

Projet : Stage Football pour débutantes âgées - Sport et Santé -
INITIER LA PRATIQUE DU FOOTBALL AUPRÈS DES FEMMES DE +50 ANS
À TRAVERS UN STAGE POUR DÉBUTANTES ÂGÉES

*LE SPORT COMME VECTEUR DE SANTÉ ET
DE BIEN-ÊTRE DE TOUTES LES FEMMES !*

Préambule

Le sport promeut le développement humain et le bien-être et joue un rôle essentiel pour atteindre l'ODD 3 : permettre à toutes et tous de vivre en bonne santé et pour promouvoir le bien-être de toutes et tous, à tout âge.

Faire du sport est bon pour la santé et le moral, à tout âge. Il n'est jamais trop tard pour voir les bénéfices de l'exercice physique. Le sport améliore les paramètres cardiaques, favorise le contrôle de la glycémie et permet d'entretenir sa force physique. Mais lorsqu'on suggère aux seniors de pratiquer une activité physique régulière, on pense plus souvent à la marche, au vélo, à la natation, plutôt qu'à leur suggérer de faire du football.

Le foot est un sport particulièrement intéressant pour la santé des seniors.

Accessible et ludique, c'est aussi une activité qui renforce le lien social. Pour Peter Krstrup, Professeur en sciences du sport et de la santé à l'Université du Danemark du Sud, « *il n'est certainement jamais trop tard pour se mettre à jouer au football. Le football favorise la capacité physique, la santé cardiaque et minimise le risque de chutes et de fractures chez des personnes âgées, des hommes qui n'avaient jamais joué au foot avant ou pas pendant des décennies* » (La nutrition.fr « Séniors : c'est le moment de se (re)mettre au foot »)

Les effets du football se répercutent aussi dans la vie de tous les jours, car les seniors entraînés ont plus de facilité à monter des escaliers, faire leurs courses, du vélo, du jardinage...

Notre histoire

L'association Footeuses à Tout âge promeut la pratique du football pour les femmes de 50 ans et plus en les initiant dans des clubs partenaires via le partage intergénérationnel

Réunies pour la première fois en 2019 pendant la Coupe du monde féminine de football, nous, des Françaises de 50 à 84 ans habitant en résidences seniors, nous sommes rassemblées pour affronter des femmes âgées sud-africaines venues

soutenir leur équipe nationale. Ce fût le premier match de football en France des "Mamies Foot" contre les "Soccer Grannies".

Cette rencontre a été un déclencheur pour nous toutes. Hormis les liens que nous avons noués entre coéquipières et avec nos adversaires - malgré la barrière de la langue-, nous rendant moins isolées ; nous avons constaté les bienfaits de la pratique du football. Nous nous sentions beaucoup mieux physiquement, mentalement et avons ressenti une diminution des douleurs et des effets de l'arthrose, ostéoporose, hypertension et autres maladies chroniques. Les bénéfices des entraînements que nous suivions depuis plusieurs semaines ne se sont donc pas fait attendre sur notre santé.

Afin qu'un plus grand nombre de femmes puissent bénéficier des effets de la pratique du football sur leur santé et leur bien-être, nous avons créé l'association Footeuses à tout âge, qui regroupe plus de 20 femmes âgées réparties aux quatre coins de France. L'association a réussi à mobiliser huit clubs partenaires (dont un en Guyane française) qui acceptent d'accueillir dans leurs écoles de foot et/ou leurs équipes féminines des femmes de 50 ans et plus. La pratique dans ces clubs locaux nous permet un entraînement régulier chaque semaine. Éparpillées dans toute la France, nous souhaitons pouvoir nous réunir plusieurs fois par an pour nous entraîner ensemble et disputer des matchs de football intergénérationnels.

Pour les plus jeunes, de grands clubs ont mis en place depuis des années des stages de football durant les vacances scolaires. Il y a par exemple les stages de football dispensés, depuis 1981 par Bernard Bosquier dans le Vaucluse, ou les stages de football Jean-Michel Larqué depuis 1983 dans le Pays basque. Pour l'année 2022, Eugénie Le Sommer propose la 10ème édition de stages de football pour les féminines de 9 à 16 ans à Lorient et Lyon ; et la Foot Breizh Académie créée en Bretagne depuis 2011 accueille garçons et filles de 9 à 16 ans. Mais qu'en est-il des joueuses âgées ?

Notre projet innovant

Nous voulons créer des stages de football de 10 jours pour les débutantes de 50 ans et plus

En collaboration avec notre club partenaire de Quimper le QKFC, qui depuis 50 ans accueille des féminines, nous avons pu organiser le premier stage en octobre 2021 auquel ont participé 10 de nos adhérentes et une non adhérente. A l'issue du stage nous avons pu compter 3 nouvelles adhérentes joueuses. Ce premier essai nous a confirmé la nécessité de pérenniser le stage sur Quimper et d'en créer un nouveau avec notre club partenaire le Val d'Europe FC, en région parisienne ou un autre club partenaire dans une autre région.

Ces stages permettront, toujours grâce au sport, de favoriser la santé, le bien-être et l'épanouissement des femmes en leur permettant de se réunir, de s'entraîner ensemble et de disputer des matchs, afin de pouvoir, par la suite, participer à des tournois internationaux.

En adéquation avec le champ d'application de l'appel à projet — le sport comme outil d'inclusion, d'égalité et de solidarité nous voulons, à travers cette formation, inciter plus de femmes à pratiquer une activité sportive régulière et principalement le football. Étant la seule association dans cette catégorie d'âge, nous pouvons facilement évaluer l'augmentation du nombre de pratiquantes grâce à leur adhésion à Footeuses à tout âge, notre association.

Notre projet entre dans les champs d'application de l'appel à projet Impact 2024, en particulier :

- Lever les freins à la pratique sportive des femmes pour atteindre un niveau de pratique physique suffisant pour être en bonne santé, rejoignant par-là l'ambition commune du groupe FDJ et Paris 2024 d'accompagner les femmes dans leur pratique sportive, lutter contre les stéréotypes et discriminations et contribuer ainsi à l'émancipation des femmes par le sport,
- Conformément aux objectifs du Fonds de dotation, notre projet est à destination de publics éloignés de la pratique sportive et en situation de fragilité. Nous espérons pouvoir attirer des femmes fragilisées par la maladie pour qu'elles découvrent les bienfaits de la pratique du football pour leur santé — deux licenciées de l'association sont fibromyalgiques, d'autres souffrent d'arthrose. C'est dans ce but que nous nous rapprochons des Maisons de Sport et Santé locales afin que leur public intègre le stage et notre pratique du football dans leur parcours de santé
- Nous voulons que notre projet sportif soit accessible aux femmes qui en sont les plus éloignées et qui connaissent des difficultés d'accès, pour des raisons économiques et sociales, géographiques ou physiques. C'est dans cet esprit que nous souhaitons que les frais d'inscription ne soient pas trop élevés pour les participantes et participer à leur frais de déplacements pour se rendre au lieu du stage.

Le stage sera ouvert à une vingtaine de femmes de 50 ans et plus, débutantes en football, adhérentes ou non de l'association Footeuses à tout âge.

Au programme du stage

Activités :

- Séances d'entraînement avec un éducateur spécialisé
- Découverte de différentes pratiques de football (fit foot, futsal...)
- Séances d'entraînement intergénérationnel avec l'école de football
- Match 8*8
- Intervention Médecin du Sport + Présentation programme Santé Atoutform' de la FSCF
- Exposition Alice Milliat - débat sur l'évolution du sport féminin
- Détente par l'eau, aquagym
- Hébergement et déplacements

Les participantes seront logées en pension complète dans un hébergement collectif, pour limiter les coûts et permettre un meilleur échange au sein du groupe. Pour limiter l'impact environnemental des déplacements, elles rejoindront le lieu du stage en transport en commun. Des minibus seront loués pour servir de navette entre la gare et le lieu d'hébergement et seront utilisés pour le transport des stagiaires durant toute la durée du stage

Budget du projet :

Dépenses :

Hébergement 20 personnes - 9 nuits

- Restauration 20 personnes : 10 jours
- Matériel pédagogique
- Equipement joueuses
- Equipe pédagogique
- Indemnités des Intervenants
- Location de minibus durant 10 jours
- Prise en charge des frais de transports des stagiaires jusqu'au lieu du stage
- Location Futsal
- Divers imprévus

Financement :

Partenariat Footeuses à tout âge, sponsors privés

Frais d'Inscription à minima des 20 stagiaires

Subvention sollicitée ANS -

Notre besoin :

Dans le but de permettre à toutes les femmes, les plus éloignées de la pratique physique et qui connaissent des difficultés d'accès, pour des raisons économiques et sociales, géographiques ou physiques d'assouvir leur désir de pratiquer une activité sportive plus librement, pour leur bien-être, leur santé et leur physique, nous sollicitons un soutien financier en mécénat pour mener à bien ce projet local.

L'association Footeuses à tout âge dans les médias :

Dans le but de changer le regard porté sur les femmes dans le sport et les rendre visibles dans les médias, l'association Footeuses à tout âge est très présente dans les médias. Rejoignant Paris 2024 et le groupe FDJ qui s'engagent en faveur de la pratique sportive des femmes, qui rappellent que 60 % des femmes pensent que la place des femmes dans les médias ou les institutions est un défi essentiel à relever, les adhérentes de Footeuses à tout âge contactent et se rendent disponibles auprès des journalistes.

- **Le Foot pour prendre la vieillesse à contre-pied** — La Vie -

AGIR

Le foot pour prendre la vieillesse à contre-pied

Publié le 05/03/2020 à 10h06 - Modifié le 05/03/2020 à 10h07 Pascal Paillardet



Arnaud Chataigner pour La Vie

L'association Footeuses à tout âge, fondée par une Pontavéniste, promeut à travers la France le foot loisir pour les femmes de plus de 50 ans. Idéal pour la santé et le moral !

Dès que je chausse les crampons, j'ai l'impression d'avoir 18 ans, c'est le bonheur ! Ajoutez quelques décennies, et vous obtiendrez le score exact : Marie-France Gosselet a 57 ans. Avec des amies, cette Bretonne, installée à Pont-Aven (Finistère), a fondé l'association Footeuses à tout âge, qui promeut la pratique du football loisir pour les femmes de plus de 50 ans. Du foot plaisir, sans considérations techniques excessives : *« La première qui a le ballon essaie de le passer à l'autre. Nous jouons des mi-temps de 20 minutes. »*

Atteinte d'une maladie, la fibromyalgie, qui lui inflige douleurs et fatigues chroniques intenses, Marie-France a ressenti les bienfaits de cette activité physique. *« Le sport a fait reculer les périodes de souffrance. »* Le coup d'envoi de cette aventure collective a été donné en juin 2019. À l'initiative des résidences Senioriales et de l'association Oldyssey, fondée en 2017 pour donner la parole aux personnes âgées à travers le monde, une rencontre a été organisée entre des « Mamies Foot » et des Sud-Africaines, les Soccer Grannies.

Malgré la défaite (10 à 0), enthousiasmées par la joie des Sud-Africaines, les Françaises ont souhaité jouer la prolongation. Fondée en septembre, Footeuses à tout âge réunit une douzaine de volontaires de la France entière, de Marseille à Saint-

© La Vie - imprimer

Briec, de Montélimar à Argelès-sur-Mer. La doyenne a 84 ans et joue avec une double prothèse de hanche ! Si elles s'entraînent dans des clubs locaux, toutes se retrouvent pour des rencontres, comme à Rennes, le 28 mars, à l'occasion de la Foire internationale. *« Nous voulons casser l'image des seniors ! »* s'emballe Olga Lefort, 59 ans, qui réside près de Toulouse et s'entraîne le mercredi avec des fillettes d'une dizaine d'années. *« Quand je me mets dans les buts, elles me disent que je fais du gardiennage ! »*

Asthmatique, elle témoigne des bienfaits du sport. *« Je n'ai presque plus besoin de ma Ventoline, je respire mieux ! »* Farouchement motivée, Édith de Sterk, « footeuse » de 70 ans, file droit au but : *« Bien vieillir, c'est oublier que l'on prend de l'âge ! »* Une formule comme un malicieux croche-pied à la vieillesse.

À savoir

Footeuses à tout âge : footeuses-a-tout-age.fr

© Malesherbes Publications



Crédits : Les mamies foot

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La santé mentale s'entretient donc au même titre que la santé physique. C'est d'ailleurs pour cette raison que des associations se lancent dans la pratique physique pour les seniors. Marie-France Gosset, 57 ans, est à la tête d'une association dédiée à la pratique du football pour les mamies. Foteuses à tout âge - c'est le nom - regroupe à l'échelle nationale une quinzaine de femmes entre 52 et 78 ans qui cherchent à pousser le ballon rond. Marie-France et son mari se sont installés dans une résidence pour seniors il y a quelques années, à la suite d'une fibromyalgie pour elle et d'un cancer pour lui. Une résidence du groupe Senioriales qui, en 2019, leur a lancé un défi : monter une équipe de douze femmes seniors.

Une initiative qui découle d'une histoire à l'autre bout du globe. Une Sud-Africaine atteinte d'un cancer du côlon découvre il y a plus de dix ans que le sport lui procure de bonnes sensations. Elle est rejointe par des grand-mères soucieuses d'entretenir leur santé. Cela trouve son public en Afrique du Sud puisqu'un championnat a même rapidement été créé. À l'occasion de la Coupe du monde féminine de 2019, elles ont souhaité faire le déplacement jusqu'en France pour encourager leur sélection nationale, et en profiter pour exporter la discipline devant les seniors françaises.

À partir de là, Benjamin Misery, grand fan de foot et directeur des Senioriales, a eu l'occasion de fédérer les habitantes de ses 86 structures métropolitaines en lançant un appel au volontariat. Elles sont douze à répondre à la sollicitation partout en France. Des débutantes d'une moyenne d'âge de 65 ans, portantes pour une nouvelle aventure : un match de gala à Saint-Étienne face aux Sud-Africaines. Cela leur a tellement plu qu'un petit groupe d'entre elles a décidé de créer l'association qui les fait vivre aujourd'hui.

Wonder Mamies

« L'objectif est de former des joueuses », explique de but en blanc Marie-France Gosset. En effet, trop peu nombreuses dans une seule et même ville pour monter des équipes, c'est individuellement que ces super-mamies rejoignent des clubs près de chez elles, qui les intègrent à l'école de foot avec les enfants. « On compte aujourd'hui sept clubs qui accueillent des mamies et leur apprentissage comme les enfants. On apprend avec des ateliers. Cela fait un partage générationnel qui est important. » La cinquantenaire a elle trouvé refuge dans le club de Plauen, en France, avec trois autres de ses partenaires. En France, peu de clubs participent finalement à la démarche d'apprentissage des Mamies Foot. C'est là que Foteuses à tout âge, l'association de Marie-France, intervient. Elle se charge de contacter les clubs et de placer les joueuses demondeuses. À ce jour, les seniors sont accueillies dans les clubs du FC Plauen, FC Luzé Ouest - où joue Simone, la dougme de 78 ans -, l'US Castanet Tolosan, le FC Bon Berry, le FC Illers sur Cère, le FC Albers Argèges et le Bondoufle Amical Club Foot Féminin.

Elles se retrouvent toutes en fin de saison pour participer à des tournois ou des matchs de gala, malheureusement annulés au printemps 2020 pour cause de Covid. Le lien social est important, autant que l'esprit de groupe. Une motivation supplémentaire pour la plupart d'entre elles. « On peut courir, il suffit d'oser. Quand j'ai commencé en avril 2019, je ne pouvais pas courir plus de dix mètres. En juin, j'ai réussi à faire le tour du stade. On s'aperçoit qu'on peut repousser ses limites », observe Marie-France la Bretonne. « À ceux qui se demandent pourquoi ce groupe de grand-mères s'est mis au football, Marie-France, l'ex-handballeuse, répond que c'était une évidence : « Pour les seniors, il ne faut pas quelque chose de violent. On court mais si on n'y arrive pas on marche, il n'y a pas de contacts. Le basket ou le volley il faut pouvoir sauter, la natation c'est individuel et il faut savoir nager. Le football aide pour les problèmes de coordination ou de mémoire. » Corentin Douay, enseignant en Activité Physique Adaptée, abonde : « Il y aurait plein de choses à proposer pour l'activité physique à cet âge-là, le foot en fait partie. À raison d'une fois par semaine, il y a un aspect cardio qui est intéressant, tout comme le renforcement musculaire. On peut gommer les contacts donc ça fonctionne bien. »

« Simone n'a plus d'arthrose ! »

« Le but c'est de passer un bon moment, même si on ne sait pas jouer. On tape dans le ballon, on court et puis voilà ! » Les Mamies Foot ont donc tout compris, le principal est de bouger. Avec leur séance hebdomadaire d'une heure et demie, elles sont parfaitement dans les clous des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé. Celle-ci préconise une activité physique vigoureuse d'au moins 75 minutes par semaine aux personnes âgées de 65 ans et plus, complétée par au moins 150 minutes d'activité physique modérée, ce qui correspond à de la marche ou de la gymnastique douce.

L'importance de l'exercice physique pour les personnes âgées n'est pas à négliger. Elle apporte de nombreux atouts au métabolisme comme le renforcement des muscles et des articulations, l'autonomie et l'équilibre ou bien la réduction des symptômes inflammatoires. Marie-France confirme : « Simone n'a plus d'arthrose ! » Non négligeable également, une pratique sportive régulière repousse les maladies cardiovasculaires comme l'infarctus et des pathologies comme le diabète ou l'hypertension artérielle.

L'ENQUÊTE

« On peut courir, il suffit d'oser »

« On ne sent plus les douleurs, les hormones positives sont libérées. On prend moins de médicaments, on est moins malade. Et ce n'est que du positif dans la tête ! », se réjouit Marie-France Gosset, qui vit une deuxième jeunesse. « L'âge, c'est le maintien de la condition physique, explique Corentin Douay. Il y a un vieillissement physiologique qui s'amorce à partir de 50 ans et qui s'accroît vers 65-70 ans. L'activité physique adaptée permet de ralentir ce vieillissement. Et il y a une dimension liée au bien-être, à l'instruction sociale. D'où l'importance de pratiquer en groupe, pas de façon individuelle. On parle d'impacts psychosociaux. »

Dans son ouvrage *Sauvi du corps, sport et vieillissement*, Raymonde Feillet, docteure en sciences de l'éducation et maître de conférence à Rennes 2, réfléchissait déjà en 2006 au « sens de l'activité corporelle chez les personnes âgées de plus de 65 ans vivant en établissement d'hébergement ». Il est alors proposé de réfléchir sur le « pouvoir » et le « vouloir » auquel un senior ou docteur faire face concernant une activité physique. Si la motivation est là pour certains, le corps peut rappeler les limites. En avoir conscience signe déjà là une certaine capacité à maîtriser son anatomie et à être plus à l'aise avec une pratique physique régulière.

Les Mamies Foot des Senioriales ont donc décidé d'aller au-devant des futures difficultés qui guettent les personnes âgées. « Les résidents qui participent aux séances d'activité corporelle s'inscrivent dans une même démarche : rester indépendants et autonomes. L'indépendance proche du fonctionnel, du locuteur, de l'accomplissement des gestes quotidiens sans aide, l'autonomie de la capacité à prendre des décisions pour les affaires personnelles, pour soi », explique Raymonde Feillet. « Toutes les personnes qui participent aux séances d'activité corporelle expriment un rapport au corps ambigu, entre conscience de pertes et identification de bénéfices par l'activité : "permet d'être la rouille", "éviter de devenir impotent", "continuer d'aller et de venir", "maintenir son équilibre, ses muscles", "besoin de s'assouplir", "lutter contre les douleurs". Le vieillissement s'impose comme une violence faite au corps. L'activité corporelle devient un outil pour résister à cette agression tout en accentuant la conscience des transformations corporelles », complète la chercheuse. Avoir la volonté de participer à une discipline, peu importe le degré d'intensité, montre l'état d'esprit d'une personne âgée. Il est effectivement plus aisé pour un senior en établissement de se lancer qu'une personne isolée, notamment grâce à la motivation liée au groupe. L'heure n'est pas au scrabble, le sport - et o fortiori le football - a un grand rôle à jouer chez les seniors. À chacun de s'en saisir. En réalisant ses souhaits ou son corps, ou simplement en enthousiasmant devant le dernier match du FC Lorient et les frottes bien senties d'Adrian Gbici.

- Un [documentaire de 52 minutes](#) diffusé sur France 3 depuis le printemps 2021 retrace la naissance de l'association Foteuses à tout âge.
- 3 Mini vidéos Intersport [MonProjetSportif : Mamies Foot EP01](#), [MonProjetSportif : Mamies Foot EP02](#), [MonProjetSportif : Mamies Foot EP03](#)
- Une vidéo réalisée à l'occasion du premier stage en 2021 à Quimper <https://youtu.be/8qsgd29M5-g>

