

Projet d'étude

**Recherche documentaire - saisir un modèle de cours
de conditionnement physique
et proposer un mode de financement à l'offre de cours pour**

l'Université du 3^e âge du Nord-Ouest Inc.(UTANO)

Le 10 novembre 2006

Table des matières

Sommaire.....	5
Introduction.....	7
1. Encadrement de l'étude.....	8
2. Recherche documentaire de cours ou de programmes de conditionnement physique.....	9
a. Matériel, plan de cours - frais aux usagés.....	10
3. Vérifier auprès de Jean-Guy Poitras et Gilmen Smyth les différentes initiatives qui ont été faites dans le domaine de la formation des aînés.....	11
4. Apports de l'activité physique.....	12
a. Bienfaits de l'activités physiques et amélioration de la santé.....	12
b. Activités physiques organisées et structurées ~ diminution de l'isolement social.....	16
c. Nutrition.....	17
d. Modèles de cours de conditionnement physique.....	18
e. Compétence de base d'un professeur de conditionnement physique.....	21
f. Plan de cours proposé.....	21
5. Locaux - cours de conditionnement physique.....	22
6. Formateurs.....	23
7. Budget opérationnel de l'enseignement de cours.....	24
a. Première réflexion.....	24
1. Taux d'inactivité physique.....	26
2. Coûts de l'inactivité physique.....	26
3. Valeur du bénévolat.....	27
Tableau 1 - coûts de l'inactivité physique.....	28
Tableau II - Inactivité physique VERSUS activité physique.....	29
Tableau III - valeur du bénévolat.....	30
b. Deuxième réflexion.....	30
c. Démarches.....	32
8. Recommandations.....	33
Remerciements aux personnes consultées.....	36

Liens intéressants	37
Références.....	40
Annexe 1 - site de cours et références	43
Tableau IV - coûts à l'offre de cours.....	48
Tableau V - inscriptions aux cours de conditionnement physique 2004, 2005.....	49
Annexe II - Jean-Guy Poitras	51
Autres références	52

L'utilisation du genre masculin dans le texte a pour but d'alléger celui-ci.

*Proverbe chinois - « **on commence
à vieillir lorsqu'on cesse
d'apprendre »***

Sommaire du projet d'étude

Au mois d'avril 2006, c'était la fin des cours de conditionnement physique de l'Éducation permanente du Campus d'Edmundston de l'Université de Moncton pour le compte de l'UTANO. Cette situation incitait le conseil d'administration de l'UTANO à demander une subvention à la Ministre de l'Éducation l'honorable Madeleine Dubé afin de chercher des moyens de continuer l'offre de cours de conditionnement physique à ses membres.

La subvention permettait d'embaucher les services d'un consultant afin de faire une recherche d'un modèle (composantes) de cours de conditionnement physique et proposer des moyens de trouver du financement pour l'offre de cours de conditionnement physique pour les membres de l'UTANO.

La recherche d'un modèle (composantes) de cours de conditionnement physique permettrait de trouver plein d'informations sur les cours de conditionnement physique. De ces différentes références, j'ai retenu trois organismes spécialisés dans le domaine dont : le [Centers for Disease Control and Prevention](#), le [Guide d'activité physique](#), [Agence de santé publique du Canada](#). De ces sites web, le professeur trouvera les composantes dans l'élaboration d'un plan de cours. De plus, l'UTANO a eu le privilège d'embaucher l'enseignant Rino Perron pour l'offre de cours de conditionnement physique, son style d'animation, son contenu, et son plan de cours sont tout à fait appropriés pour cette clientèle. Et il est important de noter le manuel de référence de Diane Lang et Jean-Guy Poitras (1990) est tout à fait approprié pour les aînés.

Au plan du financement des cours, j'ai utilisé des références pour démontrer que l'investissement (coûts - 26,809\$ pour 6 cours ou 51,730\$ pour 10 cours) du gouvernement provincial du Nouveau-Brunswick dans l'activité physique des aînés constitue une épargne considérable si on le compare aux coûts de l'inactivité physique des aînés.

Le gouvernement provincial a la responsabilité morale d'investir dans le conditionnement physique des aînés afin de réduire les coûts afférents occasionnés par les maladies et les blessures causées par l'inactivité physique.

Et pour terminer, les aînés font quantité de bénévolat auprès de leur famille immédiate, mais aussi chez leurs voisins et à l'intérieur d'organismes privés ou publics. Selon Statistique Canada, le bénévolat a une valeur du coût de remplacement d'une activité professionnelle. L'aîné en santé (fait du conditionnement physique) fait du bénévolat, alors l'apport financier de leur contribution à la société est considérable.

Introduction

Ce projet d'étude veut accomplir deux choses importantes. La première consiste à identifier un modèle de cours de conditionnement physique adapté aux aînés membres de l'Université du troisième âge du Nord-Ouest inc. (UTANO). Cette première partie vise à apporter un soutien de taille aux aînés soit de « **conserver leur autonomie le plus longtemps possible** ». Le deuxième veut apporter un mode de financement à l'offre de cours de conditionnement physique aux membres de l'UTANO ce qui garantira la pérennité du service.

Au niveau de l'encadrement de cette étude, il est difficile de s'appuyer sur des modèles théoriques puisque cette étude se veut pratique dans la première partie soit celle de suggérer un modèle de cours de conditionnement physique. En ce qui concerne la deuxième partie, certains modèles sont présentés pour proposer un mode de financement.

Dans un premier temps, une recherche d'information des différents cours, programmes, activités reliées au conditionnement physique a été faite. Les bases de données de la bibliothèque, le moteur de recherche *Google* ont été utilisés. Le fait que l'UTANO doit maintenant trouver une façon de financer ses cours de conditionnement physique, il était intéressant de faire le constat des coûts associés à l'offre de cours dans les organismes à vocations compatibles avec l'UTANO.

Dans la démarche d'abolition des cours de conditionnement physique, le vice-recteur M. Paul Albert avait organisé une rencontre avec le bureau de direction de l'UTANO et les professeurs M. Jean-Guy Poitras et M. Gilmen Smyth. Afin de faire le constat de ce qui s'en dégageait, j'organisais une rencontre avec les deux professeurs afin de faire le point sur le sujet des cours de conditionnement physique.

La troisième étape consiste à dégager les bénéfices, les avantages, les précautions associées à l'offre des cours de conditionnement physique aux aînés. Les questions d'isolement et de solitude sont soulignées. Cette partie démontre l'importance de l'activité physique pour maintenir sa jeunesse et son implication

sociale ou familiale afin de favoriser l'autonomie des aînés pour plusieurs années. Cette partie vient suggérer un modèle de cours de conditionnement physique qui sera présenté au Conseil d'administration pour approbation.

Ensuite, il convient de ressortir les détails entourant l'offre de cours, les locaux, les professeurs qui font partie de ce service. Au niveau des locaux, il convient de faire en sorte qu'ils soient appropriés pour les cours. En ce qui concerne les professeurs, il y a lieu d'avoir des rencontres afin de faire le point sur le contenu de cours de conditionnement physique de même que les particularités s'y rattachant.

La dernière partie est cruciale, c'est l'étape où, il convient de proposer un mode de financement qui assurera la pérennité de l'offre de cours de conditionnement physique des aînés membres de l'UTANO.

1. Encadrement de l'étude

En ce qui concerne la première partie de suggérer un modèle de cours de conditionnement physique, c'est une recherche documentaire. Celle-ci sera faite entre autre en se servant de bases de données, elle sera faite aussi auprès de professeurs afin de recueillir des plans de cours, de même, elle sera faite à partir des sites web d'organismes qui offrent des cours de conditionnement physique. Différentes recherches sont utilisées pour faire état de différentes caractéristiques, de l'activité physique soient : des bienfaits de l'activité physique, des effets difficiles de l'isolement des aînés, sur la solitude et la nutrition. En titre complémentaire, les locaux et les formateurs pour l'offre de cours de conditionnement physique sont abordés.

La deuxième partie est de proposer un modèle de financement pour les cours de conditionnement physique. La logique de la démarche consiste à trouver, à proposer un modèle de coût de l'activité physique. Ensuite, d'émettre des hypothèses de coûts si le gouvernement n'appuie pas financièrement l'offre de cours de conditionnement physique. De plus, il sera intéressant de démontrer les économies réalisées si les aînés décident de participer à des séances de conditionnement physique.

2. Recherche documentaire de cours ou de programmes de conditionnement physique

Historique des cours - avec la création de l'UTANO, l'Éducation permanente du campus d'Edmundston de l'Université de Moncton devenait un acteur important dans l'offre de cours de conditionnement physique, les cours visaient à **maintenir l'autonomie des aînés**. C'est en 1998 que les premiers cours sont offerts et à l'époque, nous avons l'occasion d'embaucher la professeure Mme Diane P. Lang. Elle amenait avec elle une excellente expérience d'enseignement de cours de conditionnement physique ayant travaillé pour l'entreprise Pro-Action Inc.(organisme à but non lucratif 1984 - 1998). Cette entreprise était spécialisée dans l'enseignement de cours de conditionnement physique (formation de leaders) aux aînés. Selon les commentaires des aînés qui ont suivi les cours, le format, les exercices, le contenu, l'animation, les cours étaient appropriés et ce modèle de cours a été utilisé dans les cours offerts aux membres de l'UTANO de 1998 à 2006. Ce modèle de cours est complètement compatible avec les exigences de base de l'offre d'un cours de conditionnement physique aux aînés.

Partant de ce constat du mérite de ces cours, j'ai centré mes efforts à cerner les différentes universités du 3e âge (la quantité est considérable, j'en ai ressorti quelques-unes) de par le monde qui offrent des cours de conditionnement physique, des cours semblables, complémentaires ou différents. J'ai, alors, ressorti les sites Web qui sont les plus intéressants (être visités) tant sur le plan de la diversité, de la complémentarité, et ce, pour s'en inspirer. De plus, les sites, les bases de données ont permis de recueillir plein d'informations sur le conditionnement physique qui seront utiles pour le projet et pour les membres de l'UTANO.

Les recherches dans les sites Web, dans les bases de données de la bibliothèque et d'autres sites de par le monde ont permis de découvrir certains plans de cours d'institutions d'enseignement. Il faut dire que les plans de cours de conditionnement physique des universités du 3e âge ne sont pas accessibles au public, il faut communiquer directement avec les professeurs. Dans les universités du 3e âge qui ne sont pas intégrées dans une université traditionnelle, les plans de cours ne sont pas

publiques et ça prendrait beaucoup de temps et d'argent pour avoir accès aux différents plans de cours dans le domaine. Pour les universités du 3e âge à caractère publique, les plans de cours sont habituellement disponibles, mais de click en click, ça ne me paraissait pas le cas.

Habituellement, le plan d'un cours de conditionnement physique dans les universités est assujéti à la mission, les objectifs d'une faculté en éducation physique par exemple. En ce qui concerne les aînés, les objectifs d'un cours de conditionnement physique sont de proposer une période d'échauffement (habituellement des exercices d'assouplissement) et ensuite de proposer des exercices physiques qui respectent la capacité cardiovasculaire (endurance, résistance et musculaire) de cette catégorie d'âge et des conditions médicales de base (la personne a reçu de son médecin l'autorisation de faire du conditionnement physique) sont indispensables. Habituellement, le plan de cours est la responsabilité du professeur. C'est la compétence du professeur qui est invité à l'enseignement qui prépare le plan de cours (dans notre cas, le cours est adapté à la clientèle).

En deuxième lieu, il est important de faire le constat comment seront financés les cours offerts par les universités du 3e âge. Est-ce que c'est l'organisme qui prendra des dispositions pour l'offre de cours à ses membres? Est-ce que les municipalités régionales appuieront financièrement l'offre de cours? Est-ce que c'est le gouvernement provincial du Nouveau-Brunswick qui en paiera le prix? Est-ce que les membres des UTA seront amenés à contribution financière? Alors, donc, j'en ai profité pour vérifier comment seront financés ces cours.

a. Matériel, plan de cours - frais aux usagés

Les auteurs Jean-Guy Poitras et Diane P. Lang (1990) proposent une quantité considérable d'activités, d'illustrations, de prescriptions d'exercices pour les gens du 3e âge. Les auteurs proposent 31 modules qui passent par différentes techniques d'entraînement, d'étirements, de musculation, de renforcement, etc. Le manuel prescrit différentes méthodes de prise en charge de son conditionnement qui respectent

la capacité et la condition des aînés. Les modules proposés sont tout à fait appropriés pour les aînés, parce qu'ils ont déjà été expérimentés.

Avec ce précieux document, nous pouvons faire avancer le modèle de cours de conditionnement physique, mais il existe une quantité considérable d'information sur la question et je partage avec vous le fruit de ma recherche. J'ai des plans de cours de niveau collégial, j'ai des abrégés de cours de conditionnement physique, j'ai également des organisations qui offrent des cours aux aînés et les modèles peuvent inspirer dans le développement d'un cours de conditionnement physique. Les professeurs qui seront invités dans l'offre de cours de conditionnement physique de l'UTANO pourront consulter l'**annexe 1** pour les différents sites de références.

En nous inspirant de l'**annexe 1**, nous pouvons avancer que les aînés de par le monde disposent de beaucoup de ressources en ce qui concerne l'offre de cours de conditionnement physique. Et que de plus, ils (aînés) doivent payer les frais de la formation en totalité ou en partie, tout dépend de l'organisme de formation. Les aînés de nos régions ne sont pas différents des aînés d'autres régions, il est raisonnable de penser que nos aînés défrayent une partie des coûts de formation des cours de conditionnement physique offerts par l'UTANO.

3. Communication - auprès de M. Jean-Guy Poitras et M. Gilmen Smyth - les différentes initiatives qui ont été faites dans le domaine de la formation des aînés.

Le 9 mars 2006, je rencontrais Jean-Guy Poitras afin d'identifier les différentes initiatives (rapports et études) qu'il aurait pu faire dans le domaine. Jean-Guy n'a pas fait de recherche extensive dans le domaine du conditionnement physique pour les aînés. Toutefois, il travailla à la mise sur pied du groupe Pro-Action inc. Un organisme à but non lucratif qui s'était donné la mission de former des « meneurs - leaders » aînés dans le conditionnement physique. Cette formation de « meneurs » voulait qu'une fois terminé le programme de leadership en conditionnement physique, ils/elles (meneurs) donnent à leur tour des cours de conditionnement physique auprès des aînés. Il partagea avec moi un document préparé par Diane P. Lang et lui-même. Le manuel présentait les différentes étapes dans la préparation aux exercices de

conditionnement physique. Dans le même manuel, 31 modules d'entraînement sont proposés. Ces modules ont été enseignés aux aînés à l'intérieur des activités de Pro-Action. Il me remettait également un document d'analyse des bienfaits sur le bien-être psychophysique du conditionnement physique écrit par plusieurs auteurs, dont Pierre Boulay, Yves Martin et Jean-Guy Poitras, président de Pro-Action.

Je demandais à Jean-Guy Poitras si Gilmen Smyth avait apporté un input dans la rencontre avec la direction de l'UTANO et le vice-recteur? Il m'informait que le vice-recteur l'avait invité, mais qu'il n'avait pas de points précis à discuter. De plus, j'ai échangé avec Gilmen Smyth s'il avait conduit des recherches dans le domaine du conditionnement physique, il m'informait que non.

4. Apports de l'activité physique

Avant de soumettre le contenu et les activités d'un cours de conditionnement physique pour les aînés, il est important de connaître les avantages (inconvenients implicites) d'entreprendre un régime ou programme ou cours de conditionnement physique. Enfin, il faut savoir si les énergies déployées dans ce régime d'exercices garantissent des résultats qui assurent la continuité ou la poursuite du régime. Nous avons donc ressorti plusieurs auteurs qui mettent en évidence les bienfaits de l'activité physique.

Bien qu'un régime de conditionnement physique démontre beaucoup de bienfaits, il est intéressant de faire le constat (réflexions d'auteurs) sur d'autres problématiques vécues par les aînés. Il est question de l'isolement social et la solitude chez les aînés. Une partie indispensable au mieux-être des aînés, c'est la partie sur la nutrition, alors, nous avons placé des liens sur différents organismes qui offrent pleins de conseils au niveau de la nutrition.

a. Bienfaits de l'activité physique et amélioration de la santé

Les études sur les bienfaits du conditionnement physique existent en quantité et en qualité. Les recherches sont nombreuses dans le domaine et j'ai inclus certains extraits d'auteurs qui ont étudié la question des bienfaits du conditionnement physique.

À différents semestres d'offre de cours de conditionnement physique par l'Éducation permanente, j'ai eu l'occasion de m'entretenir avec les participants des cours. Plusieurs commentaires étaient faits sur l'isolement et la partie sociale des cours. Des participants mentionnaient que les cours permettent de sortir de chez eux et de participer à des activités qui réduisent grandement l'effet d'isolement social. Les aînés voulaient que l'on offre plus de cours qu'il était possible de le faire. Toujours selon les commentaires, les cours avaient un effet d'améliorer la santé physique et de favoriser les interactions sociales.

Différents auteurs ont étudié la question des bienfaits des activités physiques sur l'État de santé physique, biologique, émotionnelle et intellectuelle des aînés. Je présente différents auteurs qui qualifient les avantages des activités physiques.

Dans un article de Alex Dumais (2004), l'auteur nous présente les bienfaits d'une pratique périodique de l'activité physique :

« En effet, cette pratique est déterminante pour retarder l'apparition de plusieurs maladies chroniques et en réduire les incidences et la gravité (Van der Bij, Laurant et Wensing 2002 : 120). De nombreux bénéfices pour la santé, telle la réduction des risques de maladies cardiovasculaires, d'ostéoporose, de dépressions, la prévention de chutes ainsi que l'amélioration générale des capacités fonctionnelles des individus, ont été largement documentés (USDHHS 1996 ; RWJF 2001 ; Kino-Québec 2002). Nous pouvons donc établir clairement que l'activité physique constitue une pratique préventive et que, en corollaire, la sédentarité représente un facteur de risque de plusieurs maladies (Van der Bij, Laurant et Wensing 2002) » (p. 78).

Mais l'auteur Alex Dumais (2004) avance que moins l'aîné est scolarité, moins il/elle aura d'incidences aux pratiques régulières de l'activité physique. Il ajoute que si

les pratiques régulières faisaient partie des activités habituelles de la personne avant sa retraite, la continuité en serait facilitée (p. 78).

Quant à l'auteur Roger Bernier (1984), il nous dit ce que l'on doit ajouter aux séances d'activités physiques : des leçons d'hygiène, d'alimentation, des notions sur le vieillissement et ses conséquences. Les séances d'activités physiques peuvent comprendre la natation, la gymnastique douce, le yoga, la danse (p.5).

Sur le site Web de l'organisme « [SuccessfulAging](#) », il est mentionné l'importance et les bénéfices des activités physiques.

« Keeping active (conditionnement physique) helps you deal better with stress, it buffers you from the nasty side effects of feeling tense and over-whelmed. Keeping active may well improve your mood, and put your spirits in the upswing as your body produces lots of feel good chemicals. Keeping active can contribute to keeping you regular (we all know that is important) and it can help to keep your weight normal and make you more flexible. It may well help you sleep better, and it can give you the extra energy you need to get through a busy day. On top of these excellent benefits, keeping fit boosts your confidence - it makes you feel good about yourself – even if you are a little overweight, once you start getting fit, you feel even better about yourself very quickly. Another very big effect of activity is that it can help your immune system to ward of illness. People who are fit may well live longer - certainly they'll live better - because of how good they feel ».

Dans le site Web de l'[Agence de santé publique du santé du Canada](#) il est mentionné que l'inactivité physique (c'est la partie des désavantages de ne pas suivre un régime de conditionnement physique) produit une détérioration dans les domaines :

- « de l'ossature;
- de la force musculaire;
- de la capacité cardio-respiratoire;
- de la souplesse
- *L'inactivité physique est aussi dommageable pour la santé que le tabagisme ».*

Dans l'étude des auteurs [Meijer Westerterp Verstapper](#) (1999), ils démontrent les effets du conditionnement physique: *“in the elderly an exercise training program of moderate intensity resulted in an increase in physical activity, which was compensated for by a decrease in non-training physical activity. The exercise training program resulted in increased physical fitness”* (p. 20).

L'Étude de Mikesky & al., (1994) démontre qu'il est possible d'augmenter sa force en faisant des exercices avec des bandes élastiques. Les auteurs mentionnent : *“In summary, these results (exercices avec des bandes élastiques) suggest that home-based resistance training programs utilizing elastic tubing can serve as a practical and effective means of eliciting strength gains in adults over the age of 65.”*

Les nombreuses études sur les bénéfices du conditionnement physique font particulièrement référence à des bienfaits généraux, mais qu'en est-il du côté mental ou intellectuel? Pour l'auteur [Mariam C. Diamond](#) (2001) elle nous propose ce que l'on doit faire pour maintenir le mental en bonne condition. Elle nous dit :

- *“Number one, and in my mind the most important, is DIET. What we feed this brain is a significant factor in its well-being.*
- *Two, is daily EXERCISE, and that applies to the brain as well as the body. Exercising the total body serves to maintain a healthy brain.*
- *Three, we must CHALLENGE the brain. It gets bored; we know that well.*
- *Four, we need NEWNESS, new pursuits, new ideas, new activities in our life.*
- *And five, last but definitely not least, we must nurture ourselves and each other: call it sharing basic HUMAN LOVE”.*

Sur le site Web de la [Pan American Health Organization](#), il est intéressant de noter la validation des activités physiques. Les auteurs mentionnent : *« One of the most heralded findings in aging and health research in recent years is the discovery that regular, strenuous physical exercise, including weight-bearing exercises, builds physical strength, and that challenging mental exercises are critical for maintaining high levels of mental functioning. When both are made part of the lifestyle of older persons, these individuals are better able to attain optimal physical and mental health, to remain productively engaged, and to reverse or delay declines. The ramifications of these findings and of public health efforts to date are clear: health promotion and*

disease prevention policies and programs can reduce health care costs, facilitate productive aging, and increase the probability of a good quality of life ».

L'information sur les bienfaits des activités physiques est variée, en grande quantité, et en qualité, il ne sert à rien de ressortir d'autres auteurs ou d'autres organismes qui proposent des justifications à l'importance de faire de l'activité physique, ça n'apportera rien d'autre sur le sujet. L'inverse est vrai au niveau des dommages causés par l'inactivité et la sédentarité.

Un autre domaine où le dommage peut être inquiétant, c'est celui de l'isolement social. Alors, il était convenu de vérifier le niveau d'isolement social et la solitude chez les aînés, dans le prochain titre, il est question de ce phénomène et comment l'activité physique peut soulager ce problème chez les aînés!

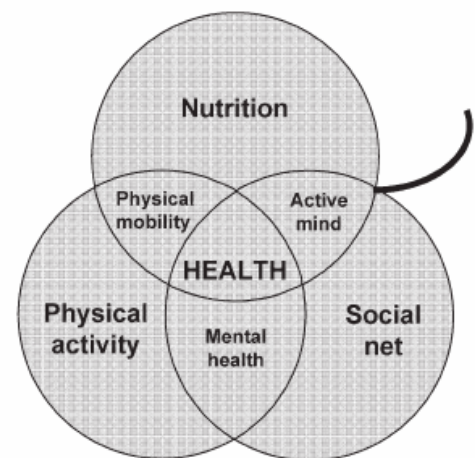
b. Activités physiques organisées et structurées ~ diminution de l'isolement social

Au niveau de l'isolement social, c'est un phénomène qui est dû en partie au vieillissement, mais aussi à d'autres facteurs comme le rapportent les auteurs Patten et Piercey (1989) : *«for example, limitations in physical mobility, sensory losses, diminishing physical vigor and endurance, changes in physical appearance and symptoms of specific diseases can all **alter, reduce, or prevent social participation** »*(p. 132). Il y a là des domaines (limitations in physical mobility, diminishing physical vigor and endurance) où le conditionnement physique vient limiter les dommages liés à la réduction de la mobilité physique. Avec des exercices de souplesse, il est possible de limiter les effets de rigidité (âge et inactivité physique) et d'améliorer la mobilité physique. C'est la même chose au niveau de la diminution de la vigueur physique et l'endurance, c'est exactement le remède (conditionnement physique) pour maintenir la vigueur et l'endurance. Ainsi, il est facile de comprendre les bienfaits de l'activité physique sur les différentes caractéristiques diminuées qu'apporte le vieillissement. Et les bienfaits du conditionnement physique auront une incidence positive (aînés réunis à faire des exercices - discussions, partage, échanges) sur la participation sociale. Le fait de sortir de chez soi et d'aller participer à des activités physiques organisées est un premier pas à la participation sociale. Et dans l'éventualité où, l'aîné trouve l'activité intéressante, qu'il ressent une nouvelle vigueur, qu'il échange avec les

participants, l'isolement est diminué d'autant. Alors, la participation à des cours de conditionnement physique, c'est l'occasion de maintenir, rehausser sa participation sociale et freiner l'isolement.

Les auteurs Johnson et Mullen (1987) parlent plutôt du sentiment de se sentir « seul » (*loneliness*) dans le processus de vieillissement. Et ils expliquent ce phénomène par les valeurs sociétales de la société (si elle (société) valorise les contacts humains, les échanges, les interactions) de même que les valeurs connexes de la société où l'individu priorise l'individualisation des valeurs ou priorise l'esprit collectif (famille et filiation communautaire). Qu'en est-il de l'intégration de ces valeurs ou non? Si l'aîné a nourri pendant son jeune âge et l'âge adulte les valeurs collectives, que la société vendait les valeurs interactives, il est fort probable qu'il (aîné) ne ressentira pas l'émotion de solitude à la vieillesse. Mais, nous comprenons que ce n'est pas tout le monde qui a adopté les valeurs communicatives, c'est alors probable que ces personnes soient affectées par la solitude plus que d'autres. Et pour ce type d'individu, la participation dans un cours de conditionnement physique lui permettrait de contrer la solitude.

Une étude des auteurs [Dapp & al., \(2005\)](#) en milieu institutionnel (*Albertinen-Haus Geriatrics Centre in Hamburg*) démontre que la santé est déterminée par trois éléments (le trèfle¹ de la santé) dont la nutrition, les activités physiques et l'interaction sociale. Et qu'en est-il de la nutrition pour les aînés? Pour conclure cette partie, les cours de conditionnement physique réunissent des aînés dans un encadrement structuré, organisé qui met en valeur le contact humain, les interactions sociales et efface temporairement le sentiment de solitude.



c. Nutrition

La nutrition est une partie extrêmement importante à la santé des gens du 3^e âge. Dans la recherche d'information en nutrition, il a plein de bons sites intéressants

¹ l'étude de Dapp, Anders, von Renteln-Kruse, Meier-Baumgartner (2005)

qu'il convient de visiter pour le bénéfice de connaître un peu mieux ce que constitue une nutrition harmonieuse à son âge.

N'étant pas nutritionniste de profession, je vous invite à visiter les différents sites qui présentent bien la nutrition, l'alimentation pour les aînés. Bien que j'ai limité le nombre de référents, vous avez plein d'autres sites de langues anglaises et françaises que je n'ai pas utilisés parce que la liste serait trop longue.

Ce qui est intéressant dans les sites, c'est que certains auteurs recommandent les potions alimentaires pour diverses maladies, d'autres les potions alimentaires adéquates pour le maintien d'une santé harmonieuse.

<http://www.prevention.ch/bienmanger3et4emeage.htm> ;

<http://www.extenso.org/nutrition/detail.php/f/1173> ;

<http://www.nutrition->

[sante.com/bienetre_expert/dossier.html?icmc=6&icmp=6&icp=72&id=&input_keydata=534](http://www.nutrition-sante.com/bienetre_expert/dossier.html?icmc=6&icmp=6&icp=72&id=&input_keydata=534) ;

<http://www.seniorplanet.fr/articles-nutrition.html> ;

http://www.seniorplanet.fr/sp.fr.php?id=10603&action=article&id_cat=442&page=1 ;

http://www.canadaegg.ca/data/1/rec_docs/147_pn8.pdf ;

http://www.canadaegg.ca/data/1/rec_docs/142_pn13.pdf ;

<http://www.cfes.sante.fr/70000/dp/04/dp041006.pdf> ;

<http://www.dietitians.ca/french/pdf/nutrition-a.pdf> ;

<http://www.lagruyere.ch/archives/2003/03.06.28/magazine.htm> ;

http://www.hc-sc.gc.ca/index_f.html ;

http://www.phac-aspc.gc.ca/guide/index_f.html

La nutrition est une partie très importante de la santé des aînés. Dans les sites Web, vous avez toute l'information nécessaire à la prise en charge d'une nutrition adéquate. La nutrition devra donc faire partie d'un cours de conditionnement physique aux aînés. Alors, le professeur devrait consulter les sites et d'autres qu'il connaît afin de préparer deux courts ateliers sur la nutrition.

d. **Modèles de cours de conditionnement physique**

Le premier modèle de cours de conditionnement physique est celui qui a été développé par Jean-Guy Poitras et Diane P. Lang. Ce cours prévoit une période de préparation à l'exercice qui est suivi de différents exercices sur une période d'une (1) heure d'entraînement. Ce modèle est facilement applicable aux clients de l'UTANO. La référence du manuel est placée à la fin du document. De plus, le manuel est disponible auprès de Jean-Guy Poitras.

D'un côté pratique, il était indispensable de vérifier (plan de cours) avec des professeurs qui excellent dans l'offre de cours de conditionnement physique pour l'UTANO. Trois personnes font partie de cette liste soient Rino Perron, ancien professeur d'éducation physique dans le système public, Diane P. Lang, enseignante dans le système publique, Thérèse Carrier-Couturier, directrice du Foyer de soins Résidence communautaire # 1 à Iroquois. Le plan de cours de [Rino Perron](#) répond bien aux aspirations des membres de l'UTANO. Nous avons également le plan de cours de [Thérèse Carrier Couturier](#). Quant au plan de cours de Diane P. Lang, nous avons le manuel « Vivre son âge, manuel de conditionnement physique et d'exercices physiques pour le troisième âge » qui propose un programme d'exercices très bien structuré.

Le modèle de [conditionnement physique](#) enseigné par Rino Perron est orienté sur l'échauffement des différentes parties du corps et l'assouplissement des articulations dans un premier temps. Ensuite, avec en arrière-plan une musique entraînante, il anime la session de conditionnement physique en utilisant l'humour, se servant des diverses personnalités (aînés en action) pour divertir et faire apprécier la session de tous.

Au niveau public, le gouvernement fédéral par l'Agence de santé publique propose un [Guide d'activité physique](#) pour les aînés. Plein d'informations sont disponibles sur le Web. De plus, vous pouvez vous procurer le guide des références du site Web, voir la référence à la fin du document. Un horaire d'activités est prescrit chaque jour de la semaine.

En ce qui concerne la prescription de niveau d'exercice qui maintient le corps en bonne condition physique, il est intéressant de noter ce que recommandent les organismes professionnels. Pour maintenir un niveau de condition physique

acceptable, le [Centers for Disease Control and Prevention](#) des États-Unis recommande 30 minutes/jour pendant 5 jours d'activités physiques modérés (intensité - marche rythmée, bicyclette, balayeuse, autres qui augmentent sensiblement le niveau de respiration ou le battement de coeur, voir le site) et/ou 20 minutes/jour sur 3 jours d'activités physique vigoureuses (intensité - course à pied, aérobique, gros travaux manuels, autres qui augmentent largement le niveau de respiration ou le battement de coeur). Le même organisme prescrit l'[intensité](#) des activités. Les aînés connaissent leur condition physique, ils sont en mesure de choisir ce qui fait leur affaire. Le même site fait des [recommandations](#) dans un programme de conditionnement physique en considération du niveau de musculature, endurance, flexibilité. C'est un excellent site pour les personnes qui aimeraient commencer un programme/régime de conditionnement physique afin de préserver leur force, endurance, résistance - ne manquez pas de visiter et de consulter ce site!

Quant à l'[Agence de santé publique du Canada](#), elle recommande entre 30 et 60 minutes d'exercice par jour de façon modérée et répartie sur des 10 minutes à la fois. Maintenant que nous connaissons le niveau d'exercices pour maintenir son corps physique en santé, il est naturel de noter qu'avec un niveau d'activité physique minimal (1 cours de 1h15/semaine), l'aîné saura qu'il doit s'adonner à un régime de conditionnement physique qui lui sera bénéfique. Est-ce qu'il se donnera un programme de conditionnement physique personnel, nous l'espérons?

Dans le [Guide communautaire sur la prévention des chutes et de vie active](#), sur les faits concernant l'activité physique, il est mentionné : « Il est important d'accomplir un ensemble d'activités de renforcement, d'étirement et d'exercices cardiovasculaires tout au long de la semaine pour développer :

- L'endurance, en faisant travailler le système cardiovasculaire au moyen d'activités telles que la marche, la bicyclette, la natation ou le ski.
- La souplesse en faisant des exercices tels que le yoga ou de simples exercices d'étirement.
- La force et l'équilibre par des activités telles que le Tai Chi, la musculature et la marche.

La régularité est la clé de la réussite. Une pratique seulement sporadique de ces activités pourrait ne pas améliorer la santé ou ne pas réduire le risque de chute».

De toute l'information qui précède, vous avez les différents éléments de base pour s'engager dans un régime/programme/cours de conditionnement physique. Bien qu'un professeur compétent en éducation physique ou en kinésiologie proposera une démarche qui tient compte des références ci-haut, il est important de connaître ce qui constitue les fondements de l'activité physique (connu d'un bon professeur en éducation physique ou en kinésiologie). De plus, même si on connaît les fondements, que l'on ait un excellent professeur d'éducation physique, il est indispensable que l'aîné connaisse sa condition physique (avis médical) avant de faire du conditionnement physique. De ce constat, l'aîné connaît le dosage d'exercices, d'énergie qu'il est en mesure de déployer. C'est la responsabilité personnelle de connaître ses limites et de les respecter.

Il est important d'établir la durée maximum pour l'offre du cours. Selon l'expérience que nous avons (avec les cours qui étaient offerts à l'Éducation permanente), une heure trente avec une pause de 10 à 15 minutes d'exercices modérés a fait sa marque dans l'offre de cours de l'Éducation permanente pour le compte de l'UTANO, selon le dosage (intensité modérée) des activités physiques, la durée a été éprouvée dans le passé. Bien sûr, ce n'est pas suffisant pour maintenir un niveau de conditionnement physique acceptable, mais l'important c'est de développer une habitude de conditionnement.

e. Compétence de base d'un professeur de conditionnement physique

L'enseignement d'un cours de conditionnement physique doit être fait par une personne d'expérience et de connaissance suffisante afin de garantir le succès de l'offre de cours. Au niveau de la connaissance, le professeur devrait avoir complété un Baccalauréat en éducation physique ou en kinésiologie avec des cours en nutrition. Bien sûr, si la personne détient une maîtrise c'est encore mieux. Au niveau de l'expérience, les cours offerts aux aînés doivent être enseignés par des personnes qui sont d'âge mûr (50 ans+).

f. Plan de cours proposé

La première partie de ce document voulait proposer un plan de cours adapté aux besoins des aînés. En se basant sur divers plans de cours et pleins de références, j'en arrive à conclure que le [Centers for Disease Control and Prevention](#), l'[Agence de santé publique du Canada](#), le [Guide d'activité physique](#) et les Agences fédérales sur le vieillissement proposent des informations en profondeur sur le design de cours/régime/programme de conditionnement physique et le professeur qui sera embauché par l'UTANO devra consulter ces différents sites.

Au niveau de la charge de cours, l'UTANO a eu le bénéfice de recevoir les services du professeur Rino Perron. Les commentaires des aînés appuient le style, l'enseignement, l'animation de Rino Perron. Il est une valeur importante auprès des aînés. Ainsi, il est donc naturel d'appuyer et de proposer le plan de cours de M. Perron.

Bien que M. Perron fasse l'enseignement d'un cours qui soit apprécié, il est indispensable de procéder à faire certains ajouts au plan de cours. Selon les auteurs Dapp & al., (2005), trois éléments constituent les fondements d'une santé assurée au vieillissement, l'activité physique, la nutrition et la partie sociale.

Du paragraphe précédent, le professeur aura avantage d'ajouter dans son plan de cours deux petites conférences sur la nutrition. De plus, il convient d'ajouter un autre élément soit une partie sur la création de réseau d'aînés. Ce réseau aurait l'avantage de limiter la problématique de l'isolement. De plus, le manuel de Jean-Guy Poitras et de Diane Lang est un outil très important, aux dires de M. Perron, il utilise déjà le document. Ce manuel pourrait à lui seul servir comme volume de cours.

5. Locaux - cours de conditionnement physique

Dans l'enseignement d'un cours de conditionnement physique, il est nécessaire de disposer d'un local propice à des cours de conditionnement physique. Idéalement, des cours de conditionnement physique sont enseignés dans un gymnase où il y a

l'espace nécessaire pour ce genre de cours et il y a également accessibilité à un vestiaire (l'eau, les toilettes, douches) et le matériel pour le cours.

Dans la région d'Edmundston, les cours ont été enseignés au gymnase du campus d'Edmundston de l'Université de Moncton (UMCE). L'UTANO bénéficiait de la gratuité d'usage du gymnase pour ses activités de conditionnement physique jusqu'en avril 2006, après cette date, des frais de location sont imposés.

Dans la région du Haut-Madawaska, les cours sont enseignés à la salle des Chevaliers de Colomb, des frais sont encourus pour la location de la salle. Idéalement dans cette salle, il serait préférable d'avoir accès à des salles de douches.

Dans la région de Grand-Sault, les cours sont offerts au Club d'âge d'or de Grand-Sault, là aussi des frais de location sont encourus pour la location de la salle.

À la région de St-Quentin, les cours sont offerts au Sous-sol de l'Église de St-Quentin, et là, il n'y a pas de frais de location pour les locaux. Idéalement dans cette salle, il serait préférable d'avoir accès à des salles de douches.

Il m'apparaît important que l'on cherche une façon de réduire les coûts d'utilisation des locaux et vérifier s'il n'est pas possible d'avoir l'accès à certains gymnases dans les organismes publiques (écoles) de la région. Idéalement dans cette salle, il serait préférable d'avoir accès à des salles de douches.

6. Formateurs

Une rencontre avec Rino Perron m'a permis de constater qu'il est intéressé à continuer à offrir ses services pour l'UTANO. Alors, vous avez là un professeur compétent, plein d'expériences qui a fait sa marque auprès des aînés.

Thérèse Carrier-Couturier - une rencontre avec Thérèse m'a permis de constater qu'elle n'est plus intéressée d'animer des sessions de conditionnement physique auprès des aînés de la région pour le moment.

Ginette Long - j'ai discuté de la possibilité d'enseigner un cours de conditionnement physique aux aînés du Haut-Madawaska, elle est intéressée, mais elle est déjà à l'emploi du District scolaire. Elle me disait qu'elle avait déjà enseigné dans les activités de Pro-Action. Elle demeure une candidate intéressante pour demain.

Hélène Couturier - elle a fait de l'enseignement dans le domaine de l'aérobic avec Pauline Leblond. Elle ne détient pas de baccalauréat et elle n'est pas demeurée active dans le domaine, alors elle se désiste.

Jean-Guy Pelletier - j'ai communiqué avec Jean-Guy, ce type d'enseignement l'intéresse, mais il a beaucoup d'engagements avec le Service de réadaptation cardiaque et d'autres projets, alors, il n'est pas en mesure d'offrir ses services.

Diane Lang est enseignante au District scolaire, elle n'a pas le temps d'offrir des cours de conditionnement physique aux aînés.

7. Budget opérationnel de l'enseignement de cours

Dans cette partie, je présente deux hypothèses de réflexions, la première consiste à présenter les données quantitatives de l'offre de cours à l'UTANO et à ses membres, l'impact financier de l'activité physique versus l'inactivité physique et la valeur du bénévolat des aînés en forme. Dans la deuxième partie, les mêmes données quantitatives de l'offre de cours de l'UTANO s'ouvrent à la clientèle des aînés sans distinction du statut de membre de l'UTANO.

a. Première réflexion

L'offre de cours de conditionnement physique aux membres de l'UTANO s'étale sur une période d'une année soit de septembre à décembre et de janvier à avril de chaque année. C'est habituellement réparti sur 28 semaines de cours. Les cours sont offerts à raison d'un cours dans le Haut-Madawaska, deux cours dans la région

d'Edmundston, un cours dans la région de Grand-Sault et un cours dans la région de St-Quentin. Donc, il est question de cinq cours de conditionnement physique chaque année. La popularité des cours fait son chemin et les besoins grandissent, les aînés des régions du Bas-Madawaska sont très intéressés d'avoir le privilège d'offre de cours, il est alors proposé d'ajouter un cours dans cette région.

Le coût moyen de l'offre d'un cours de conditionnement physique est de 5,173\$ pour un total de 31,039\$ (au 8 mai 2006) pour les six (6) cours (ajout d'un cours au Bas Madawaska). Il est intéressant de noter que les coûts de déplacement d'un professeur correspondent à 7,726\$/année et les frais de location de 5,150\$/année. Il faut revoir ces deux postes budgétaires afin de réduire les coûts. Vous avez au Tableau IV, les coûts à l'offre de cours.

L'offre de cours par l'UTANO est conditionnelle à des frais de scolarité qui seraient payés par les membres participants (inscrits aux cours de conditionnement) de l'UTANO. Selon un sondage interne (non scientifique) de 94 répondants conduit par l'UTANO au mois d'octobre 2003, les données démontraient l'intérêt des membres de payer des frais d'inscriptions comme suit : de 1\$ à 20\$ - 40 répondants; de 20\$ à 40\$ - 26 répondants; de 41\$+ - 13 répondants et 15 sans réponses. Puisqu'il y a paiement de frais de scolarité, il y aura une incidence négative (réduction) sur le nombre d'inscriptions dans les cours. En partant de la moyenne des inscriptions de janvier 2004 à janvier 2006, il y avait une moyenne d'inscriptions de 325/semestre (650/année). En supposant qu'il y aura réduction des inscriptions avec paiement, les calculs (sondage interne) démontrent une réduction de 57% (de 325 à 140) pour un frais d'inscription de 1 à 20\$, 72% (de 325 à 91) pour 20 à 40\$ (j'ai pris la moyenne 30\$), 91% (de 325 à 46) pour 41\$+. Je vous suggère d'établir des frais de scolarité de 30\$ qui aura une incidence de réduire les inscriptions de 325 (moyenne) à 91. Avec 91/année inscriptions, il est nécessaire d'aller chercher des subventions du gouvernement.

En ce qui concerne les subventions, la rencontre avec Daniel Cyr permettait d'apprendre que son ministère est consentant d'accorder annuellement (récurrent) un montant de 1,500\$. Pour combler l'écart entre les revenus et les dépenses potentielles, il y a un besoin d'aide financière de 26,809\$ pour l'offre des six (6) cours. Où pouvons-nous puiser les fonds pour combler cet écart? Il y a quatre paliers potentiels de participation, les municipalités de la région, le gouvernement provincial et le

gouvernement fédéral et les grandes corporations. Il y a deux grandes municipalités dans la région, elles accepteront mal de financer des activités de personnes en dehors de leur municipalité. Toutefois, il serait intéressant de vérifier la possibilité d'avoir accès à des locaux pour les activités de conditionnement physique dans les régions où il y a offre de cours. Il est peut-être approprié de voir s'il est également possible d'avoir des activités complémentaires pour les aînés. Les instances gouvernementales vont financer des activités physiques s'il est démontré que l'inactivité physique est plus dispendieuse que de financer l'activité physique.

1. Taux d'inactivité physique

Pour développer ma réflexion, dans une recherche de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP 2002), il est intéressant de constater que [64% des Néo-Brunswickois](#) ne font pas suffisamment d'activité physique pour en retirer les bienfaits optimaux sur le plan de la santé. Si on transpose cet indice à la population de 45 à 84 ans des régions desservie par l'UTANO, ça représente [13,046](#) personnes (population de 20385 en 2001) qui ne font pas suffisamment d'activités physiques.

Selon une étude de la firme [Kino-Québec](#), les gens inactifs ont des prédispositions aux maladies cardiovasculaires à raison de 80% comparativement à ceux qui font de l'activité physique. Et si ce haut pourcentage s'applique à nos régions, nous avons 10,437 personnes qui sont à risque d'une maladie cardiovasculaire et/ou complémentaire, c'est un grand nombre de personnes.

Dans les programmations de cours de conditionnement physique de l'UTANO, les inscriptions ont généré en 2004 et 2005 une participation moyenne aux cours de 325 ce qui représente 1,59% (325/20,385) de la population (45 à 84 ans) des régions desservies. C'est un petit nombre de personnes qui ont profité des cours de conditionnement physique. En supposant que ces aînés ont ajouté d'autres activités physiques à leurs habitudes quotidiennes, nous avançons l'hypothèse que ces personnes qualifient comme « actives ».

2. Coûts de l'inactivité physique

Il y a plusieurs recherches qui ont quantifié le coût de l'inactivité physique, il est intéressant d'en prendre connaissance. Celle que j'ai retenue pour démontrer l'impact de l'inactivité physique est celle des auteurs Katzmarzyk & Janssen (2004).

Selon une [étude américaine](#) de l'État du Michigan (7,8 millions d'habitants 2002), être actif c'est faire des activités physiques à raison de 30 minutes d'exercices modérées cinq jours par semaine. Cinquante-cinq (55%) pour cent des citoyens de l'État ne qualifient pas comme étant actifs. Les employeurs, les compagnies d'assurances, déboursent 8,9 milliards en coût de toutes sortes pour l'inactivité physique. Au niveau individuel (en 2002), il en coûte 1,141\$ à chaque résident de l'État pour l'inactivité physique.

Selon le calculateur de l'inactivité physique de la [Active Living Leadership](#) (ÉU), et avec le taux de 64% d'inactivité au Nouveau-Brunswick (même indicateur pour notre région), l'inactivité physique coûterait en valeur américaine 26,056,464\$ (Medicare, compensation arrêt de travail, perte de productivité) pour notre région. En utilisant les données de la province du Nouveau-Brunswick, l'inactivité physique coûterait en valeur américaine un montant de 414,289,554\$ à la province. Si on diminuait le taux d'inactivité de 5%, il y aurait économie d'un montant de 20,714,554\$.

Selon une étude canadienne des auteurs [Katzmarzyk & Janssen \(2004\)](#), ils démontrent les coûts associés à l'inactivité physique. Selon l'étude, le fardeau économique relié à la maladie, les blessures causées par l'inactivité physique étaient de 5,3 milliards (2001) ce qui représente un coût économique réparti par personne de 178,80\$ (5,3 milliards/29,639,035) au Canada. Si on répartit ce montant à notre région (St-François à Kedgwick) et à notre groupe d'âge (45 à 84 ans), en considérant le taux d'inactivité de 64% et que tous ces gens soient malades ou blessés, il en coûterait 1,866,157\$ au trésor du Nouveau-Brunswick. Si on répartit au niveau de la région 4, ça représente un montant de 4,760,828\$ à la province du Nouveau-Brunswick (coût total de santé en 2001 était de 1,1 milliard). Et pour la province elle-même, en faisant le même calcul, c'est un coût de 66,782,332\$ au tableau 1.

3. Valeur du bénévolat

Statistique Canada reconnaît la [valeur du bénévolat](#) à son coût de remplacement. Alors, partons de l'hypothèse que 100% des participants dans les cours de l'UTANO font du bénévolat dans leur famille ou dans leur environnement immédiat; qu'ils font du bénévolat parce qu'ils sont « actifs », que ces personnes sont sorties du marché du travail avec un salaire raisonnable. Si on part de l'hypothèse d'une rémunération moyenne de 16,62\$/heure (2001)² et qu'ils font du bénévolat à raison de 3h/jour, nous avons une valeur de bénévolat/jour/100%groupe qui correspond en valeur à 16,453\$/jour (330X3X16,62\$/h). Sur une base annuelle, cette valeur passe à 4,295 441\$/année (16,453\$X261jours ouvrables). Vous avez un impact considérable! Il est indispensable d'organiser des cours de conditionnement physique structuré comme ceux de l'UTANO afin de maintenir les gens « actifs » pour qu'ils continuent leur appui, support, collaboration bénévole à des organismes de tout genre.

Tableau 1 - coûts de l'inactivité physique

Coûts de l'inactivité	Populations	ICRCP (2002) 64% inactif	Kino-Québec 80% cardio	Katzmarzyk coût de l'inactivité au prorata 178,80\$/p Canada 2001
Population NB en 2001	729 498,00	466 878,72	373 502,98	66 782 332,11 \$
Pop NB 45 ans + Région 4 en 2001 (tous âges)	285 000,00	182 400,00	145 920,00	26 090 496,00 \$
Pop-45 à 85 ans en 2001	20 385,00	13 046,40	10 437,12	1 866 157,06 \$
	Notre région >45 ans	Région N.-B.>45 ans		
Coût annuel aux gouvernements pour 6 cours/année	26 809,00 \$	19 101 412,50 \$		1 141,03 \$ 178,82 \$
# de participants/année	325,00	285 000,00		

² Beyond 2020, Recensement 2001 - fichier sur les caractéristiques de la population 2001.

Limite du # de participants			
dans l'offre de 6 cours	400,00		
# de groupes (6 cours) au NB à 400	712,50	712,50	
participants (285000 - 45+)			

Tableau II - Inactivité physique VERSUS activité physique

Inactivité Versus Activité physique

	Catégorie 45 ans+ région UTANO	Catégorie 45 ans+ Région N.-B.
Valeurs potentielles		
Épargne médicale du au fait de l'activité physique (en supposant l'activité physique)	1 866 157,06 \$	20 872 396,80 \$
Total épargne	1 866 157,06 \$	20 872 396,80 \$
Dépenses potentielles		
Coûts des cours de l'UTANO 45 ans+	26 809,00 \$	19 101 412,50 \$
Total des dépenses	26 809,00 \$	19 101 412,50 \$
Valeur + d'investir dans des cours de conditionnement physique des aînés de l'UTANO et du NB	1 839 348,06 \$	1 770 984,30 \$

Tableau III - valeur du bénévolat

Impact du bénévolat

	Impact du bénévolat Catégorie 45 ans+ région UTANO	Catégorie 45 ans+ Région NB
Valeurs potentielles		
Valeurs du bénévolat - $(330 \times 3h \times 16,62\$/jour \times 261jrs)$	<u>4 294 441,80 \$</u>	
Valeurs du bénévolat - $(285000 \times 50\% \times 3h \times 16,62\$/jour \times 261jrs)$		<u>1 854 418 050,00 \$</u>
Total de la valeur du bénévolat	4 294 441,80 \$	1 854 418 050,00 \$
Dépenses potentielles		
Coûts des cours de l'UTANO 45 ans+	26 809,00 \$	19 101 412,50 \$
Total des dépenses	26 809,00 \$	19 101 412,50 \$
Valeur du bénévolat d'investir dans des cours de conditionnement physique des aînés de l'UTANO et du NB	<u>4 267 632,80 \$</u>	<u>1 835 316 637,50 \$</u>

b. Deuxième réflexion

L'accès au cours de l'UTANO passe par des frais de membre (adhésion) à l'organisme. Est-ce que le gouvernement provincial voudra subventionner un groupe au détriment des autres groupes qui viennent en aide aux aînés? Le gouvernement finance des activités à partir des fonds qu'il génère des impôts payés par les citoyens. Et devant cette éventualité, il faut repenser la formule et intégrer d'autres éléments qui garantissent la participation du gouvernement.

La première prémisse, c'est que le coût de l'inactivité physique est exorbitant financièrement, il faut diminuer ce fardeau et le précédent gouvernement s'était engagé à diminuer le taux de l'inactivité physique. Devant le coût exorbitant de l'inactivité physique, il faut garder nos aînés autonomes (en forme physique) le plus longtemps possible afin qu'ils continuent à appuyer leur famille et leur communauté dans le bénévolat et autres actions communautaires. Les cours doivent être offerts à un maximum d'aînés et de faire en sorte qu'il y ait des frais minimaux pour participer aux différents cours. Les frais de cours (locaux, déplacements du professeur, matériel de cours) seraient assumés par l'organisme (UTANO) et les frais d'honoraires du professeur seraient assurés par le gouvernement provincial. Idéalement, il sera intéressant de faire participer le maximum d'aînés dans les activités de conditionnement physique.

Il a été démontré que le coût moyen d'offre de cours par l'UTANO est de 5,173\$ et c'est principalement des honoraires. Alors si on décidait d'offrir dix (10) cours dans une semaine dans les différentes régions desservies par l'UTANO, une quantité considérable d'aînés auraient la chance de se garder en meilleure condition. Les régions couvertes seraient Grand-Sault/Drummond/StAndré 2 cours - St-Quentin/Kedgwick 1 cours - St-Léonard/Ste-Anne 1 cours - Rivière-Verte/St-Basile 1 cours - Edmundston 2 cours - St-Jacques 1 cours - St-François 1 cours - Clair 1 cours. Le gouvernement provincial engagerait 51,730\$ pour l'enseignement des cours. Les frais afférents seraient couverts par l'UTANO.

Le partenariat du gouvernement provincial servirait de projet pilote afin de recueillir différentes informations concernant l'offre de cours et ses particularités. Le

projet pilote devrait prévoir d'élaborer un rapport permettant à l'intégration du concept dans les autres municipalités du Nouveau-Brunswick.

c. Démarches

Il est nécessaire d'organiser une rencontre avec les ministres provinciaux afin de faire la présentation de notre demande de financement et l'impact de nos cours sur la vie des aînés et les économies de la province. Je pense qu'il faut présenter le projet dans une perspective de projet « pilote » dans le sens de l'appliquer au reste de la province après l'avoir testé durant une période d'une année. Il convient d'identifier les différents tests qui permettraient de circonvenir la logistique (à l'exemple de l'UTANO) de l'offre de cours dans les autres régions de la province du Nouveau-Brunswick. Et de plus, il est tout à fait à propos de démontrer que les coûts associés aux cours ne **représentent pas une dépense, mais un investissement pour le gouvernement provincial du Nouveau-Brunswick.**

8. Recommandations

- a. Le manuel de cours de Jean-Guy Poitras et de Diane Lang est une source importante dans la préparation d'un cours de conditionnement physique, son usage est conseillé.
- b. La popularité, la satisfaction à l'égard de l'enseignant Rino Perron fait en sorte de recommander son embauche pour l'offre de cours de conditionnement physique ce qui signifie implicitement l'utilisation de son plan de cours. Il devra ajouter deux composantes dans le plan de cours.
 1. Deux petites conférences sur la nutrition devront être présentées pendant le déroulement des cours de conditionnement physique
 2. Une session d'information dans la création de réseau de soutien
- c. Les coûts encourus par l'offre de cours de conditionnement physique seront payés en partie (8,8%) par les aînés qui s'inscrivent aux cours, l'autre partie (91,2% ou 26,809\$) devrait être assumée par le gouvernement provincial.
 1. Les frais de scolarité suggérés sont de 30\$ par personne/cours.
- d. Le professeur embauché pour l'enseignement d'un cours de conditionnement physique devra être détenteur d'un Baccalauréat en éducation physique ou en kinésiologie, (également des cours en nutrition) et une connaissance dans le domaine de la formation de réseau de soutien.
- e. Le modèle de cours de conditionnement physique prend ses fondements dans les organismes suivants : le [Centers for Disease Control and Prevention](#), l'[Agence de santé publique du Canada](#), le [Guide d'activité](#)

[physique](#). Ce sont des sites de ressourcement très importants dans la planification d'un programme de conditionnement physique. Prière de consulter.

- f. Les locaux d'enseignement de cours de conditionnement physique devraient être conformes aux normes d'offre de cours. Idéalement, il faut réévaluer la location des locaux pour l'offre de cours et ce dans une perspective d'économie.
 - 1. Dans les coûts d'offre de cours, il est fortement suggéré de faire des pressions sur les Directions d'écoles dans les municipalités de Clair, Grand-Sault, de manière à pouvoir utiliser les gymnases des écoles à frais réduits ou gratuitement.
 - 2. Négocier avec les municipalités afin d'avoir accès à des locaux pour l'offre de cours de conditionnement physique.

- g. Première réflexion - l'UTANO (pour ses membres) devra négocier avec le gouvernement provincial, le support financier (26,809\$) d'un projet pilote d'offre de cours de conditionnement physique aux aînés du Nord-Ouest afin de recueillir :
 - 1. L'apport financier de l'activité physique VERSUS l'inactivité physique chez les aînés
 - 2. La logistique de l'organisation des cours afin de le répéter dans les autres régions du Nouveau-Brunswick
 - 3. Identifier le nombre d'heures de bénévolat des membres qui s'inscrivent dans les cours de conditionnement physique.

OU

- h. Deuxième réflexion - l'UTANO négocie avec le gouvernement provincial un projet pilote pour le financement d'un professeur (51,730\$) pour l'offre de dix (10) cours de conditionnement physique dans les régions du Nord-ouest.

- i. Le gouvernement se doit d'**investir** dans l'activité physique puisque **l'autonomie des aînés est un investissement et non une dépense pour la société.**

Remerciements aux personnes consultées

Paul Albert - vice-recteur du campus d'Edmundston de l'Université de Moncton

Guy Richard - président de l'UTANO

Luc St-Jarre - vice-président de l'UTANO

Carmel Caouette - ancien président de l'UTANO

Rhéal Roy, trésorier de l'UTANO

Thérèse Martin, secrétaire du conseil d'administration l'UTANO

Carole Ouellette - secrétaire-exécutive de l'Université du 3e âge du Nord-Ouest Inc.

Jean-Guy Poitras - professeur d'éducation physique à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston

Pierre Verret - vice-président finances et services corporatifs de la Régie régionale de la santé 4

Rino Perron - professeur d'éducation physique et chargé de cours de conditionnement physique à l'UTANO

Thérèse Carrier-Couturier, directrice d'un service et professeure d'éducation physique

Doris Blanchard, directeur du bureau régional de l'environnement et gouvernements locaux

Philip M. Martin - courtier d'assurance - facteurs d'assurance (maladie, soins, mortalité)

Gilmen Smyth - échange sur les recherches en conditionnement physique

Daniel Cyr - conseiller régional en sports, loisirs et vie active du Département du mieux-être, culture et sports.

André Leclerc - professeur d'économie à l'Université de Moncton, campus d'Edmundston et directeur de la Chaire d'étude coopérative.

Liens intéressants

Fédération Internationale des Association de personnes âgées
<http://www.fiapa.org/fiapa/index.php>

Université du Temps Libre - Essonne
www.utl-essonne.org

Sites sur les pathologies du sommeil

<http://sommeil.univ-lyon1.fr/>
<http://eric.mullens.free.fr/>
<http://www.prevention.ch/sommeilmonami.htm>
<http://sommeil.univ-lyon1.fr/SFRS/index.html>
<http://www.institut-sommeil-vigilance.com/>
<http://www.svs81.org>
<http://sommeil.univ-lyon1.fr/PROSOM/PROSOM.html>
<http://www.sommeil.org/>
<http://perso.nnx.com/drose/index.html/>
<http://www.baillement.com/>
<http://www.sommeilsante.asso.fr/>
<http://www.medicalistes.org/sommeil/index.php>
http://site.voila.fr/je_ronfle/
<http://www.handitrav.org/echo12/travaillerSommeil.html>

Sites sur la maladie d'alzheimer

<http://www.francealzheimer.org/>
<http://www.alzheimer.ca/french/index.php>
<http://www.plan-retraite.fr/alzheimer.htm>
<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/alzheimer.htm>

Université de Picardi Jules Vernes

http://www.u-picardie.fr/jsp/fiche_structure.jsp?STNAV=&RUBNAV=&CODE=CDI&LANGUE=0

Université de Genève

<http://www.unige.ch/uta/>

Agence de la santé publique du Canada - enquête sur la condition physique

http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/au_travail/activite.html

Motivation et conditionnement physique

http://www.niichro.com/sim_f/sim14_6.html

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie

http://www.cflri.ca/icrcp/ap/sondages/sondage_2001/2001f_on.html

Indicateurs de santé de l'Institut canadien de l'information sur la santé

http://secure.cihi.ca/cihiweb/products/indicators_toolkit_f.xls

University of Toronto

<http://www.allto.ca/>

Seniors Learning

<http://www.seniorslearning.com/>

Formation sur Internet l'intention des aînés

<http://www.scp-ebb.com/francais/seniors.cfm>

Secrétariat aux affaires des personnes âgées de l'Ontario

<http://www.citizenship.gov.on.ca/seniors/french/guide-employment.htm>

Site « Fitness »

<http://www.fitnessgear101.com/workout-routines/abdominal-workout.aspx>

Centre universitaire du Troisième Âge de Namur

<http://www.utan.be/>

Virtual University of third Age

<http://www3.griffith.edu.au/03/u3a/?state=NEW+ZEALAND&location=&search=>

Université du 3e âge de l'Afrique du Sud

<http://www.u3a.org.za/index.htm>

U3A Suède

<http://www.usu.se/indexe.html>

Universités des aînés de la langue française de Berne

<http://www.advd.unibe.ch/imd/unab/>

Université du troisième âge du Canton de Vaud

<http://www.unil.ch/connaissance3/>

Université du troisième âge - Neufchatel

<http://www.unine.ch/u3a/>

University of Third Age - Angleterre

<http://www.u3a.org.uk/>

University of Third Age - Abergele, Angleterre

<http://www.eugene.robinson.dsl.pipex.com/>

University of Third Age - Alnwick, Angleterre

<http://www.nru3a.co.uk/northumberland/alnwick/alnwhome.htm>

University of Third Age - Alsager, Angleterre

<http://www.members.aol.com/fmawman/index.htm>

University of Third Age - Hampshire, Angleterre
<http://www.altonu3a.org.uk/>

University of Third Age - Ambeldside and District, Angleterre
<http://www.amblesideanddistrictu3a.org.uk/>

The Henley College
<http://www.henleycol.ac.uk/henleycollege/community/grouppages/asta.htm>

University of Third Age - Aughton & Ormskirk
<http://www.aughton-ormskirk-u3a.co.uk/>

University of Third Age - Aylesbury Vale
<http://avu3a.org.uk/>

Learning in the Seniors Years
http://www.newhorizons.org/lifelong/senior/front_senior.htm

Le réseau canadien pour l'apprentissage au 3^e âge
<http://prometheus.cc.uregina.ca/catalist/courses/programme.html>

Vieillir de façon active et autonome
<http://www.falls-chutes.com/guide/francais/vieactive/vie3.html>

Faits concernant l'activité physique
<http://www.falls-chutes.com/guide/francais/vieactive/vie3.html>

Spécialistes en conditionnement physique CanFitPro
<http://www.canfitpro.com/fre/oas.asp>

Références

1. PRO-ACTION 3^e Âge Inc.(1992), **Rapport final du projet de recherche et de développement : Leadership en activités physiques favorisant l'autonomie des aînés et aînées**, Nord-Ouest du Nouveau-Brunswick du 1 avril 1989 au 31 mars 1992.
2. POITRAS Jean-Guy, LANG Diane P. (1990), **Vivre son âge, manuel de conditionnement et d'exercices physiques pour le troisième âge**, Éditions Marévie.
3. VAN DER BIJ, Akke K, Miranda G. LAURANT et Michel WENSING (2002) « **Effectiveness of Physical Activity Interventions for Older Adults : A Review** », *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 2 : 120-133.
4. US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (USDHHS) (1996) **Physical Activity and Health : A Report of the Surgeon General**. Atlanta, GA, Department of Health and Human Services, Public Health Service, CDC, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
5. ROBERT WOOD JOHNSON FOUNDATION (RWJF) (2001), « **National Blueprint for Increasing Physical Activity Among Adults Age 50 and Older : Creating a Strategic Framework on Enhancing Organizational Capacity for Change** », *Journal of Aging and Physical Activity*, 9 (supp.) : S1-S28.
6. KINO-QUÉBEC (2003) **Synthèse de « L'activité physique déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus »**. Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Avis du comité scientifique, Bibliothèque nationale du Québec.
7. KINO-QUÉBEC (2002) **L'activité physique déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus**. Québec, Secrétariat au loisir et au sport, Avis du comité scientifique de Kino-Québec, Bibliothèque nationale du Québec.
8. KINO-QUÉBEC et Thibault G (1999), **Quantité d'activité physique requise pour en retirer des bénéfices pour la santé**, Québec, Ministère de l'éducation, Bibliothèque nationale du Québec.
9. CHOGAHARA, Makoto et Yasuo YAMAGUCHI (1998) « **Resocialization and Continuity of Involvement in Physical Activity Among Elderly Japanese** », *International Review for the Sociology of Sport*, 33, 3 : 277-289.
10. BERNIER Roger (1984), **Education permanente et Université du 3^e âge**, *Sociologie et sociétés*, vol XVI, n^o 2, octobre 1984, p. 79-87.

11. Statistiques Canada, **Beyond 2020 - Recensement de la population 2001**, logiciel de gestion des données sur le recensement de la population, 2001.
12. Gouvernement du Nouveau-Brunswick, **Rapport annuel des statistiques municipales du Nouveau-Brunswick 2005**, tiré du web le 22 mars 2006 au URL <http://www.gnb.ca/0370/0361/0004/2005.pdf>
13. SUCCESSFULAGING, Government of Ontario, « **Exercice, getting active it can change your life** », tiré du web le 27 mars 2006 au URL <http://successfulaging.ca/programs/physical/01.html>
14. DIAMOND Marian C. (2001), **Successful Aging of the Healthy Brain**, Conference of the American Society on Aging and The National Council on the Aging March 10, 2001, New Orleans, LA
15. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA, **Guide d'activités physique pour une vie active saine**, tiré du web le 16 mars 2006 au URL <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/aines/index.html>
16. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA, **Viellissement des aînés - les aînés au Canada (1998)**, tiré du web le 16 mars 2006 au URL http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/factoids/2001/pdf/1-30_f.pdf
17. UNIVERSITÉ VIE ACTIVE - UNIVA, Université catholique de Lyon, **Cours et ateliers de formation**, tiré du web le 18 mars 2006 au URL <http://www.univ-catholyon.fr/fr/philo/univa.htm>
18. L'INSTITUT CATHOLIQUE DE PARIS, Université du milieu de vie, **Cours, conférences, ateliers**, tiré du web le 19 mars 2006 au URL http://www.icp.fr/umv/pdf/brochure_umv.pdf
19. UNIVERSITÉ DE VANNES ET SA RÉGION, **Cours, conférences, ateliers**, tiré du web le 18 mars 2006 au URL <http://utavann.club.fr/cadre1.htm>
20. UNIVERSITÉ INTER-AGES, **Cours, conférences, ateliers**, tiré du web le 19 mars 2006 au URL <http://www.uia-melun.com/telechargements/brochure-uia.pdf>
21. PATTEN Pamela C., PIERCEY Fred P. (1989) , **Dysfunctional Isolation in the elderly, inscreasing marital and family closeness through improved communication**, Éditeur Springer Netherlands, Contemporary Family Therapy, Vol 11, No 2., juin 1989, p. 131-147.
22. JOHNSON Paul D., MULLEN Larry C. (1987), **Getting old and lonely in different societies: toward a comparative perspective**, Journal of Cross-Cultural Gerontology, Éditeur Springer Netherlands, Vol 2, No 3, p.257-275.

23. MEIJER Edward P., WESTERLERP Klass R., VERSTAPPER Frans T.J., (1999), **Effect of exercise training on total daily physical activity in elderly humans**, European Journal of Applied Physiology, Éditeur Springer Berlin/Heidelberg, Vol 80, No 1, p.16 à 21.
24. MIKESKY, Alan E., TOPP Robert, WIGGLESWORTH Janet K., HARSHA David M., EDWARDS Jeffrey E. (1994), **Efficacy of a home-based training program for older adults using elastic tubing**, European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology, Springer-Verlag.
25. DAPP Ulrike, ANDERS Jennifer, VON RENTELN-KRUSE Wolfgang, MEIER-BAUMGARTNER Hans Peter, (2005), **Active health promotion in old age: methodology of a preventive intervention programme provided by an interdisciplinary health advisory team for independent older people**, Journal of Public Health, Springer Berlin / Heidelberg.
26. TAKAMURA Dr. Jeanette C., JUSTICE Diana (1998), **Creating Promise out of longer Lives**, Perspectives in Health Vol 3, No 2, tiré du site web Pan American Health Organization le 28 mars 2006 au URL http://www.paho.org/English/DPI/Number6_article1.ht
27. LARSON Eric B. MD, MPH; WANG Li, MS; BOWEN James D., MD; MCCORMICK Wayne C., MD, MPH; TERI Linda, PhD; CRANE Paul, MD, MPH; KUKULL Walter, PhD, (2006), **Exercise is associated with reduced Risk for Incident Dementia among Persons 65 Years of Age and Older**, Annals of Internat Medecine, January 2006, Vol 144, Issue 2, p. 73-81., tiré du web le 29 mars 2006 au URL <http://www.annals.org/cgi/content/full/144/2/73>
28. CHENOWETH David (2002), **The Economic Cost of Physical Inactivity in Michigan**, Michigan Foundation Fitness tiré du web le 20 avril 2006 au URL <http://www.michiganfitness.org/Publications/Default.htm>.
29. Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse, **Facts and Stats of Physical Education**, tiré du web le 25 avril 2006 au URL http://www.cahperd.ca/eng/advocacy/facts/facts_stats.cfm
30. Coalition pour la vie active, **Situation de l'activité physique au Canada**, Symposium sur les modes de vie sans, tiré du web le 24 mai 2006 au URL <http://www.activeliving.ca/French/index.cfm?fa=Resources.Symposium>
31. Guide communautaires sur la prévention des chutes et de la vie active, **Faits concernant l'activité physique**, tiré du web le 1 avril 2006 au URL <http://www.falls-chutes.com/guide/francais/vieactive/vie3.html>
32. MacEwan Centre for Sport and Wellness, **Study Programs**, tiré du web le 20 mars 2006 au URL <http://www.minerva.macewan.ca>

Annexe 1 - site de cours et références

Collège de Bois-de-Boulogne

http://www.colvir.net/departements/education_physique/plan_cours/505con.doc

Collège Montmorency

<http://www.cmontmorency.qc.ca/~bbrady/pcph05.htm>

Université du Québec à Trois-Rivières

[Cours conditionnement physique](#)

Wichita State University

<http://webs.wichita.edu/?u=cmaa&p=/activities/>

Center for Disease Control and Prevention

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/components/index.htm>

Gouvernement de l'Australie

[http://www.health.gov.au/internet/wcms/Publishing.nsf/Content/phd-physical-activity-adults-pdf-cnt.htm/\\$FILE/adults_phys.pdf](http://www.health.gov.au/internet/wcms/Publishing.nsf/Content/phd-physical-activity-adults-pdf-cnt.htm/$FILE/adults_phys.pdf)

Le [MacEwan Centre for Sport and Wellness](#) en Alberta offre des cours de *Stretch and Tone* aux 55 ans +. Au semestre d'hiver 2006, le cours débutait le 9 janvier pour se terminer le 24 avril 2006. Les frais de scolarité sont [gratuits](#). Il y a aussi d'autres cours sur le conditionnement physique à des frais par exemple une journée de 8h coûte 43\$ + TVH. Malheureusement, je n'ai pas réussi à aller chercher le plan de cours *Stretch and Tone*, il n'était pas disponible sur le web.

À l'Université de la Colombie Britannique, le [Collège d'Okanagan](#) offre des cours aux aînés. Au niveau des cours crédités, les [frais](#) sont de 75\$ / semestre peu importe le nombre de crédits. Au niveau des cours non-crédités, les frais varient avec le cours. Il y a quelques cours semblables (hiking and Field Trip) au conditionnement physique.

La [Creative Retirement de Manitoba](#) présente un programme de cours fort généreux et intéressant à ses membres. Dans la [programmation](#) des cours du printemps 2006, il propose un cours (6hr) sur la musculation au coût de 34\$/membres et 44\$/non-membre. Le site web ne présentait pas de lien au plan de cours.

Le [Learning for Retirement](#) d'Eliot Lake en Ontario propose à ses membres un programme d'activités d'apprentissage de vie. Les cours offerts qui se rapprochent du conditionnement physique sont des cours de TaiChi et le QiGong. Les frais de membre sont de 10\$/année. Les frais de cours sont de 12\$/programme (semestre) de formation. Pour les dîner causerie, les frais de repas sont de 7\$/chacun.

Le [Encore - Seniors' Education Centre](#), du St.Lawrence College de Cornwall Ontario est un organisme à but non lucratif, les frais de membres sont de 10\$/année. Les frais de cours ou d'étude de groupe sont les suivants : groupe d'étude: 4 x 2 hrs sessions - \$30 : 6 x 2 hrs sessions - \$40 : 8 x 2 hrs sessions - \$50 : ateliers: 1 x 2 hrs session - \$10 : 2 x 2 hrs sessions - \$20 : frais de stationnement semestre automne - \$10, et semestre hiver - \$10 : semestre printemps - \$4. Il n'y avait rien de proche du conditionnement physique dans l'offre de cours.

L'offre de cours de la [McGill Learning in Retirement](#) est de joindre des groupes d'études. Les frais sont de 75\$ pour joindre 1 ou 2 groupes d'études d'une durée de 5 à 10 semaines, des frais de 40\$ (semestre printemps seulement) pour un groupe d'étude d'une durée de 5 semaines, un frais de 20\$ pour membre associé qui ne peut assister aux groupes d'études mais qui aimerait recevoir leur lettre d'information, il y a aussi un frais de 5\$/chacun (été) pour les conférences (lecture du vendredi, rencontres du dimanche et les « jolis mercredis ». Il n'y avait pas de cours de conditionnement physique dans l'offre de cours.

[L'Université vie active - UNIVA](#) de l'Université catholique de Lyon offre un programme de formation aux aînés. Les taux de scolarité pour les différentes activités

sont les suivants : 80 euros³ le cycle de 12 heures de conférences et 115 euros le cycle de 18 heures de cours. L'Université ne présente pas de cours en conditionnement physique dans son offre de cours, d'ateliers.

[L'Université du milieu de vie](#) de l'Institut catholique de Paris offre des cours, des programmes de formation aux aînés. Les frais de scolarité pour les différents activités sont les suivants : les cours conférences coûtent 69 euros pour 12 cours d'une heure et les cours de langues coûtent 142 euros pour 12 cours de 2 heures. Au niveau du conditionnement physique, l'Université propose des excursions, le site ne présentait pas d'information sur le type d'excursion, durée, format, etc.

[L'Université de Vannes](#) et sa région propose des cours, des conférences pour ses membres, les frais de scolarité pour les cours sont de : 58 euros + 6 euros frais de dossier pour les cours pour les inscriptions individuelles ; 58 euros + 58 euros + 6 euros dossier pour les cours et des frais de 28 euros dans les antennes de l'Université, il y a aussi la passe de 36 euros pour 10 conférences. Il n'y a pas de cours de conditionnement physique de proposer dans l'horaire.

[L'Université inter-Ages](#) de Melun propose des cours de Tai Chai et des cours de danse de salon qui sont proches du conditionnement physique. Elle présente une programmation variée et diverse. Les frais de scolarité sont à la charge de l'aîné. Pour un cours d'aquagym, 28 sessions de 45 minutes coûtent 90 euros. Vingt-six sessions d'une heure de Tai Chai coûtent 162 euros. Vingt sessions d'une heure de danse de salon coûtent 125 euros. Il y a aussi des activités de yoga (30 sessions d'une heure à 153 euros) , d'activités aquatiques (96 euros 1h piscine/semaine et 150 euros 2h piscine/semaine), de tennis (25 sessions de 2h à 160 euros). Dans la programmation des cours, vous pouvez constater les différents frais pour les activités variées.

L'[Université tous Âges de Lyon](#) offre une programmation d'activités variées et des frais d'adhésion de 65 euros. Plein de cours sont offerts dans le domaine des

³ 1 euros = 1,42848 dollars canadien - 15 mars 2006.

activités physiques comme les randonnées pédestres (12 euros), la natation, gymnastique aquatique, l'aquaphobie, la plongée sous-marine à 31,20 euros, et le tennis de compétition à 10 euros.

L'[Université inter âges de Creteil et du Val de Marne](#) offre des cours, des conférences et d'autres activités, les frais d'adhésion varient de 51 à 68 euros. Une gamme de cours dans le domaine des lettres et sciences humaines, des langues vivantes, des sciences techniques, des activités artistiques, la microinformatique et l'Internet, il n'y a pas d'activités structurées au niveau du conditionnement physique. À titre d'exemple, il est intéressant de noter que chaque activité porte un frais individuel, le cours « À la découverte de l'Amérique latine » d'une durée de 9 heures coûte 40 euros.

Il est intéressant de visiter des organismes qui offre des activités de conditionnement physique. Ci-dessous, vous avez une liste d'organismes non-exhaustive qui offrent différents contenus et activités en conditionnement physique.

Centre sportif Pierre Laporte

http://www.centremulti.qc.ca/calendrierPages/aines_forme/aines.htm

Ressources pour les aînés - conditionnement physique

http://www.niichro.com/sim_f/sim14_11.html

Centre canadien sur les activités et le vieillissement

<http://www.uwo.ca/actage/>

Alberta Center for Active Living

<http://www.centre4activeliving.ca/resources.cgi?s=d;d=1>

Constats et faits - vieillissement et activités

<..\CoursUTA\FactsActiveOldAge Gordon.ppt>

Older women stays healthy...

<http://www.seniorjournal.com/NEWS/Health/6-03-06-OlderWomenStayHealthy.htm>

Annals of Internal Medicine

<http://www.annals.org/cgi/content/full/144/2/73>

Centre RA - Ottawa

<http://www.racentre.com/f/physique/muscl150plus.htm>

Conseil de conditionnement physique et de la vie active du Nouveau-Brunswick
<http://www.nbcfal.ca/oaf1f.htm>

Université de Montréal
<http://www.cepsum.umontreal.ca/03-ActAdultes/centre-sportif-montreal/programme-exercices-physiques-2B2.htm>

Régie de la santé et des services sociaux - Montréal
<http://www.servicevie.com/03Forme/Bienfaits/forme50.html>

Le Groupe Shepell
<http://www.warrenshepell.com/francais/questionsdequilibre/questiondequilibre-200502.asp>

Vie active Ontario
http://www.active2010.ca/index.cfm?fa=french_getact.getact

Tableau V - inscriptions aux cours de conditionnement physique 2004, 2005

Conditionnement physique

Inscriptions 2004 - 2006

	Janvier 2006	Sept. 2005	Janvier 2005	Sept. 2004	Janvier 2004	Moyenne participation
Baker-Brook	4	5	3	5	4	4,2
Clair	17	27	20	24	18	21,2
Lac Baker	9	17	9	9	8	10,4
Saint-François	9	9	7	7	5	7,4
Moyenne semestrielle	9,75	14,5	9,75	11,25	8,75	10,8
Edmundston	81	105	83	105	95	93,8
Madawaska, Maine	4	5	3	7	9	5,6
Saint-Basile	31	34	25	32	28	30
Saint-Hilaire	5	5	5	5	6	5,2
Saint-Jacques	11	13	11	13	12	12
Verret	5	5	4	5	5	4,8
Packington		1				1
St-Jean de la Lande		1	1	1		1
Moyenne semestrielle	22,83	21,13	18,86	24,00	25,83	22,53
Drummond	8	10	7	13	16	10,8
Grand-Sault	64	71	53	58	53	59,8
Saint-André	6	7	5	8	8	6,8
Moyenne semestrielle	26,00	29,33	21,67	26,33	25,67	25,80
Kedgwick	3	3	3	4	11	4,8
Saint-Martin	6	6	5	6	5	5,6
Saint-Quentin	31	37	26	29	24	29,4
Moyenne semestrielle	13,33	15,33	11,33	13,00	13,33	13,27

Rivière-Verte	4	4	4	4	4	4
Saint-Léonard	3	6	6	8		5,75
Saint-Léonard-Parent	5	5	3	4	4	4,2
Moyenne semestrielle	4,00	5,00	4,33	5,33	4,00	4,53
Total	306	376	283	347	315	325,4
	306	376	283	347	315	327,75
Moyenne d'inscription/cours/année						325,4

Annexe II - Jean-Guy Poitras

Il était opportun de recueillir les propos d'un professionnel de l'Éducation physique et Jean-Guy Poitras a été sollicité pour l'occasion. Nous vous soumettons ses commentaires.

- 1. L'objectif premier de votre démarche serait de permettre aux aînés de « maintenir leur autonomie le plus longtemps possible ».**
- 2. Les cours de conditionnement physique devraient être offerts à toute la population sans distinction d'être membre de l'UTANO ou pas.**
- 3. Tenter de dispenser les cours dans les municipalités afin de rejoindre le plus d'aînés possible.**
- 4. Le coût - les cours devraient être sans frais pour les aînés puisque la santé est primordiale, donc accessible à tous.**
- 5. Il est nécessaire de demander des subventions ou octrois d'un montant plus élevé 50,000\$+ pour embaucher un professeur à temps plein qui enseignera les cours de conditionnement physique dans les régions.**
- 6. Les salles où auront lieu les cours devraient être le plus près possible des utilisateurs.**
- 7. Les séances de conditionnement physique devraient être suivies de mini conférences sur des thèmes de santé pour les aînés.**
- 8. Avoir des séances de danses.**
- 9. Voir à promouvoir les activités par une chronique, si possible, hebdomadaire dans les médias.**
- 10. Prévoir une cérémonie de clôture.**
- 11. Refaire budget tenant compte que le salaire est subventionné et que les participants défraient les autres dépenses (repas, voyage, papeterie, téléphone, etc.).**
- 12. Travailler avec les Services des loisirs.**
- 13. Faire la promotion des cours par des pamphlets, la radio, la TV communautaire.**
- 14. L'enseignant doit être accessible par téléphone.**

Autres références

Economic Costs of Inactivity

In 2001, the economic burden of illnesses or injuries associated with physical inactivity was \$5.3 billion (\$1.6 billion in direct costs, \$3.7 billion in indirect costs). This represented 2.6% of all health care costs in Canada that year. (Katzmarzyk & Janssen, 2004)

"[It is estimated that there would be] a savings of \$150 million annually if the prevalence of physical inactivity were reduced by 10% - the national target for 2003." (CLFRI – Economic Costs of Physical Inactivity www.clfri.ca/pdf/e/ref0103.pdf)

"If all Canadians were sufficiently physically active, the savings to the health care system for heart disease alone would be \$776 million a year." (CLFRI – Being Active Saves Heart Disease Costs)

"The likelihood of obesity among individuals who were physically active in leisure time (greater than or equal to 5 bouts of physical activity per week) was approximately 50% lower than among those who were physically active." (King xxxx, pp)

Advocacy Action Center, **Facts and Stats of Physical Education**, tiré du web le 25 avril 2006 au URL http://www.cahperd.ca/eng/advocacy/facts/facts_stats.cfm

« Au total, 64 % des Néo-Brunswickois ne font pas suffisamment d'activité physique pour en retirer les bienfaits optimaux sur le plan de la santé. (Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, 2000-2001) »

Institut canadien de la recherche sur le conditionnement physique et le mode de vie (ICRCP - 2002), **Sondages (2002) des Habitudes d'activités physiques au Nouveau-Brunswick**, tiré du web le 27 mars 2006 au URL http://www.cflri.ca/icrcp/ap/sondages/sondage_2002/2002f_nb.html

« 43 % pensent que le gouvernement devrait augmenter les dépenses fiscales afin de fournir des occasions d'activité physique et 28 % disent qu'on devrait dépenser beaucoup plus dans ce secteur ».

Institut canadien de la recherche sur le conditionnement physique et le mode de vie (ICRCP), **Sondages (2002) des Habitudes d'activités physiques au Nouveau-Brunswick**, tiré du web le 27 mars 2006 au URL http://www.cflri.ca/icrcp/ap/sondages/sondage_2002/2002f_nb.html