

Un questionnaire SPORT-SANTE

L'analyse des résultats



ABSD – Questionnaire SPORT–SANTE

PLAN

- I – Un questionnaire SPORT–SANTE. Pourquoi ?
- II – Un groupe de travail ABSD–Questionnaire. Méthodologie
- III – Les taux de réponse aux questionnaires
 - III – 1,2,3 selon genre, tranche d'âge, temps de pratique de l'aquagym
 - III – Les autres sports pratiqués par les adhérents
- IV – Les résultats de l'enquête SPORT–SANTE
 - IV– 1 Pourquoi avoir choisi l'aquagym
 - IV– 2 Les bénéfices de l'aquagym pour maintenir les capacités physiques
 - IV– 3 Les bénéfices de l'aquagym, activité de bien-être
 - IV– 4 Les bénéfices de l'aquagym, facteur de lien social
 - IV – 5 Synthèse – L'aquagym pour les capacités physiques, le bien-être, le lien social
 - IV – 6 L'aquagym pour des personnes avec des difficultés de santé
- V – Des informations SPORT–SANTE à mettre en place
- VI – Compléments : remarques des adhérents sur questions ouvertes



I – Un questionnaire SPORT-SANTE. Pourquoi ?

- ▶ Dans la continuité de son activité depuis l'origine en 1998, l'ABSD s'est engagée en 2022, grâce à son affiliation à l'UFOLEP, dans le **développement du sport santé** pour un public adulte, en valorisant les activités Aquagym et Natation.
- ▶ A ce titre, l'association a bénéficié d'une subvention attribuée par l'ANS (Agence Nationale du Sport), suite à appel à projet.
« L'objectif visé est de favoriser l'accès à toute personne, avec ou sans problème particulier, à la pratique d'une activité physique et sportive régulière, ceci afin de se maintenir en forme le plus longtemps possible dans de bonnes conditions »
- ▶ Fin 2022, l'ABSD, en son Conseil d'Administration, décide d'un questionnaire à adresser à ses adhérents en 2023 afin de vérifier la bonne adéquation de ses activités aux besoins SPORT et SANTE. Les résultats seront transmis à l'ANS afin de justifier de l'attribution de la subvention et de la bonne utilisation des fonds obtenus.



II – Un groupe de travail Questionnaire – Méthodologie

Constitution d'un groupe de travail « ABSD –Questionnaire » réunissant 7 membres du CA de l'ABSD : Florence COLLERY, Lenaig COURTAS, Betty DUCOURET, Christiane LEFORT, Marie-Françoise NOILHAN, Martine PHILIPPE, Danielle RAOUL.



II – Un groupe de travail Questionnaire – Méthodologie

4 temps de travail

1) **Elaboration du questionnaire.**

1. Réunion du 26/01/2023 : Conception du questionnaire : les thèmes à traiter, les items proposés, le plan. A suivre : LCO élabore questionnaire sur Word.
2. Réunion du 02/02/2023 : Finalisation du questionnaire. Mise au point des modalités de diffusion. A suivre : LCO finalise le questionnaire et le courrier accompagnateur sur Word

2) **Transmission du questionnaire et du courrier**

1. 03/02/2023 : LCO transmet Q + courrier aux membres du groupe ABSD-Q
2. 05/02/2023 : MPH transmet Q + courrier à Chantal LP + Aurélie, pour validation → OK
3. 06/02/2023 : MPH transmet Q + courrier aux membres du CA, pour validation → OK
4. Semaine du 13/02 au 18/02/2023
 - a. Information des adhérents par Aurélie de l'enquête SPORT-SANTE
 - b. Envoi Q + courrier par mail à tous les adhérents 2022-2023
 - c. Mise en place d'une urne (confectionnée par CLE) à l'accueil des piscines, destinée à recueillir les questionnaires renseignés
 - d. Mise à disposition de questionnaires vierges (tirages TIRVIT par FCO) à l'accueil des piscines.
 - e. Publication du Q + courrier sur le site *absd22.fr*

La date limite de remise des questionnaires est finalement établie au 11 mars 2023.

4 temps de travail

3) Dépouillement et saisie des questionnaires

1. Fin février : mise au point du fichier Dépouillement sur EXCEL
2. Récupération des questionnaires : **288** au total
3. 4 séances de saisie sur fichier de dépouillement : 02/03/2023 (avec séance de formation préalable à la saisie) ; 09/03/2023 ; 13/03/2023 ; 23/03/2023
4. Réunion du 06/04/2023 : analyse des 1ers résultats et répartition du Reste à faire

4) Exploitation des données de l'enquête et mise en forme des résultats

1. Avril 2023 : Construction des tableaux et des graphiques
2. Saisie des commentaires libres en tableaux
3. Fin avril 2023 : Construction d'un diaporama, avec interprétation des résultats

II – Un groupe de travail Questionnaire – Méthodologie

Transmission à tous les adhérents :

- 1) Courrier accompagnateur
- 2) Questionnaire SPORT-SANTE



Mars 2023

Un questionnaire SPORT-SANTE à renseigner par les adhérents Aquagym et Natation



1) Un questionnaire SPORT SANTE. Pourquoi ?

L'ABSD s'est engagée depuis 2022 dans le **développement du sport santé** pour un public adulte, en valorisant les activités Aquagym et Natation.

A ce titre, l'association a bénéficié d'une subvention attribuée par l'ANS (Agence Nationale du Sport), suite à appel à projet. « L'objectif visé est de favoriser l'accès à toute personne, avec ou sans problème particulier, à la pratique d'une activité physique et sportive régulière, ceci afin de se maintenir en forme le plus longtemps possible dans de bonnes conditions »

En 2023, il est nécessaire de justifier auprès de l'ANS de l'attribution de la subvention et de la bonne utilisation des fonds obtenus. En répondant nombreux au questionnaire SPORT-SANTE qui suit, vous aidez l'ABSD à le faire.



2) Les données recueillies et la restitution des résultats

Le questionnaire est non nominatif. Les informations recueillies seront saisies et traitées dans un fichier informatique, de manière anonyme, sans possibilité de repérage des personnes nommément. Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, le fichier et le traitement seront déclarés à la CNIL (Commission Nationale Informatique et Libertés)

Aucun des items proposés n'est obligatoire, si ce n'est la date de naissance, identifiant qui évitera l'existence de doublons et garantira la fiabilité des données traitées. Mais plus les réponses seront complètes, plus les résultats seront précis et permettront de mieux répondre à vos attentes.

Il est demandé de ré-indiquer des éléments de votre profil en en-tête de chaque page, ceci de manière à ré-apparier les 2 pages du questionnaire si, par mégarde, elles étaient dissociées.

Les résultats de cette enquête seront communiqués prioritairement aux adhérents, via le site absd22.fr, et seront présentés en Assemblée Générale en 2023.



3) Quand et où renvoyer le questionnaire renseigné ?

- Quelle que soit la façon dont vous avez obtenu le questionnaire vierge (par mail et impression chez vous, ou sur le site absd22.fr, ou questionnaire papier récupéré à l'entrée de la piscine lors d'une séance d'aquagym), le questionnaire renseigné devra être déposé, à la piscine :
dans une boîte « Questionnaire SPORT SANTE », à partir du **20 février 2023**
- La date limite de remise des questionnaires renseignés est fixée au **4 mars 2023**

absd
Aquagym

II – Un groupe de travail Questionnaire – Méthodologie

Questionnaire SPORT SANTE



Réservé à l'ABS D

Date de réception : ___/___/___ N° ordre : _____

1 - VOTRE PROFIL

Cochez les cases correspondantes (*) = donnée obligatoire

Date de naissance (*) : ___/___/___

Genre : M F

Pratique de l'aquagym (à l'absd ou hors de l'absd)

- Moins de 5 ans De 5 à 10 ans
- De 10 à 20 ans Plus de 20 ans

Commune de résidence : _____

Groupe d'aquagym 2022-23 _____
(ex : lundi 16h30)

Fréquence - 1 fois/semaine
- 2 fois/semaine

Pratique régulière autre sport : OUI NON
Si OUI, lequel : _____

2 - POURQUOI AVOIR CHOISI L'AQUAGYM ?

Plusieurs choix possibles - Cochez les cases correspondantes

- Pratiquer un sport dans l'eau - Se maintenir en bonne santé physique
- Pratiquer une activité de bien-être - Trouver du lien social
- Autre raison A préciser : _____

3 - L'AQUAGYM pour maintenir les capacités physiques

Pour chacune des propositions suivantes, cochez de Très important à Moins important, en fonction de vos attentes

- **Préservation de vos articulations**
Très important Important Moins important
- **Maintien de la masse musculaire**
Très important Important Moins important
- **Amélioration du rythme cardiaque**
Très important Important Moins important
- **Amélioration de la respiration**
Très important Important Moins important
- **Récupération après un problème de santé**
Très important Important Moins important
- **Activité dans un environnement sécurisé** (défibrillateur, formation aux 1ers secours, ...)
Très important Important Moins important
- Autre bénéfice : A préciser : _____

4 - L'AQUAGYM, activité de bien-être

Pour chacune des propositions suivantes, cochez de Très important à Moins important, en fonction de vos attentes

- **Légereté dans l'eau**
Très important Important Moins important
- **Effort dans l'eau sans traumatisme**
Très important Important Moins important
- **Détente - Relaxation**
Très important Important Moins important
- **Ambiance musicale**
Très important Important Moins important
- Autre bénéfice : A préciser : _____

Questionnaire SPORT SANTE



Réservé à l'ABS D

Date de réception : ___/___/___ N° ordre : _____

1 - VOTRE PROFIL

Cochez les cases correspondantes (*) = donnée obligatoire

Date de naissance (*) : ___/___/___

Commune de résidence : _____

Genre : M F

Groupe d'aquagym 2022-23 _____
(ex : lundi 16h30)

5 - L'AQUAGYM, facteur de lien social

Pour chacune des propositions suivantes, cochez de Très important à Moins important, en fonction de vos attentes

- **Rompres l'isolement**
Très important Important Moins important
- **Rencontrer d'autres adhérents**
Très important Important Moins important
- **Trouver une dynamique de groupe**
Très important Important Moins important
- **Parler, rire, trouver de la bonne humeur**
Très important Important Moins important
- **Des temps de convivialité hors séances d'aquagym** (pique-niques, sorties)
Très important Important Moins important
- Autre bénéfice : A préciser : _____

6 - L'AQUAGYM, pour des personnes avec des difficultés de santé

- 1) Avez-vous ou avez-vous eu dans les 10 dernières années des difficultés liées à vos capacités physiques (musculaires, articulaires, respiratoires, etc. ...)
OUI NON Si OUI, précisez éventuellement le type de difficulté : _____
- 2) L'activité Aquagym est-elle un choix personnel pour répondre à des difficultés de santé ?
OUI NON
- 3) L'activité Aquagym vous a-t-elle été conseillée par un médecin ?
OUI NON
- 4) L'activité Aquagym répond-elle à vos attentes en matière de santé ?
OUI NON Pourquoi ? _____

Seriez-vous intéressé(e) par des informations SPORT-SANTE, via exposés, conférences par intervenants extérieurs ?
OUI NON Quels thèmes vous intéresseraient particulièrement ? _____

Vos remarques et suggestions sur le sport et la santé à l'ABS D 22

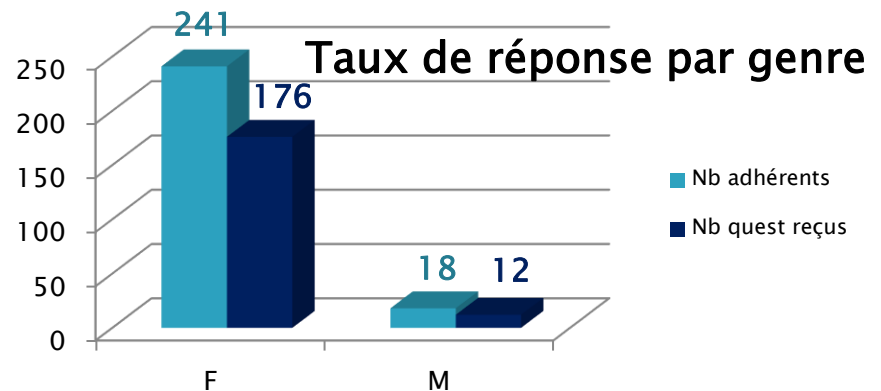
III – Les taux de réponse

259 adhérents ABSD en 2022–2023

**188 questionnaires reçus =
72,6 % des adhérents**

Un taux de réponse exceptionnel

72,6 % des adhérents ont renseigné le questionnaire Sport–Santé proposé, manifestant ainsi leur attachement à leur activité Aquagym et à l'ABSD en particulier.



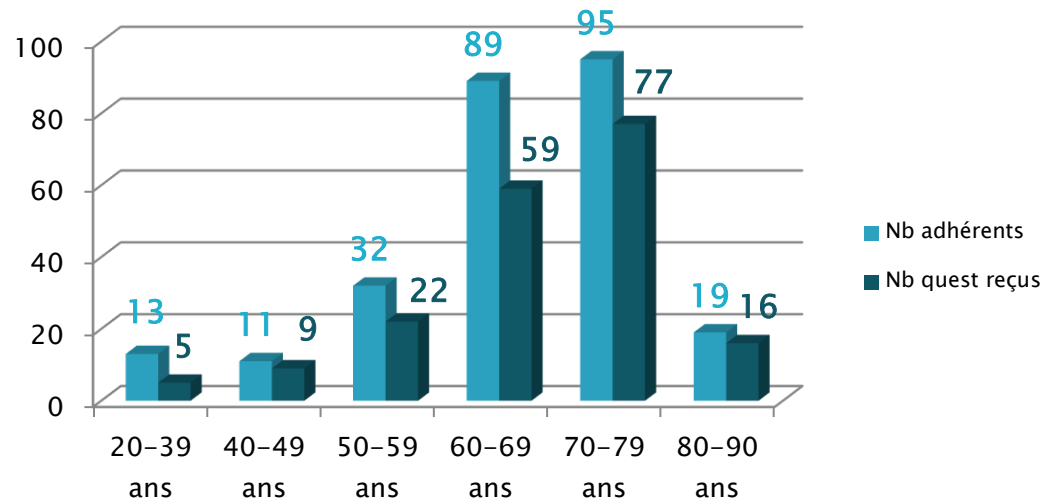
III – Les taux de réponse

188 questionnaires reçus = 72,6 % des adhérents

III – 2 Taux de réponse selon l'âge

Tranche d'âge	Nb adhérents	Nb quest reçus	%
20-39 ans	13	5	38,5%
40-49 ans	11	9	81,8%
50-59 ans	32	22	68,8%
60-69 ans	89	59	66,3%
70-79 ans	95	77	81,1%
80-90 ans	19	16	84,2%
	259	188	

Taux de réponse selon l'âge



Les tranches d'âge dans lesquelles le taux de réponse est le plus élevé sont celles supérieures à 70 ans : 81,1 % pour les "70-79 ans" et 84,2% pour les "plus de 80 ans".

On note des taux de réponse plus faibles chez les "60-69 ans" : 66,3% chez les 50-59 ans" : 68,8 % et surtout chez les "20-39 ans" : 38,5 %

Un taux de réponse très bon et atypique chez les "40-49 ans" avec un score de 81,8%, équivalent à celui des plus de 70 ans.

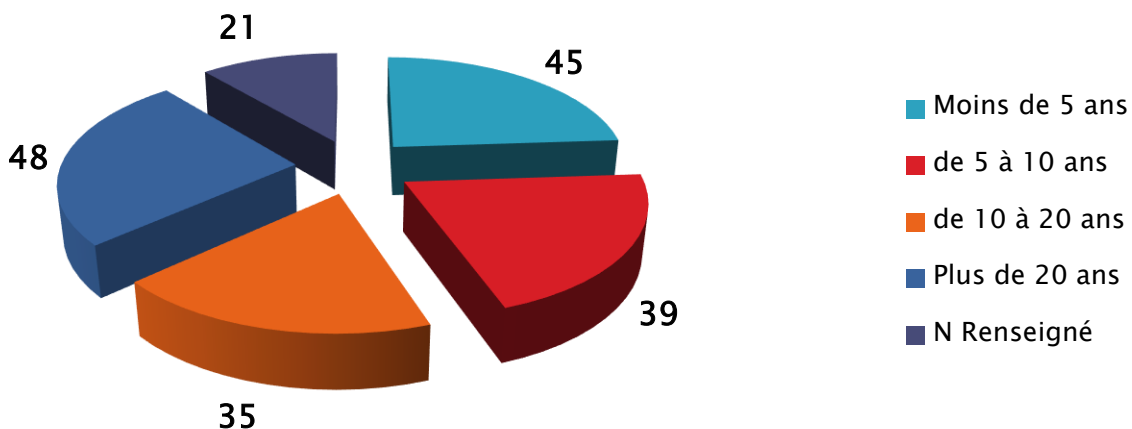
III – Les taux de réponse

188 questionnaires reçus = 72,6 % des adhérents

III – 3 Taux de réponse selon l'ancienneté de pratique de l'aquagym

Pratique Aquagym	Nb quest reçus	%
Moins de 5 ans	45	23,9%
de 5 à 10 ans	39	20,7%
de 10 à 20 ans	35	18,6%
Plus de 20 ans	48	25,5%
N Renseigné	21	11,2%
	188	

Nb questionnaires reçus selon l'ancienneté de pratique de l'aquagym



Les adhérents répondent à l'enquête quelle que soit l'ancienneté de leur pratique de l'aquagym.

A noter que **48** d'entre eux (plus du quart des effectifs) déclarent pratiquer l'aquagym depuis plus de 20 ans.

III – Les taux de réponse

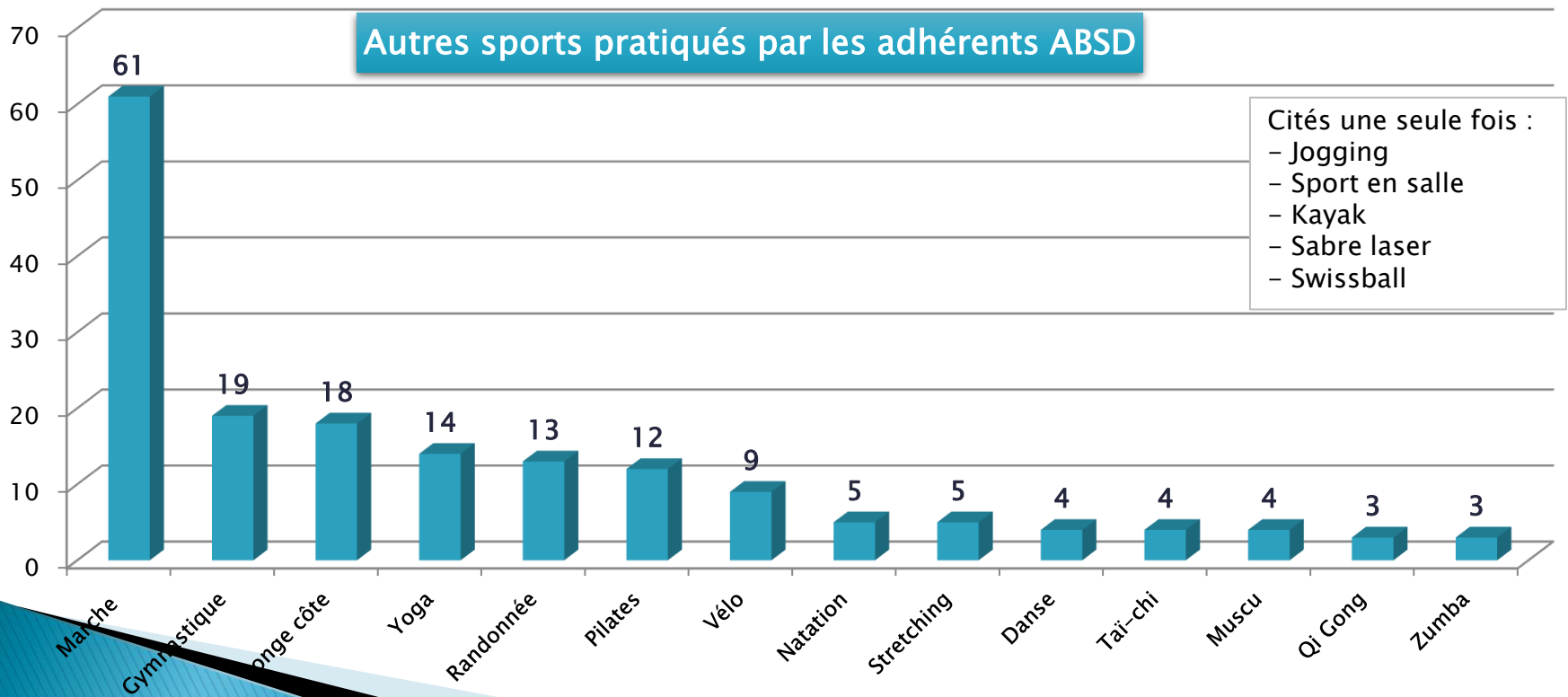
188 questionnaires reçus = 72,6 % des adhérents

III – 4 Les autres sports pratiqués par les adhérents ABSD

Sur les 188 adhérents ayant répondu à l'enquête :

→ 125 (66 %) déclarent pratiquer au moins un autre sport

→ La marche (douce, rapide, nordique) est citée par 61 personnes (32 % des réponses)



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

IV- 1 Pourquoi avoir choisi l'aquagym ?

	Sport dans l'eau	Bonne santé physique	Bien-être	Lien social
OUI	144	169	128	90
% réponses	76,6%	89,9%	68,1%	47,9%

Nb : plusieurs réponses étaient possibles

Selon la tranche d'âge

☑ Au delà de 50 ans, le bénéfice de l'aquagym pour **maintenir les capacités physiques** est cité par plus de 90 % des **adhérents** (jusqu'à 95,5% pour la classe des 50-59 ans) En-dessous de 50 ans, ce même bénéfice est cité par 65 % des adhérents.

☑ Plus on avance en âge, et plus l'aquagym facteur de lien social prend de l'importance

Selon la durée de pratique de l'aquagym

☑ Les adhérents pratiquant l'aquagym depuis plus de 20 ans sont les plus nombreux à rechercher du lien social par l'aquagym.

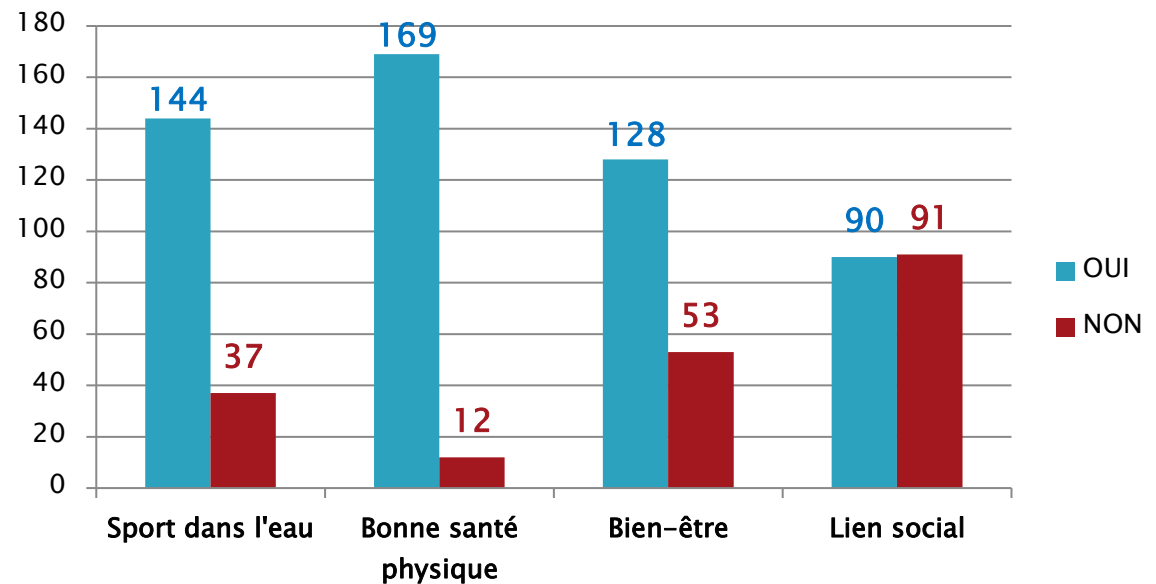
Les adhérents ABSD ont d'abord choisi l'aquagym pour **se maintenir en bonne santé physique** : quasiment 90 %

Puis **pratiquer un sport dans l'eau** les a motivés (76,6 %)

L'**activité de bien-être** arrive en troisième position (68 %)

Le **lien social** est recherché par un peu moins de la moitié d'entr'eux (47,9 %)

Pourquoi avoir choisi l'aquagym ?



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

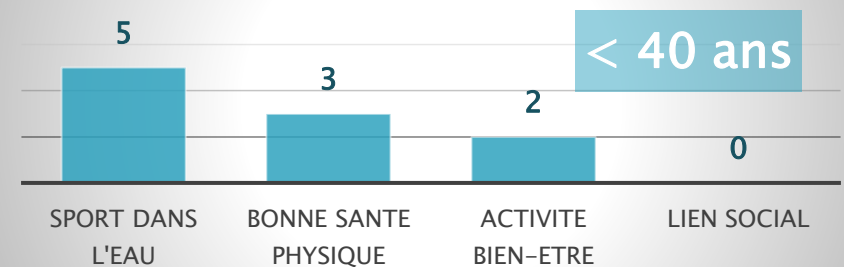
IV- 1 Pourquoi avoir choisi l'aquagym ?

Résultats par tranche d'âge

	SPORT DANS L'EAU	BONNE SANTE PHYSIQUE	ACTIVITE BIEN-ETRE	LIEN SOCIAL
< 40 ans	5	3	2	0

- Les moins de 40 ans (5 questionnaires) sont unanimes pour avoir choisi d'abord l'aquagym comme un sport dans l'eau (100%) Pour eux il est important de maintenir les capacités physiques (60%) et dans une moindre mesure de pratiquer une activité de bien-être (40%)
Ils ne choisissent jamais l'aquagym comme facteur de lien social.

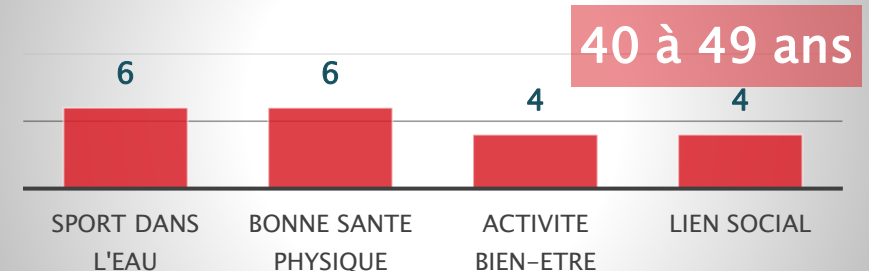
Pourquoi avoir choisi l'aquagym



	SPORT DANS L'EAU	BONNE SANTE PHYSIQUE	ACTIVITE BIEN-ETRE	LIEN SOCIAL
40 à 49 ans	6	6	4	4

- Les 40 à 49 ans (9 questionnaires) mettent au même niveau la pratique d'un sport dans l'eau et maintenir les capacités physiques (66,7% pour les 2 items)
L'aquagym activité de bien être et facteur de lien social leur paraissent un peu moins importantes (44,4% pour les 2 items)

Pourquoi avoir choisi l'aquagym



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

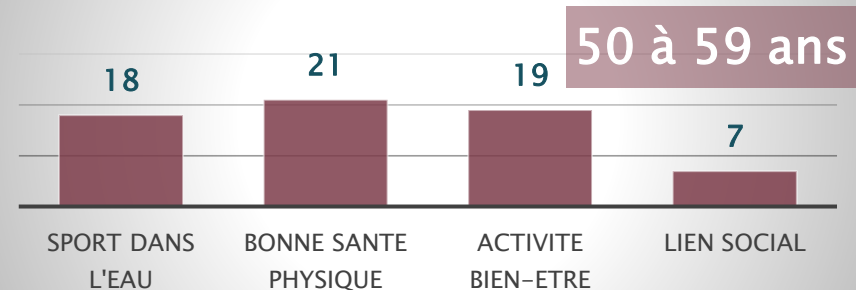
IV- 1 Pourquoi avoir choisi l'aquagym ?

Résultats par tranche d'âge

	SPORT DANS L'EAU	BONNE SANTE PHYSIQUE	ACTIVITE BIEN-ETRE	LIEN SOCIAL
50 à 59 ans	18	21	19	7

- Les 50-59 ans (22 questionnaires) sont quasiment tous d'accord (95,5%) pour donner la bonne santé physique en 1er choix. Puis, ils citent l'activité de bien-être (86,4%) et le sport dans l'eau (81,8%) en grande proportion. Le lien social est ici beaucoup moins important (31,8%)

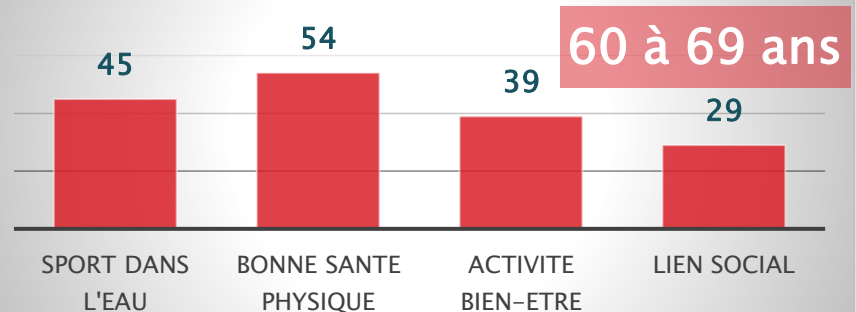
Pourquoi avoir choisi l'aquagym



	SPORT DANS L'EAU	BONNE SANTE PHYSIQUE	ACTIVITE BIEN-ETRE	LIEN SOCIAL
60 à 69 ans	45	54	39	29

- Les 60-69 ans (59 questionnaires) placent aussi la bonne activité physique en 1er choix (91,5%) Mais ils citent ensuite le sport dans l'eau (76,3%) avant l'activité de bien-être (66,1%) Le lien social (49,2%) paraît moins important.

Pourquoi avoir choisi l'aquagym



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

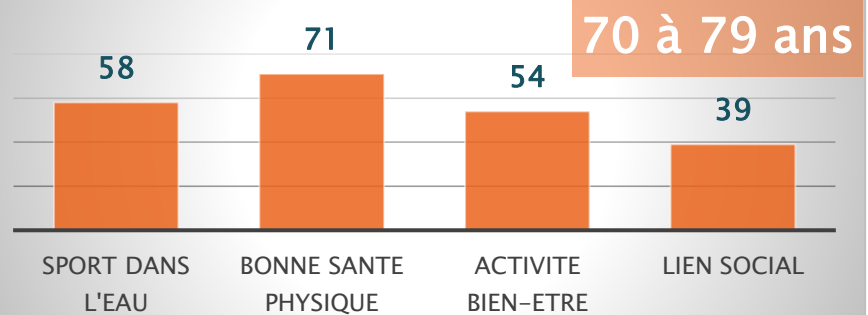
IV- 1 Pourquoi avoir choisi l'aquagym ?

Résultats par tranche d'âge

	SPORT DANS L'EAU	BONNE SANTE PHYSIQUE	ACTIVITE BIEN-ETRE	LIEN SOCIAL
70 à 79 ans	58	71	54	39

- Les 70-79 ans (77 questionnaires) placent aussi la bonne activité physique en 1er choix (92,2%) Ensuite le sport dans l'eau (75,3%) avant l'activité de bien-être (70,1%)
Le lien social (50,6%) séduit plus de la moitié des personnes.

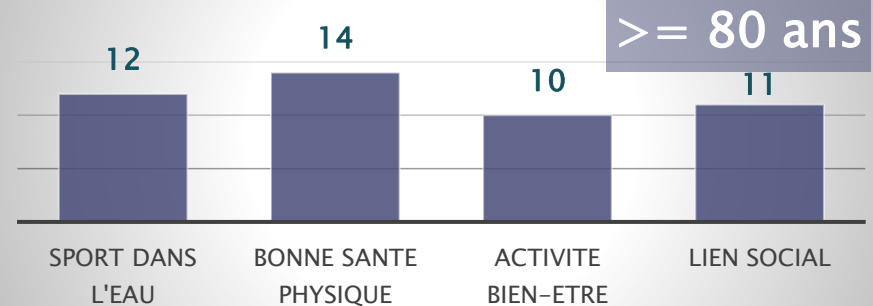
Pourquoi avoir choisi l'aquagym



	SPORT DANS L'EAU	BONNE SANTE PHYSIQUE	ACTIVITE BIEN-ETRE	LIEN SOCIAL
>= 80 ans	12	14	10	11

- Les 80 ans et plus (16 questionnaires) choisissent aussi la bonne santé physique en 1er choix. Ensuite sont cités le sport dans l'eau (75%) et le lien social (68,8%), qui est ici sur-représenté par rapport aux autres tranches d'âge. L'activité de bien-être apparaît ici moins souvent (62,5%)

Pourquoi avoir choisi l'aquagym ?



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

IV- 2 L'aquagym pour maintenir les capacités physiques

Niveau	ARTICULATIONS	MASSE MUSCULAIRE	RYTHME CARDIAQUE	RESPIRATION	APRES PB SANTE	ENVIRMT SECURISE
Très important	133	112	104	103	74	90
Important	43	63	70	70	68	62
Moins important	1	3	3	4	25	22
Non Renseigné	11	10	11	11	21	14
	188	188	188	188	188	188

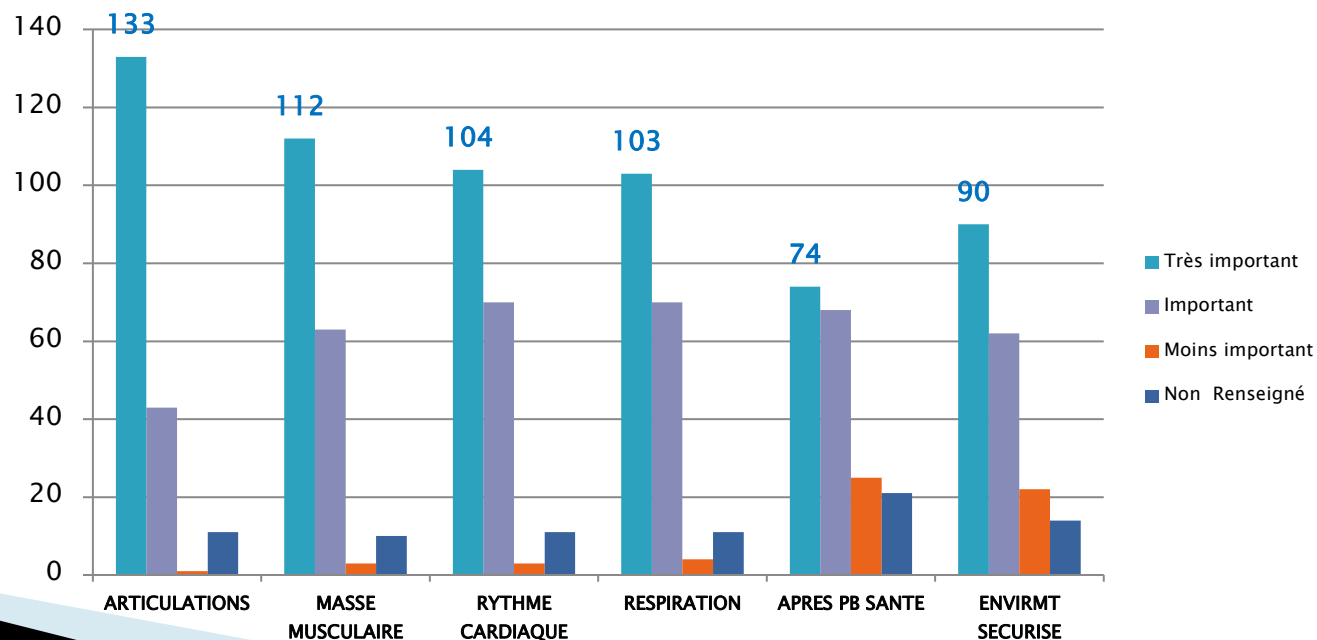
Préserver les articulations est le 1er bénéfice physique attendu par la pratique de l'aquagym : 133 adhérents (70,7 %) le jugent **Très important** et 43 (23 %) le juge **Important**.

A suivre, sont considérés aussi **Très important** :
le maintien de la masse musculaire (112 = 59,6%)
l'amélioration du rythme cardiaque (104 = 55,3 %)
l'amélioration de la respiration (103 = 54,8%)

La pratique de l'aquagym pour récupérer après un problème de santé n'est jugé **Très important** que par 74 adhérents = 39,4% et **Important** par 68 adhérents = 36,2%. Un quart des adhérents ne sent pas concerné par cet item.

Evoluer dans un évènement sécurisé est moins souligné aussi que les bénéfices physiques : 90 adhérents = 47,9% le jugent **Très important** et 62 = 11,7 % le jugent **Important**

L'aquagym pour maintenir les capacités physiques



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

IV- 3 L'aquagym, activité de bien-être

Niveau	LEGERETE DS EAU	EFFORT ss TRAUMA	DETENTE RELAX	AMB MUSICALE
Très important	98	123	110	76
Important	72	54	63	80
Moins important	6	1	4	21
Non Renseigné	12	10	11	11
	188	188	188	188

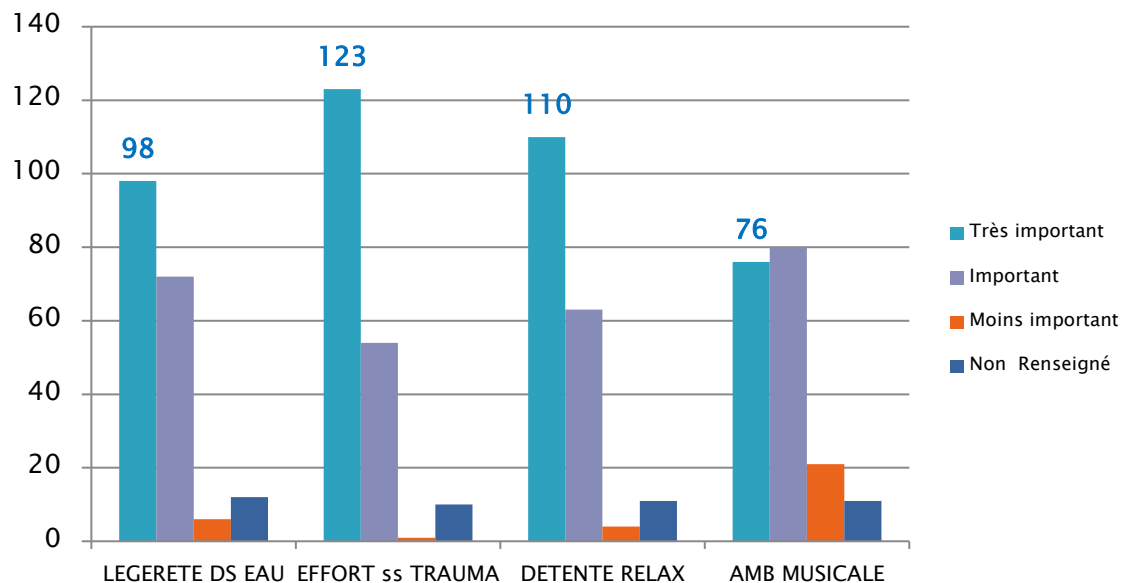
L'effort sans traumatisme est le 1er bénéfice attendu de la pratique de l'aquagym, activité de bien-être.
 123 adhérents = 65,4 %, le jugent **Très important**
 54 = 28,7 % le jugent **Important**

A suivre, sont considérées aussi **Très important**

- la détente - Relaxation (110 = 58,5%)
- la légèreté dans l'eau (98 = 52,1 %)

- l'ambiance musicale est plutôt jugée **Important** (80 = 42,6 %) avant **Très important** (76 = 40,4%)

L'aquagym, activité de bien-être



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

IV- 4 L'aquagym, facteur de lien social

Niveau	ROMPRE ISOLEMT	RENCONTRE ADHER	DYNAMIQUE GROUPE	RIRE BON HUMEUR	CONVIVIALITE
Très important	67	59	83	92	57
Important	76	101	89	78	74
Moins important	37	22	12	14	50
Non Renseigné	8	6	4	4	7
	188	188	188	188	188

Dans le domaine du lien social, les réponses à l'enquête placent plutôt les items de la rubrique à un niveau **Important** plutôt que **Très important**.

– Parler, rire, trouver de la bonne humeur est le seul item pour lequel les votes **Très important** sont plus nombreux que les **Important**

Très important 92 = 48,9% – *Important* 78 = 41,5%

Ensuite, les adhérents aiment :

– Trouver une dynamique de groupe

Très important 83 = 44,1% – *Important* 89 = 47,3%

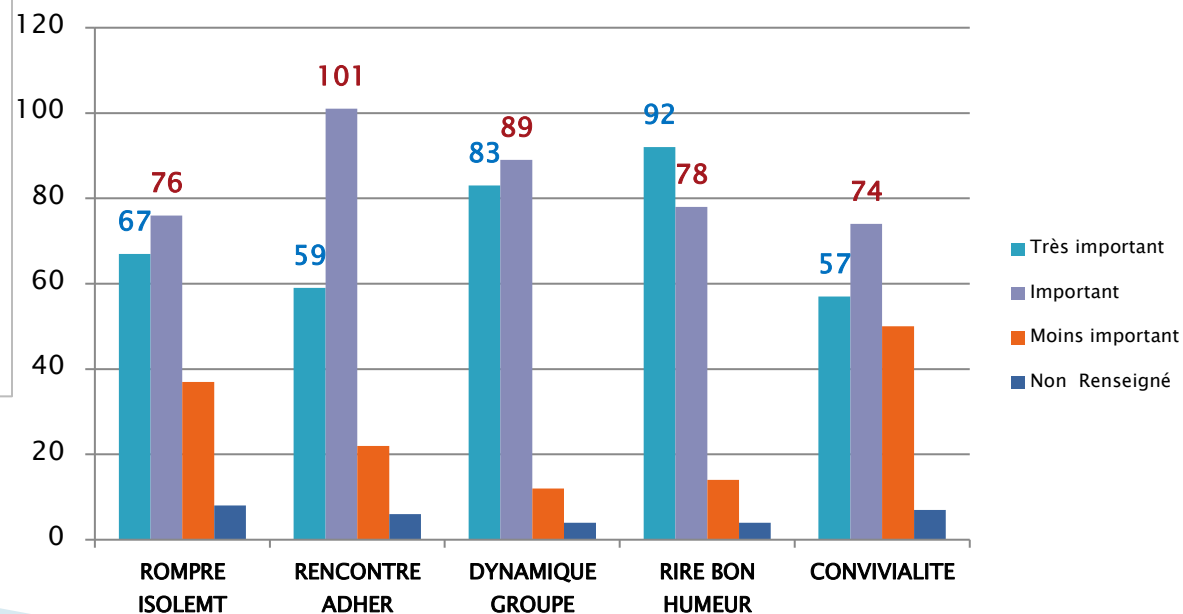
– Rencontrer d'autres adhérents

Très important 59 = 31,4% – *Important* 101 = 53,7%

– Rompre l'isolement est jugé **Moins important** dans environ le quart des réponses, mais 67 adhérents le jugent toutefois **Très important**

– Les temps de convivialité (pique-nique, sorties) sont jugés **Moins important** dans 30 % des réponses, mais 57 adhérents le jugent toutefois **Très important**. Ces derniers sont majoritairement des personnes de plus de 60 ans et pratiquant l'aquagym depuis plus de 20 ans.

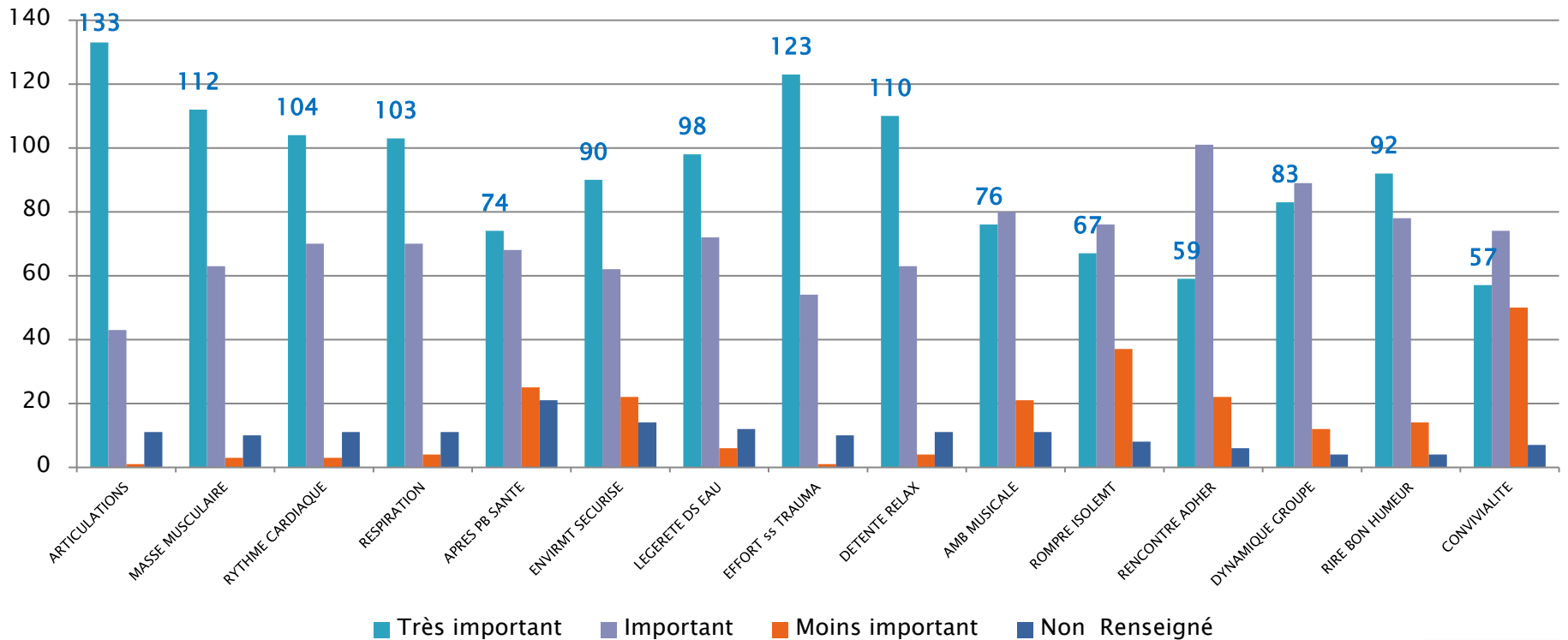
L'aquagym, facteur de lien social



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

IV- 5 Synthèse – L'aquagym pour les capacités physiques, le bien-être, le lien social

L'aquagym pour les capacités physiques, le bien-être, le lien social



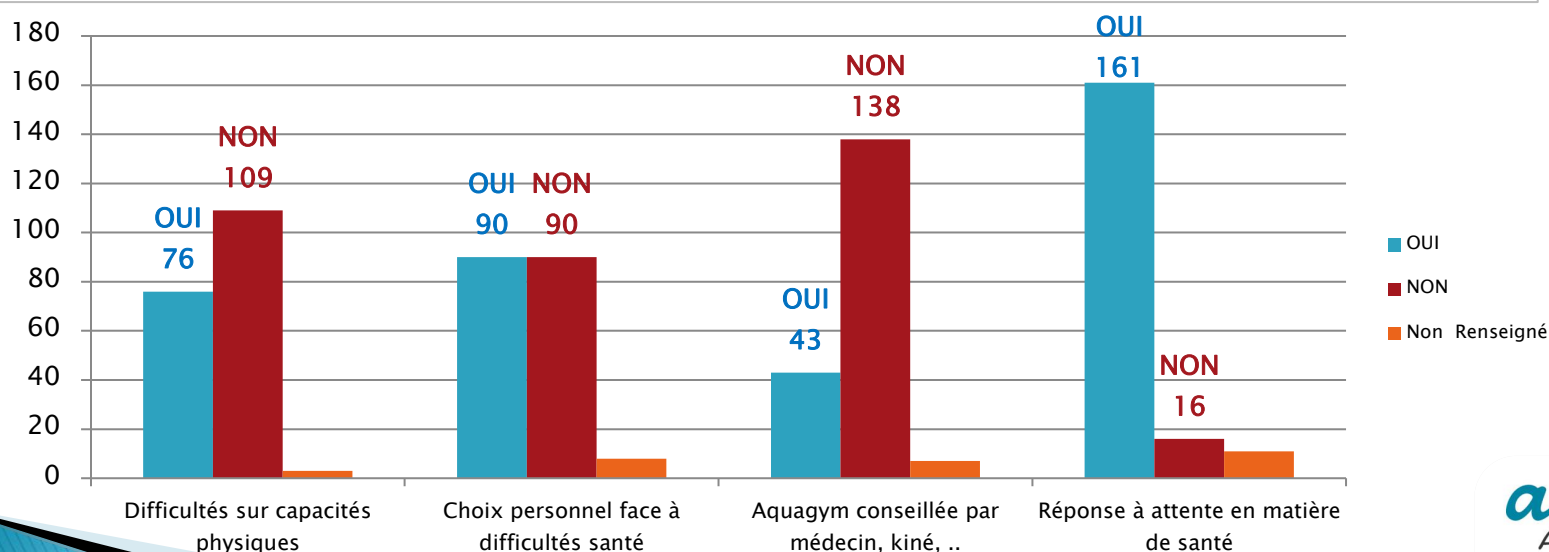
IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

IV- 6 L'aquagym pour des personnes avec des difficultés de santé

	Difficultés sur capacités physiques	Choix personnel face à difficultés santé	Aquagym conseillée par médecin, kiné, ..	Réponse à attente en matière de santé
OUI	76	90	43	161
NON	109	90	138	16
Non Renseigné	3	8	7	11
	188	188	188	188

→ Sur les 188 adhérents ayant répondu à l'enquête

- 76 = 40,4 % répondent avoir eu dans les 10 dernières années des difficultés liées à leurs capacités physiques
- 90 = 47,9 % répondent que l'activité Aquagym est un choix personnel pour répondre à des difficultés de santé.
- 43 = 22,9 % répondent que l'activité Aquagym leur a été conseillée par un médecin ou un kiné.
- 161 = 85,6% déclarent que l'activité Aquagym répond à leurs attentes en matière de santé



IV – Résultats de l'enquête SPORT-SANTE

IV- 6 L'aquagym pour des personnes avec des difficultés de santé

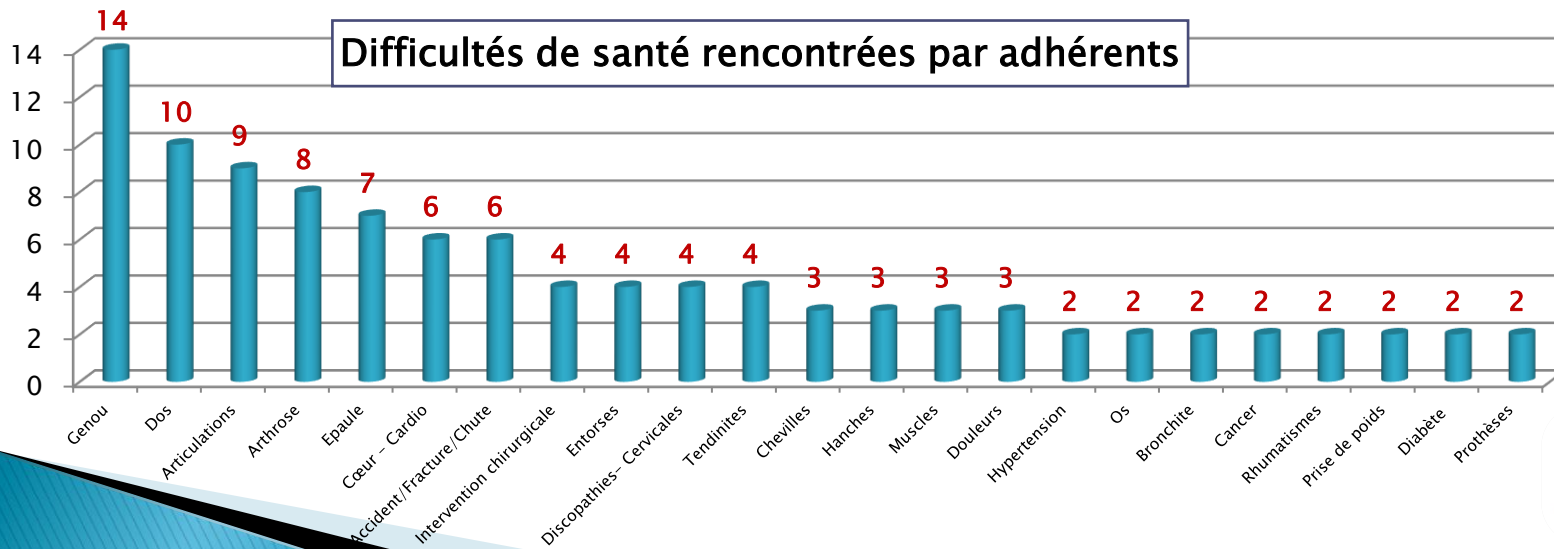
DIFFICULTES SANTE SIGNALEES

Genou	14
Dos	10
Articulations	9
Arthrose	8
Epaule	7
Cœur - Cardio	6
Accident/Fracture/Chute	6
Intervention chirurgicale	4
Entorses	4
Discopathies- Cervicales	4
Tendinites	4

DIFFICULTES SANTE SIGNALEES

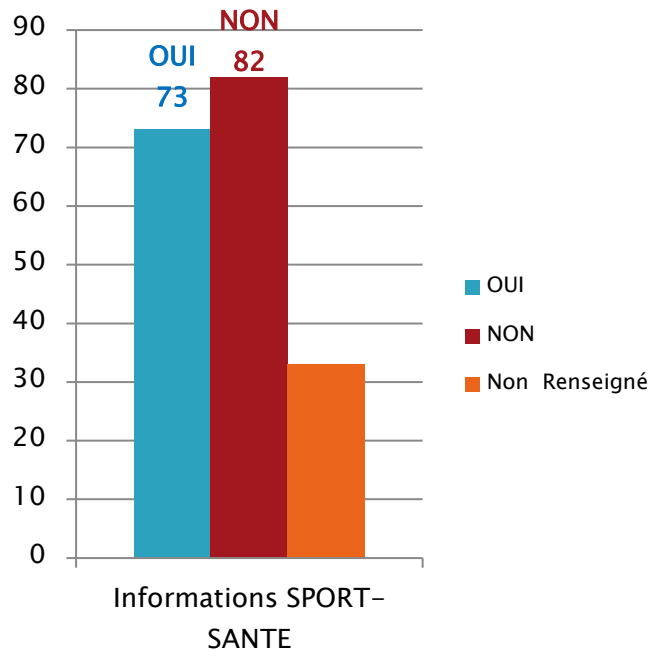
Chevilles	3
Hanches	3
Muscles	3
Douleurs	3
Hypertension	2
Os	2
Bronchite	2
Cancer	2
Rhumatismes	2
Prise de poids	2
Diabète	2
Prothèses	2

Difficultés signalées une seule fois :
Phlébologie, crampes, poignet,
problèmes d'équilibre, séquelles polio.



V – Des informations SPORT-SANTE à mettre en place

Informations SPORT-SANTE	
OUI	73
NON	82
Non Renseigné	33
	188



Sur les 188 adhérents ayant répondu à l'enquête
73 = 38,8 % répondent être intéressés par des informations SPORT-SANTE,
via exposés ou conférences par des intervenants extérieurs

Les thèmes souhaités sont :

- 1) **Viellissement.** Comment bien vieillir. Bien vieillir avec le Sport. Bien-être et importance du sport chez les séniors. Activités physiques après 60 ans. Prévention Vieillissement. Maintenir au maximum ses capacités physiques et mentales.
- 2) **Meilleure connaissance de son corps.**
 - Muscles
 - Articulations, douleurs articulaires, protéger et travailler au mieux les articulations
 - Cardiologie
 - Rhumatologie
 - Réponses à problème de dos
 - La respiration. Les postures
- 3) **Alimentation.** Diététique. Perte de poids sans régime et en douceur
- 4) **Les propriétés de l'eau**
- 5) **Sport sans se blesser.** Bons gestes quotidiens pour rester en forme. Etirements, relaxation à faire chez soi.
- 6) **La mémoire**
- 7) **Le sommeil**
- 8) **Mieux vivre avec son diabète**

VI – Les remarques des adhérents sur questions ouvertes

Pour un approfondissement, vous pouvez consulter les 2 tableaux de remarques et de propositions effectuées par les adhérents

1) Tableau 1 : Autres bénéfices formulés sur les 188 questionnaires SPORT SANTE à l'ABSD, en 4 colonnes

Colonne 1 : maintenir capacités physiques

Colonne 2 : activité de bien-être

Colonne 3 : lien social

Colonne 4 : réponse à questions Santé

2) Tableau 2 : Remarques et suggestions sur les 188 questionnaires SPORT SANTE à l'ABSD, en 3 colonnes

Colonne 1 : Félicitations à ABSD – MERCI

Colonne 2 : Aquagym ABSD = Sport-Santé

Colonne 3 : Comment améliorer encore ?



Merci de votre attention



Au plaisir de se retrouver dans l'eau

