



# CHALLENGE

## *Seniors*

LE SPORT AU SERVICE DE TOUS

GUIDE PRATIQUE

*Pour une pratique sport-santé :  
valorisons nos seniors !*

LES  
**OFFICES**  
**DU SPORT**  
FÉDÉRATION NATIONALE



# CHALLENGE

## *seniors*

LE SPORT AU SERVICE DE TOUS

### *Introduction*

**Le sport pour préserver la santé des seniors** : les activités physiques permettent de retarder les effets du vieillissement ainsi que la dépendance. Elles agissent tant sur le plan physique que mental. Elles permettent notamment de redonner confiance aux personnes âgées et de recréer du lien social.

### *Le public visé*

Le comité d'organisation, après réflexion avec les différents partenaires représentant le mouvement sportif (Offices Municipaux des Sports, services des sports, services communaux d'actions sociales, élus à la troisième jeunesse en lien avec les associations de la troisième jeunesse, etc.) a défini les trois publics potentiels :

- LES "SENIORS AUTONOMES",
- LES "SENIORS FRAGILISÉS",
- LES "SENIORS DÉPENDANTS".

Le dispositif pourra porter sur les "seniors autonomes" âgés de plus de 60 ans et non licenciés, mais aller également vers les "seniors fragilisés", les "seniors dépendants" qui seront intégrés au projet.



## CHALLENGE DES SENIORS LE PROJET

# .LA MANIFESTATION

## PHASE DE PRÉPARATION : CONSTITUTION ET PRÉPARATION DES ÉQUIPES

Les animateurs sportifs des ou de la collectivité ont fait un travail de préparation très important afin de repérer les publics (seniors de plus de 60 ans non-licenciés), de constituer les équipes et de les accompagner à la pratique sportive.

Trois types d'activités se dérouleront au cours de cette manifestation.

### *Le challenge*

Les équipes engagées « s'affronteront » au cours de 10 épreuves (par exemple n'impliquant pas de réelle « compétition sportive »).

### LES ÉPREUVES

- **Précision** : lancers francs en basket ; lancers de boules de pétanque sur cible au sol, lancers de cerceaux ; lancer de balles de tennis sur cible,
- **Vitesse en coordination** : relais en marche athlétique avec porter de ballons,
- **Endurance** : épreuve de marche des 6 minutes,
- **Force** : lancers de médecine-balls assis,
- **Équilibre** : épreuve d'équilibre chronométrée,
- **Relais** : 10 x 200 m par équipes,
- ... et une épreuve mystère.



## La découverte d'activités

### 15 activités physiques de découvertes seront proposées au grand public.

Afin de sensibiliser le plus largement possible les seniors à la pratique d'activités physiques, 15 activités sont proposées à tous les seniors.

- Danses en ligne : country et madison,
- Gym douce - Frisbee - Stretching,
- Vélo découverte - Tir à l'arc - Tai-chi,
- Basket - Exercices d'adresse au panier,
- Pétanque,
- Marche nordique,
- Golf... et pour les enfants un espace d'activités sportives.



## Le village santé

### Cet espace d'information rassemblera 18 partenaires des domaines de la santé, du social et du sport.

Il pourra aider le public senior à faire le point sur sa santé :

- Évaluation du niveau d'activité physique,
- Dépistage du diabète,
- Mesure de la tension artérielle,
- Atelier sur les erreurs diététiques, sensibilisation gestes de premiers secours,
- Et aussi : dégustations de fruits et légumes, de pâtisseries sans sucre...

## EXEMPLE DE PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- **8h30** : arrivée des équipes
- **9h00** : ouverture officielle de la journée
- **9h30** : début des activités physiques : "Challenge des seniors", activités physiques découvertes, village santé
- **17h00** : clôture de la manifestation
- **17h30** : remise du trophée "challenges des seniors" à l'équipe gagnante et des médailles or, argent et bronze aux trois premières équipes.

### *Les résultats attendus...*

- **Maintenir un niveau de pratique** d'activité physique au quotidien et toute l'année pour les seniors,
- **Créer et maintenir des liens sociaux** entre les seniors participants d'une même ville et créer des liens avec ceux des autres villes,
- Leur permettre de **prendre soin de sa santé** physique et psychique,
- **Encourager leur engagement** dans une ligue ou un club existant...



## LE CHALLENGE DES SENIORS

# LES OBJECTIFS PRINCIPAUX

- **Développer la pratique sportive** pour les seniors dans une approche de préservation de leur santé,
- **Favoriser l'accès à la pratique sportive** pour tous,
- **Impliquer le mouvement sportif** dans cette problématique :  
OMS, Service des sports, clubs afin de fédérer les actions et de travailler en réseau,
- **Donner envie** aux seniors de découvrir et de pratiquer des activités physiques.



**DONNER L'ENVIE ET LA POSSIBILITÉ  
AUX SENIOR DE PRATIQUER DES APS**

LE CHALLENGE DES SENIORS

# LA PLUS-VALUE OFFICE DU SPORT

## *Le rôle de l'Office du Sport :*

Coordinateur indispensable de l'organisation d'une activité "Challenge des seniors", l'Office du Sport est au centre de la démarche partenariale et joue un rôle transversal entre tous ces composants.

**C'est à la fois une STRUCTURE RELAIS et RESSOURCE.**

Il est le lien entre les différents partenaires et le grand public.



## LES PARTENARIATS

De type Public

CCAS

Collectivités

Services Municipaux

Privés

Partenaires/Sponsors

Fondations



# FOCUS VOS OBLIGATIONS

## OBLIGATION D'ASSURANCE

Quelles que soient les caractéristiques de la manifestation sportive, l'organisateur doit, en vertu du code du sport consolidé du 20 août 2008 modifié, souscrire des garanties d'assurance de responsabilité civile.

Cette obligation pèse sur les groupements sportifs, mais aussi sur toutes les personnes physiques ou morales de droit privé n'appartenant pas au mouvement sportif traditionnel, qui organisent des manifestations sportives ouvertes aux licenciés des fédérations sportives agréées. Ces garanties doivent couvrir la responsabilité civile de l'organisateur, de ses préposés et des participants.

Le fait de ne pas souscrire ces garanties d'assurances est puni de six mois d'emprisonnement et d'une amende de 7 500 euros (art. 331-24).

## RESPECT DES RÈGLES TECHNIQUES

L'organisateur a l'obligation de se conformer aux règles techniques édictées par la fédération qui a reçu délégation du ministère de la jeunesse, des sports et de la vie associative pour la gestion de l'activité concernée.

Lorsque l'organisateur est une fédération agréée, des modifications de ces règles sont possibles mais doivent aller dans le sens d'une plus grande sécurité.





## DISPOSITIONS APPLICABLES À CERTAINES CATÉGORIES DE MANIFESTATIONS

### Texte de référence

Code du sport version Novembre 2021

#### **La manifestation donne lieu à la délivrance de titres sportifs**

Une seule fédération par discipline reçoit délégation du Ministère de la Jeunesse et des Sports pour organiser les compétitions à l'issue desquelles sont délivrés les titres internationaux, nationaux, régionaux ou départementaux. La délivrance illégale de ces titres constitue une infraction pénale sanctionnée d'une amende de 7 500 euros (art. 331-3 au code du sport version consolidée du 20 août 2008).

#### **La manifestation donne lieu à une remise de prix supérieure à 3 000 euros**

Si l'organisateur de la manifestation n'est pas un groupement affilié à une fédération agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports pour la discipline concernée, et si la manifestation est ouverte aux licenciés de cette fédération, il doit demander l'agrément de cette fédération 3 mois avant sa tenue. En l'absence de réponse dans un délai d'un mois suivant la réception de la demande, l'autorisation est considérée comme accordée. Le fait d'organiser une manifestation sportive de cette nature sans l'autorisation de la fédération délégataire est puni d'une amende de 15 000 euros (art. 331-1 du code du sport version consolidée du 20 août 2008).

## **La manifestation prévoit l'accueil de plus de 500 spectateurs assis dans un établissement sportif couvert ou de plus de 3 000 spectateurs assis dans un établissement sportif de plein air.**

L'organisateur doit veiller à ce que l'établissement ait fait l'objet d'une homologation en qualité d'enceinte sportive. L'organisation d'une telle manifestation dans une enceinte non homologuée est punie d'une peine d'emprisonnement de deux ans et/ou d'une amende de 75 000 euros (art. 331-3 du code du sport version consolidée du 20 août 2008).

## **La manifestation est organisée dans un but lucratif et doit regrouper plus de 1 500 personnes**

Tout organisateur de manifestations à but lucratif (au sens de rechercher une recette visant à réaliser un excédent) dont le public et le personnel qui concourent à la réalisation d'une manifestation peuvent atteindre plus de 1 500 personnes (soit d'après le nombre de places assises, soit d'après la surface qui leur est réservée) est tenu d'en faire la déclaration au maire (art. 1 du décret 97-646 du 31 mai 1997).

La déclaration de l'organisateur doit être faite un an au plus et un mois au moins avant la date de la manifestation. En cas d'urgence, une déclaration effectuée moins d'un mois avant la date de la manifestation est admise. Toutefois, cette procédure reste exceptionnelle et doit être motivée. En fait, il s'agit essentiellement des manifestations dont les équipes ne sont pas toujours connues à l'avance (phase finale d'un championnat), et des manifestations déplacées du fait des intempéries.

L'autorité de police peut, le cas échéant, imposer un renforcement du service d'ordre ou un renforcement des dispositions prévues, à la charge de l'organisateur.

## **La manifestation est non compétitive**

Elle n'est pas soumise à un régime d'autorisation préfectorale mais à une procédure de déclaration préalable.

Le dossier de déclaration doit être retiré, puis déposé à la préfecture (ou à la sous-préfecture) du lieu de déroulement de la manifestation un mois avant la date prévue de son déroulement.

Au vu des éléments du dossier, le Préfet (ou le sous-préfet) délivre un récépissé de déclaration à l'organisateur, en lui imposant, le cas échéant, toute modification que justifieraient les conditions de circulation ou les exigences de sécurité.





## QUELQUES PETITS CONSEILS

**Pour les subventions**, ne pas oublier les fonds PSF en partenariat avec l'ANS et gérés par la FNOMS.

**Prévoir un dossier sécurité** : se mettre en relation avec la direction de la sécurité de la ville, la DRAJES, les pompiers, la Croix-Rouge ou la Sécurité Civile, prévoir un médecin sur place.

Ne pas négliger un **budget solide et cohérent**.

**Prévoir un planning précis** en distinguant les rôles de chacun, voire un rétro-planning afin de ne rien oublier.



# CHALLENGE

## *Seniors*

LE SPORT AU SERVICE DE TOUS

FÉDÉRATION NATIONALE DES OFFICES DU SPORT

13-15, rue Ambroise Croizat . 94800 VILLEJUIF  
Tél. 01 79 84 85 10 - E.mail : [fnoms@fnoms.org](mailto:fnoms@fnoms.org)



[WWW.FNOMS.ORG](http://WWW.FNOMS.ORG)

