



## **Enquête « Séances activités physiques adaptées aux seniors »**

Madame, Monsieur,

La commune et le Département de Loire-Atlantique ont décidé d'agir ensemble pour mieux répondre aux besoins des séniors résidant à Aigrefeuille sur Maine. Permettre à chacun de rester autonome le plus longtemps possible et de vieillir en bonne santé constituent, en effet, des objectifs partagés par les institutions et la population.

C'est pourquoi, il a été décidé de vous solliciter au travers d'une enquête. Celle-ci porte sur les attentes des séniors concernant les activités physiques adaptées qui pourraient leur être proposées.

Ce questionnaire peut être complété en quelques minutes. Il sera traité de manière anonyme. Vous pouvez d'ailleurs répondre au questionnaire sans compléter les données personnelles qui sont facultatives. Toutefois, ces données permettront de reprendre contact avec vous si des projets correspondant à vos attentes sont mis en place.

Lorsque vous aurez complété le questionnaire, je vous invite à le déposer dès aujourd'hui dans la caisse prévue à cet effet avant de quitter la salle.

Comptant sur votre participation je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

## Enquête « Séances activités physiques adaptées aux seniors »

*Vous pouvez répondre sans compléter vos données personnelles qui sont facultatives. Toutefois, ces infos permettraient de reprendre contact avec vous lorsque des projets correspondant à vos attentes seront mis en place. D'autre part, une restitution de cette enquête vous sera aussi proposée, en partenariat avec votre commune.*



NOM : \_\_\_\_\_

facultatif

Prénom : \_\_\_\_\_

facultatif

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

facultatif

Commune : \_\_\_\_\_

**CHAMPS OBLIGATOIRE**

Code postal : \_\_\_\_\_

**CHAMPS OBLIGATOIRE**

Courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

facultatif

 : \_\_\_\_\_

Facultatif

### ENQUÊTE

**Vous vivez :**

- seul(e)
- en couple
- autre (enfants, parents...)

**Vous vivez :**

- dans le bourg
- en village

**Vous êtes :**

- une femme
- un homme

**Votre âge :**

- moins de 65 ans
- entre 66 et 75 ans
- entre 76 et 85 ans
- plus de 86 ans

**Vos modes de déplacements :** *(Plusieurs choix possibles)*

- à pied
- à vélo
- en voiture
- en covoiturage
- Lila à la demande
- autre : \_\_\_\_\_

### Vous et les activités physiques :

**Pratiquez-vous une activité physique et/ou sportive**

*(Exemples : marche, vélo, gymnastique, yoga, natation/aquagym, etc.)*

- Oui
- Non

### Si oui,

**Quelle(s) activité(s) :** 1/ \_\_\_\_\_ 2/ \_\_\_\_\_  
3/ \_\_\_\_\_ 4/ \_\_\_\_\_ 5/ \_\_\_\_\_

### **À quelle fréquence :**

- 1 fois par jour
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 1 fois par mois

### **Quelle(s) famille(s) d'activités physiques aimeriez-vous pratiquer :**

*(Plusieurs réponses possibles)*

- Plusieurs activités adaptées à votre âge
- Activités d'expression ou d'entretien (gymnastique volontaire, yoga, Pilates, danse, etc.)
- Activités de pleine nature (Randonnée pédestre, marche nordique, vélo, orientation, etc.)
- Activités en milieu aquatique (Natation, aquagym, voile, canoë, etc.)
- Activités ou sports de raquettes (Badminton, tennis, tennis de table)
- Activités ou sports de ballon
- Autres activités physiques : \_\_\_\_\_

### **Quel type de pratiquante ou pratiquant d'activités physiques (Sportive/sportif\*) êtes-vous :**

*\* Une sportive ou un sportif est une personne qui pratique régulièrement une activité physique*

- pas sportif
- un peu sportif
- sportif (pratique hebdomadaire d'une ou plusieurs activités physiques en association ou en club)
- très sportif (entraînement régulier avec ou sans compétition)

### Vous et les activités physiques :

**Si vous deviez reprendre ou augmenter votre activité physique (ou sportive), que rechercheriez-vous :**

*(Plusieurs réponses possibles)*

- se sentir bien
- sortir de chez soi
- rencontrer des gens
- suivre les conseils de mon médecin
- autre raison : \_\_\_\_\_

### La période :

**Sur quelle période seriez-vous intéressé par la pratique d'une activité physique adaptée ?**

- de septembre à juin
- d'octobre à mars (automne et hiver)
- toute l'année

### **À quelle fréquence :**

- 1 fois par jour
- 1 fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- 1 fois par mois

### **À quel moment de la journée :**

- matin       après-midi       pas de préférence

**Les freins :**

**Quels sont les freins pour pratiquer une activité physique adaptée ?**

- aucun  
 le budget  
 la santé  
 le moyen de transport / l'éloignement du lieu de pratique  
 pas d'offre adaptée sur la commune



**Votre budget :**

**Combien êtes-vous prêt à dépenser par an pour pratiquer une activité physique (ou sportive) régulière ?**

- Moins 50€  
 Moins 100€  
 Moins 150€  
 Plus de 150€

**Vos commentaires ou observations complémentaires :**

*Nous vous remercions de votre collaboration*

