

LA SANTE EN MOUVEMENT

1. BILAN DE L'EXPERIMENTATION

Le programme expérimental, « La santé en mouvement » est destinée aux personnes retraitées, âgées de 60 à 75 ans et sédentaires.

L'expérimentation, menée en 2012¹, avait pour objectifs d' :

- informer et sensibiliser les personnes aux bénéfices d'une activité physique pour un meilleur bien être physique et psychique, à travers une conférence,
- initier la pratique d'une activité physique adaptée afin de reprendre ensuite une activité.

En effet, l'activité physique joue un rôle déterminant sur l'état de santé physique et les composantes psychologiques et sociales des personnes.

A contrario, de récentes études montrent plutôt une tendance à la hausse du nombre de personnes sédentaires².

Chez les 45-75 ans un homme sur trois et deux femmes sur cinq ne pratiquent pas d'activité physique quotidienne³.

Après une période préparatoire de 3 mois (de janvier à mars 2012), le dispositif "La santé en mouvement" a été déployé, entre avril et juin 2012, sur cinq territoires des comités régionaux de coordination de l'action sociale (CRCAS) à typologie différente (urbain et rural), à savoir :

- ✓ Alsace – Strasbourg (urbain),
- ✓ Aquitaine – Libourne (semi-urbain),
- ✓ Centre - Saint Benoit du Sault (rural),
- ✓ Nord Pas de Calais-Picardie – Frévent (rural),
- ✓ Normandie – Houlgate (semi-urbain).

La responsabilité de la mise en place du programme dans chacun des sites revenait aux pilotes des CRCAS.

Les associations ADAL et Siel Bleu ont été les opérateurs de la phase opérationnelle (conférences et ateliers « Découvertes »).

La coordination de l'ensemble du programme était du ressort des fédérations Agirc et Arrco (socle commun).

Les 4 étapes de « La santé en mouvement » :

1) Etape préparatoire

L'objectif de cette étape est de réunir les conditions optimales pour la mise en place et le suivi du programme (organisation, matériel, moyens humains et financier, recensement des partenaires relais...), sur le territoire.

2) Etape "déclencheur" : La conférence

L'objectif pour cette étape est de mobiliser le public cible à partir du message sur l'importance de l'activité physique dans le bien être et la prévention de la survenue de différentes pathologies.

Cette mobilisation est conçue sous forme d'une conférence-débat sur le thème "forme et santé".

3) Etape "pratique" : Les ateliers

L'objectif ici est de proposer aux allocataires des régimes Agirc et Arrco, d'expérimenter différentes activités physiques, sous forme de 6 séances d'initiation collective.

Il s'agit de :

- ✓ La D-marche (2 séances)
- ✓ La gymnastique d'entretien
- ✓ Le cardio-training
- ✓ La relaxation (sophrologie)
- ✓ La coordination de mouvements (yoga, Tai Chi Chuan...)

¹ La mise en place de ce programme a été validée par les conseils d'administration de l'Agirc et de l'Arrco, des 27 et 28 octobre 2011 (Instruction A-A 2011 - 149 -DAS).

² Physical activity and cardiovascular disease prevention in the European Union, The European Heart Network, déc. 1999.

³ <http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/04/dp040211.pdf>

Chaque séance de 1h30 à 3h maximum est prévue pour 10 à 15 personnes.

4) *Etape clôture : bilan et orientation*

Elle compte 2 *objectifs* :

- ✓ faire la synthèse, le bilan et une analyse du programme.
- ✓ accompagner la transition de chaque participant vers des relais locaux.

2. LES RESULTATS DE L'EXPERIMENTATION

La conférence

Un total de 5 conférences organisées sur le thème « forme et santé » ont mobilisé 317 personnes sur les 5 sites pilotes.

A la fin des conférences :

- ✓ 95 % de participants ont exprimé leur pleine satisfaction,
- ✓ 102 personnes, soit 32 % des participants, se sont inscrites aux ateliers « Découvertes ». Ce chiffre, proportionnellement important, traduit l'effet incitateur de la conférence sur les participants.

Les conférences, moyen défini pour la mobilisation du public, semblent un outil pertinent. Il faudra veiller toutefois à l'ajustement du contenu et de l'information en fonction des publics (urbain ou rural).

Tableau 1: résultats de la conférence

	Aquitaine	Alsace	Centre	Nord Pas de Calais-Picardie	Normandie	Total
Nombre de mailings	8 555	5 475	2 954	5 285	6 291	28 560
Nombre d'inscriptions	117	119	32	59	158	485
Nombre de participants	84	82	28	38	85	317

Les séances d'initiation collective

79 personnes (d'une moyenne d'âge de 66 ans), parmi les 102 personnes inscrites aux ateliers « Découverte », ont effectivement pris part aux séances. 68.4 % de ces participants étaient des femmes.

Le taux de présence effective (taux de participation) aux ateliers⁴ de 77 % témoigne de l'intérêt du concept « La santé en mouvement » et surtout de l'adhésion des participants au programme d'ateliers proposés.

Tableau : résultats des ateliers

Sites pilotes	Aquitaine	Alsace	Centre	Nord Pas de Calais Picardie	Normandie	Total/proportion
Nombre d'inscriptions	30	25	14	17	16	102
Nombre de participants	30	13	11	13	12	79
Taux de participation (%)	100	52 ⁵	78.5	76	75	77
Moyenne d'âge	66.5 ans	67 ans	64.5 ans	65.5 ans	67.8 ans	66 ans
Proportion de femmes (%)	59	83.3	63	61.5	75	68.4
Proportion d'hommes (%)	41	16.7	37	38.5	25	31.6

Bilan orientation

Les participants ont été reçus en entretien individuel. 83 % d'entre eux ont expérimenté, pour la première fois, la pratique de différentes activités physiques en collectivité et de manière régulière, grâce à cette action.

L'utilisation du podomètre, lors des séances D-marche, a permis aux personnes de prendre conscience de leur niveau d'activité physique quotidienne.

Dans l'ensemble, les participants se sont déclarés très satisfaits des ateliers proposés. Ils ont apprécié la fréquence des séances, leurs contenus et l'approche pédagogique des intervenants.

⁴ Il est à noter que parmi les 23 % de désistement par rapport au nombre d'inscrits, certaines personnes malgré leur intérêt, n'ont pas pu prendre part aux ateliers en raison des difficultés de santé personnelle ou d'un proche.

⁵ Cette importante chute du taux de participation en Alsace est du au fait que le deuxième groupe prévu en septembre 2012, avec les 12 inscrits restant, n'a pas eu lieu.

A la fin des entretiens individuels, une liste des associations locales a été remise à chaque participant, en les incitant à prendre contact avec elles.

Evaluation du programme après quatre mois

Le constat quatre mois après la fin du programme révèle que parmi les 60 participants aux ateliers contactés pour l'évaluation :

36,6 % ont rejoint ou sont en phase de rejoindre une structure associative locale, pour continuer cette pratique.

25 % ont gardé des liens entre eux et "sortent" pour cela.

78 % continuent à parler du programme autour d'eux.

78 % attendent une suite au programme « La santé en mouvement ».

Au total, plus de 60 % des participants ont un bénéfice direct par l'activité physique et le lien social.

La prise de conscience des bienfaits d'une activité physique adaptée grâce au programme « La santé en mouvement » est ressentie par les allocataires. Ainsi, certains participants sédentaires ont effectivement choisi de s'engager dans une pratique régulière de l'activité physique, auprès d'associations locales.

Tableau : évaluation après quatre mois

	Alsace	Aquitaine	Centre	Nord Pas de Calais Picardie	Normandie	Total
Nombre total de personnes ayant pris part effectivement aux ateliers	13	30	11	13	12	79
Nombre de participants contactés quatre mois après les ateliers	10	21	7	10	12	60
Pratique d'une activité physique régulière	O	8	13	7	11	46
	N	2	5	0	1	11
	SR ⁶		3			3
Pratique d'une activité physique avant le programme	O			6	4	10
	N	10	21	7	8	50
Rejoindre un groupe ou une structure associative	O	4	3	2	7	22
	N	6	15	5	5	31
	SR		3		4	7
Garder des contacts avec les autres participants au programme	O	2	4		4	15
	N	8	14	7	7	42
	SR		3			3
Parler du programme autour de vous	O	7	17	5	11	47
	N	3	1	2	3	9
	SR		3		1	4
Des suites à donner à ce programme ou être à nouveau sollicité	O	8	12	7	11	47
	N	2	6	0	1	9
	SR		3			3
Les mots qui résument le programme	. Découverte . Valable . Bonne chose . Enrichissant . Bien . Encourageant . Agréable et fait du bien . Diversité . Très bien . Main tendue vers les gens	. Découverte . Prévention . Convivialité . Diversité	. Découverte . Prévention . Convivialité . Diversité	Découverte Prévention Indispensable Trop court Convivialité Varié Fabuleux Faire des choses simples sans argent	Convivialité Bénéfique Intéressant Enrichissant Contact Ouverture Diversité Découverte Super Aller de l'avant	

Au regard de ces résultats, il apparaît que le programme « La santé en mouvement » a répondu aux objectifs de départ.

⁶ SR – sans réponse

Toutefois, deux difficultés ont été relevées au cours de l'expérimentation, au niveau de :

- ✓ La mobilisation du public en amont (présence de 83% de sédentaires dans les ateliers, mais après un filtrage post-conférence) d'où l'importance de rechercher et de définir le meilleur mode pour approcher le public ciblé (mode de communication, etc). Probable difficulté : toucher "tous" les sédentaires.
- ✓ La mise en place des relais locaux dans l'organisation de la transition du public du programme vers les associations locales.

Afin de simplifier la mise en place du programme au niveau local, l'objectif du dispositif est reformulé comme suit :

- ✓ accompagner un public de personnes âgées de moins de 75 ans, pas ou peu actives (les "sédentaires"), à la pratique régulière d'une activité physique.

Le coût de l'expérimentation

Le coût total de l'expérimentation s'élève à 63.4 K€, soit près de la moitié du budget prévu initialement (125 K€).

Les dépenses de fonctionnement représentent 70.8% du coût total, parmi lesquelles, les frais de mailings représentent à eux seuls 63 % de ces dépenses, pour un coût hors mailing de 23.2 K€.

Ainsi, le coût moyen par participant est de 294€⁷, hors mailing.

Tableau des dépenses

CRCAS	Budget prévisionnel (K€)	Dépenses		Total (K€)	Coût hors mailing (€)
		Fonctionnement ⁸ (K€)	Prestataires ⁹ (K€)		
Alsace	25	10.0	3.3	13.3	3.8
Aquitaine	25	12.2	5.3 ¹⁰	17.5	6.8
Centre	25	4.0	3.2	7.2	3.4
Nord Pas de Calais-Picardie	25	9.2	3.5	12.7	3.9
Normandie	25	9.2	3.5	12.7	5.3
Total	125	44.6	18.8	63.4	23.2

Les enseignements à tirer

Au-delà des taux de participation et d'assiduité importants, les résultats indiquent :

- ✓ l'importance de l'activité physique pour le bien être ressenti des personnes,
- ✓ l'effet de socialisation que génère une telle initiative,
- ✓ la justesse de la cible (personnes âgées de 60 à 75 ans),
- ✓ l'intérêt de l'organisation (sensibilisation et mobilisation : conférence, la diversité des ateliers découvertes),
- ✓ la pertinence de permettre aux personnes d'expérimenter plusieurs activités physiques (séances pratiques),
- ✓ l'importance d'un environnement convivial pour la pratique d'une activité physique,
- ✓ le rôle déterminant de l'animateur chez les participants et dans la dynamique de groupe.
- ✓ l'importance de l'optimisation des coûts de mailing par une programmation anticipée et un ciblage territorial plus précis.

⁷ Ce calcul ne concerne que les 79 participants ayant pris part à la conférence et au cycle d'ateliers « Découvertes ».

⁸ Les dépenses de fonctionnement incluent : les frais de mailings (font, à eux seul, entre 2/3 et 3/4 des dépenses de fonctionnement), la location de salle, les frais de déplacements et de repas, hôtel, etc.

⁹ Rémunération des prestataires (ADAL et Siel Bleu).

¹⁰ C'est le coût de 2 ateliers « Découvertes ».