



Feuille d'information 73

Évaluation du cours «être & rester mobile» 2020-2021

Cours sur la mobilité pour se déplacer intelligemment et en toute sécurité

Abstract

Le [cours sur la mobilité «être & rester mobile»](#) d'une demi-journée, organisé dans toute la Suisse, s'adresse aux personnes âgées qui souhaitent entretenir leur mobilité. Le concept du cours fait ses preuves depuis plusieurs années et est soutenu par de nombreux partenaires. Le cours atteint un large public, qui peut ainsi profiter des suggestions proposées pour maintenir et favoriser un comportement en matière d'activité physique/de mobilité. Les résultats de l'évaluation indiquent que le cours apporte une contribution significative à la mobilité au quotidien du groupe cible, dans la mesure des possibilités à disposition. Ainsi, la moitié des participant-e-s rapportent que le cours a contribué à l'organisation de leur mobilité, en rafraîchissant les connaissances existantes, en renforçant les bonnes habitudes et en déclenchant de nouvelles impulsions. Grâce à une conception plus axée sur la pratique de la partie théorique et à une incitation plus systématique à passer à des étapes suivantes concrètes, le potentiel d'impact du cours pourrait être encore mieux exploité à l'avenir.

1 Cours sur la mobilité «être & rester mobile»

En 2000, rundum mobil GmbH a créé, avec le cours sur la mobilité «être & rester mobile», une offre qui aide les personnes âgées à maintenir leurs déplacements autonomes. Le cours s'adresse aux personnes âgées qui souhaitent entretenir activement leur mobilité et aiment apprendre des choses nouvelles. Il aborde, entre autres, les aspects suivants:

- Une mobilité adaptée aux personnes âgées
- Se déplacer en toute sécurité avec les transports publics et la circulation routière privée
- Apprendre à connaître et à utiliser les nombreuses offres des transports publics
- Accéder à de nouvelles possibilités technologiques telles que les applications ou les autotests réalisables en ligne

L'offre de cours à bas seuil est gratuite pour les participant-e-s et est mise en œuvre dans de nombreuses régions de Suisse. Le cours sur la mobilité poursuit notamment deux objectifs: premièrement, les personnes âgées doivent pouvoir vivre chez elles le plus longtemps possible et se déplacer en toute sécurité et de manière autonome dans l'espace public et la circulation routière. Deuxièmement, en favorisant les déplacements autonomes, le cours

Table des matières

1 Cours sur la mobilité «être & rester mobile»	1
2 Résultats retenus	2
3 Possibilités d'optimisation	7
4 Conception de l'évaluation et procédure	7

renforce les participant-e-s à plusieurs niveaux, notamment par une autonomie et une auto-efficacité vécues, l'intégration sociale et une organisation active des loisirs.

L'évaluation du cours «être & rester mobile» a été menée entre l'automne 2020 et l'été 2022. L'un des aspects sondés est le niveau d'impact du cours sur les connaissances, l'attitude et le comportement autour des thèmes de la mobilité et de l'activité physique. Il était aussi intéressant de savoir quelles étaient les personnes que le cours permettait d'atteindre et, notamment, de connaître leur degré de mobilité et d'activité physiques.

Les circonstances de la pandémie de coronavirus ont non seulement posé des défis en termes d'assiduité au cours mais ont aussi influencé la pertinence de l'évaluation, notamment lorsqu'il est question de changements de comportement en matière de mobilité. Toutefois, les principaux résultats sont fondamentalement stables et éloquents, indépendamment du contexte difficile des années 2020 et 2021.

La présente feuille d'information donne un aperçu des principaux résultats et conclusions de l'évaluation.

2 Résultats retenus

2.1 Le concept du cours fait ses preuves depuis de nombreuses années et s'appuie sur un vaste réseau au niveau national, régional et local

La majorité des participant-e-s au cours s'y rendent sans attentes spécifiques. Pour certain-e-s, apprendre à acheter des titres de transport est l'une des raisons justifiant la participation au cours. Les attentes (non spécifiques) des participant-e-s sont généralement satisfaites, seules quelques personnes font état d'attentes non satisfaites. Ainsi, la satisfaction des participant-e-s par rapport au cours auquel ils/elles ont participé est dans l'ensemble élevée à très élevée.

Du point de vue des parties prenantes au cours (responsable nationale du programme, organisateur-trice-s régionaux-ales du cours, intervenant-e-s), le cours sert en premier lieu à accroître la sécurité et à réduire les craintes des partici-

pant-e-s liées aux déplacements. Le format d'un cours d'une demi-journée avec une partie théorique et une partie pratique est adapté. Le remaniement du concept du cours de 2019, qui prévoit l'introduction de trois avatars, est également en majeure partie bien noté par les parties prenantes au cours. La prise en compte du thème tendance qu'est la «numérisation» est évaluée différemment par ces dernières et par les participant-e-s au cours: pour les un-e-s, ce sujet est extrêmement important, pour les autres il représente un élément trop difficile à appréhender par les participant-e-s. Les parties prenantes au cours sont d'accord sur le fait que la composition des contenus constitue un compromis en raison des nombreuses institutions/organisations qui cofinancent les cours dispensés et qu'il serait important de les réduire voire de les compiler. La réflexion personnelle sur sa propre situation et l'échange entre les personnes y auraient trop peu de place.

Malgré un vaste réseau de partenaires et de bailleur-euse-s de fonds à différents niveaux, le financement du cours n'est pas durablement assuré mais doit être accordé à nouveau chaque année. Cela mobilise beaucoup de ressources en personnel et est source d'insécurité.

2.2 Le cours atteint un large public

Le nombre de participant-e-s au cours a nettement diminué en raison de la pandémie de coronavirus: tandis qu'en 2019, un total de 1947 personnes y avait participé, elles n'étaient que 495 en 2020 et 625 en 2021. Le groupe cible ainsi atteint peut être décrit selon les caractéristiques suivantes:

- **Sexe:** le cours atteint plus de femmes que d'hommes (environ 70%), un phénomène connu des offres de promotion de la santé ou de géragogie.¹
- **Âge:** le cours atteint un public situé dans une vaste fourchette d'âge (à partir de l'âge de la retraite jusqu'à 90 ans et plus). En termes d'égalité des chances pour accéder au cours, il convient de souligner que le cours a du succès auprès des personnes de 70 ans et plus.
- **Portée géographique:** jusqu'en 2019, le cours atteignait majoritairement des participant-e-s de Suisse alémanique (environ 70%) et, en 2020 et

¹ Promotion Santé Suisse (2019). *Guide «Comment atteindre les hommes de 65 ans et plus?» – Tenir compte du genre dans la promotion de la santé des personnes âgées. Collecte d'expériences pratiques à l'attention des professionnel-le-s.* Berne.

2021, les proportions entre la Suisse alémanique et la Suisse romande se sont nivelées. Avec la couverture de toutes les régions linguistiques et de nombreux cantons, l'égalité des chances au niveau régional est déjà en bonne voie, même s'il existe certainement encore du potentiel pour une répartition plus équilibrée des régions linguistiques.

- **Comportement en matière d'activité physique et de mobilité, utilisation des nouvelles technologies:** la majorité des participant-e-s au cours se déplacent principalement (quotidiennement ou plusieurs fois par semaine) à pied (83%), en voiture (52%) et avec les transports publics (39%). L'éventail des comportements en matière d'activité physique est lui aussi très vaste: sur 53 participant-e-s au cours de 2021 interrogé-e-s par téléphone, les recommandations en matière d'activité physique² en atteignent effectivement 22, et 17 en partie seulement. 36 personnes entraînent leur force, leur équilibre et leur agilité. 31 des 52 personnes interrogées se déplacent en moyenne entre 30 et 119 minutes par jour à pied ou à vélo. La majorité des participant-e-s au cours utilisent déjà des technologies plus récentes (carte de crédit, accès Internet, smartphone), mais seule une petite partie utilise des applications de transports publics. Le cours atteint ainsi majoritairement un public pour lequel il existe un potentiel de développement en termes d'utilisation des transports publics, de comportement en matière d'activité physique et d'utilisation ciblée des nouvelles technologies pour leurs déplacements; potentiel qui peut être stimulé/favorisé par la participation au cours.
- **Autres aspects:** atteindre des personnes âgées issues de l'immigration serait très souhaitable du point de vue des parties prenantes au cours qui ont été interrogées, mais cet objectif n'a pas pu être garanti jusqu'à présent en raison des conditions-cadres existantes (canaux de publicité, langue de mise en œuvre, ressources financières et humaines disponibles).

Le cours est conçu de sorte à respecter le principe de l'égalité des chances, en ce sens qu'il peut être suivi gratuitement et sans connaissances préa-

lables et que, par son contenu, il s'adresse à un large public. Ce dernier peut ainsi profiter des suggestions proposées visant à maintenir et favoriser un comportement en matière d'activité physique/de mobilité. Toutefois, les mesures publicitaires et la langue de mise en œuvre s'adressent à un public ayant de bonnes compétences dans la langue nationale en question.

2.3 Le cours contribue significativement à la mise en place et à la consolidation des conditions nécessaires aux déplacements autonomes

Le cours vise à avoir un impact sur les connaissances, l'attitude et le comportement des participant-e-s. Les résultats de l'évaluation illustrent la manière dont ces objectifs d'impact sont atteints:

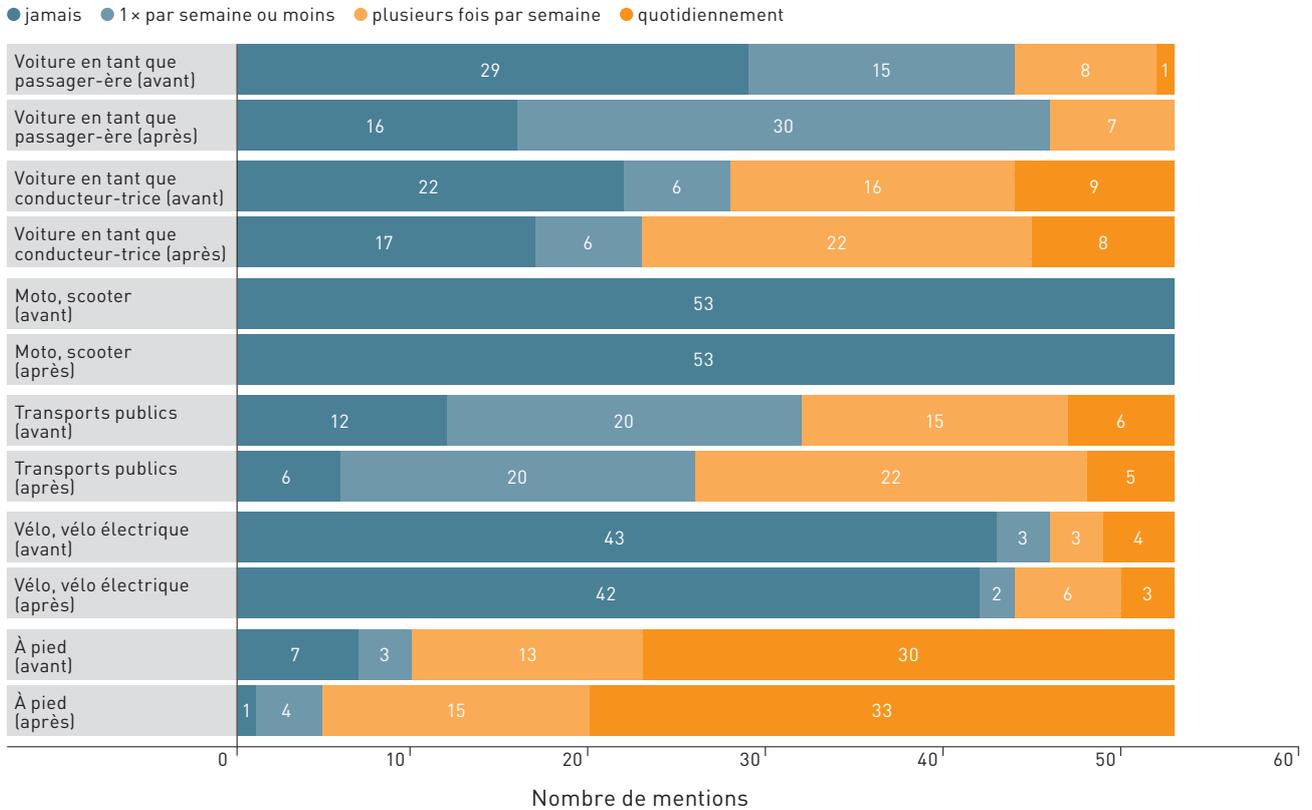
Connaissances/Attitudes

- Presque tou-te-s les participant-e-s au cours savent où se trouve l'arrêt des transports publics le plus proche et seules 13 personnes sur 53 ont besoin d'aide pour l'achat d'un titre de transport. Le plus souvent, les personnes interrogées achètent leur billet de transports publics au guichet, au distributeur de billets et auprès de l'administration communale. 13 des 53 personnes interrogées ont besoin d'aide pour acheter un billet, quatre mois après avoir suivi le cours.
- 32 des 53 participant-e-s au cours connaissent les mesures de prévention des chutes/accidents lors de leurs déplacements à pied, dans les transports publics ou à vélo/en voiture.
- La majorité des participant-e-s au cours sont sensibilisé-e-s à l'importance d'un entraînement régulier pour renforcer leur force, leur équilibre et leur agilité. 36 des 53 participant-e-s au cours interrogé-e-s pratiquent déjà de tels exercices, 9 personnes y sont sensibilisées (mais ne mettent pas encore ces connaissances en pratique) et 8 personnes n'y sont pas sensibilisées.
- La majorité des participant-e-s au cours sont compétent-e-s pour se déplacer de manière autonome. Un quart des personnes ne peuvent toutefois pas emprunter les transports publics pour des raisons de santé.

2 Recommandations hebdomadaires en matière d'activité physique: objectif atteint (150 minutes d'intensité moyenne/75 minutes d'intensité élevée), objectif partiellement atteint (30 à 149 minutes d'intensité moyenne ou 1 jour avec des épisodes de transpiration).

FIGURE 1

Comparaison avant-après: moyens de transport selon la fréquence d'utilisation



Source: illustration Interface, sur la base des données du sondage écrit et téléphonique mené auprès des participant-e-s au cours pour l'année 2021 (n=53)

Comportement de mobilité

- Quatre mois après avoir suivi le cours, les participant-e-s se déplacent encore le plus souvent à pied, en voiture ou avec les transports publics. Les vélos ou vélos électriques ont peu d'importance dans leurs déplacements. Certain-e-s participant-e-s au cours attribuent les changements dans le comportement de mobilité, facilement quantifiables en chiffres, directement à la fréquentation du cours.
- 38 des 53 participant-e-s au cours peuvent utiliser les transports publics de manière autonome. 14 personnes signalent des difficultés modérées à sévères liées à leur santé.
- Depuis la participation au cours, 4 personnes sur 53 réfléchissent de plus en plus à l'éventualité de vendre leur voiture/à restituer leur permis de conduire.
- 41 participant-e-s s'engagent activement à rester mobiles le plus longtemps possible. Les activités

dans le domaine de l'activité physique/du sport sont le plus souvent mentionnées, de même que les activités visant à favoriser la forme mentale et l'engagement social.

- Aucune des 53 personnes interrogées ne fait état de limitations liées à la mobilité dans l'organisation de leur vie sociale (intégration sociale). 17 personnes, qui doivent renoncer à certaines activités (p. ex. rendre visite à des ami-e-s), sont principalement limitées dans leurs activités pour des raisons de santé.

Comportement en matière d'activité physique

- Pour ce qui relève de l'activité physique d'intensité moyenne, les participant-e-s au cours interrogé-e-s se répartissent en deux groupes – une moitié (très) régulièrement active et une autre, active une fois par semaine voire moins. 17 personnes se déplacent modérément les jours où elles sont actives (5 à 60 minutes), 14 entre

60 et 119 minutes et 4 plus de 120 minutes. Les autres personnes sont soit inactives (8) soit n'ont pas indiqué la durée de l'activité (14).

- 22 personnes interrogées pratiquent une activité physique d'une intensité plus élevée, le plus souvent une à trois fois par semaine pendant 5 à 60 minutes par jour actif.
- Les recommandations en matière d'activité physique atteignent effectivement 22 des 53 personnes participant au cours, 17 en partie seulement et 14 pas du tout. Par rapport à la population totale issue de la même catégorie d'âge, ces dernières sont donc moins actives.
- 36 personnes entraînent leur force, leur équilibre et leur agilité. Le cours a également fortement motivé une personne à en faire plus dans ce domaine.
- 31 des 52 personnes interrogées se déplacent en moyenne entre 30 et 119 minutes par jour à pied ou à vélo.
- Dans la plupart des cas, les changements quantifiables sont liés à leur état de santé.

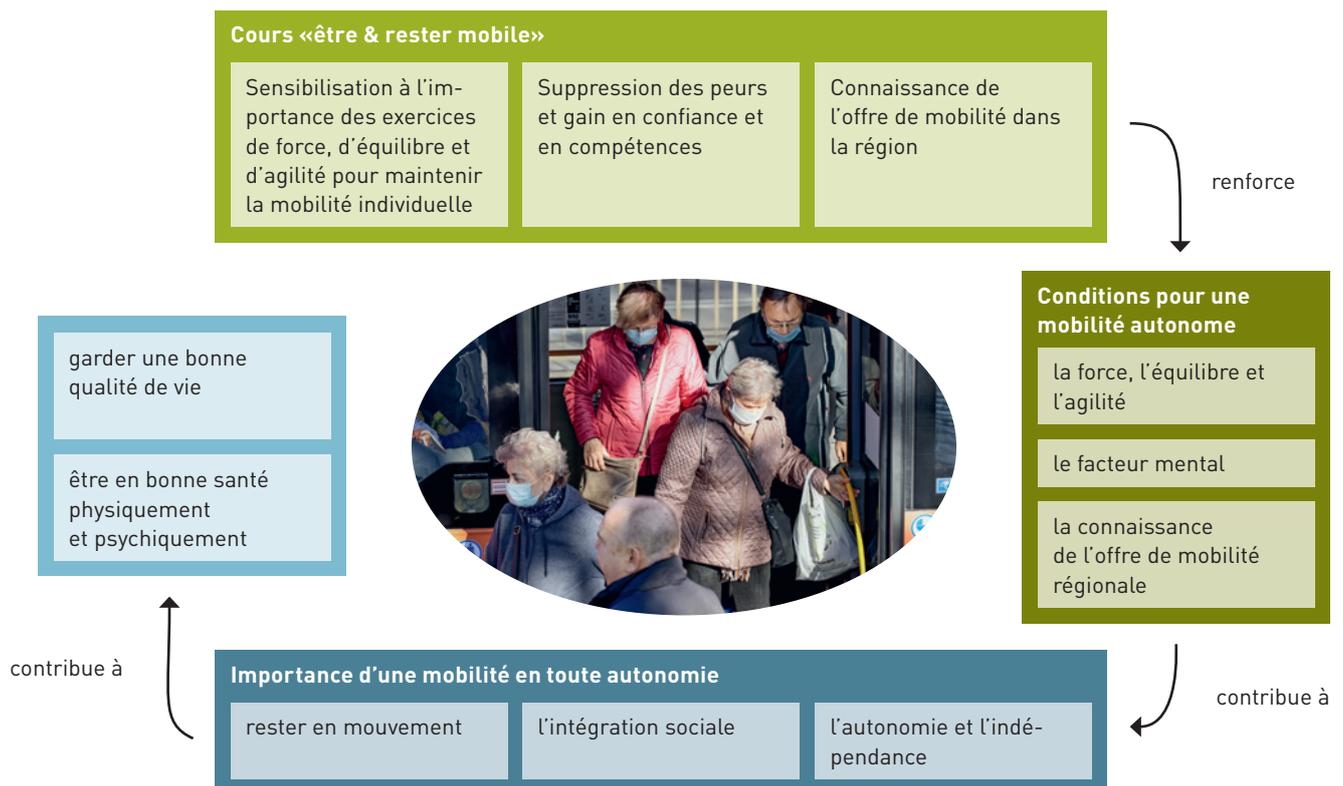
Conclusion

Même si le cours n'a pas de répercussion majeure sur le comportement en matière d'activité physique/ de mobilité des participant-e-s, il fournit une contribution significative à la thématique, dans la mesure des possibilités à disposition: dans le cadre du sondage téléphonique réalisé quatre mois après le cours, plus de la moitié des 53 personnes interrogées ont affirmé que le cours a contribué à leur mobilité. Ils/Elles ont acquis de nouvelles connaissances et/ou ont gagné en confiance, ou le cours a rafraîchi leurs connaissances existantes en la matière. Au vu de la portée du cours et du fait qu'il s'agit d'une mesure ponctuelle, cette contribution est, de notre point de vue, digne d'attention.

La figure 2 montre comment le cours peut contribuer indirectement à maintenir et à favoriser le comportement en matière d'activité physique et de mobilité des participant-e-s au cours.

FIGURE 2

Portée des actions efficaces du cours «être & rester mobile»



«Prise de conscience que ça peut ne pas durer pour toujours. L'âge fait apprécier notre mobilité, car on voit autour de nous que ça change. Le cours a vraiment contribué à cette prise de conscience.»

Participant-e au cours de Genève

Le modèle d'impact, présenté dans la figure 3, donne un aperçu des mécanismes d'impact attendus du cours sur la mobilité «être & rester mobile», ainsi que des résultats de l'évaluation.

FIGURE 3

Modèle d'impact du cours «être & rester mobile» avec résultats d'évaluation

Input et mise en œuvre (Moyens et canaux)	Output (Prestations)	Outcome (Impacts sur les groupes cibles)	Impact (Contributions sociétales)
<p>Ressources financières et humaines</p> <p>Conception du cours sur la mobilité «être & rester mobile»</p> <p>Processus / Mise en œuvre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Direction nationale du programme • Assistance de projet nationale • Organisateur-trice-s de cours régionaux-ales • Responsables de cours et intervenant-e-s • Bailleur-euse-s de fonds • Groupe de pilotage 	<p>Cours sur la mobilité proches du domicile, gratuits et à bas seuil dans toutes les régions linguistiques de Suisse</p>	<p>Les participant-e-s au cours...</p> <p>Connaissances/Attitudes</p> <ul style="list-style-type: none"> • connaissent l'offre de mobilité proposée par les TP. • se sentent compétent-e-s pour se déplacer de manière autonome et rester mobile. • sont sensibilisé-e-s à l'importance d'un entraînement régulier pour renforcer leur force, leur équilibre et leur agilité. <p>Comportements</p> <ul style="list-style-type: none"> • savent comment acheter un titre de transport. • connaissent les offres en matière de prévention des chutes et des accidents. • savent comment se déplacer en toute sécurité dans les transports publics et la circulation routière privée. 	<p>Les personnes âgées peuvent se déplacer de manière autonome et en toute sécurité le plus longtemps possible dans l'espace public et la circulation routière. Cela contribue à leur autonomie et à leur qualité de vie.</p>
		<p>Comportements</p> <ul style="list-style-type: none"> • restent mobiles en étant autonomes. • maintiennent ou renforcent leurs possibilités de s'intégrer socialement. • se déplacent régulièrement au quotidien. • assistent à des séances d'entraînement physique. 	
		<ul style="list-style-type: none"> • peuvent se déplacer en toute sécurité dans les transports publics et la circulation routière privée. 	

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. Les champs en gris n'ont pas été évalués.

3 Possibilités d'optimisation

Sur la base des principaux résultats de l'évaluation, sept recommandations concernant le développement du cours sur la mobilité «être & rester mobile»

sont formulées (tableau 1). Elles peuvent contribuer, dans les années à venir, au développement de l'offre de cours, dans le but d'exploiter encore davantage le potentiel d'impact du cours.

TABLEAU 1

Recommandations pour le développement de l'offre de cours «être & rester mobile»

Niveau	Recommandation
Input	<p>1: Exploiter le potentiel du programme de cours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rendre la partie théorique plus axée sur la pratique en développant les éléments interactifs et les possibilités de réflexion individuelle • Adapter systématiquement le cours aux besoins des personnes présentes
Mise en œuvre	<p>2: Parvenir à une stabilité financière</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouver une solution de financement durable grâce à des engagements à long terme de la part des organisations partenaires nationales • Couvrir les frais de base liés à la publicité, à l'organisation et à la coordination des cours avec un forfait de cours garanti (même en cas de cours non dispensés) <p>3: Renforcer l'organisation régionale des cours</p> <ul style="list-style-type: none"> • Simplifier/améliorer la structure organisationnelle qui s'est constituée au fil du temps au travers d'une uniformisation progressive des organisations de cours régionales et la professionnalisation continue des intervenant-e-s <p>4: Réduire la charge pour l'auto-évaluation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mesures éventuelles pour une auto-évaluation moins fastidieuse: raccourcir le questionnaire, proposer une version en ligne, numériser la saisie des données, évaluer l'échantillon, simplifier le reporting
Output	<p>5: Renforcer à long terme l'accès égalitaire à l'offre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garantir la stabilité financière comme condition préalable au renforcement de l'accès égalitaire à l'offre (sexe, nationalité, éducation, revenus) • Le développement ciblé de l'offre de cours (p. ex. pour les personnes issues de l'immigration) nécessite une analyse minutieuse des besoins en collaboration étroite avec des acteurs proches des groupes cibles
Outcome	<p>6: Encourager systématiquement à passer aux «étapes suivantes»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accent plus fort sur des indications concrètes à propos de potentielles «étapes suivantes» (par ex. des cours portant sur l'activité physique ou sur des applications informatiques) afin d'exploiter encore mieux le potentiel d'impact du cours
Impact	<p>7: Étendre la portée géographique</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développement ciblé de la portée géographique dans les régions où le cours n'est pas encore proposé, n'est plus proposé ou ne l'est que rarement • La mise en œuvre de la recommandation est étroitement liée à l'atteinte de la stabilité financière (le développement présuppose des ressources financières supplémentaires; de nouvelles régions ou des organisations partenaires régionales apportent des moyens financiers supplémentaires)

4 Conception de l'évaluation et procédure

Dans le cadre de l'évaluation, les données existantes sur les cours relatives à la mobilité ont été évaluées et des données propres ont été collectées (tableau 2). La perspective des participant-e-s au cours était un point central de l'évaluation. Elle a été

évaluée à deux moments (immédiatement après le cours, puis 4 mois après). Par ailleurs, l'expérience des parties prenantes au cours a également été prise en compte.

Relever le comportement en matière d'activité physique s'est avéré difficile d'un point de vue méthodologique.

TABLEAU 2

Aperçu des données collectées

Collecte de données	Contenu	Période	Nombre de cas
Analyse de documents	Aperçu des concepts et des rapports d'auto-évaluation 2018-2021	2020-2021	
Analyse de données secondaires: sondage écrit mené auprès des participant-e-s au cours pour l'année 2021	Depuis quelques années, la responsable nationale du programme mène un sondage écrit auprès des participant-e-s au cours immédiatement après sa fin. Pour l'évaluation de l'impact, le questionnaire a été adapté ponctuellement, par exemple en ajoutant des questions portant sur le comportement en matière d'activité physique (concerne l'année 2021).	2022	598 participant-e-s au cours
Entretiens téléphoniques avec la responsable nationale du programme et les membres du groupe de pilotage	Les expériences relatives à l'offre de cours ainsi que les suggestions pour développer l'offre constituaient un point central de l'évaluation.	2020	1 responsable nationale du programme, 3 membres du groupe de pilotage
Deux discussions en groupe avec des organisateur-trice-s de cours régionaux-ales et des intervenant-e-s issu-e-s de toutes les régions linguistiques	Les expériences relatives à la mise en œuvre des cours sur la mobilité ainsi que les suggestions pour développer l'offre constituaient un point central de l'évaluation.	2021	13 organisateur-trice-s de cours/intervenant-e-s
Entretiens téléphoniques avec des participant-e-s au cours de l'année 2021, quatre mois après avoir participé au cours	Afin d'examiner dans quelle mesure et de quelle manière le comportement en matière d'activité physique / de mobilité a changé pour le groupe cible après le cours et dans quelle mesure il a changé durablement, 53 participant-e-s de Suisse alémanique, de Suisse romande et du Tessin ont été interrogé-e-s téléphoniquement quatre mois après avoir participé au cours (durée 20 minutes).	2021-2022	53 participant-e-s au cours

Source: illustration Interface

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Direction du projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel,
responsable de projet Évaluation et Qualité

Auteure et auteur

Interface Politikstudien Forschung Beratung AG:

- Ueli Haefeli
- Caroline Kaplan

Rapport d'évaluation

Haefeli, U., Kaplan, C. (2022). *Évaluation de l'impact du cours sur la mobilité «être & rester mobile» 2020-2021. Rapport final à l'attention de Promotion Santé Suisse*. Lucerne: Interface Politikstudien Forschung Beratung.
Disponible sur demande.

Crédit photographique image de couverture

rundum mobil GmbH

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 73

© Promotion Santé Suisse, septembre 2022

Renseignements et informations

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