



Incitatifs et obstacles pour attirer et retenir des partenaires de jeu

Les adeptes du soccer marché bénéficient des bienfaits bien documentés sur les plans physique, psychologique et social. Physiquement, le soccer marché contribue à atteindre un poids santé, à augmenter l'endurance, les niveaux d'énergie et les capacités musculosquelettiques et diminue les risques de maladies cardiovasculaires et la perte des habiletés motrices due à l'âge¹². Psychologiquement, les adeptes du soccer marché améliorent leur mémoire, leur humeur et leur flexibilité cognitive (comprendre les situations et y réagir). De plus, le soccer marché contribue à un meilleur sens de l'autonomie et de la confiance en soi¹².

Enfin, les bénéfices sociaux du sport sont évidents, car jouer génère des expériences positives ne serait-ce que pour la cohésion d'équipe, les liens sociaux et les encouragements prodigués par la famille et les amis¹.



Tout ce qui ne permet pas aux gens de découvrir le sport par eux-mêmes est un obstacle, une difficulté. L'incapacité physique, quelle que soit sa forme – conditions de santé, douleur, blessure voire la peur de se blesser – constitue un frein à la participation³. Les barrières psychologiques comme l'anxiété et le manque de confiance en soi peuvent exacerber ces difficultés. Le mépris de l'entourage qui ne joue pas au soccer marché, la crainte de vivre une mauvaise dynamique d'équipe ou de vivre le rejet, en particulier chez les femmes, agissent comme une barrière pour les nouveaux adeptes². Le manque de séances d'entraînement, un tournoi mal organisé ou un horaire inadapté dénote un manque d'organisation qui peut aussi faire fuir. Enfin, les facteurs logistiques tels que l'accessibilité ou la méconnaissance des installations, en particulier pour les personnes au statut socio-économique faible, peuvent réduire la participation².

La participation peut être encouragée si on se concentre sur les valeurs des gens et leurs perceptions du sport – faites valoir les avantages pour la santé et conciliez le soccer marché avec leur identité sportive et leur expérience d'équipe. Pour mieux intégrer les nouvelles personnes, aidez-les pour qu'elles aient confiance en leurs capacités et expliquez comment ce sport est facile à jouer.

Utilisez l'exposition médiatique et le bouche-à-oreille des amis pour promouvoir le sport dans votre environnement². Celles et ceux qui ont des problèmes de santé profitent de la présence de personnes qui ont vécu une situation similaire, d'où l'importance d'un soutien adéquat par les pairs lors de l'initiation. Multipliez les jumelages de ce genre pour créer un milieu inclusif et solidaire⁴.

Bien s'occuper des gens est la dernière étape pour stabiliser la participation sur le long terme. Les personnes qui ont un bilan de santé physique et psychologique positif se montrent plus enclines à poursuivre leurs activités à l'avenir. Leur capacité à persévérer

et à surmonter les embûches et l'adversité et leur passion pour le sport leur permettront de faire face aux éventuels aléas². Les influences sociales positives telles que les encouragements des amis et de la famille, la collaboration avec les partenaires, un bon esprit d'équipe, une bonne relation avec ses entraîneurs, le sens de la loyauté, de la camaraderie et des responsabilités incitent les gens à continuer de jouer. La culture générale du soccer marché doit être inclusive pour tous les niveaux de jeu. Il faut établir des règles standardisées en fonction des handicaps, du genre, de l'âge. Les séances doivent être accessibles et abordables, avec des objectifs variés pour maintenir l'engagement durable des gens¹.

¹ Cholerton, Rachel, et al. "Experiences and Strategies Influencing Older Adults to Continue Playing Walking Football." *Human Kinetics, Human Kinetics*, 7 Jan. 2021, <https://doi.org/10.1123/japa.2020-0058>.

² Cholerton, Rachel, et al. "Experiences Influencing Walking Football Initiation in 55- to 75-Year-Old Adults: A Qualitative Study." *Teesside University's Research Portal, Human Kinetics Publishers Inc.*, 10 Dec. 2019, <https://research.tees.ac.uk/en/publications/experiences-influencing-walking-football-initiation-in-55-to-75-y>.

³ Brennan, Dylan, et al. "I Just Roll over, Pick Myself up, and Carry on!" Exploring the Fall-Risk Experience of Canadian Masters Athletes." *Human Kinetics, Human Kinetics*, 1 Oct. 2018, <https://doi.org/10.1123/japa.2017-0103>.

⁴ Cholerton, Rachel, et al. "Differences in Older Adults Walking Football Initiation and Maintenance Influences across Respondent Characteristics: A Cross-Sectional Survey." *Human Kinetics, Human Kinetics*, 26 Feb. 2022, <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0305>.