

Rapport

Vidéos en ligne pour seniors

« Bouger avec Unisanté » durant le semi-confinement
(pandémie Covid-19)



Vincent Péclet

Avec la collaboration de Laura Beauverd, Fiona Dragesco,

Mathilde Hyvärinen et Mélanie Entenza

Département Promotion de la santé et prévention - Unité activité physique

Mai-juin 2020

Table des matières

1.	Résumé	3
2.	Contexte	4
3.	Projet vidéos en direct	4
	Chronologie (engagement de l'UAP)	4
	Aspects techniques	5
4.	Méthode	7
5.	Discussion	8
6.	Conclusion, perspectives	10
7.	Résultats détaillés	11
	Questionnaire	11
	Données socio-démographiques	11
	Utilisation d'internet	17
	Usage des séances vidéos	17
	Contenu des cours	21
	Communication	22
	Analyse qualitative	23
	Statistiques vidéos	23
8.	Références	24
9.	Annexes	25
	Analyse qualitative (complément de résultats par Laura Beauverd)	25
	Questionnaire	27
	Diffusion de l'information (secteur communication)	29
10.	Remerciements	31

1. Résumé

Contexte

Au printemps 2020, la crise du coronavirus a contraint la population suisse à être confinée à domicile afin d'éviter la propagation de l'épidémie. Les personnes âgées de 65 ans et plus, groupe identifié comme particulièrement vulnérable, était par conséquent à risque de déconditionnement physique et d'isolement. Afin d'en limiter les conséquences néfastes (perte de capacité cardiovasculaire et de mobilité, fragilisation de la santé mentale, absence de liens sociaux, etc.), Unisanté, par l'intermédiaire de son unité Activité physique, a décidé de proposer des cours en ligne et en direct (30 minutes, 3 fois par semaine) spécialement adaptés à la population des seniors.

Evaluation

Un questionnaire a été réalisé et communiqué lors des sessions de cours en ligne. Ce dernier avait pour but d'évaluer le profil des participant·e·s aux cours (âge, genre, lieux de résidence, condition socio-économique, motivations, etc.) et leur niveau de satisfaction des cours. Il a été réalisé sur la plateforme en ligne Google Forms et diffusé durant 2 à 3 semaines durant le mois de mai, en parallèle à l'action.

Pour compléter l'analyse, des statistiques ont été extraites directement de la plateforme YouTube.

Résultats

243 personnes ont répondu au questionnaire. Il révèle un haut niveau de satisfaction de la prestation. Le format et les exercices sont considérés comme adaptés et une majorité de répondants salue l'engagement des professionnel·le·s en activités physiques adaptées. Une très large majorité des répondants est en âge de retraite (89%) et le public est constitué avant tout de femmes (74%). Ils/elles sont issu·e·s des classes moyennes à supérieures et à l'aise avec les outils technologiques. Les pratiquant·e·s sont satisfaits des exercices présentés, du ton employé par les intervenant·e·s et sont fidèles à l'action (entraînements plusieurs fois par semaine). Le nombre de personnes présentes en direct oscille entre 400 (fin mars) et 100 (fin mai), avec une décroissance régulière. Les vidéos enregistrées sont vues entre 500 et 2000 fois par après coup (post-direct). Au total, l'entier des cours totalise près de 45'000 vues (état au 4.06.2020).

Conclusion

L'action « Bouger avec Unisanté » a répondu au besoin de mouvement de certaines personnes âgées confinées à domicile. L'initiative a été saluée unanimement à l'interne comme à l'externe et a permis, dans une certaine mesure, de limiter les effets néfastes du déconditionnement physique et de l'isolement pour les personnes âgées. De nouvelles initiatives similaires pourraient être développées dans le futur, en collaboration avec les partenaires, notamment pour des personnes qui ont de la peine à se déplacer hors de leur domicile et/ou qui disposent de moins de moyens de s'inscrire à des offres de cours « classiques ». Une des limites dont il faut cependant tenir compte est la non atteinte de personnes déconditionnées qui pour toutes sortes de raisons techniques, de ressources matérielles ou pratiques, n'ont pas pu accéder à la prestation.

2. Contexte

Dans le cadre de la crise du coronavirus, l'unité Activité physique du Département de Promotion de la Santé et Préventions d'Unisanté a pris l'initiative de lancer des cours d'activité physique en ligne, destinés en priorité aux seniors. En effet, cette population a été qualifiée « à risque / personnes vulnérables » par les Autorités fédérales¹ et a reçu la recommandation (pour ne pas dire l'obligation) de rester au maximum à domicile afin d'éviter les risques de contamination au Covid-19 (dès le 17 mars 2020). Ce confinement forcé aurait pour conséquence, entre autre, une diminution de la pratique d'une activité physique régulière². Des recommandations de type « continuer à bouger » ont notamment été rappelées par le Bureau de Prévention des Accidents³⁴ afin de prévenir les effets néfastes sur la santé, autant physique que psychique.

Au vu de ce contexte particulier, Unisanté a décidé de lancer dès fin mars un service de cours d'activités physiques adaptées aux seniors en ligne durant la période du confinement. Gratuits, ces cours sont pensés en priorité pour la population âgée de 65 ans et plus de Romandie (canton de Vaud en particulier). Ils se déroulent trois fois par semaine (les lundis, mercredis et vendredis à 10h00) et durent en moyenne 30 minutes. Trois professionnelles en activités physiques adaptées (APA), d'habitude affectées aux « Rencontres actives » de la prestation « Pas de retraite pour ma santé » (cours hebdomadaire d'une heure pour seniors dans les communes), les animent à tour de rôle. La trame du cours est toujours identique :

- Échauffement
- Partie principale
- Retour au calme

Ces parties mêlent différents exercices d'endurance, de force, de souplesse/mobilité articulaire et de coordination. Les intervenantes ont toujours eu le souci de proposer des déclinaisons d'exercices afin que des participant·e·s de niveaux variables puissent tou·te·s y trouver leur compte. Des accessoires disponibles chez tout un chacun (ex : chaise, balai, chiffon, paires de chaussettes, coussins, etc.) ont parfois été utilisés lors des sessions. Axées essentiellement sur la pratique, les séances ont parfois été agrémentées d'aspects théoriques en complément (positionnement du corps, respiration, concepts d'entraînement, etc.)

3. Projet vidéos en direct

Chronologie (engagement de l'UAP)

Vidéo de lancement

Une vidéo de présentation de la nouvelle prestation a été réalisée et publiée le 26 mars 2020. D'une durée de 2 minutes environ, celle-ci a été réalisée dans le but de pouvoir faciliter la diffusion de l'information (partage via les plateformes numériques, en particulier réseaux sociaux). Le service de communication l'a utilisée comme principal support au moment de faire connaître la prestation auprès

¹ <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/besonders-gefaehrdete-menschen.html>

² Chen et al., « Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions », Journal of Sport and Health Science 9 (2020) 103-104.

³ <https://www.24heures.ch/suisse/seniors-confines-doivent-continuer-bouger/story/22595135>

⁴ <https://www.bfu.ch/fr/le-bpa/medias/seniors-rester-a-la-maison-mais-en-mouvement-pour-ne-pas-chuter>

des partenaires (détails des partenaires contactés en annexes). Elle a depuis été vue plus de 10'000 fois depuis sa diffusion. La première vidéo « officielle » de cours a eu lieu le lendemain, le 27 mars 2020.



Figure 1 Capture d'écran de la vidéo de présentation diffusée le 26/03/2020 (lien sur l'image)

Nb de vues : 10'014 (état au 14.05.2020, 9h00)

Remarque : les cours en ligne « édition spéciale confinement » seront arrêtés à fin juin 2020. D'ici là, un total de 40 cours auront été donnés au total.

Aspects techniques

Lieux de la prise de vue

- Bureau Unisanté/DPSP (Av. Provence 12), salle Centre aménagée en studio (voir Fig. 2).
- Domicile des intervenant-e-s (à 4 reprises, pour cause de contraintes techniques)

Matériel de prise de vue + son + lumière

- Caméra Sony A7iii avec objectif 24-105 f/4
- Micro externe (micro-cravate sans fil depuis le 4 mai)
- Trépied vidéo
- Lumière artificielle sur trépied (Aputure)

Logiciels + matériel de retransmission en direct

- iMac 27 pouces
- Compte YouTube Unisanté⁵
- Logiciel OBS Studio⁶
- Clé USB Elgato Camlink 4K

⁵ <https://www.youtube.com/c/Unisantélausanne>

⁶ <https://obsproject.com/fr>

Lors de chaque séance en studio, deux personnes étaient présentes systématiquement : une pour l'animation de la séance et l'autre pour tous les aspects techniques dont :

- Préparation/configuration de la séance en ligne
- Gestion de la retransmission et du chat en direct (régie, échange avec les participant-e-s)
- Réalisation de la vidéo (cadrage, configuration des appareils)



Figure 2 Aménagement du studio à l'av. Provence 12 (salle Centre)



Figure 3 Logiciels OBS et page YouTube Studio (gestion du direct)

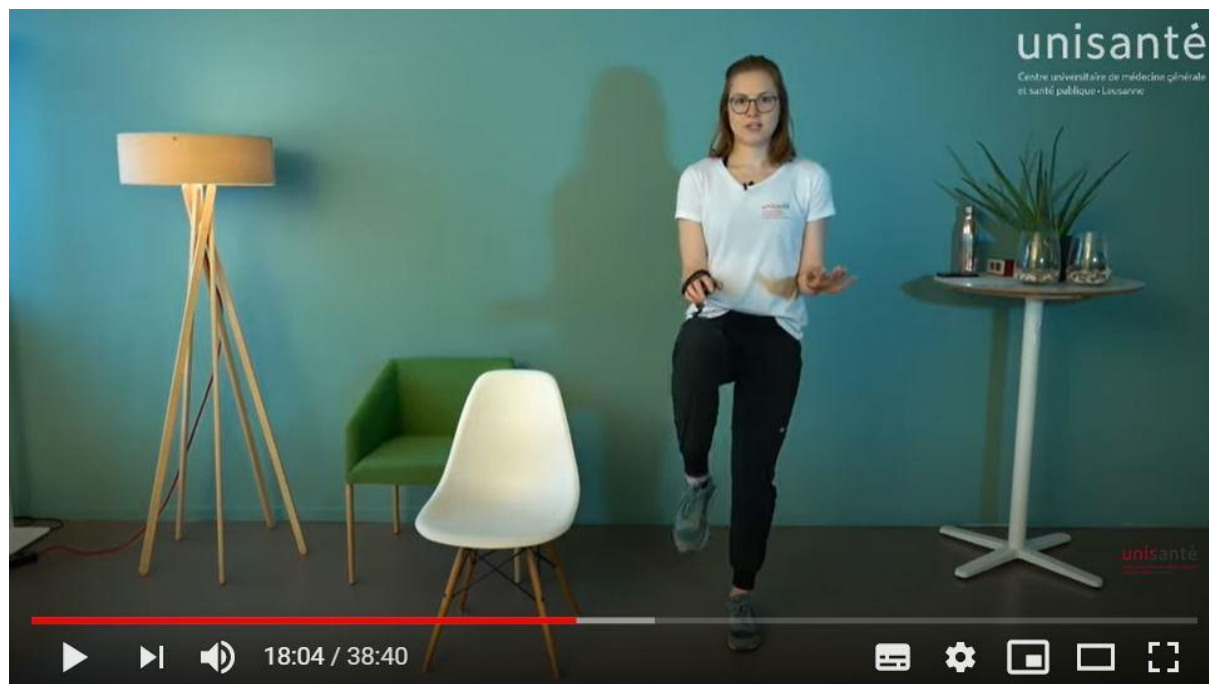


Figure 4 Extrait d'un des cours, « Levers de genoux »

4. Méthode

Afin d'évaluer la prestation « vidéos en ligne », un questionnaire en ligne a été créé courant avril 2020 (outil = Google Forms). Celui-ci a ensuite été communiqué aux participant·e·s :

- Oralement par les intervenantes, durant les sessions en direct
- Dans la description de la vidéo (lien direct)
- Sur le site d'Unisanté⁷

Le questionnaire a été rendu accessible sur une période d'environ deux semaines, du 22/04 au 7/05/2020.

Cinq catégories composaient le questionnaire :

1. Données socio-démographiques
2. Utilisation d'internet
3. Usage des séances vidéos
4. Contenu des cours
5. Communication

La condition préalable pour remplir le questionnaire était d'être participant·e ou d'avoir entendu parler des vidéos sous une forme ou une autre.

⁷ www.unisante.ch/bouger

5. Discussion

Au vu des résultats présentés ci-après (p.11 et suivantes), il ressort que l'initiative « Bouger avec Unisanté » a été un succès à plusieurs niveaux.

Premièrement, nous constatons que le public visé (population senior) a été atteint. 87% des répondants a au minimum 65 ans et 89% d'entre eux sont retraités. Le public majoritaire a entre 65 et 74 ans (58%) et est principalement féminin (74%). Les participant·e·s résident quasi-exclusivement en Suisse (97%) et proviennent de tous les cantons romands. Les Vaudois sont les plus représentés avec près de huit participants sur dix (79%). La répartition géographique dans le canton de Vaud est relativement équitable et tous les districts sont représentés. Une majorité provient des centres urbains, région lausannoise en tête (28% et 16% pour Lausanne et régions et l'Ouest lausannois, respectivement), suivi par le Jura-Nord vaudois (17%) et Nyon, Lavaux et Riviera Pays d'Enhaut (10% chacun). Une minorité est domiciliée à l'étranger (France, Belgique, Royaume-Uni, Chili, Nouvelle-Zélande).

Deuxièmement, il apparaît que les participant·e·s sont issu·e·s de classes moyennes à supérieures. Une personne sur deux a une formation de degré tertiaire (48%) alors qu'un tiers (34%) a effectué un apprentissage. Une majorité (57%) des répondant·e·s a un revenu oscillant entre CHF 3'000 et 7'000 mensuels (30% entre 3'000 et 5'000 et 27% entre 5'000 et 7'000). 20% rapportent vivre avec plus de CHF 7'000 par mois (ces données économiques sont à considérer avec précaution au regard des différentes définitions du revenu). Le fait de posséder davantage de ressources, qu'elles soient financières ou cognitives, pourrait expliquer la relative facilité de prise en main de « l'outil internet » (92% se sent à l'aise avec l'utilisation d'internet et de YouTube). Passés les ajustements des premiers temps (quelques difficultés à se connecter aux cours pour des participant·e·s moins aguerri·e·s, non-utilisation de YouTube au préalable), il semble que ce canal de diffusion est désormais reconnu pour sa facilité d'utilisation.

Troisièmement, les participant·e·s paraissent en bonne santé générale. Une majorité rapporte un bon état de santé général pré-confinement (88% « Très bon » ou « Bon ») ainsi que des très bons ou bons niveaux de santé physique (77%), psychique (77%) et de qualité de vie (73%). 50% se considère comme « Partiellement actif » (entre 30 et 149 minutes d'AP par semaine), ce qui suggérerait qu'une majorité de la population étudiée n'atteint pas les recommandations en terme d'activité physique⁸. Concernant les maladies chroniques, 43% des sondés rapporte n'en avoir aucune. La plus grande prévalence se situe au niveau de l'hypertension artérielle (29%) suivie par l'excès de cholestérol (14%). L'indice de masse corporelle (IMC) est normal pour la majorité (49% entre 18 et 24.9). 36% sont en surpoids (25-29.9) et 15% obèses (IMC >30).

Quatrièmement, les personnes ayant répondu au sondage semblent apprécier les cours pour plusieurs raisons différentes. D'une part, elles les trouvent adaptés à leurs besoins, ce qui n'est pas nécessairement le cas d'autres cours en ligne ou à la télévision. D'autre part, les exercices sont considérés comme variés, adaptés, bien rythmés et sûrs. Les participant·e·s apprécient les explications claires des intervenant·e·s ainsi que la durée du cours (30 minutes). Les objectifs de « Bouger » et « Garder la forme » sont considérés comme les plus importants alors que ceux de « Se divertir » et « Se retrouver avec d'autres personnes » récoltent moins de suffrages.

⁸ www.paprica.ch

Cette satisfaction généralisée induit une bonne fidélité : près de deux tiers des sondé·e·s affirment se connecter de deux à trois fois par semaines en direct pour suivre les cours. En moyenne, environ 200 personnes suivent chaque cours en direct. Des pics de près de 400 ont même été relevés lors des premières sessions. Chaque vidéo est ensuite vue plus de 1000 fois dans les semaines à venir (près de 50'000 vues au total depuis le début de l'action).

Une moitié des participant·e·s s'exercent seul·e·s (49%) alors que le restant le fait en compagnie d'une (34%) ou de deux autres personnes (17%). Quasiment aucun·e participant·e n'avait eu l'occasion de tester cette formule « cours en ligne » au préalable (95%) et a donc découvert cette possibilité grâce à Unisanté. Si plusieurs participant·e·s suivent d'autres services similaires (RTS, Canal Alpha/La Télé, autres vidéos en ligne, ...), une majorité ne recourt qu'au programme « Bouger avec Unisanté » (60%). D'ailleurs, si cette prestation devait être pérennisée à l'avenir, plusieurs personnes seraient intéressées à y participer à plus long terme (82%) et verraient d'un bon œil que deux (33%) à trois (38%) séances soient proposées par semaine. A noter que les sondé·e·s disent participer aux séances dans leur entier en faisant tous les exercices (94%). Deux tiers (67%) seraient prêts à déboursier une somme oscillant entre CHF 1 et 10.- pour accéder à ce service alors que 30% n'y participeraient pas si la prestation devenait payante.

Les données quantitatives révèlent des signes encourageants : le nombre total de vues des cours se montent à près de 45'000, ce qui représente une moyenne de plus de 1500 vues par vidéo (28 au total⁹). Deux « creux » sont constatés au début et peuvent être attribués à des problèmes techniques (qualité d'image + son dans un cas, censure pour cause de droits d'auteur – musique - dans l'autre). Passés les effets de curiosité et de popularité du début (de 3'000 à 8'000+ vues par vidéo), le nombre moyen de vues s'est stabilisé autour de 1'000 à 2'000 (mois d'avril) puis entre 500 et 1'000 (mois de mai + début juin). Les séances ont été suivies par près de 400 personnes en direct dès le début et a diminué entre 100 et 250 personnes connectées par cours par la suite. Depuis fin mai-début juin, moins de 100 personnes sont connectées en direct, ce qui peut être en partie attribué à l'assouplissement des mesures de confinement édictées par la Confédération à partir de fin mai¹⁰ et à la reprise progressive de certains cours en présentiel.

⁹ Etat au 4.06.2020

¹⁰ <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html>

6. Conclusion, perspectives

Les cours en ligne « Bouger avec Unisanté » ont répondu à un réel besoin lors de la période de confinement liée au coronavirus. La population seniors a pu bénéficier d'un service de haute qualité fournis par les professionnels en activités physiques adaptées (APA) d'Unisanté, et ce gratuitement. Cette prestation a permis à des personnes ne pouvant plus sortir de chez elle de continuer à maintenir une forme physique et potentiellement contribuer à prévenir l'isolement et les atteintes psychiques.

Par son engagement et avec le soutien de ses partenaires et financeurs, Unisanté a pu rapidement proposer une nouvelle offre de promotion de la santé réalisable facilement à domicile et adaptée à un grand nombre. Cette expérience novatrice ouvre la voie à de futurs développements de prestations en lien avec les nouvelles technologies et permettrait d'atteindre des personnes qui, même en temps « normal », ont davantage de difficultés à sortir de chez elles et/ou disposent de moins de moyens pour accéder à des offres plus classiques (ex : cours en salle).

D'avantage d'efforts devront être consentis afin de pouvoir offrir un accès facilité à ce type d'offre, y compris à des populations plus fragilisées et potentiellement moins « numérisées ». Des études complémentaires sont en cours au sein de l'unité afin d'identifier au mieux les besoins de personnes davantage défavorisées (analyse qualitative, ex : entretiens téléphoniques). En parallèle, Le lien entre Unisanté et les institutions servant de relais avec le public cible (Pro Senectute, AVASAD, etc.) devra encore être renforcé à l'avenir et d'autres initiatives similaires pourraient être expérimentées.

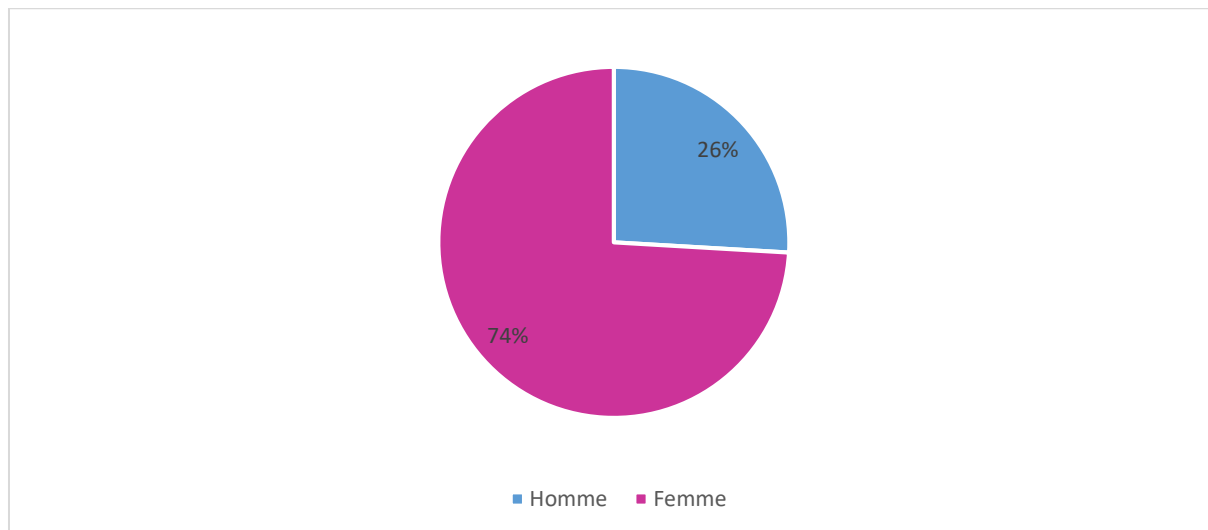
7. Résultats détaillés

Questionnaire

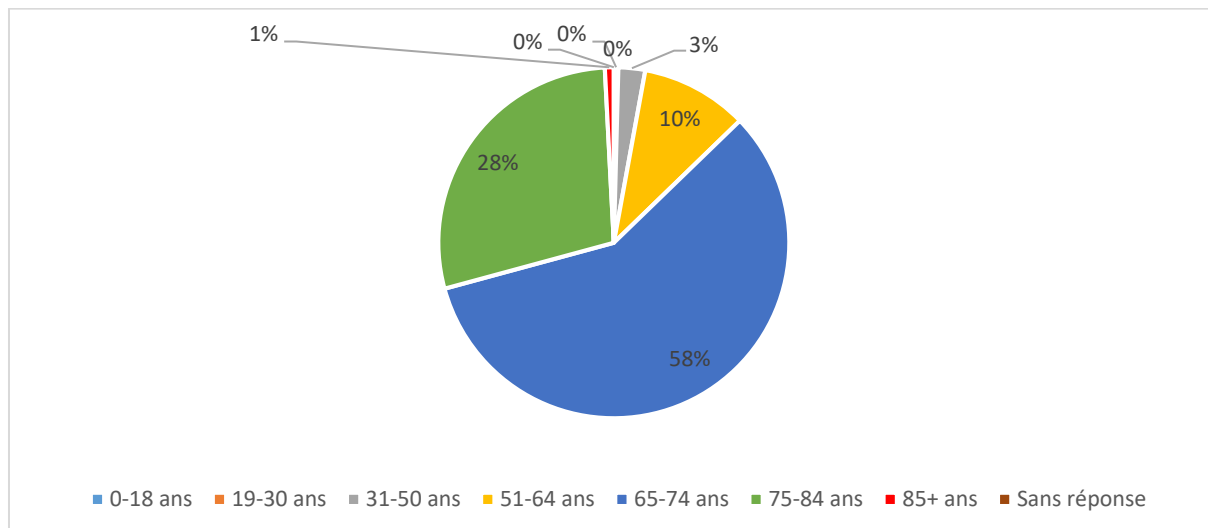
Au total, le questionnaire a totalisé 243 entrées.

Données socio-démographiques

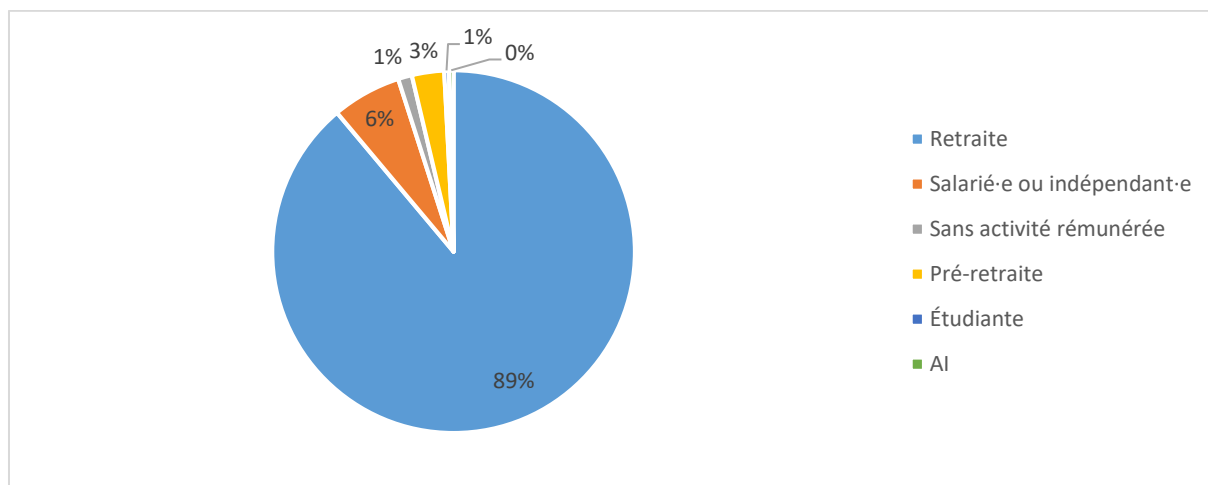
Genre (n=243)



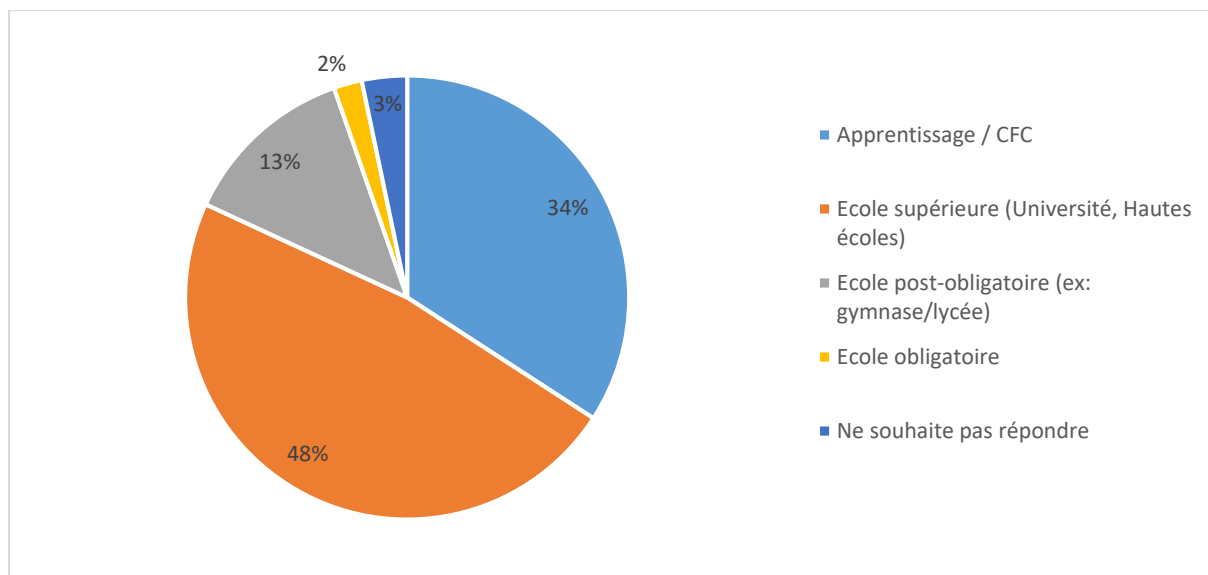
Tranche d'âges (n=243)



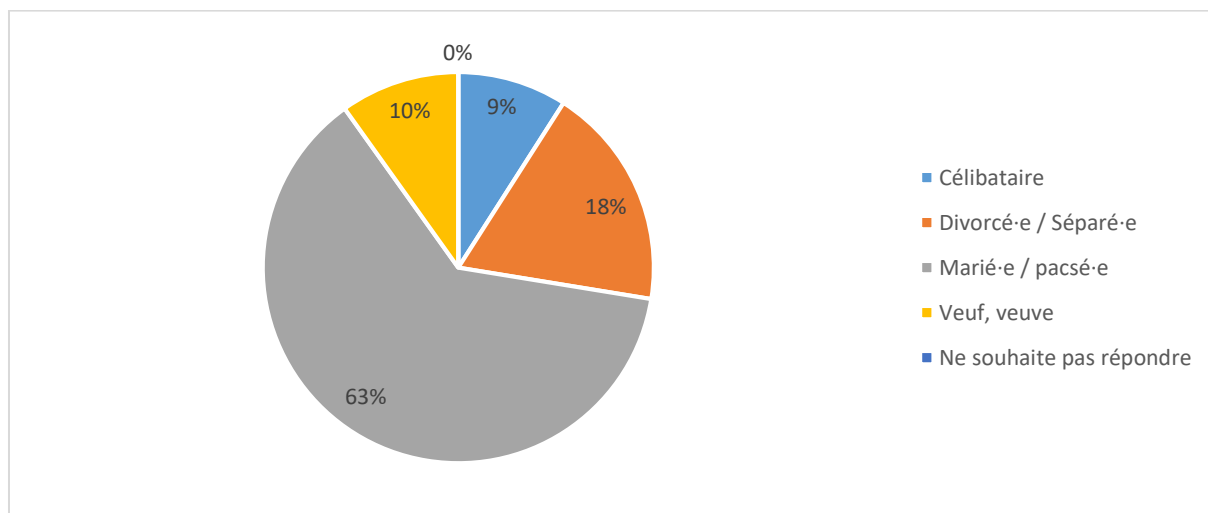
Situation professionnelle (n=243)



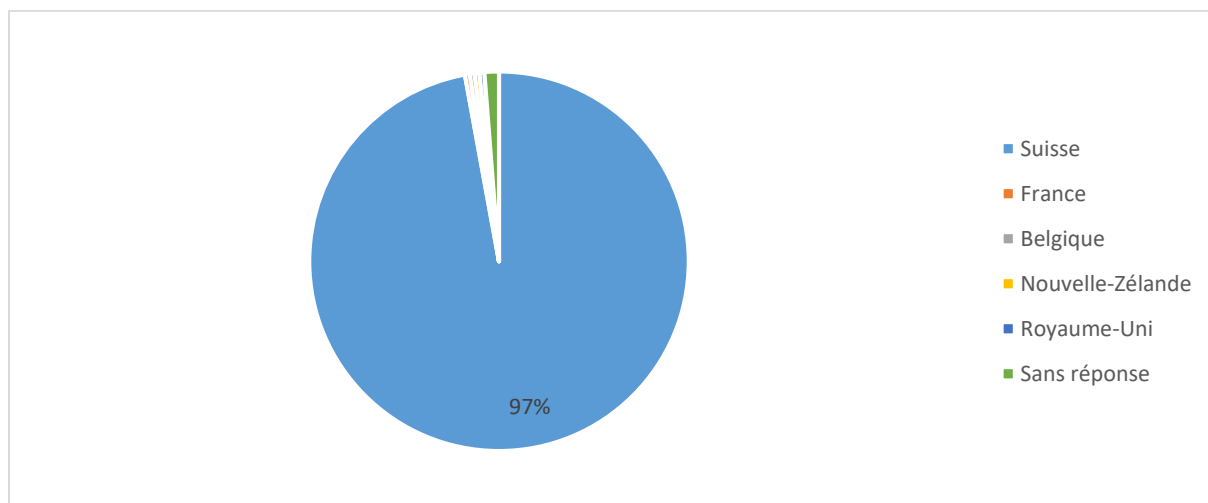
Niveau de formation (n=243)



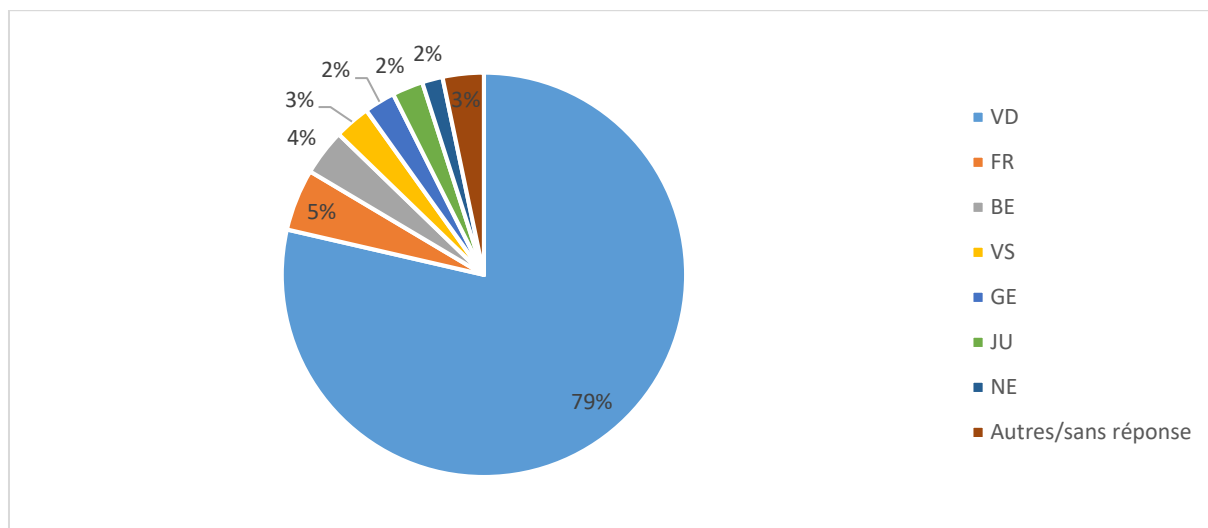
Etat civil (n=243)



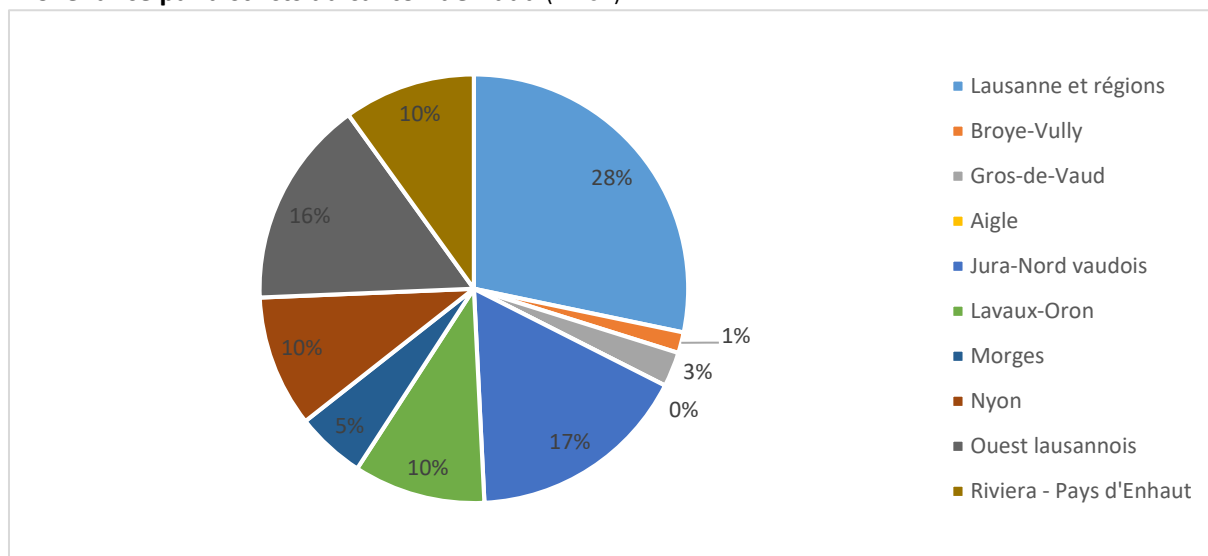
Provenance par pays (n=243)



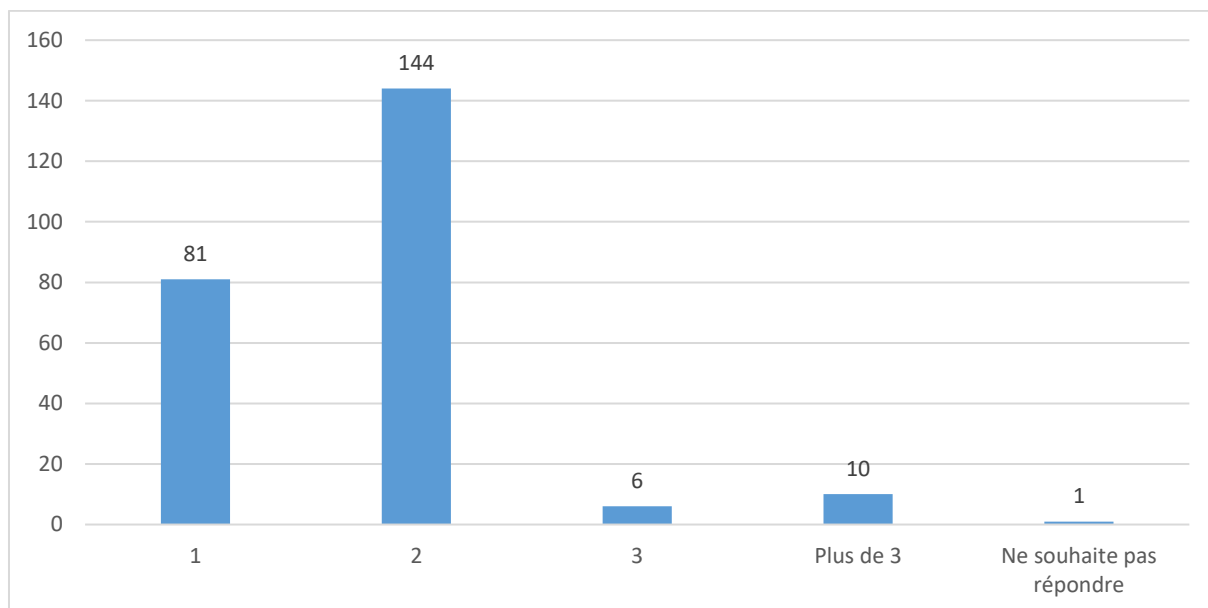
Provenance par cantons (n=243)



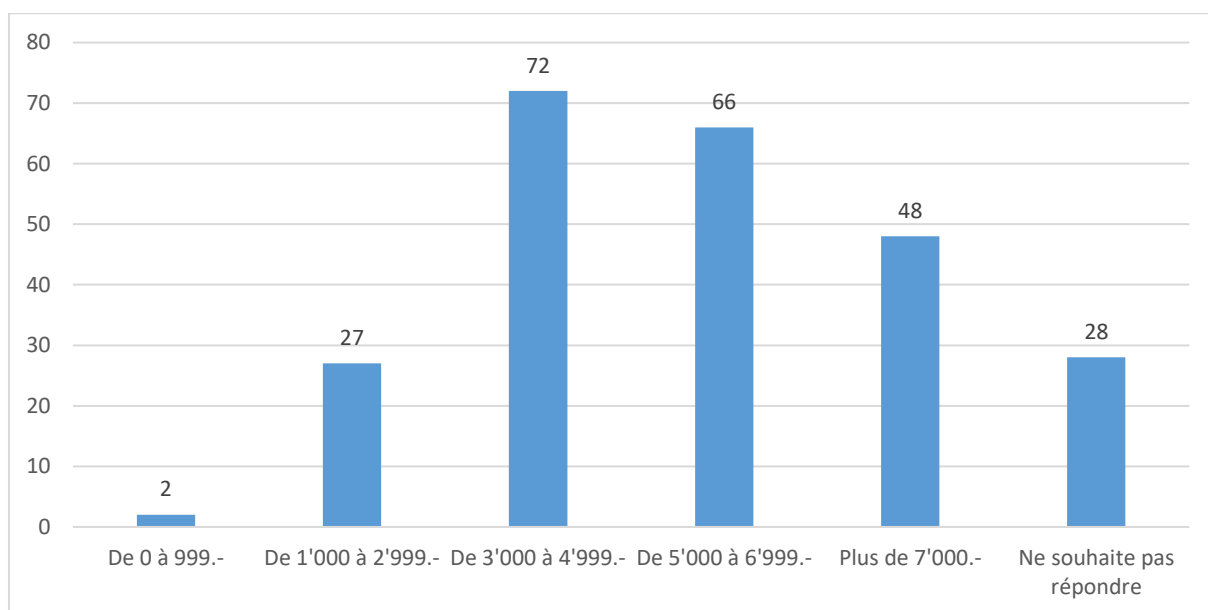
Provenance par districts du canton de Vaud (n=191)



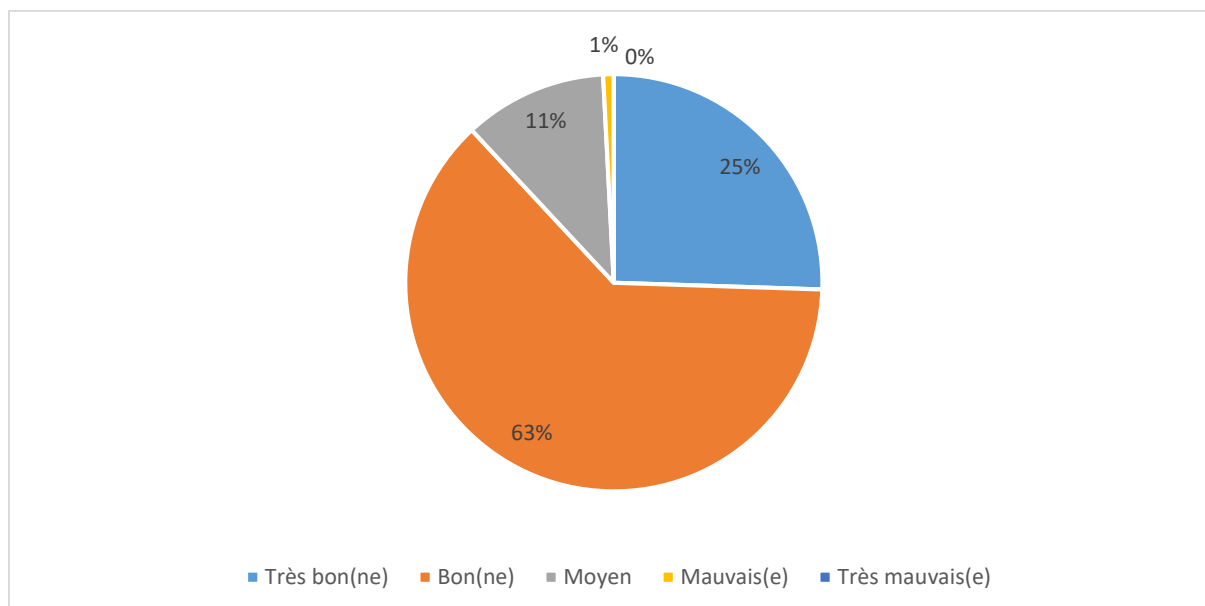
Nombre de personnes composant le ménage (n=243)



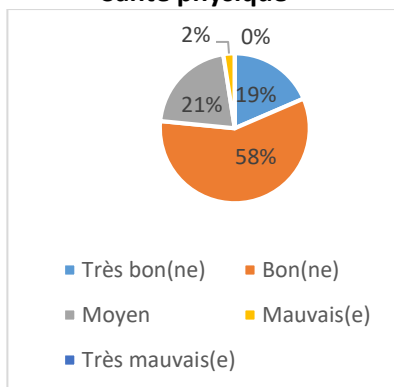
Revenu (n=243)



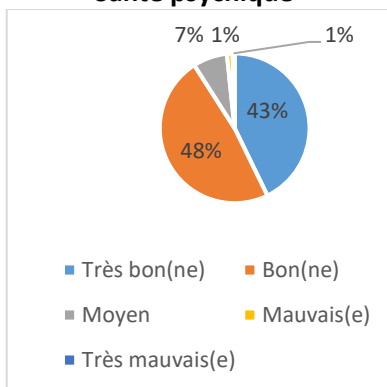
État de santé général (n=243)



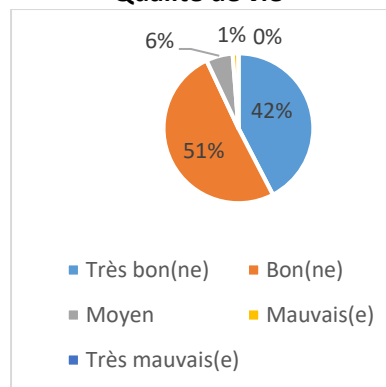
Santé physique



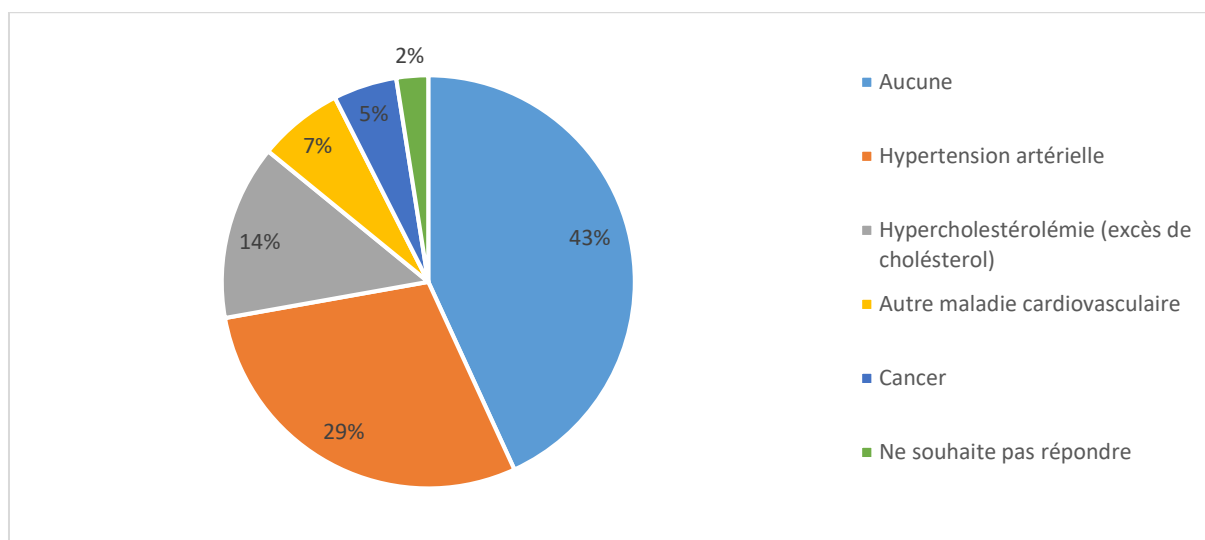
Santé psychique



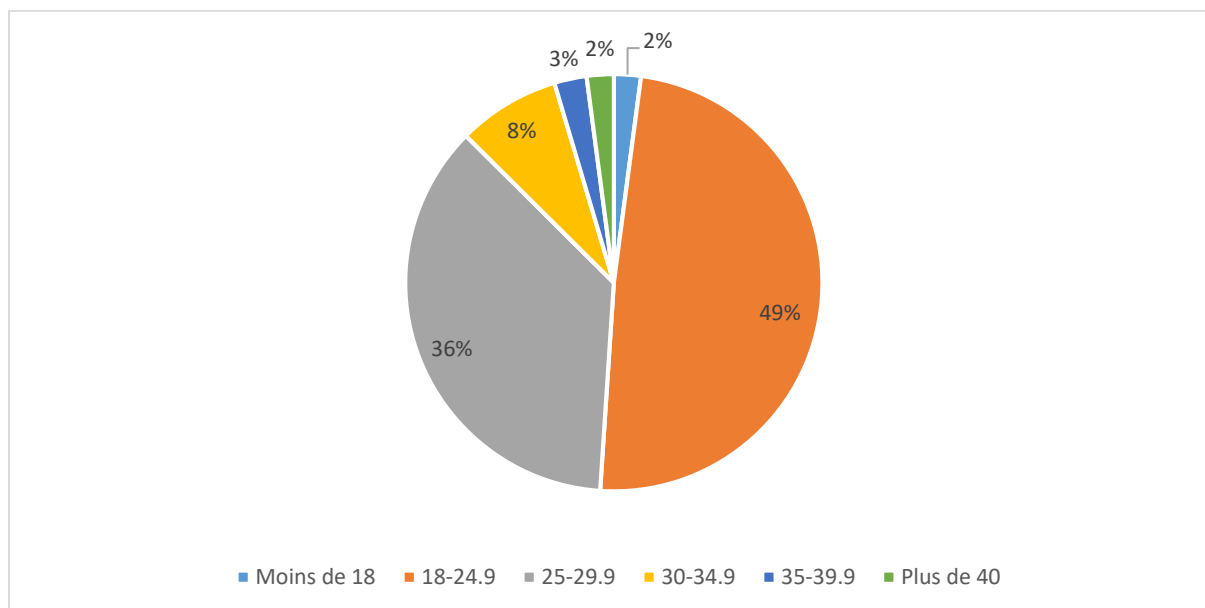
Qualité de vie



Maladies chroniques



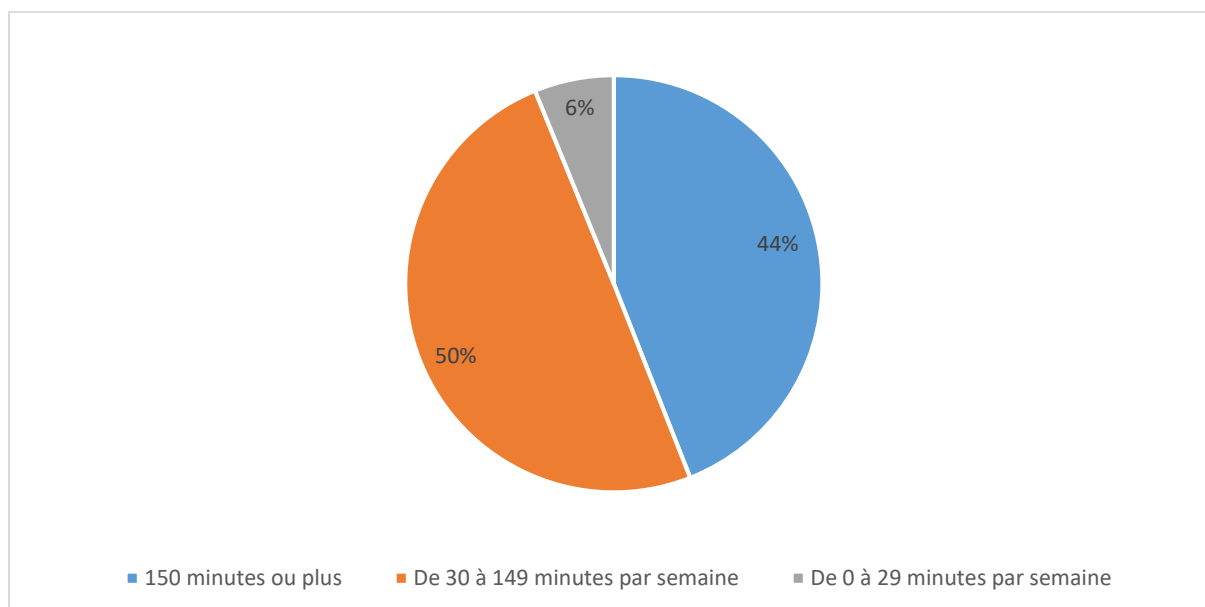
Indice de masse corporelle (IMC) (n=243)



Classification :

- Moins de 18 = sous-poids
- 18-24.9 = poids sain
- 25-29.9 = surpoids
- 30-34.9 = obésité classe I
- 35-39.9 = obésité classe II
- 40+ = obésité classe III

Niveau d'AP (n=243)

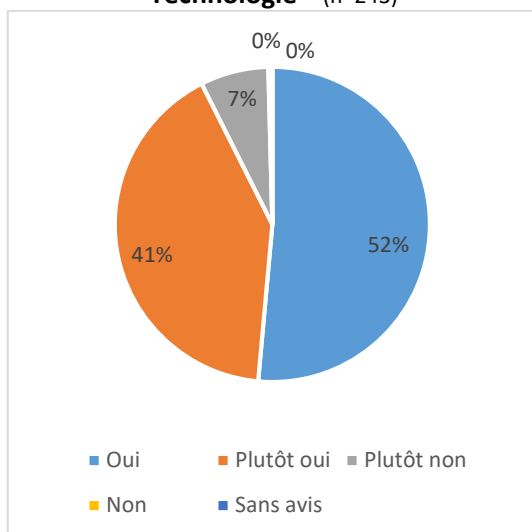


Classification :

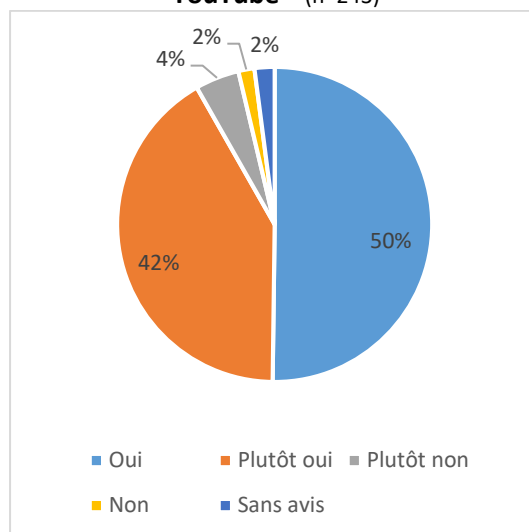
- 150 minutes ou plus = actifs
- 30-149 minutes = partiellement (insuffisamment) actifs
- 0 à 29 minutes = inactifs

Utilisation d'internet

Technologie¹¹ (n=243)



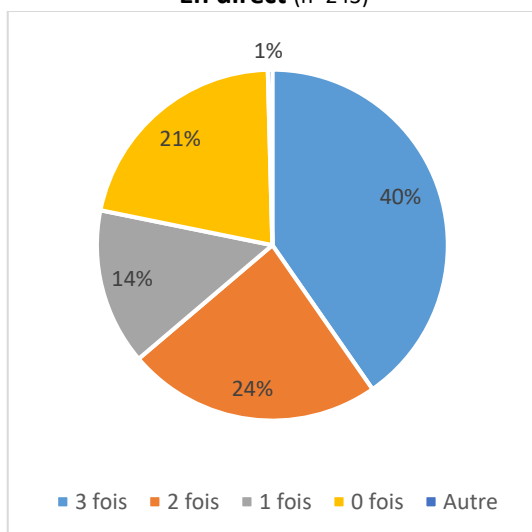
YouTube¹² (n=243)



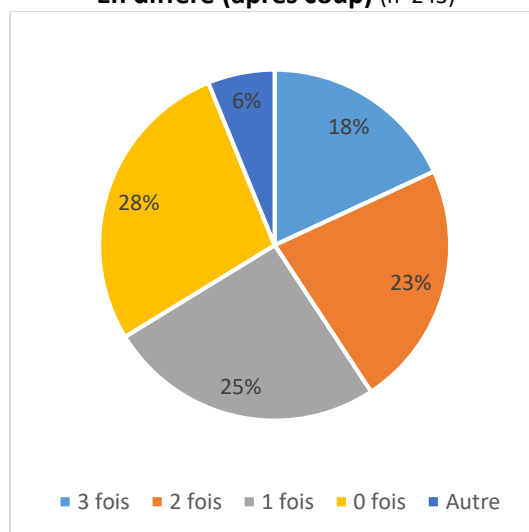
Usage des séances vidéos

« Durant la semaine écoulée combien de fois avez-vous regardé les vidéos ? »

En direct (n=243)



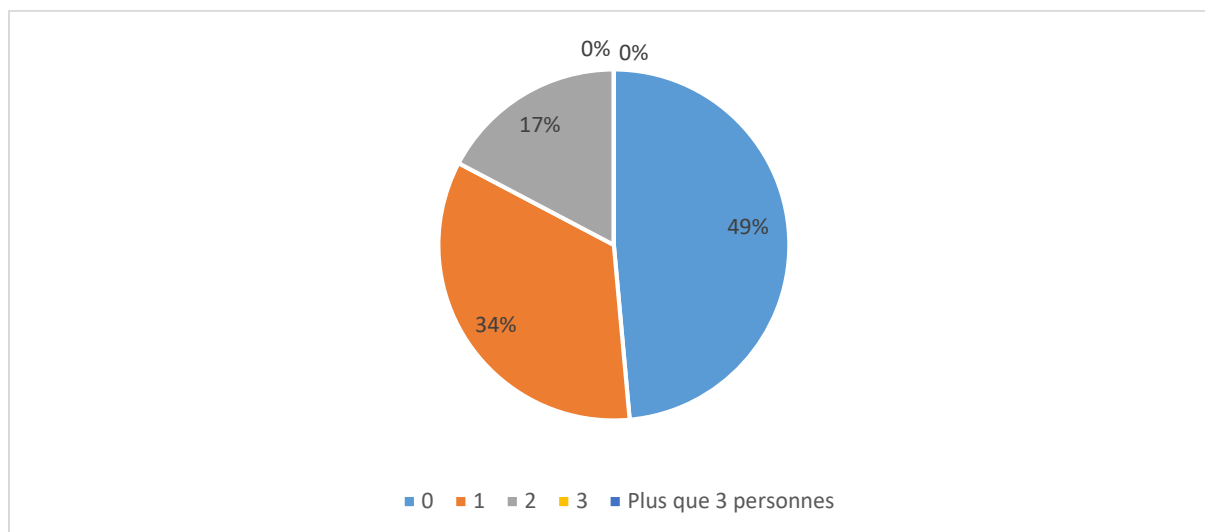
En différé (après coup) (n=243)



¹¹ « Est-ce que vous sentez à l'aise avec l'utilisation de la technologie (ordinateur, tablette, Internet, etc.)? »

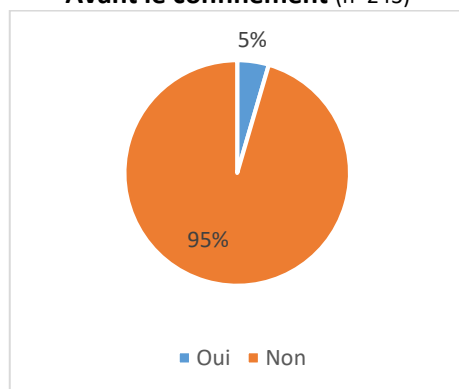
¹² « Est-ce que YouTube est une plateforme qui est facile d'utilisation pour vous ? »

Combien de personne(s) de votre foyer suit/suivent les vidéos avec vous (en moyenne)?

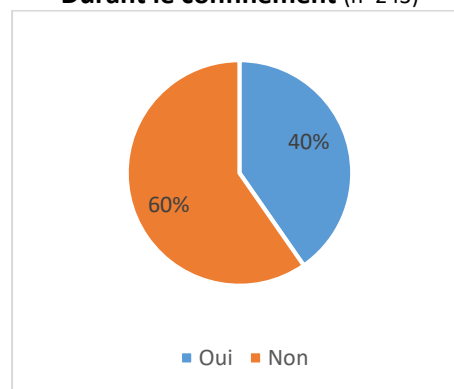


Regard(i)ez-vous d'autres cours d'activité physique sur Internet ?

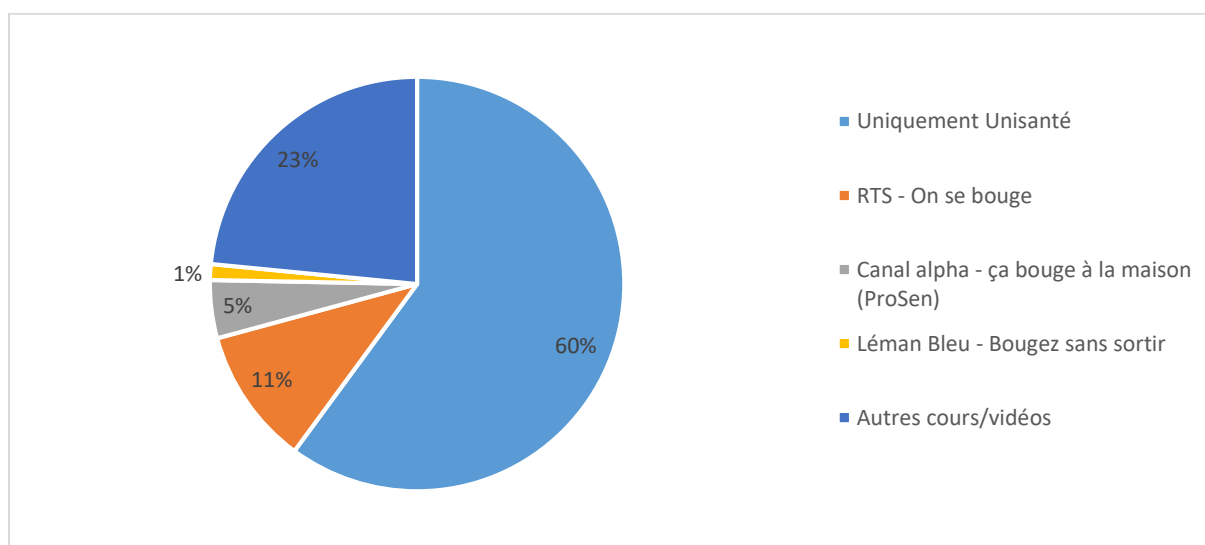
Avant le confinement (n=243)



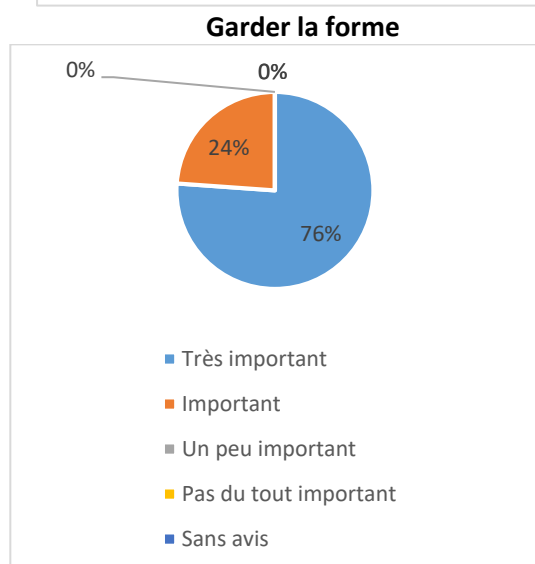
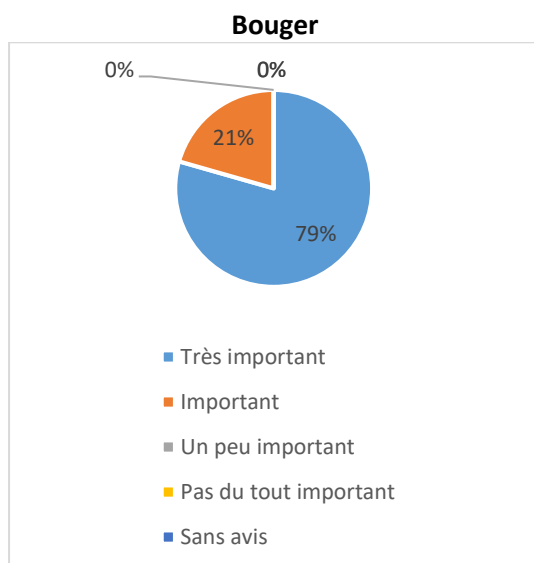
Durant le confinement (n=243)



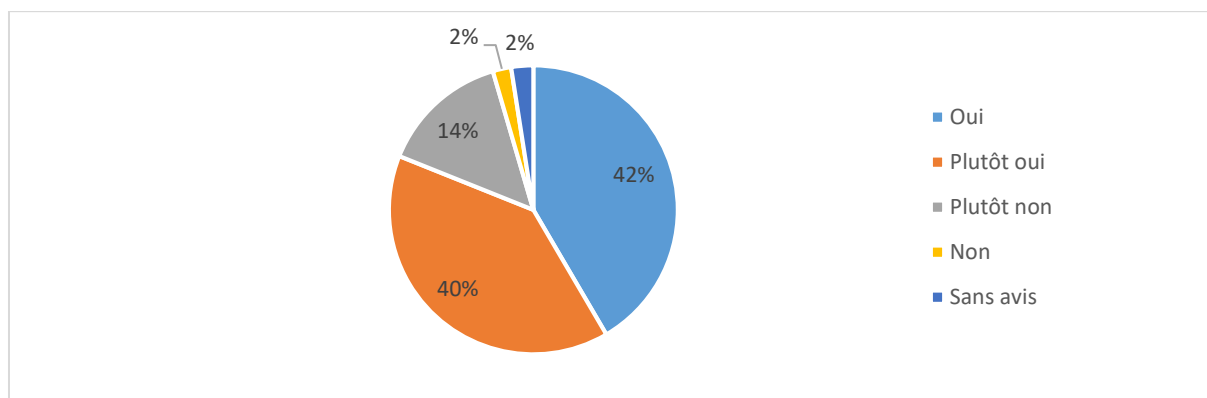
Cours suivis (y.c. « Bouger avec Unisanté »)



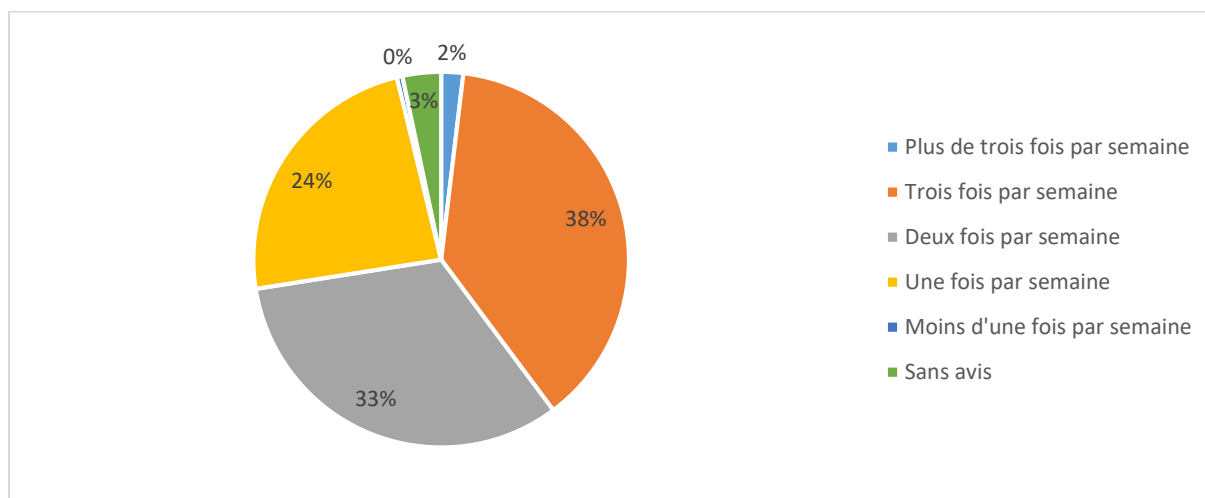
Parmi les éléments vous motivant à participer au cours, quelle importance accordez-vous aux objectifs suivants ? (n=243)



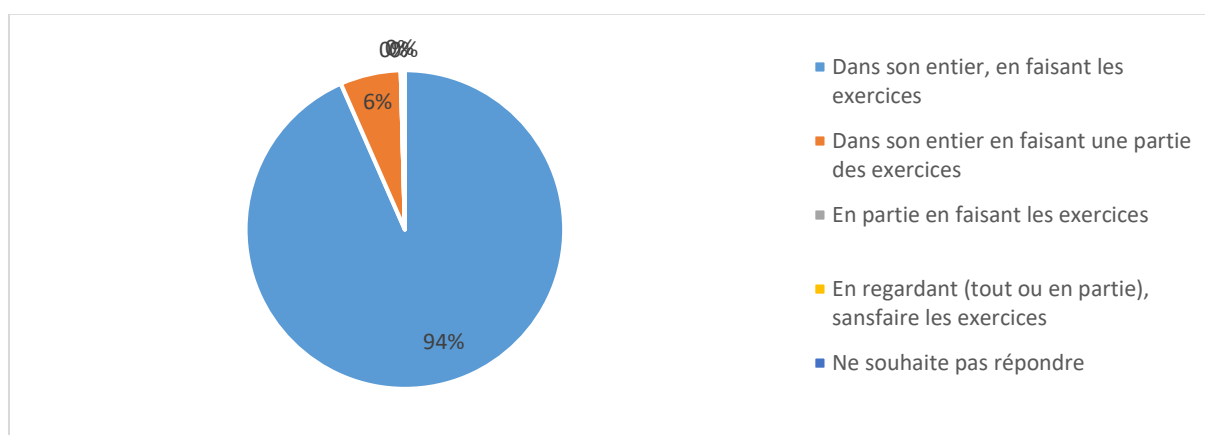
Si Unisanté continuait de proposer ce genre d'offre après le confinement, y participeriez-vous ? (n=243)



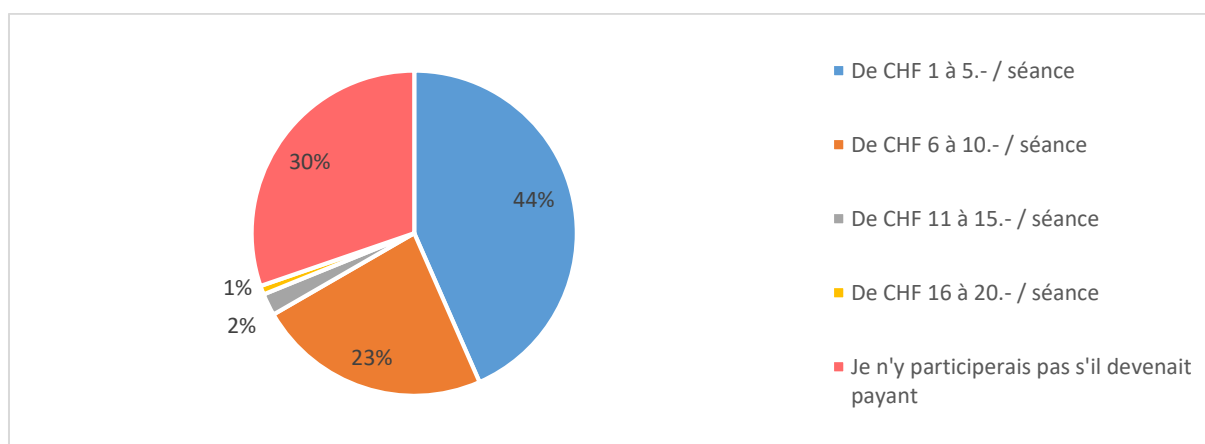
Si vous avez répondu positivement à la question précédente, à quelle fréquence serait-il pertinent de proposer ces cours ? (n=211)



Vous participez à la séance vidéo... (n=243)



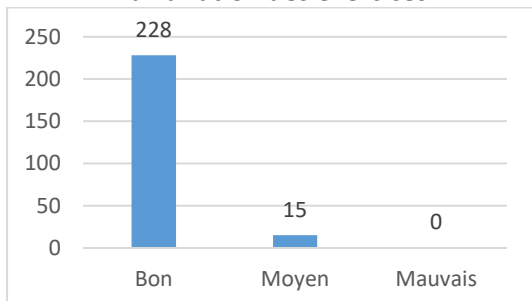
Dans le cas où un type de cours similaire (en ligne) deviendrait payant à l'avenir, quel montant (en CHF) par séance seriez-vous prêt à dépenser pour le suivre? (n=228)



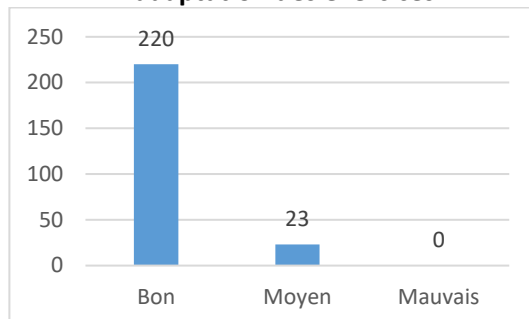
Contenu des cours

Au sujet du contenu du cours, sur une échelle de 1 à 3 (1 = mauvais, 3 = bon), comment trouvez-vous... (n=243)

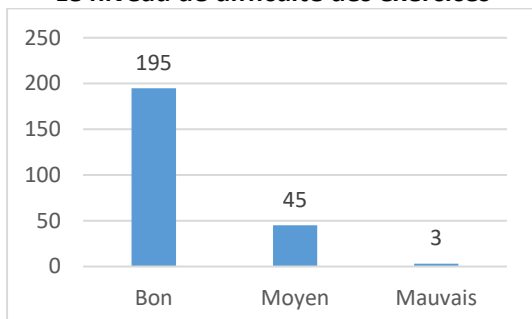
La variation des exercices



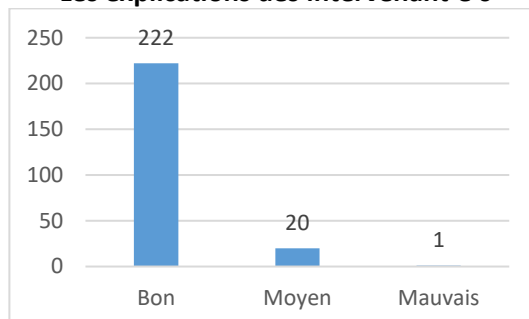
L'adaptation des exercices



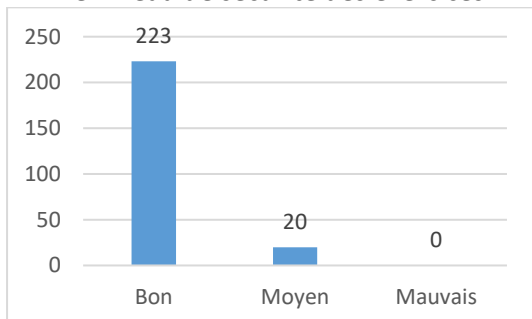
Le niveau de difficulté des exercices



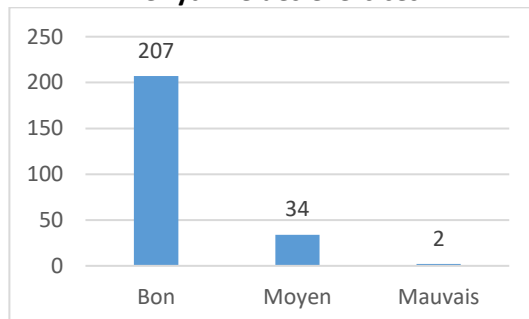
Les explications des intervenant·e·s



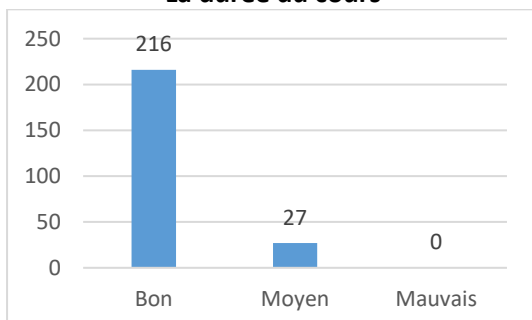
Le niveau de sécurité des exercices



Le rythme des exercices

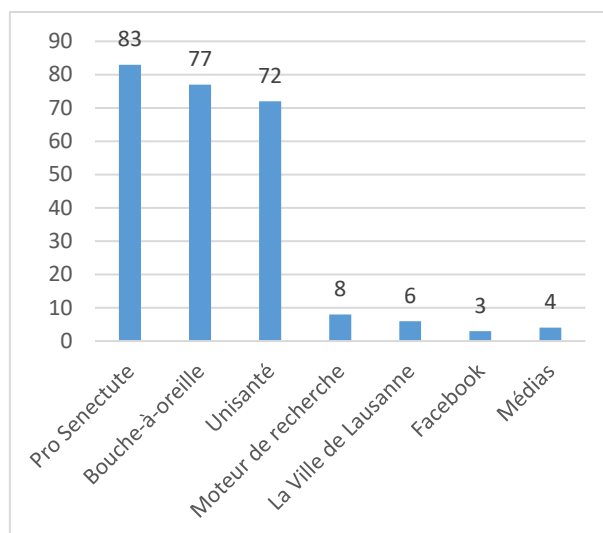


La durée du cours

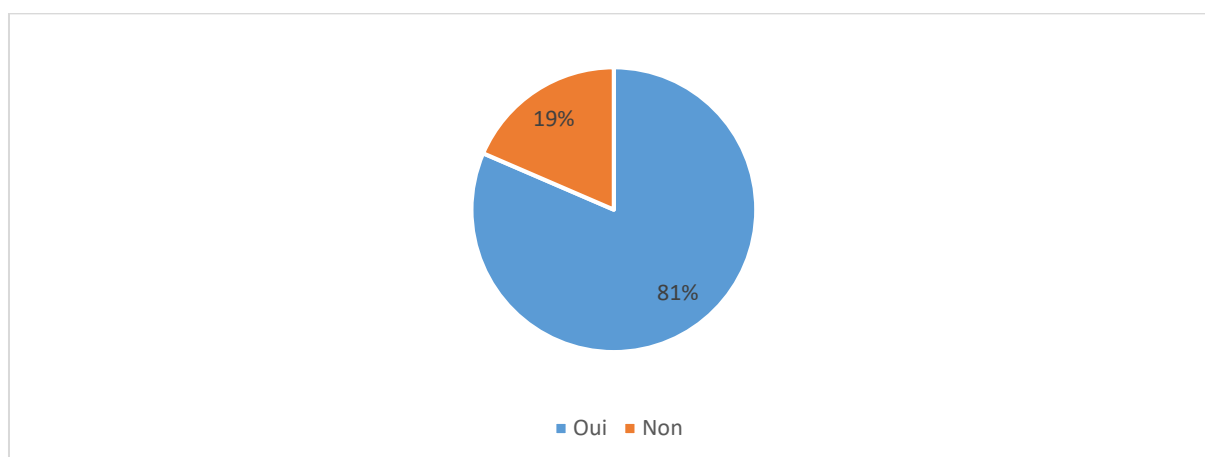


Communication

Comment avez-vous entendu parler des vidéos d'Unisanté (plusieurs réponses possibles) ? (n=359)



Avez-vous transmis l'information plus loin (connaissances, réseaux, famille)? (n=243)



Si oui, à combien de personnes en avez-vous parlé? (n=191)

Moyenne	7.0 ± 10.9
Total	1330

Analyse qualitative

Des résultats complémentaires ont été extraits du questionnaire par Mme Laura Beauverd et sont disponibles en annexe. Ils concernent les questions ouvertes suivantes :

- Quelles sont les difficultés auxquelles vous avez dû faire face pour accéder à nos vidéos ? (Facultatif)
- Voyez-vous d'autres raisons vous motivant à suivre ces séances? Et si oui lesquelles ?
- Expliquez-nous votre réponse à la question précédente. (CF : Si Unisanté continuait de proposer cette offre après le confinement, y participeriez-vous ?)
- Commentaires généraux sur le contenu des cours (Facultatif)

Statistiques vidéos

Etat au 04.06.2020, source : YouTube

Vidéos des cours publiées dès le 27.03.2020	
n=	29
Nb total de vues	45'456*
Moyenne nb vues	1581.5 ± 1716.0

* ce chiffre ne prend pas en compte les vues de la vidéo de présentation du projet : 10'209.

	Au 27/03	Au 04/06
Nombre total d'abonnés	33	1326

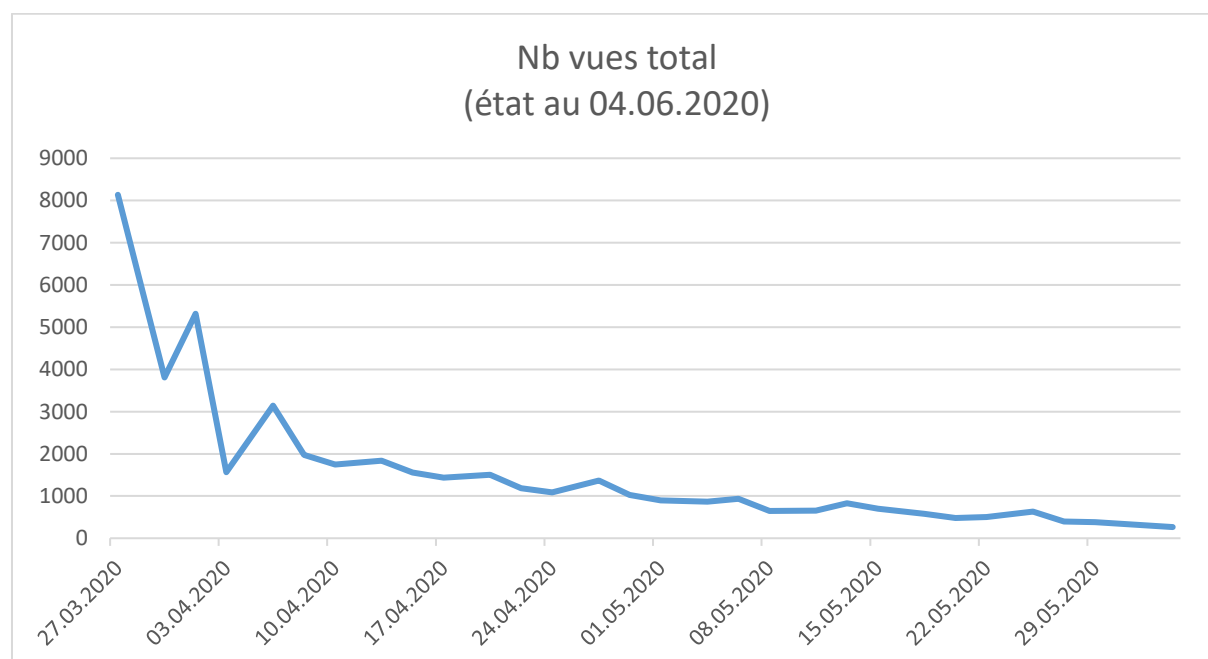


Figure 5 Nb vues total par vidéos, source : YouTube.

Remarque : les deux « creux » du départ (mars-avril) sont dus à des problèmes techniques rencontrés lors des diffusions (problème de son/image et censure pour cause de droits d'auteurs).

8. Références

[Chaîne YouTube Unisanté](#)

[Page « Bouger » sur Unisanté](#)

[Pro Senectute - Agile puis fragile](#)

[Pro Senectute – Digital Seniors](#)

Autres offres de cours créées à l'occasion du confinement

[Cours « On se bouge » de la RTS](#)

[Cours « ça bouge à la maison » – Canal Alpha, en collaboration avec Pro Senectute Arc jurassien](#)

[Cours « Bouger sans sortir » de Léman Bleu \(Genève\)](#)

Articles scientifiques

Chen et al., « Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions », Journal of Sport and Health Science 9 (2020) 103-104.

Narici et al., « Impact of sedentarism due to the COVID-19 home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures », European Journal of Sport Science (2020).

9. Annexes

Analyse qualitative (complément de résultats par Laura Beauverd)

Quelles sont les difficultés auxquelles vous avez dû faire face pour accéder à nos vidéos ? (Facultatif)

127 personnes sur les 243 ont donné une réponse à cette question. 67 personnes répondent ne pas avoir eu de difficultés.

La plupart des difficultés qui reviennent sont les problèmes liés à l'utilisation de la plateforme YouTube (cité 12x) et notamment à la connexion facultative à un compte Google (7x). La connexion internet est citée plusieurs fois (9x).

Trouver le chemin d'accès des vidéos (cité 9x), ainsi que d'ouvrir la bonne vidéo en live (4x) étaient les autres principaux problèmes. Cette difficulté a pu être palliée pour ceux qui recevaient le lien direct des vidéos.

Les soucis techniques liés à la vidéo, concernant principalement le son ont été notés 4x.

Le fait qu'un certain nombre de personnes évoquent des difficultés au départ ou alors utilise l'imparfait pour parler de leurs problèmes, montre qu'il leur a fallu un moment d'adaptation et d'apprentissage des outils (notamment YouTube) avant d'arriver à voir les vidéos sans aucun problème.

A noter que les deux seules personnes ayant répondu non aux questions de la facilité d'utilisation des outils internet et de YouTube n'ont pas laissé de commentaire à cette question. Ce n'est pas dû au manque de connaissance de la technologie, elles n'ont en effet répondu à d'autres questions ouvertes.

Il est intéressant de noter que sur toutes les personnes n'étant pas à l'aise avec la technologie, seules quatre personnes évoquent des difficultés en commentaire.

Voyez-vous d'autres raisons vous motivant à suivre ces séances? Et si oui lesquelles ?

96 personnes ont répondu à cette question. 10 personnes ne voient pas d'autres raisons, et 32 évoquent d'une certaine manière les mêmes raisons que les propositions de la question précédente (bouger 5x, me divertir 1x, garder la forme 21x, se retrouver avec d'autres personnes 5x) en précisant davantage leur réponse.

Remplacer une séance d'activité physique annulée pendant le confinement par les vidéos est évoqué par 9 personnes comme une motivation.

Plusieurs personnes (15) mettent en avant les avantages de cette forme d'offre. Un avantage revenant régulièrement est le fait que l'activité sous la forme de rdv permet de structurer la semaine, d'occuper « un agenda vide » et de créer une sorte de « routine ». La possibilité de (re)voir les vidéos en différé est aussi un avantage que plusieurs personnes citent, leur permettant de pratiquer quand bon leur semble. Finalement, le fait de pouvoir suivre les séances depuis la maison, sans avoir besoin de se déplacer ou de se préparer font aussi partie des intérêts évoqués à suivre les vidéos.

Les autres raisons motivant les bénéficiaires à suivre les vidéos sont liées directement au contenu. La qualité des intervenants et le plaisir de les retrouver est cité 10 fois. L'appréciation du contenu (5x) et surtout l'adaptation des exercices (7x), comparativement à d'autres offres, sont aussi des raisons régulièrement mises en avant. Certaines personnes suivent également à des fins d'apprentissage et de découverte « avoir d'autres approches de mouvements, d'autres techniques d'enseignement ».

D'autres motivations intéressantes sont amenées, telles que : « Bonne conscience », « assurer mes enfants que malgré mon confinement total, je fais de l'exercice ».

Deux personnes évoquent l'espoir que ces vidéos continuent.

Expliquez-nous votre réponse à la question précédente. (CF : Si Unisanté continuait de proposer cette offre après le confinement, y participeriez-vous ?)

Presque tout le monde a apporté un commentaire à cette question (210).

Dans le cas où elles ont répondu oui / plutôt oui à la question précédente, les raisons les poussant à continuer à suivre les vidéos sont semblables à leurs motivations (développées précédemment dans le document).

L'une des raisons principalement citée (27x) est le fait de garder la forme physique et de continuer à bouger dans une optique de bien-être.

La qualité du cours (22x) « *Les exercices sont simples et très ludiques. J'ai même réussi à emmener mon ex-mari qui ne bouge pas de se mettre derrière son écran pour la gym.* », les exercices adaptés aux conditions de chacun (12x), la sympathie des intervenants (8) et de l'équipe, ou tout simplement le plaisir et la motivation de participer au cours sont entre autres, les raisons qui expliqueraient la poursuite de l'activité.

25 participants mettent en avant l'intérêt de ces séances en vidéo comme complément à leurs activités préexistantes, dans le but d'en faire davantage et de manière variée, ou alors en remplacement de ces dernières (par exemple dans le cas d'une mauvaise météo ou pour cause de vacances). Par contre certaines personnes (17) ont répondu plutôt oui, en amenant comme raison de ne pas forcément réussir à conjuguer toutes leurs activités en rajoutant celle-ci dans leur emploi du temps.

Beaucoup de sondés apprécient ce format de vidéos en ligne (51 personnes). Cela leur permet d'éviter des déplacements (15x), de pouvoir faire l'activité quand elles le désirent (16x), d'avoir des rendez-vous d'activité physique planifiés (6x) et d'être à la maison dans leur propre environnement. « *Elle est une excellente alternative, notamment pour des personnes en condition de vulnérabilité ou d'isolement (soit par maladie ou volontaire)* ». « *Pour moi je ne pourrais pas suivre un cours de gym aussi régulier en me rendant dans un endroit extérieur* ». « *Je n'ai jamais apprécié la gym en salle, mais ces séances me conviennent absolument !* ».

Deux personnes ne continueraient pas à suivre le cours si celui-ci devenait payant.

40 personnes ont répondu non ou plutôt non au fait de continuer à suivre les vidéos et toutes ont expliqué pourquoi. 31 bénéficiaires reprendront les cours qu'ils suivaient déjà auparavant, ils ne pensent pas réussir à concilier les deux. 8 personnes disent préférer le contact direct et le côté social des cours en « réel ». Deux répondants préfèrent faire des activités en extérieur. Une personne ne souhaite pas continuer car elle trouve trop lent.

Commentaires généraux sur le contenu des cours (Facultatif)

Sur les 153 sondés ayant mis commentaire sur le contenu du cours, 105 font un feedback positif. La plupart apportent leurs félicitations, appréciations et/ou remerciements à l'équipe, et particulièrement aux intervenants.

9 personnes trouvent parfois trop difficiles ou trop rapides les exercices (surtout la mémorisation et la coordination), mais 6 les trouvent à l'inverse trop lents. 10 bénéficiaires pensent que la durée est trop courte et préféreraient un format entre 45 minutes et une heure. 5 personnes reprochent parfois trop d'explications ou de discussions, notamment au début de la séance.

Quelques commentaires évoquent le positionnement des moniteurs qui n'est pas toujours optimal pour suivre les exercices (à l'inverse du miroir, opter parfois pour les exercices de dos ou de côté).

Plusieurs répondants souhaiteraient que soit amené plus régulièrement les notions de respiration.

Ci-dessous quelques extraits de propositions :

- « Comme je paie déjà le cours de Pilates, je pense que ces cours pourraient être gratuits
- Il manque des exercices au sol
- Pour le financement, prévoir un accès gratuit ou très modique pour les personnes retraitées avec PC ou carte Caritas
- Un très léger fond musical pourrait rendre le tout plus dynamique
- Manque de la musique de fond pendant les exercices. Reste juste à trouver de la musique libre de droit ! »

Questionnaire

Lien :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf9zxeQwdS4afKjTUAusDliu4E54fOhapjdnUhj2K_J9yNfFQ/viewform?usp=sf_link

Questionnaire vidéos YouTube

<Rubrique 1 sur 7>

Bonjour,

Ce questionnaire concerne les vidéos d'activité physique proposées en ligne trois fois par semaine sur la chaîne YouTube d'Unisanté (<https://www.youtube.com/c/Unisantélausanne>). Il est ouvert à toute personne ayant connaissance de ces vidéos, pratiquant-e ou non. Il a été conçu par les spécialistes en activités physiques adaptées d'Unisanté.

L'objectif de ce questionnaire est de connaître l'usage de ces vidéos fait par la population: qui sont les personnes qui les suivent et quelle est leur opinion sur le contenu. Les informations recueillies permettront de connaître la pertinence de cette pratique auprès des seniors. (Le questionnaire contribuera éventuellement dans le futur à la mise en place de ce type d'offre aux personnes intéressées.)

En cliquant sur le bouton suivant, vous consentez à ce que les informations recueillies soient utilisées à des fins de recherche uniquement. Avant de commencer, nous vous invitons à prendre part à ces informations :

- Durée moyenne : 5-10'
- Il n'y a aucune obligation de participer et vous pouvez arrêter de répondre au questionnaire à tout moment.

- Toutes les informations communiquées seront utilisées uniquement dans le cadre de la recherche et sont anonymes et confidentielles.

Si vous avez des questions ou des remarques, vous pouvez nous contacter à l'adresse communication@unisante.ch

Merci d'avance pour votre participation!

(image Bouger avec Unisanté)

Diffusion de l'information (secteur communication)

Le message ci-dessous a été diffusé par le secteur communication d'Unisanté (DPSP) dès le 26.03.2020.

Marre de tourner en rond ? Bougez avec Unisanté !

Faire de l'exercice permet de garder le moral et le fait d'être actif est valorisant.

Même lorsqu'on reste chez soi, bouger est essentiel. Unisanté met en place de l'activité physique à domicile en direct, pour les Seniors (mais pas que !) sur sa chaîne YouTube.

Tous les **lundis, mercredis et vendredis à 10h**, les spécialistes en activités physiques adaptées (APA) d'Unisanté proposeront des exercices d'étirements, de renforcement musculaire, de coordination et de cardio d'intensité légère à modérée.

[Vidéo de présentation du cours](#)

Un rendez-vous agréable et dans la bonne humeur à ne manquer sous aucun prétexte et à partager absolument avec vos connaissances et ami·e·s.

Convaincu·e ? Alors abonnez-vous (c'est gratuit !) et communiquez avec les APA via YouTube ou les réseaux sociaux pour leur faire part de vos remarques, transmettre vos envies ou poser vos questions.

En bref

- Matériel : aucun matériel spécifique
- Public : Seniors et toute personne désirant bouger
- Intensité : légère à modérée
- Horaire : lundi, mercredi, vendredi à 10h
- Durée : 20-30 minutes
- [Chaîne YouTube Unisanté](#) : abonnez-vous !

Retrouvez les sessions sur www.unisante.ch/bouger

Canaux de diffusion

(source : Mélanie Entenza, secteur Communication Unisanté)

Médium
Site Internet : Unisanté · Cours Santé · MangerBouger · Génération Plus · Page DSAS · Pro Senectute
Linkedin Unisanté : 1953 impressions – 75 clics – 37 réactions · 31.03.2020
Linkedin DPSP : 623 impressions - 18 clics – 11 réactions · 31.03.2020
Facebook DPSP : 3'900 couverture estimée – 323 clics sur la publication - 122 réactions · 26.03.2020
Intranet Unisanté
Emailing : Liste de diffusion DPSP (env. 2'000 adresses individuelles)
EMS, CMS
Communes vaudoises

Etablissements primaires et secondaires, Ecoles supérieures, Gymnase
AVASAD
VD : Julien Echenard: diffusion aux Services des sports pour relai: Lausanne, Vevey, Montreux, Renens, Gland, Yverdon, Nyon
Santé et social
Promotion santé suisse, Promotion santé Valais, Fondation O2, Ligues de la santé Fribourg, Radix, Santé publique suisse
Ligue suisse contre le cancer, Ligue vaudoise contre le cancer, Fondation de soutien à la recherche sur le cancer en Suisse
Ligue pulmonaire suisse, Ligue pulmonaire vaudoise, Ligue pulmonaire neuchateloise
Dabète-Vaud, Alzheimer-vaud
AT-Suisse, Stop-tabac, CIPRET
Croix-bleue, FVA, GREa, Addiction suisse
Profa, Réseaux Santé Haut Léman, REISO
Ciao, Pro Juventute, Fondation pour l'Animation socioculturelle lausannoise, GLAJ-VD, Idée sport
Pro Senectute Suisse : diffusion à tous les ProSen romands
Je me bouge
GRAAP, Eben Hezer, Lavigny, Fondation du Nant
Croix-Rouge vaudoise, Armée du salut, Caritas Vaud, CSP-Vaud, Point d'eau Lausanne, EVAM
Lire et écrire, Panmillar, femmestische, Appartenance
Fondation Compétences bénévoles, Bénévolat Vaud
CSP Vaud (bénévoles), Mouvement des Aînés, 55+ d'Ecublens
FRC et FRC Vaud
Education et médecine
EPFL, UNIL, UNIBE, UNIFR, UNIGE, UNINE
CHUV, La Source, Etablissements Hospitaliers du Nord Vaudois, Ensemble hospitalier de la Côte, Hôpital Riviera-Chablais, FHVI HESAV, HUG, SVM, Hôpital de Lavaux
Autres
Membres de Grands Conseil Vaudois
Membres administrations cantonales romandes
OFSP, OFSPO (HEPA)
Réseaux internes et externes DPSP
Réseau DSTE
Médias : contacts directs (Génération, 24 heures, etc.)

10. Remerciements

Cette action n'aurait pas été possible sans le soutien et la contribution de plusieurs personnes que je tiens ici à remercier.

Merci à :

- La Direction générale d'Unisanté et celle du Département de Promotion de la Santé et Préventions qui ont rapidement soutenu l'initiative, donné l'élan et accordé les moyens pour qu'elle se concrétise dans les meilleurs délais et dans les meilleures conditions.
- Mes collègues de l'unité Activité physique, en particulier les intervenantes des cours Fiona Dragesco, Mathilde Hyvärinen et Laura Beauverd pour leur engagement, leur professionnalisme, la flexibilité, la solidarité, l'énergie et la créativité dont elles ont fait preuve depuis le début de l'action.
- Le secteur communication d'Unisanté, en particulier Mélanie Entenza, pour le soutien au calibrage du message et à la diffusion de l'information à large échelle.
- La Direction générale de la santé du canton de Vaud pour son soutien et ses encouragements
- Pro Senectute Suisse et les antennes romandes (en particulier M. Vincent Brügger et Mme Isabelle Maillard) pour le soutien apporté au projet dès le départ et pour avoir relayé l'information dans leurs réseaux de manière instantanée.
- Toutes les personnes et institutions qui, de près ou de loin, ont soutenu cette initiative et nous ont poussé à nous améliorer à chaque nouvelle session.
- Tous les participant-e-s des cours, notamment celles/ceux qui nous ont fait part de leurs remarques constructives, de leurs remerciements, de leur expérience. Même si nous nous adressons à une caméra, nous pensons surtout à vous et espérons que vous vous portez bien.
- Mon père, Jean-Claude, qui m'a poussé à « me lancer » et a suivi tous les cours depuis le début avec Wendy.