

La santé pour tout le monde

L'approche communautaire du Communo-Gym

Gymnase social des Premiers quartiers de Trois-Rivières



Rapport de recherche

Centre de recherche sociale appliquée

Septembre 2013

Recherche réalisé par

Centre de recherche sociale appliquée

Direction de la recherche

Lise St-Germain

Recherche et rédaction

Stéphanie Milot avec la collaboration de Lisa Gauthier

Comité de suivi de la recherche

Christian Daigneault, COMSEP-EMPLOI

Sylvie Tardif, COMSEP

François Mongrain, COMMUNO-GYM

Normand Fillion, COMMUNO-GYM

Alex Baillargeon, Kinésiologue.

© Tous droits réservés, Centre de recherche sociale appliquée, juin 2013.

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie de ce document, doivent en indiquer la source de la façon suivante :

Stéphanie Milot et Lise St-Germain (Dir.) *La santé pour tout le monde. L'approche communautaire du Communo-Gym. Rapport de recherche réalisé pour le Communo-Gym, gymnase social des premiers quartiers de Trois-Rivières.* Centre de recherche sociale appliquée, octobre 2013.

ISBN (relié) : 978-2-924046-33-3

ISBN (PDF) : 978-2-924046-34-0

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives du Canada, 2013

Cette recherche a été rendue possible grâce à une subvention du Fonds de développement social de la Ville de Trois-Rivières.

Table des matières

Communo-Gym, une entreprise à caractère social.....	6
Les centres de conditionnement physique dans les premiers quartiers de Trois-Rivières.....	7
Le contexte socio-économique du territoire.....	12
Les facteurs de risques à la santé.....	14
Saines habitudes de vie : La sédentarité	14
Saines habitudes de vie : La consommation de tabac.....	15
Saines habitudes de vie : L'excès de poids et l'obésité.....	16
Saines habitudes de vie : Le manque de consommation de fruits et de légumes	17
Les facteurs de risque liés aux comportements.....	18
Condition de santé des personnes membres.....	18
Un programme adapté et un suivi... des valeurs ajoutées	20
Présentation de programmes types et analyse des personnes interviewées.....	22
Le Communo-Gym, une approche communautaire.....	30
L'inclusion des personnes en situation de pauvreté et avec des problèmes de santé au Communo-Gym est une valeur ajoutée.	30
Reconnaissance des capacités... une valeur ajoutée.....	31
Conclusion et pistes de réflexion	35
Annexes	38

Tableaux et graphiques

Inscriptions selon les saisons.....	9
Heures d'ouverture	10
Profil des membres : sexes des personnes.....	10
Répartition des membres selon l'âge.....	11
Fiche repère sur le budget annuel des familles à faible revenu.....	13
Maladies chroniques chez les membres	14
Consommation de tabac	15
Évaluation de la masse corporelle.....	16
Les facteurs de risque liés aux comportements : Repères de la spécificité relative aux personnes à faible revenu ciblées par le Communo-Gym.	18

BRÈVE MISE EN CONTEXTE

Le projet « La santé pour tout le monde » est une initiative de COMSEP-emploi et du Communo-Gym afin de développer un programme d'activités physiques s'adressant aux personnes en situation de pauvreté. Le Centre de recherche social appliquée (CRSA) a reçu le mandat de documenter dans une perspective évaluative l'expérimentation du programme d'activités physiques sur les saines habitudes de vie et la santé des personnes dédié aux personnes en situation de pauvreté. L'étude a été répartie sur une période d'un peu moins d'un an du mois d'octobre 2012 au mois de septembre 2013. Sous la direction de Lise St-Germain, professeur de l'UQO, associé à la direction des recherches du CRSA, une professionnelle de recherche du CRSA, a conduit toutes les étapes de recherche avec la collaboration d'une étudiante à la maîtrise de l'UQTR en Loisirs, tourisimes et culture.

Un comité de suivi a été mis en place pour faciliter le processus d'accès aux données, faciliter l'organisation des entrevues, valider l'interprétation et la compréhension du programme. Ce comité était composé des professionnels directement impliqués dans l'implantation du programme au Communo Gym ainsi que des intervenants de COMSEP EMPLOI qui accompagnent ce projet et le gymnase sociale le Communo Gym.

APPROCHE DE RECHERCHE

Il s'agit d'une étude exploratoire évaluative visant à documenter l'expérimentation d'un programme adapté pour les personnes en situation de pauvreté et de l'approche spécifique du Communo Gym en matière de développement des saines habitudes de vie par le conditionnement physique. L'approche se voulait participative avec les professionnels et intervenants engagés dans le déploiement de ce projet.

Objectifs de l'étude :

- Dresser un portrait-profil des utilisateurs du Communo-Gym;
- Documenter l'approche du Communo-Gym en matière de conditionnement physique;
- Documenter le programme expérimenté dédié aux personnes en situation de pauvreté;
- Connaître le point de vue des utilisateurs sur les biens-faits du dit programme;
- Cerner les conditions de réussites, de pérennités du programme.

Méthodologie de la collecte de données :

1. Analyse de la base de données du Communo-Gym afin d'établir le profil des utilisateurs du Communo-Gym. Échantillon de 151 personnes;
2. Analyse documentaire des programmes d'activités du Communo Gym;
3. Entrevues avec les professionnels aux différentes étapes de l'expérimentation du programme. Ces rencontres en continue avec les professionnels du Communo-Gym nous ont permis de suivre et de comprendre le cadre de conception des programmes de conditionnement physique;
4. Deux séries d'entrevues semi-dirigées auprès de 4 utilisateurs. La première série d'entrevues a permis de cerner les éléments de profils au plan de la pratique de conditionnement physique et des problématiques de santé. La deuxième phase des entrevues visait à approfondir l'expérience de conditionnement physique des personnes dans le cadre de leur participation au Communo Gym;
5. Discussion avec le comité de suivi pour valider l'interprétation des résultats.

COMMUNO-GYM, UNE ENTREPRISE À CARACTÈRE SOCIAL

La mission du Communo-Gym:

- ❖ Contribuer à l'amélioration de la condition physique et de la qualité de vie des résidents et résidentes des premiers quartiers de Trois-Rivières.

La finalité sociale du Communo-Gym:

- ❖ Encourager de saines habitudes de vie, notamment la pratique d'activité physique, en assurant l'accessibilité pour les personnes à faible revenu.

Les objectifs du Communo-Gym:

- ❖ Offrir un lieu de mise en forme et d'activité physique;
- ❖ Créer un espace facilitant les liens sociaux;
- ❖ Favoriser un partenariat entre les acteurs du milieu qui ont la même mission et les mêmes préoccupations;
- ❖ Offrir des services accessibles et abordables;
- ❖ Offrir des activités physiques et sportives aux familles;
- ❖ Faire la promotion des saines habitudes de vie.

Les services offerts au Communo-Gym:

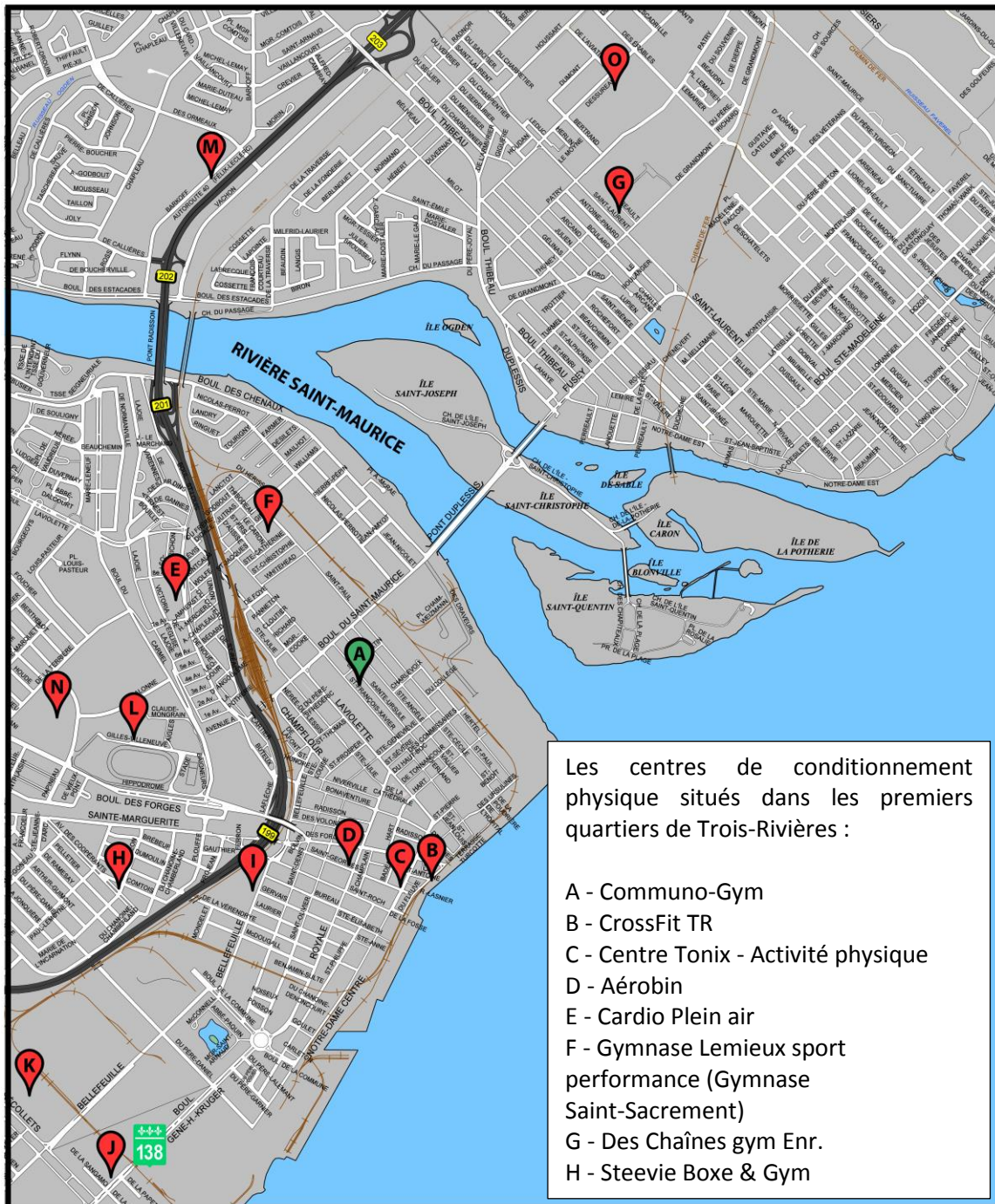
- ❖ Offrir des activités physiques et sportives aux familles;
- ❖ Faire la promotion des saines habitudes de vie;
- ❖ Évaluation de la condition physique par un professionnel en kinésiologie ou en activité physique;
- ❖ Dépistage de facteurs de risque associés aux maladies chroniques (hypertension et problème cardiaque);
- ❖ Repérage de comportements à risque pour les saines habitudes de vie (consommation de tabac, eau, nombre de repas par jour et qualité du sommeil);
- ❖ Indice du poids santé, d'excès de poids et d'obésité;
- ❖ Réalisation de programme d'entraînement adapté à la condition physique de la personne;
- ❖ Démonstration des exercices;
- ❖ Supervision continue à l'entraînement;
- ❖ Etc.

LES CENTRES DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DANS LES PREMIERS QUARTIERS DE TROIS-RIVIÈRES

Il existe plusieurs centres de conditionnement physique à Trois-Rivières (voir la carte géographique page 8). Chacun des centres de conditionnement physique a un champ d'expertise spécifique. Le Communo-Gym se distingue par son ancrage dans la communauté et sa proximité avec les populations à faible revenu. En ce sens, il répond à un besoin d'accessibilité exprimé par les résidents et les résidentes des premiers quartiers (prix, horaire d'ouverture). Il offre des services adaptés (évaluation par un professionnel en éducation physique et kinésiologie, programme d'entraînement) et son mode de fonctionnement selon la réalité sociale, économique, culturelle et politique de sa communauté (coût, code d'éthique et code vestimentaire, accompagnement).

Des Chaines Gym Enr. situé dans le secteur Cap-de-la-Madeleine rejoint également la population des premiers quartiers du secteur EST, alors que le Gymnase Lemieux sport performance (communément appelé le gymnase St-Sacrement) rejoint une partie de la population du secteur de Trois-Rivières. Par contre, ils attirent une clientèle fortement intéressée par le gain de masse musculaire et la performance en force.

Carte géographique des centres de conditionnement physique à Trois-Rivières



DESCRIPTION DU COMMUNO-GYM

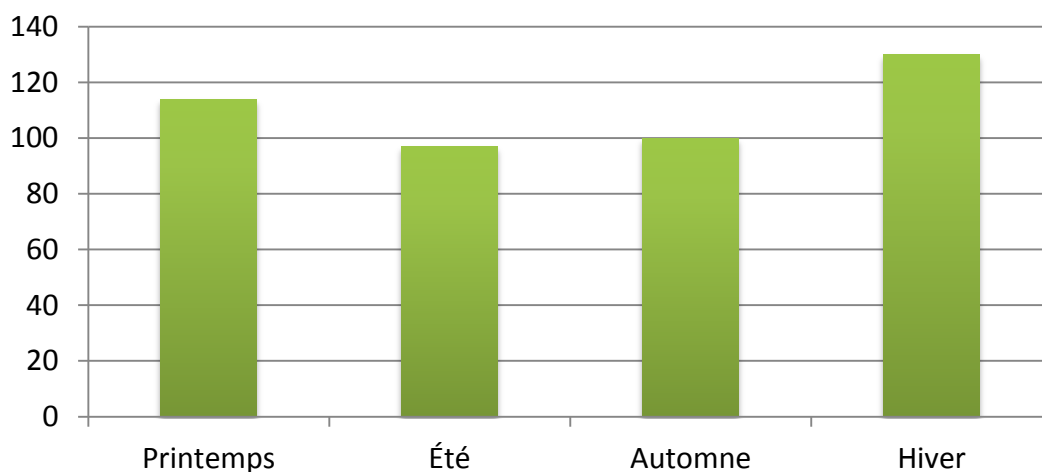
Historique

Le Communo-Gym a ouvert en juin 2008. Le projet a été initié par la Démarche des premiers quartiers de Trois-Rivières en collaboration avec des citoyens et des représentants du Centre de santé et des services sociaux de Trois-Rivières, du Centre Landry, de Kino-Québec, de Québec en Forme, du département de kinésiologie de l'UQTR et de COMSEP. La vision commune a été d'incorporer des préoccupations de santé, de lutte à la pauvreté et à l'exclusion sociale, et une utilisation maximale des ressources du milieu à partir du besoin d'accéder à des activités de conditionnement physique afin de trouver de nouvelles façon de rejoindre les personnes isolées et les personnes plus exclues. Au départ, le Communo-Gym prévoyait se financer par deux types de membre, soit 50 % de gens provenant des premiers quartiers et 50 %, de l'extérieur des premiers quartiers. Dans les faits, le Communo-Gym rejoint surtout des personnes en situation de faible revenu ayant peu de capacité de payer.

La situation actuelle du Communo-Gym

En février 2012, le conseil d'administration du Communo-Gym a confié à COMSEP-emploi la gestion administrative du gymnase social. Afin de mieux connaître le profil actuel des membres utilisateurs, nous avons analysé les données tirées de la base de données et des rapports d'activités du Communo-Gym. Le suivi des cotisations permet de répertorier environ 450 cotisations sur une base annuelle. De plus, les inscriptions ont tendance à maintenir un niveau similaire selon les saisons (voir le tableau, inscriptions selon les saisons).

Inscriptions selon les saisons



Heure d'ouverture

Horaire	Heures d'ouverture
Lundi au jeudi	7h – 20h30
Vendredi	7h – 18h
Samedi	9h – 13h

Profil des membres du Communo-Gym

Nous observons que les femmes représentent 59 % des membres du Communo-Gym.

Sexe des membres utilisateurs

Sexe	Nombre de membres	%
Femme	89	59
Homme	62	41
TOTAL	151	100

Selon l'équipe de travail, la distinction au niveau du sexe n'est pas remarquée dans la salle d'entraînement. Elle précise que les principales distinctions entre la participation des hommes et des femmes se situent au niveau de la période, de la durée et de la fréquentation. Les femmes semblent s'entraîner davantage le jour et les midis, tandis que pour les hommes, c'est plutôt en fin de journée et le soir. Le personnel du gymnase social remarque également que les hommes s'entraînent généralement en des séances plus fréquentes et plus longues que les femmes.

D'après une analyse différenciée selon les sexes, les plages horaires d'utilisation et la fréquentation du Communo-Gym peuvent correspondre au fait que les femmes consacrent 1,5 heure par jour de plus que les hommes aux tâches domestiques (Statistiques Canada 2011). Ce qui explique en partie le fait que les femmes viennent au Communo-Gym pendant la journée. Considérant que les femmes consacrent également plus d'heures aux soins des enfants ou d'un parent, il est intéressant de constater que le Communo-Gym les rejoint en proportion plus grande que les hommes.

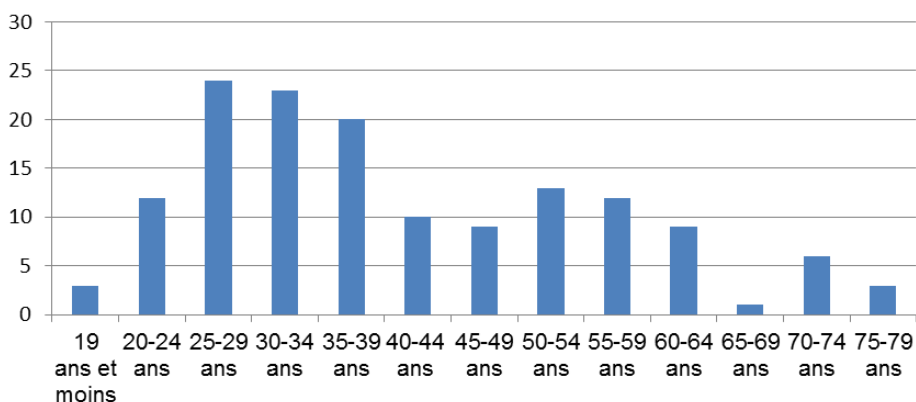
Selon les commentaires et les demandes d'information au sujet de l'affluence sur la plage horaire, la plupart des femmes préfèrent éviter de fréquenter le Communo-Gym à des périodes où il y a une affluence marquée d'hommes, notamment en fin de soirée. De façon générale, les femmes posent plus de questions et elles s'intéressent au suivi régulier de leur cheminement.

Selon l'équipe de travail, la plupart des hommes préfèrent d'avantage rechercher un bon suivi de départ afin d'atteindre une certaine autonomie et indépendance dans leur entraînement, tandis que souvent, les femmes préfèrent un suivi plus soutenu au niveau de la sécurité face aux risques de blessures, ainsi qu'une approche plus personnalisée au niveau du suivi et de l'aspect social. Bien que le Communo-Gym ne soit pas un centre de conditionnement physique entièrement dédié aux femmes comme Énergie Cardio, l'aménagement d'un vestiaire à l'usage exclusif des femmes favorise un environnement confortable, et intime, et les suivis avec un professionnel de l'activité physique (kinésologue) répondent aux besoins liés à une pratique sécuritaire.

Âge des membres utilisateurs

Le Communo-Gym rejoint les personnes de 14 à 77 ans. Et, l'âge moyen est de 41 ans.

Répartition des membres selon l'âge

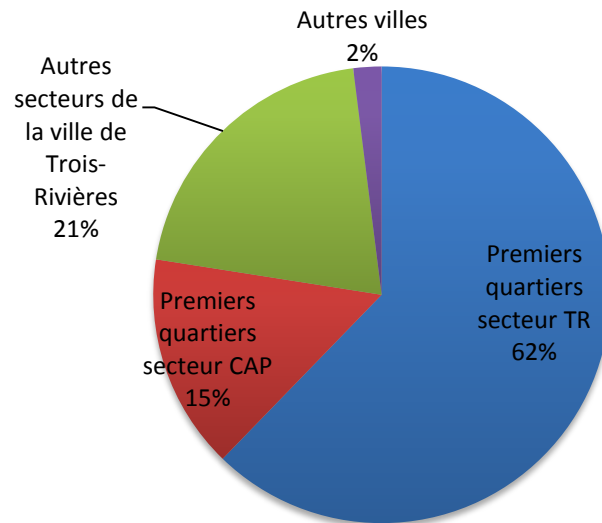


Dans le cas d'une personne mineure, le Communo-Gym accepte son inscription avec l'autorisation d'un parent. Par contre, l'usage d'appareil de musculation n'est pas recommandé par les professionnels en conditionnement physique étant donné que le développement du système osseux d'une personne mineure n'est pas terminé. Il est donc important d'adapter le programme d'entraînement selon l'âge du membre utilisateur.

LE CONTEXTE SOCIO-ECONOMIQUE DU TERRITOIRE

Nous observons, en regard de la base de données, que 77% des membres du Communo-Gym réside dans les premiers quartiers.

La provenance des membres utilisateurs



L'atlas sur les inégalités de santé et de bien-être en Mauricie et au Centre-du-Québec, <http://aisbe-mcq.ca/>, montre que les premiers quartiers de Trois-Rivières (incluant le secteur Cap-de-la-Madeleine) sont des territoires très défavorisés. Le document « Les inégalités sociales de santé ne sont pas une fatalité : voyons-y! » va plus loin en reconnaissant que la pauvreté a une adresse, elle se concentre, surtout, dans les premiers quartiers de la ville. Sachant que les personnes en situation de pauvreté sont essentiellement concentrées dans les premiers quartiers, la localisation du Communo-Gym à cet endroit est donc très pertinente pour desservir une clientèle à faible revenu non rejointe par les autres gymnases.

72 % des personnes abonnées au Communo-Gym ont un très faible revenu.

77 % des membres qui bénéficient du rabais attribué aux résidents des premiers quartiers.

25 % ont reçu un certificat rabais ou un abonnement de 3 mois en cadeau.

Nous avons cherché un moyen de faire un parallèle entre la réalité financière des personnes à faible revenu et l'accessibilité des centres de conditionnement physique. Afin de mieux représenter la situation économique d'un membre type du Communo-Gym, nous avons reproduit un profil type de budget mensuel des utilisateurs à partir de situations réelles des membres utilisateurs. L'exercice de la fiche repère permet également de mesurer la capacité de payer des membres utilisateurs du Communo-Gym. À cause du faible revenu, nous observons une limite quant à la possibilité du Communo-Gym à augmenter le coût d'abonnement.

Fiche repère sur le budget annuel des familles à faible revenu

Titre	Fiche repère sur le budget annuel des familles à faible revenu	Famille (2 parents et deux enfants)
Revenus	Prestation de la sécurité du revenu	23 655 ¹ \$
	Allocation familiale	4 291 \$
	Total des revenus	27 946 \$
Dépenses fixes	Électricité	1560 \$
	Téléphone-télévision-Internet	1500 \$
	Assurances auto	450 \$
	Assurances habitation	720 \$
	Immatriculation et permis de conduire	350 \$
	Autobus (tarif 62,75\$ par mois)	750 \$
Dépenses variables	Alimentation (40 % du revenu ²)	11 180\$
	Loyer (30 % du revenu)	8 385\$
	Frais scolaire (vêtements + fournitures + autres)	800 \$
	Essence	1 500 \$
Autres	Abonnement au Communo-Gym	200 \$
	Autres dépenses : crédit, imprévus, bris et réparation, cadeaux	551 \$
	Total des dépenses	27 946\$
	Revenus – dépenses	0 \$

¹ Selon le Gouvernement du Québec, le seuil de faible revenu est fixé à 21 176 \$ pour un ménage avec une personne et à 23 655 \$ pour les familles composées de deux adultes et deux enfants. 2013.

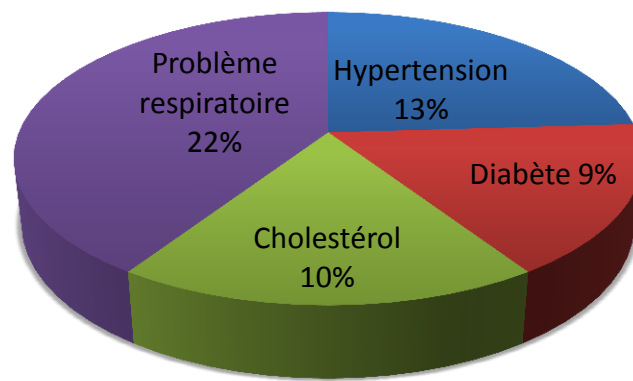
² Faits saillants de l'étude sur le coût du panier à provisions nutritif en Mauricie et au Centre-du-Québec. Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec. 2013.

LES FACTEURS DE RISQUES LIÉS À LA SANTÉ

39 % des membres du Communo-Gym sont atteints d'une maladie chronique (hypertension, diabète, cholestérol et problèmes respiratoires).

Parmi ces derniers, 24,5 % ont un facteur de risque, 12,5 % cumulent deux facteurs de risque et 2 % trois facteurs de risque.

Maladies chroniques chez les membres



À partir de la base de données du Communo-Gym, on remarque la présence d'un ou des antécédents familiaux liés aux maladies chroniques chez la majorité des membres du Communo-Gym.

Saines habitudes de vie : La sédentarité

31 % des membres du Communo-Gym déclarent une sédentarité au moment de l'évaluation de la condition physique.

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), la sédentarité est le quatrième facteur de risque de mortalité. L'activité physique réduit les risques de cancer du sein et du colon, de diabète et de maladie du cœur.

Chez les personnes de 18 à 64 ans, l'activité physique montre des bienfaits au niveau d'un renforcement du système musculaire et de l'état osseux, un renforcement de l'endurance cardiorespiratoire, une diminution du risque de maladie non transmissible et une diminution de la dépression.

Au **niveau de la santé mentale**, l'activité physique favorise un état de bien-être général et offre la possibilité de se reconstruire suite à une situation de détresse psychologique.

Chez les personnes de 65 ans et plus, la pratique régulière d'activité physique a des bienfaits sur l'équilibre, la prévention des chutes et les fonctions cognitives.

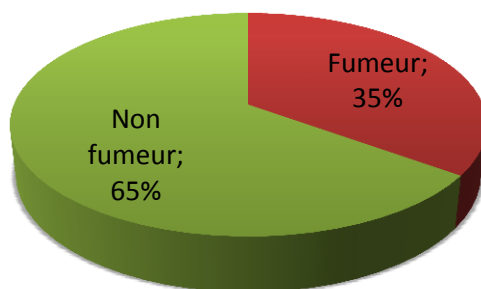
Voilà autant de considérants sur lesquelles s'appuie le système de la santé publique du Québec pour l'élaboration des programmes 0-5-30, prévention des chutes et équilibre dynamique. La pratique de 30 minutes d'activité physique par jour est devenue la référence véhiculée. Pour atteindre 30 minutes d'activité physique, les intervalles de 10 minutes sont comptabilisés.

Dans le cadre de l'analyse de la situation du Communo-Gym, nous n'avons pas reconnu le travail et les tâches domestiques comme étant une activité physique. La marche et le vélo sont les activités physiques les plus souvent déclarées par les membres du Communo-Gym. D'ailleurs, on sait qu'il s'agit davantage de moyens de déplacement dans les milieux en situation de pauvreté que d'une pratique sportive. Pour la majorité des membres du Communo-Gym, la capacité physique se situe à un niveau débutant ou intermédiaire.

Saines habitudes de vie : La consommation de tabac

35 % des membres du Communo-Gym fument.

Consommation de tabac

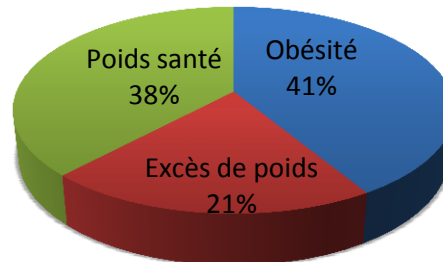


En Mauricie-Centre-du-Québec, le taux de fumeurs est évalué à 24 %. À noter que nous n'avons pas comptabilisé dans la donnée de 35 % les membres qui déclarent avoir arrêté de fumer depuis quelques jours, quelques semaines ou quelques mois. Selon l'équipe de travail du gymnase social, les personnes qui fument savent que la consommation de tabac est nocive pour la santé. Par contre, ils ne savent pas qu'il existe un centre d'abandon du tabagisme au CSSS de Trois-Rivières.

Saines habitudes de vie : L'excès de poids et l'obésité

62 % des membres ont un problème d'excès de poids ou d'obésité.

Évaluation de la masse corporelle



On remarque que le taux d'excès de poids et d'obésité est plus grand que celui de la région Mauricie-Centre-du-Québec à 48 %. La perte de poids est l'un des objectifs souvent nommés par les personnes dans les évaluations de la condition physique. On sait que l'un des facteurs jouant un grand rôle dans la détermination du poids d'un individu est un programme d'activité physique adapté. L'une des motivations à la fréquentation d'un centre d'activité physique est liée justement au contrôle du poids. L'autre facteur déterminant est l'adoption de bonnes habitudes alimentaires, lesquelles sont recommandées dans leurs grandes lignes en tant que suggestions. En effet, l'équipe du Communo-Gym n'élabore pas de plans nutritionnels, aspect qui est du domaine des nutritionnistes.

Le principal outil utilisé pour mesurer l'obésité est l'indice de masse corporelle (IMC). Les autres outils utilisés sont : le tour de taille ainsi que la mesure des plis cutanés, au besoin. L'IMC est calculé comme étant le ratio du poids en kilogrammes divisé par la taille (en mètres) au carré. Toutefois, l'équipe du Communo-Gym précise qu'une marge d'erreur est possible étant donné que l'IMC ne tient pas compte de la masse musculaire de la personne. Afin de valider les données présentées dans la recherche, une personne de l'équipe a révisé chacune d'entre elles. Nous joignons un exemple de calculateur afin d'aider à se repérer dans le mode de calcul.

Fiche de compilation des résultats imc

Données	kg	72,5	
	Lbs	159,5	
	taille (mètre)	1,53	→ 2,34 mètres carré
IMC	poids / m ²	30,97	

Un IMC entre 18 et 25 est un poids normal où le risque de maladies et de complications liées au poids est faible.

Un indice se situant entre 25 et 30 est associé à l'embonpoint.

Un IMC supérieur à 30 est un indicateur d'obésité.

Saines habitudes de vie : Le manque de consommation de fruits et de légumes

L'évaluation de la condition physique utilisée au Communo-Gym inclut une collecte de données sur les habitudes alimentaires. Les éléments observés sont le nombre de repas par jour, le déjeuner, l'estimation de la quantité d'aliments absorbés, la consommation des quatre groupes alimentaires et la quantité d'eau consommée. Les résultats probants tirés de la base de données du Communo-Gym indiquent que la majorité des membres mange 2,6 repas par jour et que la moyenne de consommation d'eau est de 2 litres par jour.

Considérées de façon isolée, ces données ne semblent pas problématiques. Par contre, l'équipe de travail du gymnase social précise que la consommation d'eau n'est pas suffisante pour la grande majorité des personnes. De plus, il y a plusieurs personnes qui prennent l'habitude de manger avant de dormir plutôt que prendre un déjeuner. Selon eux, l'éducation et l'accompagnement sur les saines habitudes alimentaires compte parmi les besoins des personnes.

Pour pallier à l'absence de données représentatives sur la consommation de fruits et de légumes et l'habitude du déjeuner, il faut se référer aux données présentées dans le rapport sur les inégalités de santé¹. En Mauricie-Centre-du-Québec, une personne sur deux (50 %) ne consomme pas la portion de fruits et de légumes recommandée par jour. Considérant que le Communo-Gym rejoint majoritairement les personnes des milieux très défavorisés et que les facteurs de risque augmentent selon la situation socioéconomique de la population, on suppose que les membres du Communo-Gym sont majoritairement en situation d'insécurité alimentaire.

LES FACTEURS DE RISQUE LIÉS AUX COMPORTEMENTS

Afin d'analyser la situation, nous avons cherché des comparatifs. Nous avons trouvé les repères qui correspondent à la spécificité relative aux personnes à faible revenu ciblées par le Communo-Gym auprès de l'Agence de la santé du Canada³.

	Communo-gym	Faible revenu	Moyen revenu	Élevé revenu
Obésité	41 %	19 %	20 %	19 %
Inactivité physique	31 %	58 %	48 %	37 %
Manque fruits et légumes	ND	61 %	57 %	52 %
Tabac	35 %	24 %	18 %	11 %

Pour un bon nombre de membres utilisateurs du Communo-gym, la marche et le vélo sont des moyens de transport. Dans la présente recherche, nous les avons comptabilisés avec l'activité physique. Ce qui peut justifier la différence avec la référence sur les milieux à faible revenu.

LA CONDITION DE SANTÉ ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

15% des membres du Communo-Gym déclarent un problème de santé au moment de l'inscription.

La très grande majorité des membres reçoit une première évaluation de leur condition physique par un professionnel de l'activité physique.

Évaluation de la condition de santé des utilisateurs

L'évaluation de la condition de santé des membres est un incontournable au Communo-Gym. Il s'agit d'une pratique préventive dans le but de mieux connaître la condition de santé, les habitudes de vie, les antécédents familiaux et les objectifs de chacun des membres. Le formulaire d'inscription est accompagné d'un questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique recommandé par la Société canadienne de

³ Données de l'ESCC de 2009-2010 (Statistiques Canada). Agence de la santé publique du Canada, 2011.

physiologie de l'exercice appuyé par Santé Canada. Ce questionnaire, appelé Q-AAP⁴ et vous, se veut un outil pour mieux cerner les personnes pour qui un examen médical est recommandé.

À partir de quelques questions à cocher, on vérifie auprès du futur membre:

- ❖ Un problème cardiaque déclaré par un médecin;
- ❖ Une douleur à la poitrine pendant une activité physique ou à un autre moment;
- ❖ Un problème d'équilibre relié à un étourdissement;
- ❖ Des problèmes osseux ou articulaires;
- ❖ Des médicaments prescrits pour la pression ou le cœur;
- ❖ Toute autre raison pour laquelle le futur membre ne devrait pas faire d'activité physique.

À partir du questionnaire Q-AAP, on suggère à la personne qui a répondu OUI à l'une ou des questions de consulter un médecin avant d'augmenter leur niveau de participation à une activité physique. La recommandation médicale se fait idéalement avec le X-AAP (évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique), lequel doit être complété par le médecin traitant. Parfois, on constate avec l'évaluation de la condition physique qu'une personne présente des signes d'hypertension ou de difficulté avec sa fréquence cardiaque. Le Communo-Gym utilise depuis peu une version révisée du Q-AAP, couvrant un plus grand éventail de problématiques de santé en lien avec la pratique d'activités physiques.

Le programme de conditionnement physique est construit à partir de l'autorisation et des limites prescrites par l'équipe médicale ayant traité ou superviser la personne. On suggère à la personne de s'informer de l'horaire du professionnel qui a réalisé son évaluation de façon à superviser la séance d'entraînement tout en respectant les limites des compétences professionnelles.

Le professionnel responsable de l'évaluation de la condition physique se réserve le droit de refuser la prise en charge de la personne qui présente un cas de santé jugé trop lourd ou sévère ou nécessitant des installations adaptées. Par mesure de sécurité, les personnes ayant, entre autres, un stade de diabète avancé, une insuffisance rénale et une fibrillation cardiaque ne sont pas admises faute d'un environnement spécifique pour traiter ce type de cas particuliers nécessitant des soins, interventions et équipements spécialisés. Compte tenu de l'espace disponible pour l'aménagement des installations, les personnes en fauteuil roulant sont redirigées vers un autre centre de conditionnement physique spécialisé. L'équipe de professionnels du Communo-Gym se réserve le droit de réviser la liste des mesures de sécurité en tout temps.

⁴ Un nouveau questionnaire Q-AAP + est en élaboration au Communo-Gym.

Un programme adapté et le suivi... des valeurs ajoutées

Au Communo-Gym, l'évaluation de la condition physique et la planification d'un programme d'exercices pour les personnes ayant des problématiques de santé s'inscrit dans un processus d'analyse globale des conditions et des besoins de la personne. Plusieurs facteurs sont à considérer dont l'âge, le passé médical, les limitations, les blessures anciennes ou actuelles, les résultats des tests physiques, les effets secondaires possibles liés aux médicaments, la disponibilité, les préférences et les réticences de la personne.

L'élaboration de ces programmes se fait par un kinésologue diplômé universitaire, ou un stagiaire en kinésiologie sous la supervision d'un kinésologue diplômé employé par le Communo-Gym. Leur rôle est de guider la personne à être plus fonctionnelle et de l'amener à poser des changements concrets sur ses habitudes de vie et ses comportements, en tenant compte de ses limitations et des contre-indications médicales. Le choix des exercices se fait en fonction des masses musculaires à renforcer et des mouvements fonctionnels à améliorer. Afin de maintenir la motivation de la personne, on s'efforce dans la mesure du possible de créer un équilibre dans le programme d'entraînement en proposant des exercices que la personne aimera. Une catégorie de personnes renonce au programme personnalisé. Généralement, ces dernières s'entraînent depuis plusieurs années.

Une supervision est apportée pour les personnes présentant des besoins spécifiques ou qui seraient à risque de blessures. Advenant un inconfort ou une douleur, les professionnels du Communo-Gym ou les kinésologues modifient le programme en proposant des variantes ou alternatives du mouvement pour ne pas répéter le problème rencontré plus tôt.

Afin d'assurer une supervision adéquate, les séances d'entraînement se font sur rendez-vous, ou à des plages horaires fixes tel qu'entendu avec les intervenants en place.

Sur place, les professionnels informent et sensibilisent la personne à l'entraînement qu'une réduction marquée ou un arrêt prolongé de son entraînement provoquera une perte progressive des gains obtenus durant sa progression. Ces derniers estiment qu'une fréquence de deux séances par semaine est le minimum pour obtenir des bénéfices santé. Selon le cas, ils suggèrent une fréquence de trois à cinq séances par semaine. Les personnes sont invitées à augmenter progressivement l'intensité, la vitesse, la durée et/ou la charge utilisée lors de leur pratique afin d'obtenir des gains de qualités musculaires ou cardio-respiratoires. **On observe que 61 % des membres renouvellent leur abonnement au Communo-Gym après trois mois.**

Les professionnels proposent un nouveau programme conçu en fonction de l'évolution de la condition physique de la personne, ainsi qu'à ses commentaires appréciatifs et ce,

majoritairement aux 6 semaines. Le programme d'exercice est ainsi renouvelé de manière à éviter l'accoutumance aux mouvements. Ce qui avec le temps fait ralentir l'acquisition de gains de qualités musculaires et motrices acquises par l'entraînement.

Il est difficile de justifier l'utilisation d'un programme d'entraînement générique, plutôt qu'un programme d'entraînement personnalisé. La condition physique des personnes nécessite une gestion de cas par cas. Même les gens n'ayant pas de problématique de santé ont avantage à avoir un programme d'entraînement répondant à leurs besoins et objectifs spécifiques. **L'élaboration de programmes adaptés aux membres du Communo-Gym est un élément distinctif par rapport aux autres centres concurrents.**

Les entrevues réalisées auprès des quatre membres du Communo-Gym sont unanimes quant à la reconnaissance de l'expertise des kinésiologues. Nous avons demandé aux personnes la permission de présenter leur programme. La prochaine section du rapport porte sur l'appréciation et à la qualité du produit et des services offerts par le Communo-Gym.

Présentation de programmes type et analyse des personnes interviewées






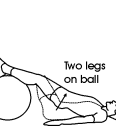


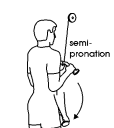




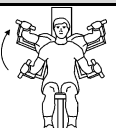
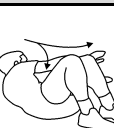

Candidat #1

ÉLÉMENTS	ANALYSE
Informations générales	Femme âgée de 70 ans Résidente de Trois-Rivières Membre de l'Accorderie 3 mois d'abonnement
Objectifs personnels	Renforcer la masse musculaire. Perdre du poids.
Évaluation de la condition physique:	Opération à la hanche, ostéoporose, lordose, cholestérol élevé, pression à surveiller, excès de poids.
Conditions particulières:	Pour l'élaboration du programme, nous devons tenir compte de l'âge, de la condition physique et des limitations de la cliente, ainsi que des objectifs. On évitera de placer la personne sous des charges élevées et en situation de risque de chute. On évitera les torsions du tronc, les charges lourdes, les chocs et le vélo. Des exercices pourront être ajoutés ou modifiés au besoin.
Fréquence du programme	Proposition à raison de trois séances par semaine.
Survol du programme	Échauffement sous forme de marche d'intensité faible à modérée; Groupes musculaires des jambes en tenant compte de la limitation articulaire; Pectoral et biceps en comprimant un ballon médicinal entre les mains; Trapèzes et triceps à un appareil; Exercice pour la ceinture abdominale; Aérobic 10 minutes sous forme de marche d'intensité faible à modérée; Étirements légers afin de détendre les trapèzes et muscles du cou.
Améliorations observées à court terme (3 mois)	Augmentation de la masse musculaire; Raffermissement de la taille, des bras et des cuisses; Amélioration des capacités musculaires du côté droit du corps; Autonomie dans les déplacements à pied (capacité à marcher sans le support d'une canne).
Améliorations observées à moyen terme (6 mois)	Transfert avec la participation au programme intégré d'équilibre dynamique offert par le CSSS de Trois-Rivières; Amélioration de l'équilibre et de la posture; Renforcement de l'estime de soi (capacité à marcher avec des talons hauts); Intégration d'une heure par jour d'exercice à la maison; Pratique régulière de la marche; Meilleur contrôle du poids.

Candidat #2

ÉLÉMENTS	ANALYSE
Informations générales	Mère monoparentale de 34 ans Résident aux limites des premiers quartiers Membre de COMSEP 6 mois d'abonnement
Objectifs personnels	Poursuivre des exercices de réadaptation dans un environnement sécuritaire et non infantilisant. Augmenter sa masse musculaire.
Évaluation de la condition physique:	Opération au genou, limitations au niveau des bras et des jambes (en rétablissement d'une paralysie), obésité. Avis médical au dossier.
Conditions particulières:	Pour l'élaboration du premier programme, nous devons tenir compte des indications médicales de la personne et des objectifs, soit le gain de masse musculaire en évitant la perte de poids, tel que recommandé par le médecin traitant. On évitera les charges élevées et les exercices demandant de bloquer la respiration. On évitera les exercices mettant à risque l'articulation du genou. On visera également le gain d'endurance et de force musculaire. Des exercices pourront être ajoutés ou modifiés au besoin.
Fréquence du programme	Proposition sur deux jours en alternance, à raison de quatre séances par semaine, tel que demandé par la cliente.
Survol du programme	Échauffement sous forme de marche d'intensité faible à modérée; Augmentation de la force des groupes musculaires principaux; Aérobic 10 minutes sous forme de marche d'intensité faible à modérée.
Améliorations observées à court terme (3 mois)	Renforcement musculaire (capacité à lever ses enfants); Amélioration de l'équilibre et de la posture (capacité à monter et descendre les escaliers); Regain de la vitalité et de l'énergie.
Améliorations observées à moyen terme (6 mois)	Amélioration de l'estime de soi (ex. capacité à marcher avec des talons hauts).

Candidat 2

Nom :		# de membre		Fin d'abonnement :															
PRESCRIPTION D'EXERCICE AÉROBIE																			
Intensité :	121	(45 %) à	133	(55 %) bpm															
Intervalle :		() % et		() % bpm															
Objectif :	138	(60 %)	Durée :	20 à 30 min. :															
			▶ Consulter l'anamnèse <input checked="" type="checkbox"/> Appareil : ~ 65 % FCr % FCr % FCr																
			▶ Supervision requise ▶ Nb de semaines max x 10 à 15 min.																
		Tapis "gris"		Tapis "noir"															
		Vt : 3 Niv : 2		Vt : 3 Niv : 2,5															
		Vt : Niv :		Vt : Niv :															
		Vt : Niv :		Vt : Niv :															
																			
PROGRAMME # 1				Jour					PROGRAMME # 1				Jour : 2						
Exercices	Sér x reps	Tempo	Récup	Sem.	1	2	3	4	5	Exercices	Sér x reps	Tempo	Récup	Sem.	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
				1										1					
Marche ou elliptique 5 à 10 minutes d'aérobie entre 45-60% maximum				2						Marche ou elliptique 5 à 10 minutes d'aérobie entre 45-60% maximum				2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					
	3x10	2-0-2	60 sec	1							3x10	2-0-2	60 sec	1					
À l'appareil, placer le coussin au dessus du genou et effectuer une flexion de la hanche.				2						Effectuer une extension des bras avec un ballon suisse, mains à largeur des épaules, ou plus large si possible. Variante : à genou au sol.				2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					
	3x10	2-0-2	60 sec	1							3x10	2-0-2	60 sec	1					
Poser les pieds sur un ballon et élever le bassin en contractant les ischio-jambiers et fessiers.				2						Utiliser le banc droit. Effectuer une tirade à la poulie basse. Concentrer l'effort entre les omoplates.				2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					
	3x10	1-0-1	60 sec	1							3x10	2-0-2	60 sec	1					
Effectuer une contraction des adducteurs en comprimant un petit ballon suisse entre les jambes.				2						À la poulie haute saisir la barre courte en pronation et effectuer l'extension des avant-bras.				2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					
	3x10	2-0-2	60 sec	1							3x10	2-0-2	60 sec	1					
À l'appareil, placer le coussin sur le côté extérieur de la cuisse, au dessus du genou et effectuer une abduction de la hanche.				2						À la poulie basse saisir la barre courte en supination et effectuer la flexion des avant-bras.				2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					
				1										1					
Marche ou elliptique 5 à 10 minutes d'aérobie entre 45-60% maximum				2						Marche ou elliptique 5 à 10 minutes d'aérobie entre 45-60% maximum				2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					
	3x10	2-0-2	60 sec	1							3x10	2-0-2	60 sec	1					
À l'appareil, effectuer l'élévation latérale des bras. Variante : utiliser des poids libres.				2						Pivoter le tronc et effectuer une contraction des obliques. Tenter de toucher le tibia avec les mains. Alternier de côté.				2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					
	3x10	2-0-2	60 sec	1										1					
Contracter les abdominaux afin d'effectuer un demi redressement assis, tout en glissant les mains des cuisses aux genoux.				2										2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					
				1										1					
				2										2					
				3										3					
				4										4					
				5										5					
				6										6					

Résumé de l'anamnèse.

Sommaire

Âge **36** ans

Fc repos **70** bpm

Fc max **184** bpm

Candidat #3

ÉLÉMENTS	ANALYSE
Informations générales	Homme de 30 ans Père de famille Résident des premiers quartiers Membre de COMSEP 6 mois d'abonnement
Objectifs personnels	Perdre du poids. Renforcement musculaire.
Évaluation de la condition physique:	Entorse lombaire, hypertension et risque d'hypotension, obésité.
Conditions particulières:	Pour l'élaboration du programme, nous devons tenir compte de la condition physique et des limitations du client, ainsi que de ses objectifs. On évitera de placer la personne sous des charges élevées et en situation de risque de chute. On évitera les torsions du tronc, les charges lourdes et les chocs. Lors du premier programme, on visera le gain d'endurance et de force musculaire ainsi que la perte de poids. Des exercices pourront être ajoutés ou modifiés au besoin.
Fréquence du programme	Évolutive. Au commencement, le client s'entraîne à raison de 2 fois semaine. Il s'entraîne maintenant 5 fois semaine et de façon très constante.
Survol du programme	Échauffement aérobie d'intensité faible à moyenne (progression au cours des semaines); Groupes musculaires principaux des membres inférieurs avec des charges moyennes; Aérobie 10 minutes d'intensité faible à moyenne (progression au cours des semaines); Groupes musculaires principaux (dos et pectoraux) avec des charges moyennes; Aérobie 10 minutes d'intensité faible à moyenne (progression au cours des semaines); Deltoïdes, trapèzes supérieurs et abdominaux avec une résistance légère à moyenne.
Améliorations observées à court terme (3 mois)	Perte de poids; Intégration d'une pratique d'activité quotidienne; Régularisation de la tension artérielle.
Améliorations observées à moyen terme (6 mois)	Meilleur contrôle du poids; Amélioration de l'alimentation; Augmentation de la motivation et de l'énergie; Changement global et marqué des comportements, autant dans la pratique d'activités physiques que dans les habitudes alimentaires; Prise de conscience des bienfaits de l'activité physique pour son bien-être.

Candidat #4

ÉLÉMENTS	ANALYSE
Informations générales	Jeune homme de 17 ans Extérieur des premiers quartiers Référé par le CSSS de Trois-Rivières 1 an 3 mois d'abonnement
Objectifs personnels	Perdre du poids.
Évaluation de la condition physique:	Problème d'obésité, antécédent familial de diabète, diagnostic de pré-diabète, problème de sommeil et de la respiration, fatigue quotidienne, prise de médicament, problème de foie. En raison de la gravité de sa condition physique, il a été admis sans avoir 18 ans.
Conditions particulières:	Pour l'élaboration du programme, nous devons tenir compte de la condition physique du client, ainsi que des objectifs. L'élaboration du programme ciblera une perte de masse adipeuse tel que recommandé par le médecin traitant, étant donné l'indice de masse corporelle élevé. Le programme sera adapté afin que la personne garde une motivation et une assiduité. Des exercices pourront être ajoutés ou modifiés au besoin.
Fréquence du programme	Le client n'a pas de constance dans son entraînement et ce, depuis le début de son entraînement. Dans les premiers mois, le client avait une fréquence de 3-4 fois semaine avec 45 minutes d'entraînement. Mais depuis 1 an, le client a une fréquence de 1-2 fois semaine, avec une intensité qui varie selon la motivation et le niveau d'encadrement au centre.
Survol du programme	Échauffement 10-15 minutes sous forme de marche d'intensité faible à élevée (progression); Groupes musculaires des jambes; Aérobie 10-15 minutes d'intensité faible à élevée (progression au cours des semaines); Groupes musculaires du haut du corps; Aérobie 10-15 minutes d'intensité faible à élevée (progression au cours des semaines); Exercice musculaire isométrique de la ceinture abdominale et des stabilisateurs.
Améliorations observées à court terme (3 mois)	Amélioration de la condition physique (moins essoufflé lors de la marche).
Améliorations observées à moyen terme (6 mois)	Perte de poids (mais difficulté avec le maintien dû à un manque de constance dans la fréquence d'entraînement).
Améliorations observées à long terme (12 mois)	Amélioration et maintien de la condition physique et du cardio (capacité à monter une côte en vélo; capacité à faire des <i>push-up</i> ; disparition de tâches sur la peau causés par le diabète; plus grande capacité à franchir de plus grandes distances à pied). Amélioration des habitudes alimentaires.

Candidat 4

Nom : _____ # de membre : _____ Fin d'abonnement : _____



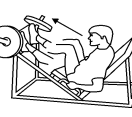

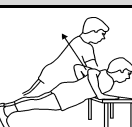
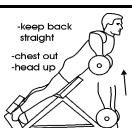

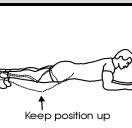
PRESCRIPTION D'EXERCICE AÉROBIE

Intensité : 130 (45 %) à 157 (65 %) bpm
 Intervalle : _____ (_____ %) et _____ (_____ %) bpm
 Objectif : 164 (70 %). Durée : 30 à 45 min. : 3 x 10 à 15 min.

► Consulter l'anamnèse x
 ► Supervision requise x
 ► Nb de semaines max 4 à 6

Appareil : _____
 % FCr Vt : Lvl : Vt : Lvl :
 % FCr Vt : Lvl : Vt : Lvl :

PROGRAMME # 1 Jour : 1 **PROGRAMME # 1** Jour : 2

Exercices	Sér x reps	Tempo	Récup	Sem.					Exercices	Sér x reps	Tempo	Récup	Sem.				
				Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5					Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
 10 à 15 minutes d'aérobie entre 45-70%				1									1				
 3 X 15 2-0-2 60 sec Effectuer une fente avant. Utiliser des poids libres en prise neutre. Alternier gauche-droite à chaque flexion.				1									1				
 3 X 15 3-0-3 60 sec Placer les pieds en haut de la plaque. Effectuer une extension des membres inférieurs.				1									1				
 10 à 15 minutes d'aérobie entre 45-70%				1									1				
 3 X 15 2-0-2 60 sec À l'aide d'un banc, effectuer une répulsion des bras en gardant le corps droit. Placer les mains en prise large.				1									1				
 3 X 15 2-0-2 60 sec Sur un banc incliné, saisir des haltères en pronation et fléchir les coudes vers le plafond, bras à 90 degrés.				1									1				
 10 à 15 minutes d'aérobie entre 45-70%				1									1				
 3 X 30 sec 30 sec 60 sec Au sol, effectuer la planche et maintenir la position.				1									1				

Résumé de l'anamnèse.

Sommaire
 Âge 15 ans
 Fc repos 68 bpm
 Fc max 205 bpm

									Lundi		Notes/commentaires:				
				1					Heure d'entraînement	h					
				2					Heure d'entraînement	h					
				3					Heure d'entraînement	h					
				4					Heure d'entraînement	h					
				5					Heure d'entraînement	h					
				6					Heure d'entraînement	h					
				1					Heure d'entraînement	h					
				2					Heure d'entraînement	h					
				3					Heure d'entraînement	h					
				4					Heure d'entraînement	h					
				5					Heure d'entraînement	h					
				6					Heure d'entraînement	h					

LE COMMUNO-GYM, UNE APPROCHE COMMUNAUTAIRE

L'inclusion des personnes en situation de pauvreté et avec des problèmes de santé au Communo-Gym est une valeur ajoutée

Les commentaires des personnes rencontrées quant à la principale distinction du Communo-Gym sont éloquentes :

« Le Communo-Gym est pour les gens normaux et le monde ordinaire ».

Au fil des discussions avec les gens, on perçoit la reconnaissance d'un espace ouvert et sans distinction d'âge, de sexe, d'origine ethnique, de statut et de revenu. La motivation première des personnes est la quête d'un état de santé et de bien-être personnels. Elles partagent entre elles une motivation et des besoins universels.

« Vu qu'il y a moins de monde, ils (les professionnels et intervenants) ont plus de temps. C'est une plus petite salle, donc t'as pas à chercher partout (les équipements). En plus, ils sont sociaux les gens et le personnel ».

Les personnes deviennent des membres à part entière du gymnase social. En ce sens, un sentiment d'appartenance se développe à l'égard du gymnase social. La majorité des personnes fréquentent le Communo-Gym à raison de 3 fois par semaine. Certaines adoptent des horaires réguliers. La situation est propice au bon voisinage. On voit les sourires échangés, on entend les formules de salutation ou les conversations.

Afin de prévenir les situations problématiques, un règlement et un code d'éthique ont été établis. Ce dernier est rédigé sur une page et il traite du respect, des vêtements et effets personnels, de la propreté et de l'utilisation des services. Le respect figure dans les cinq premiers règlements soit :

- 1. Le respect du personnel et des membres est exigé en tout temps.*
- 2. Advenant un conflit entre deux membres, en aviser rapidement le personnel.*
- 3. Tout propos sexiste, raciste ou de toute nature discriminatoire ne sera pas toléré.*
- 4. Afin de respecter l'aspect privé des évaluations physiques et des rencontres administratives, demander l'autorisation avant d'accéder au bureau.*

Selon l'équipe de travail, il est possible qu'une mésentente entre deux personnes survienne. La personne responsable veillera simplement à maintenir le milieu convivial. La plupart du temps, il n'y a pas d'intervention à entreprendre : advenant qu'il y ait intervention sans conciliation possible, un avertissement en privé est émis et la ou les personnes sont invitées à quitter les lieux. Si le problème devient récurrent, une résiliation de l'abonnement du ou des membres problématiques est envisagée par l'administration. La recherche de conciliation est l'intervention souhaitée. Certains membres ont des problèmes de santé mentale alors on cherchera à inclure plutôt qu'exclure. Une façon d'inclure les personnes est de ne pas imposer de restriction vestimentaire, le code vestimentaire demeurant

accessible à la réalité des personnes à faible revenu. Le Communo-Gym tolère le jeans, le t-shirt sans manche ainsi que tous les types d'espadrilles de sport. La culture d'adaptation et de réduction des obstacles à la participation différencie le Communo-Gym des autres centres de conditionnement physique.

« *La pauvreté est difficile à porter...* »⁵

Reconnaissance des capacités... une valeur ajoutée

Les données sur la sédentarité, la consommation de tabac ou l'excès de poids montrent des comportements qui se différencient des messages diffusés par les saines habitudes de vie. La majorité des membres vivent une première expérience de conditionnement physique en salle. Plusieurs commencent l'entraînement à un stade débutant, notamment à cause des problèmes de santé. Elles doivent se familiariser avec de nouvelles habitudes de vie; par exemple, gestion du temps et pratique d'activité physique régulière.

De plus, la discipline, la régularité et le respect de ses capacités dans l'intensité sont des règles de vie à s'inculquer pour améliorer l'état de santé. Les trois premiers mois sont déterminants afin de donner le goût de persévérer. L'observation par les utilisateurs des changements physiologiques, psychologiques et sociaux est une prise de conscience que l'activité physique contribue à l'amélioration de la santé.

Avec les quatre programmes d'entraînement, nous voyons les bénéfices pour chacune des personnes; par exemple, condition physique, contrôle du poids, posture, équilibre, estime de soi, regain d'énergie, renforcement musculaire, etc. 61 % des membres renouvellent leur abonnement. Par ailleurs, le renforcement des capacités peut amener la personne vers de nouvelles possibilités; par exemple, l'aîné qui participe maintenant au programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) offert par le CSSS de Trois-Rivières.

Plus les gains augmentent, plus la motivation de la personne est grande. La personne a l'énergie d'apprendre de nouvelles choses. Les personnes ont la possibilité de poser des questions à un professionnel de l'activité physique. Il y a des personnes qui en profitent pour parler des protéines ou de la créatine que l'on retrouve dans le marché du conditionnement physique.

Aucun produit dérivé n'est vendu au Communo-Gym. On sensibilise plutôt à la personne à boire de l'eau et se nourrir à l'aide du guide alimentaire canadien. Par contre, le gymnase n'offre pas de service spécialisé en nutrition. Il est recommandé de se référer au programme « Choisir de maigrir ? » offert gratuitement au CSSS.

Reconnaissance des capacités... une valeur ajoutée

Dans cette section sur les capacités, nous incluons la capacité des personnes à la viabilité économique du Communo-Gym. La tarification établie selon les catégories de membre, résident des premiers quartiers et membre de COMSEP, facilite l'inscription des personnes à faible revenu. L'exercice réalisé sur le budget (voir la fiche d'exercice sur le budget, p. 13) démontre assez bien la capacité à gérer un budget restreint. En regard de ce constat, une hausse des tarifs serait une source de stress et potentiellement un frein à l'entraînement pour les membres du Communo-Gym; ce qui est à l'opposé de l'effet souhaité de rendre accessible le centre pour cette clientèle.

Accessibilité du lieu et des services... une valeur ajoutée

L'accessibilité du Communo-Gym passe par le faible coût d'inscription selon les personnes rencontrées, ce qui n'est pas étonnant lorsque l'on compare les prix du marché. Selon la fédération des kinésiologues du Québec, le coût moyen d'un abonnement annuel dans un centre de conditionnement physique est de 450 \$. Une comparaison du coût moyen à partir de quatre centres (CAPS, Formomax, Centre sportif Alphonse-Desjardins et Idéal gym) établis à Trois-Rivières nous amène à une tarification similaire.

En enlevant le centre le plus cher du calcul (CAPS), il est possible de trouver un centre de conditionnement physique avec un programme adapté par un kinésologue ou un entraîneur pour environ 365 \$ par année.

Le Communo-Gym fait une différence dans l'offre de services avec une tarification annuelle d'environ 260 \$. Il fait également une différence dans la vie des personnes à faible revenu avec une politique de tarification abordable; par exemple, un résident des Premiers quartiers paye environ 200 \$ et un résident de Trois-Rivières paye environ 335 \$ pour une année. Que le membre provienne des Premiers quartiers ou non, le prix de l'abonnement annuel est le moins cher.

« C'est pas mal moins cher que d'autres affaires, que les autres centres ».

À la lumière des données recueillies, la personne qui désire améliorer sa condition physique à l'aide d'appareil et d'une supervision doit pouvoir équilibrer son budget en regard du coût d'inscription.

Considérant l'industrie florissant pour la vente d'équipements, d'appareils de mise en forme et des produits dérivés, l'émission d'affaires publiques « Légitime dépense » s'y est intéressée. Son reportage « Un gym à la maison » diffusé le 7 janvier 2013 présente quelques points de repère intéressant sur les essentiels à planifier. Appuyé par la Fédération des kinésiologues du Québec, il propose un minimum d'équipements soit, un tapis de sol, un ballon, des élastiques, deux à trois paires de poids libres pour un minimum de 200 \$. L'appareil meilleur marché est l'elliptique et coûte environ 400 \$, alors que le coût pour deux rencontres avec un entraîneur ou un kinésologue est évalué à 100 \$.

Le service d'un entraîneur ou d'un kinésologue est fortement recommandé afin de prévenir les blessures et les risques pour la santé. Au bout du compte, un gymnase à la maison coûte entre 300 \$ (sans appareil) et 700 \$ (avec un appareil). Le gymnase à la maison s'adresse à une personne très motivée, disciplinée, autonome et solitaire dans la pratique d'activité physique. La personne de nature sédentaire et isolée a avantage à choisir le gymnase social étant donné que l'abonnement annuel revient à un prix similaire au programme adapté maison sans appareil, et lui permet de briser cet isolement tout en réalisant ces activités d'entraînement à un coût accessible. Les gens ont tendance à abandonner plus vite la pratique de l'activité physique à la maison qu'en salle. La motivation des membres au gymnase social et l'encouragement d'un professionnel en activité physique contribuent à la persévérance de l'entraînement.

Par sa superficie restreinte, le Communo-Gym permet une proximité avec un professionnel de l'entraînement ou un kinésologue.

« Dans un autre centre, tu cherches (les équipements), y'a trop d'affaires, t'en fais juste le ¼ (des exercices) ».

Ce dernier peut corriger plus facilement un mouvement en cours de séance. La personne peut facilement lui poser des questions. Selon l'équipe de travail, il arrive que la personne questionne la prise de protéines, de boissons énergisantes ou les suppléments pour la perte de poids. Sans aller trop loin dans les explications, le Communo-Gym montre l'exemple en n'offrant aucun produit.

Pour rapporter les propos des entrevues avec justesse, les produits du Communo-Gym sont un programme adapté, des appareils variés et convenables, des équipements et des vestiaires propres, un grand espace de stationnement et un accès à proximité d'une station d'autobus. Ces éléments font que l'environnement est favorable à la pratique de l'activité physique. Selon l'équipe de travail, il y a plusieurs personnes qui viennent s'entraîner à pied ou en vélo. Pour les travailleurs et les travailleuses de l'entourage, il est facile de s'entraîner le midi avec l'accès aux douches.

Réseau d'aide et d'entraide... valeur ajoutée

Une personne a parlé de la découverte d'organismes communautaires avec le gymnase social. Effectivement, le gymnase est situé à la Maison de la solidarité de COMSEP où l'on retrouve les cuisines collectives, Bouff'elles, l'Accorderie, ÉCOF-Démarche de revitalisation de quartiers, Grands frères grandes sœurs... ce qui ouvre la porte à un fort réseau d'aide et d'entraide.

L'accueil de la personne se fait au Communo-Gym. Ensuite, la personne est dirigée à COMSEP-emploi pour la gestion des inscriptions. Il s'agit d'une stratégie de gestion mise sur pied pour faciliter les suivis administratifs et alléger les tâches de la petite équipe du gymnase composée de deux kinésologues. L'analyse des entrevues et des discussions permettent de percevoir la contribution et l'expertise de COMSEP aux valeurs d'égalité et d'équité entre les personnes qui fréquentent le gymnase social. La situation socio-économique de la personne est considérée par une personne qui connaît bien la réalité des personnes en situation de pauvreté, ce qui facilite le réseautage vers les ressources d'entraide. Pour

l'équipe du Communo-Gym, il est soutenant de s'appuyer sur un intervenant de COMSEP-emploi pour gérer un problème social.

À un niveau d'engagement différent, il y a des organismes communautaires qui collaborent afin de soutenir le bien-être et la santé d'un membre. Cette collaboration prend la forme d'un rabais ou d'un chèque cadeau acheté au gymnase social afin de souligner une implication sociale ou d'améliorer l'état de santé d'une personne. Selon la base de données, il y a environ 25 % des membres qui bénéficient de ce soutien financier. Considérant le besoin de financement pour tous les organismes communautaires, il s'agit d'une belle mobilisation du milieu communautaire. Tous les gestes d'entraide contribuent à la participation des personnes en situation de pauvreté. Chaque semaine, l'organisme le SIER organise des séances de conditionnement physique avec un groupe.

CONCLUSION

Le cœur des premiers quartiers est situé dans un environnement marqué par la pauvreté. Le rapport de la santé publique sur les inégalités sociales de santé en Mauricie et au Centre-du-Québec met en lumière le fait que la grande défavorisation des communautés se concentre presque entièrement dans les premiers quartiers et dans les centres-villes de la région. Dans le même sens, les faits saillants de l'étude sur la détermination du coût du panier à provisions nutritif lancent que la santé des familles à faible revenu est compromise. Qu'on se le dise, la pauvreté est l'une des causes d'affaiblissement de l'état de santé des personnes et des familles.

Les grands constats

Rendre accessibles les possibilités d'amélioration de sa condition de santé

La mission et la finalité sociale du Communo-Gym, qui consistent à contribuer à l'amélioration de la condition physique et de la qualité de vie des résidents et résidentes des premiers quartiers de Trois-Rivières et à encourager de saines habitudes de vie pour les personnes à faible revenu, ont plus que jamais une place dans une offre de services partagés. La culture du gymnase social est fortement inspirée de l'inclusion sociale par des valeurs d'équité et de respect. La recherche sur la santé pour tout le monde montre que la grande majorité des membres du gymnase social réside dans les premiers quartiers et qu'elle a un revenu annuel de moins de 20 000 \$.

Le profil des utilisateurs révèle le cumul des facteurs de risque

Les faits saillants sur la santé des membres montrent un cumul de facteurs de risque liés à un taux élevé de maladies chroniques (hypertension, cholestérol, diabète, troubles cardiaques) et de comportements à risque (sédentarité, tabagisme, obésité) pour les saines habitudes de vie. Surtout, la recherche nous apprend que le Communo-Gym contribue à faire une différence pour la santé des personnes à faible revenu.

Une approche de cas par cas est nécessaire

Contrairement à ce qu'on avait imaginé, la conception d'un programme générique adapté aux personnes à faible revenu est réductrice de la mise en valeur de la pratique. Dans les faits, les conditions de santé des personnes en situation de pauvreté nécessitent une intervention cas par cas. À la lumière de ce constat, on dira plutôt que l'accompagnement de la personne est essentiel aux changements relatifs aux saines habitudes de vie.

La portée d'une approche communautaire

Ce qui distingue le Communo-Gym est son approche communautaire et ses services spécialisés. Un principe de l'éducation populaire dit que « FAIRE en apprenant » est une bonne façon de se conscientiser par rapport à sa situation.

L'accompagnement soutenu et individualisé

L'accompagnement personnalisé des professionnels en activité physique ou en kinésiologie permet de renforcer les capacités physiques tout en sécurisant et en motivant la personne vers les changements souhaités, et ce, en respectant son rythme.

Les effets concrets sur le développement des saines habitudes de vie

Les entrevues réalisées témoignent des gains significatifs (perte et contrôle du poids, équilibre, posture, masse musculaire, etc.) pour la santé. Surtout, elles révèlent les sentiments de fierté, d'appartenance et d'estime de soi. Plus les personnes observent les gains pour la santé physique, plus elles transfèrent les apprentissages vers une nouvelle habitude de vie à améliorer; par exemple, l'alimentation.

En plus des changements physiologiques observés, il y a des changements dans l'assiduité des personnes pour la pratique d'activité physique. Dans la mesure où l'on tient compte de la capacité de payer des personnes, la recherche indique que la majorité renouvelle le contrat d'abonnement. C'est donc dire que les personnes à faible revenu contribuent à la viabilité économique du Communo-Gym. La recherche montre que la collaboration avec les organismes communautaires facilite (rabais ou chèque cadeau) la participation des personnes plus éloignées.

En terme économique, cela signifie que le chiffre d'affaires du gymnase social est composé en très grande partie de revenu autonome qui provient de la cotisation des membres à faible revenu. Le Communo-Gym est donc une entreprise d'économie sociale et solidaire avec une finalité sociale très forte de lutte à la pauvreté. Ici, la viabilité économique est recherchée plutôt que de rentabilité économique. Dans le cas du gymnase social, cela implique de réduire au maximum les frais de gestion, les frais de publicité et les frais d'équipements. Les principales dépenses sont les salaires et le loyer.

Toutefois, la mission sociale et de santé du Communo-Gym nécessite d'être soutenue par le système de santé et services sociaux de manière à renforcer son impact sur les populations à risque.

Bien qu'environ 450 membres adhèrent au gymnase chaque année, la part des cotisations annuelles ne suffit pas à payer le loyer. COMSEP-emploi et le Communo-Gym se sont associés pour assurer la survie de l'entreprise. Chacune des organisations met ses ressources et son expertise au profit de l'autre. L'un est engagé dans la lutte à la pauvreté et l'autre, dans la pratique du conditionnement physique. Il s'agit d'un partenariat du milieu communautaire et de l'économie sociale et solidaire en opération depuis un an et demi. Comme il s'agit d'une activité communautaire ayant un fort impact sur la santé publique, la contribution de ce secteur nous apparaîtrait une valeur ajoutée directement liée à la mission du CSSS.

DES PISTES DE RÉFLEXION

La proximité de la finalité et la mission du Communo-Gym avec la santé publique alimentent l'idée d'un PPP réinventé centrée sur la santé pour tout le monde. En misant sur la collaboration déjà existante avec le réseau de la santé publique, il serait possible de consolider le gymnase social à partir de la reconnaissance partagée des inégalités de santé pour les personnes à faible revenu. Le PPP se définirait autour de la **P**ersonne, d'une **P**olitique basée sur l'éthique, d'une **P**ratique d'accompagnement soutenu et supervisée vers le changement d'habitudes de vie, d'un service à **P**roximité, à **P**rix abordable, en misant sur le **P**otentiel des personnes et une gestion du **P**artage du risque.

Le Communo-Gym étant une entreprise d'économie sociale et solidaire doit se préoccuper de la notion de partage du risque pour la survie de l'entreprise. Voici les risques selon l'échelle suivante :

Personne : La personne paie une cotisation (3 mois, 6 mois ou 12 mois) pour devenir membre. La gestion du risque partagée lui garantira l'accès à des services adaptés à sa condition physique pour soutenir la prise en charge d'un problème de santé lié des comportements à modifier; par exemple, la sédentarité.

Entreprise : Le gymnase social mise sur le renouvellement des membres pour garantir le versement des salaires et du loyer. La situation financière est trop serrée pour promouvoir l'entreprise par les canaux de communication privés; par exemple, la publicité dans les journaux de Trois-Rivières. Ce qui limite la capacité à promouvoir les produits et les services auprès des personnes résidant à l'extérieur des premiers quartiers. Faute d'entrée nouvelle d'argent, l'entreprise risque de stagner, diminuer la qualité de ses services, de gérer un roulement du personnel, d'épuiser des ressources, etc. Le partage du risque lui permettrait de consolider les acquis et les ressources, d'étendre son membership à l'extérieur des premiers quartiers et de développer l'entreprise.

Communautaire : COMSEP-emploi soutient la gestion administrative et les frais de loyer. Le risque est d'assumer seul le soutien à l'entreprise d'économie sociale et solidaire. La gestion partagée du risque lui permettrait de maintenir un soutien technique; par exemple, la gestion des inscriptions, sans compromettre l'accès aux ressources financières de l'organisme.

Public : Le réseau public a soutenu financièrement le démarrage du Communo-Gym. Le risque est donc de ne pas garantir l'accessibilité au centre de conditionnement physique abordable pour les personnes à faible revenu et les personnes en mauvaise condition physique.

Le renforcement du partenariat avec le réseau de la santé publique permettrait de soutenir financièrement la participation des personnes à faible revenu. Cette participation s'inscrit dans la perspective visant à cibler les conditions gagnantes au transfert de l'initiative pour diminuer les inégalités de santé et de bien-être des personnes à faible revenu dans la région. Ensemble, il est possible de penser à de nouvelles approches afin de reconnaître l'économie sociale et solidaire; exemple, des PPP réinventés.

Cela implique de percevoir autrement la gestion des subventions. Pour faciliter la compréhension, il faut penser à l'exemple des centres de la petite enfance (CPE) et aux entreprises d'économie sociale en aide domestique. Dans les deux cas, l'accessibilité aux services de la personne ou de la famille est soutenue financièrement. Il s'agit de contribuer au manque à gagner entre la cotisation des personnes à faible revenu et le coût réel des services.

Le plan d'action gouvernemental en faveur de l'entrepreneuriat collectif et l'économie sociale pour des communautés solidaires ouvre la porte à de nouvelles collaborations. Pour l'instant, les bases sont lancées en faveur d'un partenariat avec le réseau de la santé selon les réalités du gymnase social. Un partenariat avec le MELS par ses programmes en loisirs et sports est également une piste de financement à explorer. Dans le cadre de la politique en développement social, il n'est pas exclu de demander un soutien à la ville de Trois-Rivières pour le bien-être des citoyens à faible revenu.

Bien sûr, un partenariat se doit de veiller à la conception d'une entente gagnante pour chacune des parties. Par exemple, le Communo-Gym est situé à moins de 800 mètres du Centre hospitalier St-Joseph et à 1 kilomètre de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec. Les ressources humaines du réseau de la santé pourraient profiter d'une politique d'accès au conditionnement physique et poser un geste de solidarité en prenant une cotisation annuelle au Communo-Gym.

Ainsi, ils pourraient s'entraîner à proximité de leur milieu de travail, bénéficier d'un grand espace de stationnement et des installations sanitaires. La présente recherche se veut donc une base pour approfondir la réflexion.

QUELQUES RÉFÉRENCES

Duquette, M.-P. et coll. (2011), Étude sur la détermination du coût du panier à provisions nutritif dans trois régions du Québec. Rapport du projet-Mauricie/Centre-du-Québec, Montréal, Dispensaire diététique de Montréal, 53 pages.

Gouvernement du Québec (2012), Pour une vision commune des environnements favorables : à la saine alimentation, à un mode de vie physiquement actif et à la prévention des problèmes reliés au poids, 26 pages.

Gouvernement du Québec (2012), La pauvreté, les inégalités et l'exclusion sociale du Québec : État de situation 2012 (synthèse). Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion, 7 pages.

Masse, A. (décembre 2012), Analyse des déterminants de la fréquentation dans les centres de conditionnement physique au Québec. Mémoire de maîtrise en économie. Université du Québec de Montréal, 74 pages.

Mendel, Marguerite (5 juin 2013), Journée du Chantier et du TIESS sur les nouvelles avenues de financement de l'économie sociale, Finance socialement responsable : les nouvelles approches de financement. Université de Concordia, 41 pages.

Rapport du directeur de la santé publique sur les inégalités sociales de santé en Mauricie et au Centre-du-Québec (Mai 2012), Les inégalités de santé ne sont pas une fatalité : Voyons-y ! Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec, 100 pages.

Annexe A Formulaire de consentement COMMUNOGYM

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT À LA PARTICIPATION, ENTREVUE INDIVIDUELLE ET QUESTIONNAIRE DE PROFIL

La présente recherche a pour objectif de mieux connaître les impacts du programme d'activités physiques sur les habitudes de vie et la santé des personnes en situation de pauvreté et/ou la population des premiers quartiers.

À cette fin, l'équipe de recherche réalise des entrevues individuelles et un questionnaire de profil avec des membres utilisateurs du Communo-Gym. Cette dernière a mandaté le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) formée d'une équipe deux personnes : Stéphanie Milot, agente de recherche et Lise St-Germain, directrice. Seules ces personnes auront accès au contenu intégral des entrevues et des questionnaires.

Chaque entrevue comprend les éléments suivants :

- Un engagement au caractère confidentiel de l'entrevue et la signature du formulaire de consentement ;
- Une discussion dirigée d'environ 45 minutes, enregistrée, sur la pratique d'activités physiques et les saines habitudes de vie;
- Une brève évaluation de l'entrevue.

Des extraits de l'entrevue pourraient être cités dans le rapport d'évaluation final présenté à COMSEP et à l'Agence de santé et des services sociaux Mauricie-Centre-du-Québec. Cependant, il est entendu que toutes les informations recueillies seront traitées dans la confidentialité et des mesures seront prises pour garantir l'anonymat des répondants. Cette dernière s'engage à détruire le matériel d'enregistrement et de cueillette de données.

Votre participation étant libre et volontaire, vous pouvez en tout temps vous retirer de la recherche par un avis verbal. Vous pouvez aussi refuser l'enregistrement. Pour ce faire, veuillez en informer l'agente de recherche lors de votre entrevue. Chaque participant(e) peut, à tout moment, obtenir des informations concernant le déroulement des activités d'évaluation ainsi qu'une copie du rapport final auprès du CRSA.

Vous êtes invités à signer le présent formulaire pour exprimer votre consentement libre et éclairé à participer à ce processus d'évaluation.

Par la présente, je _____ et _____ affirme avoir été informé(e) des modalités de la recherche et accepte de participer au processus d'évaluation, d'être enregistré(e), ainsi que d'être cité(e) de façon anonyme dans le rapport final.

Signé à _____

Date : _____

Membre utilisateur

Agente de recherche

Coordonnées de l'équipe de recherche :

Stéphanie Milot Agente de recherche Tél. : 819-840-0458 stefyneige@hotmail.com	Lise St-Germain Directrice Tél. : 819-840-0458 crsa@centrersa.qc.ca
---	--



Règlements et code d'éthique

**Le Communo-Gym vise à promouvoir la santé dans un milieu convivial.
Nous avons donc établi un règlement afin de prévenir les situations problématiques.**

RESPECT

- 1) Le respect du personnel employé et bénévole, ainsi que des membres du centre est exigé en tout temps.
- 2) Advenant un conflit entre deux membres, en aviser le personnel.
- 3) Les propos sexistes, racistes ou de toute nature discriminatoire ne seront pas tolérés.
- 4) Aucune prise de photo ou vidéo ne sera tolérée sans le consentement du personnel et des sujets concernés.
- 5) Afin de respecter l'aspect privé des évaluations physiques et des rencontres administratives, demander l'autorisation avant d'accéder au bureau du centre.

VÊTEMENTS ET EFFETS PERSONNELS

- 6) Le code vestimentaire doit être respecté en tout temps. Les vêtements jugés inappropriés seront refusés.
- 7) Les casiers doivent être libérés après chaque entraînement. Le centre se réserve le droit de couper les cadenas oubliés et conservera le contenu des casiers durant une période indéterminée.
- 8) Ni le centre, ni les employés, ni les bénévoles ne sont responsables des effets personnels perdus ou volés.
- 9) La vente de produits ou de services est interdite sans l'autorisation de la coordination du centre.
- 10) La prise de photo ou de vidéo est interdite sans l'autorisation de la coordination du centre.

PROPRETÉ :

- 11) Maintenir une hygiène corporelle et vestimentaire correcte.
- 12) Maintenir le centre et les vestiaires propres après chaque utilisation.
- 13) Nettoyer les appareils après chaque utilisation.
- 14) Refermer les bouteilles entre chaque utilisation.
- 15) Éviter en tant que possible les contenants ouverts et la nourriture dans le gym.
- 16) Disposer des déchets dans le bac de récupération ou la poubelle.
- 17) Disposer les déchets organiques dans les poubelles extérieures au centre de conditionnement physique.

UTILISATION DES SERVICES DU CENTRE :

- 18) Informer le personnel sur place de tout bris des équipements.
- 19) Déposer les charges à l'endroit prévu après chaque utilisation.
- 20) S'assurer de faire une utilisation correcte des équipements du centre.
- 21) Les heures d'ouverture et de fermeture du centre doivent être respectées.
- 22) Les frais d'abonnement doivent être acquittés en totalité au moment de l'inscription, soit en argent comptant ou en chèque daté de la semaine d'inscription. Aucun crédit n'est accepté.

Tout manquement mineur à une règle ou tout comportement considéré inacceptable sera accompagné d'un avertissement. Certaines mesures seront appliquées en fonction de la fréquence et/ou de la gravité du manquement, et pourront aller jusqu'à l'expulsion du membre en cause, voire à l'annulation de l'abonnement sans remboursement.

Pour toute question ou plainte, s'adresser en personne ou par écrit à la coordination. Ce règlement est sujet à changement sans préavis. La version en vigueur est affichée en permanence sur le babillard de la réception du centre.

J'ai lu et j'accepte les points de ce présent règlement _____
___/___/___.

Merci de votre collaboration, la direction.

Annexe c Code vestimentaire

Code vestimentaire

Nous vous prions de bien vouloir respecter le code vestimentaire du centre. Merci!



OBLIGATOIRE :

- ✓ Vêtements propres
- ✓ Pantalon ou shorts de sport (jeans tolérés)
- ✓ T-shirt (sans manches tolérés)
- ✓ Espadrilles de sport
- ✓ Désodorisant
- ✓ Serviette

INTERDIT :

- Camisole avec bretelles minces ou de type sous-vêtements.
- Décolleté en V ou trop échancré
- Chandail « bedaine »
- Vêtements trop abîmés ou non sécuritaires
- Shorts trop courts
- Robes et jupes
- Sandales
- Bottes
- Espadrilles délacées ou sans lacets
- Toute autre tenue vestimentaire jugée inappropriée.

Merci, la direction.

Le CRSA

Le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) est un organisme qui se consacre à l'analyse des pratiques sociales et à l'étude des problèmes sociaux contemporains. Son approche favorise le travail en partenariat avec les diverses organisations avec lesquels il collabore dans ses activités de recherche, d'accompagnement et de formation. À cet effet, il privilégie les méthodes participatives et collaboratives et privilégie certains types de recherches comme la recherche-action, recherche intervention, recherche évaluative.

Le CRSA se donne comme mission de contribuer au développement et à la reconnaissance des savoirs issus des milieux de pratiques.

Le CRSA concrétise cette mission en accomplissant les objectifs suivants :

- ❖ Réaliser des projets de recherche sociale en collaboration avec les milieux de pratiques;
- ❖ Accompagner les organismes dans leur processus de recherche;
- ❖ Susciter et animer des espaces favorisant l'articulation entre la réflexion et l'action;
- ❖ Faciliter et outiller le transfert des savoirs et des connaissances issus de la pratique et des travaux de recherche;
- ❖ Publier et diffuser les connaissances issues des pratiques sociales.

Les champs d'intérêt :

- ❖ L'intervention en contexte de pauvreté
- ❖ L'action publique et l'intervention
- ❖ L'action communautaire, le développement social et des communautés
- ❖ La mobilisation et le transfert des connaissances issues de la pratique
- ❖ L'évaluation de l'action

Pour rejoindre le CRSA

Lise St-Germain
Directrice générale
crsa@centrersa.qc.ca

Stéphanie Milot
Professionnelle de recherche-évaluation
ste.milot@gmail.com

1060, rue St-François-Xavier, local 365, Trois-Rivières (QC) G9A 1R8

Téléphone : 819 840-0458

Télécopieur : 819 373-7711

Web : www.centrersa.qc.ca
