelles personnes ou si l'on reste dans son cercle habituel, créant ainsi une "autre forme d'entre soi".

- **L'inscription de l'activité dans le quotidien sans engagement fort** : Ce type d'activité permet d'intégrer une pratique (la course) et potentiellement un lien social dans la vie de tous les jours, sans nécessiter l'engagement structuré, formel ou sur la durée qu'implique souvent le bénévolat associatif traditionnel.

En somme, l'image du millefeuille symbolise une **forme d'engagement ou d'activité informelle**, basée sur un plaisir partagé, qui **diffère du modèle traditionnel** du bénévolat ou de la pratique structurée. Elle soulève des questions pertinentes sur les **motivations profondes**, la nature du **lien social créé**, et les **nouveaux lieux** où l'engagement se manifeste aujourd'hui. Cette anecdote a suscité des réactions contrastées, reflétant à la fois une certaine inquiétude face au désengagement des formes traditionnelles et une reconnaissance des **nouvelles dynamiques sociales** émergentes.

### Leviers et pistes d'action pour mobiliser l'engagement bénévole des seniors

La distinction entre **bénévolat de situation** (ponctuel, lié à un événement comme les Jeux olympiques) et **bénévolat d'engagement** (plus soutenu et responsable) a été jugée pertinente. C'est le bénévolat d'engagement qui est le plus stratégique et sur lequel il faut travailler. Cette distinction rejoint les différences entre volontariat et bénévolat.

#### Apports de Georges Dhers sur le Bénévolat Senior

Georges Dhers, docteur en économie et chercheur, ainsi que membre du Pacte Civique, a apporté des contributions importantes lors du colloque sur l'engagement bénévole des seniors dans le monde sportif.

Son domaine d'expertise principal et les concepts sur lesquels il a été interrogé portent sur :

- Les **motivations intrinsèques** de l'engagement bénévole. Il a expliqué l'importance de ces motivations pour l'engagement des bénévoles. Identifier ces motivations intrinsèques implique d'être à l'écoute des pratiquants pour discerner des motivations autres que la simple pratique sportive, telles que la participation à la gestion du club, à son animation, ou à l'encadrement.
- Des approches pour renforcer l'engagement et le lien social, telles que l'ingénierie du "**lien créatif**" et les "**groupes d'entraide**". Il a été invité à détailler ces approches et comment elles pourraient être mises en œuvre concrètement, notamment dans les clubs sportifs.
- L'utilisation potentielle des "**héros sportifs**" pour développer le bénévolat.
- La distinction, cruciale et liée aux discussions impliquant les experts comme lui, entre le "**bénévolat de situation**" et le "**bénévolat d'engagement**". Le "**bénévolat d'engagement**" est celui qui fait l'objet de l'intérêt et du travail de réflexion.

Des concepts clés considérés comme des **leviers potentiels** pour un engagement plus structuré et adapté, particulièrement chez les seniors. Bien que ces notions aient été relevées "au fil des interventions", elles s'inscrivent dans le cadre des déterminants nécessaires à l'engagement, incluant les motivations intrinsèques. Ces leviers incluent :

- La notion de **don et de contre-don**.
- La notion d'**augmenter le pouvoir d'agir**.
- La **reconnaissance et l'estime de soi**.

- **L'intergénération et le lien social.**

Ces éléments, notamment les motivations intrinsèques et les leviers associés, sont vus comme essentiels pour mieux construire et renforcer l'engagement bénévole des seniors, en particulier au sein des clubs sportifs.

Plusieurs leviers ont été identifiés pour encourager et soutenir l'engagement des seniors :

- Les **motivations intrinsèques** de l'engagement bénévole sont à identifier ce qui implique d'être à l'écoute des pratiquants pour discerner des motivations autres que la simple pratique sportive, telles que la participation à la gestion du club, à son animation, ou à l'encadrement.
- Des approches pour renforcer l'engagement et le lien social, telles que l'ingénierie du "**lien créatif**" et les "**groupes d'entraide**". Ces approches sont à détailler pour être mises en œuvre concrètement, notamment dans les clubs sportifs.
- L'utilisation potentielle des "**héros sportifs**" pour développer le bénévolat.
- **Comprendre et valoriser la motivation et la reconnaissance** : les motivations intrinsèques (plaisir, accomplissement, utilité sociale) sont importantes. La **reconnaissance** (sociale et personnelle) est une gratification essentielle. Avoir une responsabilité apporte de la valeur. La notion de **don et contredon** est pertinente. Il faut tenir compte des attentes individuelles.
- **Accompagnement et formation** : Faciliter l'accès par une meilleure information, un bon accueil et un accompagnement. Une mission flash de l'Assemblée nationale a recommandé l'extension du **Fonds de Développement à la Vie Associative (FDVA1)**, dédié à la formation des bénévoles (budget de 70M€, dont 8.1M€ spécifiques en PLF 2025), au secteur sportif. La formation est nécessaire (gestion de projet, animation, aspects juridiques/comptables).
- **Adapter l'offre et les pratiques** : Les clubs sportifs doivent adapter leur pratique pour répondre aux attentes des seniors. L'exemple de la ville de **Saint-Quentin (Aisne)** est cité, où 25 associations sportives sur une centaine ont développé un "axe senior" après consultation. Il faut "décloisonner" et aller vers les seniors là où ils sont, comme l'exemple du "badminton pour tous" allant dans les résidences autonomie et les EHPADs pour se faire connaître et raccrocher les seniors. Il faut toutefois éviter de limiter le rôle des seniors à des tâches subalternes.
- **Renforcer le lien social et combattre la solitude** : Le bénévolat est un **vecteur crucial de lien social**. Il est essentiel de le revitaliser. Des événements conçus pour créer du lien peuvent être un prétexte à l'activité (exemple : les marches festives d'AG2R La Mondiale). Les bilans de prévention peuvent aussi reconnecter les seniors isolés.

#### **AG2R La Mondiale et l'Engagement Senior**

AG2R La Mondiale est un groupe de protection sociale, dont l'implication et les actions s'articulent autour de plusieurs points :

#### **1. Focus sur le "Bien Vieillir" :**

AG2R La Mondiale est active dans l'action sociale pour les retraités, reconnaissant que l'engagement est un levier fondamental du "vieillir heureux". L'Agirc-Arrco réalise, d'ailleurs, un baromètre annuel sur ce sujet, où lien social et engagement figurent parmi les déterminants clés.

#### **2. Rôle d'acteur et de relais de sensibilisation :**

Le groupe se perçoit non seulement comme un financeur, mais surtout comme un acteur et un relais de sensibilisation. Il touche un large public (15 millions de clients au total, sachant que l'Agirc-Arrco concerne, par ailleurs, 14 millions de retraités), ce qui lui confère une capacité unique à communiquer et sensibiliser.

#### **3. Valorisation de l'apport des retraités :**

AG2R La Mondiale souhaite aider leurs clients retraités à être "tout simplement utiles citoyens, mieux vivre dans leur quotidien". La "dimension quotidienne est hyper importante". Il met l'accent sur la nécessité de valoriser les apports des retraités, soulignant leur utilité sociale et la reconnaissance qu'ils méritent, notamment face au terme "inactifs" souvent associé aux retraités.

#### **4. Communication et récit :**

Une part importante de leur action consiste à "raconter toute une histoire" pour montrer l'intérêt, pour des millions de personnes, d'une vie locale, y compris par le sport.

#### **5. Soutien à des initiatives spécifiques :**

- Il soutient spécifiquement le développement du Walking Football (football en marchant). Il voit dans ce sport une opportunité évidente de faire faire de l'activité physique aux seniors et de recréer du lien collectif. Un projet actuel, soutenu par AG2R La Mondiale, vise à élaborer un ensemble de bonnes pratiques pour développer ce sport, notamment dans les territoires ruraux.
- Il encourage des événements qui créent du lien social, citant par exemple une opération Agirc-Arrco appelée "voilà l'été, si on bougeait" qui se déroule dans différentes villes moyennes de France et propose des "petites" activités.

#### **6. Expérience passée dans le sport et l'insertion :**

Le groupe a par le passé "accompagné l'insertion par le sport dans l'emploi", reconnaissant les compétences (football, judo, basket, etc.) développées par la pratique sportive comme potentiellement transférables dans le monde professionnel. Cela suggère une expertise et un intérêt de longue date pour les liens entre sport, développement personnel et insertion sociale.

#### **7. Potentiel de collaboration :**

AG2R La Mondiale est perçu comme un partenaire potentiel pour les actions visant à promouvoir le bénévolat senior dans le sport, en raison de leur capacité de sensibilisation auprès de leur large base de clients retraités et de leur expérience dans le domaine sportif.

En résumé, AG2R La Mondiale s'implique en tant que groupe de protection sociale soucieux du bien-être des seniors et du "bien vieillir". Leur stratégie va au-delà du

simple financement pour inclure la sensibilisation et la valorisation de l'engagement et du sport comme leviers de lien social et d'utilité citoyenne pour les retraités.

- **La Communication comme levier majeur** : La communication est essentielle pour informer, motiver et recruter. L'association **Axa Prévention** met sa "puissance de communication" (cinéma, TV, radio, presse, internet, réseaux sociaux) au service de la promotion du lien social, du recrutement et de la reconnaissance des bénévoles. Une campagne radio sur l'engagement des seniors dans le bénévolat sportif est prévue. Il faut une **communication multicanale** pour guider les seniors hésitants. Les **collectivités locales** communiquent aussi sur les réseaux sociaux pour aider et valoriser les associations.

#### **AXA Prévention : Mission et Axes d'Action**

AXA Prévention est une association d'intérêt général créée en 1984.

Initialement centrée sur la prévention des risques routiers, son champ d'action s'est étendu à la prévention des risques climatiques, numériques et, plus particulièrement, à la prévention des risques liés à la santé.

Sa mission est de sensibiliser l'ensemble des Français aux risques du quotidien. Pour cela, elle mène diverses campagnes de communication et met gratuitement à disposition des outils et services en ligne.

#### Enjeux liés au Vieillissement et à l'Isolement

- Pour AXA Prévention, un enjeu de santé publique majeur est la prévention de la perte d'autonomie liée au vieillissement de la population.
- Cet enjeu est étroitement lié à deux autres "épidémies silencieuses" : la sédentarité et la solitude.
- Une étude menée par AXA Prévention en 2024 auprès de 2000 Français a révélé un constat inquiétant : 36% d'entre eux étaient en état de souffrance psychologique.
- Une cause majeure de cette souffrance est la solitude, ressentie à tous les âges, y compris chez les plus de 65 ans. Cette solitude n'est pas seulement un éloignement géographique, mais surtout la difficulté à avoir quelqu'un à qui parler, qui comprenne et écoute.
- La santé mentale est un sujet crucial pour l'association.

#### Implication et Actions pour le Lien Social et l'Engagement Senior

- AXA Prévention a la conviction qu'il est très important de renforcer le lien social, d'inciter aux actions communautaires et locales, et d'aller au cœur des territoires. Le lien social a vraiment besoin d'être revitalisé, non seulement chez les seniors, mais aussi chez les jeunes.
- Les jeunes et les seniors sont considérés comme deux populations particulièrement sensibles qui ont besoin d'être accompagnées et aidées pour retrouver du lien social, se sentir mieux et être acteurs dans la société.

- Ils communiquent par différents canaux (cinéma, télévision, radio, presse, internet) et touchent des dizaines de millions de Français chaque année.
- Cette puissance de communication sera utilisée pour promouvoir le lien social, le recrutement et la reconnaissance des bénévoles.
- Une action concrète prévue est une campagne de communication radio, notamment sous forme de chronique, sur l'engagement des seniors, en particulier dans le bénévolat et le monde sportif, qui aura lieu au second semestre de l'année.
- AXA Prévention est ouverte aux suggestions pour diffuser des messages, des conseils, des astuces et des informations afin d'aider les personnes intéressées à s'engager dans le bénévolat.
- Leur rôle actuel est principalement de porter et diffuser les messages largement, plutôt que de créer de nouveaux outils ou événements eux-mêmes.
- Dans le cadre d'un récent partenariat avec ILC France, AXA Prévention a souhaité mettre sa puissance de communication au service de l'engagement senior.

- **Mise en réseau et partage d'expériences** : Il est nécessaire de **mieux se connaître** et partager les bonnes pratiques. Le **Réseau Francophone Villes Amies des Aînés (RFVAA)** utilise une démarche participative, consultant les habitants et intégrant les acteurs locaux.

#### **Senior Sport à Saint-Quentin et le RFVAA**

Saint-Quentin est une ville adhérente au **Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés (RFVAA)**. Ce réseau, dont l'origine remonte à l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), souligne la nécessité pour les territoires de **s'adapter aux enjeux de la longévité et du vieillissement**. Cette adaptation va au-delà des seules questions d'autonomie, de services et de soins, et s'intéresse également à l'aménagement des espaces publics, à l'habitat, aux mobilités, à l'accès à la culture, aux loisirs et, par conséquent, au **sport**.

Un exemple concret d'action menée à Saint-Quentin, qui illustre la démarche participative prônée par le RFVAA, est lié à la **Fête du Sport**. Traditionnellement, lors de cet événement annuel, les clubs sportifs cherchaient principalement à recruter de jeunes licenciés. Cependant, la ville a mené une consultation auprès des seniors sur divers sujets. Un constat important a émergé : les seniors consultés exprimaient le sentiment que **rien n'était fait pour eux** lors de cette Fête du Sport. Pour les élus et les agents de la ville, il était décevant que des visiteurs aient ce sentiment. Face à ce constat, la ville a alors **concerté ses clubs sportifs**. Ils leur ont expliqué qu'un public important (les seniors) venait à la fête mais était déçu car les associations ne répondaient pas à leurs besoins exprimés.

Depuis cette concertation, les résultats sont visibles : **25 associations sportives** (sur un peu plus d'une centaine) ont développé un véritable "**axe senior**". Elles ont **adapté la pratique de leur sport pour les seniors** afin de répondre à leurs attentes. Lors de la Fête du Sport, un moment spécifique de la journée est désormais **dédié aux seniors** pour qu'ils puissent découvrir ces offres. Cet exemple est cité comme une illustration concrète de la **démarche participative** consistant à consulter les personnes concernées (les seniors) pour élaborer des politiques publiques qui leur correspondent.

D'autres initiatives sont également mentionnées, comme des clubs de badminton qui se rendent dans les résidences autonomie et les EHPAD. L'objectif n'est pas forcément la pratique sportive intensive, mais de permettre aux seniors de se raccrocher à quelque chose et de **revivre des moments de lien social**. Il est souligné que les attentes des seniors sont souvent liées au **lien social** et à la manière de rester connectés à la société, cherchant "toujours sur les choses qui sont en lien avec le lien social, c'est toujours un peu comment je me raccroche à quelque chose qui me permette de toujours être dans la société".

Ces actions se déroulent souvent à l'échelle locale (communes, intercommunalités) et démontrent la capacité à **transformer les choses par des dynamiques simples mais provoquées**, comme "provoquer ses rencontres".

- **Soutien des collectivités locales** : Les municipalités sont un **vrai soutien** pour les associations sportives (subventions, adaptation équipements). Elles peuvent favoriser la reconnaissance et aider à faire le lien avec les seniors.

D'autres pistes ont été évoquées, comme la valorisation des seniors experts (à l'instar « des patients experts ») dans les associations sportives, et la nécessité de réformer le **financement des petits clubs sportifs**. Il a été souligné que des pans entiers de la société (conseils municipaux, monde associatif, famille) tiennent **grâce aux seniors**.



## Conclusion

Le colloque tenu au Conseil Économique, Social et Environnemental (CESE), lieu pertinent pour une "problématique de société", a confirmé le constat d'un désengagement des seniors bénévoles dans le sport. Cependant, au-delà de cet état des lieux, l'objectif était clairement de **bâtir ensemble des solutions et de proposer des actions concrètes**.

Les discussions ont mis en évidence l'importance de comprendre les motivations intrinsèques des bénévoles et les bénéfices prouvés du bénévolat sur la santé cognitive et le bien-être par le lien social. Plusieurs **leviers potentiels** ont été identifiés pour un engagement plus structuré et adapté, incluant le don et le contre-don, l'augmentation du pouvoir d'agir, la reconnaissance et l'estime de soi, l'intergénérationnel et le lien social.

Ces réflexions s'inscrivent dans la continuité des travaux du CESE, notamment son **avis de juin 2022 sur l'« Engagement bénévole, cohésion sociale et citoyenneté »**. Ce rapport a proposé une nouvelle définition du bénévolat, émis des préconisations pour le reconnaître et le soutenir, et souligné son rôle vital face aux "fractures et transitions" de la société. Les thèmes abordés lors du colloque (isolement, lien social, reconnaissance, fragilité de l'apport des seniors) font écho aux préoccupations traitées par le CESE.

La **collaboration entre l'ILC France et le CESE** a été explicitement saluée par Martine Vignau, Vice-Présidente du CESE et Jean-Pierre Wiedmer, Président ILC France. Ce colloque a marqué un "**nouveau cap dans le partenariat**", avec un **enthousiasme partagé pour poursuivre l'aventure**. Les perspectives incluent désormais la rédaction des actes complets], l'envoi d'une enquête aux participants pour recueillir leurs idées et l'organisation d'autres réunions thématiques pour approfondir les pistes. L'ambition est de traduire les constats et propositions en actions concrètes et d'influencer les politiques publiques pour soutenir l'engagement des seniors.



## Annexe 1 – Présentation étude SHARE





# Bénévolat et participation associative des seniors

## Enseignements de l'enquête SHARE

Thomas RENAUD  
SHARE-France, Legos-LEDa, Univ. Paris Dauphine - PSL



« Promouvoir l'engagement bénévole des seniors dans le monde sportif »

CESE – ILC France  
29 avril 2025, Paris

## L'enquête SHARE

*Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe*

Une enquête...

- Par questionnaire, en face-à-face
- Auprès des 50 ans et +
- Européenne (identique dans 28 pays)
- Répétée et longitudinale (10 vagues d'enquête quasiment à l'identique depuis 2004)
- Pluridisciplinaire, en lien avec le processus de « vieillissement » (économie, gérontologie, santé publique, sociologie...)
- Harmonisée (gouvernance, méthodologie, calendrier, organisation de la collecte)
- Publique (pilote par des Universités, données largement ouvertes)

Dauphine | PSL2

## Activité physique, activité sociale


### Concepts SHARE

#### Activité physique

- Au sein d'un ensemble cohérent de mesures complémentaires de la santé physique, mentale et cognitive
- Composante directe de l'autonomie et/ou de la « fragilité »
- Mesure de la fréquence des activités nécessitant un effort physique modéré (promenades, jardinage) ou important (sport, travaux)

#### Activité sociale

- Dans un ensemble plus large de mesures du **capital social et relationnel**
- **Mesure de l'activité sociale** : bénévolat et participation à des activités associatives, caritatives, politiques...
- Mesure du capital relationnel : environnement familial et amical, fréquence et satisfaction des interactions sociales, aide reçue et aide apportée, etc.

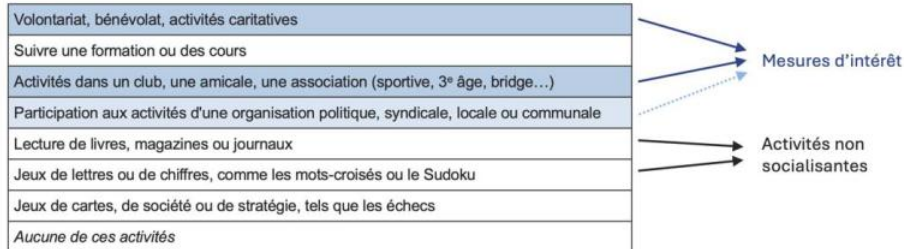
Dauphine | PSL3

## Activités intellectuelles et sociales

### Mesure principale dans SHARE

Prendre part à une activité intellectuelle et/ou « sociale » dans l'année

- « Lesquelles de ces activités avez-vous pratiquées durant les douze derniers mois ? »



## Activités intellectuelles et sociales

### Mesures complémentaires dans SHARE

Fréquence de l'activité

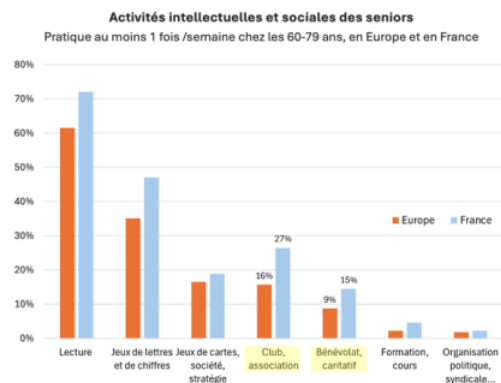
- Quotidienne ou presque ; hebdomadaire ; mensuelle ; moins souvent

Satisfaction retirée

- Notation sur une échelle de 0 à 10 (0 = « pas du tout satisfait » et 10 = « pleinement satisfait »)
- Score global, c'est-à-dire en moyenne pour l'ensemble des activités
- Score de satisfaction également pour ceux qui ne pratiquent aucune activité...

## Activités intellectuelles et sociales

### Spécificité de la France



Source:  
Enquête SHARE vague 9 (2022)

## Bénévolat et participation associative des seniors

### Fréquence

Activités de « bénévolat/caritatif » et en « club/association/amicale » comptabilisées conjointement

Un tiers des Français de 60-79 ans pratique une activité bénévole ou associative au moins chaque semaine

- Au moins ponctuellement : 30% en Europe 45% en France
- Au moins 1 fois / semaine : 21% en Europe 33% en France

## Bénévolat et participation associative des seniors

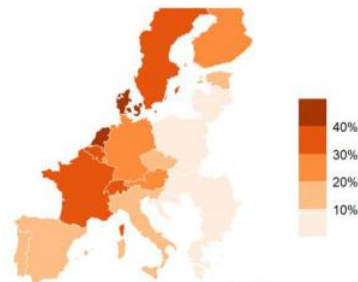
### Comparaison européenne

Très grande variabilité entre pays

Proportion des 60-79 ans avec activité au moins 1 fois /semaine :

- Moins de 10% dans de nombreux pays de l'Est de l'Europe (Roumanie, Hongrie, Pologne, Bulgarie, Slovaquie, Grèce, pays Baltes...)
- Entre 30% et 35% dans un petit groupe de pays (Allemagne, Belgique, France, Suède)
- Au-delà de 50% au Danemark et aux Pays-Bas

Bénévolat et participation associative des seniors en Europe  
Proportion des 60-79 ans avec activité au moins 1 fois /semaine



Source: Enquête SHARE vague 9 (2022)

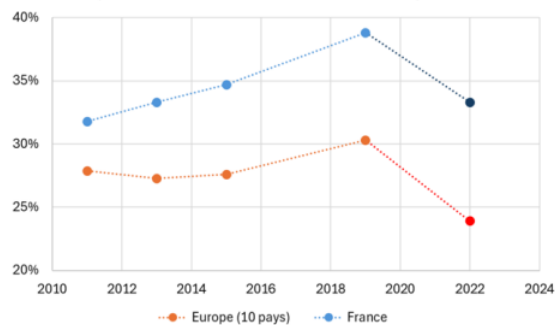
## Bénévolat et participation associative des seniors

### Évolution

Progression durant la décennie 2010, notamment en France

Mais chute sensible depuis la pandémie de Covid :  
- 6 points de pourcentage

Bénévolat et participation associative des seniors – évolution depuis 2010  
Pratique au moins 1 fois /semaine chez les 60-79 ans, en Europe et en France



Source: Enquêtes SHARE, vagues 4, 5, 6, 8 et 9

# Bénévolat et participation associative des seniors

## Sentiment de satisfaction

### Surcroît de satisfaction retiré de la pratique de ces activités sociales

- Score moyen de satisfaction = 8,6 (60-79 ans avec une activité bénévole/associative au moins 1 fois /sem)
- Supérieur à la satisfaction retirée des activités uniquement individuelles (moyenne = 8,1)
- Supérieur à la satisfaction des personnes qui n'ont aucune activité (moyenne = 7,0)

Constat similaire dans tous les pays d'Europe

## Des bénéfices évidents

### Pour ralentir le déclin cognitif

- Effet bénéfique des activités sociales sur toutes les dimensions de la cognition (orientation temporelle, mémoire, numération, fluidité verbale...)
- Effet à la fois direct et indirect (via l'impact sur/de la santé physique et mentale)
- Etudes nombreuses, robustes et convergentes  
[Fernandez et al. \(2023\)](#); [Cohn-Schwartz \(2020\)](#); [Christelis & Dobrescu \(2020\)](#); [Miceli et al. \(2019\)](#); [Bourassa et al. \(2017\)](#)

### Pour maintenir la qualité de vie en général

- Effet bénéfique du bénévolat sur la santé déclarée et le bien-être ([Lee, 2018](#))
- L'ampleur de l'effet est liée aux motivations sous-jacentes et aux bénéfices qu'espèrent en retirer les seniors : importance des dimensions de plaisir et d'accomplissement personnel ([Leszek et al., 2020](#))

## Quels déterminants à l'implication des seniors ?

### Le temps disponible

- Clair effet du passage à la retraite → augmentation de 10 à 20% de la probabilité de faire du bénévolat ([Eibich et al., 2022](#)); ([Laferrière, 2016](#))

### Le capital relationnel et les autres activités

- Complémentarité (plutôt que substitution) entre différents types d'activités intellectuelles et/ou individuelles et la fréquence des activités sociales ([Kalbarczyk & Lopaciuk-Gonczaryk, 2022](#))
- Capital relationnel : effets d'entraînement et de mimétisme avec les proches

### Des effets de genre et de profil socio-économique

- Participation moindre des femmes, mais impact plus important des motivations intrinsèques et des incitations externes chez celles-ci ([Oluwadare, 2021](#))

## Perspectives

### SHARE, une source d'informations adaptée

- Permet de décrire et comprendre les mécanismes de l'engagement associatif et bénévole
- Avec des limites : impossible d'isoler la pratique sportive ou l'implication dans un club de sport en tant que telles

### Quels leviers mobiliser pour maintenir/augmenter la contribution des 60+ ans à l'activité bénévole et associative ?

- Les travaux sur SHARE mettent en évidence des facteurs individuels, intrinsèques ou externes (la retraite, le capital humain, relationnel et socio-économique, etc. )
- Mais des facteurs qui ne sont pas directement ajustables ni pilotables par des politiques incitatives ciblées...

# Merci de votre attention

[thomas.renaud@dauphine.psl.eu](mailto:thomas.renaud@dauphine.psl.eu)



## Annexe 2 – Présentation étude Recherches & Solidarités



# Seniors : quel engagement bénévole dans le sport ?

Marie DUROS – Christine LIN – Cécile BAZIN – Jacques MALET – Pascal DREYER

## Nos sources

- Le baromètre IFOP auprès des Français : suivre les évolutions du bénévolat
- Le Baromètre d'Opinion des Bénévoles : donner la parole aux bénévoles
- L'Opinion des Responsables Associatifs : prendre le pouls du secteur associatif

2

## Les bénévoles en association en 2024

*Enquête IFOP réalisée en janvier 2024 auprès de 3 155 personnes de 15 ans et plus  
(échantillon représentatif de la population française).*

3

## Situation en janvier 2024

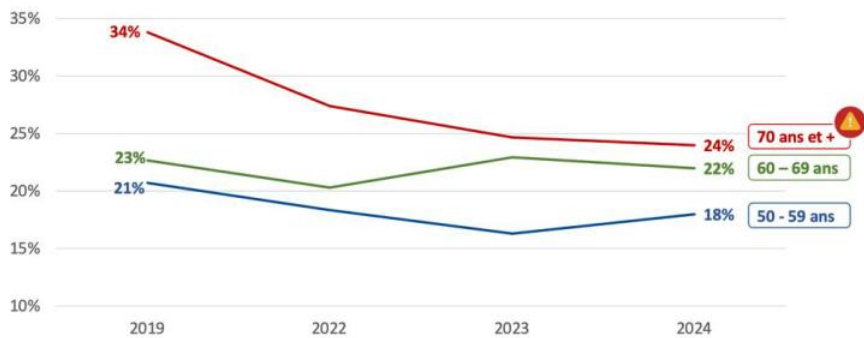


Lecture : En moyenne, 24% des Français sont bénévoles dans une association en 2024 ; 25% parmi les hommes et 23% parmi les femmes

4



## Zoom sur les plus de 50 ans



Les plus âgés qui se distinguaient nettement en 2019 voient leur taux d'engagement baisser d'année en année. Les « 60 - 69 ans » retrouvent le chemin des associations dès 2023, quand les « 50 - 59 ans » se reprennent un peu en 2024.

5

## Un engagement de plus en plus ponctuel

	2010	2024
Quelques heures par an (événement)	5%	7%
Quelques heures chaque mois	6%	8%
Quelques heures chaque semaine	12%	9%
Ensemble	23%	24%

Colonne vertébrale des associations en danger

Lecture : En 2024, 24% des Français sont bénévoles en associations dont 9% donnent du temps chaque semaine, 8% chaque mois et 7% ponctuellement dans l'année.

6



## Zoom sur les plus de 50 ans

Proportion de bénévoles engagés chaque semaine

	2019	2024
50 à 59 ans	9%	9%
60 à 69 ans	15%	8%
70 ans et +	21%	14%

L'engagement régulier des plus de 60 ans est en net recul : des bénévoles disponibles et expérimentés en moins pour les associations.

7



## Les témoignages des bénévoles seniors dans le sport

Baromètre d'Opinion des Bénévoles 2024 :  
enquête réalisée du 15 février au 22 avril 2024 auprès de 3 000 bénévoles de 50 ans et plus,  
dont 430 actifs dans le sport

## Motivations, satisfactions, déceptions...

Dans le sport, par rapport aux autres bénévoles seniors :



### Motivations +++

- Appartenir à une équipe
- S'épanouir
- Exercer une responsabilité



### Satisfactions +++

- Faire progresser l'association
- Être efficace
- La convivialité



### Déceptions +++

- Manque de moyens matériels et humains
- Faible reconnaissance du bénévolat
- Relations parfois difficiles avec les adhérents

9

## Retours d'expériences

*Par rapport aux autres univers associatifs, être bénévole dans le sport, passé 50 ans, c'est :*



- Plus souvent **synonyme** de **passion**, d'**enthousiasme**, de **collectif**. Nettement moins synonyme d'utilité sociale et d'engagement citoyen.
- Une source plus fréquente d'**inquiétudes voire de désillusions**.
- C'est aussi souhaiter **aménager son temps bénévole et/ou donner moins de temps pour en garder pour soi et ses proches**.

10

## Un enrichissement personnel

*Par rapport aux autres univers associatifs, être bénévole dans le sport, passé 50 ans, c'est aussi, plus souvent :*



- Développer des **aptitudes d'écoute et d'attention aux autres**, apprendre à **mener des projets en équipe**, acquérir des **compétences** et renforcer sa **capacité d'initiative et d'autonomie**, s'exprimer plus facilement en public.
- Avoir le plaisir de **transmettre son savoir-faire à d'autres bénévoles**.

11



Face à ces constats

## Les inquiétudes des dirigeants

*Si vous avez des sujets d'inquiétude, lesquels vous semblent les plus importants pour les prochains mois ?  
Plusieurs réponses possibles. Par ordre décroissant pour l'ensemble des dirigeants*

	Ensemble des dirigeants	Dirigeants sportifs
<b>1. Les ressources humaines bénévoles</b>	60%	<b>64%</b> 
<b>2. Le renouvellement des dirigeants bénévoles</b>	46%	<b>58%</b> 
<b>3. La situation financière</b>	43%	43%
Les moyens matériels, y compris les locaux	30%	36%
La diminution du nombre d'adhérents	29%	23%
L'évolution des politiques publiques	28%	28%
<b>La motivation et l'investissement des dirigeants</b>	24%	<b>34%</b> 
Les relations avec les collectivités territoriales	23%	22%
Les relations avec les services de l'État	15%	11%
Les relations avec vos partenaires privés	9%	10%

13

## Des enjeux personnels et sociétaux

- Faut-il rappeler le **rôle social** que jouent les associations au cœur des territoires ?
- Pour les bénévoles, elles sont un **lieu de découvertes et de lien social, d'engagement citoyen**, aussi un **lieu d'enrichissement personnel et d'épanouissement**.
- En 2024, 24% des Français sont bénévoles en associations => **76% d'entre eux se trouvent privés des bienfaits de l'engagement et privent les associations d'un plus grand pouvoir d'agir.**
- Deux points de vigilance supplémentaires dans le sport :
  - **Le facteur « temps »** quand l'engagement demande de la disponibilité et de la régularité
  - **« L'entre soi »**, un frein pour accueillir de nouveaux bénévoles

*Dans ce contexte, comment accompagner les associations et encourager les seniors à franchir le pas des associations sportives, pour leur bien-être et pour participer à une action collective utile à tous ?*

14

