

Portrait des ressources, services et programmes d'activité physique pour les personnes de 50 ans et plus de l'île de Montréal

Rapport final

Marie-Chantal Fournel
Frédéric Le Cren
Sophie Laforest
Ginette Bélisle
Richard Goudreau



Portrait des ressources, services, et programmes d'activité physique pour les adultes de 50 ans et plus de l'île de Montréal

Rapport final

Marie-Chantal Fournel
Conseillère en promotion de la santé
Kino-Québec
Direction de santé publique de Montréal-Centre

Frédéric Le Cren
Chercheur
Département de kinanthropologie
Université du Québec à Montréal
Institut de gérontologie sociale du Québec—CLSC René-Cassin

Sophie Laforest
Professeur
Département de kinésiologie
Université de Montréal
Institut de gérontologie sociale du Québec—CLSC René-Cassin

Ginette Bélisle
Assistante de recherche
Direction de santé publique de Montréal-Centre

Richard Goudreau
Technicien en recherche
Direction de santé publique de Montréal-Centre

Juillet 2003

REMERCIEMENTS

L'équipe de recherche tient à remercier tous les gens des organismes qui ont répondu au questionnaire pour leur généreuse participation. Le temps qu'ils ont bien voulu nous accorder témoigne de l'importance qu'ils ont accordé à cette enquête.

L'équipe de recherche désire aussi remercier les collaborateurs et les partenaires de l'enquête pour leur apport significatif dans la réalisation des différentes étapes du projet.

Organismes du milieu

- FADOQ- région île de Montréal
- Forum des citoyens aînés
- Association québécoise de gérontologie—Montréal-Montérégie

Collaborateurs

Jacynthe Lussier
Kino-Québec, Direction de santé publique de la Montérégie

Louise de Villers
CLSC Bordeaux Cartierville

Marie-Claude Leblanc, étudiante
Département de kinanthropologie, UQAM

François Brunet, Fédération française du sport adapté
Département « Études et recherche »

Le Gérontophile
Revue de l'Association québécoise de gérontologie

Pour leur soutien financier

- Secrétariat au loisir et au sport du gouvernement du Québec
- Table de concertation des aînés de l'île de Montréal
- Institut de gérontologie sociale du Québec—CLSC René Cassin

Pour leur soutien technique

Chantal Paradis
Service de géomatique
Direction de santé publique de Montréal-Centre

Mireille Paradis
Page couverture
Direction de santé publique de Montréal-Centre

Louise Legendre
Secrétariat
Direction de santé publique de Montréal-Centre

Diane Martel
Révision de texte
Direction de santé publique de Montréal-Centre

TABLES DES MATIÈRES

Remerciements.....	v
Introduction	1
Contexte	2
1. But et objectifs	3
2. Méthode	3
2.1 Population cible	3
2.2 Critères de sélection des types d'organismes	3
2.3 Échantillonnage et recrutement des organismes	4
2.3.1 Types d'organismes rejoints et leur clientèle.....	4
2.3.2. Municipalités	4
2.3.3 Universités et cégeps (univ/cégep).....	4
2.3.4 Centres sportifs et associations d'aînés axées sur l'activité physique (YMCA/cap).....	5
2.3.5 Regroupement de personnes de 50 ans et plus (cao/ass/cc).....	5
2.3.6 Clubs de marche	9
2.3.7 CLSC.....	9
2.4 Procédures et outils de collecte	10
3. Résultats par objectif.....	11
Objectif 1	11
• Répartition des 50 ans et plus en fonction de trois catégories d'âge	12
• Répartition selon le sexe	16
Objectif 2.....	16
• Nombre et variété d'activités physiques offertes	17
• Nombre d'activités physiques exclusives et non exclusives aux 50 ans et plus	19
• Distribution des cours selon les saisons et le moment de la journée	20
• Distribution selon les coûts d'inscription	21
• Distribution selon le niveau de pratique	21
• Durée moyenne des séances	22
• Durée moyenne des cours	23
• Proportion de femmes chez les participants	24
• Supervision.....	25
• Les différents services offerts par les organismes.....	26
Objectif 3.....	28
• Les infrastructures que possèdent les organismes	28
• Plages horaires où les infrastructures sont non utilisées.....	30
• Les moyens de communication.....	31

Objectif 4.....	33
• Les obstacles perçus.....	33
Objectif 5.....	35
• Programmation future.....	35
• Objectifs des organismes.....	35
Discussion	38
Conclusion	39
Références	40
Annexe 1.....	
Annexe 2.....	
Annexe 3.....	

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Activités offertes dans les clubs d'âge d'or.....	7
Tableau 2 : Représentativité selon les catégories de participants à l'enquête	10
Tableau 3 : Municipalités (n=13/18)	13
Tableau 4 : Univ/cégep (n= 12/12).....	14
Tableau 5 : YMCA/cap (n= 17/17)	14
Tableau 6 : Cao/ass/cc (n= 27/28)	15
Tableau 7 : CLSC (n= 9/14)	15
Tableau 8 : Clubs de marche (n= 11/12).....	16
Tableau 9 : Pourcentage des organismes offrant divers types d'activité physique	18
Tableau 10 : Autres types d'activités selon le type d'organisme	19
Tableau 11 : Proportion des activités exclusives et non exclusives pour les 50 ans et plus par type de regroupement	20
Tableau 12 : Pourcentage des organismes offrant différents services	27
Tableau 13 : Type d'infrastructures des organismes possédant des infrastructures (%)	29
Tableau 14 : Moyens de communication selon le type d'organisme	32

LISTE DES FIGURES

Figure 1 :	Distribution des 79 clubs de l'âge d'or de la FADOQ-île de Montréal.....	8
Figure 2 :	Répartition de la clientèle de plus de 50 ans dans les organismes participants selon le type d'organisme.....	11
Figure 3 :	Proportion de la clientèle des 50 ans et plus dans les organismes participants.....	12
Figure 4 :	Proportion des 50-64 ans dans les organismes participants	12
Figure 5 :	Proportion des 65-74 ans dans les organismes participants	13
Figure 6 :	Distribution de l'ensemble des activités offertes annuellement	18
Figure 7 :	Durée moyenne des séances selon le type d'organisme.....	22
Figure 8 :	Durée moyenne des séances selon le type d'activité.....	23
Figure 9 :	Durée moyenne des cours (semaines) selon le type d'organisme	23
Figure 10 :	Durée moyenne des cours (semaines) selon le type d'activité	24
Figure 11 :	Proportion de femmes dans les cours selon le type d'organisme.....	24
Figure 12 :	Proportion des femmes dans les cours selon le type d'activité.....	25
Figure 13 :	Distribution des intervenants en fonction de leur formation.....	26
Figure 14 :	Distribution des infrastructures disponibles la semaine en fonction des plages horaires	30
Figure 15 :	Distribution des infrastructures disponibles durant la fin de semaine en fonction des plages horaires	31

INTRODUCTION

L'Université du Québec à Montréal et l'Université de Montréal se sont jointes à la Direction de santé publique de Montréal-Centre (DSP Mtl) dans le but de réaliser un portrait des ressources, services et programmes d'activité physique pour la clientèle des personnes de 50 ans et plus résidant dans l'île de Montréal. Ce projet est né de préoccupations communes et complémentaires à ces institutions.

D'une part, nous souhaitions connaître davantage les réalités du terrain, afin d'adapter la formation des kinésiologues qui désirent intervenir auprès de cette clientèle; d'autre part, nous désirions mieux connaître la disponibilité et l'accessibilité de l'offre des services pour tenter de répondre plus adéquatement aux besoins de cette population.

Cet inventaire est donc la première étape d'une démarche plus globale qui vise à favoriser que des services d'activité physique soient offerts aux personnes de 50 ans et plus de manière plus efficiente dans un futur rapproché.

Le présent rapport, après un rappel du contexte de l'enquête, de la présentation des objectifs et de la méthode utilisée, exposera les principaux résultats obtenus. Il faut toutefois bien comprendre qu'il s'agit d'une recension partielle des ressources existant dans l'île de Montréal, les ressources humaines et financières disponibles pour le projet n'ayant pas permis de répertorier l'ensemble des organismes. Les choix effectués par l'équipe de recherche quant à l'inclusion des organismes sont expliqués dans la section « Méthode ».

CONTEXTE

Si un Québécois sur vingt avait plus de 65 ans en 1901, cent ans plus tard, c'est plus d'un Québécois sur huit; en 2031, on se rapprochera d'un Québécois sur quatre (ISQ, 2000). Uniquement à Montréal, le nombre de personnes âgées de 50 ans et plus atteint presque 600 000 (MSSS, 2000). Cependant, plus que l'augmentation du nombre, la majorité des spécialistes et des observateurs du vieillissement de la société considèrent que l'enjeu majeur est l'amélioration de l'état de santé de la population âgée (Kouri et Leclerc, 1999). On parle désormais d'augmenter l'espérance de vie active et la qualité de vie (Kino-Québec, 2002; Ebrahim, 1997).

Parmi les moyens mis à la disposition des personnes pour ce « bien vieillir » se retrouve l'adoption d'un mode de vie sain et, plus spécifiquement, la pratique régulière d'une activité physique (États-Unis, 1996; Organisation mondiale de la santé, 1996). D'ailleurs, de toute la population, celle des personnes âgées serait celle qui peut en retirer les plus grands bénéfices à court terme sur le plan de l'amélioration des différentes fonctions physiologiques (cardio-vasculaire, musculaire et motrice), de l'autonomie et de la qualité de vie, et ce jusqu'à un âge très avancé (Kino-Québec, 2002, DSP Mtl, 1999).

Cependant, la dernière enquête sociale et de santé de 1998, confirme une baisse de la pratique de l'activité physique avec l'âge, tendance qui s'est particulièrement accentuée depuis une dizaine d'années (Bellerose et coll., 1994; Nolin et coll., 2000). Ces derniers ont en effet constaté que le pourcentage d'hommes très peu actifs¹ passe de 26 % pour les 25-64 ans à 50 % pour ceux de 65 ans et plus. La comparaison avec les données de 1992-1993 indique une augmentation d'environ 15 % de la sédentarité.

Les données enregistrées par Statistique Canada (2001) vont dans le même sens². Pour être plus précis, au Québec, 58 % des hommes de 55 ans et plus et 52 % des femmes du même âge ne font pas assez d'activité physique pour en retirer des bénéfices pour leur santé (Kino-Québec, 2000) et le territoire de Montréal ne se distingue pas du reste de la province (Nolin, 2000).

La sédentarité chez les aînés s'impose donc comme un problème important de santé publique auquel il faut s'attarder davantage. Pour planifier des stratégies adaptées et développer des actions judicieuses, certaines informations s'avèrent indispensables : connaître le sens que les aînés donnent à leur pratique (Le Cren, 2002), les barrières à l'activité physique (Harvey, 2001), ainsi que les services, programmes, ressources et infrastructures disponibles pour cette population.

Bien que cela puisse paraître étonnant, nous ne possédons jusqu'à maintenant que des informations fragmentaires concernant les services d'activité physique offerts aux personnes de 50 ans et plus. En réalisant cette enquête, nous serons en mesure d'en brosser un premier portrait et d'établir un état de la situation dans l'île de Montréal.

1 Pratique d'une activité physique moins d'une fois par semaine.

2 Il est à noter que les critères retenus pour définir une personne sédentaire et une personne physiquement active ne sont pas les mêmes pour toutes les études de ce type. Ce qui explique certaines différences de pourcentages entre certaines études, notamment fédérales et provinciales. Il est donc prudent de s'en tenir à des comparaisons intra-étude plutôt qu'inter-études. Cependant, les tendances générales sont assez similaires.

1. BUT ET OBJECTIFS

Le but de cette étude consistait à réaliser un portrait des services, programmes, ressources et infrastructures d'activité physique pour les 50 ans et plus dans l'île de Montréal, et ce dans une optique de promotion de la santé par un mode de vie physiquement actif.

Les principaux objectifs visés dans l'enquête étaient les suivants :

- décrire l'âge et le genre de la clientèle des organismes participants;
- décrire les programmes et les services offerts pour faciliter la pratique d'activités physiques chez les 50 ans et plus;
- décrire les infrastructures disponibles pour la pratique d'activités physiques chez les 50 ans et plus;
- identifier les obstacles perçus par les organismes au développement de l'activité physique pour les 50 ans et plus;
- connaître l'intérêt des organismes de développer ou d'offrir de nouvelles activités physiques pour les 50 ans et plus.

2. MÉTHODE

2.1 Population cible

Dans ce projet, ce sont les aînés autonomes de 50 ans et plus qui sont visés, et les organismes publics et privés offrant des programmes d'activité physique pour cette clientèle.

2.2 Critères de sélection des types d'organismes

Les types d'organismes publics ou privés susceptibles d'offrir une programmation d'activité physique accessible aux personnes âgées de 50 ans et plus n'habitant pas l'organisme ont été identifiés. Dans cette optique, les HLM et les résidences privées ont été exclues, leur programmation visant leurs résidents.

Compte tenu des ressources limitées, il a été décidé de consacrer davantage d'efforts à la cueillette d'informations auprès des organismes le plus susceptibles d'offrir des activités physiques aux personnes de plus de 50 ans. Du fait de leur mission, les centres d'action bénévole qui sont moins susceptibles d'offrir des services d'activité physique n'ont donc pas été retenus pour ce portrait. Les fédérations sportives, les organismes gouvernementaux et para-gouvernementaux, et les organismes organisant des événements spéciaux n'ont pas été retenus. Par manque de temps et de ressources, les clubs et écoles spécialisées n'ont pas été retenus non plus. Pour ces derniers, nous n'avons malheureusement pas d'idée des services offerts aux 50 ans et plus.

Les types d'organismes suivants sont inclus dans ce portrait. Les procédures d'échantillonnage et de recrutement sont présentées à la section suivante.

1. Municipalités
2. Universités et cégeps (univ/cégep)
3. Centres sportifs et associations d'aînés axées sur l'activité physique (YMCA/cap)
 - YMCA et YWCA
 - Associations d'aînés axées sur l'activité physique
 - Centres d'activité physique privés

4. Regroupement de personnes de 50 ans et plus (cao/ass/cc)
 - Clubs de l'âge d'or
 - Associations d'aînés
 - Centres communautaires
5. Clubs de marche
6. CLSC

2.3 Échantillonnage et recrutement des organismes

Cette section résume les procédures d'échantillonnage et de recrutement des divers types d'organisme.

2.3.1 Types d'organismes rejoints et leur clientèle

219 organismes ont été sollicités, 101 ont répondu, soit un taux de réponse de 46 %. Cet échantillon est constitué de : 28 Clubs de l'âge d'or, associations et centres communautaires (CC); 18 municipalités; 17 YMCA et centres d'activités physiques (CAP); 14 CLSC; 12 cégeps et universités; et finalement 12 Clubs de marche (figure 2). D'après un estimé obtenu auprès de 93 d'entre eux, 47 108 personnes de plus de 50 ans se sont inscrites à des activités physiques dans leur organisme au cours de l'année 2000. Ceci représente un peu plus de 8 % de la population des 50 ans et plus de l'île de Montréal (MSSS, 2000). La distribution des inscriptions selon le type d'organisme est présentée à la figure 2. Compte tenu de la méthode d'échantillonnage, il ne faut toutefois pas considérer cette répartition comme étant un reflet exact de la réalité.

(Voir aux annexes 1 et 2 la liste des organismes participants, ainsi que la carte de l'île de Montréal les localisant.)

2.3.2. Municipalités

L'ensemble des 27 anciennes municipalités de l'île de Montréal a été retenu pour participer à l'étude. Trois n'ont pu être rejointes et cinq autres ont refusé. En dernier lieu, l'ancienne Ville de Montréal n'a pas été incluse, car les questionnaires reçus étaient trop incomplets; elle est donc considérée comme un refus.

Le taux de réponse des municipalités est donc de 18/27 (incluant tous les «pas de réponse»).

Ce résultat peut être considéré comme très bon, mais il doit néanmoins être nuancé : 67 % des villes sont représentées, mais il y manque la ville de Montréal (l'ancienne) avec ses 9 arrondissements. Ce qui fait que nous avons une représentativité du bassin populationnel d'aînés en deçà de 50 %.

2.3.3 Universités et cégeps (univ/cégep)

Cégeps

Des 11 cégeps de l'île, tous ont pu être contactés. Un seul cégep francophone a refusé de répondre et un anglophone, qui trouvait les questions non pertinentes, n'a finalement pas répondu. Le taux de réponse pour cette catégorie d'organismes est de 9/11 soit 82 %, ce qui rend les résultats assez représentatifs de l'ensemble des services offerts par ces organismes.

Universités

Trois des quatre universités montréalaises ont accepté de participer à l'étude, (taux de réponse de 75 %). L'université anglophone ayant refusé a indiqué que ce n'était pas dans son mandat d'offrir des cours d'activité physique pour la population en général. On peut donc s'attendre à ce que les services qu'elle offre aux aînés ne dépassent pas ceux des autres universités participantes, lesquelles n'offrent pas non plus des services très élaborés à cette clientèle.

2.3.4 Centres sportifs et associations d'aînés axées sur l'activité physique (YMCA/cap)

YMCA

Huit YMCA de Montréal sur onze ont accepté de participer à ce projet. Le YWCA de Montréal a aussi accepté d'y participer. Nous l'incluons dans le terme « YMCA » pour un nombre total de neuf.

Associations d'aînés axées sur l'activité physique

Trois associations d'aînés axées sur l'activité physique ont été recensées par l'équipe. Celles-ci représentent sans contredit les plus importantes dans l'île de Montréal. Il n'est toutefois pas exclu qu'un nombre équivalent de petites associations de ce genre aient pu nous échapper. Nous croyons cependant que les trois associations retenues pour l'étude permettront de tracer un bon portrait de ce que ce type d'association offre à Montréal.

Les trois associations contactées ont accepté de participer pour un taux de réponse de 100 %. Nous estimons qu'elles représentent environ 75 % des services offerts par ce type d'organisme, car elle figure parmi les plus grandes.

Centres d'activité physique

Nous avons exclu de notre liste de départ les organismes de type « Énergie cardio » (18 centres) et « Nautilus ». Nous avons considéré que ce type d'organisme était peu susceptible d'offrir une programmation spécifique aux personnes de 50 ans et plus, ce qui n'a toutefois pas été vérifié.

Parmi les six centres identifiés, cinq ont pu être contactés et ont participé (83 %); le cinquième semble être principalement un centre de musculation. Nous ne pouvons toutefois pas dire quelle clientèle il rejoint, mais nous croyons que l'offre de service aux 50 ans et plus doit être moindre que chez les organismes participants.

Cette catégorie est donc composée de 9 YMCA, de 3 associations d'aînés axées sur l'activité physique et de 5 centres d'activité physique. Alors que les deux premières catégories sont assez représentatives et constituent plus de trois quarts des organismes, ce n'est pas le cas des centres d'activité physique.

2.3.5 Regroupement de personnes de 50 ans et plus (cao/ass/cc)

- Associations d'aînés
- Clubs d'âge d'or
- Centres communautaires

Associations d'aînés

Une liste de 22 associations d'aînés localisées dans l'île de Montréal a été dressée à partir des 36 organismes participant à la table de concertation des aînés de l'île de Montréal au début de ce projet;

14 ont été exclus, car ils n'étaient pas spécifiquement des organismes d'aînés (ex. : l'Association des popotes roulantes) ou ils étaient déjà inclus dans l'étude dans une autre catégorie (centre sportif d'aînés). Cette liste nous a donc servi de point de départ pour l'échantillonnage des participants à l'étude.

Pour être admissibles, les associations devaient pouvoir répondre au questionnaire en français ou en anglais et offrir des activités physiques. Nous avons ainsi dû refuser deux organismes pour des raisons linguistiques. D'autre part, les associations régionales ou provinciales qui ne s'occupent pas du tout d'activité physique n'ont pas été considérées comme admissibles (n=5).

Il s'est avéré très difficile d'entrer en contact avec les personnes responsables des associations pendant la période de cueillette. Ainsi 11 associations n'ont jamais pu être jointes, soit 73,3 % des 15 admissibles. Heureusement, les quatre associations jointes ont accepté de participer à l'étude. Le taux de réponse en incluant les non-réponses est donc de 4/15, soit 26,6 %. Si nous ajustons pour les non-joints, en faisant l'hypothèse que le pourcentage d'admissibles est le même dans les non-réponses, nous pourrions estimer à sept le nombre de non-admissibles parmi les 11 non-réponses. Le taux de réponse peut ainsi être recalculé en retirant ces nouveaux non-admissibles du dénominateur pour obtenir un taux de réponse plus près de la réalité, soit 4/(15-7) ou 50 %.

Même ajusté, le taux de réponse est assez bas. Il y a de bonnes chances que les non-joints ne soient pas très différents des autres.

Clubs de l'âge d'or

Nous estimons à un maximum de 300 le nombre de clubs de l'âge d'or dans l'île de Montréal. Seulement à titre d'exemple, la région « Rosemont-Petite-Patrie », de l'ancienne ville de Montréal, comptait 20 clubs de l'âge d'or sur son territoire. Un premier échantillon de convenance a donc été composé en incluant les 79 clubs membres de la FADOQ-île de Montréal, qui a fourni à l'équipe de recherche leurs coordonnées. Les moyens financiers ne permettant pas de retenir tous ces clubs, d'autres critères d'inclusion ont été mis de l'avant. Ainsi, plutôt que de recourir ensuite à un échantillonnage aléatoire, l'équipe a préféré cibler les clubs offrant un minimum de deux activités physiques sur une base hebdomadaire, afin d'obtenir davantage d'information sur les activités offertes plutôt que de dresser un portrait représentatif des activités offertes par les clubs de l'âge d'or. Il ne faudra donc pas généraliser les services présentés dans ce portrait à l'ensemble des clubs de l'âge d'or, mais plutôt l'interpréter comme étant ce qui est offert dans les clubs les plus actifs.

Le questionnaire élaboré pour les clubs de l'âge d'or comportait donc une introduction qui visait à identifier les organismes offrant le nombre minimum d'activités pour être inclus. Cette façon de faire a permis de recueillir des informations de base sur les activités offertes par les 41 organismes non admissibles. Ainsi parmi les 50 organismes joints, 20, soit 40 %, n'offraient aucune activité physique, alors que 42 % en offraient moins de deux sur une base hebdomadaire et que les 9 autres (18 %) avaient une programmation plus riche et étaient inclus dans l'étude. Le tableau 1 illustre la distribution des organismes joints selon le nombre d'activités physiques offertes sur une base hebdomadaire. Si ces organismes sont représentatifs des non-joints, on peut faire l'hypothèse que la fréquence de pratique parmi ce groupe est similaire à celle observée. Il est toutefois possible qu'elle soit inférieure, car plusieurs d'entre eux n'ont pas répondu à nos messages, ce qui laisse présumer un moins grand intérêt pour l'activité physique ou tout simplement un manque de disponibilité de la part des participants pour toutes autres raisons valables mais non liées aux services offerts.

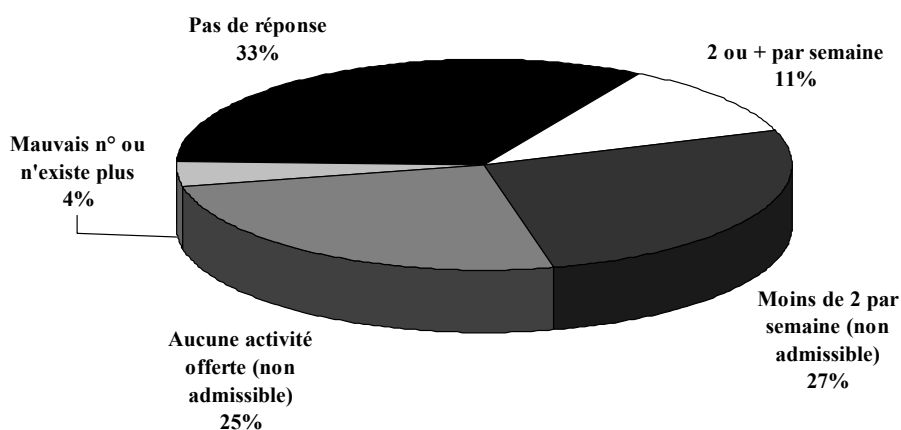
Ces données suggèrent que la moitié des organismes non admissibles offrent tout de même certaines activités, les activités répertoriées étant principalement la danse en ligne et la danse sociale, suivies de vie active et enfin des activités telles le poche baseball, les quilles, la pétanque et les poches.

Tableau 1 : Activités offertes dans les clubs d'âge d'or

N = 50 (%)	Fréquence d'activités physiques	Type d'activité (n; %)
20 (40,0 %)	Aucune	
21 (42,0 %)	< 2 activités par semaine	Danse en ligne et autres activités (8; 16 %) • Seulement, à l'occasion ou 1 fois/ semaine (3) • 1 fois / semaine et à l'occasion de la pétanque ou des quilles ou des poches (n=5) Danse sociale une fois / semaine ou à l'occasion (2; 4 %) Poche baseball (3; 6 %) Jeu de poches (1; 2 %) Programme <i>Viactive</i> (5; 10 %) • 1 fois /semaine (3) • 1 fois /2 semaines (1) • pause (1)
9 (18,0 %)	>=2 activités par semaine	Rapporté dans le rapport.

Note : En tout, les quilles ont été mentionnées par 2 organismes (4 %), la pétanque par 3 (6 %), de même que les poches.

Figure 1 : Distribution des 79 clubs de l'âge d'or de la FADOQ-île de Montréal



La figure 1 présente quant à elle la distribution des 79 clubs de l'âge d'or dont les noms nous avaient été transmis par la FADOQ-île de Montréal. En incluant les trois clubs pour lesquels les coordonnées n'étaient pas bonnes (3,8 %) de même que les 26 non-réponses (32,9 %), le taux de réponse atteint 63,3 %. Aucun des 50 clubs joints n'a refusé de participer; cependant, 41, soit près de 60 %, étaient non admissibles selon les critères présentés ci-dessus.

En émettant cette fois l'hypothèse que l'ensemble des clubs de l'âge d'or sont similaires à ceux de la FADOQ-île de Montréal, on peut penser que l'ensemble des 300 clubs de l'île de Montréal auraient pu se distribuer selon les pourcentages présentés dans la figure 1 et le tableau 1. Ceci demeurerait toutefois à vérifier et la recommandation quant à l'interprétation des données tout au long de ce rapport pour ce type d'organisme reste vraie.

Centres communautaires

Tous les centres communautaires de l'île de Montréal ont été considérés dans ce portrait (n=24). De ce nombre, un seul n'a jamais pu être joint.

Des 23 organismes contactés, 4 (17,3 %) étaient non-admissibles car après vérification ce n'étaient pas des centres communautaires. Parmi les 19 admissibles, 4 ont refusé de participer (21,1 %), soit parce que le questionnaire était trop long (1), soit parce que le participant ne se sentait pas compétent pour répondre et qu'il était impossible de parler au responsable (1). Deux devaient poster le questionnaire, un n'est jamais arrivé à destination et le second beaucoup trop tard. Ils sont comptabilisés parmi les refus.

En excluant les organismes non-admissibles mais en conservant l'organisme non-joint, le taux de réponse pour les centres communautaires est de 75 % (15/20) et la proportion de refus de 20 %.

Il faudra garder à l'esprit lors de la lecture du rapport que trois organismes communautaires sur quatre ont participé à l'enquête. Ces données fourniront des informations intéressantes sur les services offerts par ceux-ci. Il est noté que les difficultés rencontrées lors de la collecte suggèrent que ces organismes offrent moins d'activités physiques que les organismes participants, ce qui a pu être vérifié pour un des cinq refus, lequel n'offre aucune activité physique.

En conclusion, la catégorie d'organismes regroupant des personnes de 50 ans et plus est composée de 9 clubs d'âge d'or, de 15 centres communautaires et de 4 associations d'ainés représentant respectivement environ 20 %, 75 % et 50 % de l'ensemble des organismes admissibles pour ces types d'organismes.

2.3.6 Clubs de marche

L'objectif était d'inclure tous les clubs de marche de l'île de Montréal. Nous avons pu en recenser 15 sur un total que nous estimons à environ 18. Tous ces clubs ont été retenus dans l'échantillon de départ.

Certains organismes, comme l'APADOR, offrent des activités de marche et ont été considérés dans leur catégorie respective. Ils n'ont pas été listés comme des clubs de marche.

Un des quinze clubs de marche contactés n'existait plus. Treize des 14 restant ont pu être contactés et un seul a refusé de participer (7,1 %) pour un taux de réponse de 86 %.

Nous estimons que ces 12 clubs de marche représentent environ 76 % de l'ensemble des 18 clubs de marche qui existent à Montréal. D'autre part, nous n'avons pas de raison de penser que les clubs non inclus pourraient être différents des participants. Nous croyons donc que les données de ce rapport concernant les clubs de marche sont représentatives de l'ensemble des clubs de marche.

2.3.7 CLSC

L'ensemble des 28 CLSC de l'île de Montréal a été considéré pour dresser ce portrait. Seulement 14 ont rempli le questionnaire (50 %), 13 n'ayant pu être joints et un ayant refusé de participer. Un CLSC sur deux a donc répondu à notre enquête. Le nombre important de messages téléphoniques laissés aux CLSC non participants nous porte à croire que ceux qui se sentent le plus interpellés par la thématique de l'activité physique ont trouvé plus facilement le temps de participer à l'étude.

La représentativité des données présentées dans ce rapport fluctue donc en fonction du type d'organisme. Le tableau 2, qui suit, fait état de notre appréciation en ce qui a trait à la représentativité et à la proportion des services offerts contenue dans ce rapport. Rappelons en terminant que notre intention n'était pas de dresser un portrait exhaustif des ressources, mais plutôt de faire une première étude exploratoire qui permette néanmoins de s'en faire une bonne idée. Ainsi, il n'y aura pas d'ajustements de fait plus loin dans le rapport pour essayer d'avoir un portrait complet.

Tableau 2 : Représentativité selon les catégories de participants à l'enquête

Catégorie	Représentativité	% estimé de l'offre de service
1 Municipalités	18/27 Moyenne	< 50 %
2 a) Universités b) Cégeps	a) Bonne b) Bonne	a) >75 % b) 82 %
3 a) YMCA b) Associations aînés axées sur act. phys c) Centres sportifs	a) Bonne b) Bonne (les plus grandes sont bien représentées) c) Faible	a) 81 % b) 75 % c) ?
4 a) Clubs âge d'or b) Associations aînés c) Centres comm.	a) Bonne pour les clubs offrant 2 act. ou + par semaine ou n'en offrant aucune. Faible pour les autres. b) Bonne c) Bonne	a) 20 % b) ? c) 80 % b) 50 % c) 75 %
5 Clubs de marche	Bonne	76 %
6 CLSC	Acceptable	60 %

2.4 Procédures et outils de collecte

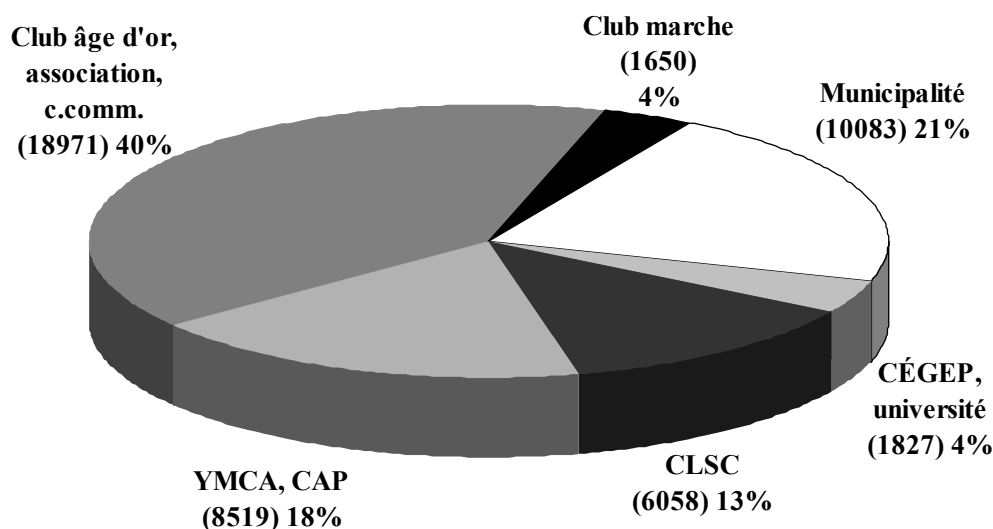
Cinq questionnaires ont été élaborés en fonction des divers types d'organismes à rejoindre (annexe 1). Ces questionnaires ont été validés et prétestés avec des représentants des divers organismes ciblés dans l'étude.

L'enquête s'est déroulée entre mars et juin 2001.

Les données ont été saisies avec Access et analysées avec SPSS.

Des guides d'entrevue ont été développés afin d'assister l'interviewer dans son travail. Ils comportent une introduction pour la première prise de contact téléphonique et pour la seconde lors de l'administration du questionnaire par l'interviewer au téléphone. Pour résumer, l'interviewer téléphone à quelqu'un de l'organisme, il vérifie s'il parle à la bonne personne, et son admissibilité. Il explique les objectifs de l'étude et ce qui est attendu des participants. Il s'entend ensuite avec les personnes intéressées pour qu'elles remplissent le questionnaire qu'il leur postera avant leur second entretien téléphonique qui permettra de passer à travers le questionnaire ensemble. Ensuite, au moment convenu avec la personne, l'interviewer la rappelle et ils révisent ensemble le questionnaire que l'interviewer saisit de façon simultanée dans Access. Cette procédure assure un meilleur taux de réponse, mais aussi une meilleure compréhension des questions et une plus grande validité des données, lesquelles ont toutes été recueillies par la même personne, sauf pour les YMCA, qui ont été contactés par un deuxième interviewer.

Figure 2 : Répartition de la clientèle de plus de 50 ans dans les organismes participants selon le type d'organisme



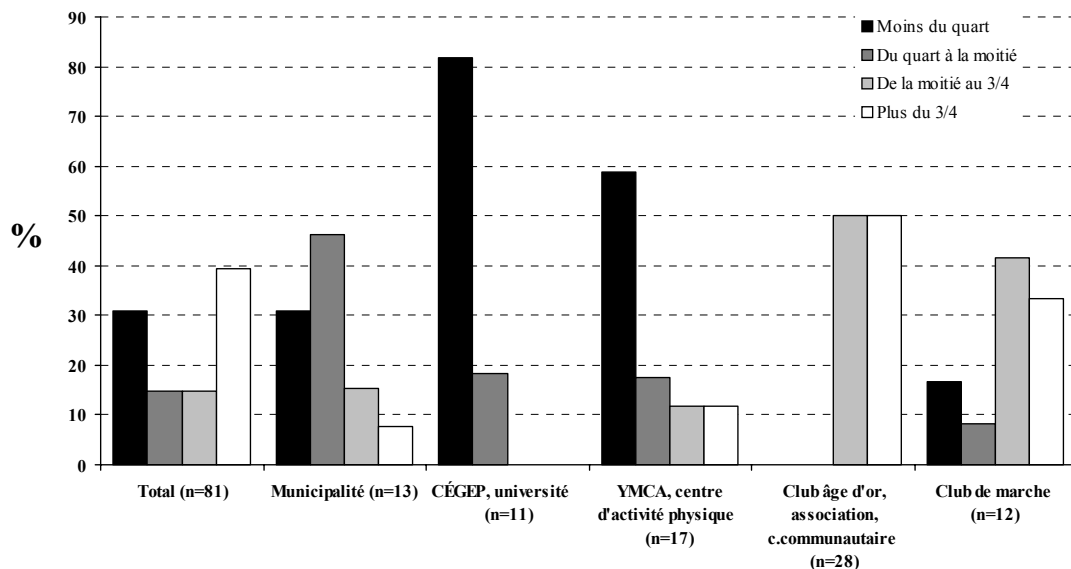
3. RÉSULTATS PAR OBJECTIF

Objectif 1

Décrire l'âge et le genre de la clientèle des organismes participants.

Les CLSC ont eu de la difficulté à estimer la proportion de personnes de 50 ans et plus parmi leur clientèle et ne sont pas inclus dans la figure suivante. Comme cette information n'était pas demandée directement aux associations d'aînés et clubs d'âge d'or, nous l'avons estimée pour calculer les totaux en les incluant. Outre les CLSC, pour l'ensemble des participants, il semble que plus de la moitié des organismes ont plus de 50 % de leur clientèle âgée de 50 ans et plus. Environ 30 % en ont moins du quart. C'est dans les univ/cégep que la proportion de 50 ans et plus est la plus faible : 82 % des organismes ont 25 % et moins de gens âgés de plus de 50 ans. À l'exception des cao/ass/cc, ce sont les clubs de marche qui présentent les proportions les plus élevées d'aînés parmi leur clientèle (figure 3).

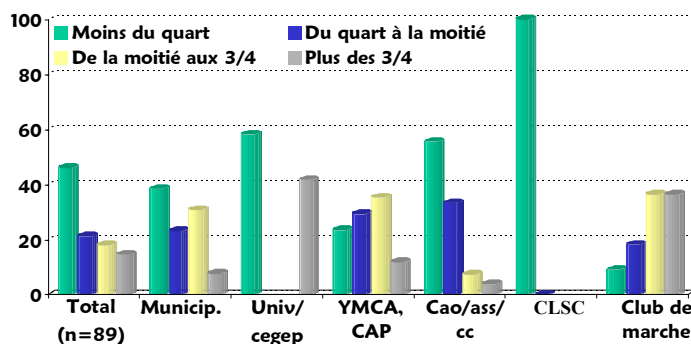
Figure 3 : Proportion de la clientèle des 50 ans et plus dans les organismes participants



- Répartition des 50 ans et plus en fonction de trois catégories d'âge**

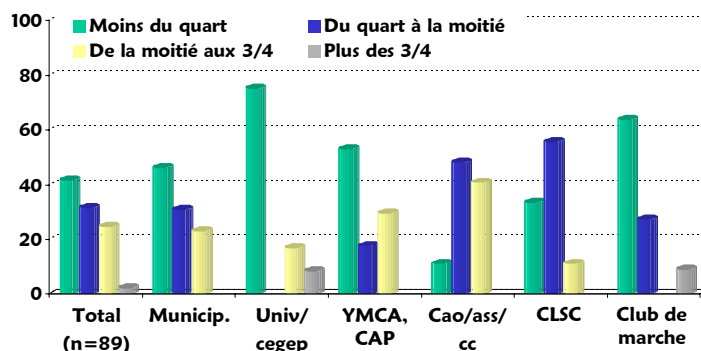
Quarante six pour cent des organismes participants ont moins du quart de leur clientèle de plus de 50 ans qui est constitué de personnes de 50 à 64 ans. Les CLSC, plus particulièrement, ont tous moins du quart de ce groupe d'âge. Les univ/cégep sont divisés en deux : soit ils en ont plus des trois quarts (42 %) ou moins du quart (58 %). Enfin, les cao/ass/cc ont 56 % de leurs regroupements qui en ont moins du quart (figure 4).

Figure 4 : Proportion des 50-64 ans dans les organismes participants



La figure 5 illustre, pour sa part, la proportion des 65-74 ans parmi la clientèle de plus de 50 ans des organismes.

Figure 5 : Proportion des 65-74 ans dans les organismes participants



Pour les 75 +, la tendance est nette : près de 80 % de tous les organismes ont moins du quart de cette clientèle. Tous les clubs de marche et les univ/cégep ont moins du quart de cette clientèle, suivis de près par les municipalités (92 %), les YMCA/cap (82 %) et les cao/ass/cc (70 %). À l'inverse, les CLSC, on le comprend, se distinguent ici du reste des regroupements. Ce groupe d'âge y est réparti presque également à travers les différentes catégories (tableau A1, annexe 5).

Ces données sont présentées de façon plus détaillée dans les tableaux suivants pour chaque type d'organisme.

Tableau 3 : Municipalités (n=13/18)

Proportion	25 % ou moins	26 % à 50 %	51 % à 75 %	76 % à 100 %
50 – 64 ans	38,5	23,1	30,8	7,7
65 – 74 ans	46,2	30,8	23,1	-
75 ans et plus	92,3	-	-	7,7

Il est difficile pour les municipalités de définir précisément l'âge des participants, car il est rarement demandé lors de l'inscription. De plus, les 50 ans et plus sont souvent intégrés dans les programmes offerts aux adultes, et donc difficiles à répertorier.

Près de 40 % des municipalités ont moins du quart de gens âgés de 50 à 64 ans comparativement à 46 % des municipalités qui ont 25 % et moins de gens âgés entre 65 et 74 ans.

La catégorie des 65 à 74 ans participe surtout aux activités des clubs de l'âge d'or et des associations d'aînés; ce groupe d'âge participe donc moins aux activités offertes par les municipalités. En contrepartie, le groupe des 50 à 64 ans ne s'identifie pas à l'image des clubs d'âge d'or; il participe donc en plus grand nombre aux activités offertes par les municipalités.

Par ailleurs, plusieurs municipalités nous ont rapporté qu'il n'est pas dans leur mandat d'offrir des activités aux aînés. Ils offrent plutôt leur collaboration aux organismes d'aînés du milieu. Ce sont les organismes du milieu qui ont un contact direct avec la clientèle de 50 ans et plus.

Tableau 4 : Univ/cégep (n= 12/12)

Proportion	25 % ou moins	26 % à 50 %	51 % à 75 %	76 % à 100 %
50 – 64 ans	58,3	-	-	41,7
65 – 74 ans	75,0	-	16,7	8,3
75 ans et plus	100,0	-	-	-

Le tableau 4 indique que 58 % des univ/cégep ont moins de 25 % de gens âgés de 50 à 64 ans, tandis que 42 % des univ/cégep ont 76 % à 100 % de gens âgés de 50 à 64 ans. Ces deux « polarités » s'expliquent par le fait que les univ/cégep ont comme premier mandat d'offrir des activités physiques à leur clientèle étudiante, mais, d'autre part, plusieurs personnes de 50 à 64 ans se joignent à la programmation de soir offerte aux étudiants.

Les trois quarts des univ/cégep ont moins de 25 % de gens âgés de 65 à 74 ans. Les problèmes de transport, le coût de l'abonnement, l'horaire des cours surtout le soir, font en sorte qu'il n'y a pas beaucoup de gens de cette catégorie d'âge. De plus la publicité, principalement à l'interne des établissements, n'est pas axée sur cette clientèle.

Les gens âgés de plus de 75 ans ne fréquentent pas les univ/cégep. Cette clientèle est souvent en perte d'autonomie, donc exige du transport adapté, des installations spécifiques et du personnel qualifié. On peut croire que cela exige donc beaucoup d'investissements pour une faible participation potentielle.

Tableau 5 : YMCA/cap (n= 17/17)

PROPORTION	25 % ou moins	26 % à 50 %	51 % à 75 %	76 % à 100 %
50 – 64 ans	23,5	29,4	35,3	11,8
65 – 74 ans	52,9	17,6	29,4	-
75 ans et plus	82,4	17,6	-	-

Les 50 à 64 ans sont moins présents dans cette catégorie d'organismes : 12 % de ceux-ci ont 75 % à 100 % de gens âgés de 50 à 64 ans. Deux organismes ont d'ailleurs presque entièrement leur clientèle dans cette catégorie d'âge et axent leur publicité dans ce sens.

Par contre, la moitié des organismes de cette catégorie ont moins de 25 % de gens âgés de 65-74 ans. Selon eux, les gens de ce groupe d'âge bougent beaucoup moins et n'investissent pas autant dans la santé que les 50 à 64 ans. Cette catégorie d'âge aimerait moins se déplacer et souhaiterait payer des frais d'abonnements moins élevés.

Plus des trois quarts des organismes de cette catégorie comptent moins de 25 % de gens âgés de 75 ans et plus. Ce qui est surprenant, c'est de retrouver près de 18 % de ces regroupements qui disent avoir du quart à la moitié de cette clientèle qui participe à leur activité.

Tableau 6 : Cao/ass/cc (n= 27/28)

PROPORTION	25 % ou moins	26 % à 50 %	51 % à 75 %	76 % à 100 %
50 – 64 ans	55,6	33,3	7,4	3,7
65 – 74 ans	11,1	48,1	40,7	-
75 ans et plus	70,4	22,2	7,4	-

Le tableau 6 indique que 56 % des organismes de cette catégorie ont 25 % et moins de gens âgés de 50 à 64 ans. C'est donc dire que plus de la moitié des organismes ne touchent presque pas ce groupe d'âge.

C'est dans cette catégorie que l'on retrouve la plus forte proportion des 64 à 75 ans. Près de la moitié des organismes ont de 26 % à 50 % de gens âgés de 65 à 74 ans, et un peu plus de 40 % ont de la moitié aux trois quarts de gens âgés de 64 à 75 ans.

Dans cette catégorie, 70 % des organismes ont 25 % et moins de gens âgés de 75 ans et plus. Par contre, c'est dans cette catégorie que l'on retrouve la plus forte proportion de 75 ans et plus, soit 22 % des organismes qui ont 26 % à 50 % de gens âgés de 75 ans et plus et 7 % qui ont de 51 % à 75 % de leur clientèle d'aînés âgés de plus de 75 ans.

Selon les participants, la proximité des clubs d'âge d'or et un coût d'abonnement peu élevé favorisent la participation des 65 ans et plus.

Les centres communautaires offrent des activités adaptées et de l'aide bénévole, ce qui facilite la participation de gens plus âgés (transport adapté, cours adapté à la condition physique des personnes moins autonomes physiquement).

Tableau 7 : CLSC (n= 9/14)

PROPORTION	25 % ou moins	26 % à 50 %	51 % à 75 %	76 % à 100 %
50 – 65 ans	100	-	-	-
65 – 74 ans	33,3	55,6	11,1	-
75 ans et plus	22,2	33,3	22,2	22,2

C'est dans les CLSC que l'on retrouve le moins de gens âgés entre 50 à 64 ans. Tous les CLSC participants ont moins de 25 % de gens âgés de 50 à 64 ans.

La moitié des CLSC ont de 26 % à 50 % de gens âgés entre 65 à 74 ans et plus de 10 % de 51 % à 75 %. En ce qui a trait à la proportion des 64 à 75 ans, les CLSC arrivent au second rang, après la catégorie regroupant clubs de l'âge d'or, associations d'aînés et centres communautaires.

C'est dans les CLSC que se retrouve la plus grande proportion de gens âgés de plus de 75 ans, qui représentent plus de 20 % de leur clientèle aînée.

Tableau 8 : Clubs de marche (n= 11/12)

PROPORTION	25 % ou moins	26 % à 50 %	51 % à 75 %	76 % à 100 %
50 – 64 ans	9,1	18,2	36,4	36,4
65 – 74 ans	63,6	27,3	-	9,1
75 ans et plus	100,0	-	-	-

Une des plus fortes proportions de gens âgés de 50 à 64 ans se retrouve dans les clubs de marche : 36 % des clubs ont 76 % à 100 % de gens âgés entre 50 à 64 ans.

C'est dans les clubs de marche que l'on retrouve la plus faible proportion de gens âgés entre 65 à 74 ans : 63 % des clubs ont moins de 25 % de gens âgés entre 65 à 74 ans.

La marche est une activité recherchée par les « jeunes aînés ». Selon les participants, elle exige peu de préparation physique, est très accessible et son coût d'abonnement est peu élevé. De plus, c'est une activité de plein air dite naturelle.

Tous les clubs participants ont dit avoir moins du quart de leur clientèle qui avait 75 ans ou plus. Plusieurs ont même affirmé qu'ils n'avaient aucun participants âgés de plus de 75 ans. Cette situation mériterait d'être expliquée, car on sait l'importance de la marche dans le maintien de l'autonomie, particulièrement chez les personnes très âgées.

• Répartition selon le sexe

Même si, dans l'île de Montréal, dans la population des 50 ans et plus, le nombre de femmes est supérieur à celui des hommes (57 % de femmes pour 43 % d'hommes) (MSSS, 2000), ces derniers sont sous représentés dans les organismes consultés dans notre enquête puisqu'au total 60 % des organismes participants ont moins de 25 % de participants masculins. De plus, seulement six regroupements (7 %) ont plus de la moitié de leurs membres qui sont des hommes.

Les pourcentages les plus faibles se retrouvent dans les univ/cégep (dans 83 % moins du quart sont des hommes), les cao/ass/cc (68 %) et les clubs de marche (64 %).

Même si les hommes de cette catégorie d'âge sont un peu plus sédentaires³ que les femmes du même groupe, cela n'explique pas ce décalage. On sait que les femmes ont une plus grande tendance que les hommes à se regrouper, mais devant une telle disproportion, on peut se demander si les services offerts aux hommes en matière d'activité physique sont adéquats et s'il n'y aurait pas lieu d'offrir d'autres types de programmes d'activité physique. Des recherches plus approfondies pourraient s'avérer justifiées à ce sujet.

Objectif 2

Décrire les programmes et les services offerts pour faciliter la pratique d'activité physique chez les 50 ans et plus.

3 Se référer au contexte du rapport.

- **Nombre et variété d'activités physiques offertes**

Au total, 1 167 activités physiques (dont 60 variétés⁴) sont offertes aux personnes de 50 ans et plus par les 101 organismes participants. Pour en faciliter l'analyse, nous les avons regroupées en sept catégories⁵. Parmi celles-ci, les activités de conditionnement physique sont de loin les plus nombreuses. Elles représentent 29 % de toutes les activités proposées annuellement, tandis qu'en seconde place on retrouve les activités aquatiques avec 22 %, suivies de près, en troisième place, par les activités de marche (20 %) et de plein air (20 %) (figure 6).

Toutefois, les activités comme celles de conditionnement physique peuvent être offertes plusieurs fois par un même organisme et ne l'être jamais par un autre. C'est pourquoi il est intéressant de connaître également la répartition des différentes activités physiques pour l'ensemble des organismes. Les données indiquent que le conditionnement physique demeure encore l'activité la plus représentée puisqu'elle est offerte dans près du tiers des organismes; viennent ensuite la marche, les activités aquatiques et la danse, présentes chacune dans près de 20 % des organismes.

Le tableau 9 confirme encore une fois que le conditionnement physique d'abord, les activités aquatiques ensuite sont bien les catégories d'activités les plus fréquemment offertes et ce par une majorité d'organismes. Par contre, il est intéressant de voir que les activités de danse sont principalement offertes par les cao/ass/cc (46 %) et par les YMCA/cap (24 %).

Il en est de même pour les activités de gymnastique douce : 29 % des cao/ass/cc en offrent ainsi que 12 % des YMCA/cap et 11 % des municipalités.

En dehors des clubs de marche, l'activité «marche» n'est offerte que dans les cao/ass/cc (21 %) et les YMCA/cap (12 %).

On voit ici une certaine complémentarité dans les services offerts par les différents organismes.

4 Voir l'annexe 3

5 Voir l'annexe 3

Figure 6 : Distribution de l'ensemble des activités offertes annuellement

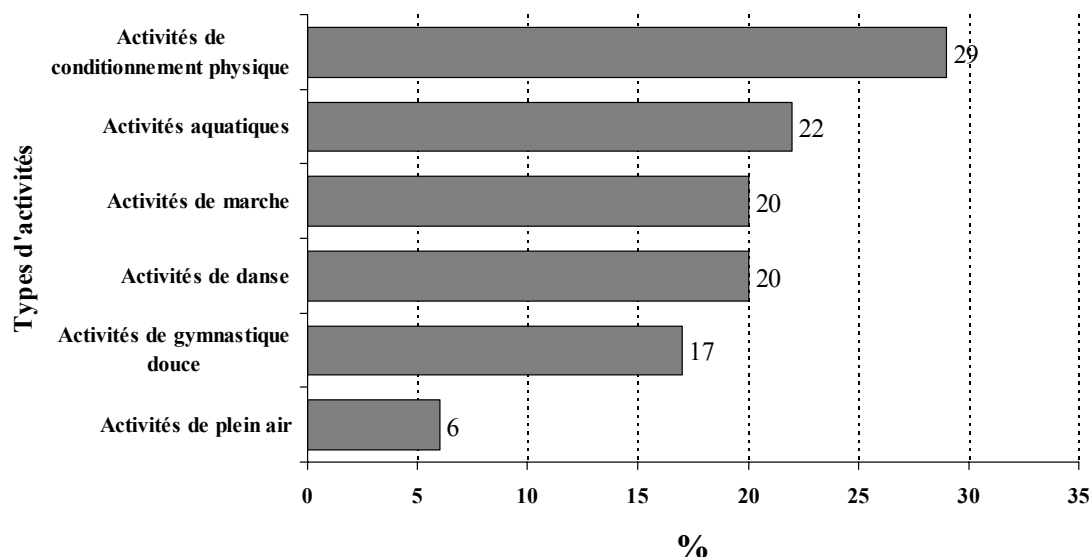


Tableau 9 : Pourcentage des organismes offrant divers types d'activité physique⁶

TYPE D'ORGANISME	Activité aquatique	Marche	Gymnastique douce	Conditionnement physique	Plein air	Danse	Autres
Total (n=101)	22 %	20 %	17 %	29 %	6 %	20 %	8 %
Municipalités (n=18)	17 %	0 %	11 %	22 %	0 %	11 %	0 %
Univ/cégep (n=12)	42 %	0 %	8 %	17 %	0 %	0 %	0 %
YMCA/cap (n=17)	35 %	12 %	12 %	41 %	12 %	24 %	24 %
Cao/ass/cc (n=28)	25 %	21 %	29 %	54 %	7 %	46 %	11 %
CLSC (n=14)	7 %	0 %	21 %	0 %	0 %	0 %	0 %
Clubs de marche (n=12)	0 %	100 %	8 %	8 %	17 %	8 %	8 %

Nous demandions également aux organismes s'ils offraient d'autres types d'activités physiques récréatives. La pétanque demeure très populaire auprès des cao/ass/cc et 52 % de ces organismes offrent ce type d'activité (tableau 10). Dans la catégorie « autres », c'est le jeu de poche baseball qui est très populaire, auprès des YMCA/cap et les cao/ass/cc.

⁶ Les pourcentages sont indiqués en fonction du nombre de chacun des types d'organismes. Exemple : le 2^e nombre en haut à gauche « 17 % » représente le % de municipalités qui offrent des activités aquatiques, tandis qu'en dessous « 42 % » représente le % de univ/cégep qui offrent des activités aquatiques. En outre, un même type d'organisme peut offrir plusieurs types d'activités physiques. Ainsi donc, l'addition des lignes ou des colonnes peut dépasser 100 %.

Tableau 10 : Autres types d'activités selon le type d'organisme

	Données disponibles	Pétanque		Quilles		Tennis de table		Quilles		Palet	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Total	70	17	24	9	13	6	9	6	9	6	9
CÉGEP, université	12			1	8	1	8				
YMCA, centre d'activité physique	17	2	12	2	12	3	18	1	6	2	12
Club âge d'or, association, c. communautaire	27	14	52	4	15	2	7	5	19	3	11
CLSC	14	1	7	2	14					1	7

- **Nombre d'activités physiques exclusives et non exclusives aux 50 ans et plus**

Quand on compare les activités offertes aux personnes de plus de 50 ans, on peut les diviser en deux grandes catégories : les activités physiques offertes exclusivement à cette clientèle (il faut donc avoir au moins 50 ans pour pouvoir y participer) et les activités offertes aux aînés, mais pouvant inclure des adultes plus jeunes, qu'on appelle ici « non exclusives ».

Quand on regarde les résultats présentés au tableau 11, on remarque assez vite que les cao/ass/cc se distinguent des autres regroupements, car 96 % d'entre eux offrent au moins la moitié de leurs activités exclusivement aux aînés. À l'opposé, la plupart des autres regroupements offrent peu d'activités exclusives (les univ/cégep, les clubs de marche et les municipalités), et offrent moins de 10 % de leurs activités exclusivement aux 50 ans et plus.

Tableau 11 : Proportion des activités exclusives et non exclusives pour les 50 ans et plus par type de regroupement⁷

MUNICIPALITÉ n=18	ACTIVITÉS EXCLUSIVES N=17	ACTIVITÉS NON EXCLUSIVES N=17
Moins de 10 %	65 %	6 %
10 % à 24 %	24 %	12 %
25 % à 49 %	6 %	6 %
50 % et plus	6 %	77 %

UNIV/CÉGEP N=12	N=8	N=9
Moins de 10 %	100 %	0 %
10 % à 24 %	0 %	11 %
25 % à 49 %	0 %	11 %
50 % et plus	0 %	78 %

YMCA/CAP N=17	N=16	N=13
Moins de 10 %	44 %	8 %
10 % à 24 %	25 %	8 %
25 % à 49 %	6 %	39 %
50 % et plus	25 %	46 %

CAO/ASS/CC N=28	N=28	N=0
Moins de 10 %	0 %	-
10 % à 24 %	4 %	-
25 % à 49 %	0 %	-
50 % et plus	96 %	-

CLUB DE MARCHÉ N=12	N=12	N=12
Moins de 10 %	83 %	8 %
10 % à 24 %	0 %	0 %
25 % à 49 %	8 %	0 %
50 % et plus	8 %	92 %

- Distribution des cours selon les saisons et le moment de la journée**

Pour l'ensemble des activités répertoriées pour lesquelles l'information est disponible (1 155 activités), on constate qu'elles sont offertes presque également à l'automne (30 %), à l'hiver (29 %) et au printemps (27 %). L'été est la saison où il s'offre le moins d'activités avec 15 %.

On note cependant des différences selon les activités. Si les activités aquatiques et les activités de gymnastique douce suivent la tendance générale, la marche se distingue, car elle se fait plutôt rare l'hiver, soit 17 % comparativement à 28 % durant les autres saisons. Les activités de plein air se distinguent aussi des autres activités par le fait qu'elles sont nettement plus offertes au printemps

⁷ Les CLSC n'ont pu répondre à cette question.

(44 %). Les activités les moins offertes l'été sont la danse (6 %) et les autres activités : badminton, tennis, ballon volant, hockey et patinage (2 %).

La comparaison par type d'organisme démontre que le printemps est un temps fort pour les univ/cégep (51 %), pour les CLSC (44 %) et pour les municipalités (37 %). Par contre, l'été, ce sont les cao/ass/cc (5 %) et les univ/cégep (0 %) qui offrent le moins de programmation.

Selon les informations recueillies auprès de la moitié des participants, un peu plus de 50 % des cours sont offerts le matin et un peu plus du tiers l'après midi, et ce pour la plupart des types d'organismes. On remarque cependant que les municipalités offrent autant de cours le matin que le soir (28 %) et le reste l'après midi. Pour les cao/ass/cc, les cours se divisent également entre l'avant midi et l'après midi. Les activités les plus souvent offertes le matin sont les activités de plein air (75 %), les activités de gymnastique douce (69 %), les activités de conditionnement physique (61 %) et les activités de marche (58 %). Les activités les plus souvent offertes l'après midi sont les activités de danse (63 %) et les activités aquatiques (41 %). Les activités les plus souvent offertes le soir sont les activités aquatiques (24 %), suivies par la marche et la danse qui sont ex æquo avec 15 %.

● **Distribution selon les coûts d'inscription**

Les informations concernant la distribution sont disponibles seulement pour les univ/cégep, les municipalités, et les YMCA/cap qui nous les ont d'ailleurs fournies seulement pour une activité sur deux.

Treize pour cent des activités des univ/cégep sont réservées aux résidants comparativement à 27 % seulement pour les municipalités et à 88 % pour les YMCA/cap.

Dans les municipalités, les YMCA/cap, 7 % des activités sont offertes gratuitement. Les YMCA/cap offrent la même proportion d'activités à tarif réduit, alors que ce pourcentage grimpe à 51 % pour les municipalités et à 88 % pour les univ/cégep. Les activités aquatiques et de gymnastique douce sont les plus souvent offertes à tarif réduit.

Finalement, pour ce qui est des activités accessibles aux gens à mobilité réduite, seulement 4 % le sont, et ce grâce aux municipalités qui offrent des activités aquatiques et des activités de conditionnement physique à ce type de clientèle.

● **Distribution selon le niveau de pratique¹**

Les municipalités, les univ/cégep, les YMCA/cap ont précisé le niveau de pratique dans près de 70 % des activités qu'ils offrent (tableau A6, annexe 5). Ainsi on observe que deux activités sur trois n'ont pas de niveau, 17 % sont de niveau débutant, 11 % intermédiaire et, enfin, 8 % avancé.

On retrouve davantage de cours sans niveau pour les activités de conditionnement physique, de gymnastique douce et d'activités aquatiques.

¹ Débutant, intermédiaire ou avancé.

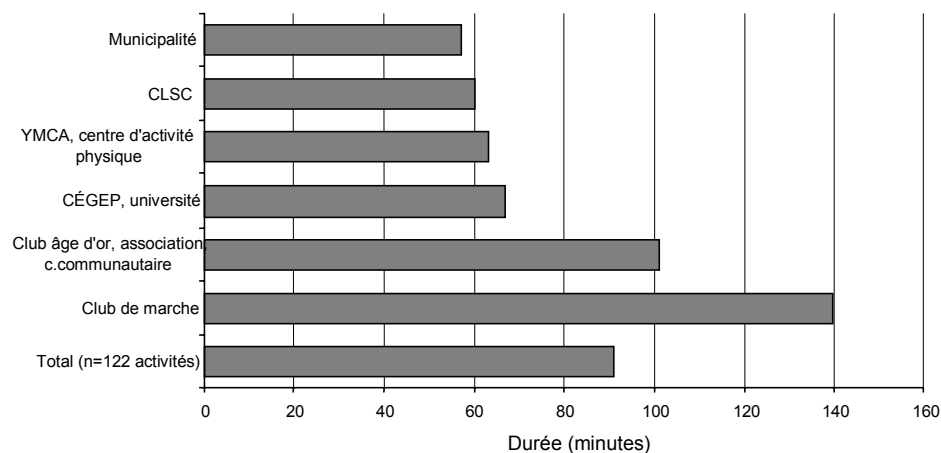
- **Durée moyenne des séances**

Sur l'ensemble des activités physiques proposées aux aînés, la fréquence des séances par semaine est en moyenne de 1,8 (écart-type 1,1). Seuls les univ/cégep n'en offrent qu'une fois par semaine en moyenne et les YMCA/cap1 cinq fois.

Parmi les différentes activités physiques, les plus fréquentes sont par ordre décroissant : le conditionnement physique (2 fois par semaine), les activités de gymnastique douce (1,8 fois par semaine), les activités aquatiques et les activités de marche (1,7 fois par semaine), la danse (1,5 fois par semaine) et enfin, le plein air (1,4 fois par semaine).

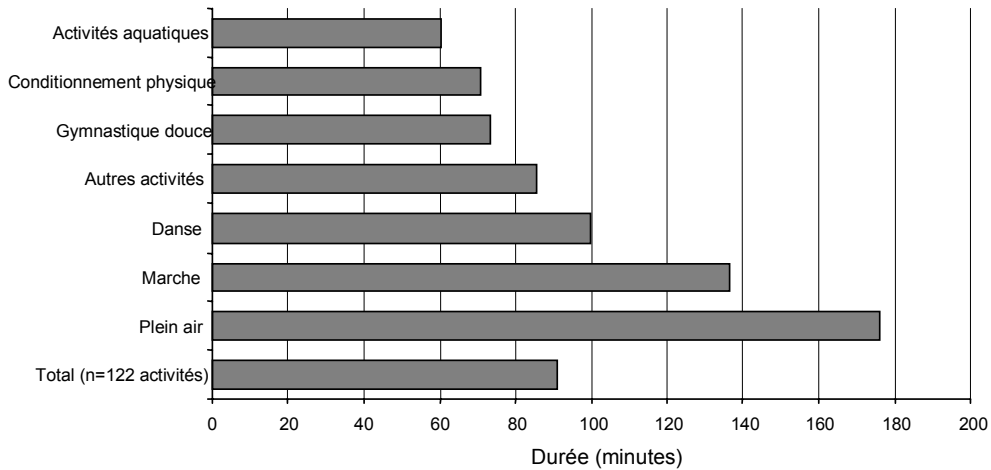
Quant à la durée moyenne de l'ensemble des séances de toutes les activités physiques, elle est de 91 minutes. L'écart type de 45 illustre cependant une différence assez forte entre les différents types d'organismes. En effet, les clubs de marche proposent en moyenne des activités de près de 140 min et les cao/ass/cc des activités de 101 min, alors que les autres organismes proposent des activités d'une durée moyenne approximative de 60 min (figure 7).

Figure 7 : Durée moyenne des séances selon le type d'organisme



Parmi les différentes activités, celles qui durent le plus longtemps sont en moyenne et par ordre décroissant : les activités de plein air (176 min), la marche (136 min), la danse (100 min), la gymnastique douce (73 min), le conditionnement physique (71 min) et les activités aquatiques (60 min). Ces différences relativement importantes sont toutefois liées aux caractéristiques des activités physiques : les plus « énergétiques » sont moins longues (figure 8).

Figure 8 : Durée moyenne des séances selon le type d'activité

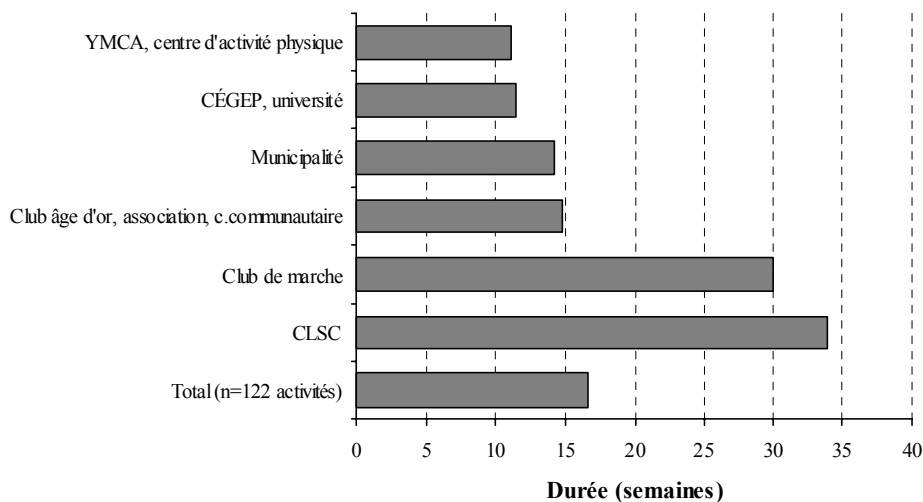


- **Durée moyenne des cours**

Sur l'ensemble des activités physiques proposées aux aînés (n=122), le nombre de semaines de cours par session est en moyenne de 16,6 (écart-type 10,6).

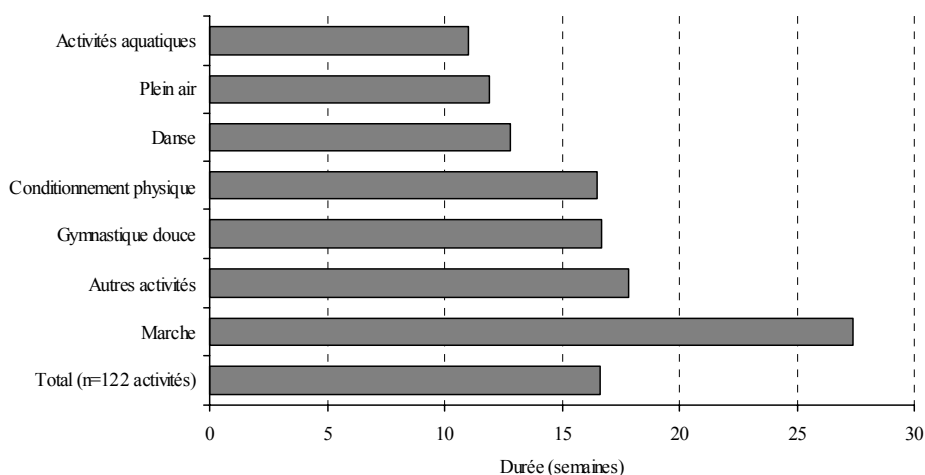
Les cours en CLSC et dans les clubs de marche durent respectivement 33,8 et 35,6 semaines en moyenne, probablement parce qu'ils s'étalent sur l'année tandis que les autres organismes offrent des cours par trimestre. D'ailleurs, les moyennes, pour les autres organismes, oscillent entre 11,1 pour les YMCA/cap et 14,8 pour les cao/ass/cc (figure 9).

Figure 9 : Durée moyenne des cours (semaines) selon le type d'organisme



Parmi les différentes activités physiques, celles dont les sessions durent le plus longtemps sont en moyenne et par ordre décroissant : la marche (27,4 semaines), la gymnastique douce (16,7 semaines), le conditionnement physique (16,5 semaines), la danse (12,8 semaines), le plein air (11,9 semaines) et les activités aquatiques (11 semaines) (figure 10).

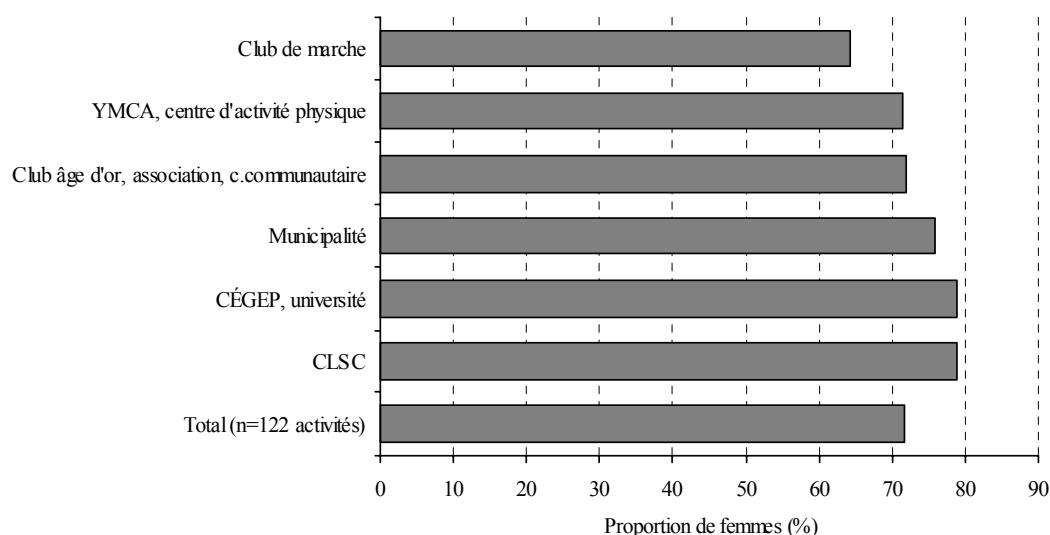
Figure 10 : Durée moyenne des cours (semaines) selon le type d'activité



- **Proportion de femmes chez les participants**

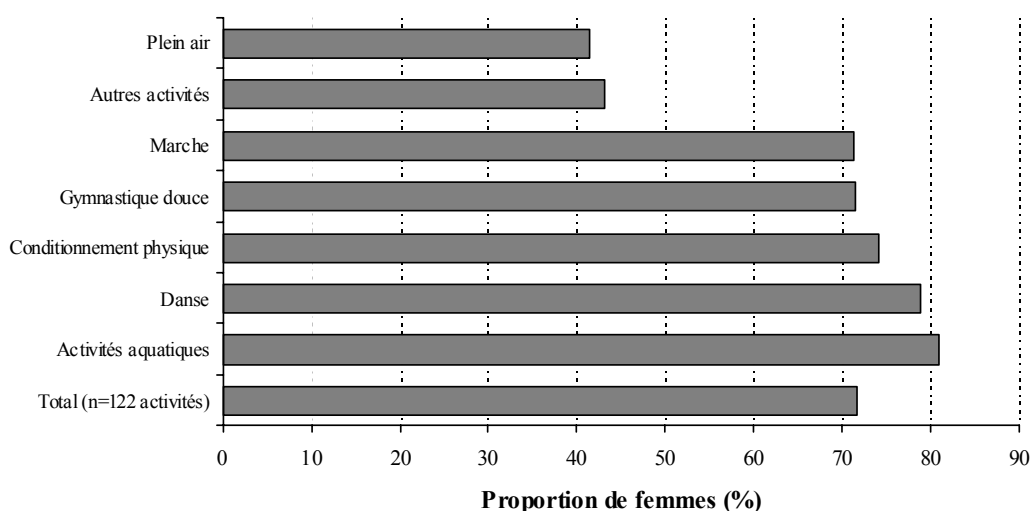
La représentation des femmes est largement majoritaire dans les activités physiques répertoriées, soit 72 % (figure 11).

Figure 11 : Proportion de femmes dans les cours selon le type d'organisme



Parmi les activités physiques, celles où l'on retrouve une plus forte proportion de femmes sont par ordre décroissant : les activités aquatiques (80,9 %), la danse (79 %), le conditionnement physique (74,2 %), la gymnastique douce (71,6 %), la marche (71,2 %). Les femmes sont par contre minoritaires dans les activités de plein air (41,4 %) (figure 12).

Figure 12 : Proportion des femmes dans les cours selon le type d'activité



• Supervision

Formation des intervenants

Peu de données étaient disponibles pour permettre de cerner la formation des intervenants (figure 13). Les données partielles (un cours sur trois) émanant des municipalités (51 cours), univ/cégep (15 cours), YMCA/cap (80 cours) suggèrent que 32 % de leurs cours sont animés par un kinésologue ou un éducateur physique, 60 % par une personne ayant une autre formation et 7 % par une personne sans formation.

Plus d'un cours sur deux est encadré par un kinésologue dans les YMCA/cap, alors qu'à l'inverse environ neuf cours sur dix sont donnés par une personne avec une autre formation dans les univ/cégep et les municipalités.

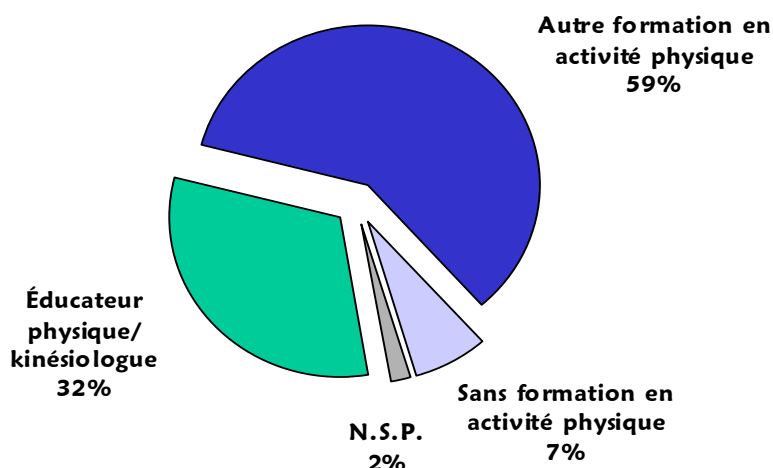
Les activités de conditionnement physique et de plein air regroupent une forte majorité d'intervenants ayant une formation universitaire en activité physique (61 % et 100 %).

À l'inverse, les activités de danse et de gymnastique douce sont celles qui enregistrent le plus grand nombre d'intervenants sans formation spécifique, alors que ce sont pour les activités aquatiques et les activités de gymnastique douce que l'on dénombre le plus d'intervenants sans formation.

Cela permet de constater qu'il y aurait lieu d'approfondir le portrait en ce sens. Malgré tout, les tendances observées confirment qu'il y a un manque, voire une absence d'uniformité dans les critères de sélection des intervenants. Serait-ce lié à un manque de ressources compétentes?

L'absence de programmes de formation des intervenants serait-elle en cause ou encore est-ce attribuable à un manque de ressources financières dans les organismes?

Figure 13 : Distribution des intervenants en fonction de leur formation



Sexe et âge des intervenants

Les données disponibles sur l'âge et le sexe des intervenants indiquent que près de deux intervenants sur trois sont des femmes. La proportion de femmes est la plus forte pour les activités de conditionnement physique (82 %), de marche (100 %); la plus faible pour la gymnastique douce (39 %); et nulle pour le plein air. Il est par contre étonnant de voir que parmi les intervenants de 50 ans et plus, ce sont les hommes les plus présents, sauf pour les activités de conditionnement physique et de marche.

Pour l'ensemble des activités confondues, 21 % des intervenants sont âgés de moins de 25 ans et, à l'inverse, 43 % de plus de 50 ans. On retrouve la plus grande proportion de jeunes intervenants pour les activités aquatiques (41 %); pour la catégorie d'âge centrale, ce sont les activités de conditionnement physique, avec 53 %; et, enfin, pour les 50 ans et plus, les plus grands pourcentages sont pour les activités de plein air, de danse et de gymnastique douce.

• Les différents services offerts par les organismes

Nous avons demandé aux organismes d'identifier les services connexes qu'ils offraient à l'ensemble de la population aînée qu'ils couvrent. Nous distinguons ici les services connexes des objets de collaboration qui peuvent être intervenus entre les municipalités et des organismes collaborateurs (cette question sera traitée plus loin). Les CLSC et les cao/ass/cc ont très peu répondu à cette question et ne sont pas inclus dans le tableau et le texte qui suivent.

En général, le service le plus souvent offert par l'ensemble des organismes est le prêt de locaux. Par ailleurs, les municipalités sont celles qui prêtent le plus souvent du matériel collectif (stéréo, tapis,...).

Les univ/cégep sont davantage versés dans le prêt ou la location de matériel sportif individuel. Les YMCA/cap ont aussi cette tendance (tableau 12).

Tableau 12 : Pourcentage des organismes offrant différents services

	Municipalités N=18	Univ/cégep N=12	YMCA/cap N=17	Clubs de marche N=12
Location/sport individuel	0 %	42 %	24 %	17 %
Prêt de matériel/sport individuel	17 %	42 %	35 %	8 %
Location de matériel/sport collectif	17 %	17 %	0 %	8 %
Prêt de matériel/sport collectif	50 %	8 %	24 %	8 %
Prêt de ressources humaines	33 %	8 %	24 %	0 %
Prêt de locaux	67 %	17 %	29 %	8 %
Location de locaux	44 %	42 %	59 %	17 %
Autres	11 %	42 %	18 %	0 %

Nous avons demandé aux 18 municipalités si elles collaboraient avec différents organismes qui offrent des activités physiques, et quel était le type de collaboration (ne pas confondre avec les services connexes que la municipalité peut offrir à l'ensemble de la population qu'elle couvre).

Voici les objets de collaboration mentionnés :

prêt de locaux	86 %
publicité des activités	71 %
prêt de ressources humaines	50 %
prêt de matériels	64 %
autres**	43 %

(**Par exemple, location de glace, parc, jeux de pétanque, galet, prêt d'autobus).

Finalement, ci-dessous apparaît la liste des précisions apportées par les municipalités pour décrire les objets de collaboration :

- photocopies;
- secrétariat;
- subventions;
- assistance financière au besoin;
- soutien professionnel;
- subventions de gestion déléguée des parcs;
- paiements d'honoraires d'animateurs;
- autobus;
- entretien gratuit des terrains de pétanque, galet, bocci;
- location gratuite de différentes installations, salles;
- prêt de locaux à l'année.

Objectif 3

Connaître les infrastructures disponibles pour la pratique d'activités physiques chez les 50 ans et plus.

- **Les infrastructures que possèdent les organismes**

Des organismes participants, 64 % possèdent des infrastructures favorisant la pratique d'activités physiques chez les 50 ans et plus. Alors que plus de 90 % des univ/cégep, municipalités, YMCA/cap ont des infrastructures, 33 % à 43 % des CLSC, et cao/ass/cc en ont. Comme prévu, les clubs de marche en ont nettement moins (18 %). Étant donné le peu d'informations recueillies auprès de ces trois dernières catégories de participants quant aux précisions sur le type d'infrastructures disponibles, le tableau 13 ne les inclut pas.

Plus des trois quarts des municipalités possèdent au moins une patinoire extérieure, une piscine extérieure, un aréna, une salle de loisirs et des terrains de tennis (tableau 13). Quant aux univ/cégep et YMCA/cap, les trois quarts d'entre eux possèdent au moins une salle de musculation, un gymnase et une piscine intérieure. Ces résultats montrent combien la nature des infrastructures est révélatrice des différentes perspectives d'activités physiques offertes par les différents types d'organisme.

Sans les municipalités, par exemple, il n'y aurait quasiment pas d'infrastructures permettant la pratique d'activités en plein air ni d'arénas et cela diminuerait vraisemblablement de façon très importante les activités libres qui se font en dehors de tout organisme et dont il ne faut pas négliger l'impact en matière de santé publique.

En complément, les univ/cégep et les YMCA/cap proposent plutôt des infrastructures intérieures qui nécessitent du matériel et surtout du personnel qualifié pour encadrer ou superviser des activités plus techniques ou qui exigent davantage de mesures sécuritaires, comme dans les salles de musculation ou les gymnases. Ces données mettent en évidence la complémentarité de ces types d'organismes et la pertinence de leur présence respective sur le territoire de l'île de Montréal.

Tableau 13 : Type d'infrastructures des organismes possédant des infrastructures (%)

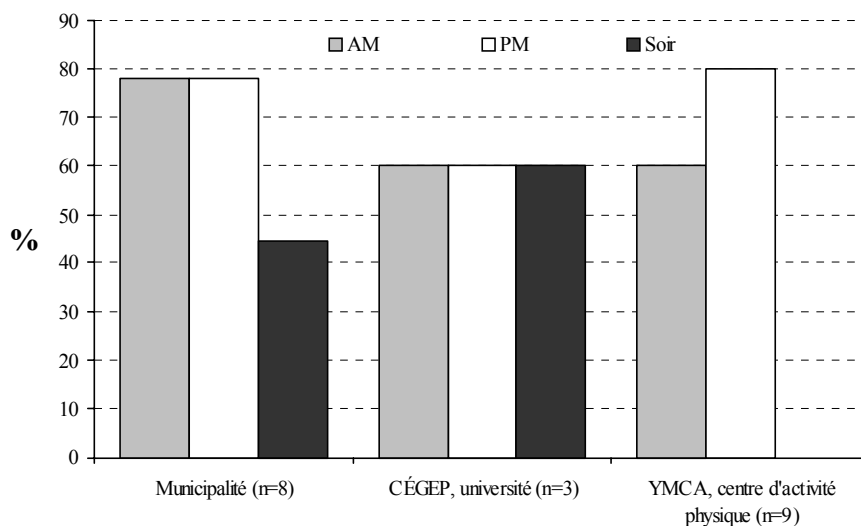
	Municipalités (n=18)	Univ/cégep (n=11)	YMCA/cap (n=16)
Piste cyclable	50 %	9 %	0 %
Sentier de randonnée	33 %	9 %	0 %
Circuit patin à glace	11 %	0 %	0 %
Aréna	83 %	27 %	13 %
Patinoire extérieure	94 %	0 %	6 %
Piste de ski de fond	33 %	9 %	0 %
Piscine intérieure	50 %	82 %	94 %
Piscine extérieure	94 %	9 %	0 %
Salle de loisirs	83 %	45 %	63 %
Gymnase	61 %	91 %	100 %
Terrain de tennis	78 %	45 %	19 %
Terrain de golf	17 %	8 %	6 %
Parc - nature	22 %	0 %	0 %
Piste de jogging intérieure	11 %	27 %	31 %
Salle de musculation	6 %	100 %	94 %
Autre (salle de danse)	0 %	25 %	0 %

- **Plages horaires où les infrastructures sont non utilisées**

Environ deux tiers des YMCA/cap disent avoir certaines plages horaires disponibles pour l'utilisation de leurs infrastructures par les aînés, comparativement à 53 % pour les municipalités et 46 % pour les univ/cégep. Voyons maintenant à quels moments les infrastructures seraient disponibles.

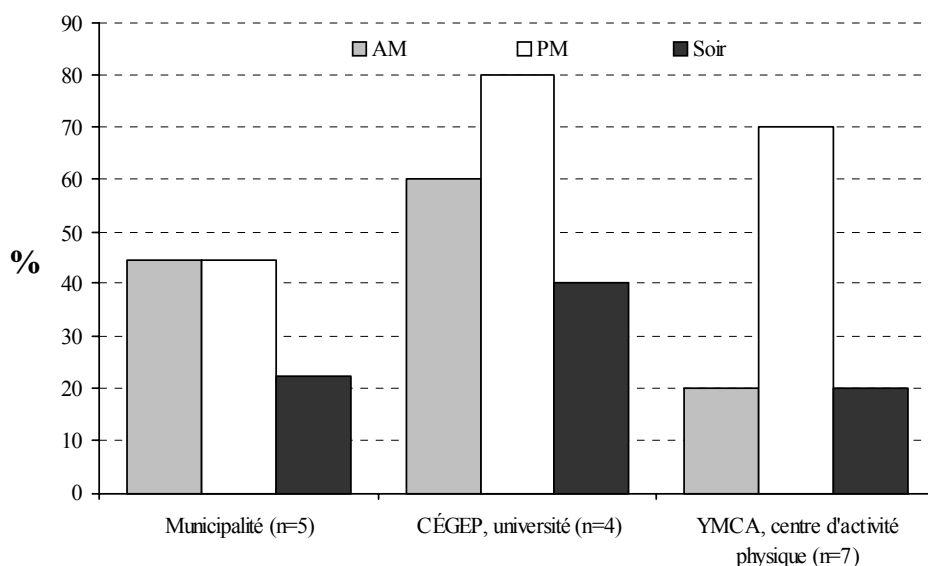
Un peu moins de la moitié de ces organismes (44 %) disent que leurs infrastructures seraient disponibles la semaine, pourcentage un peu moins grand pour les univ/cégep (27 %) et supérieur dans les YMCA/cap (56 %). De celles-ci, 90 % le seraient l'après midi, 80 % le matin et 35 % le soir (figure 14).

Figure 14 : Distribution des infrastructures disponibles la semaine en fonction des plages horaires



La disponibilité des infrastructures est plus faible la fin de semaine (36 %). Ce sont encore les YMCA/cap qui ont le plus de disponibilité (44 %), mais cette fois les municipalités sont celles qui en ont le moins (28 %). Les infrastructures disponibles la fin de semaine le sont principalement l'après-midi (94 %), puis l'avant-midi (56 %) et le soir (38 %) (figure 15).

Figure 15 : Distribution des infrastructures disponibles durant la fin de semaine en fonction des plages horaires



• Les moyens de communication

Les moyens de communication pour promouvoir les activités sont en ordre d'importance :

- le bouche à oreille (60 %),
- les dépliants (54 %),
- les journaux régionaux (46 %),
- les affiches (39 %),
- les sites Internet (30 %).

Le tableau 14 fait état de la diversité des moyens utilisés par les divers types d'organismes.

Tableau 14 : Moyens de communication selon le type d'organisme

	Journal régional	Bulletin municipal	Dépliant	Revue spécialisée	Télévision communautaire	Radio régionale	Bulletin paroissial	Site Internet	Courrier personnel	Bouche à oreille	Conférence	Affiche
Total (n=101)	46 %	26 %	54 %	12 %	5 %	7 %	2 %	30 %	14 %	60 %	15 5	39 %
Municipalités (n=18)	28 %	83 %	44 %	12 %	0 %	0 %	0 %	17 %	6 %	50 %	11 %	44 %
Univ/cégep (n=12)	50 %	0 %	58 %	0 %	0 %	0 %	0 %	58 %	0 %	67 %	0%	33 %
YMCA/ cap (n=18)	71 %	12 %	82 %	10 %	24 %	41 %	0 %	71 %	47 %	65 %	35 %	47 %
Cao/ass/cc (n=28)	61 %	21 %	61 %	20 %	4 %	0 %	4 %	18 %	11 %	79 %	14 %	43 %
CLSC (n=14)	14 %	0 %	21 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	21 %	14 %	14 %
Clubs de marche (n=12)	33 %	25 %	42 %	22%	0%	0 %	8 %	25 %	17 %	67 %	8 %	42 %

Objectif 4

Identifier les obstacles perçus par les organismes au développement de l'activité physique pour les 50 ans et plus.

• Les obstacles perçus

D'après les participants, les obstacles majeurs au développement de l'activité physique pour les 50 ans et plus sont l'espace inadéquat et le manque de locaux. Le tiers des organismes les ont mentionnés. Plus du cinquième des organismes souligne aussi le manque d'intérêt de cette clientèle à bouger ou à participer aux activités déjà offertes.

Voici les obstacles les plus fréquemment énumérés par les participants (n=101) :

- espace inadéquat et manque de locaux (32 %);
- manque d'intérêt de cette clientèle à bouger (22 %);
- difficulté à rejoindre cette clientèle (14 %);
- besoins de personnel qualifié et disponible (10 %);
- besoins financiers, surtout pour payer du personnel compétent (9 %);
- manque de connaissances des besoins de la clientèle (9 %).

La pénurie de personnel compétent et les coûts rattachés à leur embauche ne semblent pas être un obstacle majeur pour l'ensemble des organismes puisque seulement dix d'entre eux le mentionnent comme obstacle. Il est par contre surprenant que l'espace inadéquat et le manque de locaux soient les obstacles le plus souvent mentionnés par les participants, surtout si on compare cette donnée avec celle sur la disponibilité des infrastructures.

Par ailleurs, il semble y avoir une certaine difficulté de la part des organismes à joindre cette clientèle.

Voici maintenant un résumé des principaux obstacles perçus pour le développement de l'activité physique par type d'organisme. Les chiffres entre parenthèses indiquent la proportion d'organismes qui ont mentionné ces obstacles.

MUNICIPALITÉS (N= 13/18)

- Disponibilité insuffisante de plateaux sportifs et de locaux pendant la journée (30 %).
- Manque d'intérêt de la part des aînés pour les activités proposées (30 %).
- Manque de connaissances des besoins de la clientèle (15 %).
- Difficulté à joindre cette clientèle (7 %).
- Manque de bénévoles (7 %).
- Manque de transport (7 %).

UNIV/CÉGEP (N=12/12)

- Priorité aux besoins de la clientèle des étudiants du cégep et de l'université (50 %).
- Manque de disponibilité des locaux (25 %).
- Manque de professeurs qualifiés et disponibles (8 %).
- Manque de connaissances des besoins de la clientèle (8 %).
- Manque d'intérêt de la clientèle (8 %).
- Concurrence (8 %).
- Coût (8 %).

- Accessibilité (8 %).
- Particularités de cette clientèle (8 %).

LES CAO/ASS/CC (N=21/27)

- Espaces inadéquats, manque de locaux (29 %).
- Manque de financement pour payer un intervenant compétent (29 %).
- Manque de motivation et d'intérêt des aînés (19 %).
- Manque d'intervenants expérimentés avec les aînés (14 %).
- Manque de bénévoles pour organiser des activités (14 %).
- Perception des aînés (5 %).
- Concurrence (5 %).

CLUBS DE MARCHE (N=7/12)

- Financement (engagement de personnel, promotion) (43 %).
- Manque de motivation ou d'intérêt de la part des aînés (29 %).
- Manque de connaissances des besoins de la clientèle (14 %).
- Mauvaise perception des aînés face au club de marche (14 %).
- Mauvaise condition physique des aînés (14 %).
- Manque de locaux (14 %).

CLSC (N= 8/14)

Selon les commentaires recueillis, plusieurs CLSC n'ont pas comme mandat de développer des activités physiques. Quand des demandes leur sont adressées à ce sujet, ils dirigent les personnes vers les organismes communautaires et clubs d'âge d'or du quartier, mais avouent généralement être dépourvus sur ce plan. Certains CLSC offrent des activités aquatiques, de la gymnastique douce et des activités de conditionnement physique pour une clientèle bien souvent en perte d'autonomie, donc peu adaptée pour une clientèle plus active. La majorité des CLSC seraient très intéressés par un répertoire spécialisé en activité physique. Toutefois, différents problèmes ont tout de même été identifiés, tels que le manque de financement, de disponibilité des locaux et du personnel, ainsi que le manque de transport.

YMCA/CAP(N= 11/17)

- Compétition avec d'autres programmes (36 %).
- Financement (36 %).
- Horaire et locaux (18 %).
- Manque de personnel qualifié (18 %).
- Manque de bénévoles (9 %).
- Manque de transport (9 %).
- Manque d'intérêt de la part de la clientèle aînée (9 %).
- Manque de promotion (9 %).
- Difficulté à joindre cette clientèle (9 %).

Objectif 5

Connaître l'intérêt des organismes à développer ou à offrir de nouvelles activités physiques pour les 50 ans et plus.

- **Programmation future**

À l'exception d'un sondage à grande échelle ou de la tenue de groupes de discussion représentatifs de l'ensemble du territoire, il n'est pas facile d'avoir une idée juste des nouveaux intérêts des aînés en matière d'activité physique. Sachant que les organismes sont non seulement proches de leur clientèle, mais réajustent aussi continuellement leur programmation pour répondre à ses besoins, on peut penser que les nouvelles activités prévues donnent une idée des tendances en ce qui concerne les nouveaux besoins ou encore les intérêts grandissants en matière d'activités physiques organisées⁸.

Les nouveaux services offerts sont par ordre d'importance : la marche et les randonnées guidées en groupe (à pied et à vélo), le stretching, le yoga, la gymnastique douce et le tai-chi. Il est important de mentionner que ces activités sont déjà au programme de bien des organismes pour l'ensemble de la population. Certaines activités physiques semblent par contre plus «nouvelles tendances», du moins dans leur dénomination. Il s'agit des activités physiques qui n'ont été mentionnées qu'une seule fois : auto-massage, ostéoforme, baladi, salsa, patins à roues alignées. Il est à noter que seulement le tiers des organismes pensent offrir de nouvelles activités l'année prochaine. (Voir la section précédente).

- **Objectifs des organismes**

Nous avons voulu savoir quels objectifs principaux visaient les organismes en offrant des activités physiques. Les participants avaient un choix de réponses à faire et devaient numéroter par ordre d'importance les différents éléments présentés. Voici en résumé ce qui en est ressorti.

Améliorer la condition physique a été considéré comme l'objectif le plus important par l'ensemble des regroupements. Il n'y a que les municipalités qui se distinguent en identifiant le « plaisir » comme plus important. Mais le « plaisir » reçoit aussi une cote importante puisque trois types de regroupements le classent deuxième objectif plus important (soit les univ/cégep, les YMCA/cap et les clubs de marche).

Il est intéressant de noter que, pour les cao/ass/cc, le deuxième objectif d'importance est la « socialisation », tandis que, pour les CLSC, c'est procurer une « détente ». Les clubs de marche, quant à eux, accordent autant d'importance au « plaisir » qu'à la « détente ».

D'autres objectifs ont été identifiés par les participants, tels que « prévention », « réadaptation », « améliorer la santé », « améliorer la forme physique », « compétition » et « soutien à la réussite scolaire ». Il semble donc que les participants accordent une valeur « santé » à la pratique de l'activité physique.

Voici, en terminant, les suggestions (sans ordre de priorité) des organismes participants en réponse à la question : « Que feriez-vous pour développer l'activité physique chez les 50 ans et plus? » Cette question était posée à titre exploratoire et n'avait pas pour but de définir clairement des pistes de solution. Il n'en est pas moins intéressant de voir que les solutions proposées tantôt se rejoignent,

8 Ne sont pas prises en compte ici toutes les activités physiques «libres», c'est-à-dire celles qui se développent en dehors de toute structure.

tantôt se distinguent en fonction du type d'organisation qui répond. Il serait intéressant d'approfondir la question avec les organismes qui souhaitent développer davantage, dans les prochaines années, les services offerts aux aînés.

MUNICIPALITÉS (N=14/18)

- Regrouper les organismes ensemble.
- Offrir un meilleur accès aux locaux et équipements sportifs, en particulier le jour.
- Favoriser la création de clubs sportifs destinés aux 50 ans et plus.
- Maintenir la tarification la plus basse possible.
- Promotion ciblant les 50 ans et plus.
- Besoins de plus de locaux et d'équipements.
- Faciliter les démarches des regroupements déjà existants et évaluer leurs besoins.
- Encourager et soutenir le recrutement de bénévoles.
- Maintenir une bonne relation avec les clubs de l'âge d'or.
- Injecter des fonds supplémentaires.
- Avoir du personnel qualifié.

UNIV/CÉGEP (7/12)

- Que le centre sportif se « déplace » pour aller dans leurs (les aînés) milieux.
- Réaliser une publicité spécifique pour eux.
- Faire un sondage auprès des 50 + pour connaître leurs besoins.
- Proposer des forfaits et activités aux représentants des clubs de l'âge d'or existants.
- Établir des contacts avec des organismes qui travaillent auprès des 50 +.
- Établir des liens avec les coordonnateurs d'activités complémentaires (ex. : certificat universitaire pour les aînés) pour établir la pertinence des activités offertes.
- Améliorer l'accès physique des lieux (ex. : escalier, ascenseur, etc.).

CAO/ASS/CC (N= 21/28)

- Offrir des programmes d'activités adaptés à tous les niveaux de condition physique.
- Offrir dans un même cours un « melting pot » d'activités pour empêcher la routine.
- Engagement d'un animateur.
- Club de marche, bicyclette, cardio énergie.
- Consulter les aînés.
- Mettre en place une activité physique durant les activités régulières du club, comme par exemple la période de bingo.
- S'adapter à la nouvelle génération de 50 ans et plus.
- Offrir un plus large éventail d'activités dans notre programmation.
- Plus d'informations dans les journaux régionaux.
- Plus de publicité.
- Il faut stimuler la participation des gens aux activités déjà offertes.
- Recruter de nouveaux membres.
- Financer les activités en faisant par exemple des bazars.
- Organiser des olympiques pour aînés.

CLSC (n=7/14)

- Ouvrir plus de groupes.
- Offrir des groupes en rapport avec des pathologies ou des états physiques spécifiques dans le but de favoriser le maintien à domicile.
- Sensibiliser le milieu à l'importance de l'activité physique.
- Aimerais avoir bottin de ressources (pour orienter les gens).
- Le développement de la pratique de l'activité physique pourrait se faire avec des dépliants et individuellement ou par des conférences.
- Améliorer le programme de prévention—promotion.
- Projet de collaboration avec organisme communautaire pour organiser le programme P.I.E.D.
- Développer des programmes d'exercices lents et adaptés aux personnes en perte d'autonomie.
- Fournir le transport à la clientèle à mobilité réduite avec une programmation adaptée.

CLUBS DE MARCHE (N=6/12)

- Former et guider davantage de bénévoles pour qu'ils prennent en charge certaines activités.
- Faire connaître davantage notre club.
- Plus de publicité.
- Faire des randonnées dans les montagnes et boisés autour de Montréal, dans des sentiers bien balisés.
- Offrir de la danse.
- Encourager plus les marcheurs aînés.
- Organiser des groupes de voyage et de marche (ex. : groupe de voyage dans les spas).

YMCA/CAP (N= 12/17)

- Améliorer la programmation en répondant aux besoins des aînés.
- Faire plus de publicité et de promotion.
- Faire plus de sensibilisation auprès des aînés.
- Recruter plus de bénévoles.
- Offrir le transport aux participants.
- Offrir des activités hors de la programmation habituelle.
- Développer différents partenariats (ex. : réseau de la santé).
- Améliorer la formation du personnel.

DISCUSSION

Que retenir de tous ces chiffres? Tout d'abord, il apparaît assez clairement les services offerts sont d'une grande diversité dans l'île de Montréal. Parmi les 101 organismes qui ont répondu à notre enquête, nous avons répertorié plus de 60 types d'activités physiques différents.

Ensuite, les services offerts par les divers organismes, plutôt que concurrentiels semblent complémentaires. Les municipalités, par exemple, offrent des infrastructures favorisant les activités physiques en plein air que ne peuvent proposer les associations ou clubs d'aînés. Une autre facette de cette complémentarité concerne, par exemple, le soutien fourni par les municipalités sous forme de prêt de locaux ou de services au profit des autres organismes pour qu'ils puissent fonctionner. Ce nouveau rôle auprès d'organismes de « première ligne » est progressivement adopté. Les municipalités délaissent ainsi leur ancien rôle de pourvoyeur de services directs à la population.

D'autres thèmes, à peine effleurés, nous semblent importants à approfondir, comme celui de la disponibilité des locaux. Nous croyons qu'une utilisation plus efficiente des locaux serait propice à une augmentation du nombre ou de la fréquence des activités à offrir à cette clientèle. Il serait également intéressant de suivre l'évolution de l'augmentation du « volume » de services offerts, d'autant plus que le nombre de personnes de 50 ans et plus va en augmentant⁹.

Il apparaît également que l'encadrement des activités physiques proposées aux aînés demeure encore peu « professionnalisé ». À la lumière des données recueillies, nous observons que l'encadrement est assuré par divers intervenants ayant plus ou moins de formation adéquate. Certains intervenants ont une formation universitaire en activité physique, d'autres une formation souvent difficile à identifier et plusieurs aucune formation. Il est normal de retrouver ce dernier type d'intervenant quand on fait appel à des bénévoles (comme par exemple pour le programme Viactive ou encore pour des activités de club de marche), mais qu'en est-il des autres activités? Et quel est l'impact d'une telle pratique?

Quant aux obstacles perçus, ce qui ressort le plus souvent des propos des responsables d'organismes qui ont répondu à l'enquête, ce sont le manque de locaux et une certaine difficulté à joindre la clientèle des 50 ans et plus dont ils connaissent mal les besoins. Il serait intéressant de clarifier auprès des partenaires du milieu si certains de ces obstacles pourraient être atténués ou s'il s'agit d'un problème dépassant la simple question de la pratique de l'activité physique chez les 50 ans et plus, ce qui soulignerait un manque de connaissance du vécu des aînés et du sens accordé à leurs activités. Cette question mériterait à tout le moins une investigation plus approfondie.

Limites et perspectives

Cette enquête exploratoire est une première en son genre et mériterait d'être reconduite dans quelques années. Mais, comme il s'agissait d'une première enquête, nous avons dû notamment délaisser plusieurs types d'organismes, dont il serait souhaitable qu'ils fassent partie d'une prochaine étude puisqu'ils viendraient enrichir le portrait. On pense, par exemple, à toutes les écoles privées (ex. : danse, tai chi), ainsi qu'aux grands événements, comme la « Féria du vélo », le « Festival de la santé » ou « les jeux régionaux des aînés », qui, à leur façon, offrent des opportunités de pratique, d'initiation et d'émulation. .

9 Entre 2000 et 2001, le nombre de personnes de 50 ans et plus, à Montréal, a augmenté de près de 9,000 et, entre 2001 et 2002, il a augmenté de plus de 8,000 (source : MSSS, direction générale de la planification stratégique et de l'évaluation).

Il serait intéressant par ailleurs de connaître plus précisément certaines tendances ou spécificités de la pratique d'activités physiques propres à des groupes d'aînés particuliers. On pense ici aux nouveaux retraités ainsi qu'aux baby boomers qui viendront d'ici quelques années grossir les rangs des « jeunes aînés ».

CONCLUSION

La suite logique de cette enquête sera de procéder à la diffusion, auprès des aînés de Montréal, des informations recueillies sur les services offerts. En ce sens, la création d'un répertoire des activités physiques offertes à la population aînée sera un atout pour ces derniers.

Une étude sur les besoins en activité physique de la population aînée de Montréal serait aussi très pertinente puisque la table serait ainsi mise pour atteindre un but plus ambitieux : répondre adéquatement aux besoins des aînés actuels et de la génération montante des baby boomers.

Pour mieux apprécier les résultats de cette enquête et pour suivre l'évolution des services offerts aux personnes de 50 ans et plus, il serait intéressant de refaire cette même enquête en l'an 2005. Nous pourrions ainsi en saisir l'évolution et donc mieux planifier les interventions à venir.

Amener les personnes sédentaires ou insuffisamment actives de 50 ans et plus à faire plus d'activité physique, voilà un défi de taille pour notre communauté montréalaise ! La préoccupation montréalaise pour le vieillissement en santé de sa population est relativement nouvelle et semble prendre progressivement de l'essor. Cette réalité pose cependant de véritables défis et enjeux socio-économiques et sanitaires. Parmi les solutions à mettre de l'avant, l'activité physique est désormais un moyen reconnu pour améliorer et conserver non seulement la santé, mais aussi l'autonomie et la qualité de vie de la population vieillissante. Dans ce domaine, une des actions prioritaires est de mobiliser les intervenants clés des différents milieux concernés pour une mise en œuvre concrète et respectueuse de la diversité.

RÉFÉRENCES

- Bellerose, C., Lavallée, C. et Camirand, J. (1994). *Enquête sociale et de santé 1992-1993 : Faits saillants*. Québec : ministère de la Santé et des Services Sociaux.
- Direction de la santé publique (1999). Prévenir, guérir et soigner, les défis d'une société vieillissante. Rapport annuel 1999 sur la santé de la population montréalaise. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre.
- Ebrahim, S. (1997). Public health implications of ageing. *J.Epidemiol.Community Health*, 51, 469-471.
- Enquête sociale et de santé 1998; pratique de l'activité physique, région de Montréal-Centre. Gouvernement du Québec, 2001.
- États-Unis, 1996; Organisation mondiale de la santé (OMS), 1996
- Harvey, M. (2001). *Connaître les croyances relatives à l'exercice et les conceptions de la santé des aînés pour mieux intervenir*. Le Gérontophile, 23(4) : 35-38.
- Institut de la statistique du Québec (2000). Rapport annuel – ISQ. Québec.
- Kino-Québec (2002). *L'activité physique, déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus. Avis du comité scientifique de Kino-Québec*. Secrétariat aux loisirs et au sport, gouvernement du Québec, 59 p. (www.kino-quebec.qc.ca)
- Kino-Québec (2000). Plan d'action 2000-2005; en matière de lutte à la sédentarité et de promotion de l'activité physique. Secrétariat aux loisirs et au sport, gouvernement du Québec.
- Kouri, K.B. et Leclerc, G. (1999). Autogestion en matière de santé chez les personnes âgées : répercussions sur le bien-être et les coûts des soins. Dans R. Hébert et K. Kouri (Dir.), *Autonomie et vieillissement* (p.138-156). Sherbrooke, Québec : Edisem, Institut universitaire de Sherbrooke.
- Le Cren, F. (2002). *Représentations sociales de l'activité physique d'un groupe d'hommes âgés physiquement actifs de la région montréalaise*. Thèse de doctorat inédite, Université du Québec à Montréal.
- Ministère de la santé et des services sociaux (2000). *La population du Québec par territoire de CLSC, par territoire sociosanitaire et par région sociosanitaire*. Ministère de la santé et des services sociaux, direction générale de la planification stratégique et de l'évaluation.
- Nolin, B., Godin, G. et Prud'homme, D. (2000). Activité physique. Dans Institut de la statistique du Québec. *Enquête sociale et de santé 1998* (p.171-183). Ste-Foy : Les publications du Québec.
- Nolin, B. Prud'homme, D., Godin, G. et Hamel, D. et coll. (2002). Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998, Québec, Institut de la statistique du Québec, Institut national de santé publique et Kino-Québec.
- Statistique Canada (2001). *La santé de la population canadienne : rapport annuel 2001*, 12(3), 45-51. Gouvernement du Canada.

ANNEXE 1

Liste des organismes participants

ANNEXE 2

Cartes géographiques

LISTE DES ORGANISMES PARTICIPANTS

Questionnaire no 1

Municipalités (18)

Anjou
Beaconsfields
Côte St-Luc
Dorval
Hampstead
Kirkland
Lachine
LaSalle
Mont-Royal
Montréal-Est
Montréal-Nord
Pierrefonds
Saint-Laurent
Saint-Léonard
Saint-Raphaël de l'Île Bizard
Sainte-Anne-de-Bellevue
Senneville
Verdun

Questionnaire no. 2

Cégeps (9)

Cégep André-Laurendeau
Cégep de Saint-Laurent
Cégep du Vieux-Montréal
Cégep Marie-Victorin
Collège Ahuntsic
Collège Bois-de-Boulogne
Collège Dawson
Collège John Abbott
Collège Vanier

Centres d'activité physique (privé, sans but lucratif, etc.) (5)

Centre ÉPIC
Centre Immaculée-Conception
Centre Patro Le Prévost
Centre de conditionnement physique Jean Talon
Centre d'Enseignement Aquatique et de Sauvetage du Québec

Universités (3)

Université de Montréal
Université du Québec à Montréal
Université McGill

Associations d'aînés axées sur l'activité physique (3)

Association des aînés actifs du Sud-Ouest
Club APADOR
Club santé - Centre Pierre-Charbonneau

Questionnaire no. 3

Associations d'aînés (4)

Association des policiers retraités CUM
Association des retraités d'Ahuntsic
Conseil régional des personnes âgées italo-canadiennes
FADOQ – Île de Montréal

Centres communautaires pour aînés (15)

Action Centre-Ville
Carrefour communautaire Montrose Inc.
Centre communautaire pour aînés de Verdun
Centre communautaire St-Mathieu
Centre des aînés Côte-des-Neiges
Centre du Vieux Moulin de LaSalle (C.V.M.L.)
Centre Nouvel espoir pour personnes âgées
Entraide Ahuntsic-Nord
Le Chez-Nous de Mercier-Est
Centre communautaire Roussin
Les Entreprises des aînés de la Banlieue Ouest de Montréal (W.I.S.E.)
Place Vermeil
Projet Changement- Services aux personnes âgées
RÉSOLIDAIRE
Service Juifs Cummings pour aînés

Clubs de l'Âge d'or (9)

CCSE Maisonneuve Inc.
Les Doyens
Club de l'âge d'or de Montréal-Est
Club de l'âge d'or l'Entr'amis Inc.
Club de l'âge d'or Hélène Desportes
Association de l'âge d'or de l'Île Bizard
Le Carrefour des aînés
Association Récré-forme
Cercle du 3^e âge de Montréal-Nord

Questionnaire no. 4

CLSC (14)

CLSC Côte-des-Neiges
CLSC Ahuntsic
CLSC de Rosemont
CLSC du Vieux La Chine
CLSC Hochelaga-Maisonneuve
CLSC La Petite Patrie
CLSC Lac-Saint-Louis
CLSC LaSalle
CLSC Métro
CLSC Parc Extension
CLSC Pierrefonds
CLSC Rivière-des-Prairies
CLSC Villeray
CLSC René-Cassin

Questionnaire no. 5

Clubs de marche (12)

Bon pied bon œil (CLSC Petite-Patrie)
Club de marche de Montréal-Nord
Club de marche du Carrefour Angrignon
Club de marche du Centre Communautaire Dawson
Club de marche Dynamique de Montréal
JASS Inc.
Joie du plein air
Les kilomaitres de LaSalle
Les marcheurs du Mont-Royal
Les sans ampoules
Randonnée plein air du Québec
Silhouette en marche

Questionnaire YMCA

YMCA (9)

YMCA Centre-Ville
YMCA du Parc
YMCA Guy-Favreau
YMCA Hochelaga-Maisonneuve
YMCA Saint-Laurent
YMCA West-Island—Centre familial
YMCA Westmount
YMCA Notre-Dame-de-Grâce
YWCA de Montréal

ANNEXE 3

Liste des catégories d'activité physique

LISTE DES CATÉGORIES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour les besoins de l'analyse, pour simplifier le traitement des données et pour faciliter la compréhension des résultats, nous avons regroupé en sept catégories distinctes, les soixante activités physiques identifiées par l'enquête. Voici donc les catégories et les activités qu'elles représentent.

1) Activité aquatique

Aquaforme, aquadouleur, natation, super-aquaforme, activité en eau chaude, aqua-gym, natation pour le troisième âge, aqua-santé, aqua-circuit.

2) Marche

Randonnée, randonnée en montagne, club senior, marche auto-dirigée, marche tonique, santé marche, voyage de randonnée, marche stimulante.

3) Gymnastique douce

Taï-chi, yoga, équilibre et flexibilité, anti-gymnastique, taï-chi chuan, exercice lent, exercices légers, sur vos deux pieds, stretching, étirements.

4) Conditionnement physique

Aérobic, conditionnement physique, conditionnement physique de groupe, conditionnement physique supervisé, ergorobique, mise en forme, Viactive, musculation, remise en forme, coronariens, abdo-fessiers, équilibre et endurance musculaire, gymnastique, réadaptation cardiaque.

5) Activité de plein air

Canot, golf, survie, vélo, interprétation de la nature, ski de fond, raquette en montagne.

6) Danse

Danse de ligne, santé danse, danse country, danse extérieure, salsa fiesta.

7) Autres

Badminton, hockey, patinage intérieur, tennis, ballon-volant.

