

Les performances des parcours sportifs de santé sécurisés

Présenté par madame VIROLAN Kenny Erika

BOUJE SE SANTE





Table des matières

INTRODUCTION.....	3
I) Qu'est-ce qu'un Parcours Sportif de Santé Sécurisé (P3S) en Guadeloupe ?	4
II) Présentation des appareils sportifs :	5
La description des Appareils Cardio-Training	5
a) Le vélo elliptique	5
b) Vélo	5
c) Twister	6
d) Le rameur	6
e) Le barreur	7
f) Le marcheur	7
g) Combiné stepper/Twister	7
h) Duo porteur/pousseur	8
Les normes	8
III) Les résultats de l'enquête	8
<i>But de l'étude :</i>	8
<i>Note méthodologique :</i>	9
<i>Le bilan et la rédaction des résultats</i>	10
CONCLUSION	27

INTRODUCTION

3

Dans le but de faire de la santé des Guadeloupéens une priorité, la Région Guadeloupe a mis en place avec l'aide de l'Agence Régionale de Santé (ARS), des Parcours Sportifs Santé Sécurisés (P3S).

Par ailleurs, c'est suite à l'initiative du conseiller régional, André ATALLAH, de faire installer un parcours sportif de santé sécurisé (P3S) dans chaque commune, le conseil régional de la Guadeloupe s'investit dans les actions visant à préserver la santé des guadeloupéens et favoriser l'épanouissement humain.

Les Parcours Sportifs de Santé Sécurisés, visent à lutter contre les maladies contemporaines de notre société et l'inactivité grandissante. C'est dans l'objectif de contrer certains problèmes de santé et de préserver celle-ci, que l'engagement du conseil régional s'est concrétisé lors des résolutions prises, en 2011, lors du XIIe Congrès des élus consacré à la santé et à l'alimentation.

I) Qu'est-ce qu'un Parcours Sportif de Santé Sécurisé (P3S) en Guadeloupe ?

Ce dispositif, vise à lutter contre les problèmes de santé publique (maladies cardiovasculaires, diabète, cholestérol, l'hypertension artérielle...) et la sédentarité grandissante au sein de la population locale.

Ce projet novateur, permet à tous individus « sportifs ou non sportifs » d'utiliser ces parcours gratuitement dans un cadre sécurisé et suivi à certaines heures par des moniteurs, qui aident les usagers à utiliser efficacement les appareils sportifs. Les moniteurs formés en « sport et santé » sont d'autant plus efficaces pour aider les personnes ayant des pathologies lourdes et rencontrant des difficultés à utiliser les équipements. Ces moniteurs, sont essentiellement membres de l'association HTA-GWAD, à l'exception de certaines communes.

Ces parcours sportifs de santé sécurisés sont aux normes de sécurité AFNOR.

Les parcours sont constitués de deux parties :

- un parcours permettant la marche et pouvant être utilisé pour réaliser un échauffement et de la gymnastique ;

- un ensemble de huit ateliers d'activité physique favorisant l'endurance (Vélo Elliptique, Vélo, Marcheur, Twister, Barreur, Combiné Stepper / Twister, Duo Porteur/ Pousseur, Rameur).

II) Présentation des appareils sportifs :

La description des Appareils Cardio-Training

a) Le vélo elliptique



Pourquoi ? Le vélo elliptique développe la capacité musculaire des membres supérieurs, inférieurs, et du bassin. Il améliore les capacités cardio-pulmonaires et la coordination des membres.

Comment ? Il faut s'installer debout sur l'appareil et se tenir aux poignées, pédaler tout en tirant vers soi, une poignée puis l'autre.

Quels sont les bienfaits ?

- La pratique du vélo elliptique provoque un travail cardiorespiratoire d'endurance. Ce travail d'endurance permet une prévention de certaines maladies (notamment **maladies cardiovasculaires et diabète**) et permet une lutte contre le surpoids.

b) Vélo



Pourquoi ? : Renforcer les abdominaux, les muscles des mollets et des cuisses. Améliorer la flexibilité des membres inférieurs surtout au niveau des articulations des genoux. Renforcer l'équilibre pendant l'exercice. Développer les capacités cardio-pulmonaires.

Comment ? : S'installer sur le siège et positionner les pieds sur les pédales et les mains sur la barre d'appui. Pédaler régulièrement.

Description du vélo : Le principal atout du vélo est qu'il fait travailler en même temps le muscle cardiaque cœur et les muscles ce qui développe l'endurance cardio-vasculaire et musculaire. Le vélo sollicite les muscles du corps de la tête aux pieds ou presque : abdos, pectoraux, bras, dos, fessiers et surtout les jambes. Il les affine et les rend plus toniques. Il développe surtout la puissance des muscles des membres inférieurs.

Le vélo est un excellent moyen de faire la chasse à la cellulite : le mouvement de flexion-extension de la jambe relance la circulation, fait travailler les muscles profonds et améliore donc significativement la circulation.

c) Twister



6

Pourquoi ? Le twister augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen, améliore la flexibilité des lombaires et du bassin, renforce la taille, stimule la circulation sanguine et revigore les reins. Il fait aussi travailler les ventraux, les fessiers et les mollets, bref, presque la totalité des muscles du corps.

Comment ? Tout en maintenant le torse bien fixe en se tenant aux poignées, il faut effectuer une torsion du bassin vers la droite puis vers la gauche avec douceur.

d) Le rameur



Pourquoi ? Le rameur renforce les muscles des membres supérieurs, bras et épaules, et du bassin.

Il augmente le volume des muscles dorsaux. Améliore la coordination des membres et l'agilité des articulations.

Cette fois-ci, le sportif se rapproche du geste de l'aviron. Bras, jambes, abdominaux, dorsaux voire pectoraux... l'ensemble de la chaîne musculaire est sollicitée.

Comment ? Il faut s'asseoir sur l'appareil en posant les pieds sur les cales pieds. Saisir les poignées et les tirer vers soi tout en appuyant sur les cale-pieds et revenir à la position initiale.

e) Le barreur



7

Pourquoi ? Le barreur améliore la flexibilité des articulations et des épaules. Il est recommandé dans le cas d'épaules ayant subi des traumatismes et ankylosées. Améliore la coordination des mouvements.

Comment ? Il faut être face à la roue en maintenant les poignées, la faire tourner vers la droite puis la gauche sans bouger le bas du corps. Variante : se mettre de côté, tenir une poignée et faire tourner la roue d'un bras, puis changer de bras.

f) Le marcheur



Pourquoi ? Le marcheur améliore les fonctions cardio-pulmonaires, la capacité musculaire et la coordination des membres inférieurs et du bassin, augmente les capacités de flexion et la stabilité des articulations des membres inférieurs.

Comment ? Il faut monter sur l'appareil en se maintenant à la barre. Imiter le mouvement de marche.

g) Combiné stepper/Twister



Pourquoi ? Le combiné stepper/twister augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen, des cuisses et des mollets, améliore la flexibilité des lombaires et du bassin, renforce la taille, stimule la circulation sanguine et revigore les reins.

Comment ? Côté Twister : Tout en maintenant le torse bien fixe en se tenant aux poignées, effectuer une torsion du bassin vers la droite puis vers la gauche avec douceur ;
Côté Stepper : monter sur l'appareil en se maintenant à la barre, imiter la montée d'un escalier en appuyant sur une pédale puis l'autre.

h) Duo porteur/pousseur



8

Pourquoi ? Le duo porteur/pousseur renforce les muscles des membres supérieurs, des pectoraux et du dos, améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

Comment ? Côté Porteur : S'asseoir sur la chaise puis tirer les poignées au maximum vers soi.

Revenir à la position initiale en douceur.

Côté Pousseur : S'asseoir sur la chaise puis étirer les bras au maximum en poussant les poignées devant soi. Revenir à la position initiale en douceur.

Les normes

La norme référence en France pour les parcours sportifs (norme AFNOR). Cette norme préconise certaines exigences quant à l'implantation et l'utilisation des parcours sportifs. Par exemple, il est demandé une zone dégagée de 3 mètres autour de l'atelier de tout point dur (arbre, banc, poubelle, souche, rocher...)

III) Les résultats de l'enquête

But de l'étude :

Cette étude est réalisée par le conseil Régional en relation avec le réseau HTA-GWAD chargé de la coordination de l'animation des parcours. Elle sera utile au réseau qui pourra mieux connaître la population qui fréquente les P3S et ainsi mieux adapter la prestation aux besoins des utilisateurs : horaires, type d'animation

De même, cette enquête se veut dans la continuité des différents constats observés en Guadeloupe, pour lesquels les personnalités locales se sont engagées.

Suite à l'étude **Aphygwad**¹ réalisé en 2010, il est ressorti que la sédentarité est à l'origine de maladies cardiaques, de l'obésité...

Parce que toutes les politiques publiques ont besoin d'être évaluées afin d'être optimisées, la mission consiste à terminer l'évaluation des résultats des parcours sportifs de santé sécurisés ainsi que leur suivi optimal. Le questionnaire mettra en évidence les éventuelles défaillances et d'apporter les améliorations. De plus, il peut également faire ressortir des informations sur le type de public et son avis sur les parcours :

¹ **L'étude Aphygwad** : C'est une étude qui concerne l'activité physique, activités sportives et activités sédentaires en Guadeloupe.

- Le P3S, est-il à la portée de tous les usagers (**malade**² ou valide) ;
- Les équipements et l'encadrement, répondent-il aux attentes des usagers ;
- Les parcours sportif sont-ils bien placés ;
- Les parcours contribue-t-il à améliorer les conditions physiques ;
- Cette enquête a été mise en place par la région Guadeloupe dans le but que les citoyens sédentaires fassent de l'exercice physique.

Il a été décidé avec le conseil régional, que ce questionnaire sera distribué sur les 10 parcours pilotes, estimés les plus connus du public. Les professionnels du sport animant les parcours ont été sollicités via le réseau HTA-GWAD pour distribuer les questionnaires.

Note méthodologique :

Ce document présente la méthodologie d'une étude réalisée à l'occasion de mon stage au Conseil Régional dans le cadre de mon Master 2 économie du développement et de l'environnement. Il respecte fidèlement les principes scientifiques et déontologiques de l'enquête par sondage.

Tout d'abord, Il s'agit de réaliser une enquête, qui consiste à répondre à une interrogation sur « Les atouts et insuffisances des parcours sportifs de santé sécurisés ? ».

Afin de réaliser cette étude, il a fallu prendre conscience des enjeux et des conséquences possibles de cette action, préalable indispensable avant d'aborder les phases techniques du processus d'enquête.

En effet, L'objectif a été clairement défini : « ***réaliser une enquête pour rendre plus performants les P3S*** » :

L'objectif de l'enquête a été approuvé par **l'ensemble des personnes concernées**³, qui se sont accordées sur une finalité précise du projet.

De même, une telle étude permettra de faire ressortir des chiffres représentatifs, des parcours. Ainsi, ces données permettront au conseil Régional, d'évaluer l'efficacité de son engagement sur la population. Les enjeux consistent donc, à comprendre et à analyser ce qui doit être amélioré ou maintenu sur les P3S.

Par ailleurs, il faut noter que le conseil régional s'intéresse de près aux opinions et aux conditions de vie de la population, et il programme dès que possible une évaluation des politiques mises en place.

En premier lieu, ce projet a débouché sur une confrontation d'idées, (un panel de questions classer par thèmes), car nous pensions à différents objectifs complémentaires.

Afin de se concentrer sur le sujet principal, le conseil régional a procédé à une analyse approfondie des questions proposées, en concertation avec le réseau HTA-GWAD.

² **Malade** : Ici nous considérons comme malade les personnes atteintes de diabète, cholestérol, hypertension artérielle, maladies cardiaques...

³ **L'ensemble des personnes concernées** : Il s'agit du docteur et conseiller André ATALLAH, du directeur de l'aménagement du territoire, du chef de service des interventions territoriales, du réseau HTA-GWAD, de l'ARS, et de Kenny VIROLAN.

Les parcours sportifs ciblés

Sachant que les parcours sportifs de santé sécurisés, ne sont pas installés sur l'ensemble du territoire de la Guadeloupe, les estimations se sont portées essentiellement sur les 10 parcours pilotes.

Par ailleurs, selon les estimations des moniteurs qui exercent sur les parcours, ceux sont plus ou moins fréquentés. Ainsi, la fréquentation varie de 10 à 15 usagers pour les moins fréquentés et entre 20 à 40 pour les plus visités.

De plus, il faut également prendre en compte les autres usagers qui vont sur les parcours en dehors des heures des moniteurs.

10

Le bilan et la rédaction des résultats

Le bilan du questionnaire, s'est fait sur un effectif de 107

- **Les appareils sportifs le plus adaptés :**

Nous constatons que l'appareil sportif le plus utilisé par les usagers est :

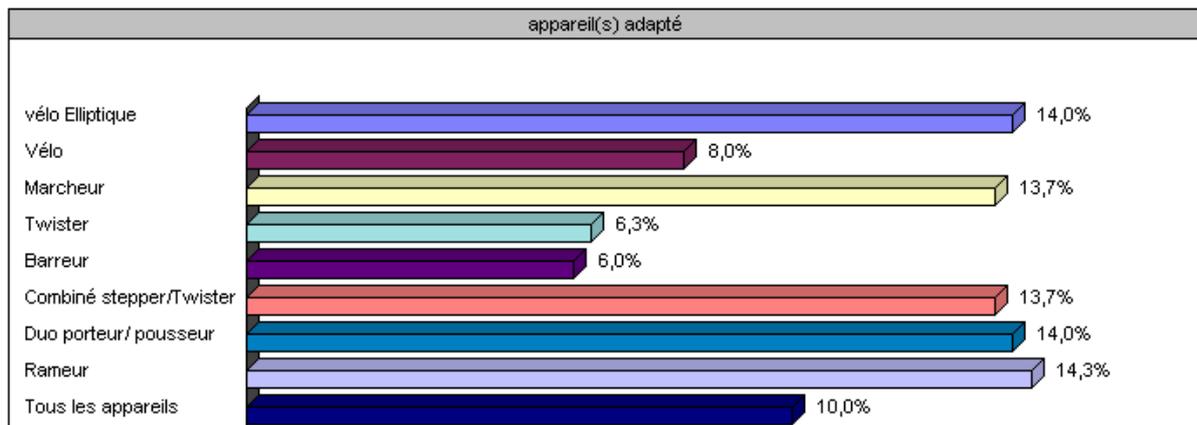
- le rameur ;

S'en suit les appareils le duo porteur/ pousseur et le vélo Elliptique.

appareil(s) adapté	Nb. cit.	Intervalles de confiance
▷ Rameur	43	30,9% < 40,2 < 49,5%
▷ Duo porteur/ pousseur	42	30,0% < 39,3 < 48,5%
▷ vélo Elliptique	42	30,0% < 39,3 < 48,5%
▷ Combiné stepper/Twister	41	29,1% < 38,3 < 47,5%
▷ Marcheur	41	29,1% < 38,3 < 47,5%
▷ Tous les appareils	30	19,5% < 28,0 < 36,6%
▷ Vélo	24	14,5% < 22,4 < 30,3%
▷ Twister	19	10,5% < 17,8 < 25,0%
▷ Barreur	18	9,7% < 16,8 < 23,9%
TOTAL OBS.	107	

L'intervalle de confiance à 95% est donné pour chaque modalité.

Le nombre de citations est supérieur au nombre d'observations du fait de réponses multiples (7 au maximum).



Cependant, nous constatons une différence entre les appareils les plus utilisés par les usagers et les appareils qu'ils estiment adaptés à leur cas.

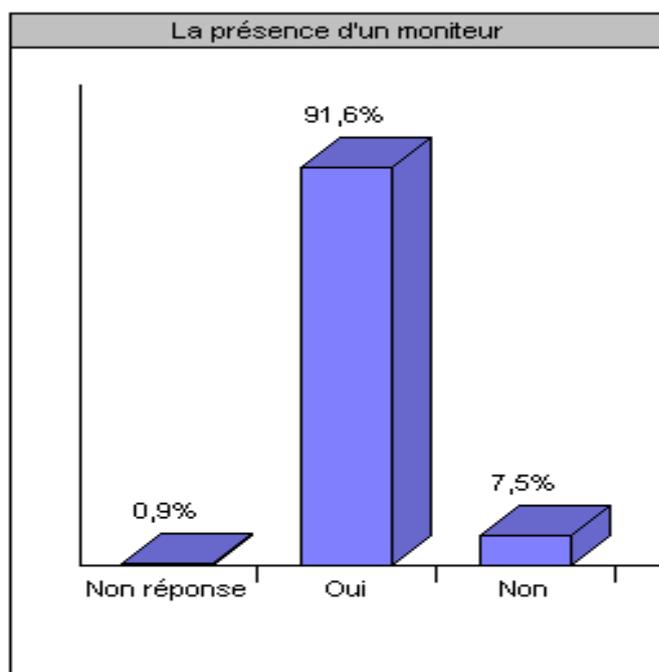
appareil(s)utiliser fréquemment	Nb. cit.	Fréq.
Vélo elliptique	40	37,4%
marcheur	40	37,4%
duo porteur/pousseur	36	33,6%
rameur	34	31,8%
combiné stepper/twister	33	30,8%
tous les appareils	31	29,0%
vélo	29	27,1%
twister	26	24,3%
barreur	23	21,5%
Non réponse	2	1,9%
TOTAL OBS.	107	

Le nombre de citations est supérieur au nombre d'observations du fait de réponses multiples (7 au maximum).

- **La présence d'un moniteur sur les P3S :**

Pour 91.6% des personnes interrogées, la présence d'un moniteur est souhaitable. Ils estiment que les moniteurs les aident à mieux utiliser les appareils sportifs et les aident également à mieux traiter leurs problèmes en les orientant efficacement.

La présence d'un moniteur	Nb. cit.	Fréq.
Non réponse	1	0,9%
Oui	98	91,6%
Non	8	7,5%
TOTAL OBS.	107	100%

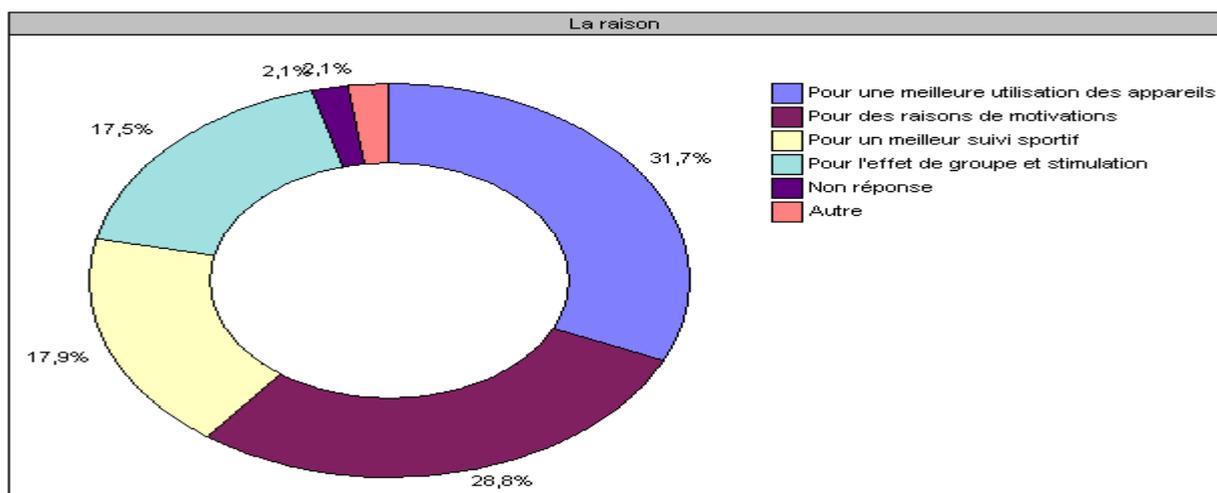


- Pour quelle raison

La raison	Nb. cit.	Intervalles de confiance
Pour une meilleure utilisation des appareils	76	62,4% < 71,0 < 79,6%
Pour des raisons de motivations	69	55,4% < 64,5 < 73,6%
Pour un meilleur suivi sportif	43	30,9% < 40,2 < 49,5%
Pour l'effet de groupe et stimulation	42	30,0% < 39,3 < 48,5%
Non réponse	5	0,7% < 4,7 < 8,7%
Autre	5	0,7% < 4,7 < 8,7%
TOTAL OBS.	107	

L'intervalle de confiance à 95% est donné pour chaque modalité.

Le nombre de citations est supérieur au nombre d'observations du fait de réponses multiples (4 au maximum).



Nous constatons que les usagers désireux d'avoir un moniteur sur les parcours, souhaitent leur présence essentiellement pour une meilleure utilisation des appareils et obtenir une plus grande efficacité des exercices.

Parallèlement, selon les usagers le moniteur préconise de bons conseils d'utilisations pour les personnes fragiles et ceux qui ne sont pas familiarisés avec les appareils sportifs.

- **Les horaires des moniteurs:**

Les horaires du moniteur	Nb. cit.	Intervalles de confiance
Non réponse	23	13,7% < 21,5 < 29,3%
oui	75	61,4% < 70,1 < 78,8%
non	9	3,2% < 8,4 < 13,7%
TOTAL OBS.	107	

L'intervalle de confiance à 95% est donné pour chaque modalité.

Selon l'enquête, les horaires des moniteurs satisfont les sportifs des P3S.

Cependant, nous devons donner une grande importance aux 21.5% de non réponse, qui se justifie souvent par un manque d'information. En effet, certains individus n'ont pas connaissance des heures des moniteurs et se demande au se renseigner pour obtenir cette information.

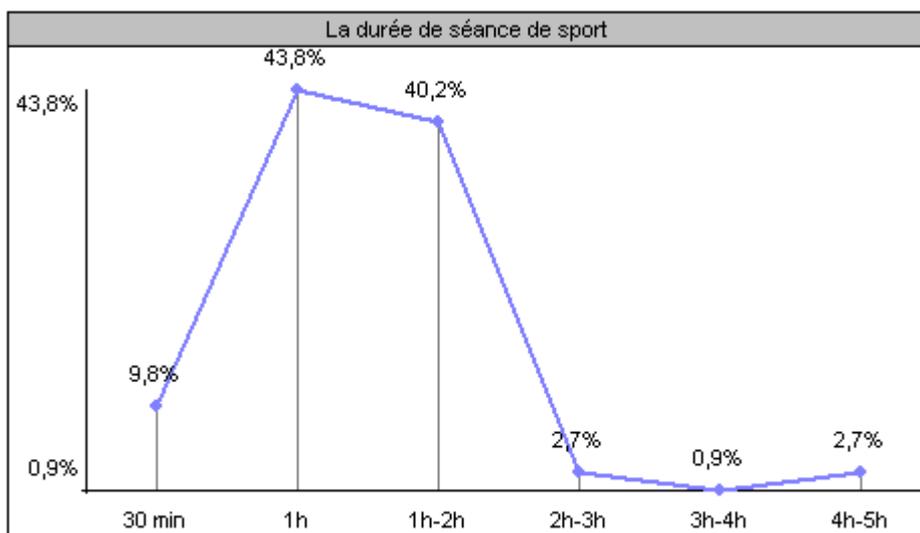
- **La durée et l'heure des séances de sport :**

D'après l'enquête, nous constatons que les individus considèrent qu'il leur faut pratiquer en moyenne 1 à 2 heures de sport par séance.

La durée de séance de sport	Nb. cit.	Intervalles de confiance
30 min	11	4,5% < 10,3 < 16,0%
1h	49	36,4% < 45,8 < 55,2%
1h-2h	45	32,7% < 42,1 < 51,4%
2h-3h	3	0,0% < 2,8 < 5,9%
3h-4h	1	0,0% < 0,9 < 2,8%
4h-5h	3	0,0% < 2,8 < 5,9%
TOTAL OBS.	107	

L'intervalle de confiance à 95% est donné pour chaque modalité.

Le nombre de citations est supérieur au nombre d'observations du fait de réponses multiples (2 au maximum).



Les heures pour faire du sport :

Les heures pour faire du sport	Nb. cit.	Fréq.
Non réponse	1	0,9%
4h-6h	10	9,4%
6h-8h	30	28,0%
8h-10h	8	7,5%
10h-12h	0	0,0%
12h-14h	0	0,0%
14h-16h	1	0,9%
16h-18h	71	66,4%
18h-20h	19	17,8%
20h-22h	4	3,7%
Autre	11	10,3%
TOTAL OBS.	107	

Le nombre de citations est supérieur au nombre d'observations du fait de réponses multiples (4 au maximum).

En moyenne, les usagers des parcours sportifs de santé sécurisés, fréquentent plus souvent les P3S entre 16-18h. Nous pouvons donc penser que les individus ont généralement une activité

sportive avant ou après leurs activités professionnelles. Par ailleurs, nous constatons que les usagers ne fréquentent pas les parcours sportifs entre 10h et 15h. C'est probablement parce que ce sont les heures les chaudes de la journée et qu'il s'agit de l'heure du repas (avant ou après midi).

L'analyse de ce paramètre peut être importante, lorsqu'il s'agit d'adapter les heures des moniteurs avec celles des usagers des P3S. Il s'agira éventuellement d'accroître la sécurité des parcours aux heures extrêmes : 4h- 6h et après 20h00.

Les autres tranches horaires pour faire du sport :

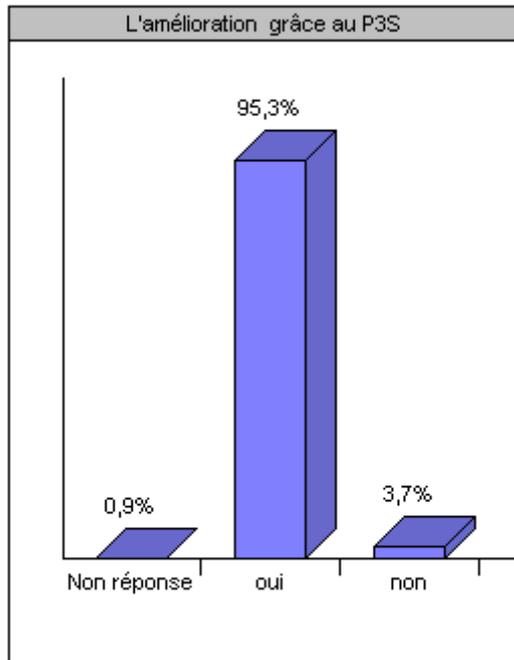
Valeurs	Nb. cit.	Fréquence
17h00-18h30	2	16,7%
00h00-4h00	1	8,3%
17h-18h	1	8,3%
17h-19h	1	8,3%
17h-19h00	1	8,3%
17h30-19h	1	8,3%
5h-6h30	1	8,3%
5h-7h	1	8,3%
5h30-7h00	1	8,3%
en journée le week-end	1	8,3%
plus tard que 22h des fois	1	8,3%
TOTAL	12	100,0%

• L'amélioration grâce aux P3S :

Ce paramètre permet de constater les améliorations sur les conditions physiques des personnes fréquentant les P3S. Les résultats sont quasi unanimes à (95.3%), en effet selon les usagers, l'installation de parcours sportif de santé sécurisé, a eu un effet bénéfique sur leur condition physique.

L'amélioration grâce au P3S	Nb. cit.	Intervalles de confiance
Non réponse	1	0,0% < 0,9 < 2,8%
oui	102	91,3% < 95,3 < 99,3%
non	4	0,2% < 3,7 < 7,3%
TOTAL OBS.	107	

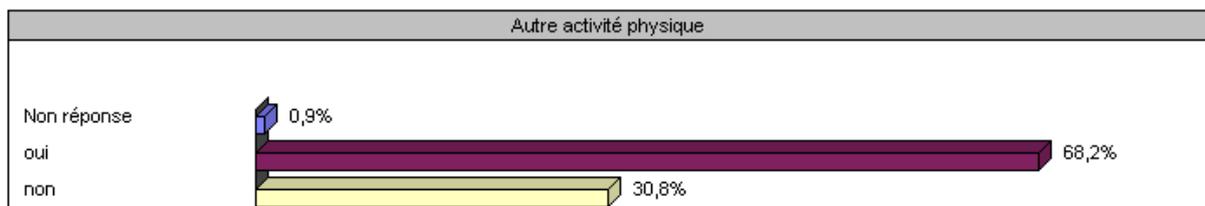
L'intervalle de confiance à 95% est donné pour chaque modalité.



Les autres activités physiques en dehors des P3S :

Autre activité physique	Nb. cit.	Intervalles de confiance
Non réponse	1	0,0% < 0,9 < 2,8%
oui	73	59,4% < 68,2 < 77,0%
non	33	22,1% < 30,8 < 39,6%
TOTAL OBS.	107	

L'intervalle de confiance à 95% est donné pour chaque modalité.

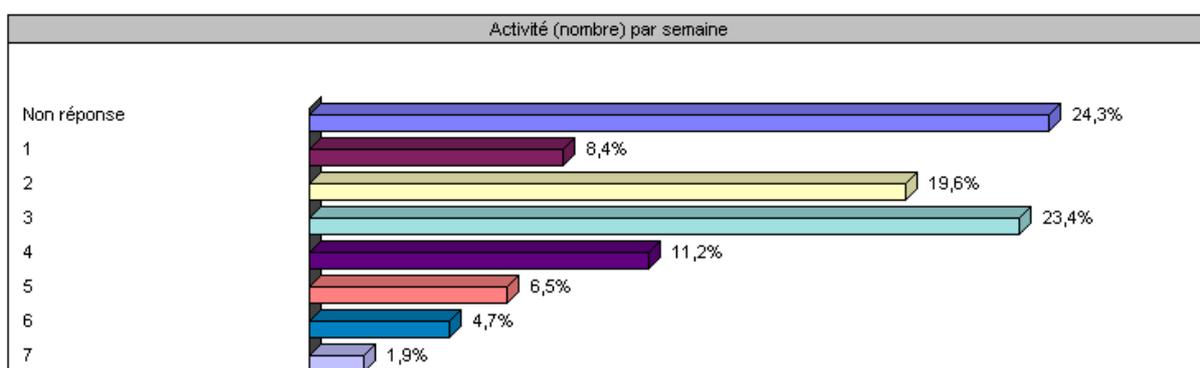


D'après l'analyse des personnes sondées, les individus qui fréquentent les PS3 ne sont pas forcément des personnes dites « sédentaires », d'ailleurs nous pouvons constater que (68.2%) d'entre elles ont une autre activité sportive en dehors des P3S.

Valeurs	Nb. cit.	Fréquence
Marche	26	41,3%
Footing	6	9,5%
Natation	4	6,4%
fitness	3	4,8%
En salle de sport	2	3,2%
la marche	2	3,2%
muscultation	2	3,2%
vélo	2	3,2%
boxe	1	1,6%
canoë-kayak	1	1,6%
cheval	1	1,6%
danse	1	1,6%
jogging	1	1,6%
kayak	1	1,6%
kiné	1	1,6%
kite surf	1	1,6%
la boxe	1	1,6%
marche à pied	1	1,6%
Marche à pied et footing	1	1,6%
natation, marche et vélo	1	1,6%
que les P3S	1	1,6%
Spinning	1	1,6%
vélo d'appartement	1	1,6%
vélo et marche	1	1,6%
TOTAL	63	100,0%

Généralement, c'est la marche à pied qui sert d'alternative ou d'activité complémentaire aux P3S.

- **La pratique d'une activité physique par semaine**



En moyenne, c'est 3 fois par semaines que les personnes interrogées pratiquent une activité physique. Néanmoins, il aurait fallu que l'on pose la question suivante :

Combien de fois pratiquez-vous par mois une activité sportive ?

A cette question nous aurions eu plus de réponse positive, car certaines personnes qui ont une activité sportive irrégulière, estiment leur activité au mois.

24.3% des personnes interrogées n'ont pas répondu à cette question. Cette absence de réponse ne justifie pas forcément que les individus ne font du tout de sport, mais font du sport irrégulièrement.

• **Les améliorations pour les P3S**

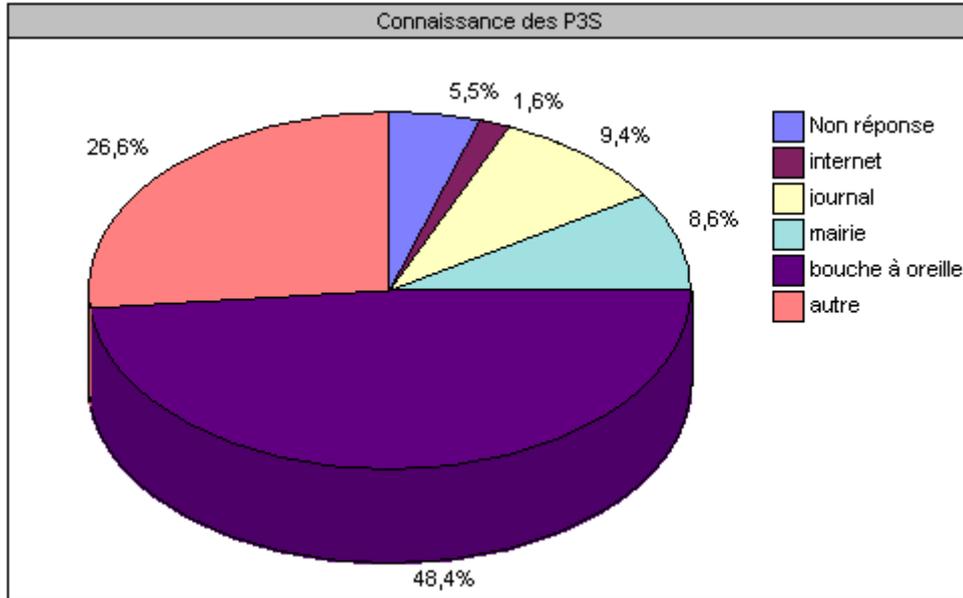
Valeurs	Nb. cit.	Fréquence
Plus d'appareils	16	17,8%
entretien des appareils	7	7,8%
RAS	7	7,8%
interdire aux enfants	5	5,6%
nettoyer les P3S	5	5,6%
plus de cours par semaine	5	5,6%
gardiennage	4	4,4%
manque d'éclairage	4	4,4%
présence de SDF	4	4,4%
espace abstrait	3	3,3%
amélioration de la plate forme	2	2,2%
améliorer l'espace en cas de pluie	2	2,2%
Point d'eau	2	2,2%
un abri	2	2,2%
banes tractions	1	1,1%
cours supplémentaire(à côté des P3S) de danse, gym, stretching	1	1,1%
espace propre	1	1,1%
fiche de travail évolutive	1	1,1%
gymnastique	1	1,1%
le temps par personne sur chaque appareil	1	1,1%
les appareils avec des niveaux de difficulté	1	1,1%
Lutter contre animaux nuisible (rats, souris...)	1	1,1%
Meilleur éclairage	1	1,1%
Mettre en place des signalisations indiquant l'espace	1	1,1%
musique pour motivation	1	1,1%
panneaux d'information	1	1,1%
Piste de danse en plein air	1	1,1%
plus d'arbre au niveau de la route	1	1,1%
plus d'heures de cours par semaine	1	1,1%
plus d'information dans la commune	1	1,1%
présence de sanitaire	1	1,1%
problème de chien et de boeuf errants	1	1,1%
proposer des créneaux horaires avec les moniteurs	1	1,1%
protection contre le vent venant de la mer	1	1,1%
une salle	1	1,1%
vérification des appareils	1	1,1%
TOTAL	90	100,0%

A cette question, les réponses récurrentes ont été essentiellement :

- qu'il y ait plus de d'appareil sportif sur les parcours ;
- que le site soit interdit aux enfants ;
- que les parcours soient mieux éclairés ;
- que l'on mette en place un système de gardiennage ;

- que les moniteurs offrent plus de cours par semaines ;
- que l'on installe un espace gymnastique et abdominaux ;
- que les P3S soient mieux entretenus ;
- etc....

- **Connaissance des P3S ?**

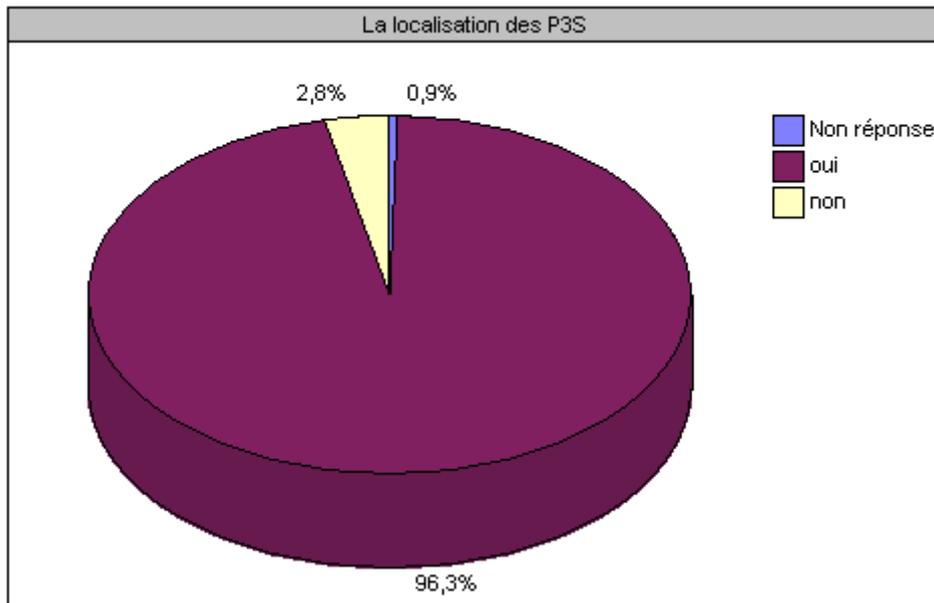


19

Nous constatons, grâce à ce graphique que le bouche à oreille est le meilleur moyen pour que les personnes fréquentent les P3S. De plus, (26.6%) des personnes ayant utilisé les P3S l'ont découvert en allant faire du sport ou par hasard.

- **La localisation des P3S :**

La localisation des P3S	Nb. cit.	Fréq.
Non réponse	1	0,9%
oui	103	96,3%
non	3	2,8%
TOTAL OBS.	107	100%



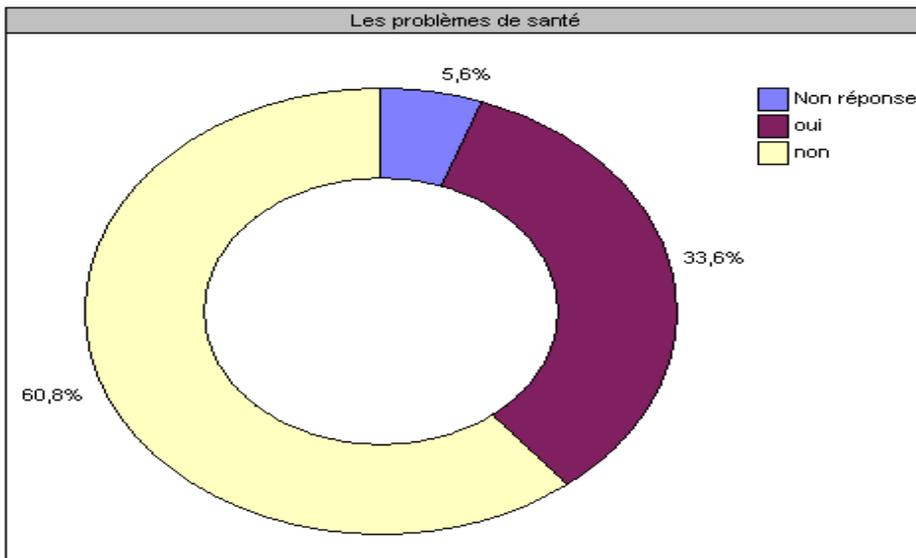
Sur 107 individus interrogés 103 usagers considèrent que les parcours sportifs de santé sécurisés sont bien situés. Nous pouvons en conclure, que les objectifs du conseil régional, à savoir : (Un lieu fréquenté ; Un parcours sécurisé ; Un parcours à proximité de résidence...), ont été respectés et sont appréciés par la population.

- **Les P3S, est-ce une bonne initiative ?**

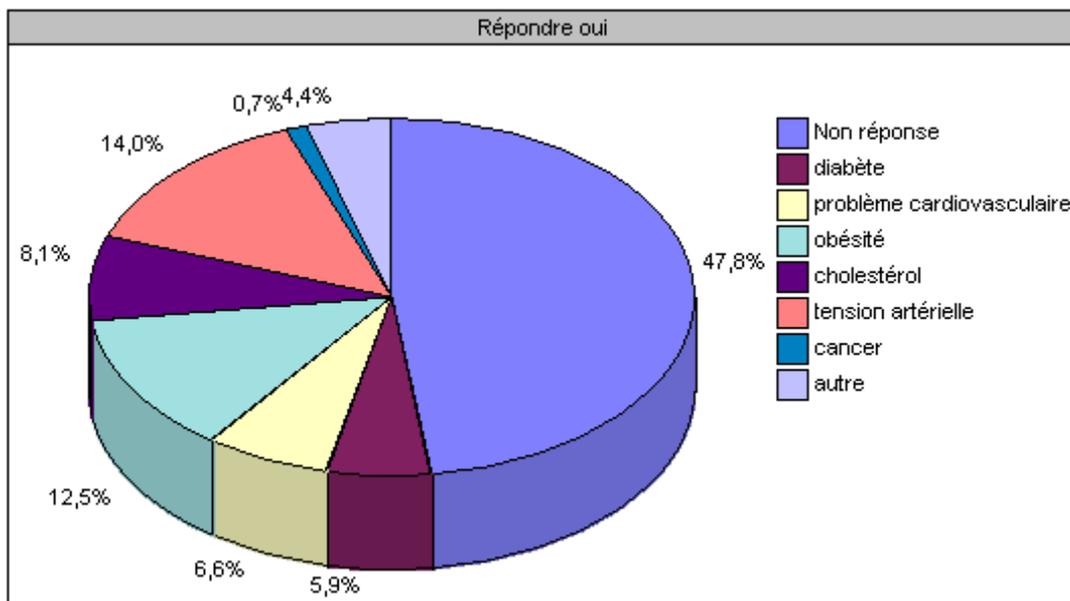
Est-ce une bonne initiative	Nb. cit.	Fréq.
Non réponse	4	3,7%
oui	102	95,3%
non	1	0,9%
TOTAL OBS.	107	100%

La population guadeloupéenne, qui utilise les P3S, sont satisfait à 95.3% de l'engagement du conseil régional d'avoir installé les parcours.

- **Avez-vous des problèmes de santé ?**



Les parcours sportifs de santé sécurisés, ont été installés avant tout, pour que les personnes sédentaires et celles ayant des antécédents médicaux. Nous observons par ce graphique, que les personnes ayant des problèmes de santé, ne sont pas forcément celles qui fréquentent le plus les parcours. En effet, seule 33.6% d'entre elles vont sur les P3S.



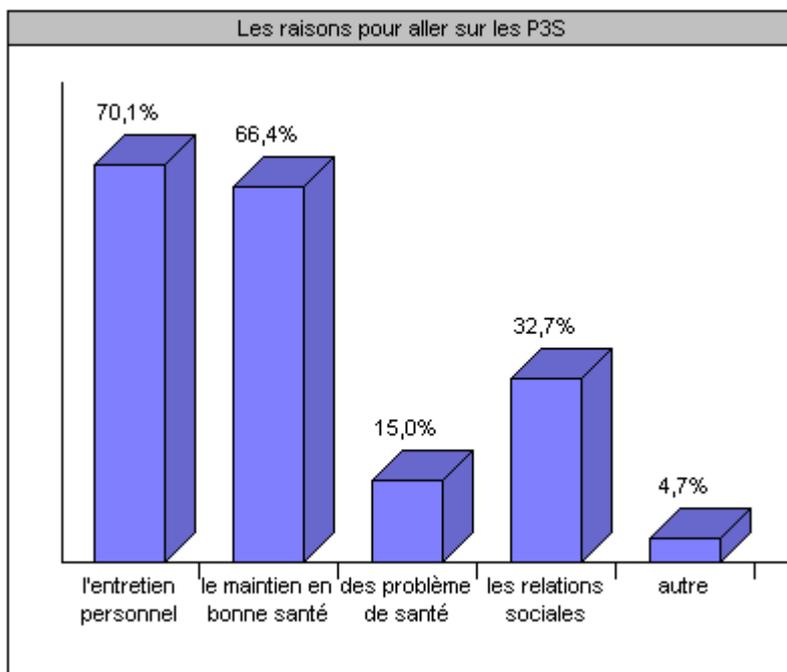
De plus, l'analyse de ce graphique peut nous conforter, quant à la santé des guadeloupéens. Nous voyons que les personnes qui n'ont pas de problèmes de santé, conservent leur capitale santé en faisant du sport. De plus, le constat concernant les personnes dites « malades », n'est pas à la hauteur des espérances, des professionnels de santé et du conseil régional, qui auraient préféré que les parcours soient plus utilisés par les personnes sédentaires ou malades.

Il s'agit, ici de comprendre pourquoi les personnes malades ne sont pas suffisamment présentes sur les P3S.

Les autres maladies :

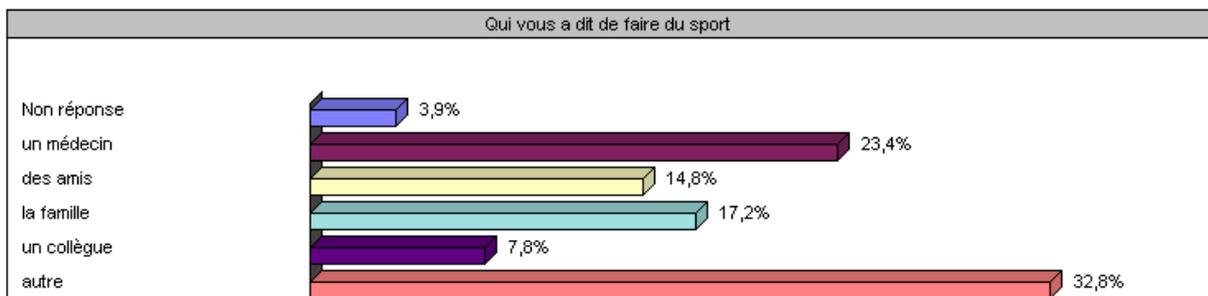
Valeurs	Nb. cit.	Fréquence
asthme	1	20,0%
circulation	1	20,0%
dépression	1	20,0%
gastrite	1	20,0%
pulmonaire	1	20,0%
TOTAL	5	100,0%

- **Pour quelle raison venez-vous sur le P3S ?**



C'est sans surprise que nous constatons que les usagers viennent avant tout sur les parcours pour leur entretien personnel et le maintien en bonne santé. Les raisons pour problème de santé ne viennent qu'en quatrième position.

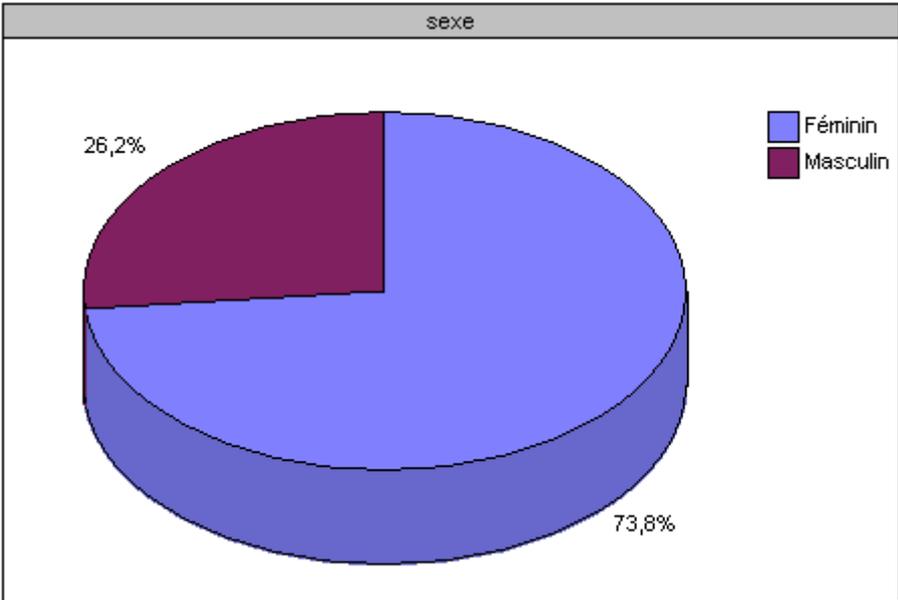
- **Qui vous a incité à faire du sport ?**



Pour (32.8%) des personnes interrogées, c'est de leur propre initiative qu'ils sont allé faire du sport sur les P3S. En outre, pour nombre d'entre eux, c'est en allant faire du sport ou par hasard qu'ils ont découvert les parcours.

Valeurs	Nb. cit.	Fréquence
moi-même	32	80,0%
moi même	3	7,5%
association sportive	1	2,5%
CHBT	1	2,5%
kiné	1	2,5%
les médias	1	2,5%
Médias	1	2,5%
TOTAL	40	100,0%

- **Le sexe :**

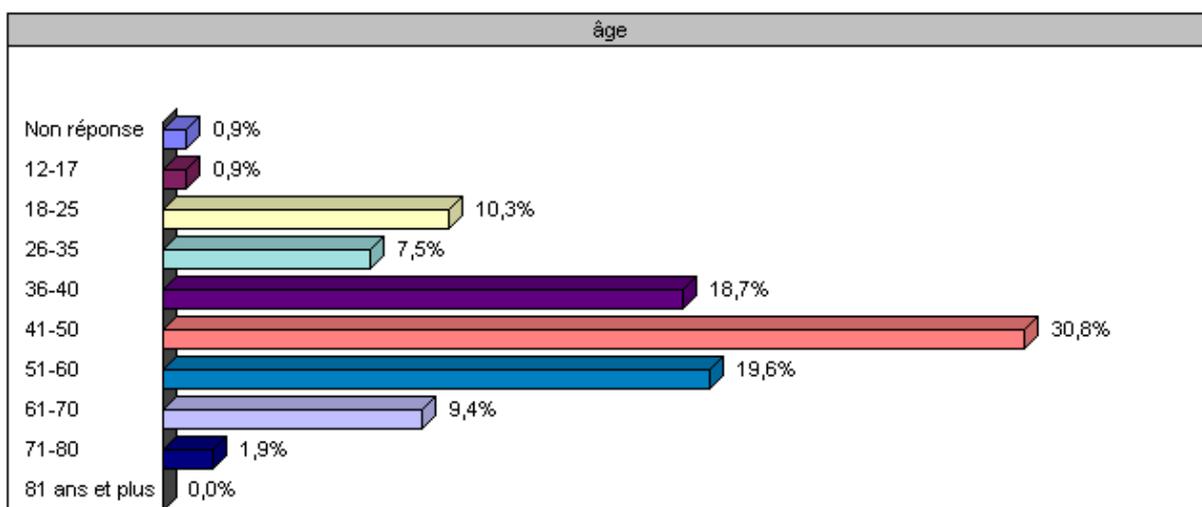


Les femmes ont tendance à plus fréquentés les PS3 en présence des moniteurs. Cela peut s'expliquer par le fait qu'elles recherchent plus un encadrement sportif que les hommes. Nous pouvons également penser que les femmes font plus attentions à leur santé que les hommes.

- **L'âge des usagers :**

âge	Nb. cit.	Intervalles de confiance
Non réponse	1	0,0% < 0,9 < 2,8%
12-17	1	0,0% < 0,9 < 2,8%
18-25	11	4,5% < 10,3 < 16,0%
26-35	8	2,5% < 7,5 < 12,5%
36-40	20	11,3% < 18,7 < 26,1%
41-50	33	22,1% < 30,8 < 39,6%
51-60	21	12,1% < 19,6 < 27,2%
61-70	10	3,8% < 9,4 < 14,9%
71-80	2	0,0% < 1,9 < 4,4%
81 ans et plus	0	
TOTAL OBS.	107	

Il n'y a pas d'âge pour avoir des problèmes de santé et prendre soins de sa santé, cependant, se sont les usagers ayant un âge intermédiaire qui sont les plus habitués des P3S.



- **L'indice de masse corporelle**

A la question : avez-vous des problèmes de santé ?

Seul 12.5% des individus ont répondu à cette question. Néanmoins nous constatons que 39.3% ont des problèmes de poids et sont considérés comme étant en obésité.

IMC	Nb. cit.	Fréq.
Dénutrition (moins de 16.5)	0	0,0%
Maigreur (16.5 à 18.5)	6	5,6%
Normal (18.5 à 25)	36	33,6%
Surpoids (25 à 30)	42	39,3%
Obésité modérée (30 à 35)	10	9,4%
Obésité morbide (plus de 40)	1	0,9%
non réponse	12	11,2%
TOTAL OBS.	107	100%

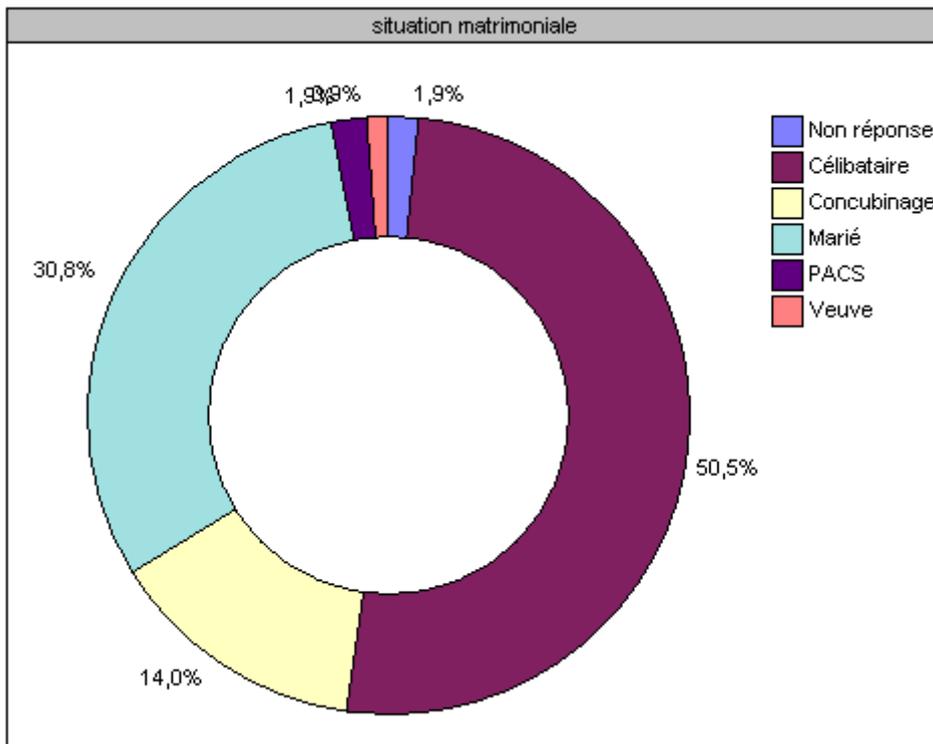
- **La nationalité :**

nationalité	Nb. cit.	Fréq.
Française	104	97,2%
Etrangère	3	2,8%
TOTAL OBS.	107	100%

La majorité de personnes sondées sont de nationalités françaises.

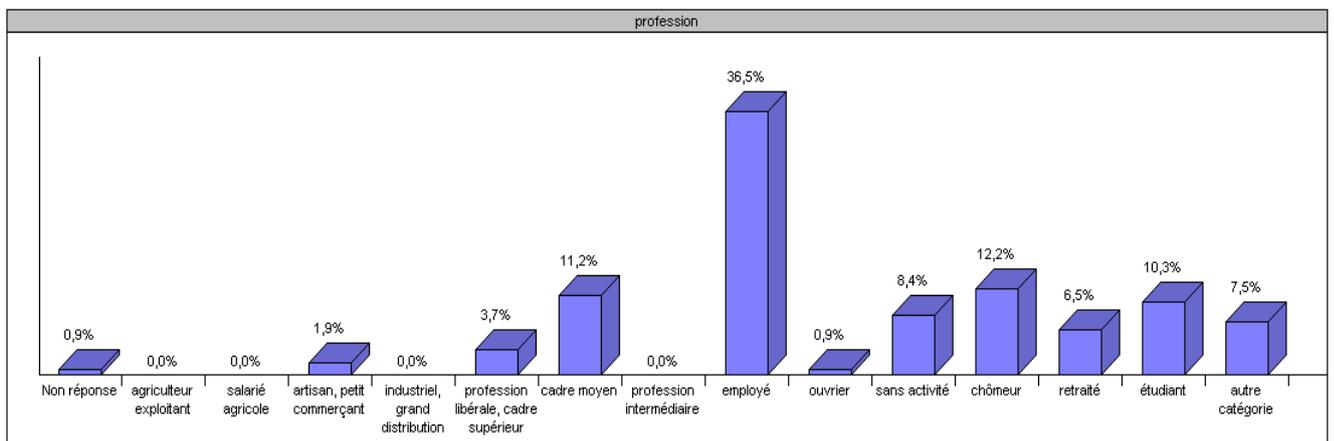
- **La situation matrimoniale :**

25



Les données ici, sont représentatives de notre société. Nous trouvons plus ou moins des usagers mariés ou célibataires.

- **La profession**



- **L'avis des moniteurs :**

Dans l'ensemble, les moniteurs sont satisfaits des cours qu'ils donnent sur les P3S. Cette satisfaction se justifie par le fait qu'ils voient les changements physiques et moraux des usagers.

Toutefois, ils prédisent certains manques sur les parcours sportifs. En effet, tout comme certains usagers ils aimeraient qu'ils y aient plus d'appareils sportifs sur les parcours, dont un appareil de stretching, que l'on ajoute un espace gymnastique et abdominaux.

26

De plus, les moniteurs dénoncent des problèmes d'incivilité du public qui ne respectent pas les normes indiquées sur les panneaux (taille des enfants...). D'ailleurs, certains d'entre eux aimeraient que les panneaux soient plus visibles.

En matière d'environnement, les moniteurs rencontrent des problèmes d'intrusion d'animaux errants (bœufs, chiens, poules...), du fait d'un manque d'entretien (la voirie ne passe régulièrement...).

Concernant les heures de cours données sur les P3S, les moniteurs ont un avis divergent sur les horaires et la durée des cours. Certains aimeraient que les cours durent en moyenne un 1h30 et pour d'autres ils aimeraient que l'heure soient respectés par les usagers.

CONCLUSION

Favoriser l'acquisition d'une culture sportive, peut permettre d'améliorer la santé globale des individus y compris ceux victimes de maladie cardiaque, cela contribue aussi à l'épanouissement des hommes et à la lutte contre les maladies contemporaines.

27

Ainsi, le présent rapport analyse les conclusions provisoires de l'enquête. Cette enquête peut être dans les prochaines années complétée avec des données de la sécurité sociale, de l'ARS... sur l'évolution de la santé des guadeloupéens.

Cette enquête a porté sur les 10 sites pilotes et la mission consistait à analyser leur impact sur la santé des guadeloupéens. Pour ce faire des questionnaires ont été mis à la disposition des usagers des parcours, pour analyser les performances des parcours sportifs de santé sécurisés.

Suite à cette analyse, certains dysfonctionnements et manques ont pu être révélés.

En effet, lors du dépouillement et en prenant en compte l'avis des moniteurs des P3S, nous constatons que les usagers se plaignaient essentiellement du nombre d'appareils sportifs sur les parcours, de l'absence d'un espace gymnastique et abdominaux, des heures de cours des moniteurs qui ne sont pas efficacement communiquées, d'un manque de sécurité et d'éclairage pour les sportifs nocturnes... Il en ressort également un manque de civisme de certains usagers et des individus extérieurs, qui détériorent le matériel.

A terme, ce questionnaire aidera l'administration régionale dans ses prises de décisions, telles que : la définition meilleure politique de communication, pour que les parcours soient plus fréquentés ou encore la nécessité d'en établir un deuxième au sein d'une commune.

Toutefois, nous constatons que les usagers sont quasi unanimes (95.3%), sur le fait que l'installation des parcours sportifs de santé sécurisés est une bonne initiative du conseil régional, qui œuvre pour la santé des Guadeloupéens.

Pour parvenir à des résultats optimaux sur les parcours, le conseil régional devra poursuivre les actions initiées, tout en prenant en compte l'avis des usagers, notamment sur les autres parcours, en cours d'installation.

