



Feuille d'information 71

## Évaluation DomiGym, 2019-2021

Offre d'activité physique à domicile

### Abstract

L'offre d'activité physique [DomiGym](#) de Pro Senectute pour les personnes âgées vulnérables et à mobilité réduite améliore la force des jambes, la mobilité fonctionnelle et l'équilibre, réduit le risque de chute et la peur de tomber et renforce la santé psychosociale. Les résultats de l'évaluation confirment cela et montrent que DomiGym contribue largement à préserver la mobilité et l'autonomie des personnes âgées au quotidien. Le facteur clé de succès de l'offre, à savoir l'accompagnement personnel, à domicile, est aussi malheureusement le plus gros obstacle à la multiplication en raison des ressources financières et personnelles qu'il requiert pour l'organisation de projet. Il est suggéré de tester différents modèles de financement qui pourraient être adaptés en fonction des conditions-cadres des organisations de Pro Senectute.

### 1 DomiGym: prévention des chutes et santé psychosociale des personnes âgées

Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, on recense chaque année environ **88 000 accidents dus à des chutes**, souvent en raison d'une activité physique insuffisante. Ils entraînent beaucoup de souffrance personnelle et ont un coût économique important.<sup>1</sup> En outre, l'isolement social et la solitude chez les personnes âgées ont un effet négatif sur la **santé physique et psychosociale** et raccourcissent leur vie autodéterminée.

Dans ce contexte, l'offre d'activité physique «**DomiGym – Bouger à domicile**» (en abrégé: DomiGym) de Pro Senectute vise à préserver la mobilité, à lutter contre le risque de chute et à favoriser les contacts sociaux ainsi que l'intégration sociale et la santé

psychosociale. Dans cette optique, DomiGym propose aux personnes âgées vulnérables un entraînement adapté et régulier, portant notamment sur la force et l'équilibre, au sein de leur propre logement ou de leur quartier de résidence.

### Table des matières

1 DomiGym: prévention des chutes et santé psychosociale des personnes âgées	1
2 Résultats retenus	2
3 Possibilités d'optimisation	6
4 Conception de l'évaluation et procédure	7
Annexe A: Comparaison entre les modèles DomiGym de Zoug et de Zurich	8
Annexe B: Exemple de cas	10

<sup>1</sup> Bureau de prévention des accidents BPA (2019). *Status 2019 – Statistique des accidents non professionnels et du niveau de sécurité en Suisse. Circulation routière, sport, habitat et loisirs*. Berne.

DomiGym a été développée en 2010/2011 par Pro Senectute Arc Jurassien sur la base des besoins et souhaits des clientes et clients de celle-ci. La coordination nationale est assurée par Pro Senectute Suisse en tant que responsable et la mise en œuvre est confiée aux organisations régionales de Pro Senectute. En 2021, DomiGym a été proposée dans dix cantons.<sup>2</sup>

Entre 2019 et 2021, DomiGym a pour la première fois fait l'objet d'une évaluation d'impact réalisée en externe, financée par Promotion Santé Suisse. Cette évaluation compare le modèle DomiGym de l'organisation Pro Senectute canton de Zoug par rapport au modèle de Pro Senectute canton de Zurich et Arc Jurassien en ce qui concerne la **mise en œuvre** et les **impacts**.<sup>3</sup> La différence fondamentale entre les deux modèles est que Pro Senectute Zoug fait appel à des moniteur-trice-s de sport bénévoles, tandis que chez Pro Senectute Zurich et Arc Jurassien, la formation Sports des adultes Suisse esa est considérée comme le standard de qualité minimal pour les moniteur-trice-s de sport (voir détails en [annexe A](#)). La présente feuille d'information donne un aperçu des **principaux résultats et conclusions** de l'évaluation.

## 2 Résultats retenus

### 2.1 DomiGym a un effet positif sur la santé physique et psychosociale des participant-e-s

La mise en œuvre de DomiGym dans les cantons de Zoug et de Zurich s'est révélée **efficace pour améliorer le bien-être général, le comportement en matière d'activité physique et les fonctions physiques** que sont la force des jambes, la mobilité fonctionnelle et l'équilibre, ainsi que pour réduire le **risque de chute** des personnes âgées vulnérables:

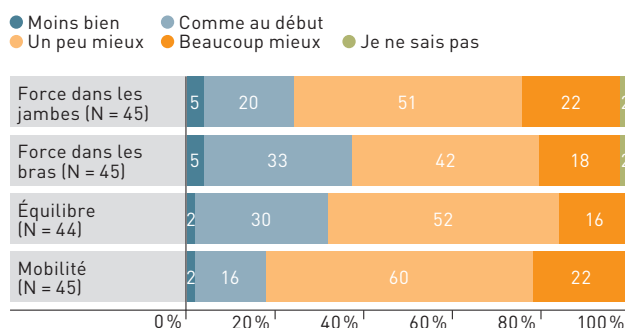
- **67%** des personnes interrogées ont indiqué rétrospectivement que DomiGym **améliorait leur état de santé général**.
- Les participant-e-s à DomiGym ont pu maintenir leur niveau initial de marche (80%) ou même l'améliorer (15%).
- Grâce à DomiGym, la majorité des participant-e-s au programme font des exercices de gymnastique au moins une fois par semaine, même en dehors

de l'entraînement DomiGym. Autrement dit, DomiGym entraîne un **changement positif du comportement en matière d'activité physique** au quotidien.

- **Plus de 70%** des personnes interrogées déclarent avoir **légèrement plus ou bien plus de force dans les jambes et les bras, ainsi qu'un meilleur équilibre et une meilleure mobilité** après une série d'entraînements ([figure 1](#)).
- Il ressort de l'évaluation des tests de motricité sportive que la **réduction du risque de chute au cours d'une série d'entraînements est significative et cliniquement pertinente dans les deux cantons**: les valeurs du test Timed Up and Go pour mesurer la mobilité fonctionnelle et le risque de chute des personnes sont tombées en moyenne en dessous de la valeur limite de 13,5 secondes, qui les avait initialement classées comme «personnes qui chutent» avec une probabilité de 90%. En moyenne, la situation des participant-e-s au Chair-Stand Test s'est améliorée, **passant d'un risque de chute très élevé à un risque accru de chute** (moins de 15 secondes). L'amélioration moyenne de 3,96 secondes au Chair-Stand Test chez Pro Senectute Zoug peut être considérée comme **cliniquement pertinente** en ce qui concerne la réduction des chutes, et

FIGURE 1

#### Évaluation des fonctions physiques par rapport au début de la dernière série d'entraînements DomiGym



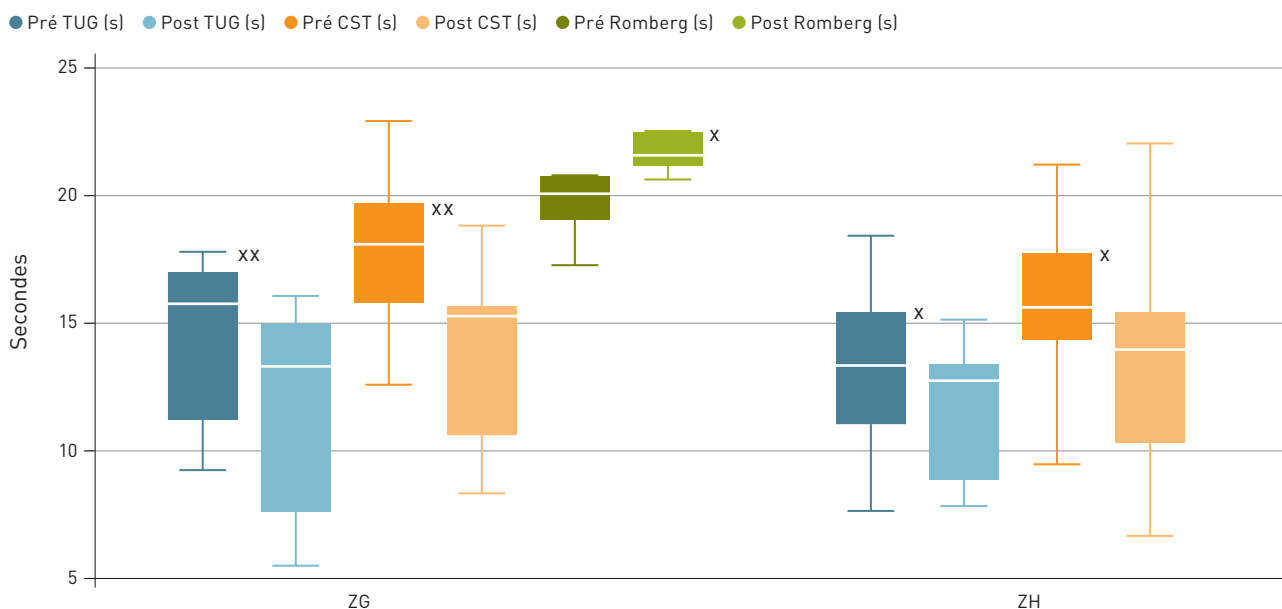
**Question:** «Veuillez indiquer comment vous évaluez désormais les fonctions physiques suivantes par rapport au début de la dernière série d'entraînements DomiGym.»

<sup>2</sup> En 2021, il s'agissait des organisations Pro Senectute Arc Jurassien (NE, JU, BE), FR, GE, LU, SO, VD, ZG, ZH.

<sup>3</sup> En raison de la pandémie de coronavirus, l'organisation Pro Senectute Arc Jurassien s'est retirée prématurément de l'évaluation.

FIGURE 2

## Évaluation des tests de motricité sportive de Pro Senectute Zoug et Zurich



**Remarques:** Boxplot avec la médiane (point central de la répartition) ainsi que les limites des quartiles supérieur et inférieur (boîtes) qui contiennent la moitié centrale (50%) des données. Niveau de significativité  $p < 0.05$  (x),  $p < 0.005$  (xx) basé sur le test des signes de Wilcoxon. TUG = Test «Timed Up and Go», CST = Chair-Stand Test, Romberg = test de Romberg modifié (degré 1, Pro Senectute Zoug uniquement). Valeurs extrêmes non indiquées.

comme quasi cliniquement pertinente chez les participant-e-s de Pro Senectute Zurich avec 2,17 secondes (valeur limite de 2,3 secondes) (figure 2).

- Cela est confirmé par le fait que 37% des participant-e-s rapportent une diminution de la peur de tomber (figure 3).

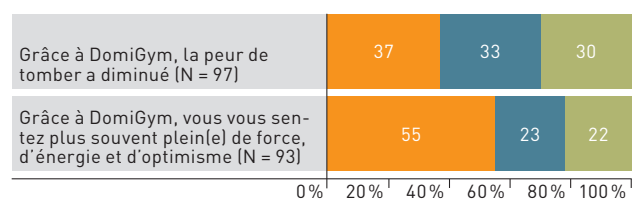
DomiGym améliore donc les capacités fonctionnelles, augmente l'activité physique quotidienne et a un effet positif sur l'état de santé général et la qualité de vie des participant-e-s. On peut partir du principe qu'en raison de ces effets, DomiGym réduit la fréquence des chutes à long terme. L'offre contribue donc à **préserver la mobilité et l'autonomie des personnes âgées au quotidien**, y compris en leur permettant de rester plus longtemps dans leur propre logement.

DomiGym contribue en outre à la **promotion de la santé psychique et au renforcement de l'auto-efficacité**: pour 55% des personnes interrogées, DomiGym a renforcé le sentiment de force, d'énergie et d'optimisme (figure 3). 20% des participant-e-s ont indiqué que leur **mémoire s'était améliorée**.

FIGURE 3

## Évolution de la peur de tomber et de l'optimisme grâce à DomiGym

● Oui ● Non ● Je ne sais pas



**Questions:** «Votre peur de tomber a-t-elle diminué grâce à DomiGym?», «Vous sentez-vous plus souvent plein-e de force, d'énergie et d'optimisme grâce à DomiGym?»

Du point de vue des enquêteur-trice-s, des moniteur-trice-s de sport et des expert-e-s, il existe toutefois encore un potentiel d'amélioration, notamment en ce qui concerne la promotion de l'intégration sociale par DomiGym, par exemple au travers d'un nombre plus important d'entraînements en petits groupes.

L'évaluation de l'offre, de l'atteinte des groupes cibles et des impacts en général n'a révélé **aucune différence nette entre les modèles de Zoug et de Zurich**. Les résultats de l'évaluation ne permettent donc pas d'étayer l'hypothèse selon laquelle l'un des deux modèles DomiGym aurait des impacts plus importants.

La [figure 4](#) présente un aperçu des principaux résultats de l'évaluation sur la base du modèle d'impact.

## 2.2 Les participant-e-s et les moniteur-trice-s de sport sont très satisfait-e-s de DomiGym

Les participant-e-s et les moniteur-trice-s de sport sont globalement très satisfait-e-s de l'offre et de la conception des entraînements. En tout, **98% des participant-e-s interrogé-e-s sont satisfait-e-s ou très satisfait-e-s de l'offre** de DomiGym, **même un certain temps après** la fin de la séance d'entraînement. Sur la piste d'effet menant à un changement d'attitude ou de comportement, la perception de sa propre satisfaction par rapport à une offre de promotion de la santé joue un rôle important.

Les participant-e-s évaluent également très **positivement** les **moniteur-trice-s de sport**: 99% des personnes interrogées des trois régions étaient satisfaites ou très satisfaites de leur moniteur-trice de sport. Les participant-e-s considèrent comme importantes les instructions données par les moniteur-trice-s de sport ainsi que le fait que l'entraînement ait lieu à la maison. Du point de vue des participant-e-s, la durée et la régularité des entraînements sont adaptées aux besoins et les coûts de participation sont raisonnables. La plupart des participant-e-s à DomiGym déclarent atteindre les **objectifs qu'ils/elles se sont fixés** (96% de «oui» ou «oui et non»).

Parmi les moniteur-trice-s de sport interrogé-e-s (N=77), 83% considèrent globalement que DomiGym est un bon programme. Environ un cinquième des personnes interrogées estiment que l'organisation de l'offre (processus administratifs) et l'accompagnement de la part de Pro Senectute sont suffisants, 3% les jugeant insuffisants. En ce qui concerne l'accompagnement de la part de Pro Senectute, on peut noter **des différences régionales**:

dans le cas de Pro Senectute Arc Jurassien, 63% des personnes interrogées le jugent bon, ce chiffre étant de 86% dans le cas de Pro Senectute Zurich et de 77% dans celui de Pro Senectute Zoug.

## 2.3 DomiGym comble une lacune dans la promotion de la santé

En tant qu'offre de proximité dans le setting «à domicile chez les participant-e-s», DomiGym est fortement axée sur les **besoins des participant-e-s**. Le programme vient ainsi combler une lacune dans la promotion de la santé et la prévention, puisque sinon, le groupe cible des personnes vulnérables et à mobilité réduite ne pourrait pas être atteint avec une offre de ce type (pour de plus amples informations sur les caractéristiques d'une participante, voir l'exemple de cas à [l'annexe B](#)).

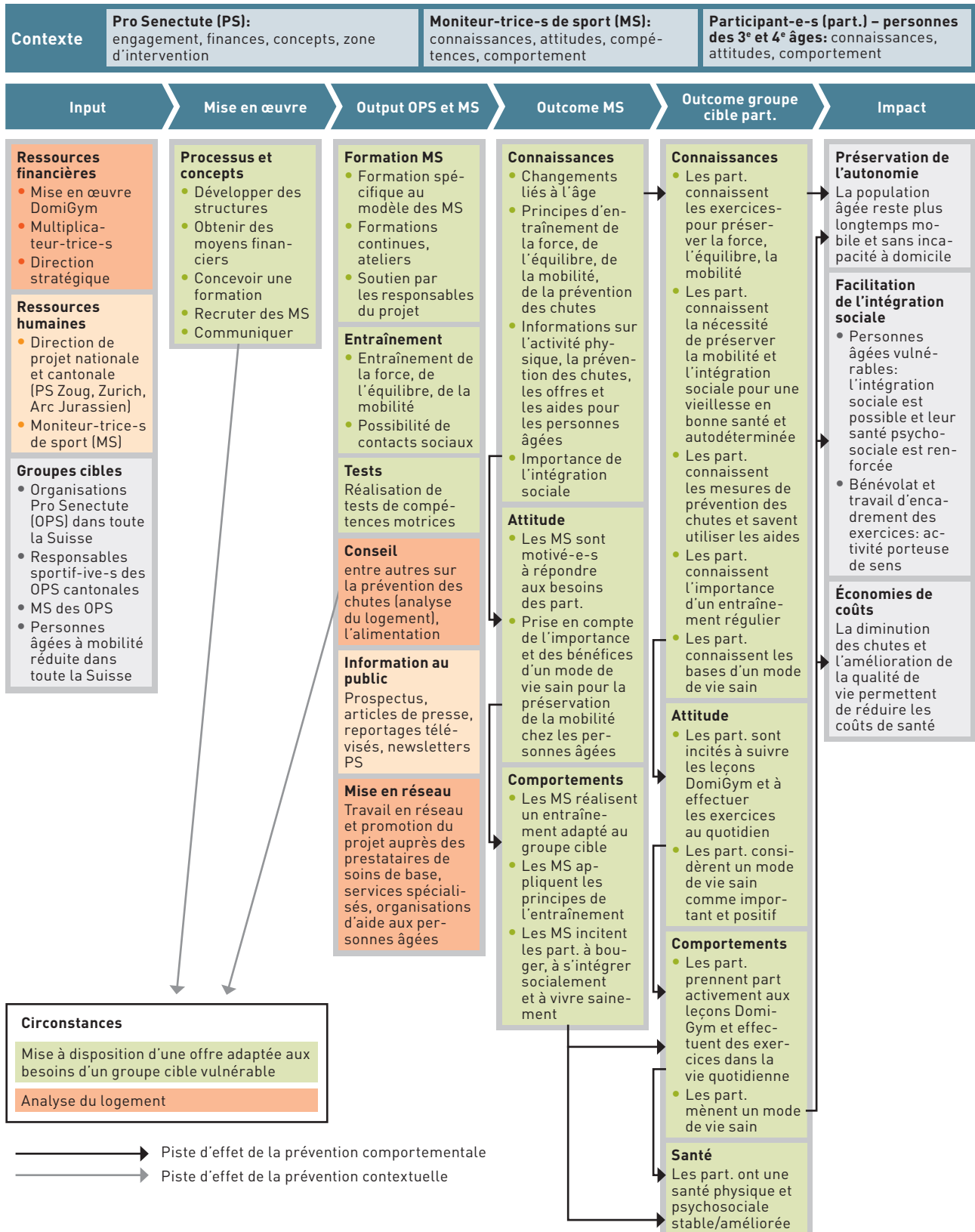
Dans l'ensemble, l'évolution du **nombre de participant-e-s** peut être qualifiée de **bonne**, les deux organisations Pro Senectute de Zoug et de Zurich atteignant leurs objectifs annuels fixés en termes d'atteinte des groupes cibles et de recrutement de moniteur-trice-s de sport. DomiGym a démontré avec succès son potentiel de multiplication en s'étendant à dix cantons et deux régions linguistiques.

Sur la base des résultats de l'évaluation, les **deux modèles** sont **équivalents** en ce qui concerne **la qualité de la mise en œuvre** et les **impacts** obtenus. En revanche, les coûts par leçon évalués dans le cadre de l'évaluation sur la base des comptes annuels<sup>4</sup> de DomiGym de Pro Senectute Zoug et Zurich sont nettement plus bas dans le modèle de Zoug que dans le modèle de Zurich. Cela n'est pas surprenant dans la mesure où, dans le modèle de Zoug, il n'y a pas de rémunération des moniteur-trice-s de sport, qui sont bénévoles. En outre, le modèle de Zurich est encore en phase de mise en place, ce qui signifie que les coûts pourraient encore être réduits à Zurich dans le cadre de la mise en œuvre en cours. Compte tenu de la **différence de coûts** considérable entre les deux modèles et des solutions de financement non encore trouvées, les enquêteur-trice-s parviennent néanmoins à la conclusion que le **modèle de Zoug** pourrait mieux convenir pour la **multiplication** que le modèle de Zurich.

<sup>4</sup> Pour chaque modèle, les coûts ont été regroupés en dépenses de personnel pour les responsables techniques et administratif-ive-s de l'offre, dépenses pour les moniteur-trice-s de sport, autres dépenses (matériel, publicité, autres frais).

FIGURE 4

## Modèle d'impact de DomiGym et résultats de l'évaluation



**Remarque:** les champs en **vert** renvoient aux résultats positifs de l'évaluation, les champs en **orange** aux résultats mitigés et les champs en **rouge** aux résultats négatifs; il est impossible de se prononcer sur les autres champs.



### 3 Possibilités d'optimisation

Sur la base des résultats de l'évaluation, les potentiels d'amélioration suivants ont été déduits pour la mise en œuvre et la multiplication de DomiGym (tableau 1).

Le facteur clé de succès de l'offre, à savoir l'accompagnement personnel, à domicile, est aussi malheureusement le plus gros obstacle à la multiplication en raison des ressources financières et personnelles qu'il requiert pour l'organisation de projet.

TABEAU 1

#### Idées pour le développement et l'ajustement de DomiGym

Domaine	Actions possibles
1) Mise en œuvre	<p><b>Renforcer la mise en œuvre durable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer <b>les informations en ligne et le processus d'inscription</b></li> <li>• Renforcer <b>la collaboration</b> avec les <b>professionnel-le-s concerné-e-s</b><sup>5</sup> ainsi qu'avec les caisses-maladie afin de pouvoir mieux atteindre le groupe cible</li> <li>• Identifier les possibilités d'ajustement afin de promouvoir la santé psychosociale (éventuellement par davantage d'<b>entraînements en petits groupes</b>) et d'<b>atteindre davantage les hommes</b></li> </ul>
2) Concept de communication	<p><b>Améliorer la communication:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer les sites Internet de Pro Senectute Suisse et des organisations de Pro Senectute afin de rendre les informations sur DomiGym plus facilement accessibles</li> <li>• Davantage de publicité et d'information au public</li> <li>• Informer de manière proactive les professionnel-le-s concerné-e-s sur DomiGym (entre autres au moyen de modèles de courriels standardisés) et mettre à disposition du matériel d'information</li> <li>• Développer une <b>présence homogène</b> de DomiGym dans toutes les organisations de Pro Senectute par le biais d'un <i>corporate design</i> au niveau du site Internet et des supports d'information</li> </ul>
3) Moniteur-trice-s de sport	<p><b>Recruter davantage de moniteur-trice-s de sport:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer une <b>indemnisation financière appropriée</b> ou mettre à disposition d'autres contre-valeurs (p.ex. supports/contenus de formation, mise en réseau)</li> <li>• S'adresser de manière proactive aux moniteur-trice-s de sport potentiel-le-s, entre autres au moyen de modèles de courriels standardisés</li> </ul>
4) Financement	<p><b>Rendre le financement de DomiGym plus durable:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Élaborer et tester différents <b>modèles de financement</b>, entre autres via des tarifs échelonnés et davantage d'entraînements en petits groupes</li> <li>• Coopérer avec les <b>caisses-maladie</b> pour une prise en charge (partielle) des coûts par l'assurance de base ainsi qu'une prise en charge supplémentaire par l'assurance complémentaire</li> <li>• Renforcer <b>l'identification</b> à l'offre par le biais de petits matériels et la promotion de l'entraînement autonome</li> <li>• Développer et proposer une <b>analyse du logement</b> par rapport aux risques de trébuchements, financée par les participant-e-s</li> <li>• Faire connaître plus largement les <b>possibilités de subventions</b> et faciliter l'accès</li> </ul>
5) Multiplication	<p><b>Renforcer la multiplication dans d'autres cantons par les mesures suivantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permettre des possibilités d'adaptation aux réalités régionales/locales des organisations de Pro Senectute, entre autres concernant les standards de formation des moniteur-trice-s de sport</li> <li>• Proposer de manière proactive un soutien professionnel aux nouvelles organisations de Pro Senectute potentielles de la part de Pro Senectute Suisse ou de responsables DomiGym d'autres organisations de Pro Senectute</li> </ul>

5 Professionnel-le-s/intermédiaires: médecins de famille, acteurs du travail avec les personnes âgées, Aide et soins à domicile, assistant-e-s sociaux-ales, services de santé et services sociaux des communes.

#### 4 Conception de l'évaluation et procédure

Différentes approches méthodologiques ont été choisies pour répondre aux questions de l'évaluation afin de considérer DomiGym sous différents

angles (tableau 2). L'accent a été mis sur l'évaluation des tests de motricité sportive ainsi que sur des enquêtes menées auprès des participant-e-s, moniteur-trice-s de sport et expert-e-s.

TABLEAU 2

##### Aperçu des collectes de données dans le cadre de l'évaluation de DomiGym

Collecte de données	Contenu	Période	Nombre de cas
<b>Tests de motricité sportive</b>			
Évaluation des trois tests de motricité sportive	Déclarations sur la force des jambes, la mobilité fonctionnelle et l'équilibre	2020/2021	N = 26 <sup>a</sup>
<b>Enquêtes (par écrit)</b>			
Participant-e-s (rétrospectivement)	Satisfaction, utilisation, effets, caractérisation du groupe cible, potentiels d'amélioration	2020	N = 107 <sup>b</sup>
Part. (prospectivement, avant/après la série d'entraînements)		2021	N = 44 <sup>c</sup>
Moniteur-trice-s de sport (en ligne)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Satisfaction, effets, facteurs de réussite, potentiels d'amélioration</li> <li>• Indications détaillées sous forme de texte libre</li> </ul>	2021	N = 77 <sup>b</sup>
<b>Enquêtes (par téléphone)</b>			
Expert-e-s	Évaluation de l'offre, impacts, facteurs de réussite, potentiels d'amélioration	2021	16
Participant-e-s et proches	Satisfaction, impacts, facteurs de réussite, potentiels d'amélioration	2021	2
<b>Analyse des documents et des données secondaires</b>			
Auto-évaluations (y compris les statistiques de participation)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation de l'offre, impacts, facteurs de réussite, potentiels d'amélioration</li> <li>• Analyse coûts-bénéfices</li> </ul>	2018-2021	Pro Senectute Suisse, toutes les organisations de Pro Senectute
Documents (rapports annuels, demandes, comparaison des cantons), comptes annuels, documents de formation		2018-2021	Pro Senectute Suisse, toutes les organisations de Pro Senectute
Évaluation des formations	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluation du cours du module d'approfondissement DomiGym Pro Senectute Zurich et formation Pro Senectute Zoug</li> <li>• Évaluation de la formation, potentiels d'amélioration</li> </ul>	2018/2019	17
<b>Visite de formation<sup>6</sup></b>			
Visite des formations et échange d'expériences des moniteur-trice-s de sport	Aperçu de la pratique (leçon d'essai, tests de motricité sportive), contenu et qualité de la formation	2020	3

<sup>a</sup> après critères d'exclusion, N total = 50

<sup>b</sup> Pro Senectute Arc Jurassien, Pro Senectute Zoug, Pro Senectute Zurich

<sup>c</sup> avec questionnaire au début et à la fin, N total = 58, Pro Senectute Zoug et Zurich uniquement

<sup>6</sup> Assister à une séance d'entraînement DomiGym n'a pas été possible en raison de la situation liée au coronavirus et du setting privé de l'entraînement à domicile. Durant la formation, des leçons d'essai et des tests de motricité sportive ont été effectués. Cela a fourni un aperçu concret de la mise en œuvre du contenu des entraînements.

## Annexe A: Comparaison entre les modèles DomiGym de Zoug et de Zurich

TABLEAU 3

Comparaison entre les modèles DomiGym de Zoug et de Zurich<sup>7</sup>

	Élément de comparaison	Zoug	Zurich
Contenu et structure de l'entraînement	Contenu	Entraînement de la force, de l'équilibre en position debout et en marchant ainsi que de la mobilité	
	Objectif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer ou du moins maintenir les capacités nécessaires pour faire face à la vie quotidienne et être mobile</li> <li>• Promotion de l'intégration sociale</li> </ul>	Sur un maximum de trois séries (36 leçons), créer les bases pour permettre aux participant-e-s de suivre les cours dans le cadre d'une offre de groupe bon marché
	Conception de l'entraînement	Orientation vers les capacités physiques individuelles <sup>8</sup>	
	Durée/fréquence	Une leçon de 45-60 minutes par semaine	
	Setting	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraînement individuel à domicile</li> <li>• Petits groupes dans le quartier (non mis en œuvre actuellement)</li> </ul>	
	Analyse du logement et conseils	Pas d'analyse structurée et détaillée incluse	
Participant-e-s	Conditions de participation	Toutes les personnes âgées de 65 ans et plus, quel que soit leur état de santé. La personne doit vivre à domicile, pas dans une maison de retraite.	Personnes âgées de 65 ans et plus sans troubles physiques, psychiques ou cognitifs graves (p. ex. accident vasculaire cérébral, démence, maladie de Parkinson) ou limitations
	Nombre de participant-e-s actif-ve-s en 2021	35 (77 % de femmes)	43 (75 % de femmes)
	Nombre de séries d'entraînements effectuées (2019/2020/2021)	146 / 110 (- 25 %) / 122 (+ 11 %)	44 / 71 (+ 61 %) / 77 (+ 8 %)
	Nombre de leçons par an (2019/2020/2021) <sup>9</sup>	1216 / 1008 / 1187	528 / 852 / 924

Suite à la page 9

<sup>7</sup> Fondamentalement, la mise en œuvre du «modèle de Zurich» correspond à celle de Pro Senectute Arc Jurassien.

<sup>8</sup> À Zurich, sur la base des catégories de programmes «Light», «Basic» et «Plus» de «L'équilibre en marche».

<sup>9</sup> À Zoug 10 leçons et à Zurich 12 leçons par série d'entraînements.



TABLEAU 3 (SUITE)

	Élément de comparaison	Zoug	Zurich
Moniteur-trice-s de sport	Nombre de moniteur-trice-s de sport actif-ve-s (2021)	35	34 <sup>10</sup>
	Formation/formations continues	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénévoles avec 2 jours de formation et 2 jours de formation continue (4 jours en tout) dirigés par une experte esa qui est également experte technique DomiGym<sup>11</sup></li> <li>• Échange d'expériences annuel entre les moniteur-trice-s de sport</li> <li>• Assistance de l'experte technique DomiGym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moniteur-trice-s esa (6 jours) ou professionnel-le-s ayant suivi des formations équivalentes</li> <li>• Condition requise: 3 à 5 années d'expérience dans les cours collectifs</li> <li>• Formation continue supplémentaire de 2 jours (module d'approfondissement)</li> <li>• Module de rafraîchissement DomiGym (1 jour par an, formation continue interne souhaitée)</li> <li>• Assistance technique de l'experte DomiGym</li> </ul>
	Rémunération des moniteur-trice-s de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pas de rémunération, car activité bénévole</li> <li>• Frais de déplacement forfaitaires à hauteur de CHF 7.- par leçon dispensée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CHF 40.- par leçon</li> <li>• Frais de déplacement</li> </ul>
Conditions-cadres	Côûts pour les participant-e-s	CHF 15.- par leçon	Depuis 2022: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premier entretien CHF 50.- (unique, pas de frais jusqu'en 2021)</li> <li>• CHF 40.- par leçon (jusqu'en 2021 CHF 20.-)</li> <li>• À partir de la 4<sup>e</sup> série d'entraînements (37<sup>e</sup> leçon), un prix majoré de CHF 80.- par leçon s'applique</li> </ul>
	Possibilité de subventions	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les bénéficiaires de prestations complémentaires ont droit à un rabais (Pro Senectute Zurich: rabais de 50%)</li> <li>• Possibilité de prise en charge des coûts de participation par l'assurance complémentaire</li> </ul>	
	Communication/publicité	Promotion de DomiGym par: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matériel d'information (prospectus, programme annuel Pro Senectute, magazine clients, newsletter)</li> <li>• Internet</li> <li>• Bouche à oreille</li> <li>• Articles dans les journaux locaux</li> </ul>	
	Administration: processus d'inscription/facturation/indemnisation des moniteur-trice-s de sport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Processus d'inscription via l'administration de l'organisation de Pro Senectute ou la direction de DomiGym</li> <li>• Inscription principalement par téléphone et par e-mail</li> <li>• Facturation aux participant-e-s et indemnisation des moniteur-trice-s de sport via les administrations des organisations de Pro Senectute</li> </ul>	

<sup>10</sup> De 2019 à 2021, 48 moniteur-trice-s de sport ont été formé-e-s pour DomiGym par Pro Senectute Zurich.

<sup>11</sup> En outre, Pro Senectute Zoug encourage l'engagement pour des formations continues par un financement de la formation esa après deux ans d'activité au sein de l'organisation de Pro Senectute.

## Annexe B: Exemple de cas d'une participante de Pro Senectute Zurich

Afin de clarifier les caractéristiques des participant-e-s, des caractéristiques types idéales ont été élaborées en concertation avec Pro Senectute Zoug et Zurich. Elles sont basées sur des participant-e-s

actuel-le-s des deux organisations de Pro Senectute. La feuille d'information traite de l'exemple de Zurich (tableau 4).

TABLEAU 4

### Exemple de cas Pro Senectute Zurich

Caractéristiques	Explications
Âge	93 ans
Sexe	féminin
Démarrage de DomiGym	2018
Nombre de séries d'entraînements	4 séries terminées, 5 <sup>e</sup> série en cours
Fréquence des entraînements	Une fois par semaine
Coût	CHF 80.– par leçon (depuis la 4 <sup>e</sup> série d'entraînements)
Motivation et objectifs	Maintien de l'autonomie ainsi que joie et plaisir procurés par l'offre
Réalisation des objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préservation de l'<b>autonomie ainsi que de la forme physique et mentale</b> pendant un an et demi</li> <li>• <b>Joie et plaisir</b> procurés par l'entraînement intacts</li> <li>• <b>Contact social</b> très positif avec la monitrice</li> </ul>
Déroulement des activités de la vie quotidienne	La participante juge qu'elle peut continuer à faire face à la vie quotidienne, comme monter les escaliers, marcher, se lever/s'asseoir, faire ses courses et utiliser les TP, gérer le ménage, comme au début de l'entraînement.
Fonctions physiques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La participante à DomiGym estime que sa force au niveau des jambes, du tronc et des bras, son équilibre statique et dynamique ainsi que sa mobilité sont inchangés par rapport <b>au début</b>.</li> <li>• L'équilibre proactif (test TUG) et la force/force-vitesse des extrémités inférieures (Chair-Stand Test) ont pu être <b>maintenus</b> tout au long des 4 séries d'entraînements.</li> </ul>
Évolution de l'état de santé et du niveau d'entraînement	Compte tenu de l'âge avancé, l'état de santé peut être qualifié de très favorable et la préservation des fonctions physiques et du niveau d'entraînement en général peut être considéré comme un grand succès.

La participante à DomiGym souhaite poursuivre les entraînements DomiGym, même si une certaine crainte subsiste vis-à-vis de certains exercices et qu'une certaine prudence est donc perceptible lors de l'exécution des exercices.

Quelle est l'importance de DomiGym pour la participante?

**«DomiGym m'aide à rester autonome plus longtemps et à conserver ma mobilité!»**

*(citation de la participante)*

Elle n'imagine certes pas passer à un entraînement collectif, en particulier en raison du contact direct avec la monitrice, mais, de toute façon, cela n'entre plus en considération en raison de son âge. Au final, la participante à DomiGym est très heureuse que «tout fonctionne toujours aussi bien».

La monitrice dresse un **tableau très positif** de l'évolution de l'état de santé et du déroulement de l'entraînement de la participante à DomiGym:

**«À 93 ans, elle était en bonne santé au début de nos séances d'entraînement et l'est toujours à présent après bientôt cinq séries. Je me suis rendu compte qu'avec une personne d'un tel âge, on ne peut réaliser aucun progrès, ou alors des progrès très limités. Mais simplement maintenir les capacités existantes est déjà très utile. Je suis ravie de constater que la participante à DomiGym a conservé un état de forme pratiquement intact pendant cette année et demie et que son désir de gérer son ménage et d'être plus ou moins autonome aussi longtemps que possible s'est réalisé jusqu'à présent. C'est aussi réjouissant et motivant pour moi en tant que monitrice.»**

## Impressum

### Édité par

Promotion Santé Suisse

### Direction du projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel, responsable de projet  
Évaluation et Qualité

### Auteures et auteurs

Ecoplan AG:

- Dr Simon Endes
- Katja Manike
- Julia Lehmann
- Simon Büchler
- Eliane Kraft

### Rapport d'évaluation

Ecoplan (2022). *Évaluation DomiGym – Offre d'activités physiques à domicile. Rapport final à l'attention de Promotion Santé Suisse*. Berne: Ecoplan AG.

Disponible sur demande.

### Crédit photographique image de couverture

istockphoto (Ridofranz)

### Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 71

© Promotion Santé Suisse, juillet 2022

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promotionsante.ch/publications