



Force et forme au quotidien Éléments d'évaluation 2018



PRESENTATION SYNTHÉTIQUE DE L'ACTION ET MÉTHODOLOGIE D'ÉVALUATION

Le module *Force et forme au quotidien : réveillez le popeye qui est en vous !* repose sur la pratique d'activités physiques et d'exercices de renforcement musculaire, pour des personnes âgées de 55 ans et plus.

Le contenu des séances a été élaboré par des professionnels de l'Activité Physique Adaptée, en collaboration avec des enseignants chercheurs de l'Université de Bourgogne (UFR Staps - INSERM UE 1093, Cognition, Action, et Plasticité sensori-motrice), et le Gérontopôle Pierre Pfitzenmeyer (Dijon) pour ajuster au mieux le niveau de difficulté aux seniors. Son efficacité a donc ainsi été validée par la communauté scientifique et gériatrique.

L'objectif est d'agir à 3 niveaux :

- D'abord sur la connaissance en permettant aux seniors de comprendre les bienfaits de l'activité physique dans la vie de tous les jours.
- Ensuite sur l'environnement afin de faire prendre conscience des facteurs environnementaux qui peuvent encourager la pratique physique.
- Enfin sur les aptitudes, en renforçant les capacités physiques, et la motivation.

L'évaluation

L'objectif de l'évaluation est de mesurer les impacts de la participation à ces séances sur :

- Les capacités physiques des bénéficiaires (force, souplesse, endurance et vitesse)
 - Réelles, par la comparaison « avant – après » de résultats à différentes tests physiques validés.
 - Ressenties (questionnaire auto-administrés en fin de cycle).
- La qualité de vie (comparaison scores pré-post atelier) ;
- Les habitudes quotidiennes en matière d'activité physique (questionnaire auto-administré).

Le questionnaire rempli en fin d'atelier permet également d'apprécier le niveau de satisfaction des bénéficiaires.

RÉSULTATS

Sont présentés ici les résultats de **27 ateliers** organisés (et terminés) en 2018 dans les 8 départements de la région, et ayant bénéficié à **283 personnes** de 55 ans et plus.

L'âge moyen des participants de ces ateliers est de 71.0 ans (min = 56 ans ; max = 94 ans).

Ces participants sont très majoritairement des femmes (83.0 % ; n=235).



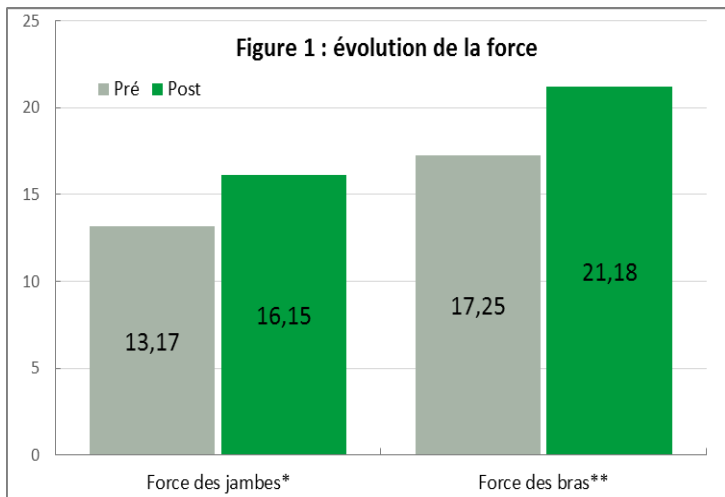
1. Impacts de l'atelier sur les capacités physiques

Impacts « réels » (tests physiques ; n=283)

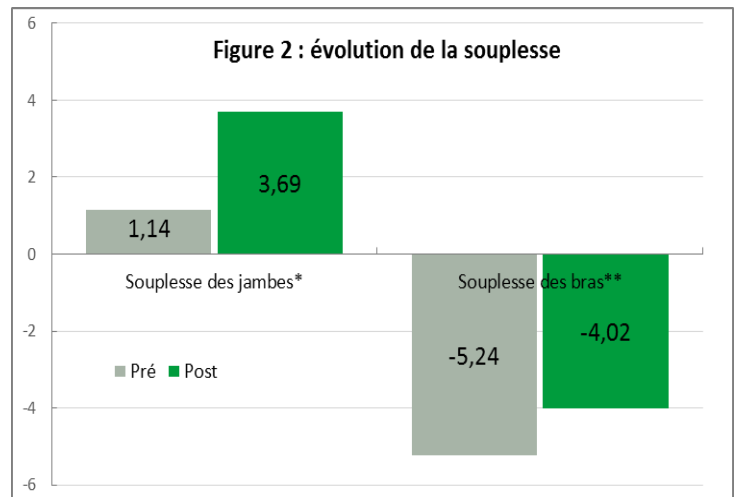
La comparaison « avant-après » des résultats aux tests physiques indique **une tendance globale à l'amélioration** : pour chaque test, la moyenne post atelier est meilleure que la moyenne pré atelier.

De plus, l'évolution est statistiquement significative pour :

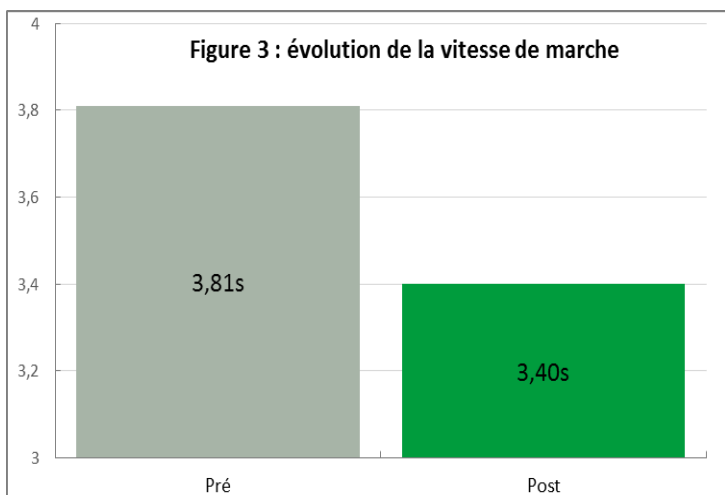
- La **force musculaire des jambes et des bras** ($p < 0.001$ dans les deux cas ; cf. figure 1).
- La **souplesse des jambes** ($p = 0.013$; cf. figure 2).
- La **vitesse de marche** ($p < 0.001$; cf. figure 3).
- L'**endurance de marche** ($p < 0.001$; cf. figure 4).



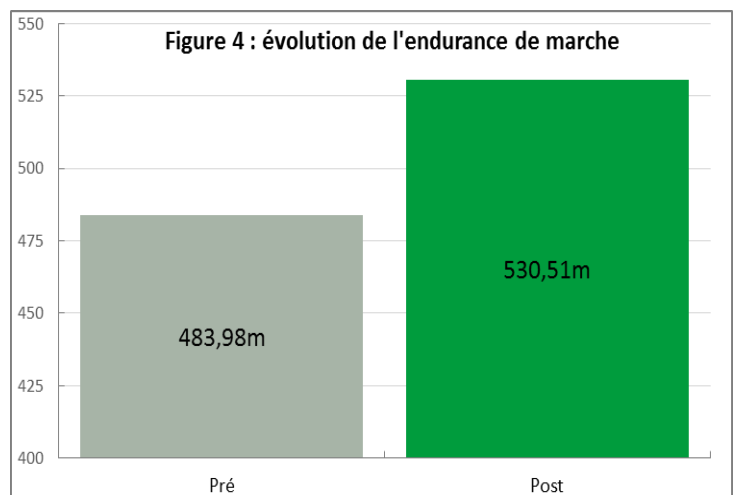
* Nombre de levers de chaise en 30s.
** Nombre de flexions de bras en 30s



* Nombre de cm séparant le bout des doigts de l'extrémité des orteils
** Nombre de cm séparant les extrémités des majeurs (non signif.)



Temps moyen nécessaire pour parcourir 6 mètres (en secondes)
mètres)



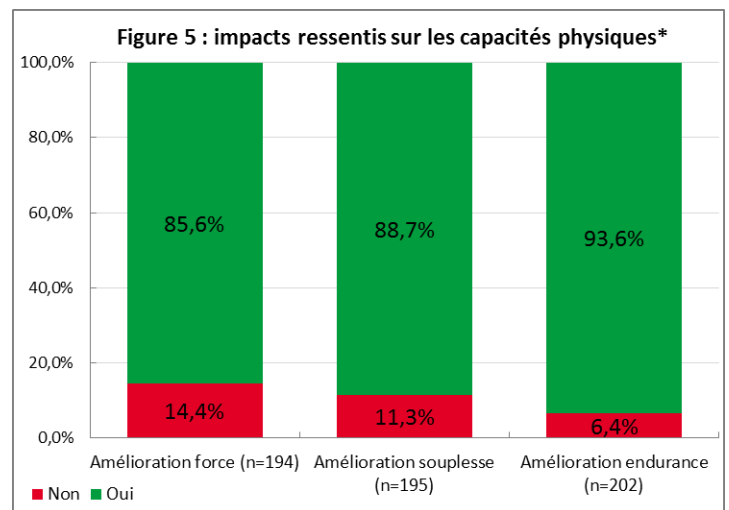
Distance moyenne parcourue en 6 minutes en marchant (en



Impacts « ressentis » (questionnaire ; n=212)

L'impact positif de la participation à l'atelier sur les capacités physiques est également ressenti par les bénéficiaires.

En fin d'atelier, la **majorité des participants** (toujours plus de 8 sur 10) **estiment en effet avoir amélioré leur force, gagné en souplesse**, et se sentent davantage **capable de pratiquer une activité physique plus longtemps** (cf. figure 5 ci-contre).



* en % des réponses exprimées (hors « non réponse »)

L'analyse des réponses données par les participants en fin de cycle vient donc corroborer l'analyse statistique des tests physiques, donnant ainsi encore plus de « poids » à ces résultats positifs.

2. Impacts sur la qualité de vie et les habitudes quotidiennes

L'analyse du score de qualité de vie se base sur la comparaison pré-post ; n=283.

L'analyse des habitudes quotidiennes s'appuie sur les réponses du questionnaire fin de cycle ; n=212.

En plus de l'impact sur les capacités physiques, les participants relèvent un **impact positif** de leur participation **sur leur qualité de vie et leurs habitudes quotidiennes** en lien avec l'activité physique.

Entre le début et la fin de l'atelier, le score de **qualité de vie s'est amélioré** passant de 7.29/10 à 7.61. Cette évolution est statistiquement représentative ($p=0.007$).

Suite à leur participation à cet atelier, **presque tous les bénéficiaires déclarent avoir repris confiance** dans les activités de la vie quotidienne : 97.5 % des réponses exprimées (n=197).

De plus, exceptée une personne, tous les autres disent avoir **pris plaisir à bouger** (99.5 % des réponses exprimées ; n=206).

La **pratique d'activités physiques s'inscrit désormais dans le quotidien des bénéficiaires** de l'atelier.

En effet, près de 9 participants sur 10 envisagent de poursuivre à leur domicile les exercices appris : 88.3 % des réponses exprimées (n=174). Et 93.9 % des répondants pensent maintenir (54.3 % des réponses exprimées ; n= 107) ou s'engager dans une activité physique ou de loisir dans un club/une association (14.7 % ; n=29) ou de manière autonome / entre amis (24.9 % ; n=49).

En (re)donnant confiance et plaisir à bouger, l'atelier permet d'ancrer des représentations positives liées à l'activité physique, et agit ainsi favorablement et durablement sur les habitudes quotidiennes. Cela est d'autant plus renforcé par le fait que les bénéficiaires ont le sentiment d'améliorer leurs capacités physiques (et les améliorent effectivement).



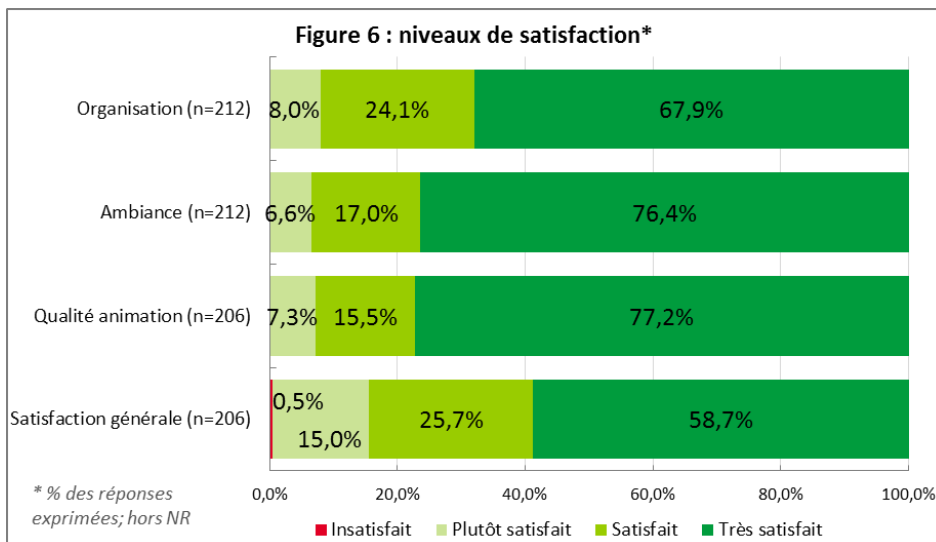
3. Niveaux de satisfaction (n=212)

Quasiment tous les participants ayant des attentes spécifiques avant leur participation à cet atelier (n=179) estiment que celui-ci a apporté les réponses attendues, au moins « *partiellement* » (15.6 % ; n=28) et plus souvent « *totalemment* » (83.8 % ; n=150).

La liberté d’expression est préservée au cours de cet atelier : 99.5 % des répondants estimant avoir pu s’exprimer librement (n=187). Cet élément est apprécié et participe à la bonne ambiance relevée par les bénéficiaires (cf. figure 6).

L’organisation des séances par les animateurs et la qualité de l’animation bénéficient également de très bons niveaux de satisfaction (cf. figure 6).

Enfin, le niveau de difficulté des séances semble adapté à une très large majorité de participants (93.8 % des réponses exprimées ; n=195). Seules 12 personnes le trouvant « *trop facile* » (5.8 %) et une « *trop difficile* » (0.5 %).



Globalement, l’atelier bénéficie d’un niveau de satisfaction élevé. Toutes dimensions confondues, une seule personne exprime une certaine insatisfaction.

EN CONCLUSION

Suite à leur participation à l’atelier Force et forme au quotidien, les participants ont gagné en :

- Force et souplesse de leurs membres inférieurs et supérieurs.
- Vitesse et endurance de marche.
- Qualité de vie ressentie.
- Confiance et motivation.

L’atelier Force et forme au quotidien :

- ➔ A un impact positif et significatif sur les capacités physiques des bénéficiaires. Cet impact est à la fois « objectif » (comparaisons pré-post) et ressenti.
- ➔ Agit favorablement sur les représentations et les habitudes quotidiennes en matière d’activités physiques (confiance, motivation et plaisir).
- ➔ Bénéficie d’un niveau de satisfaction élevé.