

L'arrivée massive des baby-boomers à l'âge de 65 ans accélère le processus de vieillissement de la population. Selon l'Institut de la statistique du Québec, le pourcentage de personnes de 65 ans et plus au Québec devrait passer de 15,7 % en 2011 à 28,5 % en 2061. Le milieu municipal est appelé à jouer un rôle important dans l'offre de services communautaires et de loisirs à cette clientèle puisque la grande majorité des aînés vit et vieillira au sein de sa communauté. L'étude qui fait l'objet de ce bulletin visait à documenter cette problématique en analysant notamment les besoins mais aussi les intérêts et les contraintes des aînés résidant dans l'arrondissement de Saint-Léonard en matière de pratiques de loisir. Cette recherche montre entre autres des déficits plus ou moins marqués entre les intérêts avoués et les pratiques réelles. Parallèlement, les activités extérieures et plus spontanées semblent intéressées et être pratiquées par une bonne partie des aînés sondés.

Il est désormais prouvé scientifiquement que la pratique de loisirs favorise le bien-être physique et mental des aînés. Toutefois, le contexte dans lequel la pratique du loisir est effectuée, de par son influence sur l'expérience vécue, joue un rôle important sur le niveau de ses bienfaits. Ainsi, de manière à obtenir des effets positifs et perceptibles pour la population aînée, il est impératif de connaître ses besoins, ses attentes et, plus fondamentalement, sa conception du loisir. C'est ce qu'a cherché à mettre en lumière cette étude, menée au sein du Laboratoire en loisir et vie communautaire, avec un double objectif de recherche :

- ❖ analyser les formes de loisir pratiquées par les aînés de l'arrondissement de Saint-Léonard ainsi que leurs intérêts en la matière;
- ❖ cerner les contraintes à cette participation et ainsi les actions à mettre en place pour renforcer la pratique et la fréquentation des activités de loisir par ces personnes aînées.

Il est finalement important de noter que cette recherche s'inscrivait dans une démarche de réflexion plus globale « Municipalité Amie des Aînés » (MADA) engagée par l'arrondissement de Saint-Léonard dès 2013.

### MÉTHODE

La méthode de collecte de données primaires utilisée s'est fondée sur une approche quantitative via un sondage par questionnaires élaboré à partir d'éléments issus du sondage employé dans l'étude de Carbonneau (2011)<sup>1</sup>. Le questionnaire utilisé pour cette étude était structuré autour de six blocs de questions : les intérêts et pratiques d'activités de loisir; les modalités de pratique; les contraintes à la participation; la satisfaction reliée à l'offre de loisirs; les éléments prioritaires de développement pour les loisirs; les données personnelles et sociales des répondants. Ce questionnaire a été administré oralement, en face à face et de façon aléatoire du 16 juin au 22 août

<sup>1</sup> Carbonneau, H. (2011). *Portrait des pratiques en loisir des Québécois de 50 ans et plus*. Trois-Rivières : Publication de recherche, 141 p.

2015 à des résidents de l'arrondissement Saint-Léonard âgés de 50 ans et plus. Au total, 464 personnes ont répondu et participé de façon anonyme à ce sondage.

## PRINCIPAUX RÉSULTATS<sup>2</sup>

### *Portrait de l'échantillon*

- ❖ 51 % des répondants sont des hommes.
- ❖ Plus de la moitié des répondants n'ont pas de diplôme d'études postsecondaires.
- ❖ 71 % des répondants sont mariés ou conjoints de fait.
- ❖ 45,5 % ont comme langue maternelle l'italien et 33,2 % le français.
- ❖ 82,4 % ne sont pas membres d'un club de l'âge d'or.
- ❖ 31,1 % déclarent être sur le marché du travail.
- ❖ 58,8 % ont accepté de répondre à la question sur le revenu. De ces répondants, 38,5 % ont un revenu annuel total avant déductions variant de 10 000 \$ à 49 000 \$.
- ❖ 63,2 % résident dans une maison privée.
- ❖ 27,6 % s'occupent sur une base régulière des jeunes enfants de leurs familles.
- ❖ 79,7 % ne sont pas des aidants naturels.

### *Intérêts et pratiques en loisir*

- ❖ Globalement, les participants déclarent un plus grand intérêt pour les activités suivantes : intellectuelles, sociales, actualités et médias de masse, sorties et voyages, nature et plein air, ainsi que pour les activités physiques et sportives.
- ❖ Certains types de loisirs se dégagent par la forte participation, soit environ la moitié des participants : activités sociales, activités d'actualité et médias de masse, nature et plein air, et activités physiques et sportives.

### *Modalités de pratique des activités de loisir*

- ❖ 37,3 % des répondants affirment n'avoir aucun intérêt pour les activités organisées et

1,2 % affirment la même chose pour les activités régulières et planifiées.

- ❖ Les activités les plus populaires sont les activités intérieures (89,2 %), extérieures (88,9 %), mixtes (78,3 %) et spontanées (73,5 %).

### *Contraintes à la participation*

Globalement, les personnes interrogées témoignent de peu de contraintes à la participation. Seules trois contraintes majeures ont été évoquées : le trop grand nombre d'occupations domestiques (34,1 %), la fatigue et l'essoufflement (32 %), le climat (31,3 %).

### *Satisfaction de l'offre*

Il est tout d'abord nécessaire de noter qu'environ la moitié des répondants ont répondu « je ne sais pas » aux questions concernant la satisfaction de l'offre de loisir. Somme toute, entre 37,9 % et 45,9 % des participants se disent satisfaits ou très satisfaits de l'offre de loisir pour l'ensemble des aspects évalués, alors que seulement 3,1 % et 8,8 % se disent insatisfaits ou très insatisfaits.

### *Intérêt pour l'augmentation et la diversification de l'éventail d'activités*

Plus du tiers (36,7 %) des répondants jugent que l'augmentation de l'éventail des activités de loisir n'a aucune importance pour eux, alors que 20,2 % estiment qu'elle est d'une grande importance.

### *Intérêt pour l'augmentation des heures de disponibilité des activités*

Les heures et la disponibilité des cours semblent convenir aux participants à l'étude puisque près de la moitié (41,7 %) en semblent satisfaits. Par contre, près du quart trouvent important d'augmenter les heures et la disponibilité des cours.

### *Intérêts relatifs à l'aide pour connaître l'offre en loisir*

<sup>2</sup> Il est important de noter que les résultats ont été pondérés.

Plus du tiers (39,8 %) des participants ne ressentent pas un besoin d'aide pour connaître les offres en loisir. Néanmoins, une minorité (21,7 %) considère cette aide d'une grande importance; ce sont principalement des répondants de 50 à 59 ans.

#### *Canaux d'information*

Les façons jugées les plus utiles pour transmettre des informations sur l'offre de loisir sont : le journal du quartier *Le Progrès* (70,3 % – principalement des hommes), les dépliants s'adressant aux 50 ans et plus (46 % – principalement des 50-59 ans) et le bulletin d'information de l'arrondissement *Le Léonardois* (35,8 % – principalement des hommes).

#### *Types d'informations jugées utiles*

Deux types d'informations sont jugés utiles par la population interrogée : la description de l'activité (utile pour 56,4 %), l'horaire (utile pour 43,6 %).

#### *Occasions d'initiation*

Les occasions d'initiation ne sont pas jugées importantes par plus du tiers (37,1 %) des personnes interrogées, alors que 40 % les estiment importantes. Ce sont principalement les répondants âgés de 50 à 59 ans qui accordent cette importance.

#### *Types d'initiation au loisir les plus attrayants*

Trois choix de types d'initiations étaient proposés aux répondants. La Journée portes ouvertes avec essai d'activités était la plus intéressante (pour 40,9 % des répondants), suivie des cours d'initiation (intéressants pour 30,8 %) et du bénévolat accompagné au début (intéressant pour 8,7 %).

#### *Équipements et infrastructures*

Le tiers (35,7 %) des participants ne s'inquiètent pas de l'accessibilité aux infrastructures et autres équipements pour pratiquer davantage d'activités physiques. Toutefois, un peu plus de 40 % considèrent ce type d'infrastructures et d'équipements comme important pour pratiquer leurs activités physiques préférées.

#### *Intérêts pour les lieux de pratique*

Les infrastructures et équipements les plus importants sont : les parcs (59,1 %), les sentiers de marche (34,3 %) et les pavillons de parc (33,1 %).

### **INTERPRÉTATION DE CERTAINS RÉSULTATS SIGNIFICATIFS**

- ❖ Plusieurs activités suscitent un intérêt très faible. Ce faible intérêt semble lié à des considérations personnelles plutôt qu'à des éléments externes (stratégies de promotion, modes d'organisation, etc.). En ce qui concerne ces derniers, l'analyse est appuyée notamment par les résultats positifs en matière de satisfaction des canaux d'information.
- ❖ On observe un écart entre les intérêts en loisir et les pratiques pour certaines activités. Outre les activités d'actualité et de médias de masse, les activités mentionnées par les répondants révèlent à chaque fois un intérêt plus marqué que la pratique réelle. Les écarts les plus marquants concernent les activités de création artistique, d'appréciation culturelle, de jeux et divertissements, de bénévolat, et de sorties et voyages. Cet écart peut être lié à l'accessibilité économique et géographique, à la gestion du temps libre ou encore à la vitalité et à l'étendue du réseau social des individus.
- ❖ On constate que les activités organisées semblent intéresser des segments spécifiques de la population aînée de l'arrondissement. On peut supposer que cet intérêt à pratiquer des activités organisées provient d'une volonté de mieux organiser et planifier son temps libre et d'un besoin de rencontrer d'autres individus.
- ❖ L'intérêt très marqué pour les activités extérieures, telles les activités de nature et de plein air, peut être associé à la variété d'espaces verts qu'offre l'arrondissement. La présence de ces espaces contribue sans doute à renforcer cet attrait. On relève également que ce sont les hommes, surtout les plus jeunes, qui expriment l'intérêt le plus marqué pour ces activités. Cela pourrait s'expliquer par le fait

que les répondants les plus âgés sont plus craintifs à l'idée de pratiquer leurs loisirs à l'extérieur, en raison de considérations physiques et sécuritaires.

- ❖ À l'instar des jeunes adultes ou des adolescents, les aînés semblent pratiquer régulièrement leurs activités de loisir de façon plus spontanée et moins encadrée. Cela reflète un besoin clair d'utiliser et d'optimiser son temps libre dans une perspective moins structurée ou plus facile à moduler. Par ailleurs, ce résultat peut être interprété en prenant en compte le fait que de nombreux répondants semblent avoir des intérêts marqués pour les activités sociales, les activités de nature et de plein air, les sorties, les voyages, toutes activités pratiquées le plus souvent selon des modes plus libres et spontanés.
- ❖ Au sujet des améliorations souhaitées par une partie des répondants en matière d'offre de loisirs, on remarque qu'elles touchent principalement l'accessibilité économique et géographique, la qualité des lieux et la sécurité des espaces fréquentés.

## PISTES D'INTERVENTION

### *À court terme*

- ❖ Maintenir et renforcer l'accès aux espaces publics et de plein air de l'arrondissement, en particulier les parcs, en élaborant notamment des formes d'animation destinées spécifiquement aux aînés.
- ❖ Accroître la mise en place, dans l'offre de loisir public, d'activités libres pouvant notamment être pratiquées en solitaire.
- ❖ Faire ressortir davantage, dans les stratégies de promotion et de communication de l'offre de loisir public, le caractère expérientiel et ludique des activités proposées.

- ❖ Présenter sur une base régulière une section « aînés » dans les documents d'information et de promotion de l'arrondissement où on pourra mettre en valeur l'offre de service, notamment à l'aide de témoignages.
- ❖ Maintenir, voire renforcer la tarification préférentielle applicable aux aînés de plus de 65 ans.
- ❖ Dynamiser, voire développer davantage l'animation des parcs durant l'année en offrant des activités structurées ou plus libres et différentes formes d'aide aux aînés (séances d'initiation, soutien pour se déplacer, écoute, etc.).
- ❖ Favoriser le recrutement et la formation de bénévoles de 50 ans et plus, leaders dans leurs communautés, susceptibles de devenir des mentors ou des « personnes ressources » contribuant à promouvoir l'offre de loisir public et pouvant inciter d'autres aînés plus isolés à participer à des activités de loisir.

- ❖ Organiser davantage de journées « portes ouvertes » destinées aux aînés permettant à la fois de faire connaître l'offre de loisir public et de proposer des séances d'initiation. Ces journées pourraient non seulement être animées par le personnel de l'arrondissement, mais également par certains aînés susceptibles d'interpeller plus spécifiquement leurs pairs.

### *À moyen et à long terme*

- ❖ Prendre en compte et considérer plus spécifiquement les disparités physiques, économiques, sociales et culturelles présentes dans l'ensemble de la population des 50 ans et plus, particulièrement entre les « baby-boomers » et les « seniors ».
- ❖ Réfléchir à la possibilité d'instaurer des séances d'initiation pour certaines, voire la

totalité des activités de loisir organisées destinées aux clientèles âgées.

stratégie de communication personnalisée davantage (téléphone, lettre, amis, acteurs communautaires) pour les inviter à prendre part aux activités récréatives offertes dans leurs quartiers.

- ❖ Promouvoir l'implication bénévole en mettant davantage de l'avant des éléments identitaires, culturels et sociaux spécifiques rejoignant les aspirations personnelles et les valeurs des individus constituant les différents sous-groupes de la clientèle âgée (par exemple, en lien avec l'origine ethnique de certains âgés, leurs compétences professionnelles, etc.).
- ❖ Concevoir et développer des pratiques de loisir où la personne âgée pourrait, lors de quelques séances en groupe, comprendre les

- ❖ S'adresser plus directement aux âgés les plus inactifs ou les plus isolés en adoptant une

bases de certaines activités pour être capable ensuite de les pratiquer à la maison.

- ❖ Organiser chaque année une « journée communautaire » (de préférence durant l'été) pour annoncer la programmation en loisir de l'année à venir et, par la même occasion, proposer des séances d'initiation à certaines activités destinées à des groupes d'âgés.
- ❖ Développer des outils en ligne ou de terrain permettant d'évaluer sur une base régulière (mensuelle, saisonnière, etc.) les niveaux de fréquentation, d'utilisation et de satisfaction de différents espaces, équipements et activités de loisir.

---

<sup>A</sup> Romain Roult, Ph. D. (UQTR), Hélène Carbonneau, Ph. D. (UQTR), Jean-Marc Adjizian, doctorant (Univ. Ottawa), Émilie Belley-Ranger, doctorante (UQTR), et Marie-Michèle Duquette, doctorante (UQTR)