



RAPPORT MESURE D'IMPACT



*Quels sont les impacts des différentes activités proposées par **Saparman** sur le bien-être physique et psychologique des personnes accompagnées ?*

Remerciements

Nous tenons à remercier chaleureusement **Antropia ESSEC** pour son accompagnement dans le cadre du programme Size Up, ainsi que **Malakoff Humanis**, qui ont rendu cette évaluation possible.

PLAN DU RAPPORT

1. Synthèse exécutive	4
Objectif de l'évaluation	4
Principaux résultats	4
Implications et recommandations	5
2. Introduction	6
Présentation de Saparman et de ses missions	6
Contexte et justification de l'évaluation	7
Question évaluative	7
3. Méthodologie	8
Approche et cadre méthodologique	8
Collecte des données (outils, échantillonnage)	8
Caractérisation des participants	9
Caractérisation des ateliers	10
4. Résultats de l'évaluation	11
Les attentes des participants	11
Bienfaits de l'activité physique	12
Autonomie et confiance	16
Bien-être psychologique	19
5. Recommandations et perspectives	22
Améliorations possibles	22
Pistes d'actions pour renforcer l'impact	23
6. Conclusion	24
Synthèse des principaux enseignements	24
Message clé pour les partenaires	24

1. Synthèse exécutive



Objectif de l'évaluation

L'évaluation d'impact réalisée par Saparman vise à mesurer les effets concrets des activités physiques adaptées sur le bien-être physique, psychologique et social des seniors accompagnés. En collaboration avec Antropia ESSEC et Malakoff Humanis, cette étude permet d'analyser les bénéfices des interventions et d'identifier des pistes d'amélioration pour optimiser leur impact. L'objectif principal est de déterminer comment ces activités contribuent à l'autonomie, la confiance en soi et la réduction de l'isolement des participants.

Principaux résultats

Sur 622 questionnaires envoyés, nous avons obtenu 277 réponses exploitables, avec une **marge d'erreur de 4,39 %**, assurant ainsi la robustesse de notre mesure. Dans ce cadre, l'étude met en évidence des effets significatifs et positifs des ateliers sur plusieurs dimensions.

- **Adoption de bonnes pratiques** : 78 % des participants ont maintenu une activité physique régulière après la fin des sessions, démontrant un impact durable sur leur mode de vie. De plus, 16,6 % ne pratiquent pas actuellement mais envisagent de reprendre.
- **Autonomie** : 67,5 % des participants se sentent plus à l'aise pour monter un étage, un indicateur concret de l'amélioration de leur mobilité et de leur force musculaire. Ce chiffre monte à 78,6 % pour les participants de plus de 80 ans.
- **Confiance** : 74 % des participants ont déclaré se sentir plus en confiance lors de leurs déplacements, réduisant ainsi la peur des chutes et favorisant une plus grande autonomie.
- **Lien social** : 59 % des participants ont rencontré de nouvelles personnes grâce aux ateliers. Ce taux atteint même 91 % parmi ceux qui en avaient l'attente.
- **Prise de conscience des bienfaits de l'activité physique** : 92,4 % des participants affirment mieux comprendre l'importance de l'activité physique pour leur santé et leur autonomie.

Implications et recommandations

Afin d'amplifier les effets positifs observés et d'assurer une continuité dans les bénéfices des interventions, plusieurs recommandations sont formulées :

- Renforcer le suivi post-atelier : Structurer davantage l'accompagnement après les séances via des groupes de discussion, des plateformes en ligne ou des rencontres régulières pour maintenir la motivation et le lien social.
- Proposer une solution personnalisée permettant d'offrir des exercices adaptés aux besoins et attentes spécifiques de chaque individu.
- Faciliter l'accès à des ressources en ligne : Mettre à disposition des supports numériques (vidéos, fiches pratiques, livrets etc.) pour encourager la poursuite d'une activité physique en toute autonomie.
- Impliquer les proches et aidants : Sensibiliser l'entourage des participants afin qu'ils puissent soutenir et encourager la régularité des activités à domicile.

Pour perfectionner nos futures mesures d'impact, nous pourrions procéder à améliorations au niveau de la collecte :

- Diversifier les formats de collecte des données : Intégrer des questionnaires papier et des entretiens téléphoniques pour inclure les participants les plus âgés et réduire l'impact de la fracture numérique.

Ces recommandations visent à maximiser l'impact des interventions de Saparman, en garantissant un accompagnement durable et adapté aux besoins des seniors, afin d'améliorer leur qualité de vie et leur autonomie.



2. Introduction

Présentation de Saparman et de ses missions

Saparman est une structure spécialisée dans l'activité physique adaptée et la prévention des chutes chez les personnes âgées. Forts d'une expertise reconnue, nous concevons, mettons en place et coordonnons des ateliers de prévention à l'échelle nationale, en collaboration avec divers partenaires locaux.

En 2024, Saparman a organisé, coordonné et animé près de 4 500 séances d'activité physique et de prévention des chutes à destination des seniors. Notre mission est de proposer des solutions pour lutter contre la sédentarité et améliorer la qualité de vie des personnes âgées, quel que soit leur lieu de résidence. Grâce à notre capacité d'intervention sur l'ensemble du territoire national, nous veillons à ce qu'aucun senior ne soit exclu de nos actions.

Nous offrons un large choix de disciplines sportives adaptées, permettant à chacun de trouver une activité correspondant à ses goûts et à ses capacités :

- Boxe, Taïso, danse, marche, yoga, tir à l'arc, et bien d'autres.

Pour garantir un accès facilité à l'activité physique, quel que soit le niveau de mobilité ou la situation géographique, nous proposons plusieurs formats de pratique :

- ✓ Séances collectives
- ✓ Séances individuelles à domicile
- ✓ Séances en ligne

Nos partenariats avec les acteurs locaux nous permettent d'identifier précisément les personnes qui ont besoin d'un accompagnement et de leur offrir une prise en charge optimale, sécurisée et adaptée à leurs besoins.

Notre priorité est d'atteindre tous les seniors éloignés de la pratique sportive, indépendamment de leur âge, sexe ou milieu socio-professionnel. Ce besoin est particulièrement crucial pour ceux dont la perte d'autonomie, la sédentarité ou des habitudes de vie peu actives limitent l'accès à une activité physique régulière.

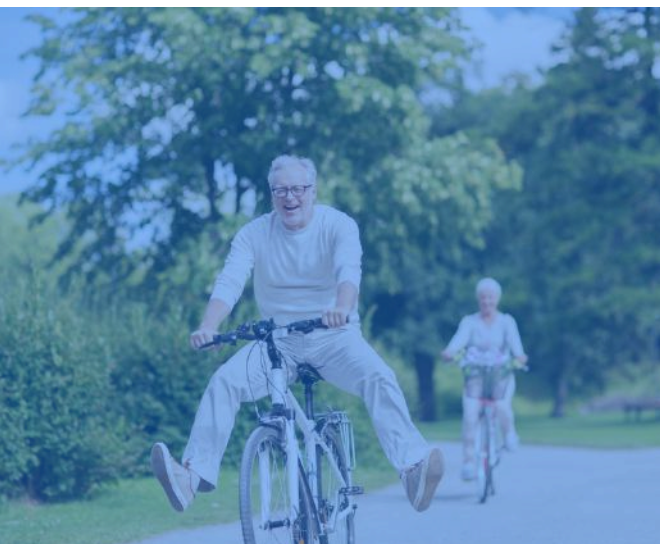
Préserver et renforcer la force musculaire est un enjeu de santé publique majeur, impactant directement l'espérance et la qualité de vie des seniors. C'est pourquoi nos actions de prévention et d'incitation à l'activité physique s'inscrivent dans une approche inclusive et adaptée à chacun.



Contexte et justification de l'évaluation

Depuis sa création en 2020, Saparman s'est engagé à promouvoir l'activité physique adaptée et la prévention des chutes auprès des seniors. Afin de mieux comprendre et valoriser l'impact de nos actions, nous avons saisi l'opportunité, lors d'un rendez-vous avec Malakoff Humanis, d'évoquer la nécessité d'une évaluation d'impact.

Grâce à notre participation au programme Size Up, nous avons pu structurer cette démarche, mesurer nos effets concrets et former une personne en interne sur ces enjeux stratégiques. Cette évaluation constitue une étape clé pour optimiser nos interventions et renforcer notre engagement en faveur du bien-être des seniors.



Question évaluative

L'évaluation d'impact menée par Saparman vise à analyser et mesurer les effets concrets des activités physiques adaptées sur les seniors accompagnés, tant sur le plan physique que psychologique. Elle répond à une question centrale :

Quels sont les impacts des différentes activités proposées par Saparman sur le bien-être physique et psychologique des personnes accompagnées ?

Pour y répondre, nous évaluerons trois objectifs majeurs. :

- **Renforcer l'autonomie et la confiance**

Nos activités visent à améliorer la mobilité, l'équilibre et la force musculaire des seniors afin de prévenir les chutes et de prolonger leur autonomie. En reprenant une activité physique adaptée, les participants gagnent en confiance en leur corps et en leurs capacités, ce qui favorise un maintien à domicile plus serein.

- **Améliorer le bien-être psychologique**

Au-delà des effets physiques, l'activité physique joue un rôle essentiel dans le moral et la qualité de vie des seniors. Nos séances contribuent à réduire l'isolement, à favoriser le lien social et à renforcer la motivation et l'estime de soi, des éléments clés pour un vieillissement épanoui.

- **Valoriser les bienfaits de l'activité physique**

Cette évaluation permet de quantifier et qualifier les effets positifs de nos interventions sur la santé globale des seniors. Elle aide à mieux comprendre les mécanismes d'impact, à adapter nos pratiques et à promouvoir l'importance de l'activité physique auprès des bénéficiaires, des partenaires et des financeurs.

Cette démarche s'inscrit dans une volonté d'amélioration continue et de structuration de notre impact, afin de mieux accompagner les seniors et de renforcer la reconnaissance et la légitimité de nos actions auprès de nos partenaires et financeurs.

3. Méthodologie

Approche et cadre méthodologique

L'évaluation d'impact menée par Saparman repose sur une approche mixte, combinant des données qualitatives et quantitatives pour mesurer de manière rigoureuse les effets de nos activités physiques adaptées sur le bien-être physique et psychologique des seniors accompagnés.

Notre démarche s'articule autour de deux phases complémentaires :

- Une analyse qualitative exploratoire pour affiner notre approche et concevoir un questionnaire adapté aux bénéficiaires.
- Une évaluation quantitative menée à plus grande échelle pour mesurer les effets perçus par les participants.

L'évaluation porte sur les ateliers ayant pris fin entre fin avril et début juillet, assurant ainsi une analyse représentative des interventions récentes.



Collecte des données (outils, échantillonnage)

Phase 1 : Analyse qualitative

Afin de mieux cerner les effets des séances et d'adapter notre questionnaire quantitatif, nous avons réalisé des entretiens téléphoniques auprès de 10 bénéficiaires. Ces échanges ont permis d'identifier des thématiques clés telles que l'amélioration de l'équilibre, la réduction de l'anxiété, le sentiment de progression et le lien social, qui ont ensuite structuré le questionnaire de l'enquête quantitative.

Phase 2 : Évaluation quantitative

Un questionnaire a été envoyé par e-mail un mois après la fin des ateliers, afin d'évaluer les effets ressentis avec un léger recul. Cette enquête portait sur plusieurs dimensions :

- Amélioration physique : équilibre, mobilité, force musculaire.
- Effets psychologiques : confiance en soi, bien-être mental, réduction de l'isolement.
- Engagement dans une pratique régulière : maintien ou reprise d'une activité après l'atelier.

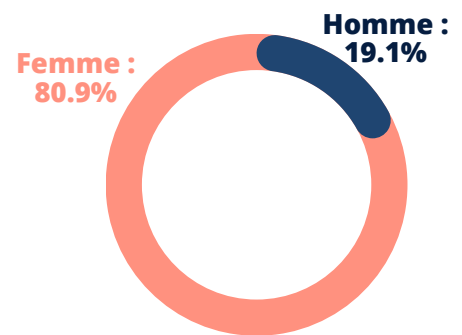
Taux de réponse et échantillon

- 622 questionnaires envoyés, pour un total de 277 réponses exploitables (Marge d'erreur : 4.39 %), permettant une analyse fiable des tendances générales.
- Profil des participants : seniors aux profils variés, issus des différents ateliers proposés.

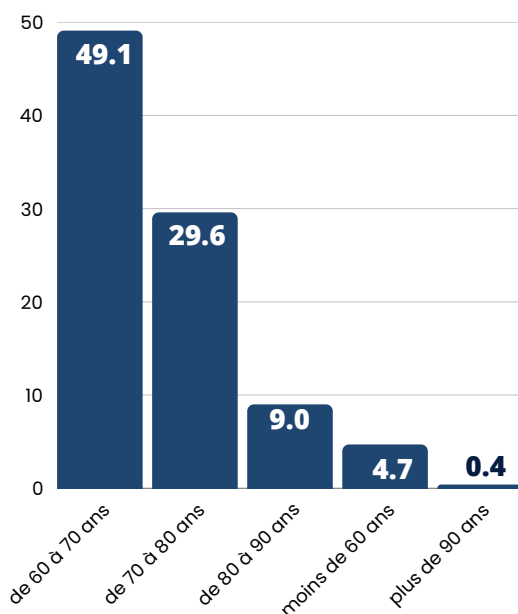
Caractérisation des participants

Répartition par sexe

L'échantillon des 277 répondants reflète de manière fidèle la répartition par sexe des participants aux ateliers, avec 80,9 % de femmes et 19,1 % d'hommes, ce qui est cohérent avec le profil majoritaire des bénéficiaires de nos programmes.



Répartition par âge

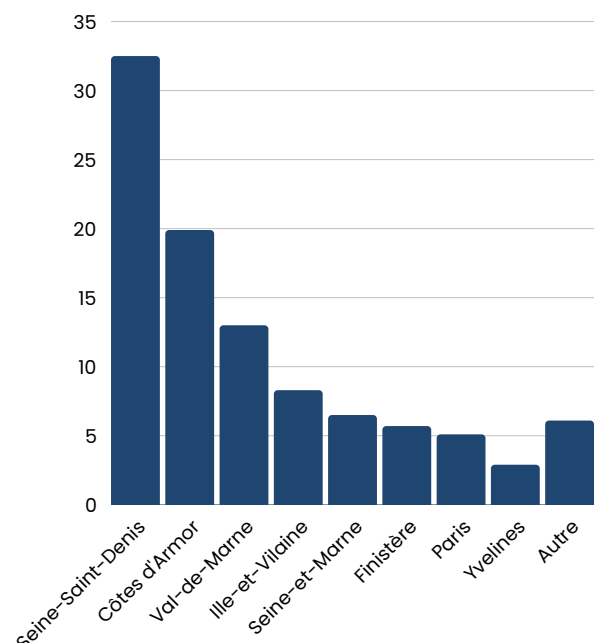


En revanche, la répartition par tranche d'âge est moins représentative de notre public cible. Bien que nous accompagnions principalement des personnes âgées de plus de 70 ans, la majorité des répondants se situent dans la tranche 60-70 ans (49 %), suivis des 70-80 ans (29,6 %) et des 80-90 ans (9 %). Les moins de 60 ans (4,7 %) et les plus de 90 ans (0,4 %) sont minoritaires.

Cette sous-représentation des personnes les plus âgées peut s'expliquer par le mode de collecte des données : l'envoi du questionnaire par e-mail a pu constituer un frein pour certains seniors, en raison de la fracture numérique. Une approche complémentaire, comme des entretiens téléphoniques ou des questionnaires papier, pourrait permettre de mieux intégrer ces participants dans de futures évaluations.

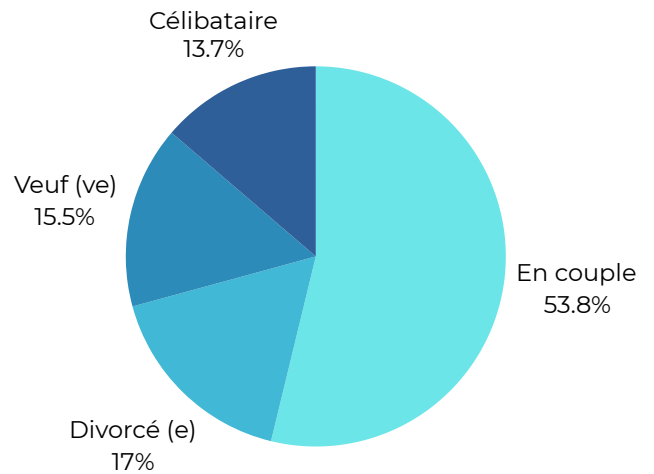
Répartition par département

Les répondants proviennent de plusieurs départements, avec une représentation variable selon les territoires. Certains départements sont surreprésentés, notamment en raison d'une collecte des données qui a coïncidé avec la fin de certains projets, facilitant ainsi le retour des participants. À l'inverse, d'autres sont sous-représentés, car des projets étaient encore en cours lors de la collecte, limitant la participation à l'enquête à ce stade. Ces disparités reflètent principalement le calendrier des interventions plutôt qu'une différence d'engagement ou d'impact des ateliers selon les territoires.



Répartition par situation familiale

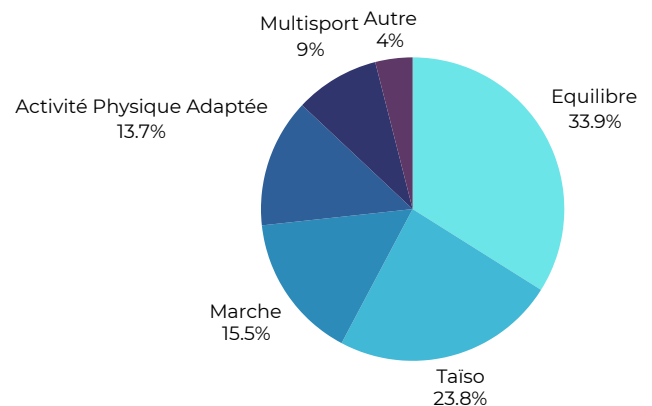
La répartition des répondants selon leur situation familiale reflète fidèlement la diversité des participants à nos ateliers. On observe une majorité de personnes en couple, suivies par des participants divorcés, veufs ou célibataires. Ces proportions sont cohérentes avec le profil global des bénéficiaires de nos programmes, confirmant la représentativité de l'échantillon recueilli.



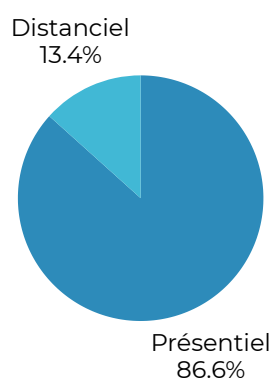
Caractérisation des ateliers

Type d'atelier

La répartition des répondants selon le type d'atelier suivi met en évidence une prédominance des ateliers d'équilibre et de Taïso, tandis que d'autres activités, comme la marche ou l'Activité Physique Adaptée, sont moins représentées. Cette disparité s'explique par le calendrier de collecte des données, qui a coïncidé avec la fin de certains projets, facilitant ainsi la participation des bénéficiaires, tandis que d'autres ateliers étaient encore en cours. Par ailleurs, nos interventions en EHPAD, qui proposent une grande diversité d'activités (boxe, danse, cirque, escrime...), ne sont pas représentées dans ces résultats, le format de collecte par e-mail n'étant pas adapté à ces publics.



Format des ateliers

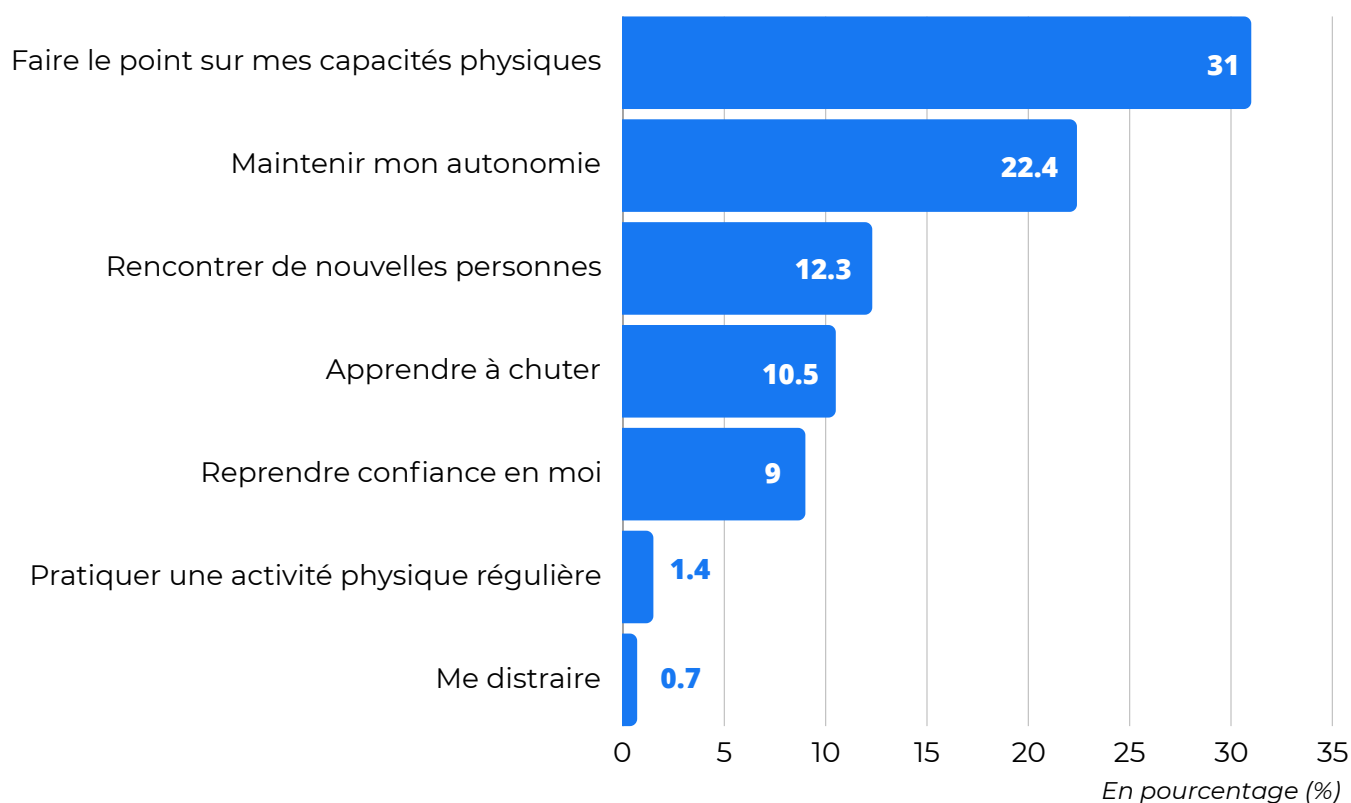
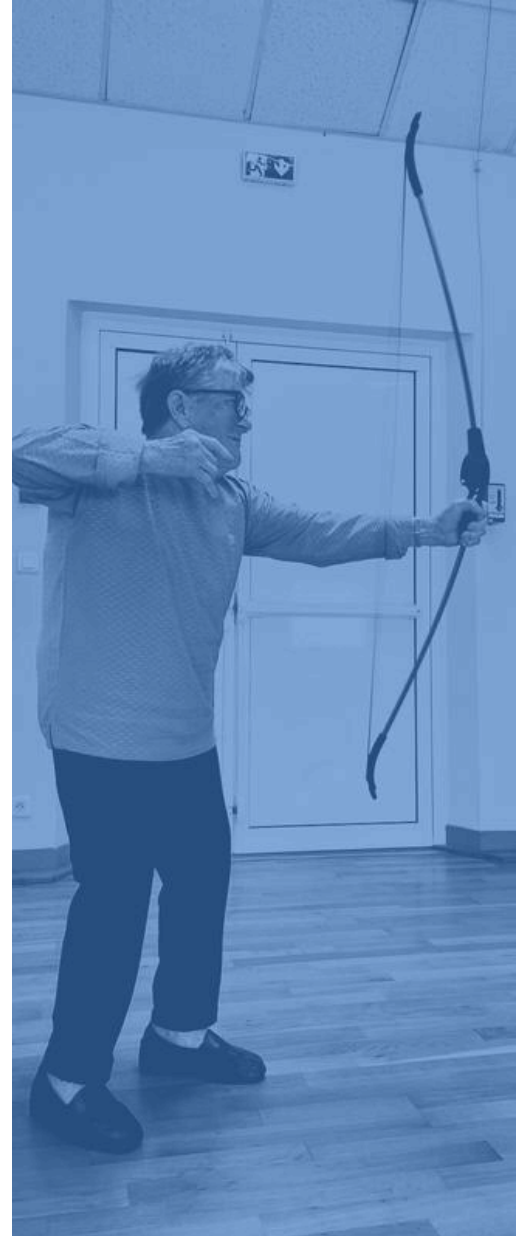


Malgré une large majorité de participants en présentiel, le format distanciel apparaît surreprésenté dans les réponses. Cette tendance s'explique probablement par une meilleure maîtrise des outils numériques chez ces participants, facilitant leur réponse au questionnaire envoyé par e-mail.

3. Résultats de l'évaluation

Les attentes des participants

Avant de débiter les ateliers, les attentes des participants reflétaient des besoins variés, avec une priorité accordée à la santé physique et à l'autonomie. Une majorité d'entre eux (31,0 %) souhaitaient avant tout faire le point sur leurs capacités physiques, démontrant une volonté d'évaluer leur état et de mieux comprendre leurs limites. La préservation de l'autonomie concernait également une part significative des répondants (22,4 %), soulignant l'importance du maintien de l'indépendance dans les gestes du quotidien. D'autres attentes, bien que moins fréquentes, témoignent des bénéfices complémentaires attendus : reprendre confiance en soi (9,0 %), créer du lien social (12,3 %), ou encore apprendre à chuter en toute sécurité (10,5 %), un enjeu crucial pour prévenir les blessures. Plus marginalement, certains participants recherchaient simplement une distraction (0,7 %) ou souhaitaient intégrer une activité physique régulière (1,4 %). Ces résultats confirment que les ateliers répondent à des besoins multiples, mêlant santé, confiance et lien social, et qu'ils s'inscrivent pleinement dans une approche globale du bien-être des seniors.





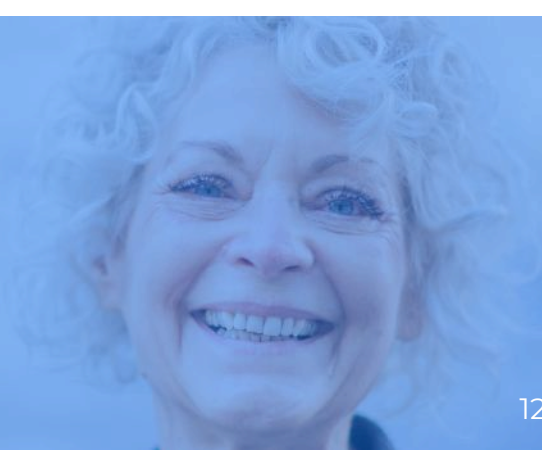
Bienfaits de l'activité physique

L'activité physique est un levier essentiel pour le bien-être, l'autonomie et la qualité de vie des seniors. Au-delà des bienfaits immédiats sur la condition physique, son impact se mesure également à travers l'apprentissage, la sensibilisation et l'adoption d'une pratique durable.

Dans cette section, nous analysons les effets des ateliers à travers cinq indicateurs clés :

- **L'acquisition de nouvelles connaissances** : comprendre les mécanismes de l'activité physique et ses bienfaits est essentiel pour motiver et encourager une pratique régulière.
- **La prise de conscience des bienfaits de l'activité physique** : mesurer dans quelle mesure les ateliers ont renforcé la perception de l'importance du mouvement pour la santé et l'autonomie.
- **La poursuite d'une activité physique régulière** : évaluer si les participants maintiennent une pratique après l'atelier, signe d'un changement durable dans leurs habitudes de vie.
- **La répétition des exercices enseignés** : observer si les exercices réalisés durant les séances sont intégrés au quotidien, traduisant ainsi une appropriation des enseignements.
- **L'aisance à monter un étage** : un indicateur concret de l'amélioration des capacités physiques des participants, illustrant le renforcement musculaire et la confiance dans leurs déplacements.

Ces indicateurs nous permettent de mieux comprendre l'impact des ateliers sur le long terme et d'identifier les leviers favorisant l'adoption d'une activité physique régulière chez les participants.



“Je refais les exercices chez moi adossée à une chaise pour ne pas tomber toute seule.”

Avez-vous acquis de nouvelles connaissances grâce à l'atelier ?

Une large majorité des participants, **88,1 %**, estime avoir **acquis de nouvelles connaissances** grâce à l'atelier, confirmant ainsi son efficacité pédagogique. Ces résultats mettent en lumière l'importance de la sensibilisation en matière de prévention santé, notamment pour encourager des comportements favorables au maintien de l'autonomie et du bien-être. Une meilleure compréhension des bienfaits de l'activité physique permet aux participants d'adopter des réflexes adaptés pour préserver leur mobilité et réduire les risques liés à la sédentarité ou aux chutes. À l'inverse, une minorité (9,0 %) considère ne pas avoir appris de nouvelles choses, ce qui souligne la nécessité d'adapter encore davantage les contenus pour répondre aux attentes et aux niveaux de connaissance de chacun. Enfin, quelques répondants restent sans opinion, ce qui peut traduire un besoin d'un accompagnement plus personnalisé dans l'appropriation des apprentissages. Ces résultats témoignent de la réelle valeur ajoutée de l'atelier en matière d'apprentissage et de sensibilisation, renforçant son rôle clé dans la promotion d'un vieillissement actif et en bonne santé.



Diriez-vous que vous avez davantage conscience des bienfaits de l'activité physique depuis votre participation à l'atelier ?



Une écrasante majorité des participants, **92,4 %**, affirme avoir **davantage conscience des bienfaits de l'activité physique** depuis leur participation à l'atelier, dont 57,4 % de manière totalement affirmée. À l'inverse, seuls 4,3 % estiment ne pas avoir perçu d'évolution sur ce point, tandis que 3,3 % restent sans opinion.

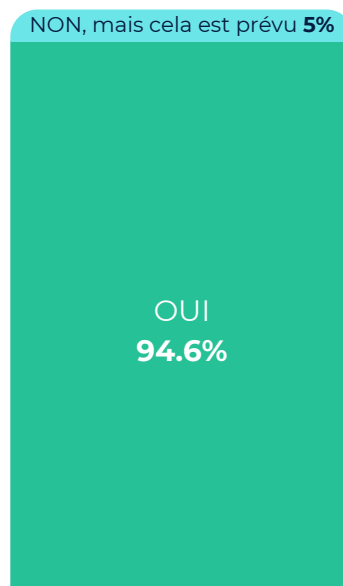
Ces résultats confirment l'impact positif de nos programmes en matière de sensibilisation et d'éducation à la santé. En mettant en avant les bénéfices concrets du mouvement sur la mobilité, l'équilibre et le bien-être général, nos ateliers contribuent à ancrer durablement l'activité physique comme un levier essentiel pour prévenir la perte d'autonomie et améliorer la qualité de vie. L'un des enjeux majeurs de nos interventions est de transformer cette prise de conscience en action durable, en encourageant les participants à maintenir une pratique régulière. Cette forte adhésion démontre que nos méthodes pédagogiques sont adaptées et efficaces, mais aussi qu'il reste essentiel de poursuivre nos efforts pour toucher encore davantage de personnes et favoriser un changement pérenne des habitudes de vie.

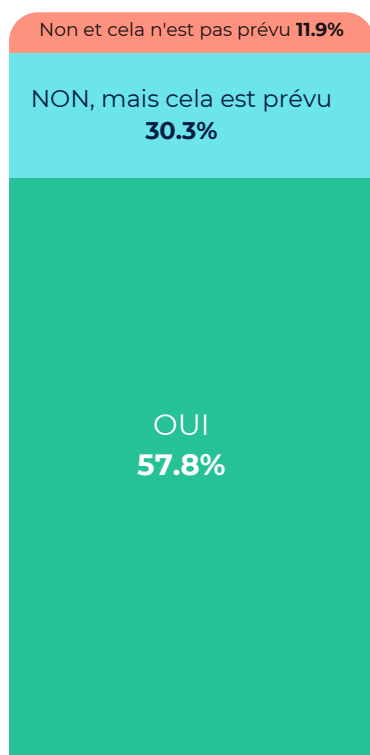


Les résultats montrent que **78,0 % des participants ont maintenu une activité physique régulière** depuis l'atelier, confirmant l'impact durable de nos programmes sur l'adoption de bonnes habitudes. De plus, 16,6 % déclarent ne pas encore avoir repris, mais envisagent de le faire, ce qui est un signal positif. Il est important de souligner que la collecte des réponses a eu lieu avant juillet et août, une période où moins d'activités sont proposées. Cependant, il est probable que certains participants se tournent vers des acteurs locaux à la rentrée de septembre pour poursuivre leur pratique. Enfin, seuls 5,4 % des répondants n'envisagent pas de continuer, un chiffre relativement faible qui illustre l'influence de nos ateliers dans l'incitation à une activité physique régulière. Ces résultats démontrent que nos interventions ne se limitent pas à un effet immédiat, mais qu'elles contribuent à insuffler une dynamique pérenne vers un mode de vie plus actif et bénéfique pour la santé.

Afin d'affiner notre analyse, nous avons réalisé une analyse croisée des résultats en nous concentrant spécifiquement sur les ateliers se déroulant en distanciel. Cette approche nous permet d'évaluer si ce format favorise la continuité de la pratique après l'atelier.

Les résultats montrent que **94,6 % des participants ayant suivi un atelier en distanciel ont poursuivi une activité physique régulière**, tandis que 5,4 % prévoient de s'y remettre prochainement. Aucun participant n'a indiqué ne pas vouloir continuer, ce qui souligne l'efficacité de ce format pour maintenir une pratique sur le long terme. Le distanciel offre une flexibilité précieuse, permettant aux participants de s'exercer à leur rythme et de surmonter certaines contraintes, comme la mobilité réduite ou l'éloignement géographique. Ces résultats confirment que ce format constitue une solution efficace pour encourager la régularité et l'autonomie dans la pratique de l'activité physique.





Les résultats montrent que **57,8 % des participants continuent à pratiquer les exercices réalisés durant les séances**, tandis que 30,3 % ne les ont pas encore repris mais prévoient de le faire. Seuls 11,9 % indiquent ne pas avoir l'intention de poursuivre ces exercices. Nous avons été agréablement surpris par ces chiffres, qui témoignent de l'ancrage durable des apprentissages transmis lors des ateliers.

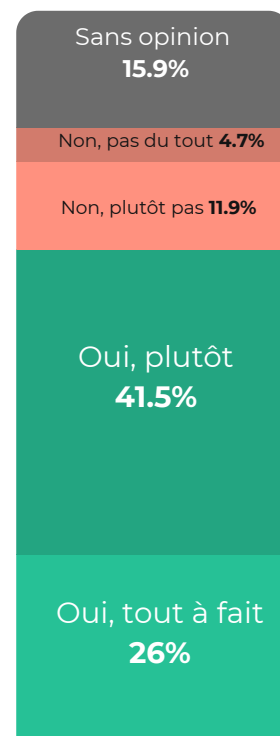
Ces résultats confirment l'impact positif de nos programmes, qui ne se limitent pas à une pratique ponctuelle, mais encouragent une véritable appropriation des exercices par les participants. La forte proportion de ceux qui comptent s'y remettre montre également que nos ateliers suscitent une prise de conscience et une volonté d'adopter des habitudes bénéfiques sur le long terme. Ce maintien de la pratique est un facteur clé dans la prévention des chutes et l'amélioration de la mobilité, renforçant ainsi l'autonomie et la qualité de vie des participants. Ces données nous encouragent à poursuivre et à adapter nos interventions pour maximiser leur impact et accompagner encore mieux les participants dans la mise en place d'une routine physique régulière.

Depuis l'atelier, êtes-vous plus à l'aise pour monter un étage ?



Les résultats montrent que **67,5 % des participants se sentent plus à l'aise pour monter un étage** depuis leur participation à l'atelier, confirmant ainsi une amélioration de leur mobilité et de leur force musculaire. À l'inverse, 16,6 % estiment ne pas avoir ressenti d'amélioration, tandis que 15,9 % restent sans opinion.

L'aisance à monter un étage est un indicateur clé du renforcement musculaire et de la condition physique générale. La capacité à gravir des marches en toute confiance est essentielle pour maintenir l'autonomie au quotidien, éviter la sédentarité et réduire le risque de chute. Ces résultats mettent en avant l'efficacité de nos ateliers dans le développement des capacités physiques des participants, notamment grâce aux exercices d'équilibre, de renforcement musculaire et de coordination proposés.





79%

Une analyse croisée des résultats selon l'âge des participants met en évidence un impact particulièrement positif chez les plus de 80 ans. En effet, **78,6 % des participants de cette tranche d'âge déclarent se sentir plus à l'aise pour monter un étage** depuis l'atelier.

Ce chiffre est particulièrement significatif, car la force musculaire tend naturellement à diminuer avec l'âge, rendant les déplacements plus difficiles. Voir une si forte proportion de seniors de plus de 80 ans constater une amélioration démontre l'efficacité de nos ateliers dans le renforcement des capacités physiques, même chez les participants les plus âgés.

Ces résultats soulignent également l'importance de proposer des exercices adaptés à chaque tranche d'âge afin d'accompagner au mieux les seniors dans le maintien de leur autonomie. Ils confirment que, quel que soit l'âge, il est possible d'améliorer ses capacités physiques avec un entraînement régulier et des techniques appropriées.



Autonomie et confiance

Le maintien de l'autonomie et le renforcement de la confiance en soi sont des enjeux essentiels pour le bien-être et la qualité de vie des participants. Nos ateliers ne visent pas seulement à améliorer la condition physique, mais aussi à donner aux bénéficiaires les outils nécessaires pour se déplacer plus sereinement et adopter des habitudes favorisant leur indépendance.

Pour évaluer cet impact, nous avons analysé quatre indicateurs clés :

- **La confiance dans les déplacements**, essentielle pour réduire l'appréhension et favoriser une mobilité plus fluide et sécurisée.
- **La fréquence des sorties en autonomie**, qui reflète la capacité des participants à oser se déplacer seuls après l'atelier.
- **L'augmentation des activités extérieures**, signe d'un regain d'assurance et d'un mode de vie plus actif.
- **L'adoption de nouvelles habitudes pour prévenir les chutes**, un facteur clé pour prolonger l'autonomie et limiter les risques du quotidien.

Ces éléments permettent de mieux comprendre l'influence de nos interventions sur la confiance et l'autonomie des participants, en les aidant à surmonter leurs appréhensions et à retrouver une plus grande liberté de mouvement.

“Je me sens plus sûre dans mes mouvements. Avant, je descendais les escaliers en posant les deux pieds sur chaque marche, en m'appuyant toujours sur la rampe. Maintenant, je tiens encore la rampe par sécurité, mais je descends normalement, une marche après l'autre.”



Depuis l'atelier, vous sentez-vous davantage en confiance lors de vos déplacements ?



Les résultats révèlent que **74,0 % des participants se sentent davantage en confiance lors de leurs déplacements** depuis l'atelier. À l'inverse, 10,5 % estiment ne pas avoir ressenti d'amélioration, tandis que 15,2 % restent sans opinion.

Ces chiffres démontrent l'impact positif de nos ateliers sur la mobilité et la confiance en soi des participants. Se déplacer avec assurance est un élément clé du maintien de l'autonomie, car la peur de la chute peut être un véritable frein aux sorties et aux activités quotidiennes. En travaillant sur différents aspects, nos programmes aident à réduire cette appréhension et à renforcer le sentiment de sécurité des bénéficiaires. Le pourcentage de personnes ne percevant pas d'amélioration ou restant sans opinion souligne néanmoins l'importance de continuer à adapter nos méthodes pour mieux répondre aux besoins de chacun. Ces résultats confirment l'utilité de nos interventions pour favoriser un mode de vie plus actif et indépendant.



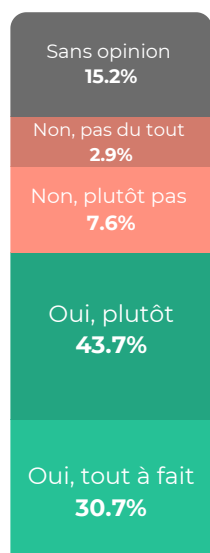
Sortez-vous plus souvent seul(e) depuis votre participation à l'atelier ?



Les résultats montrent que **56,4 % des participants déclarent sortir plus souvent seuls** depuis leur participation à l'atelier. À l'inverse, 24,6 % estiment ne pas avoir augmenté leur fréquence de sorties en autonomie, tandis que 19,0 % restent sans opinion.

L'augmentation des sorties en autonomie est un indicateur clé du bien-être et de la qualité de vie des seniors. Se déplacer seul, que ce soit pour aller faire des courses, se promener ou rendre visite à des proches, est essentiel pour préserver l'indépendance et éviter l'isolement social.

De plus, les sorties régulières contribuent à un cercle vertueux : elles favorisent une activité physique plus fréquente, stimulent les interactions sociales et renforcent le moral. En retrouvant l'envie et la capacité de se déplacer seul, les participants développent une plus grande autonomie et un sentiment de liberté, évitant ainsi la sédentarité et ses effets négatifs sur la santé.

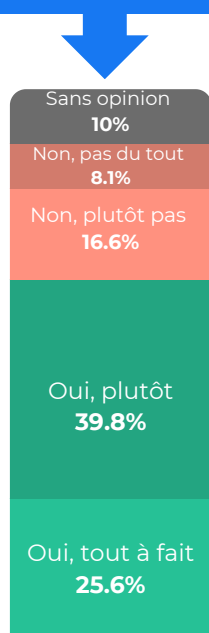




Une analyse croisée des résultats met en évidence un lien fort entre la confiance dans les déplacements et l'augmentation des sorties en autonomie. **Parmi les participants ayant déclaré se sentir davantage en confiance depuis l'atelier, 72,7 % d'entre eux sortent plus souvent seuls.**

Ce constat confirme que la confiance en ses capacités physiques est un levier essentiel pour favoriser l'autonomie. Lorsqu'une personne se sent plus assurée dans ses déplacements, elle est plus encline à sortir seule, à reprendre des activités extérieures et à maintenir une vie sociale active. À l'inverse, le manque de confiance peut constituer un frein, alimentant la peur de la chute et la sédentarité.

Avez-vous augmenté le nombre de vos sorties / activités à l'extérieur depuis votre participation à l'atelier ?



Les résultats montrent que **65,4 % des participants ont augmenté le nombre de leurs sorties** ou activités extérieures depuis leur participation à l'atelier, confirmant ainsi l'impact positif de nos interventions sur leur dynamisme au quotidien. À l'inverse, 24,6 % n'ont pas modifié leurs habitudes, tandis que 10,0 % restent sans opinion.

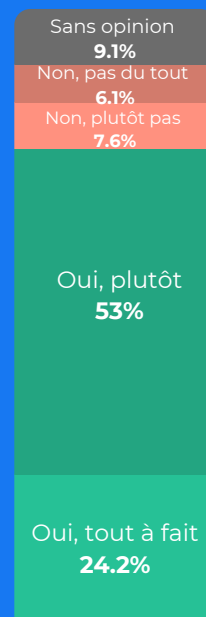
L'augmentation des activités extérieures est un véritable facteur de maintien de l'autonomie. Sortir régulièrement permet de préserver la mobilité, de renforcer l'équilibre et de maintenir une bonne condition physique, autant d'éléments essentiels pour prévenir la perte d'indépendance. De plus, ces sorties favorisent les interactions sociales, réduisant ainsi l'isolement et contribuant au bien-être psychologique des participants.

Spécifique : atelier Taïso

Depuis l'atelier, avez-vous changé vos habitudes quotidiennes / comportements pour prévenir les chutes ?

Les résultats montrent que **77,3 % des participants ont modifié leurs habitudes quotidiennes ou leurs comportements pour prévenir les chutes** depuis leur participation à l'atelier. À l'inverse, 13,6 % n'ont pas adopté de nouvelles pratiques, tandis que 9,1 % restent sans opinion.

Ces chiffres confirment l'importance et l'efficacité de nos ateliers dans la sensibilisation aux risques de chute et à leur prévention. Adapter son environnement, adopter des réflexes sécurisants et intégrer des exercices spécifiques dans son quotidien sont des leviers essentiels pour réduire le risque de chute et maintenir l'autonomie des participants sur le long terme.






Bien-être psychologique

Au-delà des bienfaits physiques, les ateliers jouent un rôle fondamental dans l'amélioration du bien-être psychologique des participants. En favorisant la confiance en soi, en apportant un sentiment d'accomplissement et en créant des opportunités d'échanges, ils contribuent à renforcer le moral et à rompre l'isolement. L'activité physique agit comme un véritable moteur émotionnel, stimulant la motivation, réduisant le stress et apportant une sensation de bien-être durable. Ces aspects sont essentiels pour un vieillissement épanoui, où chaque participant retrouve du plaisir dans le mouvement et développe un état d'esprit plus positif au quotidien.

Dans cette section, nous analysons les effets des ateliers à travers trois indicateurs :

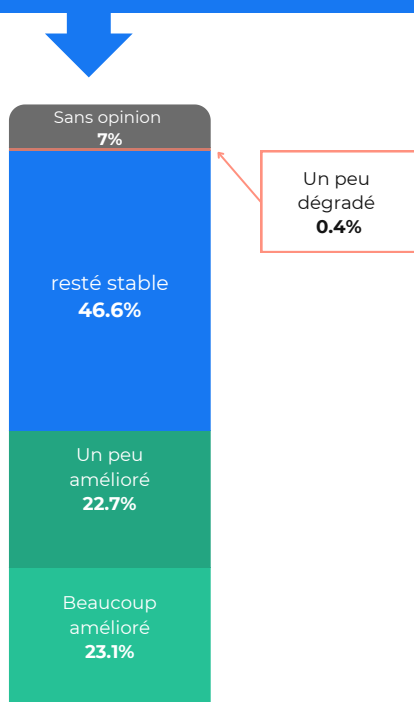
- **L'évolution du moral** : mesurer si les ateliers ont eu un impact positif sur le bien-être mental et l'état d'esprit des participants.
- **Les nouvelles rencontres** : évaluer dans quelle mesure ces séances ont favorisé la création de liens sociaux.
- **La régularité des interactions** : observer si les relations initiées lors des ateliers se poursuivent au-delà des séances, contribuant ainsi à lutter contre l'isolement.

Ces indicateurs nous permettent de mieux comprendre comment nos interventions favorisent un équilibre global entre bien-être physique et mental, en aidant les participants à renforcer leur réseau social et à retrouver une dynamique positive au quotidien.



“C'était un bien pour le corps
et pour la tête.”

Votre moral a-t-il évolué depuis votre participation à l'atelier ?



Parmi les participants, **46% ont constaté une amélioration de leur moral** après l'atelier, tandis que 47% ont ressenti une stabilité et seulement 0,4% ont noté une légère dégradation. Enfin, 7% n'avaient pas d'opinion.

Ces résultats montrent l'impact positif de nos programmes, avec près d'une personne sur deux bénéficiant d'un mieux-être. Même pour ceux dont le moral est resté stable, cela suggère que l'atelier a permis de maintenir un équilibre émotionnel. La quasi-absence de retours négatifs confirme la pertinence de notre approche et l'importance de continuer à développer nos actions pour renforcer leur efficacité.

Une analyse croisée avec la question "Sortez-vous plus souvent seul(e) depuis votre participation à l'atelier ?" révèle un lien intéressant entre l'évolution du moral et l'autonomie. En effet, **60,5% des participants déclarant sortir plus souvent seuls ont constaté une amélioration de leur moral.**

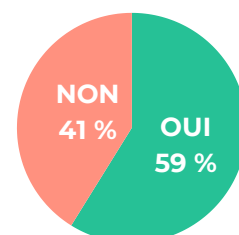
Ce résultat souligne l'impact positif de nos programmes, qui favorisent non seulement le bien-être émotionnel, mais aussi l'autonomie sociale. En encourageant les participants à reprendre confiance en eux et à sortir davantage, nos ateliers contribuent activement à une amélioration globale de leur qualité de vie. Ces données renforcent la pertinence de notre approche et l'importance de poursuivre nos actions pour maximiser leurs bénéfices.

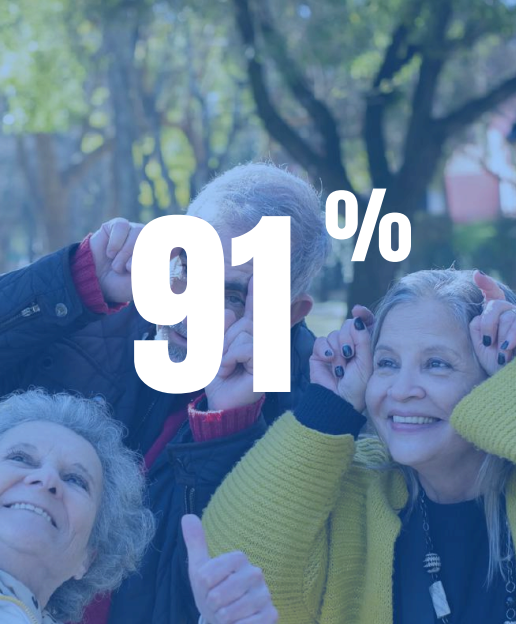


Avez-vous rencontré de nouvelles personnes suite à l'atelier ?

L'analyse des réponses à la question "Avez-vous rencontré de nouvelles personnes suite à l'atelier ?" montre que **59% des participants ont élargi leur réseau social**, tandis que 41% n'ont pas fait de nouvelles rencontres.

Ce résultat met en avant l'un des bénéfices essentiels de nos programmes : encourager la socialisation et renforcer les liens entre les participants. Le fait que près de six participants sur dix aient noué de nouveaux contacts témoigne de l'impact positif de nos ateliers sur la lutte contre l'isolement. Pour ceux qui n'ont pas rencontré de nouvelles personnes, cela souligne l'importance de continuer à développer des opportunités d'échanges, par exemple à travers des activités collaboratives ou des espaces de discussion plus interactifs. Ces données confirment que nos actions jouent un rôle clé dans la création de liens sociaux durables et dans l'amélioration du bien-être des participants.





Parmi les participants dont l'attente initiale était de rencontrer de nouvelles personnes, 91,18% ont réussi à satisfaire cette aspiration. Ce chiffre témoigne de l'efficacité de nos ateliers dans la création de liens sociaux et dans la réponse aux attentes des participants. Cette forte réussite peut également s'expliquer par une plus grande disposition de ces personnes à aller vers les autres et à s'ouvrir aux rencontres, facilitant ainsi leurs interactions.

Cependant, une question demeure : ces nouvelles relations perdurent-elles au-delà de l'atelier ? Mesurer la régularité des échanges en dehors du cadre initial permettrait d'évaluer l'impact à long terme de nos programmes et d'identifier des leviers pour renforcer ces liens. Alors, explorons cette piste !

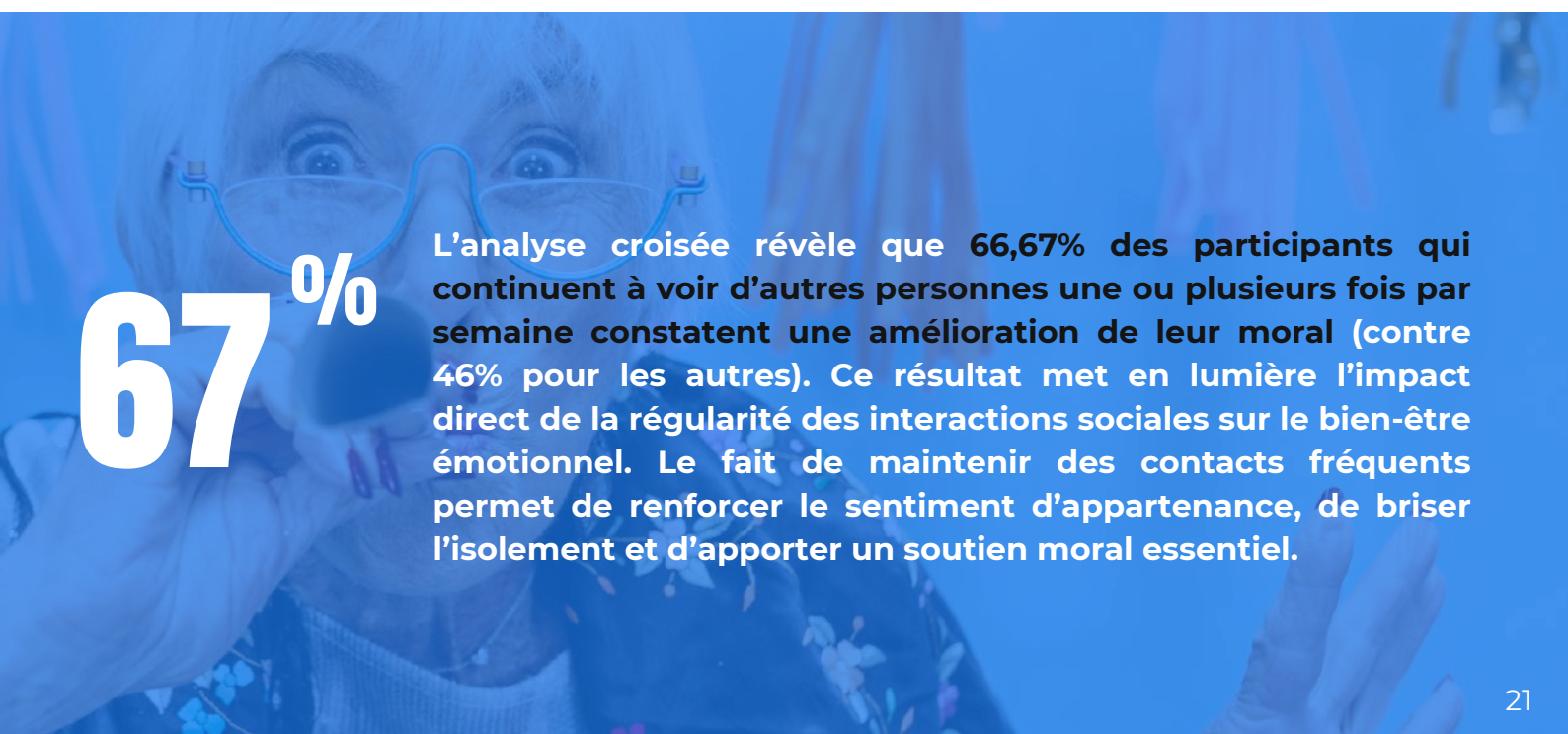
Continuez-vous à voir ces personnes de façon régulière ?



L'analyse des réponses à la question "Continuez-vous à voir ces personnes de façon régulière ?" montre que **58% des participants maintiennent un contact**, à des fréquences variées, tandis que 42% ne poursuivent pas ces échanges.

Ce résultat est encourageant, car il indique que pour une majorité de participants, les liens créés lors de l'atelier ne se limitent pas à l'expérience initiale, mais se prolongent dans le temps.

Les interactions sociales sont essentielles au bien-être, tant sur le plan psychologique que physique. Elles réduisent le stress, renforcent la confiance en soi et participent à la prévention de troubles comme l'anxiété ou la dépression. Sur le plan physique, elles stimulent le cerveau, réduisent les risques de maladies et favorisent la production d'hormones du bien-être.



L'analyse croisée révèle que 66,67% des participants qui continuent à voir d'autres personnes une ou plusieurs fois par semaine constatent une amélioration de leur moral (contre 46% pour les autres). Ce résultat met en lumière l'impact direct de la régularité des interactions sociales sur le bien-être émotionnel. Le fait de maintenir des contacts fréquents permet de renforcer le sentiment d'appartenance, de briser l'isolement et d'apporter un soutien moral essentiel.

5. Recommandations et perspectives

Améliorations possibles

L'évaluation d'impact a mis en évidence des effets positifs significatifs des ateliers de Saparman sur le bien-être physique, psychologique et social des participants. Toutefois, certaines pistes d'amélioration peuvent être envisagées pour maximiser leur portée et pérenniser leurs effets :

- **Renforcer le suivi post-atelier** : Bien que 58 % des participants continuent à voir des personnes rencontrées en atelier, il serait pertinent de structurer davantage l'accompagnement après la fin des séances, via des groupes de discussion, des rencontres régulières ou des plateformes en ligne favorisant le maintien des liens.
- **Adapter encore davantage les contenus aux besoins individuels** : Une minorité de participants (9 %) n'a pas ressenti d'amélioration significative en termes d'apprentissage. Un diagnostic plus précis des attentes et des capacités initiales pourrait permettre de personnaliser encore mieux l'accompagnement.
- **Revoir la manière de collecte des données** : L'évaluation a mis en lumière un biais dans la représentativité des participants les plus âgés, notamment en raison de la fracture numérique. Développer des supports papier ou des sessions téléphoniques pour la collecte des retours pourrait permettre d'intégrer ces publics dans les futures analyses d'impact.
- **Évaluation de l'impact à long terme** : Pour renforcer la robustesse de nos mesures, nous pourrions évaluer l'impact sur le long terme, par exemple, un an après la fin des ateliers. Cela nous permettrait d'analyser les effets durables et de mesurer l'application des acquis au fil du temps.

**“Ca m'a permis de me relever.
C'était mon premier atelier après
l'accident.”**

Pistes d'actions pour renforcer l'impact

Pour renforcer l'impact de nos ateliers et prolonger leurs effets dans le temps, plusieurs actions complémentaires peuvent être mises en place :

- **Développer une solution pour des suivis personnalisés** : Proposer un accompagnement individualisé après les ateliers, avec des bilans réguliers permettant d'évaluer les progrès et d'adapter les recommandations en fonction des besoins de chacun.
- **Créer des espaces d'échange** : Encourager la formation de groupes de discussion entre participants afin de maintenir le lien social, partager des expériences et s'entraider dans la continuité des pratiques.
- **Faciliter l'accès à des ressources en ligne** : Proposer des supports numériques (vidéos, fiches pratiques) pour aider les participants à poursuivre leur activité physique en toute autonomie et à intégrer les exercices dans leur quotidien.
- **Impliquer les proches et aidants** : Sensibiliser l'entourage des participants afin qu'ils puissent encourager la régularité des activités et soutenir la motivation à domicile.

En intégrant ces initiatives, nous pourrions renforcer l'engagement des participants, favoriser la pérennité des bénéfices des ateliers et élargir son impact auprès d'un public encore plus large.



6. Conclusion

Synthèse des principaux enseignements

L'évaluation d'impact menée par Saparman a mis en lumière des effets significatifs des ateliers d'activité physique adaptée sur le bien-être physique, psychologique et social des seniors accompagnés. Plusieurs constats clés se dégagent. La majorité des participants ont constaté une amélioration de leur équilibre, de leur force musculaire et de leur capacité à se déplacer en toute sécurité, ce qui a contribué à renforcer leur autonomie et leur confiance. L'impact positif sur le bien-être psychologique est également manifeste, les ateliers favorisant la confiance en soi, la motivation et la réduction du stress, permettant ainsi un vieillissement plus serein. De plus, la dimension sociale de ces interventions joue un rôle clé, puisque 59 % des participants ont tissé de nouveaux liens au cours des ateliers, et nombre d'entre eux les entretiennent encore aujourd'hui, contribuant ainsi à réduire l'isolement. Ce taux atteint même 91 % parmi ceux qui en avaient l'attente. Par ailleurs, les ateliers ont favorisé un changement durable dans les habitudes des bénéficiaires, 78 % d'entre eux ayant conservé une activité physique régulière après la fin des sessions.

Ces résultats confirment la pertinence et l'efficacité des interventions de Saparman et soulignent la nécessité de poursuivre et d'améliorer ces actions pour maximiser leur impact.

Message clé pour les partenaires

L'engagement des partenaires est essentiel pour garantir la continuité et l'efficacité de nos actions. L'évaluation réalisée démontre l'importance de l'activité physique adaptée pour le bien-être des seniors et met en évidence plusieurs axes stratégiques. Il serait pertinent de renforcer le suivi post-atelier en structurant davantage l'accompagnement après la fin des séances, par le biais de groupes de discussion, de rencontres régulières favorisant le maintien des liens. Nous pourrions affiner nos futures mesures d'impact en diversifiant les formats de collecte des questionnaires. Pour mieux inclure les personnes âgées et réduire la fracture numérique, il serait pertinent d'intégrer des supports papier ainsi que des entretiens téléphoniques. La diffusion des bonnes pratiques doit également être encouragée par la création de ressources pédagogiques et de supports en ligne, permettant aux participants de poursuivre leur activité physique de manière autonome. Enfin, impliquer les aidants et les familles dans ce processus est un levier essentiel pour garantir une continuité et un soutien quotidien dans la mise en pratique des exercices.

L'ensemble de ces actions nécessite un engagement collectif. Saparman se tient à la disposition de ses partenaires pour déployer ces recommandations et renforcer l'impact positif de ses interventions sur la qualité de vie des seniors.