

Projet "Je me bouge pour ma santé"

Rapport d'évaluation



Version - 23.08.2021

Tiffany Martin, Léonie Chinet, Chloé Barsoux & Céline Kosirnik

Réalisé pour le compte de Promotion Santé Suisse

Le projet "Je me bouge pour ma santé" est mené en partenariat par



Ce projet est soutenu par Promotion Santé Suisse et le Canton de Vaud.



Nous remercions également tous les prestataires d'activités physiques qui figurent sur la plateforme « Je me bouge pour ma santé », sans qui, ce projet ne verrait pas le jour.

Impressum :

Projet évalué: «Je me bouge pour ma santé» pour ma santé PGV01.015.7421

Durée de l'évaluation: février 2019 à juin 2021

Période de collecte des données: novembre 2020 à juin 2021

Accompagnement du projet d'évaluation chez PSS: Raphaël Trémeaud, Béatrice Anaheim et Peter Stettler

Méta-évaluation: L'équipe Prévention dans le domaine des soins de Promotion Santé Suisse a vérifié le projet de rapport en se référant aux normes de qualité de la Société suisse d'évaluation (standards SEVAL). Les résultats de cette vérification, qui ont été communiqués à l'équipe d'évaluation, ont été pris en compte dans le présent rapport. Toutefois, l'interprétation des résultats, les conclusions et les recommandations ne doivent pas forcément correspondre au point de vue de Promotion Santé Suisse.

Commande: Promotion Santé Suisse, 3014 Berne

Prévention dans le domaine des soins (PDS)

www.gesundheitsfoerderung.ch/pgv/evaluation/evaluationsberichte

Proposition de citation: Martin T., Chinet L., Barsoux C. et Kosirnik C. Projet "Je me bouge pour ma santé" : rapport d'évaluation. Diabètevaud, Lausanne : août 2021

Adresse de correspondance : info@jemebouge.ch

Résumé

Les prestations visant l'adoption de modes de vie favorables à la santé sont insuffisamment connues et utilisées par les personnes atteintes de maladies chroniques ou maladies non transmissibles (MNT) ainsi que par les personnes sédentaires et à risques de développer une MNT, notamment les plus vulnérables sur le plan socio-économique. L'offre d'activité physique (AP) est importante mais organisée par maladie et parfois peu adaptée aux différents besoins individuels. Ces constats sont partagés par les ligues de la santé vaudoises et associations de patient.e.s liées aux diverses MNT. Le but du projet "Je me bouge pour ma santé" était de créer des synergies entre elles pour centraliser les offres d'activités physiques adaptées (APA) et développer des prestations complémentaires pour que toute personne, quelle que soit sa condition, trouve une prestation adaptée à ses besoins et capacités. Il prévoyait de centraliser et de catégoriser les offres d'APA disponibles. Le partenariat avec Unisanté et le projet « Pas à Pas + » permettait en outre que la prise en charge des personnes préitérées dans leur santé se fasse de manière coordonnée, sans rupture entre la prévention et les soins, en proposant un parcours de remise en mouvement adapté à chacun.e. La problématique de la vulnérabilité (situation économique précaire, isolement ou autres problématiques sociales, fragilité psychique) et des inégalités face à la santé a fait l'objet d'une attention particulière, avec l'intégration de partenaires du domaine social et de la santé mentale dans le pilotage du projet. Enfin, ce projet visait à renforcer les collaborations entre les différents organismes du canton de Vaud œuvrant pour la prévention dans le domaine des soins.

Le site jemebouge.ch, principal résultat du projet, présente plus de 300 offres d'activités physiques adaptées proposées par plus de 170 prestataires de façon harmonisée et accessible tant aux personnes souhaitant se remettre à bouger qu'aux professionnel.le.s qui les conseillent et orientent à ce sujet. Il a été mis en ligne début novembre 2019. Après 1 ½ an, le site est déjà bien connu et utilisé : en 19 mois, dont 9 limités par les restrictions liées au COVID-19, jemebouge.ch a recensé plus de 8'000 utilisateurs.trices, soit 800 par mois où les activités proposées étaient réellement accessibles – dont environ ¾ de bénéficiaires des APA et ¼ de professionnel.le.s. Le taux de rebond de 46% montre qu'une part importante des utilisateurs.trices visite plusieurs pages du site. Bien que la situation sanitaire ait limité l'utilisation et l'utilité du site jemebouge.ch, les résultats quantitatifs et qualitatifs montrent que cette plateforme répond aux besoins qui avaient été identifiés au départ du projet : elle offre un lieu centralisé, facile d'accès et simple à utiliser, permettant de trouver une activité physique adaptée à la condition physique de chacun.e. La page "bouger chez soi", développée durant le premier confinement, ainsi que l'activité accrue sur les réseaux sociaux ont contribué à sa réussite malgré les circonstances adverses et permettront de faire face à d'éventuelles nouvelles restrictions sanitaires.

Par ailleurs, les collaborations renforcées entre les partenaires grâce au projet "Je me bouge pour ma santé", constituent un résultat secondaire important et durable pour le renforcement de la prévention dans le domaine des soins. L'organisation du projet, basée sur un partenariat et une stratégie participative pour la réalisation du projet, s'est montrée payante tant pour la qualité des actions et productions du projet que pour leur utilisation ainsi que pour le développement de la prévention dans les soins. Un élargissement du projet au cours des prochaines années permettrait ainsi de potentialiser les résultats du projet au niveau vaudois voire romand.

Le projet "Je me bouge pour ma santé" a été mené de 2019 à 2020 par diabètevaud, la Ligue vaudoise contre le cancer, la Ligue pulmonaire vaudoise, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, le Graap-Fondation (groupe d'accueil et d'action psychiatrique), Unisanté et la Ligue suisse contre le cancer, avec le soutien de Promotion santé suisse et du canton de Vaud. De nombreuses personnes y ont également contribué, prestataires en activité physique adaptée, ainsi que représentant.e.s des bénéficiaires, organismes de santé, professionnel.le.s impliqué.e.s et autres partenaires. Qu'elles en soient ici toutes remerciées.

Zusammenfassung

Dienstleistungen, die auf die Übernahme gesundheitsfördernder Lebensstile abzielen, sind nur unzureichend bekannt und werden von Menschen mit chronischen Krankheiten oder nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs) sowie von bewegungsarme Menschen und solchen mit hohem Risiko, eine NCD zu entwickeln, ungenügend genutzt, insbesondere von den sozioökonomisch am meisten gefährdeten Personen. Das Angebot an körperlicher Aktivität (PA) ist wichtig, aber nach Krankheiten organisiert und manchmal nicht gut an die unterschiedlichen individuellen Bedürfnisse angepasst. Diese Beobachtungen werden von den Waadtländer Gesundheitsligen und Patientenverbänden geteilt, die mit den verschiedenen NCDs in Verbindung stehen. Das Ziel des Projekts "Je me bouge pour ma santé" (Ich bewege mich für meine Gesundheit) war es, Synergien zwischen ihnen zu schaffen, um die Angebote für angepasste körperliche Aktivitäten (APA) zu zentralisieren und ergänzende Dienstleistungen zu entwickeln, damit jede Person, unabhängig von ihrer Erkrankung, eine Dienstleistung finden, die an ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst ist. Es war geplant, die vorhandenen APA-Angebote zu zentralisieren und zu kategorisieren, um die Kontinuität zu gewährleisten. Die Partnerschaft mit Unisanté und das Projekt "Pas à Pas +" ermöglichten auch eine koordinierte Betreuung von Menschen mit vorbestehenden Gesundheitsproblemen ohne Bruch zwischen Prävention und Betreuung, indem ein auf die jeweilige Person abgestimmter Weg zur Rückkehr in die Bewegung angeboten wurde. Dem Thema Anfälligkeit (prekäre sozioökonomische Situation, Isolation oder andere soziale Probleme, psychische Labilität) und Gesundheitliche Benachteiligung wurde besondere Aufmerksamkeit gewidmet, wobei Partner aus dem Bereich der sozialen und psychischen Gesundheit in die Steuerung des Projekts eingebunden wurden. Schließlich zielte dieses Projekt darauf ab, die Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Organisationen im Kanton Waadt zu stärken, die sich mit Prävention in der Gesundheitsversorgung befassen.

Die Website jemebouge.ch, das Hauptergebnis des Projekts, präsentiert mehr als 300 APA, die von mehr als 170 Dienstleistern auf harmonisierte und zugängliche Weise angeboten werden, sowohl für Menschen, die wieder in Bewegung kommen wollen, als für die Fachleute, die sie diesbezüglich beraten und anleiten. Sie ging Anfang November 2019 online. Nach 1 ½ Jahren ist die Website bereits gut bekannt und wird genutzt: in 19 Monaten, von denen 9 durch die mit COVID-19 verbundenen Einschränkungen begrenzt waren, zählte jemebouge.ch mehr als 8'000 Nutzer, d.h. 800 pro Monat, wo die vorgeschlagenen Aktivitäten tatsächlich zugänglich waren - davon etwa $\frac{3}{4}$ APA-Empfänger und $\frac{1}{4}$ Fachleute. Die Absprungrate von 46% zeigt, dass ein signifikanter Anteil mehrere Seiten der Website besuchte. Obwohl die gesundheitliche Situation die Nutzung und den Nutzen der Website jemebouge.ch einschränkte, zeigen die quantitativen und qualitativen Ergebnisse, dass diese Plattform die zu Beginn des Projekts identifizierten Bedürfnisse erfüllt, d.h. dass sie einen zentralen, leicht zugänglichen und einfach zu bedienenden Ort bietet, um eine an den körperlichen Zustand jeder Person angepasste körperliche Aktivität zu finden. Die Seite "bouger chez soi" (sich zuhause bewegen), die während dem ersten Lockdown entwickelt wurden, sowie die erhöhte Aktivität in den sozialen Netzwerken trugen trotz der widrigen Umstände zum Erfolg bei und werden es uns ermöglichen, etwaigen neuen gesundheitlichen Einschränkungen zu begegnen.

Darüber hinaus ist die gestärkte Zusammenarbeit zwischen den Projektpartnern ein wichtiges und nachhaltiges Nebenergebnis für die Stärkung der Prävention im Gesundheitswesen. Die auf einer partnerschaftlichen und partizipativen Strategie basierende Projektorganisation hat sich in Bezug auf die Qualität der Projektergebnisse, deren Nutzung und die Entwicklung der Prävention im Gesundheitswesen als erfolgreich erwiesen. Eine Ausweitung des Projekts in den nächsten Jahren würde es ermöglichen, die Ergebnisse des Projekts auf der Ebene des Kantons Waadt und sogar der Westschweiz zu maximieren.

Das Projekt "Je me bouge pour ma santé" wurde von 2019 bis 2020 von diabètevaud, der Ligue vaudoise contre le cancer, der Ligue pulmonaire vaudoise, der Ligue vaudoise contre le rhumatisme, der Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, der Graap-Fondation (groupe d'accueil et d'action psychiatrique), Unisanté und der Ligue suisse contre le cancer, mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und dem Kanton Waadt durchgeführt. Viele Menschen haben ebenfalls zu dem Projekt beigetragen, als Anbieter für angepasste körperliche Betätigung, oder Vertreter von Begünstigten, Gesundheitsorganisationen, beteiligten Fachleuten und anderen Partnern, wofür wir uns bei allen bedanken möchten.

Table des matières

1. Introduction	6
1.1. Contexte	6
1.2. But et plus-value du projet	6
1.3. Objectifs du projet	7
1.4. Objets d'évaluation	8
2. Méthodologie	9
2.1. Evaluation du site par les utilisateurs.trices.....	9
3. Résultats	10
3.1. Création site internet jemebouge.ch et des réseaux sociaux.....	10
3.2. Utilisation du site	10
3.2.1 Pré-inscription aux offres d'APA	10
3.2.2 Statistiques et audience.....	11
3.2.3 Portée géographique du projet	12
3.3. Développements technologiques en réponse à la Covid-19.....	12
3.3.1 Implémentation de la page « Bouger chez soi »	12
3.3.2 Importance de la stratégie de communication.....	12
3.4. Evaluation du site : résultats issus du questionnaire	12
3.4.1. Bénéficiaires directs.....	13
3.4.2. Professionnel.le.s de la santé.....	13
3.4.3. Prestataires.....	14
3.5. Evaluation du site : résultats issus des focus groups	14
3.6. Résultats complémentaires.....	14
3.6.1. Collaboration interprofessionnelle et partenaires du projet	14
3.6.2. Multiplicateurs	15
3.6.3. Adaptations liées à la Covid-19	16
3.6.4. Mutualisation à d'autres cantons et élargissement.....	17
4. Discussion	18
4.1. Forces et limites du projet.....	18
5. Conclusions, recommandations et perspectives	19
Bibliographie.....	20
Annexes.....	21

1. Introduction

1.1. Contexte

En Suisse, l'inactivité touche 28% de la population. Elle a un impact conséquent tant sur le plan individuel que de l'ensemble de la population. En 2011, elle a engendré plus de 300'000 cas de maladies et plus de 1'100 décès, ainsi que des coûts médicaux à hauteur de 1.2 milliards de francs (OFSP, 2014). Les effets bénéfiques de l'activité physique sont prouvés à tous les stades, tant pour prévenir la survenue des maladies non transmissibles (ci-après : MNT) que pour aider au traitement des personnes qui en sont atteintes et prévenir les complications. Elle permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète et de certaines formes de cancer. Elle joue également un rôle important dans la prise en charge de certaines MNT et exerce des effets positifs sur la balance énergétique et la santé mentale (OMS, 2015). Elle devrait faire partie de la prise en charge au même titre que les médicaments (Lean et al., 2018; ACSM, 2018; Sittarame et Golay, 2013; Mattli, 2014). Par ailleurs, le fait de reprendre une activité physique modérée et régulière résulte sur un rapport coût-bénéfice très positif, en particulier pour les personnes les plus vulnérables et les plus inactives (Sittarame et Golay 2013).

L'offre d'activité physique adaptée dans le canton de Vaud est abondante mais dispersée et peine à toucher les patient.e.s, surtout les plus vulnérables (OFSP, 2018), ceci en raison de l'inadéquation entre l'offre et les attentes ou besoins des personnes concernées (coûts, localisation, niveau d'activité physique). Les médecins ne savent pas où trouver une AP adaptée à la condition physique de leurs patient.e.s. La faible diffusion actuelle des conseils en AP dans la pratique médicale de routine (Koutaissoff et al., 2012) peut s'expliquer par l'absence d'aide à la décision, mais aussi d'outils et de connaissances pour fournir ce type de conseils (Marcacci, 2006). En effet, pour encourager l'AP, chaque institution développe et promeut ses propres prestations destinées aux patient.e.s atteints par une maladie spécifique, avec comme résultat, des prestations qui peinent à recruter suffisamment de patient.e.s, qui sont parfois redondantes, qui ne correspondent pas spécifiquement aux besoins de toutes les patient.e.s (p.ex. multimorbidité), ce qui engendre une perte d'efficacité et une insatisfaction partagée. Ces constats sont partagés par les ligues de la santé vaudoises et associations de patient.e.s liées aux diverses MNT et ont motivé le développement du projet "Je me bouge pour ma santé".

1.2. But et plus-value du projet

Le but du projet "Je me bouge pour ma santé" est de centraliser les offres d'activité physique adaptée et d'améliorer leur adéquation avec les besoins et attentes des personnes atteintes ou à risque de maladie(s) chronique(s), pour que chacun.e, quel que soit son état de santé, trouve une prestation adaptée à sa condition physique. En partenariat avec le projet Pas à Pas+, la prise en charge des personnes pré-évaluées dans leur santé se fera de manière coordonnée, sans rupture entre la prévention et les soins, et proposera un parcours de reprise d'AP adapté à chacun.e. Une attention particulière sera portée à la problématique de la vulnérabilité (situation économique précaire, isolement ou autres problématiques sociales, fragilité psychique) et des inégalités/iniquités face à la santé. L'intégration dans le projet de partenaires du secteur social et de la santé mentale vise à prendre en considération ces questions tout au long du projet.

Le projet potentialise l'apport des ligues de santé, associations de patient.e.s et organisations communautaires en instaurant une coopération forte entre elles et en intégrant les experts de la prévention. Ce consortium organise et rend accessibles, tant aux patient.e.s qu'aux professionnel.le.s de santé, des prestations d'AP de qualité et adaptées à la condition physique et aux besoins de tout patient chronique y compris multimorbide.

Quels que soient leur état de santé, statut socio-économique et capacité physique, les personnes sont encouragées à être actives au moyen d'AP adaptées à leurs besoins et à leurs envies en intégrant un

changement durable de leur mode de vie. L'offre d'AP adaptée est ainsi plus facile d'accès et complète. Une chaîne d'intervention allant du conseil dispensé par un professionnel de la santé à la reprise d'une AP régulière est mise en place et accessible au plus grand nombre.

Le renforcement de la prévention dans le domaine des soins via le recensement et la mutualisation des prestations est souhaité par le canton de Vaud (Direction générale de la santé) qui cofinance le projet. De plus, le Rapport sur la politique de santé du canton de Vaud 2018-2022 place la promotion de la santé et la prévention dans ses axes prioritaires, en visant la prise en compte de l'entier des facteurs favorables à la santé dans le milieu de vie.

1.3. Objectifs du projet

L'objectif principal du projet vise à recenser les offres d'activité physique adaptées (APA) aux personnes atteintes ou à risque de développer des maladies non transmissibles, proposées par les divers partenaires du canton de Vaud et les catégoriser selon des critères précis pour les regrouper sur un site internet complet et accessible, qui s'adresse à toute personne souhaitant se (re)mettre à bouger ainsi qu'aux professionnel.le.s de la santé qui accompagnent et conseillent leurs patient.e.s à la reprise d'une APA.

Grâce au groupe de pilotage, au groupe d'accompagnement, au groupe d'expert métiers, à tous les prestataires d'APA et autres multiplicateurs impliqués dans le projet, un catalogue d'offres en ligne permettra une meilleure vision des offres d'APA qui existent dans le canton de Vaud, facilitant ainsi l'accès à l'information pour les différents groupes cibles visés (personnes sédentaires ou à risque de MNT, professionnel.le.s qui les conseillent et les orientent vers des APA). Cette mise à disposition d'une information claire et facile d'accès enlèvera un frein à la reprise d'activité physique, ce qui devrait amener à une augmentation des personnes actives physiquement.

Les sous-objectifs suivants du projet vont contribuer à répondre à l'objectif principal :

- Créer un consortium regroupant les ligues de santé et associations de patient.e.s des principales MNT, le Groupe d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP), Unisanté (Département Promotion de la santé et préventions) et les responsables du projet Pas à Pas+.
- Définir les critères d'inclusion des offres à recenser, en décrivant le public-cible ainsi que les sous-groupes visés (sédentaires à risque de MNT, sédentaires avec MNT, sédentaires avec MNT très déconditionnés...) et créer des critères avec l'Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, incluant le périmètre, l'analyse de la qualité, le prix, les conditions d'accès et de mutualisation de l'accès des offres à toute personne atteinte de MNT.
- Recenser l'offre d'AP adaptées aux personnes atteintes ou à risque de MNT proposée par les divers partenaires du canton de Vaud et la catégoriser selon les critères définis.
- Développer, coordonner ou ajuster les prestations d'AP adaptées à toute personne, quels que soient sa (ou ses) maladie(s) et ses besoins.
- Augmenter le recours aux prestations d'AP par les personnes atteintes de MNT.
- Diffuser le modèle d'intervention et les outils aux autres cantons via la Ligue suisse contre le cancer ainsi que les partenaires du consortium vaudois (relations avec leurs faîtières nationales).

À l'issue du projet, toute personne atteinte de MNT (y compris polymorbide) ou personne à risque élevé de MNT (p.ex. sédentaire) dispose de prestations d'AP accessibles et adaptées à sa condition physique. Les professionnel.le.s de santé, dont les médecins de premier recours, ont accès à une offre centralisée organisée selon les besoins de leurs patient.e.s.

1.4. Objets d'évaluation

Différents axes d'évaluation sont considérés dans le cadre de ce projet. Ces axes sont les suivants :

Axe 1	<ul style="list-style-type: none">Mise en oeuvre de pratiques de prévention par des multiplicateurs (prestataires d'activités physiques adaptées).
Axe 2	<ul style="list-style-type: none">Interfaces, d'une part, dans le domaine des soins et, d'autre part, entre le domaine des soins, la santé publique (public health) et les collectivités (community).
Axe 3	<ul style="list-style-type: none">Collaboration, interprofessionnalité, multiprofessionnalité.
Axe 4	<ul style="list-style-type: none">Autogestion des MNT et des problèmes d'addiction et/ou des maladies psychiques.
Axe 5	<ul style="list-style-type: none">Nouvelles technologies (en particulier dans le domaine des données/résultats, digitalisation).

Le projet vise à ce que la population intègre l'AP dans son quotidien pour permettre une amélioration de sa qualité de vie. Des questions d'évaluation, en lien avec ces différents axes d'intervention et d'application, vont guider les résultats présentés dans ce rapport. Ces questions sont les suivantes :

- Quels ont été les approches choisies : mise en oeuvre de pratiques de prévention par des multiplicateurs et/ou création de structures de promotion (amélioration des conditions) ?
- Quels ont été les facteurs favorables à la mise en oeuvre du projet (facteurs de réussite) ?
- Quels ont été les facteurs qui ont freiné la mise en oeuvre du projet (obstacles) ?
- Quelle a été la réaction à ces obstacles ou quelles solutions ont été trouvées ?
- Quels sont les effets sur les publics cibles ?
- Dans quelle mesure y a-t-il des indications qui montrent que la qualité de vie et l'autonomie des patient.e.s ont été améliorées par le projet ?
- Dans quelle mesure le projet est-il approprié (pertinent, conforme aux besoins) ?
- Le projet a-t-il permis d'intégrer des pratiques préventives dans le domaine des soins de santé ou les conditions nécessaires existent-elles pour que cela puisse se faire à l'avenir ?

2. Méthodologie

Pour l'évaluation du projet "Je me bouge pour ma santé", une méthode mixte (quantitative et qualitative) a été choisie afin d'évaluer l'impact et l'utilité du projet (et plus particulièrement du site internet jemebouge.ch) et de répondre aux questions d'évaluation. De plus, les données statistiques du site internet ainsi que de nos réseaux sociaux vont nous permettre d'évaluer l'impact du projet et ses actions de communication. Le tableau ci-après indique les méthodes pour chaque axe d'évaluation.

Axes d'évaluation		Méthodes
Axe 1	Mise en oeuvre de pratiques de prévention par des multiplicateurs (prestataires d'activités physiques adaptées).	<ul style="list-style-type: none"> • Statistiques du site internet (profils prestataires, offres) • Questionnaire d'évaluation • Focus groups
Axe 2	Interfaces, d'une part, dans le domaine des soins et, d'autre part, entre le domaine des soins, la santé publique (public health) et les collectivités (community).	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de contact avec des prestataires d'offres d'APA via jemebouge.ch • Retours individuels des professionnel.le.s • Focus groups
Axe 3	Collaboration, interprofessionnalité, multiprofessionnalité.	<ul style="list-style-type: none"> • Mapping des settings • Retours qualitatifs des partenaires du projet • Focus groups
Axe 4	Autogestion des MNT et des problèmes d'addiction et/ou des maladies psychiques.	<ul style="list-style-type: none"> • Questionnaire d'évaluation • Focus groups
Axe 5	Nouvelles technologies (en particulier dans le domaine des données/résultats, digitalisation).	<ul style="list-style-type: none"> • Création/Développement du site internet • Statistiques du site internet • Questionnaire d'évaluation

La méthode pour la réalisation du résultat secondaire (consortium) est la méthode participative, comme le met en évidence l'organigramme du projet (cf. [Annexe I](#)).

2.1. Evaluation du site par les utilisateurs.trices

Un questionnaire d'évaluation (cf. [Annexe II a](#)) a été élaboré pour évaluer l'adéquation du site jemebouge.ch aux besoins des publics cibles (toute personne souhaitant trouver une offre d'APA ou professionnel.le de santé qui conseille et oriente ses patient.e.s dans ce domaine). Ce questionnaire vise à donner des informations sur les forces et faiblesses de jemebouge.ch selon que le ou la répondant.e est un.e bénéficiaire, un.e professionnel.le de la santé ou un.e prestataire en APA. Le questionnaire compte entre 15 et 20 questions pour chaque sous-groupe et peut être répondu en 10 minutes. Aucune donnée personnelle n'est demandée ; ainsi, les données récoltées sont totalement anonymes. Ce questionnaire d'évaluation a été initialement créé en remplacement des focus groups et entretiens envisagés, mais difficilement réalisables suite à la situation COVID (dès mars 2020). Les données recueillies à travers le questionnaire ont été analysées au moyen du logiciel Excel.

En complément aux réponses obtenues via le questionnaire d'évaluation, deux focus groups ont finalement pu être menés en juillet 2021, l'un avec divers professionnels de la santé (médecin, spécialiste en activité physique adaptée, assistante sociale) et l'autre avec des prestataires proposant leurs activités sur la plateforme jemebouge.ch. Ces deux focus groups d'une durée d'environ une heure ont été menés par la chargée de projet, enregistrés puis retranscrits et synthétisés selon les principaux thèmes de discussion (cf. [Annexe II b](#)).

3. Résultats

Les résultats sont des analyses descriptives, en cohérence avec les objectifs du projet et l'auto-évaluation.

3.1. Création site internet jemebouge.ch et des réseaux sociaux

Une première phase de projet a consisté à définir les critères des offres d'APA permettant de les sélectionner et de les décrire de façon standardisée (cf. [Annexe III a](#)). Ce travail a été mené de manière participative avec des partenaires, des prestataires, des professionnels ainsi que des bénéficiaires des offres d'APA, avec l'appui de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (ISSUL). Une attention particulière a été portée aux possibles freins empêchant l'accès aux offres (p.ex. prix, accès géographique, horaires) et à la qualité (p.ex. critères déterminant le caractère adapté de l'offre, formation des prestataires). Sur cette base, un fichier Excel a permis aux prestataires (dont les partenaires du COPIL) de décrire leurs offres d'APA (cf. [Annexe III b](#)).

Parallèlement, l'équipe de projet a défini un cahier des charges (cf. [Annexe III c](#)) et travaillé avec le mandataire retenu par le COPIL sur appel d'offre pour développer la version 1 du site jemebouge.ch qui a pu être validée par le COPIL et mise en ligne début novembre 2019. En septembre 2020, une version 2 du site, proposant le site en multilingue et permettant aux utilisateurs de partager les informations relatives à une fiche d'activité, a été mise en ligne. Entre temps, la page « bouger chez soi » avait été créée en avril 2020 et alimentée par les partenaires et prestataires avec des cours gratuits proposés en ligne.

En outre, une charte a été élaborée puis validée et signée par les partenaires de la plateforme (cf. [Annexe III d](#)). Elle indique la vision, les valeurs et les objectifs du projet "Je me bouge pour ma santé", que les partenaires s'engagent à respecter. Toute personne qui s'inscrit sur la plateforme jemebouge.ch pour y proposer des prestations est invitée à prendre connaissance et accepter cette charte.

À fin mai 2021, le nombre de prestations offertes (environ 300) ainsi que le nombre de prestataires (environ 170) sur jemebouge.ch est un premier résultat probant. De plus, ces offres sont présentes sur tout le territoire vaudois, dans les diverses régions du canton. Malgré la COVID-19, de nouveaux prestataires se sont rajoutés sur la plateforme et proposent de nouvelles offres. Il n'a pas encore été possible de vérifier la qualité des offres sur le terrain, mais nous collaborons avec Pas à Pas+ qui a comme objectif de tester et de contrôler la qualité des offres qu'ils proposent aux personnes qu'ils accompagnent pour une reprise de l'activité physique.

Début février 2020, des pages dédiées au projet "Je me bouge pour ma santé" ont été créées sur Facebook et LinkedIn (290 abonnés sur LinkedIn et 223 abonnés sur Facebook au 26 mai 2021 – la plupart des abonnés étant des acteurs du domaine de la santé). L'équipe de projet et les partenaires ont dès lors publié régulièrement des publications sur ces deux réseaux sociaux (posts hebdomadaires jusqu'en décembre 2020, puis toutes les deux semaines).

Les publics cibles sont donc informés par différents biais : newsletter des partenaires, diffusion à leurs membres, réseaux sociaux, création de vidéos promotionnelles (YouTube), présence lors d'événements, présentations à des conférences et congrès, séances avec des organismes de divers secteurs (santé, activité physique et sport, social), campagne d'information et de sensibilisation (actions ponctuelles et en continu afin d'assurer une bonne communication du projet), adressage à l'encadrement individuel de Pas-à-Pas+.

3.2. Utilisation du site

3.2.1 Pré-inscription aux offres d'APA

Un formulaire de pré-inscription figure sur chaque offre d'APA présentée sur le site jemebouge.ch. À fin mai 2021, environ 50 formulaires avaient été remplis et envoyés à des prestataires d'APA. Compte tenu

de la situation sanitaire et du fait que ces offres en présentiel n'ont été réellement disponibles que durant 7 mois en tout, ce résultat a été salué par les partenaires du projet. En outre, le site vise à fournir les informations centralisées sur les offres d'APA et les contacts des prestataires. Ainsi, il est possible que les visiteurs du site s'inscrivent à une activité sans remplir le formulaire de préinscription. Les statistiques de fréquentation du site présentées ci-après complètent donc ces premiers résultats.

3.2.2 Statistiques et audience

Il ressort de la vue d'ensemble d'utilisation du site de novembre 2019 à juin 2021 que le nombre de pages vues sur cette période est d'environ 40'000 (cf. [Annexe IV a](#)). L'analyse de l'audience quant à elle indique que le nombre de nouveaux visiteurs s'élève à 8'100 sur les 19 mois considérés (cf. [Annexe IV b](#)), soit plus de 400 par mois, et de 800 si l'on ne considère que les 10 mois durant lesquels les activités proposées par le site étaient réellement disponibles. Parmi les 9'000 vues depuis la page d'accueil, environ 6'800 ont cliqué sur « trouver une activité » et sont donc a priori des utilisateurs finaux des offres proposées sur le site. On peut ainsi estimer que les utilisateurs du site sont pour un quart des professionnels et trois quarts des personnes sédentaires à la recherche d'une activité physique adaptée (cf. Tableau 1 ci-dessous).

Tableau 1. Synthèse des visiteurs et vues de la plateforme depuis novembre 2019 avec une estimation ajustée avec les mois de semi-confinement provoquant un arrêt des activités.

Novembre 2019 – Juin 2021	Déduction COVID (au total environ 9 mois de (semi-) confinement)
<p style="text-align: center;">8'100 visiteurs sur <u>19 mois</u> = 420 visiteurs <u>par mois</u> = 15 visiteurs <u>par jour</u></p>	<p style="text-align: center;">8'100 visiteurs sur <u>10 mois</u> = 810 utilisateurs <u>par mois</u> = 25 visiteurs <u>par jour</u></p>
40'000 pages vues	
<p>9'000 vues de la page d'accueil dont <u>25% de professionnels</u> <u>75% de bénéficiaires</u></p>	

Concernant le comportement des utilisateurs, le taux de rebond de 46.12% indique qu'une partie importante a visité plusieurs pages. Le taux de rebond, un indicateur permettant de juger de la qualité du trafic et si les visiteurs sont intéressés, devrait se situer entre 40 et 60%. En outre, la durée moyenne de session des utilisateurs est d'environ 2 minutes 30. Ceci nous amène donc à penser que les visiteurs ont réellement été impliqués dans la recherche d'une activité. Par ailleurs, les statistiques de la vue d'ensemble montrent qu'environ trois visiteurs sur quatre vient y chercher une activité pour soi, et ¼ cherchent une activité pour leur patient.e.

En amont de ces résultats quant à l'utilisation du site, des démarches visant l'information et la diffusion de jemebouge.ch dans les divers settings identifiés ont été formalisées et déployées (cf. [Annexe IV c](#)).

3.2.3 Portée géographique du projet

Nos offres étant destinées aux résident.e.s suisses, il est encourageant de voir que 78.47% des utilisateurs de la plateforme demeurent en Suisse. En effet, nous pouvons démontrer que nous ciblons effectivement la population désirée au niveau géographique (cf. [Annexe IV d](#)), et plus précisément la Suisse romande : Lausanne et environs figure en effet en tête de la liste avec 901 utilisateurs ou 16.17% sur le nombre d'utilisateurs total dont nous connaissons le périmètre de domicile et 1'307 sessions ou 18.34% par rapport au nombre de sessions totales. Suite à Lausanne se trouvent Zürich et Genève, respectivement en deuxième et troisième position (cf. [Annexe IV e](#)). En partant de l'hypothèse que les identifiants situés à Zürich sont liés aux raccordements Swisscom, on peut considérer qu'une partie importante est en fait liée à des utilisateurs vaudois.

3.3. Développements technologiques en réponse à la Covid-19

3.3.1 Implémentation de la page « Bouger chez soi »

La crise sanitaire, qui a commencé en mars 2020, est venue chambouler de façon majeure le projet "Je me bouge pour ma santé". En effet, l'interdiction de pouvoir se retrouver en petits groupes a poussé l'équipe à redoubler d'efforts pour faire face à cet obstacle. Grâce à une évaluation et un réajustement continu, nous avons pu pallier à ce problème, qui, heureusement, demeure passager. La solution qui a été mise en place est la création de la page « Bouger chez soi » sur le site, alternative qui permet de suivre l'activité physique à distance en format vidéo – initiative appréciée et qui a eu un réel succès. Dans la période du 13 avril au 15 mai 2020 (cf. [Annexe IV f](#)), la page « bouger chez soi » est la page la plus visitée du site avec 360 pages vues.

3.3.2 Importance de la stratégie de communication

Lors du mois de février 2020, l'arrivée d'une auxiliaire de prévention et communication au sein de l'équipe de projet a permis d'accorder une importance plus grande à la communication sur les réseaux sociaux, tels que Facebook et LinkedIn. Sur les statistiques d'audience des réseaux sociaux (cf. [Annexe IV g](#)), les pics représentés sur la moitié de droite du graphique démontrent les retombées fructueuses en termes de trafic lié aux publications sur les réseaux. Ces pics correspondent exactement à la fréquence des publications : hebdomadaire/tous les mercredis, ce qui souligne une nouvelle fois l'importance et l'efficacité d'une stratégie de communication régulière et pensée en amont pour attirer de nouveaux visiteurs. Les mêmes conclusions peuvent d'ailleurs être déduites à partir des vidéos promotionnelles publiées plus tard dans l'année, le 28 octobre et le 4 novembre 2020, qui ont également engendré des pics et attiré le public cible de manière fortement marquée les jours suivants leur publication.

3.4. Evaluation du site : résultats issus du questionnaire

L'évaluation a été complexifiée due aux nombreuses activités qui n'ont pas pu avoir lieu à cause de la Covid-19. Malgré peu de réponses au sondage en ligne (83 participants) parmi lesquels 48 avaient déjà utilisé le site jemebouge.ch, la moyenne de l'évaluation de la satisfaction du site a tout de même soulevé une note de satisfaction de 4 sur 5 (bon). Les réponses provenant des utilisateurs du site ont été données dans l'ordre d'importance par des **prestataires en APA** (32%), des **professionnel.le.s de la santé** (19%) et des **bénéficiaires directs** (7%). Le reste des participants (42%) n'avait encore jamais utilisé le site. Ci-dessous, sont présentés des résultats plus détaillés sur ces trois premiers profils.

3.4.1. Bénéficiaires directs

Profil des répondant.e.s

Le nombre de répondant.e.s limite la portée des analyses plus détaillées concernant leur profil et leur appréciation du site. Il ressort néanmoins que parmi les participant.e.s ayant répondu au questionnaire d'évaluation et qui avaient utilisé le site JMB pour trouver une activité physique pour eux-mêmes, la grande majorité (83.3%) se situe dans la tranche d'âge des 25-60 ans (un tiers d'hommes et deux tiers de femmes). Deux tiers ont suivi une formation professionnelle et un tiers des études supérieures.

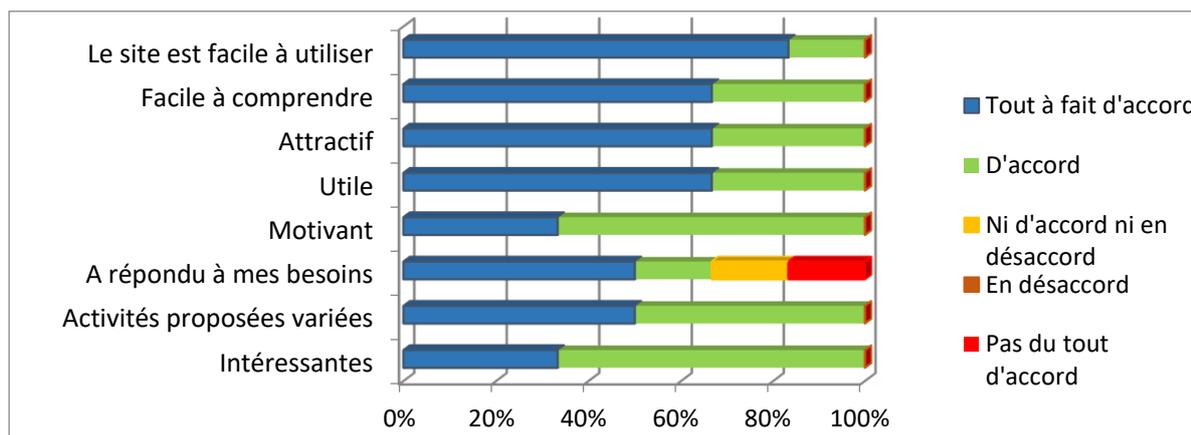
Sur la totalité des bénéficiaires ayant répondu au questionnaire, deux tiers peuvent être considérés comme sédentaires selon les normes des recommandations en vigueur en termes d'activité physique. (en moyenne 1 heure 20 d'activité physique modérée par semaine, deux personnes pratiquant moins de 30 minutes). [L'annexe V](#) décrit en outre quelles limitations fonctionnelles caractérisent les participant.e.s – principalement des limitations ostéo-articulaires et musculaires, pour près de la moitié.

Visites sur le site JMB

Plus de la moitié des répondant.e.s se sont rendus plus de deux fois sur le site. En outre, la durée moyenne de visite s'élève à environ 14 minutes. Après avoir trouvé une activité qui leur plaît, personne n'est passé par le site pour s'y inscrire et personne n'a suivi d'activité qui était proposée sur le site. Parmi les raisons invoquées, une personne a mentionné des coûts trop élevés et une autre le manque d'offres dans sa région (en effet, elle réside dans le Jura). Nous pouvons supposer que la raison principale qui a empêché les participants de poursuivre leur démarche est également fortement liée aux activités stoppées durant la crise Covid-19.

Finalement, les visiteurs se disent globalement satisfaits de la plateforme avec une note moyenne de 4.5 sur 5. Nous relevons que 83.3% des individus ayant utilisé le site pour trouver une activité physique pour eux-mêmes ont répondu « tout à fait d'accord » quant à la facilité à utiliser la plateforme. En outre, le [graphique 1](#) ci-après montre des qualités satisfaisantes, malgré les réserves qui peuvent s'expliquer par les raisons déjà évoquées ci-dessus.

Graphique 1. Avis des personnes qui sont allées chercher une activité sur jemebouge.ch



3.4.2. Professionnel.le.s de la santé

Les professionnel.le.s qui ont utilisé le site et répondu au questionnaire étaient de professions variées : 19% de médecins, 31% de professionnel.le.s en AP adaptée, et 50% de professions diverses (psychologue, enseignante de Tai-Chi, animateur en santé publique, infirmière, chargée de projet, etc).

Si ces personnes jugent généralement le site utile, elles expriment certaines réserves sur la capacité du site à répondre aux besoins – à nouveau, potentiellement dû à la situation sanitaire. Le [graphique 2](#) (cf. [Annexe VI](#)) détaille le degré de satisfaction des professionnel.le.s quant aux différentes dimensions

attribuées à la plateforme. Au titre des raisons que mentionnent ces professionnel.le.s pour ne pas avoir réussi à trouver une activité physique pour leurs patient.e.s, la moitié indique qu'il n'y avait pas d'activité dans leurs cantons respectifs (Fribourg, Valais, Genève).

3.4.3. Prestataires

Les prestataires proposant des AP adaptées sur jemebouge.ch disent également trouver le site très utile ; ils le jugent facile à utiliser et proposant des offres variées. Ils sont par contre moins unanimes sur l'attractivité et sa capacité à motiver et répondre aux besoins (cf. [graphique 3 Annexe VI](#)).

3.5. Evaluation du site : résultats issus des focus groups

Les deux focus groups menés avec divers professionnels de la santé et des prestataires ont abordé les thèmes de l'utilisation et l'accessibilité du site, de la diffusion, des offres et activités proposées ainsi que de l'esthétique et de la lisibilité du site. Les résultats des focus groups ont permis de confirmer et détailler les résultats issus du questionnaire (cf. [Annexe II](#)). Il en ressort que le site est jugé complet, utile, facile d'accès et simple d'utilisation. Comme tout site internet, il peine à répondre aux besoins des personnes qui ne maîtrisent pas bien cet outil, de même que celles qui sont indécises sur les activités qui pourraient leur convenir. Ces limites renforcent l'importance de la collaboration avec d'une part le projet Pas à Pas+, offrant un appui individuel, et d'autre part les professionnels de la santé qui peuvent guider les bénéficiaires finaux pour rechercher une activité qui leur conviennent sur le site jemebouge.ch. Cet aspect est important à prendre en compte dans la communication et la diffusion. À ce sujet, les efforts doivent être poursuivis, en explicitant les porteurs du projet ainsi que sa plus-value. Concernant les offres et activités, diverses propositions ont été faites pour développer les offres mais aussi les descriptifs et filtres pour faciliter la recherche. Enfin, sur le plan esthétique, le site est jugé convivial, mais pourrait bénéficier de plus de contenu visuel pour expliciter et motiver les utilisatrices.

3.6. Résultats complémentaires

3.6.1. Collaboration interprofessionnelle et partenaires du projet

Le consortium existe et réunit les institutions représentant les principales maladies chroniques ainsi que les experts de la promotion de la santé et la prévention. Les interfaces entre le système de soins, le secteur de la prévention et la communauté sont renforcées.

- Les partenaires du consortium voient une réelle plus-value du projet
- Un réseau des ligues solide est créé autour d'objectifs opérationnels concrets
- Le projet propose une vision commune et des plans d'action coordonnés pour le déploiement dans l'ensemble du canton

Une étroite collaboration avec le projet PAP+ a été développée et maintenue durant toute la durée du projet. En effet, des échanges réguliers (mails et téléphones) ainsi que des séances en présentiel ou en visio-conférence ont permis de satisfaire deux dimensions ; d'une part, l'importance d'ajuster les deux projets pour qu'ils soient complémentaires, et d'autre part, de réfléchir en termes de collaboration pour la diffusion (coordination, critères de sélection des offres et qualité, etc), la mise en cohérence et la mutualisation pour toucher les publics cibles qui sont similaires. Par ailleurs, les différents lieux de consultations PAP+ figurent sur la carte géographique de recensement des activités de "Je me bouge pour ma santé", en plus de la référence au [site internet PAP+](#) dans l'onglet des liens utiles de la plateforme jemebouge.ch. Finalement, un pop-up dédié à PAP+ apparaît sous forme de petite fenêtre surgissante après quelques secondes de visite sur le site. Il propose au visiteur de contacter PAP+ s'il nécessite de l'aide pour trouver une activité physique qui lui convienne et pour l'accompagner dans la reprise d'une activité physique.

De plus, un groupe de travail, coordonné par Pas à Pas+ et incluant un membre de l'équipe "Je me bouge pour ma santé" ainsi que différents représentants d'associations sportives, a été créé pour discuter du développement de nouveaux modèles d'offres d'activités physiques.

Depuis début 2019, ce sont plus d'une trentaine de séances et rencontres qui ont eu lieu pour le projet "Je me bouge pour ma santé". Il s'agissait de rencontres avec différents acteurs de la santé : porteurs de projets en prévention et promotion de la santé, collaborateurs d'institutions de santé ou encore des délégués au service des sports des communes. Ces séances ont permis de faire connaître "Je me bouge pour ma santé" dans une grande variété de secteurs et domaines au-delà de la santé (social, prévention, monde du travail, sport, administrations communales, etc).

Concernant les séances avec le COPIL, sept séances ont réuni les partenaires du projet. Ces séances ont permis de partager l'avancement du projet et d'échanger avec l'ensemble des partenaires sur les perspectives de "Je me bouge pour ma santé". La présence régulière des partenaires à ces séances tout au long du projet témoigne de la qualité de la collaboration et de leur investissement dans le projet. Le pilotage participatif a en outre favorisé le partenariat (par exemple : processus de recrutement de la cheffe de projet impliquant des étapes de validation et décisions du COPIL).

Une séance de clôture du projet "Je me bouge pour ma santé" a eu lieu en novembre 2020. Si le projet a finalement été prolongé jusqu'en juin 2021, cette séance était l'occasion de revenir sur le déroulement du projet depuis son lancement en 2019 et de rappeler ses succès et faiblesses. De même, les perspectives d'avenir ont pu être présentées à un plus large public. Au vu des mesures sanitaires en vigueur à cette période de l'année, la séance a eu lieu en ligne et a réuni plus de quarante personnes (partenaires, prestataires, divers acteurs de la santé). Lors de cette séance, les personnes présentes ont également pu donner un retour quant à leur satisfaction du projet. Une vidéo de six minutes, qui reprend les axes principaux de la séance, a été créée et est disponible sur la [chaîne YouTube du projet](#). Par ailleurs, sur cette dernière, nous retrouvons, sous formes de mini capsules vidéos créées par les partenaires, les impressions de ceux-ci quant au projet et à leur implication dans celui-ci. Finalement, lors de la préparation de la séance de clôture, initialement prévue en présentiel dans une salle de conférence, deux rolls-up présentant le projet ont été créés. Ceux-ci permettront de mettre en avant "Je me bouge pour ma santé" sous forme d'identité visuelle lors de futurs évènements.

Au total, ce sont 29 personnes qui ont utilisé le formulaire de contact, disponible sur un onglet du site, pour obtenir des renseignements. De nombreux nouveaux prestataires (difficilement quantifiables) ont également pris contact avec l'équipe de projet (mails et téléphones) pour en savoir plus sur la plateforme et éventuellement y renseigner leur(s) activité(s). Plusieurs de ces personnes avaient entendu parler de la plateforme et ont ainsi effectué elles-mêmes la démarche de contacter l'équipe pour diffuser leurs offres d'activités sur la plateforme mais également pour élargir le projet à leur canton.

En outre, divers échanges réguliers avec les prestataires ont eu lieu. Il s'agissait de questions quant à l'utilisation du site, de renseignements sur le projet ou encore de questions techniques liées à la plateforme. Par ailleurs, ces discussions ont permis de bénéficier de leurs expériences avec le site, leur satisfaction et leurs éventuelles suggestions. Il s'agissait d'optimiser leurs fiches d'activité. Ceci a également pu renforcer le lien avec une partie des utilisateurs de la plateforme.

3.6.2. Multiplicateurs

À ce jour, on peut compter environ 200 multiplicateurs en incluant les prestataires d'APA qui sont également des multiplicateurs. Chacun de ces multiplicateurs promeut l'activité physique dans son réseau et donne accès à un outil pratique, [jemebouge.ch](#), pour faire le premier pas et se remettre à bouger afin d'aspirer à une vie plus saine et améliorer sa santé. Des échanges réguliers (mails et téléphones) ont lieu avec ces différents acteurs afin de maintenir la collaboration et pouvoir partager les expériences de tout un chacun.

En novembre 2019, deux grands évènements ont permis de faire connaître davantage le projet et de développer son réseau. En effet, lors du salon Planète santé, "Je me bouge pour ma santé" disposait

d'un stand de présentation. Ce dernier a notamment permis d'établir des contacts avec les partenaires genevois. En outre, pour ses 60 ans au service des diabétiques, l'association diabètevaud a organisé un évènement réunissant de nombreux acteurs clés dans la prévention et promotion de la santé et durant lequel une présentation de "Je me bouge pour ma santé" s'est déroulée. C'était alors l'occasion pour le projet de se mettre en avant face à des présences médiatiques (deux chaînes de radio, une télévisée, ainsi que des articles de presse parus après l'évènement).

En janvier 2020, à l'occasion de la 21^{ème} Conférence nationale pour la promotion de la santé à Berne, un atelier a permis de présenter le projet. Ce dernier s'insérait idéalement dans la thématique de la journée qui était la suivante : « Évolution technologique dans la promotion de la santé - Renforcer nos compétences au quotidien ». Ceci a permis au projet de développer son réseau au-delà de la frontière cantonale et de diffuser le projet sur le plan intercantonal et national.

Début mai 2020, l'équipe de "Je me bouge pour ma santé" a organisé une visio-conférence réunissant les responsables de projets romands afin de partager leurs difficultés et stratégies liées à la pandémie. Ceci a également permis de renforcer la collaboration entre les différents responsables et mutualiser les actions entreprises pour faire face à la situation sanitaire et limiter son impact sur la réalisation des projets.

À l'occasion du congrès des médecins de premier recours (CMPR) en novembre 2020, la Ligue Pulmonaire Vaudoise, partenaire du projet, a eu l'occasion de diffuser "Je me bouge pour ma santé" grâce à un stand virtuel. Ce dernier présentait la plateforme et permettait aux internautes de la tester. De plus, un jeu-concours promouvait le projet.

Finalement, en mai 2021, une membre de l'équipe de projet a présenté "Je me bouge pour ma santé" lors d'une émission radio RTS La 1^{ère} dans les émissions La ligne de cœur et On en parle sur le thème : « Physique, psychique ; inséparables ». Organisée dans le cadre du Congrès 2021 du GRAAP, cette intervention a permis de mettre en avant les bénéfices de l'APA et l'utilité de la plateforme jemebouge.ch, en particulier pour les personnes en situation de vulnérabilité psychique.

3.6.3. Adaptations liées à la Covid-19

La situation pandémique a malheureusement entravé l'utilisation première du site jemebouge.ch. En effet, les mesures sanitaires en vigueur ont contraint les prestataires à stopper, notamment, leurs activités en groupe ; ainsi, les informations relatives aux activités disponibles sur la plateforme n'étaient plus appropriées. Face à cet obstacle, de nombreux prestataires ont décidé de proposer des offres d'activités physiques adaptées en ligne sous forme de vidéos préenregistrées ou sous forme de visio-conférence. La plateforme "Je me bouge pour ma santé" s'est donc adaptée dans ce sens en créant la page « Bouger chez soi » qui centralise les prestations proposées en ligne. Cette page est régulièrement mise à jour.

Divers évènements ont également dû être annulés en raison de la crise Covid-19, notamment le Salon Planète Santé 2020, auquel le projet avait prévu de participer. Pour remplacer cette occasion de diffusion du projet, l'équipe a décidé de se lancer dans la création de deux vidéos promotionnelles. Ces dernières ont été réalisées grâce à une équipe de production lausannoise durant l'été 2020. Leur but était de faire connaître la plateforme aux deux publics cibles : la population tout venante et les professionnels de la santé. Ce support visuel est alors un moyen efficace pour connaître la plateforme et son utilisation.

De plus, grâce à l'agrandissement de l'équipe, il a été possible d'accentuer la communication et diffusion du projet grâce à des publications hebdomadaires sur les pages Facebook et LinkedIn. Le développement de vidéos promotionnelles était également l'occasion de créer une chaîne YouTube pour le projet.

Face à ces différentes contraintes imposées par la crise sanitaire, les partenaires du projet "Je me bouge pour ma santé" font le constat qu'il faut laisser vivre le site un certain temps pour pouvoir l'évaluer à sa juste valeur.

3.6.4. Mutualisation à d'autres cantons et élargissement

Au vu des retombées positives et nombreux retours encourageants quant au développement et à l'utilité de la plateforme, le projet, en accord avec les différents partenaires du COPIL, souhaite s'étendre aux autres cantons romands. Fin 2020, un premier contact a donc été entrepris auprès de divers représentants des cantons afin de sonder l'intérêt de cet élargissement. Les retours positifs ont donc motivé cet élargissement et permis de rencontrer certains acteurs de la santé dans les cantons voisins. Une séance d'information est prévue en août 2021 avec les représentants de cinq cantons romands afin de discuter des perspectives de ce développement, des collaborations ainsi que des ressources financières. Dans ce sens, les développeurs informatiques de la plateforme "Je me bouge pour ma santé" ont confirmé pouvoir répondre à cette demande d'élargissement aux autres cantons romands et ainsi adapter le site internet.

Enfin, l'équipe de projet a été approchée par deux organismes (sport et administration communale) intéressées à utiliser le modèle du site "Je me bouge pour ma santé" pour centraliser et diffuser l'information sur leurs offres sportives.

4. Discussion

En réponse au constat que l'offre d'activité physique adaptée est importante dans le canton de Vaud mais organisée par maladie et parfois peu adaptée aux différents besoins individuels, le projet "Je me bouge pour ma santé" a permis de recenser et centraliser les informations harmonisées sur ces offres ainsi que d'en faciliter l'accès grâce au site internet jemebouge.ch, développé à cet effet.

Le projet "Je me bouge pour ma santé" a permis d'une part de rendre possible ces résultats directement utiles pour les personnes sédentaires désireuses de se (re)mettre à bouger comme pour les professionnel.le.s qui les conseillent. D'autre part, il a significativement contribué à renforcer les collaborations entre les différents partenaires du projet (ligues et associations de patient.e.s des principales maladies non transmissibles du canton de Vaud, y compris de la santé mentale, ainsi qu'experts de la prévention). En outre, l'approche participative et mobilisant une diversité de multiplicateurs a favorisé le renforcement de la prévention dans les soins. Il en va de même avec les divers outils technologiques créés et mobilisés pour diffuser l'information et faciliter l'accès aux offres permettant l'augmentation de l'activité physique au sein de la population.

Les premiers résultats montrent que le site jemebouge.ch est connu et utilisé et qu'il est jugé utile par les utilisatrices. Toutefois, en raison des aléas liés à la situation sanitaire et étant donné la taille du projet, il n'est pas possible d'évaluer si le projet a eu un effet sur les bénéficiaires et leur comportement. De même, l'évaluation et l'ajustement des offres et de leur promotion pour améliorer leur adéquation avec les besoins, et notamment faciliter l'accès aux groupes vulnérables, n'ont pu être réalisés.

Si la situation sanitaire a contribué à freiner le projet et en particulier l'utilisation du site internet jemebouge.ch dont une grande partie des offres ont été stoppées, elle a incité les rapprochements et la mutualisation des expériences entre les responsables de projets de prévention dans le domaine des soins. En outre, le pilotage du projet, relié à une organisation de petite taille, a aidé à prendre rapidement des mesures correctrices, telles que la création de la page « bouger chez soi » et de vidéos promotionnelles ainsi que l'intensification de la présence sur les réseaux sociaux.

4.1. Forces et limites du projet

De l'avis partagé des partenaires, une des grandes forces du projet tient à la qualité des **partenariats** établis. À titre d'exemple, l'élaboration du projet, de l'esquisse à la soumission définitive, a été discutée entre partenaires pour définir les constats de départ, le choix du thème et de l'objectif du projet, ainsi que les mesures et livrables prévus. Cette stratégie participative, couplée à la **planification** de chaque étape, a permis de s'entendre dès la conception et jusqu'à la finalisation du projet sur les résultats concrets et livrables attendus. Ceci a aidé à identifier les impacts et ajuster les mesures, en particulier lors du confinement de mars 2020. À cet égard, le rattachement du pilotage du projet à une structure de petite taille et agile a offert une grande **réactivité**, ce qui a facilité l'adoption de mesures correctrices.

Par contre, certaines attentes se sont révélées très ambitieuses pour un projet de cette taille et de cette durée, du moins pour ce qui est de l'objectivation de résultats. Ainsi, il est difficile à ce stade de savoir si les personnes les plus concernées, à savoir celles qui sont sédentaires, ont été touchées, de même que celles les plus vulnérables du point de vue de l'accès aux prestations et de l'équité en santé. Le travail réalisé par la stagiaire universitaire intégrée au projet fournit des pistes pour réaliser cet objectif par la suite si le projet se poursuit (cf. [Annexe VII](#)). En outre, si la centralisation et l'harmonisation de l'offre d'APA est une étape préalable essentielle pour viser à optimiser l'adéquation entre l'offre et la demande (i.e. les prestations répondent-elles aux besoins et aident-elles à devenir plus actif physiquement), cet objectif d'optimisation n'a pas pu être réalisé en soi durant le projet – mais reste néanmoins une attente des partenaires (cf. point 5 ci-après).

Enfin, le nombre limité de réponses au questionnaire d'évaluation en ligne ne fournit que des résultats indicatifs quant à l'utilité et l'adéquation du site, mais qui ont pu être confirmés et développés grâce aux éléments qualitatifs issus des focus groups.

5. Conclusions, recommandations et perspectives

La plateforme développée dans le canton de Vaud par le projet "Je me bouge pour ma santé" vise à soutenir les personnes sédentaires, à risque ou atteintes de maladies non transmissibles, ainsi que les professionnel.le.s de la prévention dans le domaine des soins qui les conseillent, pour trouver des offres d'activités physiques adaptées aux besoins et à la condition de chacun.e. En facilitant l'accès à ces prestations, jemebouge.ch, disponible à tou.te.s depuis novembre 2019, augmente les chances que ces personnes se remettent à bouger et améliorent leur état de santé.

Bien que le situation sanitaire ait passablement limité la possibilité d'évaluer l'utilisation et l'utilité du site jemebouge.ch, les premiers résultats montrent que cette plateforme est jugée utile et qu'elle répond aux besoins qui avaient été identifiés au départ du projet : offrir un lieu centralisé permettant de trouver une activité physique adaptée à la condition physique de chacun.e. L'organisation du projet, basée sur un partenariat et une stratégie participative, s'est montrée payante tant pour la qualité des actions et productions du projet que pour leur utilisation ainsi que le développement de la prévention dans les soins. À ce titre, il est possible que, grâce à la création de la plateforme, les partenaires et groupes cibles (notamment les professionnel.le.s du domaine médical et paramédical) perçoivent une implication plus grande dans la reprise d'une activité physique dûe à une meilleure connaissance de ce qui est proposé et grâce à des offres adéquates et adaptées à leurs besoins (par exemple : condition physique, situation géographique, ressources financières, ...).

La crise Covid-19 est venue bouleverser l'utilisation principale du site. En effet, les mesures sanitaires ont forcé les prestataires à stopper leurs activités, les rendant ainsi momentanément invalides sur la plateforme. En ce sens, la création de la page « bouger chez soi » a permis de recenser les offres en ligne proposées par les prestataires. Plusieurs partenaires et acteurs du projet ont salué la réactivité du pilotage face à cette contrainte importante et inattendue, et les retombées positives qui en ont découlé.

À l'issue du projet, ces premiers résultats incitent les partenaires à poursuivre la collaboration, tant pour la mise à jour et l'amélioration du site jemebouge.ch ainsi que des offres qu'il propose, que pour les bénéfices tirés des partenariats renforcés.

Ainsi, les partenaires souhaitent promouvoir la plateforme auprès de multiplicateurs cibles en lien avec les populations ou groupes vulnérables (p.ex. associations, clubs et communautés de quartiers tels que Bourdonnette etc). L'option multilingue disponible sur la version 2 de la plateforme rend cet objectif plus accessible. De plus, le groupe de travail mené par PAP+ pour les nouveaux modèles d'offres permettra d'alimenter et aider à opérationnaliser cet objectif. Finalement, l'idée est également de s'inspirer d'autres projets communautaires pour déceler des pistes d'actions permettant de toucher les groupes de personnes les plus vulnérables. Les partenaires envisagent également de mener une analyse afin d'optimiser l'adéquation entre l'offre et la demande.

Par ailleurs, dans le but de faciliter l'utilisation de la plateforme pour les prestataires, une marche à suivre, détaillant étape par étape l'ajout et la modification des offres d'activités, est en cours d'élaboration. Celle-ci permettra aux prestataires de pouvoir être davantage autonomes dans la gestion de leurs activités sur la plateforme et ainsi optimiser la visibilité de leurs offres auprès des bénéficiaires.

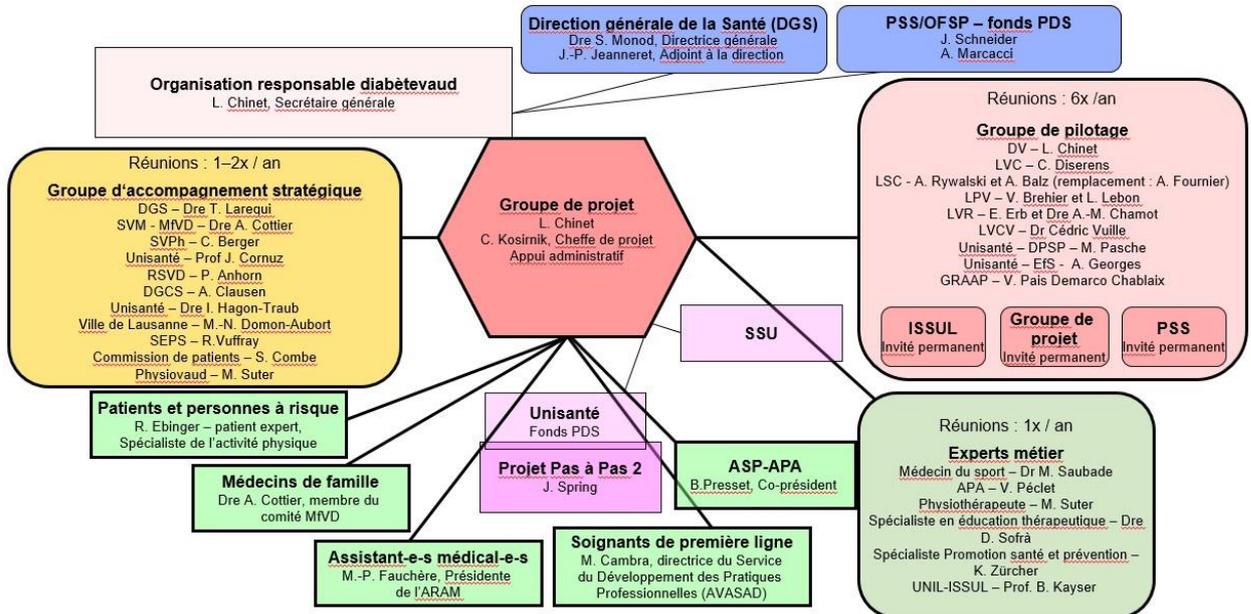
Enfin, au vu des résultats et retours positifs du projet, une proposition d'élargissement en Romandie a été lancée depuis fin 2020. Les premières démarches effectuées auprès de partenaires et responsables prévention des autres cantons romands ont reçu un accueil positif. Une telle perspective permettrait de proposer une plateforme qui recense et diffuse des informations harmonisées sur les activités physiques adaptées, centrée sur les besoins individuels de personnes à qui elles se destinent.

Bibliographie

- American College of Sports Medicine: Exercise is Medicine®: A Standard in the Clinical Setting
http://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/healthcare/, accédé le 10.3.2018).
- Koutaissoff D., Jeannin A., Dubois-Arber F. (2012) : Evaluation de la formation PAPRICA (Physical Activity promotion in PRImary CAre). Institut uni-versitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne (Raisons de santé, 200).
- Lean, M. E., Leslie, W. S., Barnes, A. C., Brosnahan, N., Thom, G., McCombie, L. & Taylor, R. (2018). Primary care-led weight management for remission of type 2 diabetes (DiRECT): an open-label, cluster-randomised trial. *The Lancet*, 391(10120), 541-551.
- Marcacci, A. (2006). Conseil et prescription de l'activité physique au cabinet médical. Mémoire de DESS, Institut d'économie et de management de la santé, Université de Lausanne. Lausanne (2006). (https://serval.unil.ch/resource/serval:BIB_678F988AD409.P001/REF.pdf, accède 10.3.2018)
- Mattli, R., S. Hess, M. Maurer, K. Eichler, M. Pletscher et S. Wieser (2014): Kosten der körperlichen Inaktivität in der Schweiz. Etude menée sur mandat de l'OFSP. Winterthur: Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie, ZHAW.
- Office fédéral de la statistique. Enquête suisse sur la santé 2012. Activité physique et santé. Actualités OFS 2014 (<https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/actualites/quoi-de-neuf.assetdetail.350841.html>).
- Office fédéral de la santé publique. Brochure: Egalité des chances et santé: chiffres et données pour la Suisse. Berne: OFSP (2018)
- Office fédéral de la santé publique. (2021). Fiche d'information « L'activité physique comme moyen thérapeutique – Analyse de la situation et recommandations pour l'action ». (<https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/das-bag/publikationen/forschungsberichte/forschungsberichte-ernaehrung-bewegung.html>, accédé le 17.3.2021).
- Organisation mondiale de la santé, Bureau Régional de l'Europe. Stratégie sur l'activité physique pour la Région européenne de l'OMS 2016-2025 (2015).
- Sittarame, F., & Golay, A. (2013). Comportement d'inactivité physique: une réponse adaptative inappropriée au maintien de la santé dans nos sociétés? *Revue médicale suisse*, 9(379), 679-83.

Annexes

Annexe I - Organigramme du projet



www.quint-essenz.ch, une offre de Promotion Santé Suisse
 Schéma organisationnel, Je me bouge pour ma santé, Léonie Chinet, Céline Kosirnik & Aurélien Georges, 24.06.2019

Annexe II a - Questionnaire d'évaluation en ligne

Questionnaire "Je me bouge pour ma santé" (Logos ISSUL et JMB)

Proposé par diabètevaud et l'Institut des sciences du sport en partenariat avec la Ligue pulmonaire vaudoise, la Ligue vaudoise contre le cancer, la Ligue suisse contre le cancer, Unisanté, le GRAAP, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, la ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires, financé par le Canton de Vaud et Promotion Santé Suisse

A. Questions communes :

- Pourriez-vous indiquer votre lien avec le site www.jemebouge.ch ?
 - Je n'ai jamais entendu parler de ce site internet. (Groupe 1)
 - Seriez-vous intéressé.e à le parcourir et nous donner votre avis ?
 - oui (rediriger vers le site internet en ouvrant une nouvelle fenêtre - www.jemebouge.ch)
 - non
 - Je sais qu'il existe, mais je ne l'ai jamais consulté. (Groupe 2)
 - Seriez-vous intéressé.e à le parcourir et nous donner votre avis ?
 - oui (rediriger vers le site internet en ouvrant une nouvelle fenêtre - www.jemebouge.ch)
 - non
 - Je l'ai utilisé pour chercher une activité physique pour moi-même. (Groupe 3)
 - Je l'ai utilisé en tant que professionnel.le pour chercher une activité physique pour un.e patient.e. (Groupe 4)
 - Je l'utilise en tant que prestataire pour diffuser l'information sur des activités physiques adaptées que j'organise. (Groupe 5)
- Dans quelle tranche d'âge vous situez-vous ?
 - <25 ans
 - 25-60 ans
 - >60 ans
- Êtes-vous...
 - Un homme
 - Une femme
- Quel niveau de formation (le plus élevé) avez-vous atteint ?
 - École obligatoire
 - Formation professionnelle (CFC, diplômes professionnels, etc.)
 - Formation supérieure d'une haute école/université
- Dans quelle région habitez-vous ?
 - Lausanne
 - Ouest lausannois
 - Gros-de-Vaud
 - Broye-Vully
 - Nyon
 - Morges
 - Lavaux-Oron
 - Riviera Pays d'Enhaut
 - Aigle
 - Jura Nord Vaudois
 - Hors canton de Vaud : précisez

B. Si la personne répond Groupe 1 ou Groupe 2 (branchement conditionnel)

Une fois que la personne est revenue sur le questionnaire, et suite à sa visite du site www.jemebouge.ch, elle peut lire ceci :

Merci d'avoir visité le site www.jemebouge.ch !

Ce site internet centralise les offres d'activités physiques adaptées disponible dans le canton de Vaud.

Il est géré en partenariat avec la Ligue pulmonaire vaudoise, la Ligue vaudoise contre le cancer, la Ligue suisse contre le cancer, Unisanté, le GRAAP, la Ligue vaudoise contre le rhumatisme, la ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires et diabètevaud, financé par le Canton de Vaud et Promotion Santé Suisse.

Cliquez sur suivant pour répondre à des questions d'évaluation du site.

- Quelle utilisation principale pourriez-vous faire du site www.jemebouge.ch ?
 - y rechercher une activité physique adaptée pour moi-même ou un proche (Groupe a)
 - y rechercher une activité physique adaptée en tant que professionnel.le pour un.e de mes patient.e (Groupe b)
 - y proposer une offre en tant que prestataire d'activité physique (Groupe c)

Groupe a (branchement conditionnel)

- Merci d'indiquer ce que vous avez pensé du site www.jemebouge.ch.

Projet "Je me bouge pour ma santé "
PGV01.015.7421_20210616_Rapport évaluation diabètevaud

- Facile à utiliser à Difficile à utiliser (Likert en 5 points)
 - Compréhensible à Incompréhensible (Likert en 5 points)
 - Attractif à Ennuyeux (Likert en 5 points)
 - Utile à Inutile (Likert en 5 points)
 - Répond à mes besoins à Ne répond pas à mes besoins (Likert en 5 points)
 - Motivant à Décourageant (Likert en 5 points)
- Selon vous, comment pourriez-vous qualifier les activités proposées sur www.jemebouge.ch ?
 - Variées à Redondantes (Likert en 5 points)
 - Adaptées à Non adaptées (Likert en 5 points)
 - Intéressantes à Peu intéressantes (Likert en 5 points)
- Au cours d'une semaine typique, combien de jours pratiquez-vous ?
 - Une activité physique d'intensité modérée (ex : marche rapide, jardinage, ménage)
 - 0
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - Une activité physique d'intensité élevée (ex : cyclisme, jogging)
 - 0 à 7
- Les jours où vous pratiquez ces activités, pendant combien de minutes les pratiquez-vous ?
 - Une activité physique d'intensité modérée (ex : marche rapide, jardinage, ménage)
 - X min/jour
 - Une activité physique d'intensité élevée (ex : cyclisme, jogging)
 - X min/jour
- Souffrez-vous d'une des limitations fonctionnelles suivantes ? Merci de cliquer sur la/les limitation.s qui vous concerne.ent.
 - Troubles de la coordination et de l'équilibre
 - Limitations cardiorespiratoires
 - Limitations ostéoarticulaires et musculaires
 - Limitations métaboliques (hypoglycémie, hyperlipidie)
 - Limitations cognitives et neurologiques
 - Autre : précisez
- D'après ce que vous avez vu sur le site www.jemebouge.ch, qu'est ce qui pourrait vous empêcher de trouver une activité physique adaptée à vos besoins et attentes ? Merci de cliquer sur toutes les réponses qui vous concernent.
 - Je n'habite pas le canton de Vaud.
 - Il n'y a pas d'offres dans ma région.
 - Les prix sont trop élevés.
 - Il n'y a pas d'offres adaptées à ma condition physique.
 - Il n'y a pas d'activité correspondant à mes envies.
 - Il n'y a pas d'activité correspondant à mes disponibilités.
- Comment évalueriez-vous le site www.jemebouge.ch dans son ensemble ?
 - Très mauvais à Très bon (Likert en 5 points)
- Quelle utilisation feriez-vous du site www.jemebouge.ch ?
 - Je l'utiliserai pour moi-même ou pour un proche.
 - Je ne l'utiliserai pas.
 - Je le recommanderai à des proches ou des amis.
- Avez-vous des remarques ou des suggestions complémentaires ?
 - Champ libre

Groupe b (branchement conditionnel)

- Quelle est votre profession ?
 - Médecin
 - Infirmier.ère
 - Pharmacien.ne
 - Physiothérapeute
 - Autre : précisez
- Merci d'indiquer ce que vous avez pensé du site www.jemebouge.ch.
 - Facile à utiliser à Difficile à utiliser (Likert en 5 points)
 - Compréhensible à Incompréhensible (Likert en 5 points)
 - Attractif à Ennuyeux (Likert en 5 points)
 - Utile à Inutile (Likert en 5 points)
 - Répond à mes besoins à Ne répond pas à mes besoins (Likert en 5 points)
 - Motivant à Décourageant (Likert en 5 points)

Projet "Je me bouge pour ma santé "

PGV01.015.7421_20210616_Rapport évaluation diabètevaud

- Selon vous, comment pourriez-vous qualifier les activités proposées sur www.jemebouge.ch ?
 - Variées à Redondantes (Likert en 5 points)
 - Adaptées à Non adaptées (Likert en 5 points)
 - Intéressantes à Peu intéressantes (Likert en 5 points)
- Pensez-vous pouvoir trouver une ou plusieurs activités répondant aux besoins et attentes de vos patients ?
 - oui
 - non
- D'après ce que vous avez vu sur www.jemebouge.ch, qu'est ce qui pourrait vous empêcher de trouver une activité physique adaptée pour l'un.e de vos patient.e ? (Plusieurs réponses possibles)
 - Il/Elle n'habite pas le canton de Vaud.
 - Il n'y a pas d'offres d'activités physiques adaptées dans sa région.
 - Les prix sont trop élevés.
 - Il n'y a pas d'offres adaptées à sa condition physique.
 - Il n'y a pas d'activité correspondant à ses envies.
 - Il n'y a pas d'activité correspondant à ses disponibilités et son emploi du temps.
- Comment évalueriez-vous le site www.jemebouge.ch dans son ensemble ?
 - Très mauvais à Très bon (Likert en 5 points)
- Avez-vous des remarques ou des suggestions complémentaires ?
 - Champ libre

Groupe c (branchement conditionnel)

- Quelle est votre formation en tant qu'encadrant d'activités physiques adaptées ?
 - physiothérapeute
 - spécialiste en activité physique adaptée
 - enseignant-e en éducation physique
 - moniteur-trice Sport des adultes (esa)
 - moniteur-trice J+S
 - instructeurs-trices fitness
 - médecin
 - autre : précisez
- Quels types de personnes vous sentez-vous capable d'encadrer dans vos activités physiques adaptées ?
 - Des personnes atteintes de troubles de la coordination et de l'équilibre
 - Des personnes atteintes de limitations cardiorespiratoires
 - Des personnes atteintes de limitations ostéoarticulaires et musculaires
 - Des personnes atteintes de limitations métaboliques (hypoglycémie, hyperlipidie)
 - Des personnes atteintes de limitations cognitives et neurologiques
 - Autre : précisez
- Merci d'indiquer ce que vous avez pensé du site www.jemebouge.ch.
 - Facile à utiliser à Difficile à utiliser (Likert en 5 points)
 - Compréhensible à Incompréhensible (Likert en 5 points)
 - Attractif à Ennuyeux (Likert en 5 points)
 - Utile à Inutile (Likert en 5 points)
 - Répond à mes besoins à Ne répond pas à mes besoins (Likert en 5 points)
 - Motivant à Décourageant (Likert en 5 points)
- Selon vous, comment pourriez-vous qualifier les activités proposées sur www.jemebouge.ch ?
 - Variées à Redondantes (Likert en 5 points)
 - Adaptées à Non adaptées (Likert en 5 points)
 - Intéressantes à Peu intéressantes (Likert en 5 points)
- D'après ce que vous avez vu sur le site www.jemebouge.ch, qu'est ce qui pourrait empêcher une personne de trouver une activité physique adaptée à ses besoins et attentes ? Merci de cliquer sur toutes les réponses qui vous concernent.
 - Il n'habite pas le canton de Vaud.
 - Il n'y a pas d'offres dans sa région.
 - Les prix sont trop élevés.
 - Il n'y a pas d'offres adaptées à sa condition physique.
 - Il n'y a pas d'activité correspondant à ses envies.
 - Il n'y a pas d'activité correspondant à ses disponibilités.
- Comment évalueriez-vous le site www.jemebouge.ch dans son ensemble ?
 - Très mauvais à Très bon (Likert en 5 points)
- Quelle utilisation feriez-vous du site www.jemebouge.ch ?
 - Je l'utiliserai pour moi-même ou pour un proche.
 - Je ne l'utiliserai pas.
 - Je le recommanderai à des proches ou des amis.
- Avez-vous des remarques ou des suggestions complémentaires ?
 - Champ libre

[Questionnaire complet sur demande]

Annexe II b - Synthèse des focus groups

FG1 : Focus group du jeudi 29 juillet 2021 – avec trois professionnels de la santé (médecin, assistante sociale et une professionnelle en activités physiques adaptées) – 40min

FG 2 : Focus group du lundi 2 août 2021 – avec quatre prestataires proposant des activités sur le site JMB – 45min

Thèmes et sous chapitres :

1. Utilisation et accessibilité
2. Communication et diffusion
3. Offres et activités
4. Esthétique du site

1. Utilisation et accessibilité

FG1 : Malgré la Covid-19 qui fait que les retours des bénéficiaires ne sont pas encore nombreux, la plateforme dans le premier focus group a été décrite comme étant facile d'accès et simple à utiliser : « Si on ne sait pas utiliser la plateforme, on ne sait pas utiliser internet tout simplement ». Plusieurs participant.e.s ont apporté des suggestions d'améliorations spécifiques telles que l'ajout d'un filtre additionnel afin de trier les activités par prestataire, en faisant toutefois attention à la concurrence que cela peut engendrer entre prestataires. Une autre suggestion de recherche par code postal plutôt que par ville a également été exprimée, ainsi que l'envie d'avoir une molette sur la carte géographique.

FG2 : Dans le deuxième focus group, le site a également été décrit comme étant bien fait, peu compliqué, complet et accessible pour tous (au niveau informatique). Une personne a néanmoins soulevé le fait qu'il faudrait offrir la possibilité aux prestataires de préciser dans quelle langue ils donnent leur cours.

2. Communication et diffusion

FG1 : Dans le premier groupe, l'importance d'en parler à l'interne pour que les professionnel.le.s pensent à le présenter lors de leurs consultations a été relevée.

FG2 : Dans ce deuxième groupe, l'importance de redoubler d'effort sur le volet de communication a été souligné. En effet, il faut que les gens comprennent que c'est une plateforme de recherche tout en rappelant aux visiteurs du site la valeur ajoutée de JMB et « à quoi on sert ». La plateforme a un côté institutionnel, rassurant pour la personne qui cherche une activité physique. C'est un label, un gage de qualité, mais il y a encore un manque de connaissance de qui « se cache » derrière le site JMB ! Dernièrement, les participant.e.s de ce focus group ont souhaité recevoir nos flyers (qu'ils nous encouragent à déposer dans des salles d'attente et cabinets de médecins, endocrinologues, etc) et nos vidéos promotionnelles pour une première diffusion du projet !

3. Offres et activités

FG1 : Au niveau des activités proposées sur le site, un.e participant.e du premier focus group a mentionné l'envie de retrouver des activités plus ludiques, en club, moins chères et plus axées jeu que sur le bien-être. En réponse à cette envie, est arrivé l'avis qu'il est utopique de croire que le site va plaire à tout le monde, néanmoins serait-il possible de mieux identifier les besoins des gens, en laissant un petit mot sur le site par exemple ? Ou une option « *je n'ai pas trouvé ce qu'il me faut* ». Et ça tombe bien, car sous la page FAQ du site Jemebouge.ch se trouve en effet un formulaire de contact au cas où un.e bénéficiaire ne trouve pas chaussure à son pied. Deux autres besoins ont été formulés dans ce groupe de discussion à savoir l'envie de plus rapidement pouvoir identifier les activités qui tombent le soir, en dehors des heures de travail – ce qui existe également déjà dans les paramètres de recherche

avancée – ainsi que la possibilité de mettre en place une aide sociale/de financement pour les personnes en situation financière précaire.

FG2 : Un premier point qui a beaucoup été discuté lors du second focus group tourne autour de l'envie de mieux cibler les besoins des bénéficiaires : il faudrait pouvoir faire une recherche en fonction de la raison pour laquelle une personne veut chercher une activité, est-ce pour établir des liens sociaux, pour travailler le cardio, la souplesse...? Un.e autre participant.e tourne le besoin autrement en disant qu'il faudrait pouvoir ajouter une variable santé : pour quels bienfaits de santé cherche-t-on une activité (sentiment d'être isolé, déprimé, douleurs physiques particulière... ?). Ce qui nous amène directement vers le fait que JMB doit penser à inclure la santé mentale, penser la santé d'un point de vue holistique et éviter d'utiliser le mot « limitations » dans les recherches pour privilégier le côté positif. Par exemple, préférer demander « qu'est-ce que vous recherchez » plutôt que « qu'est-ce que vous n'êtes pas capable de faire ». Un.e autre participant.e encore suggère d'instaurer un critère de style selon l'activité plus ou moins dynamique. Mais, comme mentionné par une autre personne, il est difficile de qualifier une activité de « dure » ou plutôt « douce », le moniteur donnant souvent plusieurs alternatives et adaptant l'activité en fonction du profil car mettre trop de critère peut limiter l'envie d'essayer et ça peut rajouter des obstacles à certains potentiels visiteurs... une idée à double tranchant !

4. Esthétique du site

FG1 : Au niveau de l'esthétique, l'entièreté du groupe exprime l'avis unanime sur le fait qu'il manque du contenu visuel. En effet, certains titres seraient parfois peu compréhensibles et avoir un support visuel permettrait de simplifier la compréhension. Il s'agirait notamment de personnaliser les fiches d'activités pour donner une idée de ce que le groupe offre mais aussi pour donner envie et d'ajouter une image de l'institution, du groupe ou même tout simplement le logo de la structure. Un point à retravailler qui a été mentionné dans le premier focus group est au niveau du contraste couleur qui ne serait peut-être pas assez intense : certains trouvent que les liens ne sont pas assez visibles.

FG2 : Dans le deuxième groupe, le site est décrit comme « convivial » avec de « couleurs très avenantes et fraîches et avec belle énergie ». Néanmoins, tout comme le groupe qui les a précédé, le groupe partage l'envie de voir apparaître plus de support visuel sur le site : du contenu vidéo, des capsules de certaines activités, des vidéos témoignages ou encore des photos d'identité du prestataire qui pourraient également rassurer les gens. Le point qui a été relevé par l'un.e des participant.e et qui rend ceci plus compliqué à mettre en place est qu'il faut tout de même faire attention à préserver une cohérence esthétique plus ou moins correcte. Chose qui est difficile à maîtriser si chacun s'occupe de sa propre fiche d'activité.

Annexe III a – Critères de catégorisation des offres du site Je me bouge

Squelette du site internet et critères de catégorisation : synthèse des entretiens et séances avec les experts

- Sur la plateforme JMB, l'offre de Pas à Pas 1 et 2 pourrait être proposée ainsi :
 - Interface pro : un bouton quelque part avec écrit « Vous souhaitez relayer le suivi à un professionnel APA, cliquez ici » et redirige vers Pas à Pas.
 - Interface pratiquant : un bouton quelque part avec écrit « Vous avez besoin d'un accompagnement dans la sélection d'une AP, suivi par un APA, cliquez ici » et redirige vers Pas à Pas.

Motivation long terme – Evaluation par formulaire

- La principale difficulté ressortie par les patients était de faire perdurer l'effort fourni pendant et peu de temps après le cours. (motivation à long terme)
- Il serait intéressant d'inclure dans la réflexion du projet
- Une partie sur l'évaluation de ce qui a été fait durant et après le projet) T6 mois-T1 an
- Où en sont les participants ?
- (je ne sais pas si vous aviez l'intention d'aborder ce point?)

Séance avec Bengt, Jérôme, Marie et Léonie – 09.07.19

- Supprimer et ne pas intégrer pour l'instant la catégorie niveau de difficulté
- Rajouter sur la plateforme : « En cas de doutes, prendre contact avec le prestataire »

Condition physique :

- Lier les activités avec une condition physique nécessaire ?
- Espace ludique et interactif dans le site avec des vignettes présentant des situations pour que la personne détermine sa condition physique

Créer un guide pour accompagner dans la description de son activité physique – descripteurs génériques pour décrire l'AP :

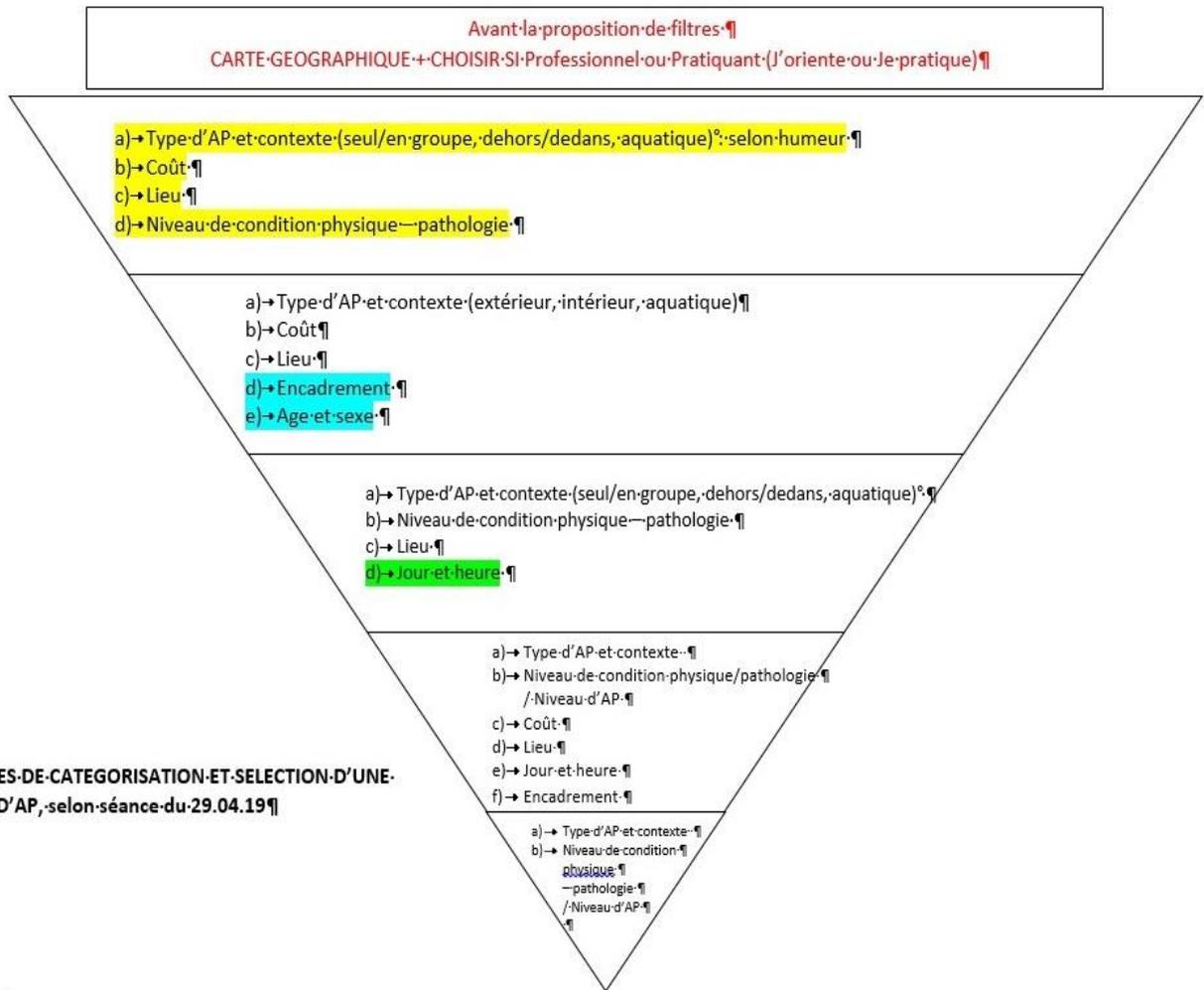
- Pas d'impacts
- Pas de sauts
- Exercices au sol ou non
- Demander au prestataire lors de l'inscription sur la plateforme, s'il accepte d'accueillir n'importe quelle personne quelle que soit sa condition physique et son niveau
- Chacun à son rythme
- Moniteur accompagne personnes en difficultés

Les prestataires pourront avoir la possibilité de rajouter un petit clip vidéo pour présenter son activité

Les patients et utilisateurs des activités physiques auront la possibilité, de transmettre un commentaire et évaluer l'activité physique :

- Mais comment faire alors qu'ils ne transmettent pas leur adresse email ?
- Popup sur la page de l'activité physique
- Guider également l'évaluation d'une activité pour que les personnes n'évaluent pas n'importe quoi (comme sur airbnb, propreté, etc...)

Synthèse et priorisation des critères de catégorisation des offres d'APA



Annexe III b - Fiche de description des offres d'APA à remplir par les prestataires

Personne de contact pour l'activité ou Référent	Identifiant	Adresse email de la personne de contact	N° de téléphone de la personne de contact	Catégorie d'activité	Nom de l'activité	Description de l'activité	Site internet de l'activité	Type d'activité	Activité adaptée pour une population	Si besoins spécifiques, précisez:
1 Exemple 1	ID1	Exemple 1	XXX.XXX.XX.XX	Marche	Marche	Marche	XXX	extérieur	non	
4 Exemple 2	ID2	Exemple 2	XXX.XXX.XX.XX	Marche	Promenade nature	Marche	XXX	extérieur	non	
5 Exemple 3	ID3	Exemple 3	XXX.XXX.XX.XX	Multi sports	Séjour hiver	Multi sports (Ski, ski de fond, raquettes, etc)	XXX	intérieur	oui	Personnes atteintes de troubles psychiques

Activité réservée aux retraités (AVS) / Seniors	Pré requis techniques et matériel nécessaire	Région	Ville	Structure d'accueil de l'activité	Adresse de l'activité	Coordonnées GPS	Formation de la personne encadrant l'activité	Si "autre", précisez
Oui		Lausanne	Lausanne	XX	Rue XX	XX	autre	Pair-animateur
		Jura Nord Vaudois	Yverdon-les-Bains	XX	Rue XX	XX	autre	Bénévole
	Avoir moins de 65 ans	Lausanne	Aigle	XX	Rue XX	XX	physiothérapeutes	Sociologue, travaille en tant que animatrice-socio-culturelle et misp

Séance d'essai gratuite proposée	Prix	Détails du prix	Participation des assurances	Pratiquant-e-s	Classes d'âges majoritaires	Nombre de participant-e-s par séance	Fréquence de l'activité	Nombre de séances	Jour du/des cours	Moment(s) de la journée	Horaires détaillés	Durée de la séance (en minutes)	Remarques supplémentaires
Oui	0	Gratuit	non	mixte	toutes catégories 65+	4	hebdomadaire	4	jeudi	matin	Jeudi 10h	90	Le cours est donné durant l'année scolaire
Oui	0	Gratuit	non	mixte	toutes catégories	8	hebdomadaire	4	mercredi	matin	Mercredi 10h30	60	
non	400	400 - séjour et toutes les activités comprise	non	mixte	25-60	20	portable	5 jours	lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi		Lundi à vendredi		

Annexe III c – Cahier des charges pour le développement du site Je me bouge

Projet « Je me bouge pour ma santé » - Juillet 2019
Cheffe de projet, Céline KOSIRNIK, Responsable, Léonie CHINET

Organisation et détails du site « Je me bouge pour ma santé » diabètevaud - www.jemebouge.ch

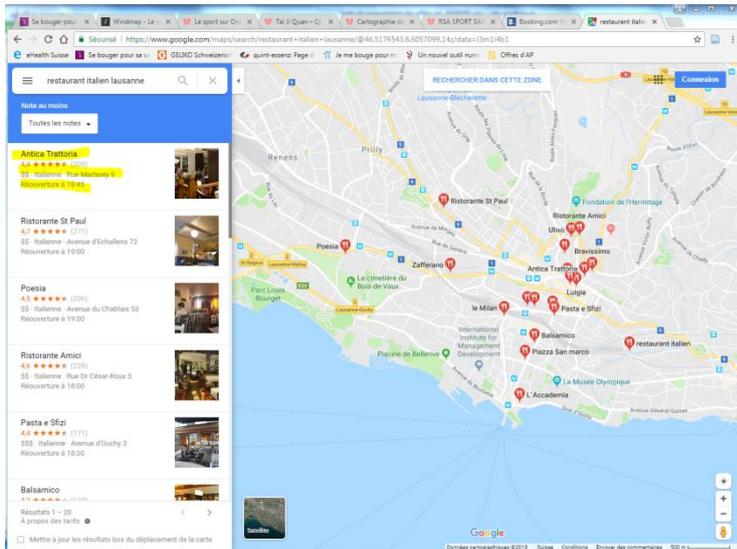
Le site sera composé:

- D'une cartographie
- D'un moteur de recherche interne au site
- D'un espace prestataire avec identifiant
- D'un formulaire de contact
- D'un onglet FAQ (Foire aux Questions)
- De quelques pages avec du texte
- De la possibilité de laisser des commentaires et évaluer les activités physiques
- De modules de questionnaires à choix multiples avec récupération des réponses brutes et export Excel (enquête de satisfaction provisoire dans le cadre du projet 2019-2020, quiz)

Arborescence :

- Page d'accueil (Homepage)
 - 2 éléments principaux = Choix entre interface professionnel-le-s ou pratiquant-e-s
 - Boutons pour y accéder et, selon sa sélection, cela modifie les filtres et leur ordre pour la recherche d'une activité physique (AP)
 - Eléments secondaires sous forme d'onglet à ouvrir ou icônes redirigeant vers une autre page
 - Informations projet « Je me bouge pour ma santé »,
 - Bienfaits activité physique,
 - FAQ,
 - Formulaire de contact
 - Icône pour login prestataire afin de proposer une nouvelle activité en tant que nouvelle structure ou se connecter à son compte
 - Une page s'ouvre pour se connecter à un compte afin de modifier son activité ou proposer une nouvelle activité
 - Une page s'ouvre demandant les informations de description de son activité physique
 - Demander au prestataire, lors de l'inscription sur la plateforme, s'il accepte d'accueillir n'importe quelle personne quelle que soit sa condition physique et son niveau
 - Les prestataires pourront avoir la possibilité de rajouter un petit clip vidéo ou des photos pour présenter son activité
- Page principale – Carte
 - Interface patients
 - Pop-up page : « Ce que j'ai envie de pratiquer » / « souhaitez-vous de l'aide pour trouver une activité qui corresponde à vos envies ? » (questions par formulaire ou orientation vers Pas à Pas)
 - Un bouton permanent quelque part avec écrit « Vous avez besoin d'un accompagnement dans la sélection d'une AP, suivi par un APA, cliquez ici » et redirige vers Pas à Pas.
 - Cartographie (type Google Maps) avec la base de données des cours (filtres et tri possible)
 - Faire en sorte que la proposition/sélection de plusieurs offres selon filtres puisse être imprimée
 - Les offres correspondant aux filtres de la personne peuvent également être triées (ex : prix croissant/décroissant)

Figure 1. Image d'exemple sur la manière dont les offres se présenteront, une fois des filtres sélectionnés



- Lorsqu'une personne ouvre/sélectionne une offre, une page s'ouvre, présentant l'activité en question (informations sur l'AP)
- Informations de contact pour inscription par soi-même
- Bouton « Pré-inscription » ouvrant un formulaire et envoyant un email automatique à la personne de contact pour s'inscrire au cours. Les personnes doivent transmettre leur email, téléphone, nom et prénom
- Interface professionnel-le-s
 - Pop-up page : « Vous êtes médecin et souhaitez que votre patient soit accompagnée dans sa reprise d'une AP, transmettez un bon de délégation à Pas à Pas »
 - Un bouton permanent quelque part avec écrit « Vous souhaitez relayer le suivi à un professionnel APA, cliquez ici » et redirige vers Pas à Pas 2.
 - Cartographie (type Google Maps) avec la base de données des cours (filtres et tri possible)
 - Faire en sorte que la proposition/sélection de plusieurs offres selon filtres puisse être imprimée
 - Les offres correspondant aux filtres de la personne peuvent également être triées (ex : prix croissant/décroissant)
 - Lorsqu'une personne ouvre/sélectionne une offre, une page s'ouvre, présentant l'activité en question (informations sur l'AP)

STRUCTURE	ACTIVITÉ(S) PROPOSÉE(S)	INTERVENANT																			
<p>INTERVENANT SPORTIF INDÉPENDANT</p> <p>Res Ventoux n°1, Avenue andré magnan, val saint-andré, 13100, aix-en-provence</p> <hr/> <p>RÉFÉRENT : T. : 0680984906 @ : valentincoulomb@hotmail.com</p> <hr/> <p>SOUTIEN FINANCIER : Aucun soutien financier</p>	<p>Nom de(s) activité(s) : Réadaptation à l'effort, remise en forme, reprise d'activité, éducatifs santé</p> <p>Type d'activité : En intérieur En extérieur</p> <p>Public accueilli : Adultes 18-65 ans</p> <p>Durée du programme : 3 à 6 mois</p> <p>Lieu principal de pratique : Parc de la torse 13080 AIX EN PROVENCE</p> <p>Informations complémentaires : En partenariat avec des kinés, osteos, diététiciens et cardiologue, nous mettons tout en oeuvre pour vous accompagner, à votre rythme, vers une autonomie sportive sans risque de blessure!</p>	<p>Type d'intervenant : Educateur sportif <i>Carte professionnelle fournie par l'encadrant</i></p> <p>Limitations fonctionnelles prises en charge :</p> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Aucune</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Modérées</td> <td rowspan="2">TABLEAU</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Minimales</td> <td><input type="checkbox"/> Sévères</td> </tr> </table> <p>Compétence(s) à l'encadrement de personnes atteintes de maladies chroniques :</p> <table border="0"> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Maladies cardiovasculaires</td> <td><input type="checkbox"/> Education thérapeutique du Patient (ETP)</td> </tr> <tr> <td><input checked="" type="checkbox"/> Maladies métaboliques</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> Connaissances générales des principales pathologies et états de fragilité</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Cancers</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Maladies psychiatriques</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Maladies respiratoires</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Maladies neurologiques</td> <td></td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> Maladies locomotrices et rhumatismales</td> <td></td> </tr> </table>	<input checked="" type="checkbox"/> Aucune	<input checked="" type="checkbox"/> Modérées	TABLEAU	<input checked="" type="checkbox"/> Minimales	<input type="checkbox"/> Sévères	<input checked="" type="checkbox"/> Maladies cardiovasculaires	<input type="checkbox"/> Education thérapeutique du Patient (ETP)	<input checked="" type="checkbox"/> Maladies métaboliques	<input checked="" type="checkbox"/> Connaissances générales des principales pathologies et états de fragilité	<input type="checkbox"/> Cancers		<input type="checkbox"/> Maladies psychiatriques		<input type="checkbox"/> Maladies respiratoires		<input type="checkbox"/> Maladies neurologiques		<input type="checkbox"/> Maladies locomotrices et rhumatismales	
<input checked="" type="checkbox"/> Aucune	<input checked="" type="checkbox"/> Modérées	TABLEAU																			
<input checked="" type="checkbox"/> Minimales	<input type="checkbox"/> Sévères																				
<input checked="" type="checkbox"/> Maladies cardiovasculaires	<input type="checkbox"/> Education thérapeutique du Patient (ETP)																				
<input checked="" type="checkbox"/> Maladies métaboliques	<input checked="" type="checkbox"/> Connaissances générales des principales pathologies et états de fragilité																				
<input type="checkbox"/> Cancers																					
<input type="checkbox"/> Maladies psychiatriques																					
<input type="checkbox"/> Maladies respiratoires																					
<input type="checkbox"/> Maladies neurologiques																					
<input type="checkbox"/> Maladies locomotrices et rhumatismales																					

- Informations de contact pour inscription par soi-même
- Bouton « Pré-inscription » ouvrant un formulaire et envoyant un email automatique à la personne de contact pour s'inscrire au cours. Les personnes doivent transmettre leur email, téléphone, nom et prénom
- Page 1– Informations projet « Je me bouge pour ma santé »
 - Décrire le projet et ses objectifs pour comprendre l'origine de la création de cette plateforme
 - Liens vers sites ou structures pour personnes avec une bonne condition physique
 - Informations liées à d'autres activités physiques disponibles dans le canton de Vaud (ex : guide de randonnées – lien vers site internet) / « à la recherche d'un autre type d'activité ? »
- Page 2 – Bienfaits de l'AP
 - Texte
 - Images
 - Vidéo(s)
- Page 3 – FAQ
 - Foire aux questions avec possibilité d'en poser de nouvelles et également de laisser un commentaire
- Page 4 – Formulaire de contact
- Lien pour FB et page LinkedIn
 - Icones permanents présents sur chaque page du site

Compléments :

- Un compte gestionnaire/admin pour pouvoir gérer le contenu du site
- Il faudrait qu'il soit possible, pour plusieurs personnes, soit de modifier/rajouter du contenu directement sur la plateforme (ex : comme une plateforme de gestion d'info), soit que ces personnes puissent télécharger et/ou importer de nouvelles informations (Export Excel, csv, URL)
- Rajouter sur la plateforme : « En cas de doutes, prendre contact avec le prestataire »
- Les patients et utilisateurs des activités physiques auront la possibilité, de transmettre un commentaire et évaluer l'activité physique (pop-up quand on arrive sur la page de l'activité – évaluer l'AP)
 - Guider également l'évaluation d'une activité pour que les personnes n'évaluent pas n'importe quoi (comme sur Airbnb : propreté, etc...)

Catégories – Filtrage et tri

- Prévoir un bouton d'aide « ? » à côté des catégories qui demandent une explication
 - Autant lorsque les prestataires créent un compte et insèrent une activité (ex : explication des catégories qu'ils doivent remplir)
 - Que pour les filtres et tri afin que les personnes qui recherchent une offre d'activité physique comprennent à quoi ces catégories correspondent.

	Catégories	Type	Informations concernant le type « sélection, texte... »	Création compte prestataire	Filtre et tri (annuaire de recherche)	Remarques
1	Personne de contact pour la prestation ou Référent-e	Texte Pré formaté	Nom et prénom de la personne	Information à transmettre		
2	Identifiant	Texte Pré formaté	(Nb limité de caractères)	Information à transmettre		
3	Adresse email de la personne de contact	Texte Pré formaté		Information à transmettre		
4	N° de téléphone de la personne de contact	Texte Pré formaté		Information à transmettre		
5	Catégorie d'activité	Sélection	Voir fichier Excel « Grille de recensement des offres d'AP_20190712 » sous l'onglet « Catégorie d'activité »	Information à transmettre	Filtre pour professionnel-le-s et pratiquant-e-s	Ces catégories vont évoluer. Sera-t-il possible d'en rajouter après coup ? A ce propos, peut-être proposer un outil de demande si le prestataire ne trouve pas la catégorie qu'il souhaite.
6	Nom de l'activité physique	Texte Pré formaté	(Nb limité de chiffres)	Information à transmettre		
7	Description de l'activité physique	Sélection	Un guide est en cours de création. Les prestataires devront cocher diverses phrases donnant des explications sur l'activité physique. Elles permettront aussi aux utilisateurs-trices de filtrer les activités selon leur condition physique (pas d'impact, exercices au sol, vitesse de marche, etc.)	Information à transmettre	Filtre pour professionnel-le-s et pratiquant-e-s	Phrases/mots à sélectionner selon sa condition et ses capacités (ex : pas d'impact) – EN COURS
8	Description supplémentaire	Texte Pré formaté	Les prestataires pourront, ici, rajouter des informations supplémentaires concernant l'offre qu'ils proposent.	Non obligatoire		
9	Site internet	URL		Information à transmettre		
10	Type d'activité	Sélection	aquatique; extérieur; intérieur; extérieur et intérieur	Information à transmettre	Filtre pour professionnel-le-s et pratiquant-e-s	
11	Activité adaptée pour une population avec des besoins spécifiques	Sélection	oui ; non	Information à transmettre	Filtre pour professionnel-le-s	à discuter
12	Si oui, précisez:	Texte Pré formaté		Non obligatoire		
13	Retraités (AVS) / Seniors	Sélection	oui ; non	Information à transmettre	Bouton pour professionnel-le-s et pratiquant-e-s Créer un bouton : « Inclure les activités réservées aux retraités ? » ou/ou non 	Lorsqu'un prestataire enregistre une nouvelle activité, cocher « oui », uniquement si l'activité est adressée qu'à des personnes à la retraite/AVS. Si l'activité accepte tout le monde, cocher « non ».
14	Conditions de participation	Texte Pré formaté	Ex : savoir nager, porter des vêtements amples, avoir des chaussures de marche, etc...	Information à transmettre		
15	Région	Sélection	Lausanne ; Ouest lausannois ; Gros-de-Vaud ; Broye-Vully ; Nyon ; Morges ; Lavaux-Oron ; Riviera-Pays d'Enhaut ; Aigle ; Jura Nord Vaudois ; Plusieurs régions ; Toutes les régions	Information à transmettre	Filtre pour professionnel-le-s et pratiquant-e-s	Il y a une liste des communes par région dans le fichier Excel « Grille de recensement » ainsi qu'une carte des différentes régions.
16	Ville	Texte Pré formaté		Information à transmettre	Filtre pour professionnel-le-s et pratiquant-e-s	Dans l'idéal, serait-il possible de faire en sorte que les personnes qui recherchent une activité mentionnent la ville qu'il souhaite et que le système présente les activités à proximité (dans un rayon à définir ?

Projet "Je me bouge pour ma santé "
 PGV01.015.7421_20210616_Rapport évaluation diabètevaud

17	Structure d'accueil de l'activité physique	Texte Pré formaté		Information à transmettre		
18	Adresse	Texte Pré formaté		Information à transmettre		
19	Coordonnées GPS	Texte Pré formaté				
20	Géolocalisation	Google map				
21	Formation de la personne encadrant l'activité physique	Sélection	physiothérapeutes; spécialiste APA; enseignant-e en éducation physique; moniteur-trice Sport des adultes (esa); moniteur-trice J+S; instructeurs-trices fitness; médecin; autre	Information à transmettre	Filter pour interface professionnelle	
22	Si autre, précisez :	Texte Pré formaté		Non obligatoire		
23	Séance d'essai gratuite	Sélection	oui ; non	Information à transmettre	Bouton pour interface professionnel-le-s et pratiquant-e-s Créer un bouton : « Inclure uniquement les activités proposant une séance gratuite ? oui/non » 	Si votre activité est gratuite, cochez « oui ».
24	Prix	Texte Pré formaté	(chiffres uniquement)	Information à transmettre	Tri par croissant/décroissant	Attention : indiquer le prix correspondant à un engagement minimal (ex : prix par séance – 17 CHF), même s'il existe également la possibilité de faire un abonnement annuel plus cher. Toutes les possibilités d'inscription/de paiement sont à détailler dans détails du prix.
25	Détails du prix	Texte Pré formaté	Expliquer s'il s'agit d'un abonnement, sous quelle forme ou sous quelles conditions. Toutes explications utiles à la compréhension du prix.	Information à transmettre		
26	Prise en charge par assurances maladies (prise en charge partielle)	Sélection	oui ; non	Information à transmettre	Bouton pour interface professionnel-le-s et pratiquant-e-s Créer un bouton : « Inclure uniquement les activités avec une prise en charge partielle par les assurances maladies ? oui/non » 	Si votre activité peut être remboursée et prise en charge partiellement par les assurances maladies, cochez oui.
27	Si autre modalité de paiement, précisez:	Texte Pré formaté		Non obligatoire		
28	Pratiquant-e-s	Sélection	femmes ; hommes ; mixte ; plutôt hommes ; plutôt femmes	Information à transmettre		
29	Classes d'âges majoritaires	Sélection	<25 ans ; 25-60 ans ; >60 ans ; toutes catégories d'âges	Information à transmettre		Lorsqu'un prestataire enregistre une nouvelle activité, il a la possibilité de sélectionner plusieurs options
30	Nombre de participant-e-s maximum	Texte Pré formaté		Information à transmettre		
31	Forme d'activité physique	Sélection	Individuel, en groupe, en équipe	Information à transmettre	Pourrait être un filtre de recherche pour les pratiquant-e-s	
32	Fréquence de l'activité physique	Texte Pré formaté	Ex : mensuelle, hebdomadaire, ponctuelle, etc...	Information à transmettre		
33	Nombre de séances	Texte Pré formaté		Information à transmettre		
34	Jour du/des cours	Sélection/ Texte Pré formaté	lundi,mardi,mercredi,jeudi,vendredi,samedi,dimanche	Information à transmettre	Filter pour interface professionnel-le-s et pratiquant-e-s avec la possibilité de sélectionner plusieurs options	Donner la possibilité au prestataire qui propose une activité ainsi qu'à une personne recherchant une activité de cocher plusieurs jours.

Projet "Je me bouge pour ma santé "
 PGV01.015.7421_20210616_Rapport évaluation diabètevaud

35	Moment(s) de la journée	Sélection/ Texte Pré formaté	matin,mi-journée,après-midi,soir	Information à transmettre	Filter pour interface professionnel-le-s et pratiquant-e-s avec la possibilité de sélectionner plusieurs options	Donner la possibilité au prestataire qui propose une activité ainsi qu'à une personne recherchant une activité de cocher <u>plusieurs</u> moments. matin : jusqu'à 12h / mi- journée : entre 12h et 14h / après-midi : jusqu'à 17h / soir : dès 17h
36	Horaires	Texte Pré formaté		Information à transmettre		
37	Durée de la séance	Texte Pré formaté	(en minutes)	Information à transmettre		
38	Remarques supplémentaires	Texte Pré formaté		Non obligatoire		Toute information utile ou nécessaire pour comprendre l'activité et y participer en toute connaissance de cause.

Guide – Description des activités physiques

- Description guidée qui rend compte de la difficulté d'une activité physique

Exemple de texte générique, à trous, pour la description d'une activité physique

Cette activité est exécutée à une vitesse moyenne de _____. La vitesse des mouvements _____ adaptée aux capacités de la personne. Il _____ nécessaire de suivre un rythme particulier. Cette activité nécessite une condition respiratoire _____. Cette activité est entrecoupée de périodes de repos. Les temps de récupération peuvent être adaptés en fonction de l'état de forme de la/des personnes. Cette activité présente des dénivelés (Si oui, précisez de combien :). En pratiquant cette activité, les participants ressentent généralement _____. Il est _____ de tenir une conversation durant cette activité.

	Phrases descriptives à sélectionner	Remarques
L'aptitude aérobie nécessaire	<p><u>Rythme de l'activité :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le rythme de l'activité ou la vitesse de marche est : <ul style="list-style-type: none"> o Lente, d'environ 4km/h o Rapide, d'environ 6km/h • Cette activité présente des dénivelés importants (ex : marche en montagne). <i>Si oui, précisez de combien :</i> • La vitesse des mouvements peut être adaptée aux capacités de la personne. Il n'est pas nécessaire de suivre un rythme particulier. • Pas/peu de transpiration, transpiration abondante, transpiration très abondante <p><u>Respiration/Souffle :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cette activité est une activité d'endurance nécessitant une bonne capacité respiratoire (ex : la course). • Cette activité : <ul style="list-style-type: none"> o sollicite peu la respiration (ex : Qi gong). o sollicite la respiration entrecoupée de période de repos/de récupération (ex : danse). o sollicite la respiration en continu (ex : la course). • Les temps de récupération sont adaptés selon l'état de forme de la/des personne-s. • Les personnes débutant cette activité ressentent généralement : <ul style="list-style-type: none"> o pas/peu d'essoufflement. o un essoufflement modéré. o un essoufflement très important. • Durant cette activité, il est possible/difficile/impossible d'avoir une conversation avec quelqu'un. 	
La force musculaire nécessaire	<p><u>Force :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cette activité s'exerce avec des accessoires (ex : bandes élastiques, balles, machines, etc...). <i>Si oui, précisez lesquels :</i> • Cette activité comprend des exercices de musculation avec l'utilisation de charges/de poids varié(e)s selon les capacités de la personne ou qui utilisent son propre poids comme résistance (ex : escalade). 	

La force musculaire nécessaire	<p>Force :</p> <ul style="list-style-type: none"> Cette activité s'exerce avec des accessoires (ex : bandes élastiques, balles, machines, etc...). <i>Si oui, précisez lesquels :</i> Cette activité comprend des exercices de musculation avec l'utilisation de charges/poids varié(s) selon les capacités de la personne ou qui utilisent son propre poids comme résistance (ex : escalade). Les mouvements exécutés sont : <ul style="list-style-type: none"> Doux Dynamiques Les muscles sont sollicités de manière continue durant cette activité physique. 	
L'agilité nécessaire	<p>Souplesse :</p> <ul style="list-style-type: none"> Cette activité demande une certaine souplesse car présente des mouvements d'étirements importants (ex : certains types de Yoga). Les étirements effectués durant cette activité peuvent être adaptés aux capacités de la personne. Cette activité est douce, grâce aux qualités intrinsèques de l'eau. Cette activité se pratique principalement <ul style="list-style-type: none"> au sol. debout. couché. 	
L'équilibre nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> Le risque de chute pour cette activité est <ul style="list-style-type: none"> inexistant. faible. modéré. élevé. <i>Expliquer pourquoi :</i> 	
Limitations fonctionnelles	<ul style="list-style-type: none"> Cette activité comprend des sauts et/ou des impacts physiques déconseillés aux personnes présentant des troubles osseux. Cette activité comprend des squats et flexions importantes ainsi que de mouvements amples déconseillés aux personnes présentant des troubles articulaires. Cette activité est adaptée pour des personnes ayant des difficultés à marcher. Cette activité peut être adaptée pour des personnes ayant des douleurs physiques ou des gênes (ex : mal de dos, mal aux hanches, etc...). 	
Description libre et supplémentaire	Texte libre	

Guide – Evaluation des activités physiques et commentaires

- Fenêtre popup : Avez-vous déjà participé à cette activité ?
- Si oui, seriez-vous d'accord de donner votre avis, évaluer cette activité et permettre à d'autres personnes d'en profiter pour trouver l'activité adaptée à leurs besoins ?
 - J'accepte de donner mon avis / Je ne souhaite pas donner mon avis ou n'ai jamais participé à cette activité
 - Une fenêtre s'ouvre pour renseigner
 - Prénom/pseudo
 - Email (facultatif ou obligatoire?)
 - Age
 - Degré d'activité physique : évaluer mon rythme d'activité physique
 - Escargot (Image)
 - Tortue (Image)
 - Lièvre (Image)
- Ouvre sur un formulaire d'évaluation

Élément évalué	Questions	Modalités d'évaluation
Expérience globale	A quel point avez-vous été satisfait-e de cette activité ?	Etoiles
Précision de description	A quel point la description de l'activité correspond-t-elle à la réalité ?	Etoiles
Encadrement	L'encadrant-e de l'activité physique présente-t-elle les compétences d'accompagnement pour une personne souhaitant se remettre à bouger/débutant cette activité ?	Etoiles
Inscription	A quel point la procédure d'inscription était-elle claire et aisée ?	Etoiles
Qualité-prix	Avez-vous eu l'impression que cette activité présentait un bon rapport qualité-prix ?	Etoiles
Emplacement	Cette activité est-elle facile d'accès ?	Etoiles
Commentaires complémentaires	Libre d'écrire ce que l'on souhaite	Texte



- Une question finale est posée avant de valider l'évaluation : « Seriez-vous d'accord d'être contacté par email pour répondre à quelques questions supplémentaires ? »
 - Oui = envoi à la page suivante pour répondre à des questions
 - Non et confirmer mon commentaire

Annexe III d - Charte «Je me bouge pour ma santé»

Charte du projet « Je me bouge pour ma santé »

2019-2020

Charte du projet « Je me bouge pour ma santé » (JMB)

La collaboration dont la présente Charte fait l'objet découle du constat partagé par les partenaires que l'offre d'activité physique dans le canton de Vaud est abondante mais non coordonnée et qu'elle peine à toucher les personnes sédentaires dont les patients, surtout les plus vulnérables. L'offre d'activité physique actuelle est déployée par maladie chronique plutôt que selon les besoins des personnes (i.e. condition physique, situation géographique, etc...).

Le projet JMB vise à centraliser et organiser l'offre de prestations pour répondre avant tout aux besoins des personnes sédentaires et maximiser les chances qu'elles trouvent l'activité physique qui leur convienne. Toute personne, organisme ou partenaire qui s'y associe s'engage à œuvrer à cet objectif commun dans le respect de la vision, des valeurs et des objectifs généraux du projet.

Vision

Quels que soient leur état de santé, statut socio-économique et capacité physique, les personnes sont encouragées à bouger plus, au moyen d'activités physiques adaptées à leurs besoins et à leurs envies et en les intégrant durablement à leur mode de vie. L'offre d'activité physique adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques doit être facile d'accès et couvrir tous les besoins. Une chaîne d'intervention allant du conseil dispensé par un professionnel de la santé à l'accompagnement dans la reprise d'une activité physique régulière est mise en place et accessible au plus grand nombre, visant à accompagner les personnes dans un processus d'autonomisation.

Les personnes impliquées dans le projet s'engagent à :

Besoins individuels et soutien à l'autonomisation

- Viser, tout au long du projet, le renforcement de l'autonomie et l'empowerment des patients et autres bénéficiaires de la plateforme.
- Renforcer les compétences individuelles en matière d'activités physiques et plus largement de santé.
- Reconnaître la plus-value d'une offre centralisée et organisée selon les besoins de la personne plutôt que de prestations organisées par association et par maladie (en silo).

Equité face à la santé

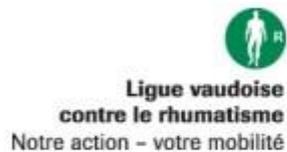
- Agir en prenant en considération les personnes les plus vulnérables.
- Proposer des offres réparties sur le territoire, adaptées à chaque niveau de condition physique, avec des horaires adéquats et limitant les barrières à la reprise d'une activité physique (financières, géographiques, etc...).

Transparence entre les partenaires

- Communiquer de manière respectueuse et transmettre des informations aisément accessibles concernant la plateforme de recensement des offres d'activité physique.
- Collaborer avec la volonté de trouver des solutions collectives, concertées et consensuelles, dans un esprit de solidarité.

Le projet est porté par le Groupe de pilotage composé par la Ligue vaudoise contre le cancer (LVC), la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV), la Ligue vaudoise contre le rhumatisme (LVR), la Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires (LVCV), le Groupe d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP), Unisanté (Département de Promotion de la santé et préventions) et Ligue suisse contre le cancer (LSC) ainsi que diabètevaud qui en a la responsabilité.

Faite le 26.03.2019 à Lausanne par



Annexe IV - Tableaux des statistiques du site internet

Figure a. Statistiques d'utilisation du site Je me bouge – vue d'ensemble

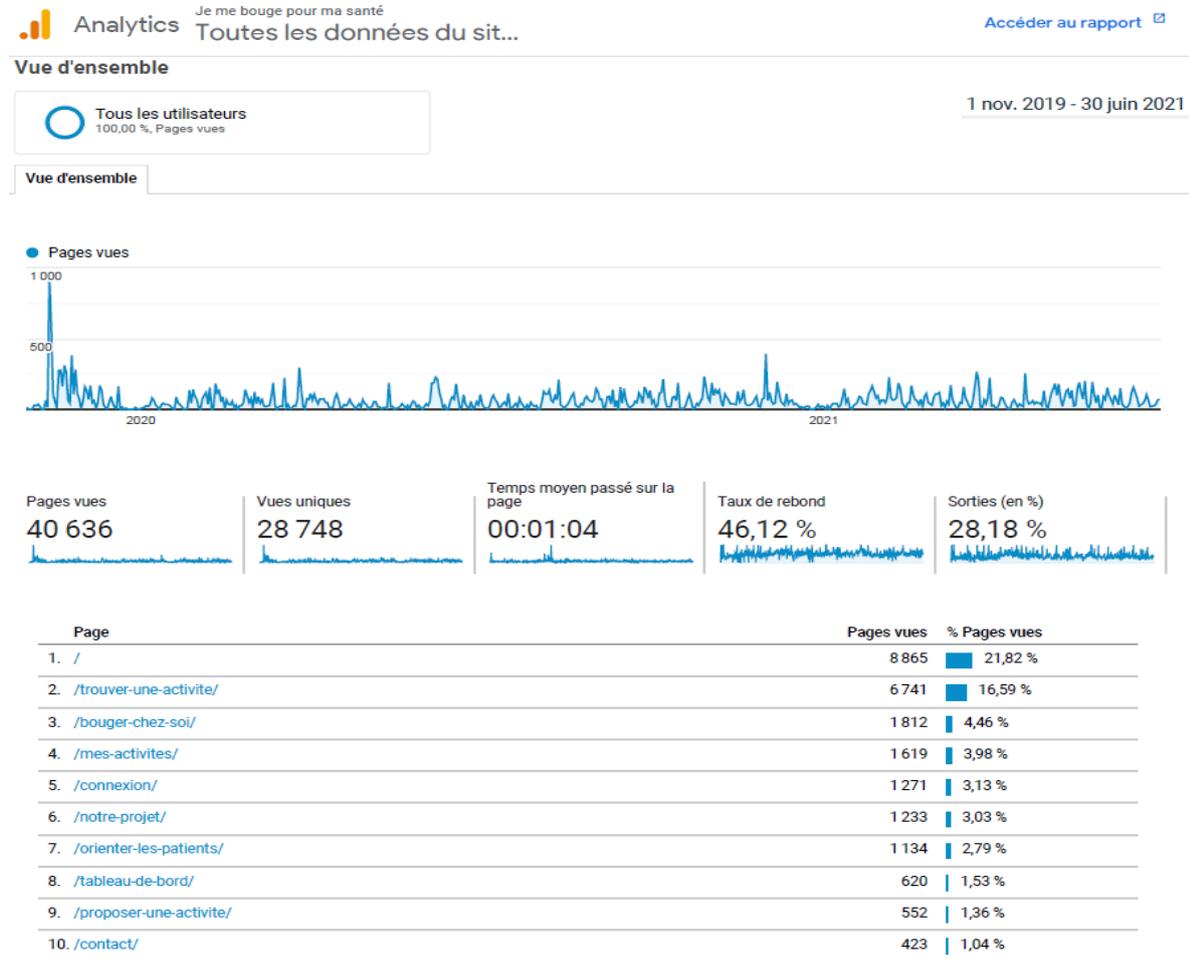


Figure b. Statistiques d'utilisation – description de l'audience

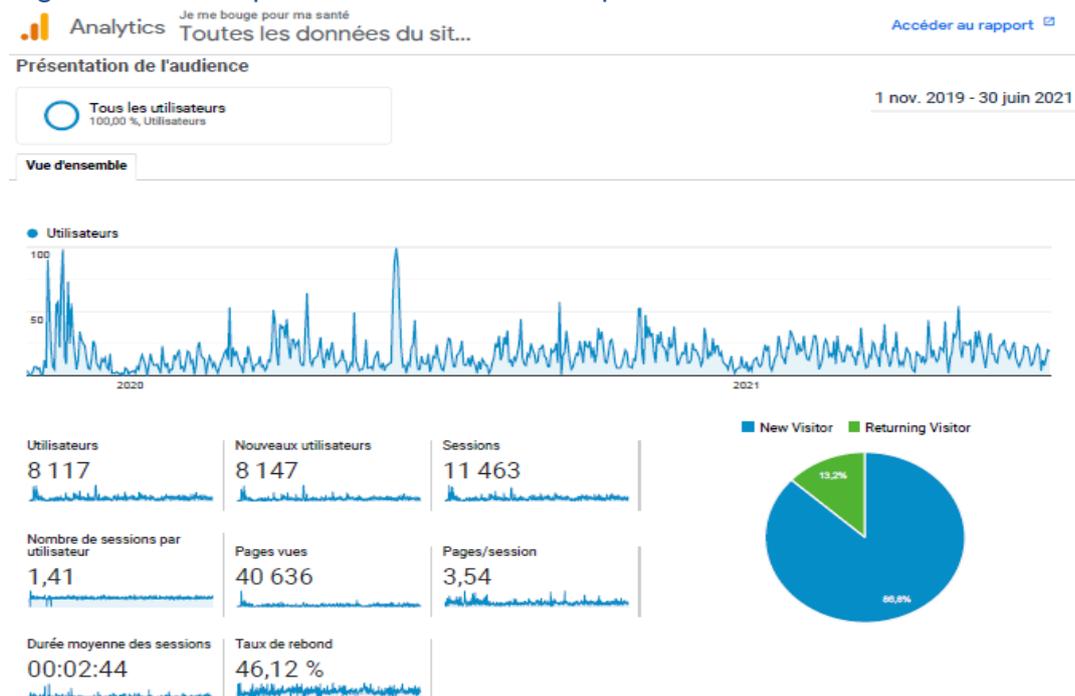


Figure c. Mapping des démarches relatives aux différents settings visés

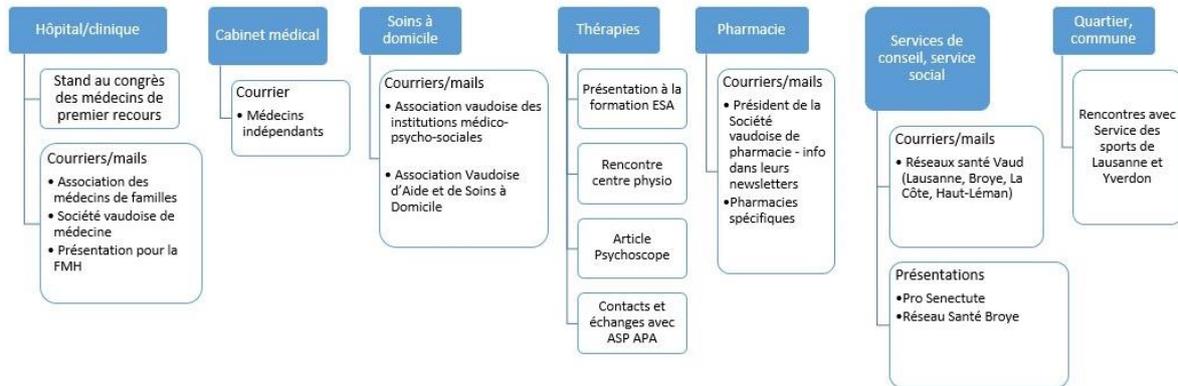


Figure d. Statistiques annuelles – provenance géographique des utilisateurs

Pays	Acquisition			Comportement			Conversions		
	Utilisateurs	Nouveaux utilisateurs	Sessions	Taux de rebond	Pages/session	Durée moyenne des sessions	Taux de conversion par objectif	Objectifs réalisés	Valeur de l'objectif
	5177 % du total: 100,00 % (5177)	5121 % du total: 100,06 % (5118)	7120 % du total: 100,00 % (7120)	47,12 % Valeur moy. pour la vue: 47,12 % (0,00 %)	3,22 Valeur moy. pour la vue: 3,22 (0,00 %)	00:02:35 Valeur moy. pour la vue: 00:02:35 (0,00 %)	0,00 % pour la vue: 0,00 % (0,00 %)	0 % du total: 0,00 % (0)	0,00 \$US % du total: 0,00 % (0,00 \$US)
1. Switzerland	4072 (78,47 %)	4010 (78,31 %)	5933 (83,33 %)	44,43 %	3,54	00:02:58	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
2. France	234 (4,51 %)	235 (4,59 %)	271 (3,81 %)	59,78 %	1,92	00:01:19	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
3. United States	181 (3,49 %)	180 (3,51 %)	183 (2,57 %)	86,89 %	1,20	00:00:14	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
4. China	102 (1,97 %)	102 (1,99 %)	103 (1,45 %)	58,25 %	1,42	00:00:02	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
5. (not set)	63 (1,21 %)	63 (1,23 %)	63 (0,88 %)	84,13 %	1,19	00:00:06	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
6. Belgium	54 (1,04 %)	53 (1,03 %)	59 (0,83 %)	71,19 %	1,44	00:01:24	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
7. Germany	29 (0,56 %)	29 (0,57 %)	29 (0,41 %)	79,31 %	1,24	00:00:02	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
8. Canada	28 (0,54 %)	27 (0,53 %)	43 (0,60 %)	74,42 %	1,84	00:00:27	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
9. Benin	21 (0,40 %)	21 (0,41 %)	22 (0,31 %)	77,27 %	1,23	00:01:08	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)
10. India	21 (0,40 %)	21 (0,41 %)	21 (0,29 %)	4,76 %	1,95	00:00:05	0,00 %	0 (0,00 %)	0,00 \$US (0,00 %)

Figure e. Statistiques annuelles – provenance géographique des utilisateurs suisses

Ville	Acquisition			Comportement		
	Utilisateurs	Nouveaux utilisateurs	Sessions	Taux de rebond	Pages/session	Durée moyenne des sessions
	5177 % du total: 100,00 % (5177)	5121 % du total: 100,06 % (5118)	7120 % du total: 100,00 % (7120)	47,12 % Valeur moy. pour la vue: 47,12 % (0,00 %)	3,22 Valeur moy. pour la vue: 3,22 (0,00 %)	00:02:35 Valeur moy. pour la vue: 00:02:35 (0,00 %)
1. Lausanne	901 (16,17 %)	831 (16,23 %)	1306 (18,34 %)	42,27 %	3,78	00:03:19
2. Zurich	543 (9,75 %)	501 (9,78 %)	685 (9,62 %)	48,76 %	3,49	00:02:38
3. Geneva	500 (8,98 %)	450 (8,79 %)	603 (8,47 %)	48,92 %	2,68	00:01:50
4. (not set)	301 (5,40 %)	291 (5,68 %)	308 (4,33 %)	72,08 %	2,33	00:01:23
5. Bern	156 (2,80 %)	139 (2,71 %)	203 (2,85 %)	49,75 %	2,84	00:02:08
6. Vevey	117 (2,10 %)	106 (2,07 %)	276 (3,88 %)	39,13 %	4,25	00:03:46
7. St. Gallen	97 (1,74 %)	78 (1,52 %)	174 (2,44 %)	41,95 %	3,63	00:03:13
8. Basel	92 (1,65 %)	76 (1,48 %)	114 (1,60 %)	30,70 %	3,82	00:04:02
9. Yverdon-les-Bains	91 (1,63 %)	77 (1,50 %)	123 (1,73 %)	46,34 %	3,42	00:03:35
10. Sion	89 (1,60 %)	86 (1,68 %)	97 (1,36 %)	41,24 %	4,40	00:03:55

Figure f. Statistiques mensuelles – période de confinement (avril-mai)

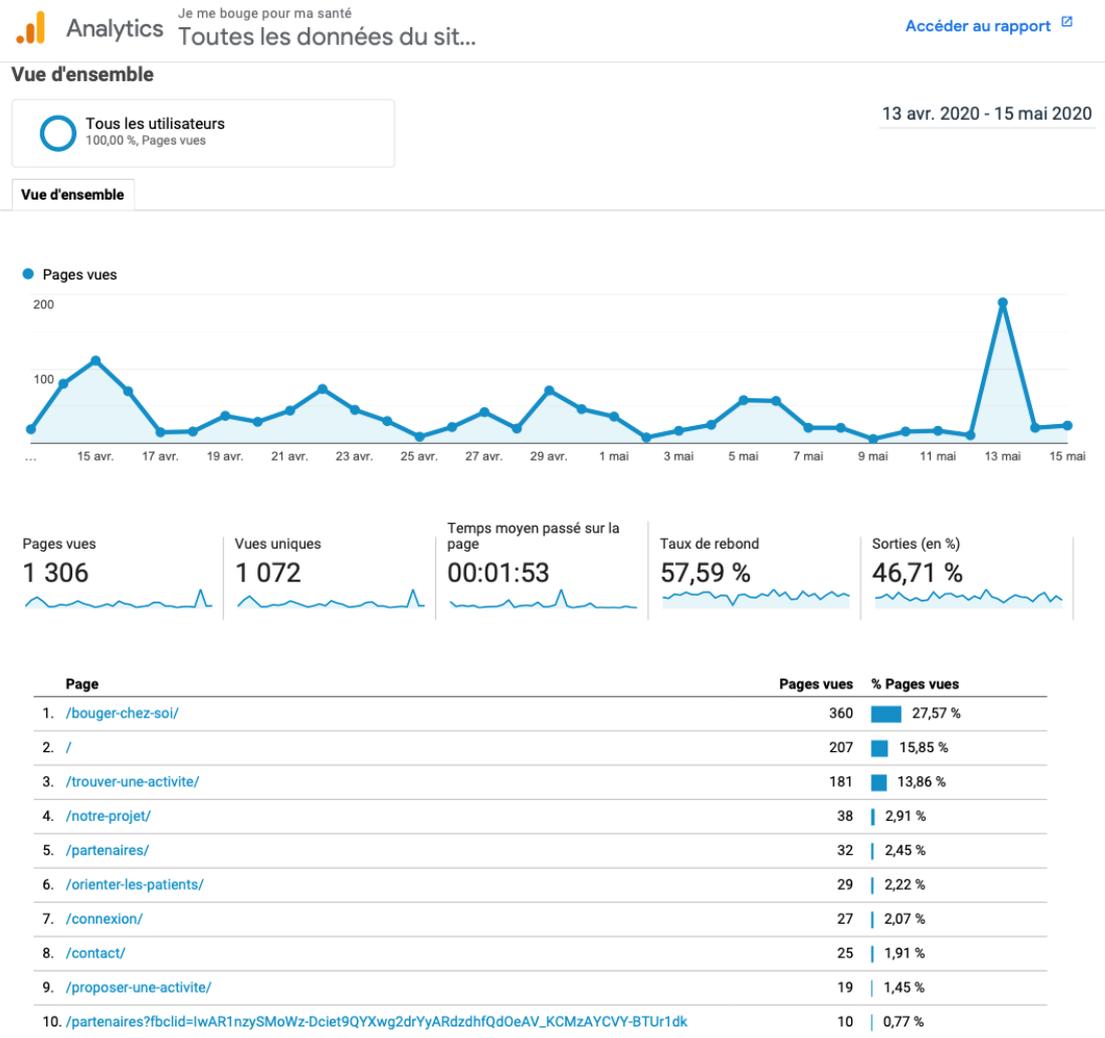
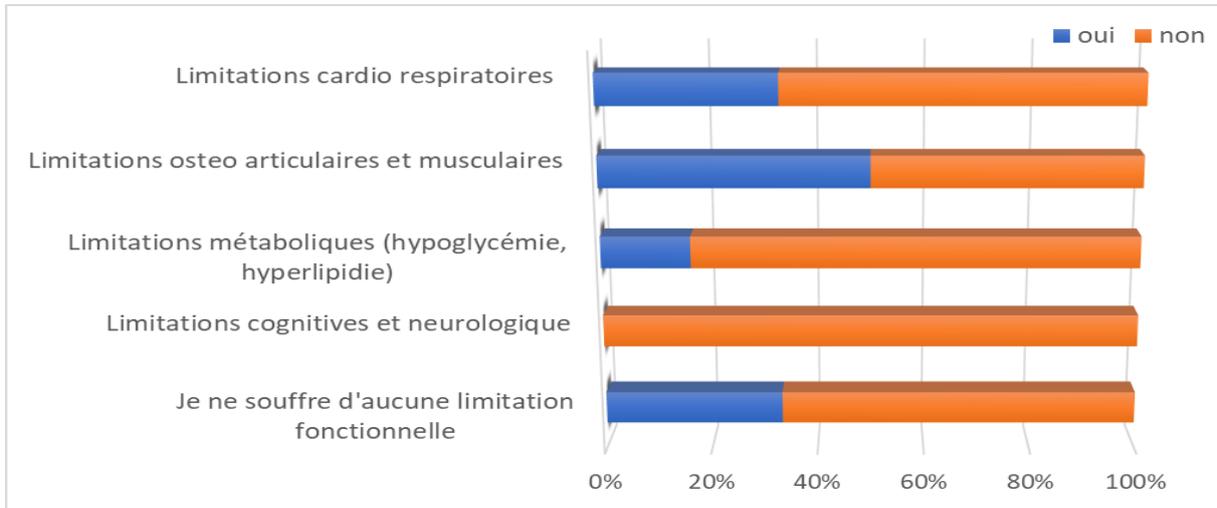


Figure g. Statistiques mensuelles – période de confinement (février-mars)

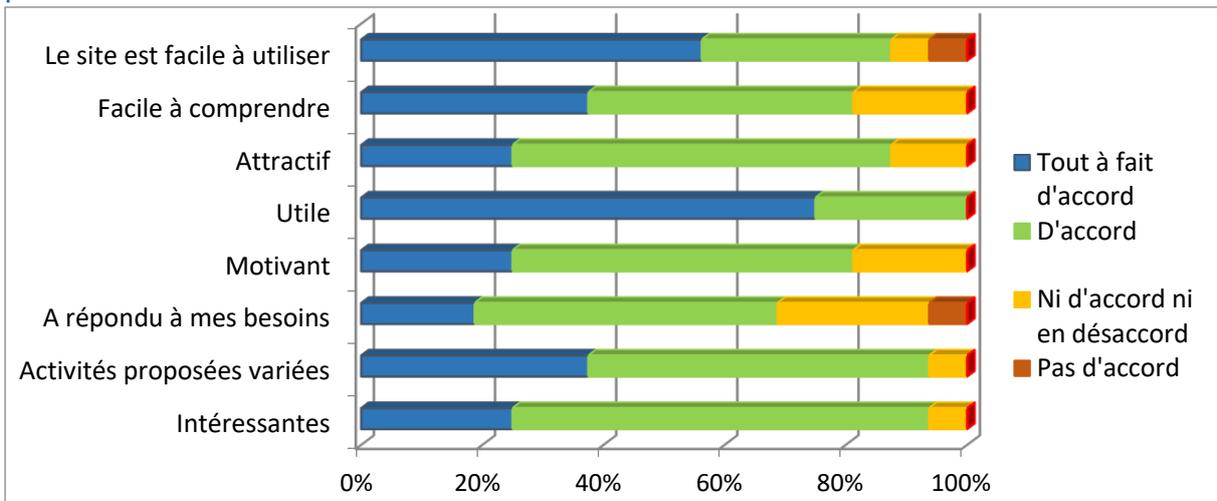


Annexe V – Limitations fonctionnelles des bénéficiaires directs ayant répondu au questionnaire

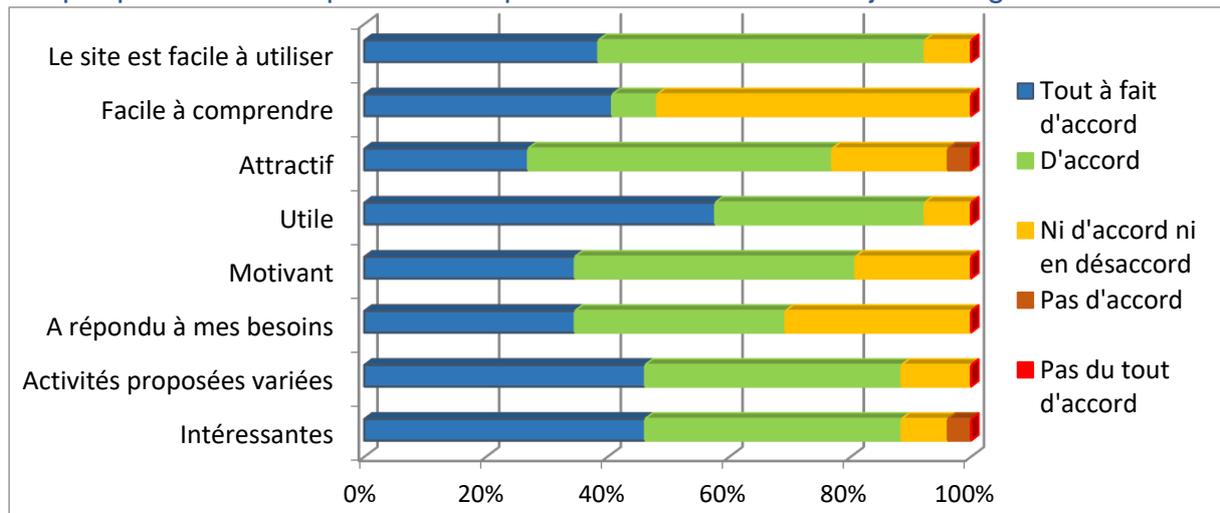


Annexe VI – Appréciation du site jemebouge.ch par les utilisateurs.trices

Graphique 2. Avis des professionnel.le.s qui ont cherché une APA sur jemebouge.ch pour leur patient.e



Graphique 3. Avis des prestataires qui ont diffusé une APA sur jemebouge.ch



Annexe VII– Synthèse du rapport de stage réalisé par Mme Chloé Barsoux dans le cadre du projet



Chloé Barsoux

c.barsoux@gmail.com

Rapport de stage 2021 – Baccalauréat universitaire en psychologie

ÉVALUATION DE L'ADÉQUATION ENTRE L'OFFRE ET LA DEMANDE POUR LE PROJET JE ME BOUGE POUR MA SANTÉ



*Sous la supervision de Tiffany Martin, chargée de projet
et Léonie Chinet, Secrétaire générale de Diabètevaud.*

Lausanne le 30 juin 2021

Introduction

La sédentarité est une préoccupation majeure de santé publique qui est aujourd'hui présentée comme véritable pandémie (Kohl et al., 2012). En Suisse, la sédentarité entraîne au moins 3'300 décès prématurés chaque année, 2,3 milliards de cas de maladies non transmissibles (MNT) et des frais de traitement directs s'élevant à 2,7 milliards de francs (Martin B. et al., 2001). L'activité physique est un des principaux facteurs qui permet de limiter le risque de maladies chroniques et même lorsque la

prévention de l'apparition de la maladie n'est plus possible, l'activité physique peut toujours encore contribuer au traitement de stabilisation de certaines de ces maladies. En effet, le principal fardeau en cas de maladie chronique est le risque des complications à long terme et l'activité physique peut avoir un effet bénéfique sur l'évolution de celle-ci.

But du rapport de stage

Le but du présent rapport est d'évaluer l'adéquation entre l'offre et la demande du site jmebouge.ch et de proposer des pistes d'amélioration pour l'insertion du projet dans le domaine médical et communal afin de faire croître la plateforme JMB et de favoriser son implémentation. Ces deux objectifs se traduisent donc par la question de recherche : « *Le site JMB et les offres proposées sur cette plateforme correspondent-ils aux besoins des bénéficiaires ?* ». Comme pour tout projet, il est important de réaliser des réajustements et de procéder à une évaluation continue pour aller de l'avant. De plus, le projet ayant fortement été impacté par la crise sanitaire (Covid-19), il nous a semblé primordial de faire un point sur la situation actuelle afin de se préparer pour la réouverture et la potentielle expansion « post-Covid » du projet.

Revue de la littérature

Avant de passer au but du présent rapport, voici un aperçu théorique des potentielles barrières à la pratique ou la reprise d'une activité physique.

Barrières à la pratique d'une activité physique¹

- ❖ **Ressources physiques limitées** : Certaines vulnérabilités fonctionnelles, un manque (réel) de niveau sportif peuvent entraîner des limitations d'accès aux clubs et associations trop axés sur l'aspect « compétition ».
- ❖ **Expériences passées négatives** : Un manque de confiance en soi, un manque (perçu) de niveau sportif de par des expériences passées négatives tel que des cours de gymnastique dans l'enfance ayant contribué à la peur du regard des autres peuvent également venir faire obstacle à la reprise d'une activité.
- ❖ **Ressources économiques limitées** : Le statut socio-économique est souvent un des facteurs d'influence lorsqu'on parle santé. Ici aussi, en dehors de la conséquence économique la plus évidente liée à des ressources économiques limitées qui est la limitation d'accès à certaines structures privées, le manque de ressources financières impacte directement le temps à disposition pour les loisirs. En effet, il semble utile de mentionner ici que disposer de son temps libre pour aller pratiquer une activité physique en club n'est pas forcément à la portée de tous.

En somme, il y a de nombreuses raisons qui peuvent mener un individu à mener une vie sédentaire et il y a tout autant de raisons qui peuvent rendre la reprise d'une activité physique difficile. Dans la liste ci-dessus sont dégagées les trois principales catégories qui peuvent faire barrière à la reprise d'une activité physique, mais il en existe évidemment bien plus. La population cible est donc une population avec des paramètres complexes à gérer. Pour pallier à ces limitations, un modèle de sport appelé « social sport » est en train de prendre forme.

Ce modèle a été développé en partant du constat que les offres d'activités physique proposées en suisse romande et au tessin en particulier, visent en général un public jeune : les cours et entraînements étant axés performance et compétition plutôt que plaisir. Il s'avère également que le plaisir de bouger est classé dans le top 3 des motivations pour bouger, juste après la raison dites « *pour ma santé* » et « *pour se maintenir en forme* » qui se trouve respectivement en 1^{ère} et 2^{ème} position dans le classement de l'importance des différentes motivations qui poussent à faire du sport (sur un pourcentage de personnes sportives uniquement)².

Définition du « social sport »

Le but de ce modèle découle donc de l'envie de créer de nouvelles opportunités : de trouver un juste milieu entre le sport traditionnel en club, de niveau élite, et l'activité physique quotidienne, en renforçant l'aspect social et ludique qui accompagne le plaisir de bouger. Tout ceci sans pour autant perdre en régularité et donc en bienfaits physiques et psychiques qui accompagnent tout exercice physique.

Le « social sport » est moins structuré que le sport traditionnel. Il y a moins de règles et plus de flexibilité, mais le social sport est plus structuré que des activités physiques de loisirs. Le « social sport » met davantage l'accent sur le plaisir, les interactions sociales et l'amusement. On perd donc le côté sélectif, trop structuré ou trop contraignant qui peut accompagner la pratique d'un sport en club et confronter les individus aux diverses barrières, mentionnées plus haut, à la reprise d'une activité physique.

Éléments de réponse issus des commentaires au questionnaire en ligne

Outre les commentaires positifs, les messages de remerciements et d'encouragements (« je trouve l'idée du site je me bouge pour ma santé excellente ») voici quelques remarques et commentaires qui ont retenu notre attention, classés par thématiques (barrières économiques, barrières physiques,

¹ Tirés du groupe de travail mené par des professionnel.le.s en activités physiques adaptées d'Unisanté sur le sujet « promouvoir l'activité physique auprès des adultes inactifs ».

² Lamprecht, Bürgi & Stamm, Sport Suisse 2020, Activité et consommation sportives de la population suisse

barrières liées à la Covid-19 et autres barrières) tirés de la partie commentaires des questionnaires d'évaluation de satisfaction du site JMB tout groupe confondu.

Barrières économiques : On retrouve en premier lieu les difficultés d'accès liées pour des raisons économiques, renoncement à des prestations car celles-ci ne sont pas prise en charge par la LAMal. Une des personnes ayant utilisé le site pour trouver une activité pour elle-même nous le fait très simplement comprendre en nous donnant ce feedback : « *C'est cher* ».

Barrières physiques : Il y a la barrière physique qui revient plusieurs fois, par exemple dans ces deux témoignages de la part de participants du groupe 2 qui cherche une activité pour un.e patient.e : « *Pas toujours évident de mêler les différentes pathologies (oncologie, rhumatologie, psychiatrie)* », ou parce que le participant ne veut pas se sentir moins bon que les autres lors du cours pour ne pas se sentir dévalorisé : « *Le site est très bien fait, accessible et clair. C'est une très bonne initiative. Il manque à mon avis des offres pour des niveaux différents. Par exemple, si une personne a un niveau plus élevé de course à pied elle souhaiterait participer à un cours ou des personnes ont le même niveau qu'elle* ». Des commentaires plus directs nous sont également parvenus qui nous demandent tout simplement d'augmenter le nombre de certaines offres : « *Augmenter le nombre d'offres adaptées* » ou « *Quant aux arts martiaux, il y a extrême peu de discipline. Alors qu'elles sont nombreuses dans la région* ».

Barrières liées à la Covid-19 : En plus des limitations physiques et financières, il y a également toute les limitations liées à la situation sanitaire, qui font que l'insertion du projet n'a pas pu prendre place comme prévu : « *Difficile d'évaluer l'offre actuelle vu la pandémie et les limitations...* » Et que le projet nécessiterait du temps supplémentaire pour se développer dans le canton de Vaud et même s'étendre à d'autres cantons. En effet à la suite de plusieurs demandes, il s'avère que Genève entre autres est une des zones fortement sollicitées par les utilisateurs : « *Serait utile dans d'autres cantons, notamment Genève !* »

Il est à noter que dans le contexte de ce questionnaire d'évaluation de satisfaction du site JMB, on ne retrouve aucun commentaire lié aux barrières psychologiques ou personnelles qui rendraient la reprise d'une activité physique difficile.

Barrières potentielles et divers : Enfin, relevons quelques commentaires divers et variés quant à la plateforme JMB elle-même et non à propos des offres d'activité physique. On retrouve notamment un commentaire sur l'utilisation du site sur le téléphone portable qui « *n'est pas facile* » ou quant à l'affichage des horaires : « *peut-être faudrait-il que les horaires proposés apparaissent directement sur le carré. J'ai dû cliquer passablement de fois pour trouver un horaire possible pour moi.* ». Je conclus cette partie résultat avec un dernier commentaire sur l'esthétisme et la visibilité de l'écriture sur le site : « *Le fonctionnement de votre site est bien. Je me suis mise à la place d'une sénior et c'est pour cela que je me permets de vous faire autant de remarques. J'aime bien l'idée de l'orange, mais je me pose la question si les écritures oranges sur le fond blanc se voient suffisamment (...)* L'avez-vous fait testé par des seniors ou des personnes qui ont des handicaps divers ? (...) Voilà, sachez que je sais quel travail représente ce genre de mise en œuvre pour un site tel que celui-là. (...) Je vous souhaite tout de bon pour votre site et merci d'avoir regrouper toutes ces activités ». Ce commentaire a été pris en compte par l'équipe JMB qui travaille donc sur la visibilité du site pour tous en accentuant certains contrastes couleur, tout en gardant l'identité de base du site au niveau du design et des couleurs. En effet, les commentaires nous sont bien souvent d'une grande utilité et l'équipe essaie au mieux de les prendre en compte, tout en gardant en tête qu'il sera impossible de créer un site au goût de tous.

Discussion

Il est encore tôt pour vérifier la satisfaction concernant l'adéquation entre l'offre et la demande du site JMB, car il faudrait encore pouvoir laisser le projet grandir pour mieux mettre la dimension qualitative en place. Néanmoins, un premier point peut être fait sur l'adéquation géographique de l'offre et de la demande à partir des résultats exposés dans la partie 6. En termes d'offres, il faudrait étendre la portée du site JMB à d'autres cantons pour satisfaire au mieux les bénéficiaires ainsi que le groupe 2 qui désigne les professionnel.le.s de la santé qui orientent leurs patient.e.s vers le site JMB.

Pour diminuer le plus possible les barrières à la reprise d'une activité physique, il s'agit tout d'abord de travailler sur l'aspect « barrières physiques » (cf. partie 2.1 Barrières à la pratique d'une activité

physique) et donc de sensibiliser les professeurs d'activité physique aux APA et de mettre en place des cours explicitement axés plaisir plutôt que performance, renvoyant au concept de *social sport*. Car l'insertion dans un groupe accueillant, combiné aux divers liens qui peuvent se créer en club (appartenance sociale) contribue à l'engagement à long terme dans un club ou une structure associative (Laville, 2002).

Pour pallier aux difficultés d'accès à certaines activités pour des raisons économiques, les prestations n'étant pour la plupart non prises en charge par la LAMal, la solution est plus complexe. Ceci nous ramène à la question des fonds et souligne l'importance des priorités accordées aux APA par les pouvoirs publics. Faut-il offrir des activités physiques gratuites ? À prix réduit ? Comment défrayer les entraîneurs dans ce cas ? Ceci touche à la politique du domaine de la santé et ne sera malheureusement pas développé plus dans cette discussion, mais c'est un point primordial à discuter pour la santé et l'avenir de nos citoyens.

Nous nous attendions à voir des limitations liées à une « barrière psychologique » pour s'inscrire à un cours collectif, certaines personnes souhaitant peut-être être accompagnée pour un premier essai. Pourtant, ce n'est pas un résultat que nous avons retrouvé dans la récolte de nos données. Ceci est probablement lié au fait que nous n'avons pas explicitement posé la question aux utilisateurs de la plateforme JMB et que c'est peut-être quelque chose qui s'avoue à l'oral, lors d'une table ronde bienveillante plutôt que par écrit dans un questionnaire. De plus, n'ayant récolté les réponses que de 6 bénéficiaires sur les 48 participants ayant utilisé le site JMB, ceci s'explique peut-être tout simplement par le manque de récolte de données auprès de personnes ayant utilisé le site pour eux-mêmes. Il serait néanmoins intéressant de réfléchir à la possibilité d'avoir recours à des accompagnateurs pour le tout premier cours. Une alternative à cette dernière idée serait de mettre davantage en lien professeurs et nouvel « élève » pour que la personne ose se présenter seule à l'activité en question et qu'elle se sente déjà engagée et bien accueillie avant même d'arriver sur place. Le plus important est en tout cas d'aller à la rencontre de la population plus vulnérable, les associations locales, migrantes, de travailler avec les communes et de s'insérer dans le quotidien des personnes : des affiches au supermarché, chez le médecin ou le physiothérapeute ne sont que quelques possibilités.

En ce qui concerne le déploiement du projet, il faut relever une des forces qui est l'investissement de l'équipe qui a su faire face à une situation sanitaire qui a chamboulé le projet de façon majeure. Grâce à une évaluation continue, un réajustement permanent et une grande réactivité de la part de l'équipe, de nouvelles prestations ont été rajoutées peu après le début de la crise sanitaire ainsi qu'un onglet « bougerbouger chez Soi » qui a été une des pages les plus visitées pendant le premier confinement (mars 2020).

Au niveau de la stratégie de communication et de la satisfaction des offres proposées sur le site JMB, un point est non-négligeable : le site JMB ne peut que bénéficier d'une encore meilleure stratégie de communication notamment pour recenser plus de prestations de qualité axées plaisir. La visibilité et l'insertion du projet nous mènent également à un point primordial pour la réussite de tout projet : les multiplicateurs. En effet, les multiplicateurs servent à faire connaître le projet au sein de certaines communes, communautés, associations ou directement auprès de leur patient.e.s afin de faire de notre plateforme une plateforme de référence. Pour ces multiplicateurs, une bonne stratégie de communication est essentielle. Ceci a par exemple été le cas dans le passé grâce à des posts réguliers et fructueux sur LinkedIn et Facebook, mais aussi grâce à la diffusion de vidéos promotionnelles divertissantes. Pour optimiser la portée des publications (vidéos, témoignages, updates, tutoriels, etc) l'idéal serait de recenser les groupes Facebook par exemple pour atteindre un public cible, peut-être par type de maladie sans pour autant que cela devienne stigmatisant. En plus de cela, une stratégie au niveau communautaires et communal doit être développée pour afficher la plateforme JMB sur les sites internet de certaines associations ou ligues de santé, voire directement auprès des communes. Nous pourrions par exemple créer une newsletter semestrielle ou trimestrielle comme moyen de maintenir un lien et une communication ouverte avec les partenaires du projet.

Avant de conclure, en ce qui concerne les obstacles à la reprise du sport, un modèle d'offre accessible doit être proposé, sur le point financier, mais également pratique et logistique. Pour pallier à la plupart des obstacles à la mise en œuvre du projet, la levée des restrictions sanitaires devrait déjà avoir un immense impact. En plus de cela, miser sur la stratégie auprès des multiplicateurs et catalyseurs est un des facteurs les plus favorables à la réussite du projet. Une première piste serait donc de proposer la rédaction d'une newsletter, l'envoi des vidéos promotionnelles et de proposer une marche à suivre format A4 pour tout nouvel utilisateur du site JMB qui souhaite y proposer une activité. Mais il faut avouer que le développement d'un projet est beaucoup lié au relationnel et plus l'équipe peut aller à la rencontre de partenaires et d'équipes médicales et infirmières, mieux le projet se portera. En réalité, il

n'y a pas de recette miracle, mais il faut faire confiance qu'à long terme, si plusieurs stratégies ont été mises en place, la plateforme JMB sera pérenne.

Conclusion

Finalement, il semble que l'envie des patients et leurs motivations soient relativement bien cernées en ce qui concerne les offres du site JMB. Il faut donc continuer sur cette lancée, recenser de plus en plus d'offres de qualité, trouver un moyen d'avoir un retour sur la qualité de ces mêmes offres, ainsi que de se concentrer sur les rencontres et implémentations du projet au niveau des multiplicateurs. Le but ultime étant de créer un modèle d'offre accessible, sur le plan financier, comme sur tous les autres plans, cela passe par une meilleure insertion du projet au niveau communal et fédéral. Il pourrait donc être intéressant d'étudier les obstacles côté prestataires pour réfléchir à diverses questions : comment offrir des activités physiques gratuites ou à prix réduit ? Comment mieux utiliser les infrastructures laissées vides ? Comment former des moniteurs (APA) ? Faut-il placer une seule personne APA dans un groupe de gens non-APA ? Faut-il passer par un accompagnement étroit au début pour faciliter la reprise d'une activité physique ? Voilà quelques questions auxquelles il faudrait encore pouvoir répondre pour améliorer l'adéquation entre l'offre et la demande et favoriser l'insertion du projet sur le terrain !

Bibliographie

- Collinet, C. & Schut, P. (2016). Les modes de prise en charge du public dans la prévention du vieillissement par les activités physiques au niveau local. *Santé Publique*, 1, 41-49. <https://doi.org/10.3917/spub.160.0041>
- Guerin, E., Dupuis, J., Jacob, J. & Prud'homme, D. (2019). Programme d'activité physique et troubles graves de santé mentale : étude de cas d'une équipe communautaire de traitement intensif (ÉCTI). *Recherche en soins infirmiers*, 138, 29-42. <https://doi.org/10.3917/rsi.138.0029> 43-54. <https://doi.org/10.3917/cnx.077.0043>
- Kohl, H. W., 3rd, Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., & Lancet Physical Activity Series Working Group (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet (London, England)*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Knobé, S. (2019). La prescription médicale d'activité physique et perspectives socio-écologiques. *Santé Publique*, 31, 827-836. <https://doi.org/10.3917/spub.196.0827>
- Lamprecht, Markus, Bürgi, Rahel & Stamm, Hanspeter (2020). *Sport Suisse 2020. Activité et consommation sportives de la population suisse*. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.
- Laville, J. (2002). L'association comme lien social. *Connexions*, n°(sup>77), <https://doi.org/10.3917/cnx.077.0043>
- Leconte, P. & Varray, A. (2014). Éditorial: La recherche en APA-Santé : perspectives pluridisciplinaires actuelles. *Movement & Sport Sciences*, 84, 1-2. <https://doi.org/10.3917/sm.084.0001>
- Martin B. et al. (2001). Répercussions économiques du rapport entre santé et activité physique: premières estimations pour la Suisse. *Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie»* 49 (2), 87–89. Consulté le 14 juin 2021 sur https://sgsm.ch/fileadmin/user_upload/Zeitschrift/49-2001-2/09-2001-2.pdf.
- Pierre, J., Caluzio, C. & Schut, P. (2015). La pratique sportive des seniors : des profils et besoins variés. *Retraite et société*, 71, 75-90. <https://doi.org/10.3917/rs.071.0075>
- Recommandations d'activité physique de 2013, rédigées par le Réseau suisse Santé et Activité physique hepa.ch sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique OFSP et de l'Office fédéral du sport OFSPO, en collaboration avec les institutions suivantes: bpa – Bureau de prévention des accidents, Promotion Santé Suisse, Santé Publique Suisse, Société suisse de pédiatrie, Société suisse de médecine du sport SSMS, Société suisse des sciences du sport 4S, suva.
- Vuillemin, A. (2014). Chapitre 3. L'activité physique pour préserver la santé. Dans : Gustave-Nicolas Fischer éd., *Psychologie de la santé : applications et interventions* (pp. 57-81). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.fisch.2014.01.0057>