



# *Évaluation à distance des ateliers Equibr'Age*

Corinne Bernier

Masseur-kinésithérapeute

5ème congrès du C.N.P.K  
Juin 2010



# *Présentation*

## Qui suis-je?

Étudiante, préparant son mémoire pour le DU prévention, promotion de la santé et éducation thérapeutique du patient.

Kinésithérapeute libérale, ayant une activité « traditionnelle » à La Rochelle, et n'ayant jamais animé d'atelier équilibré Breizh.

---

---

## Et vous?

- des animateurs  
équilibr'Age?
- des animateurs de  
« Gym séniors »?



# ***Pourquoi évaluer les ateliers équilBreizh à distance?***

Une évaluation à distance n'a jamais été faite sous  
cette forme;

Évaluation de l'équilibre; comparaison des résultats  
au parcours Equibr'Age

Évaluation des connaissances sur les chutes

Évaluation de la satisfaction des participants

Évaluation de leur ressenti, et vécu.

Permettre une évolution du programme

---

---

# ***Démarche***

**Choix de la population**: personnes ayant participé aux ateliers equiliBreizh, il y a plus d'un an sur la presqu'île de Rhuy ou le secteur d'Elven (56)

**Recueil des informations sur les participants**; coordonnées administratives, chronomètre et score au parcours de la 1<sup>ère</sup> et 8<sup>ème</sup> séances

**Préparation et envoi du questionnaire de satisfaction accompagné d'une invitation à l'atelier d'évaluation**

---

---

Recueil des réponses aux questionnaires dans le  
tableau Excel

Relance téléphonique

Préparation et animation des 4 ateliers d'  
évaluation: 2 à Sulniac et 2 à Sarzeau se déroulant  
alternativement le matin et après midi, les lundis 12  
et 19 Avril 2010

Analyse des données recueillies

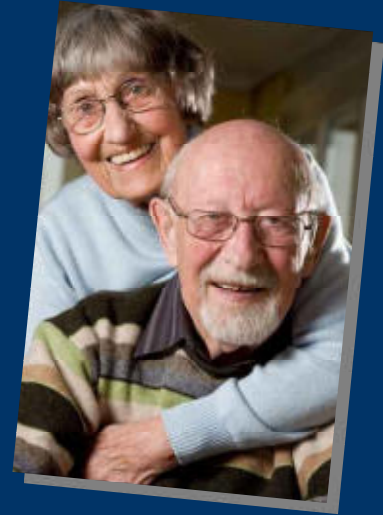
Communication des résultats au congrès

---

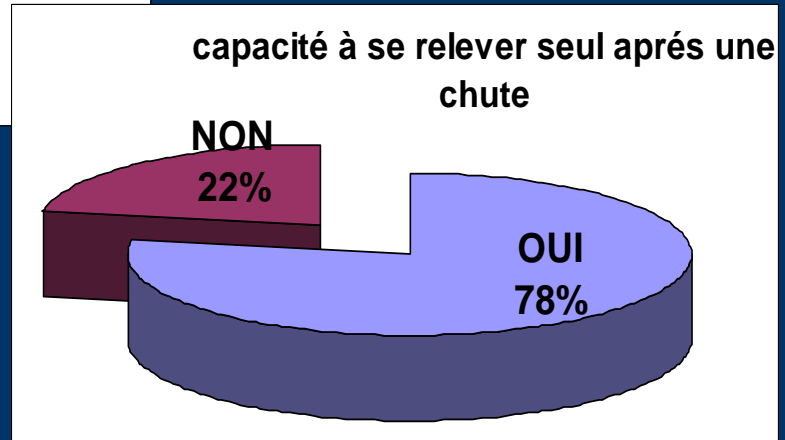
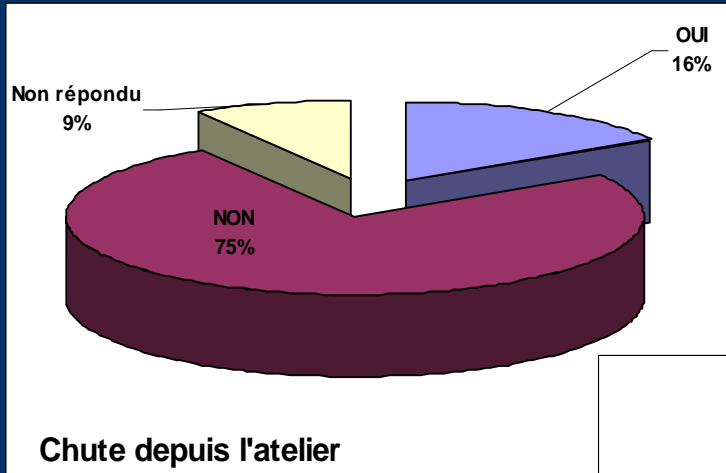
---

# Résultats

- 113 questionnaires envoyés
- 56 questionnaires reçus et exploitables
- 40 personnes ont participé à l'atelier d'évaluation



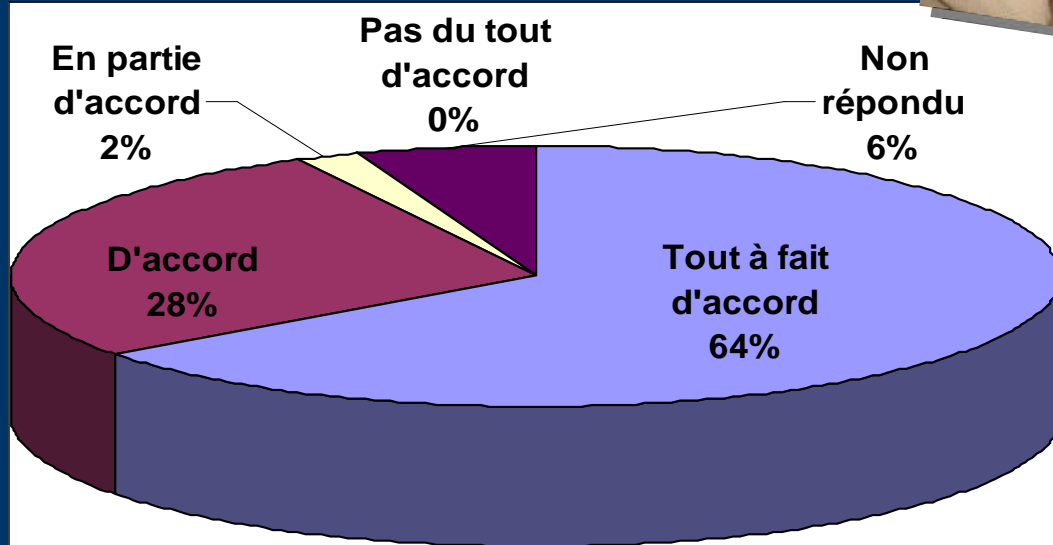
# 1/ historique des chutes depuis l'atelier



## 2/ Questionnaire des bénéfices

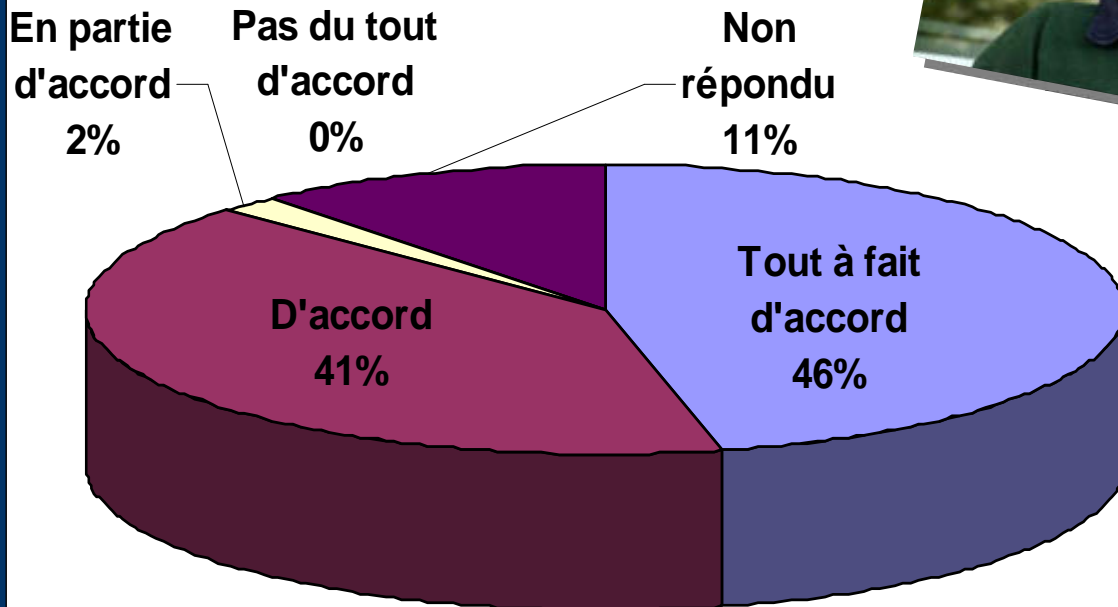
	Je suis tout à fait d'accord	Je suis d'accord	Je suis en partie d'accord	Je ne suis pas du tout d'accord
A distance, je suis satisfait de ces ateliers				
J'ai tiré des bénéfices de ces ateliers				
Je pense avoir un meilleur équilibre				
Je fais plus d'activité physique				
Je conseille ces ateliers à mes amis et ma famille				

# Satisfaction



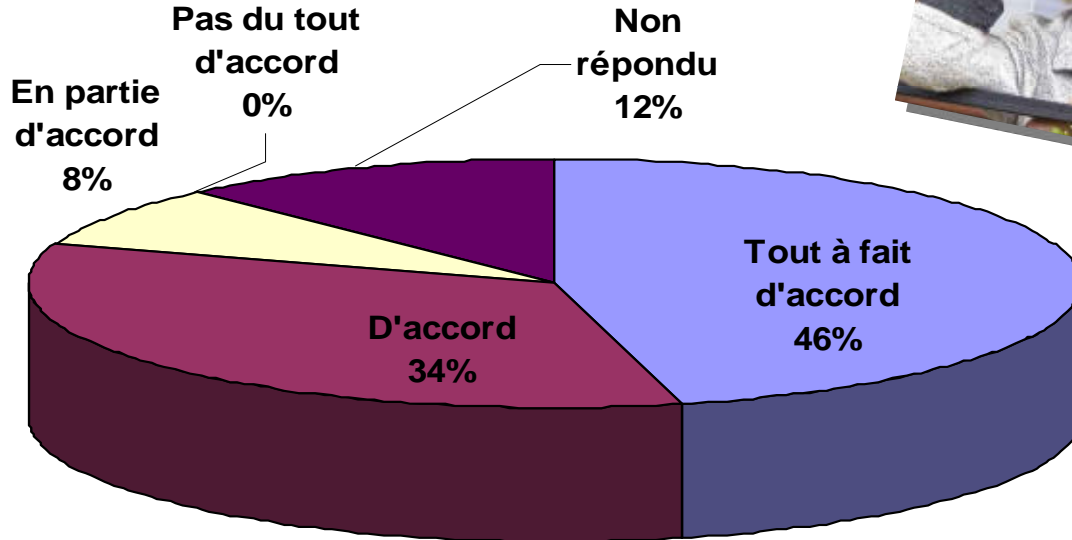
**A distance, je suis satisfait de ces ateliers**

# Bénéfices



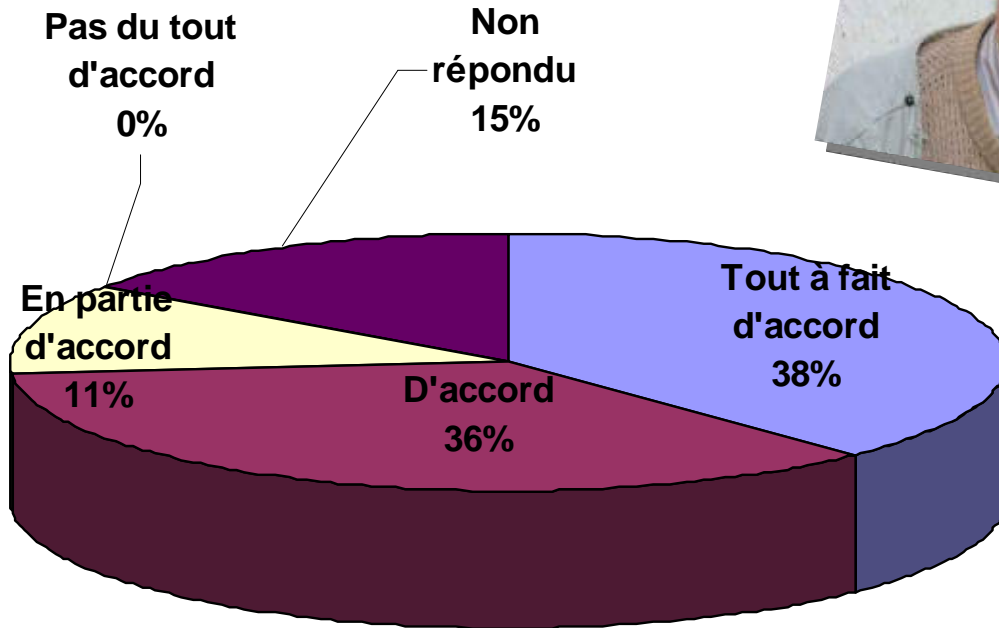
J'ai tiré des bénéfices des ces ateliers

# Aisance vie quotidienne



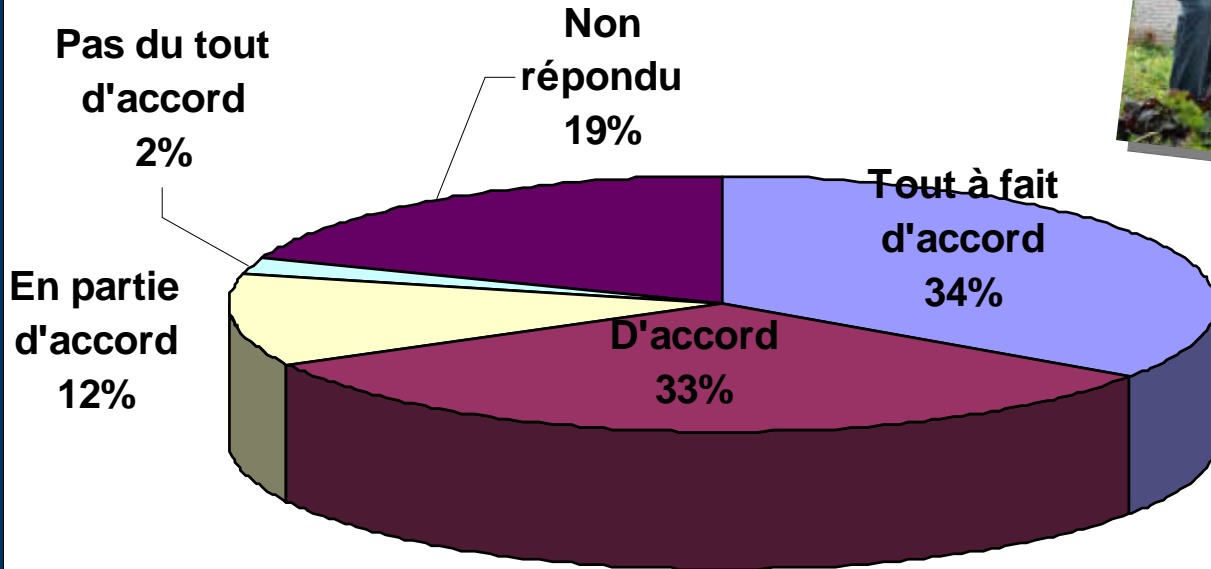
**Je me sens plus à l'aise dans mes activités quotidiennes**

# Équilibre



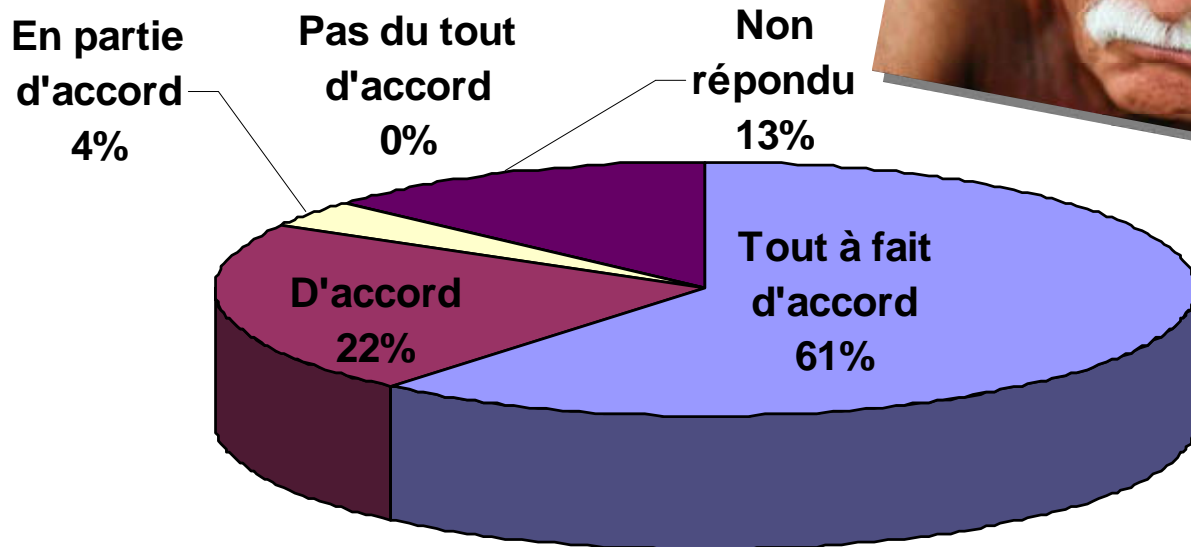
**Je pense avoir un meilleur équilibre**

# Activités physiques



Je fais plus d'activité physique

# Recommandations



**Je conseille ces ateliers à mes amis et ma famille**

# ***Déroulement d une séance***

- **Accueil** : Présentation (eux, moi et de la demi-journée)
- **Échauffement**: Mouvement de gymnastique doux
- **Blason**: dans un 1er temps seul, puis en groupe, pendant ce temps chaque participant passe tour à tour le parcours.

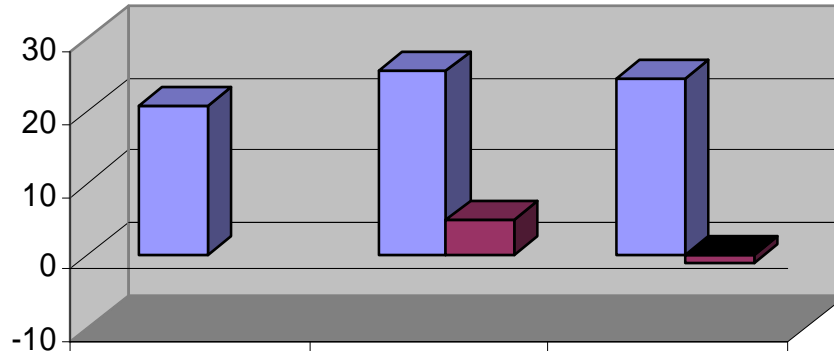
Permet d'évaluer les connaissances

- **Parcours EquiliBreizh**:
  - **Mise en commun du Blason**: « refixer les notions »
  - **Discussion en groupe**: « entendre leur vécu et avis »
  - **Gouter**: café-gâteau, communication de leur chrono et score à ceux qui le souhaitent.
- 
-

# Parcours Equibr'Age variation du score



Variation du score moyen

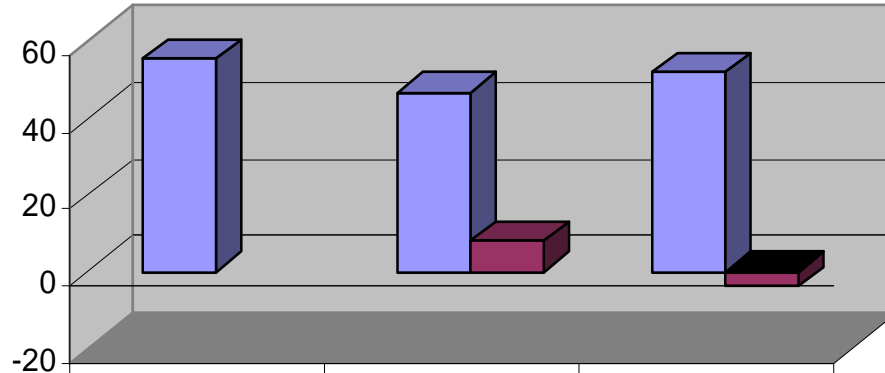


■ Score moyen	21	26	25
■ Variation		5	-1

# Parcours Equibr'Age variation du chrono



Variation du chrono moyen



	1	2	3
■ Chrono moyen	55	47	51
■ Variation		8	-4

# Résultats du blason



Quelles sont les causes des chutes?[1]

Où chute t-on?[2]

Quelles sont les conséquences des chutes?[3]

- **LES REPONSES LES PLUS FREQUENTES:**
- [1] : causes intrinsèques et environnementales(tapis..)
- [2] : à l'extérieur
- [3] : conséquences graves (fractures, placements)
- Les représentations et les à priori sont encore majoritairement présents

# Résultats des entretiens de groupe

Racontez-moi pourquoi êtes vous là aujourd'hui?

- 1) Pour avoir des informations sur les futurs ateliers
- 2) Inviter, revoir les autres
- 3) Évaluer leur acquis



# Que vous ont apporté les ateliers équilBreizh?

- 1) Reprise de confiance en soi
- 2) Se sentir mieux dans son corps (souplesse,équilibre)
- 3) De bons moments,convivialité,sympathie
- 4) Apprendre à se relever du sol
- 5) Exercices de gymnastique  
à refaire à la maison



# Avez-vous des reproches ou suggestions à faire pour les prochains ateliers ?

1) Trop court +++

2) Pas de possibilité de continuer ; pas de cours de gym adaptés (trop de monde, trop difficile, pas assez personnalisé)

3) Pas de remise de document écrit



Pour conclure, pouvez vous me donner deux mots qui définissent selon vous les ateliers?

Efficace et sympathique

Plus de confiance

Physique et moral

Confiance et équilibre

Plaisir et retrouvailles

Oublier ses maux

Garder la forme

Prise de conscience de son équilibre



ateliers Equibr'Age

=

ateliers d'équilibre ?

OUI mais pas  
seulement!!!



# CONCLUSION



Les bénéfices des ateliers

Equilibr' Ages perdurent dans le temps

L'équilibre est meilleur qu'au début de l'atelier

Les personnes sont plus actives, désireuses de continuer une activité, aimerais continuer le même type de gym ( Gym seniors )

Les participants sont satisfaits par :

le professionnalisme des animateurs

l'ambiance, la convivialité

---

---

# Vieillir en équilibre



*mais surtout*

**bien vieillir ensemble**



# Remerciements



- KOP, Mr Christian Meignan et Mme Solen Sternou-Roquinarc'h pour leur soutien logistique
- Mme Brigitte Lebourdieu ,Mr Christophe Perron et Mr Eric Legroumellec pour leur aide sur place

Merci de votre attention

