

# Questionnement autour des ateliers de prévention par l'activité physique en visio-conférence

Maude NOEL  
Doctorante CIFRE, 3eme année  
Mutualité-Française BFC et Université de Montpellier

## Introduction

- ❖ Contexte de vieillissement de la population mondiale
- ❖ Développement de programmes PPS et notion de « Bien-vieillir »
- ❖ AP = outil essentiel
- ❖ Adaptation des programmes de prévention en visio-conférence.

**Comprendre les déterminants de l'engagement (ou du non-engagement) des seniors à des ateliers de prévention pour la santé par l'AP.**

Présentiel/distanciel

⇒ Perceptions des participants et des professionnels.

## Méthodologie

### Entretiens semi-directifs

- ❖ **30 participants** aux ateliers de prévention pour la santé par l'AP → Ateliers proposés par la MFBFC
  - ⇒ carrières sportives, numériques et de santé, rapport à la prévention, vieillissement
- ❖ **10 entretiens** avec les professionnels (financeurs, directeur pôle prévention, chargés de projet, animateurs)
  - ⇒ éléments explications mise en place ateliers, parcours de vie professionnelle

### Questionnaires

- ❖ **223 questionnaires** recueillis auprès des ateliers de prévention pour la santé par l'AP
  - ⇒ carrières sportives, numériques et de santé, rapport à la prévention, vieillissement

## Résultats

- ❖ 3 axes de résultats qui permettent d'appréhender :
  - les motifs d'engagement
  - les représentations des acteurs
  - la diversité du public

## 1. Les motifs de l'engagement : lien social, pratique de l'AP et santé

### **Le lien social comme priorité**

- ❖ Participants en présentiel : but 1<sup>er</sup>  
« Alors c'est un double but, c'est d'apprendre quelque chose et puis de rencontrer du monde »  
(Suzanne, 76 ans).
- ❖ Participants en distanciel : période de crise sanitaire  
« je me suis inscrite sur ces ateliers en visioconférence, qui, je veux dire, m'ont sauvé la vie quand même ! » (Daphné, 67 ans).
- ❖ Outil numérique = « puissants outils de stimulation et de socialisation ».

## 1. Les motifs de l'engagement : lien social, pratique de l'AP et santé

### **Bouger**

Minorité participants en présentiel

#### ❖ Participants en distanciel

« Bah euh, c'est, c'est vraiment à la faveur du confinement, hein. Parce que comme on sortait pas, ou très peu, du coup je me suis dit que j'allais finir par m'ankyloser là dans mon canapé. Et donc j'étais toute contente de faire un peu d'activité sportive » (Rose, 65 ans).

- Entretien du corps et amélioration/maintien de l'autonomie
- Importance de bouger, « résistance au vieillissement »

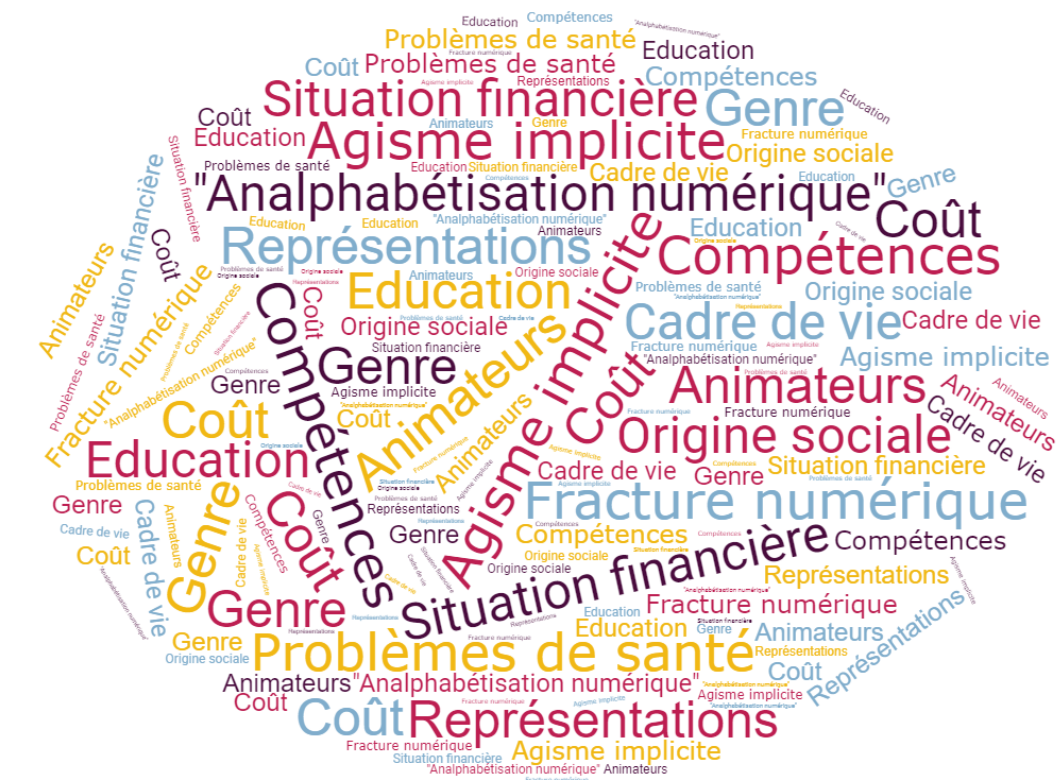
#### ❖ Autres motifs : curiosité, sortir de chez soi, apprendre, la dimension occupationnelle.

⇒ Attentes principales : lien social + AP. Les enjeux de santé ne sont pas des motifs prioritaires

## 2. La maîtrise des outils numériques, un frein ?

- ❖ Seniors population hétérogène
  - ❖ Attirance ou réticence envers les outils numériques
  - ❖ Différents freins à leurs utilisations (freins individuels, sociaux, environnement socioculturel...)
- inégalités sociales et de santé

« Age-ism a deep seated uneasiness on the part of the young and middle aged—a personal revulsion to and distaste for growing old, disease, disability; and fear of powerlessness, "uselessness," and death »  
(Butler, 1969, p. 243)



## 2. La maîtrise des outils numériques, un frein ?

- ❖ Appréhension des professionnels
- ❖ Freins principalement évoqués par les professionnels :
  - problèmes de connexion, réseau, zones blanches
  - possession du matériel
  - doutes capacités et compétences des seniors
    - « Mais encore fallait-il que les personnes aient un ordinateur, une connexion internet et sachent utiliser » (Armelle, chargée de projet).

→ problèmes de mobilisation



## 2. La maîtrise des outils numériques, un frein ?

- ❖ Certains participants ont des difficultés
- ❖ MAIS possibilité d'apprendre à tout âge
- ❖ Capacité d'adaptation
- ❖ Utilisation quotidienne : Fort attrait des seniors pour les nouvelles technologies et un souhait d'apprendre.
- ❖ Presque tous possèdent au moins un outil numérique

Types d'outils numériques possédés

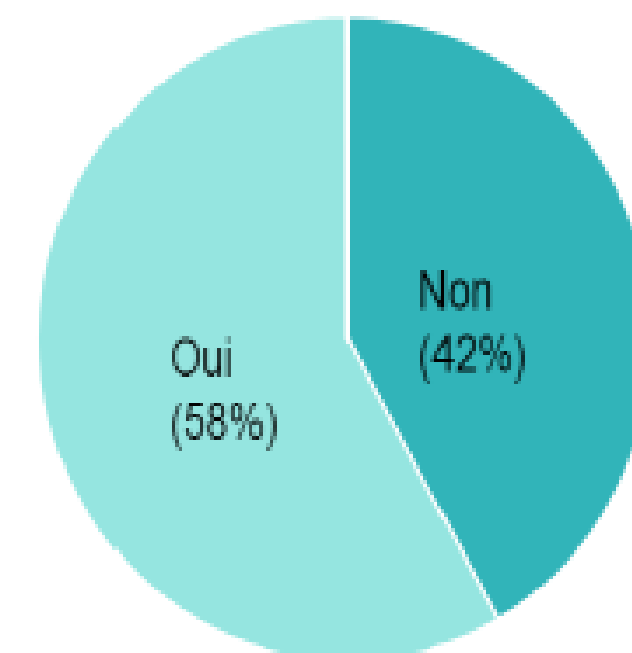
Réponses effectives : 221



Utilisation de la visio

Réponses effectives : 201

Taux de réponse : 90%



## 2. La maîtrise des outils numériques, un frein ?

- ❖ Sphère numérique et lien social

« Et bah si on n'a pas, si on n'a pas cet outil, on peut plus vivre dans la vie, on a l'impression que on peut plus, plus communiquer » (Catherine, 74 ans, distanciel)

- ❖ Être dans l'ère du temps

### 3. Un public diversifié, des intérêts ciblés.

- ❖ « Jeunes Retraités » (<75ans)
- ❖ Retraités actifs, peu de temps...
  - Suppression temps de déplacement
- ❖ Personnes dépendantes (mobilité réduite)
  - « Ah bah en visio je referais, ça c'est certain ! Ça c'est certain parce que, parce qu'en fait j'ai, tous les... tous les trucs qui me font barrage, qui disparaissent » (Dorothee, 75 ans participante aux ateliers digitalisés mais également en présentiel).
- ❖ Personnes isolées géographiquement
  - « L'atelier n'a pas pu avoir lieu parce qu'on n'était pas assez nombreux ! Voilà. Donc effectivement peut-être que pour cette ville le distanciel est, c'est la solution en fait [...] parce que sinon on est pénalisé en fait » (Séverine, 64 ans participantes aux ateliers sous les deux formats)
- ❖ Séniors aidants
- ❖ Périodes spécifiques
  - Période vacances
  - Période hivernale

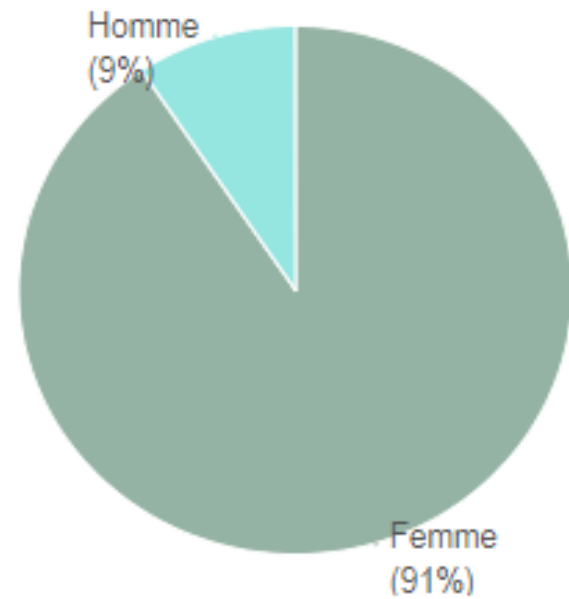
### 3. Un public diversifié, des intérêts ciblés.

#### ❖ Les hommes

Sexe en fonction du format d'ateliers en **présentiel**

Réponses effectives : 203

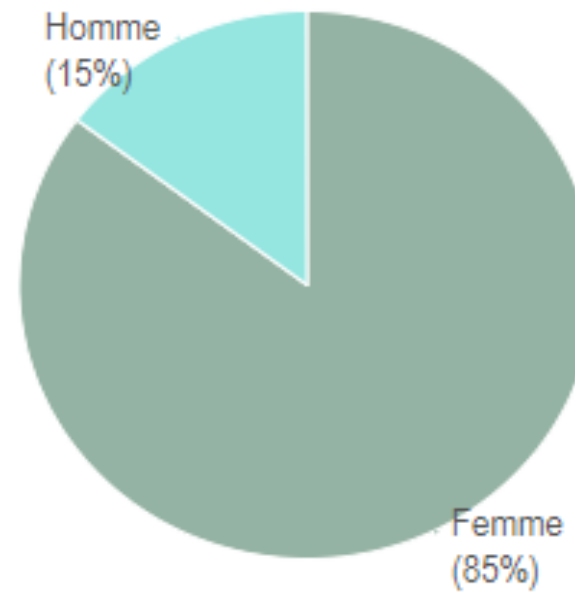
Taux de réponse : 100%



Sexe en fonction du format d'ateliers en **distanciel**

Réponses effectives : 34

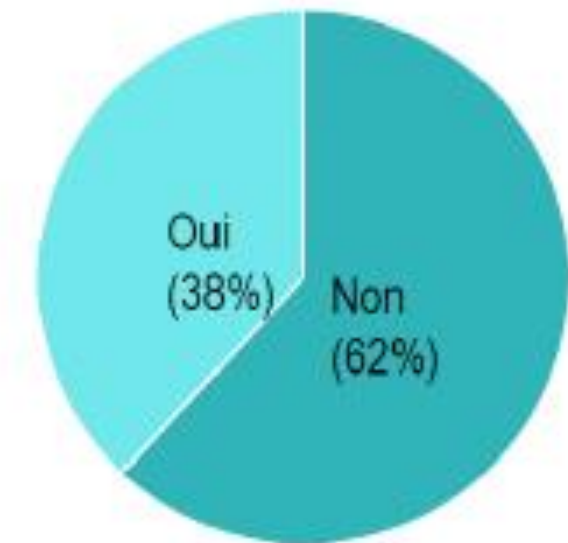
Taux de réponse : 100%



Interet éprouvé pour la mise en place d'ateliers en **distanciel**

Réponses effectives : 200

Taux de réponse : 90%



## Conclusion

- ❖ Complémentarité des offres
- ❖ Nécessité d'accompagner → conditions favorables qui limiteront les inégalités sociales, d'accès et de santé
  - Formation (public, outil)
  - Sensibilisation à l'âgisme

Merci pour votre attention

Maude NOEL



maude\_noel@hotmail.com  
maude.noel@bfc.mutualite.fr