



## Repenser les espaces municipaux de loisir pour les aînés<sup>1</sup>

**Romain Roult**

Université du Québec à Trois-Rivières, Canada, romain.roult@uqtr.ca

**Hélène Carbonneau**

Université du Québec à Trois-Rivières, Canada, helene.carbonneau@uqtr.ca

**Émilie Belley-Ranger**

Université du Québec à Trois-Rivières, Canada, emilie.belley-ranger@uqtr.ca

**Marie-Michèle Duquette**

Université du Québec à Trois-Rivières, Canada, marie-michele.duquette@uqtr.ca

**Sylvain Lefebvre**

Université du Québec à Montréal, Canada, lefebvre.sylvain@uqam.ca

**Jean-Marc Adjizian**

Université d'Ottawa, Canada, jean-marc.adjizian@uottawa.ca

*Le vieillissement de la population exige de renouveler les façons de penser l'aménagement des milieux de vie pour renforcer le bien-être des aînés. Plusieurs études ont démontré que le loisir contribue à l'amélioration de la qualité de vie des aînés. À cet effet, le milieu municipal est appelé à jouer un rôle important dans l'offre de loisir destinée à ce groupe. Cet article présente les résultats d'un sondage mené en 2015 à Montréal auprès de 464 répondants âgés de 50 ans et plus. Ils démontrent l'importance accordée par les aînés aux pratiques de loisir libres et aux espaces extérieurs multifonctionnels. Ces résultats révèlent également des disparités physiques et socioéconomiques marquées dans la population sondée. Cette enquête met ultimement en lumière le fait que l'action municipale semble davantage être conçue comme facilitatrice pour la mise en place de projets par et pour les aînés que comme simple pourvoyeuse d'activités.*

**Mots-clés :** loisir public, aînés, aménagement du territoire, Montréal

*The ageing of the population demands to renew the ways of thinking the settings of the circles of life to strengthen the well-being of the seniors. Several studies demonstrated that the leisure contributes to the improvement of the quality of life of the seniors. For that purpose, the municipal level has to play an important role in leisure opportunities intended for this group. This article presents the results of an inquiry led in 2015 in Montreal among 464 respondents of 50 years old and more. It shows the importance granted by the seniors to free practices of leisure and multifunctional outer spaces. At the same time, these results reveal physical and socioeconomic disparities marked in the pooled population. Finally, this study highlights the fact that the municipal action seems to be conceived as facilitator for the implementation of projects by and for the seniors more than as simple supplier of activities.*

**Keywords:** public leisure, elders, urban planning, Montreal

*El envejecimiento de la población exige renovar los modos de pensar la organización de los medios de vida para reforzar el bienestar de los ancianos. Varios estudios demostraron que el ocio contribuía al mejoramiento de la calidad de vida de los ancianos. Con este fin, el medio municipal es llamado a desempeñar un papel importante que importa en la oferta de ocio destinada a este grupo. Este artículo presenta los resultados de un sondeo llevado en 2015 en Montreal cerca de 464 fiadores de edad de 50 años y más. Demuestran la importancia concedida por los ancianos a las prácticas libres de ocio y a los espacios exteriores multifuncionales. Estos resultados también revelan disparidades físicas y socioeconómicas marcadas en la población encuestada. Esta investigación pone ultimement en luz el hecho que la acción municipal parece ser concebida más como facilitatrice para la colocación de proyectos por y para los ancianos que como proveedora simple de actividades.*

**Palabras clave:** ocio público, ancianos, ordenación del territorio, Montreal

1. Cet article est une version remaniée d'un texte paru dans numéro de janvier de la revue *Émulations*

## Introduction

Le vieillissement de la population ne fait plus de doute. Depuis quelques années, l'arrivée massive de *baby-boomers* à l'âge de 65 ans accélère ce processus (Gouvernement du Québec, 2012). Selon l'institut de la statistique du Québec (2014), le pourcentage de personnes de 65 ans et plus au Québec devrait passer de 15,7 % en 2011 à 28,5 % en 2061. Cette réalité interpelle plusieurs acteurs qui ont à cœur de contribuer à soutenir les personnes âgées dans l'atteinte d'un vieillissement le plus harmonieux possible. Le milieu municipal est appelé à jouer un rôle important dans l'offre de services communautaires et de loisirs auprès de cette clientèle puisque la grande majorité des aînés (96,3%)<sup>1</sup> vit et vieillira à domicile, donc au sein de sa communauté.

Dans la politique « Vieillir et vivre chez soi », le gouvernement du Québec met de l'avant trois orientations spécifiant que « Vieillir et vivre ensemble » c'est 1) participer dans sa communauté, 2) vivre en santé dans sa communauté et 3) créer des environnements sains, sécuritaires et accueillants dans sa communauté (Gouvernement du Québec, 2012). Le maintien d'une participation sociale est essentiel pour favoriser un vieillissement actif<sup>2</sup> (OMS, 2002). La participation sociale fait ici référence aux diverses activités (vie sociale, loisirs, travail, bénévolat) qui amènent les individus à prendre activement part à la vie de leur communauté. La pratique de loisir étant une composante importante de cette participation sociale, il importe de mieux en comprendre les impacts et répondre plus adéquatement aux besoins des aînés en termes d'offre d'activités récréatives propices à un vieillissement actif.

C'est sur cette problématique que cette étude est fondée. En effet, l'arrondissement de Saint-Léonard à Montréal a mandaté en 2015 une équipe de chercheurs pour évaluer les besoins en loisir de sa population résidante de 50 ans et plus. Pour les fins de cet article, nous présenterons certains volets de cette étude, en l'occurrence ceux reliés aux types, aux modes et aux espaces de pratique de loisir de cette clientèle ainsi qu'aux contraintes vécues. Au-delà de ces objectifs très descriptifs, cette recherche visait également à voir si des disparités physiques, économiques, sociales et culturelles existaient dans l'ensemble de la population des 50 ans et plus sondée. Finalement, l'objectif plus global de cette étude était de réfléchir, à la vue des résultats obtenus, aux façons d'adapter les services municipaux offerts pour encourager et faciliter la participation sociale, économique et culturelle des aînés dans leurs milieux de vie. Une hypothèse générale de recherche fut formulée dès le début de ce projet : les modalités et les espaces de pratique de loisir diffèrent entre les clientèles *baby-boomers*<sup>3</sup> et celles *seniors*<sup>4</sup> et occasionnent par conséquent une adaptation plus fine des services communautaires et de loisir offerts par l'arrondissement.

## Recension des écrits

### Vieillesse et aménagement du territoire

La population mondiale vieillit à un rythme exponentiel et les impacts sur l'urbanisme, le cadre bâti et la forme des villes ainsi que les modalités de planification des territoires sont déjà très importants. La proportion des personnes de 60 ans et plus dans le monde était de 11% en 2006 et va doubler

1. Ce pourcentage est tiré de la politique « Vieillir et vivre chez soi » (Gouvernement du Québec, 2012).

2. Le modèle du vieillissement actif proposé par l'Organisation mondiale de la santé reconnaît trois piliers pour mener à un meilleur vieillissement, soit la participation sociale, la sécurité et la santé. La combinaison de ces trois éléments apporterait les conditions optimales pour soutenir un meilleur vieillissement des aînés dans leur communauté.

3. Par « baby-boomers », nous entendons les personnes ayant à ce jour entre 50 ans et 69 ans.

4. Par « seniors », nous entendons les personnes âgées de 70 ans et plus.

(22 %) à l'horizon de 2050 (Petitot *et al.*, 2010). Les pays en développement compteront par ailleurs 80 % de ces aînés, ce qui augmentera le niveau de difficulté pour la provision de services et d'infrastructures adéquates. Il n'est donc pas étonnant de voir une prolifération de contributions théoriques et d'études empiriques depuis plusieurs années qui tentent de mieux comprendre les stratégies d'adaptation à cette tendance lourde de conséquences sur la répartition des activités humaines, des réseaux de transport et des critères de localisation des services et équipements permettant la mise en place de milieux de vie conséquents avec ce vieillissement (Souter-Brown, 2015; Coles et Millman, 2014; Rowles et Bernard, 2013; Negron-Poblete et Séguin, 2012; Marier, 2012; Hodge, 2008).

Dans le contexte nord-américain, ce n'est qu'après les années 1960 que les politiques publiques et les milieux de la recherche s'activeront pour mieux documenter et planifier le territoire en regard de ce phénomène (Schwarz, 2012; Lawton, 1980; Lawton et Nahemow, 1973). Alors qu'auparavant cette population vieillissante faisait l'objet essentiellement de la mise en place de programmes spécifiques en soins de la santé et de projets de résidences de retraite spécialisées, ce n'est que progressivement par la suite que des études seront réalisées afin de mieux comprendre les besoins de cette tranche de population et les modalités pour améliorer leurs conditions de vie dans une perspective élargie (mobilité, accessibilité, sécurité, localisation optimale des services, etc.). Ainsi, la géographie du vieillissement (Simard, 2010) et la gérontologie environnementale (Schwarz, 2012; Geboy *et al.*, 2012) se sont attardées à mieux décrire l'évolution spatiale et les modèles de localisation des populations âgées mais plus particulièrement les interactions entre les aînés et leur environnement de vie. L'idée d'optimiser un cadre physico-spatial dans une perspective de vieillissement s'est vite imposée tant en milieu urbain (de la résidence au quartier) qu'en milieu rural (Wahl et Weisman, 2003). Ce sont surtout les travaux de Lawton et Nahemow (1973), fondés sur la théorie écologique, qui se sont d'abord attardés aux notions d'adaptation individuelle et collective des aînés et de modification de l'environnement à des fins d'adaptabilité à leurs besoins, contraintes et aspirations. Puis, le caractère interdisciplinaire de l'étude des rapports entre les individus et leur environnement a contribué à la mise à contribution de la psychologie environnementale, de la géographie temporelle et de l'anthropologie urbaine (Lord et Després, 2011).

Ces environnements, qualifiés de *livable communities* aux États-Unis ou de communautés-amies des aînés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), sont conçus et étudiés afin de mieux inclure tous les aspects de l'environnement physique et social des populations vieillissantes. Il ressort de certains textes qui résument plusieurs de ces travaux empiriques (Geboy *et al.*, 2012; Petitot *et al.*, 2010) que les principaux besoins identifiés pour optimiser ces milieux de vie sont l'accessibilité et les coûts des soins et services de santé, les occasions de maintenir diverses formes d'activité physique, les modalités de socialisation (accessibilité aux transports publics, services de soutien et d'information, lieux d'interaction sociale et de participation) et finalement les questions de sécurité (espaces publics, déplacements, mobilier urbain, accessibilité financière, etc.) (Lord et Després, 2011; Petitot *et al.*, 2010).

De même, dans la mesure où il existe un degré d'autonomie relative de cette tranche de population pour un nombre appréciable d'années (santé stable, mobilités fonctionnelles, services de proximité ou accessibles en voiture, etc.), les espaces résidentiels de banlieue semblent constituer les territoires privilégiés des aînés (Lord et Després, 2011). Le rôle de l'automobile comme facteur d'autonomisation prend ici toute son importance. La contrepartie de cette forme d'urbanisation pour les aînés est la perte d'un tissu commercial et social de proximité qui devient

très problématique à partir du moment où l'accès à l'automobile apparaît plus restreint, voire impossible, pour des raisons de santé ou de nature socioéconomique (Hunt et Gunter-Hunt, 1986). Ce dernier cas de figure fait parfois surgir des préférences de localisation des aînés dans les quartiers centraux de certaines villes ayant une forte densité, une forme urbaine agréable et une grande mixité de services et de commerces dans des rayons de marche raisonnables et sécuritaires (Moniruzzaman *et al.*, 2013).

Les travaux de l'OMS depuis 2005 ont permis la mise en place d'un programme international *Age-friendly city* (Ville-amie des aînés) privilégiant des environnements favorables dans des contextes économiques variés. Revu et amélioré lors de travaux et sessions de travail dans la ville de Vancouver en 2006, ce programme – renommé le Protocole de Vancouver – a été adopté par plusieurs villes à l'échelle internationale et a identifié les éléments prioritaires à ajuster et à adapter dans un contexte de vieillissement (Lefebvre et Chapon, 2014) : les espaces extérieurs et le cadre bâti, les transports, le logement, la participation au tissu social, le respect et l'inclusion sociale, la participation citoyenne et l'emploi, la communication et l'information, le soutien communautaire et les services de santé.

Si plusieurs de ces éléments sont mieux assumés et efficaces dans les villes des pays développés, il existe aussi des disparités importantes entre les milieux fortement urbanisés et les milieux ruraux (Simard, 2010). En milieu rural, la diminution du nombre de jeunes causée par les migrations et la dénatalité et la moins grande densité de services et d'équipements dans plusieurs domaines rend beaucoup plus grand le défi d'adaptation des environnements. Il existe tout de même un consensus sur les grands objectifs urbanistiques à réaliser pour faciliter des environnements favorables aux aînés, notamment au chapitre de la connectivité des pôles d'activités et de services, de l'amélioration et la sécurisation des déplacements, d'aménagements spécifiques à des fins de socialisation et de mise en forme ainsi que de la mixité des fonctions et services de proximité (Lee, 2016; Zhai et Baran, 2015; Geboy *et al.*, 2012; Lord et Després, 2011).

### **Loisir et qualité de vie des aînés**

Le loisir fait partie intégrante des saines habitudes de vie. En effet, le loisir représente une avenue privilégiée d'amélioration tant au plan de la qualité de vie des individus qu'au plan de leur santé physique et mentale. Divers auteurs ont observé des liens entre le loisir et la qualité de vie ou autres concepts associés (Carbonneau, 2011; Rousseau *et al.*, 1995; Jackson, 1991; Kelly *et al.*, 1987; Ragheb et Griffith, 1980). De plus, la pratique d'activités récréatives est devenue déterminante pour la santé mentale et physique des individus (Michalos et Zumbo, 2003). En ce qui a trait aux aînés, plusieurs études montrent que le loisir contribue fortement à l'amélioration de leur qualité de vie (Rousseau *et al.*, 1995; Jackson, 1991; Kelly *et al.*, 1987; Ragheb et Griffith, 1980). À ce titre, Riddick et Daniel (1984) stipulent que la participation à des loisirs serait plus déterminante pour le bien-être psychologique que le serait l'état de santé. Carbonneau (2011) confirme que la satisfaction en loisir influence plus fortement le bien-être psychologique des aînés que l'état de santé. Elle observe même que pour les personnes hébergées en centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD), la satisfaction en loisir demeure un déterminant de bien-être alors qu'aucun lien significatif ne persiste entre la santé et le bien-être.

Par ailleurs, diverses recherches démontrent que la participation à des loisirs contribue au maintien d'une bonne santé mentale et physique (Gibson et Singleton, 2012; Agahi *et al.*, 2011; Michalos et Zumbo, 2003). La participation des aînés serait même associée à une plus grande

longévité selon Agahi *et al.* (2011). De plus, la participation à des activités au cours de l'âge adulte aurait un effet protecteur pour les femmes en renforçant leur réseau social. Par ailleurs, la pratique d'activités de loisir dans la communauté permet de réduire l'inactivité. Ainsi, tant les déplacements pour se rendre aux lieux de loisir que la pratique d'activités physiques ou sportives concourent à l'atteinte d'un mode de vie actif chez les aînés. La pratique d'activités physiques et sociales a aussi été démontrée comme bénéfique pour contrer les pertes cognitives (Ku *et al.*, 2012; Tortosa-Martinez *et al.*, 2011). Toutefois, il faut aussi noter que si la participation favorise un vieillissement réussi, la qualité plus que la quantité des activités est importante à considérer (Rousseau *et al.*, 1995). Ceci dénote l'importance de mieux comprendre les déterminants de la qualité de l'expérience de loisir des aînés.

À ce titre et au-delà du type d'activité pratiqué, il importe, pour les acteurs et les intervenants locaux, de mieux comprendre les conditions déterminantes pour la qualité de l'expérience vécue par les aînés à travers leurs loisirs. La satisfaction vis-à-vis des activités pratiquées joue un rôle clé dans l'impact effectif qu'auront les pratiques de loisir pour les aînés (Carbonneau, 2011; O'Brien, 1981). Divers éléments sont déterminants pour permettre l'expérience la plus satisfaisante possible. Il importe d'emblée que les activités correspondent vraiment aux intérêts et aux aspirations des aînés. Rousseau et Vallerand (2003) expliquent que les aînés montrant une passion pour leurs loisirs présenteraient un plus haut niveau de bien-être subjectif. Parallèlement, plusieurs études montrent qu'en plus d'être significatives, les activités pratiquées doivent aussi permettre aux personnes âgées de mobiliser leur potentiel (Kleiber, 2013; Aguerre et Bouffard, 2003; Kane, 2001; Baltes et Baltes, 1990). Par conséquent, il ne suffit pas de participer à n'importe quelles activités; elles doivent faire du sens pour les personnes aînées. De plus, différentes recherches mettent en lumière le fait que les effets de socialisation des pratiques de loisir joueraient un rôle central pour un vieillissement réussi (Lee et Payne, 2015; Beggs *et al.*, 2014). En somme, la composition de l'offre de loisir pour les aînés doit leur apporter des occasions qui leur permettent de vivre une expérience positive bien au-delà de la simple occupation de leurs temps libres. Pour réellement contribuer au mieux-être des aînés, il apparaît ainsi essentiel que l'offre de loisir soit significative pour eux, qu'elle mobilise leur potentiel et qu'elle leur permette de maintenir des relations sociales positives.

## Méthode

La collecte de données repose sur un sondage par questionnaire. Ce questionnaire a été élaboré à partir d'éléments issus du sondage mené par Carbonneau en 2011 et qui visait à dresser le portrait des pratiques en loisir des québécois de 50 ans et plus. Ledit questionnaire se structure autour de six blocs de questions :

1. Les intérêts et pratiques d'activités de loisir ;
2. Les modalités de pratique ;
3. Les contraintes à la participation ;
4. La satisfaction reliée à l'offre de loisirs ;
5. Les éléments prioritaires de développement pour les loisirs ;
6. Les données personnelles et sociales des répondants.

Au total, 43 questions furent posées à chaque répondant. Il est à noter que trois questions étaient ouvertes. Au-delà de ces questions ouvertes, les répondants pouvaient également, pour

certaines questions, proposer une réponse différente de celles suggérées, au moyen d'un choix de réponse « autres ». La durée moyenne d'administration du questionnaire fut de 20 minutes.

Ce questionnaire a été administré oralement, en face à face, de façon aléatoire par une dizaine d'enquêteurs du 16 juin 2015 au 22 août 2015 auprès de résidents de l'arrondissement de Saint-Léonard âgés de 50 ans et plus. Les 17 journées de collecte de données étaient chacune d'une durée de sept heures et avaient lieu dans les parcs ou par le biais du porte à porte dans des résidences et des habitations à loyer modique (HLM) ciblés ainsi que des commerces. Au total 464 personnes ont répondu à ce sondage. L'analyse des données a été réalisée au moyen du logiciel SPSS (version *ISM SPSS Statistic 20*) de manière à faire ressortir des statistiques descriptives croisées.

## Résultats<sup>5</sup>

### Profil des répondants

La répartition entre les femmes (48,8 %) et les hommes (51,2 %) ayant rempli le questionnaire est équivalente. Au niveau de l'âge, l'échantillon se répartit comme suit : 31,9 % (50 à 59 ans), 27,7 % (60 à 69 ans), 25,4 % (70-79 ans) et 15 % (80 ans et plus). Par ailleurs, plus de la moitié des répondants n'ont pas de diplômes d'études post-secondaires. On note également que la grande majorité des répondants (71,1 %) a pour statut civil d'être mariés ou d'avoir un conjoint de fait. Notons enfin que près de la moitié de l'échantillon parle l'italien à titre de langue maternelle (45,5 %) et le tiers parle le français (32,2 %).

Par ailleurs, près des deux-tiers (64,7 %) des répondants déclarent ne pas être sur le marché du travail. Parmi ceux-ci, presque la totalité est à la retraite (98 %) alors qu'une infime portion des répondants (2 %) déclare ne pas travailler pour cause d'invalidité. Une minorité des participants indique travailler : 18 % travaillent à temps plein, 8,5 % occupent un emploi à temps partiel, 2,4 % sont en congé de maladie et 2,2 % déclarent être au chômage. Plus du tiers (38,5 %) des répondants déclare avoir un revenu annuel total avant déductions se chiffrant à moins de 49 000 \$. Enfin, les personnes rencontrées dans le cadre de cette étude habitent majoritairement (63,2 %) en maison privée.

### Types d'activités de loisir pratiquées

Les tendances de participation à des activités de loisir se dégagent clairement dans la figure 1. Tout d'abord, il est possible de cerner des types de loisir pas ou peu pratiqués selon les répondants : activités d'artisanat manuelles, de création artistique, d'appréciation culturelle, de jeux et de divertissement, de bénévolat et les activités de mécanique et bricolage. Également certains types de loisir se dégagent par la forte participation (soit environ la moitié des participants) : activités sociales, activités d'actualité et mass média, nature et plein air et les activités physiques et sportives. Enfin, quelques types de loisir présentent des scénarios de participation moins concentrés, à savoir les activités intellectuelles, les activités de ressourcement et de relaxation et les sorties et voyages.

Lorsque l'on croise les résultats obtenus par rapport à différentes variables socioéconomiques et démographiques des participants, on remarque que les répondants participant le moins activement aux activités de loisir énoncées dans le questionnaire sont ceux âgés entre 50 et 59 ans,

5. Il est important de noter que l'ensemble des résultats présentés a été pondéré en fonction du portrait statistique de l'arrondissement issu du recensement de 2011.

|                                 | Je ne la pratique pas | Je le fais un peu | 2 à 5 fois par semaine | Tous les jours ou presque | Manquant  |
|---------------------------------|-----------------------|-------------------|------------------------|---------------------------|-----------|
| Activités d'artisanat manuelles | 372<br>80,2%          | 41<br>8,8%        | 22<br>4,8%             | 26<br>5,5%                | 3<br>,7%  |
| Création artistique             | 308<br>66,4%          | 69<br>14,9%       | 46<br>9,9%             | 39<br>8,4%                | 2<br>,4%  |
| Appréciation culturelle         | 233<br>50,2%          | 166<br>35,7%      | 46<br>9,9%             | 18<br>3,9%                | 2<br>,4%  |
| Activités intellectuelles       | 151<br>32,4%          | 124<br>26,7%      | 92<br>19,7%            | 98<br>21,1%               | -<br>0,0% |
| Ressourcement et relaxation     | 190<br>41,0%          | 97<br>20,9%       | 78<br>16,9%            | 97<br>20,8%               | 2<br>,4%  |
| Jeux et divertissement          | 239<br>51,4%          | 88<br>18,8%       | 76<br>16,3%            | 58<br>12,5%               | 4<br>,9%  |
| Activités sociales              | 87<br>18,8%           | 143<br>30,7%      | 132<br>28,5%           | 99<br>21,4%               | 3<br>,6%  |
| Activité de bénévolat           | 330<br>71,2%          | 56<br>12,1%       | 42<br>9,0%             | 36<br>7,7%                | -<br>0%   |
| Actualité et mass media         | 21<br>4,5%            | 58<br>12,5%       | 111<br>23,9%           | 273<br>58,8%              | 2<br>,3%  |
| Sorties et voyages              | 114<br>24,6%          | 154<br>33,2%      | 107<br>23,1%           | 88<br>18,9%               | 1<br>,2%  |
| Nature et plein air             | 95<br>20,5%           | 97<br>21,0%       | 111<br>24,0%           | 157<br>33,7%              | 4<br>,8%  |
| Activités physiques et sport    | 105<br>22,6%          | 102<br>22,0%      | 90<br>19,4%            | 164<br>35,2%              | 3<br>,7%  |
| Mécanique et bricolage          | 276<br>59,4%          | 89<br>19,1%       | 53<br>11,3%            | 46<br>9,9%                | 2<br>,3%  |

Tableau 1 : Fréquence et pourcentage de la pratique de différents types d'activités de loisir

ayant comme langue maternelle l'italien et ayant une scolarité de niveaux primaire et secondaire. À l'opposé, les participants le plus actifs sont des hommes, âgés entre 70 et 79 ans et ayant une scolarité de niveaux collégial et universitaire.

#### Modalités de pratique et contraintes à la participation

En ce qui a trait aux modalités de pratique, les activités organisées n'intéressent pas environ le tiers (37,3 %) des participants alors qu'un autre tiers les pratique passablement (14,4 %) et beaucoup (17,1 %). Les activités libres et non encadrées sont beaucoup pratiquées par près du tiers (29,6 %) de l'échantillon. Lorsque l'on croise certaines de ces données avec l'âge et le sexe des répondants, on remarque que les activités organisées n'intéressent pas surtout les femmes de 70 à 79 ans (40 %) ainsi que les hommes de plus de 80 ans (55,6 %). Par contre, ces activités structurées apparaissent très intéressantes pour les hommes de 50 à 59 ans (23,3 %) et les femmes de plus de 80 ans (26,9 %).

Parallèlement, les activités régulières et planifiées n'intéressent pas une partie de l'échantillon, soit 31,2 %. Par contre, le quart (25,3 %) des répondants s'engage beaucoup dans cette forme

d'activités. Quant aux activités spontanées, plus du quart des répondants (27,8 %) s'y investit beaucoup. Lorsque l'on croise les données, on constate que plus les répondants sont âgés plus ces activités s'avèrent inintéressantes, à l'exception toutefois des femmes de plus de 80 ans qui indiquent avoir un intérêt très marqué pour ces activités (42,3 %). Il est également à noter que 22,9 % des répondants ayant comme langue maternelle l'italien ont beaucoup d'intérêt pour ce type d'activités.

De façon complémentaire, les activités intérieures se voient attribuer un niveau de pratique élevé (beaucoup) par le tiers (34,6 %) des personnes interrogées. Les activités extérieures pour leur part sont investies au niveau élevé par près de la moitié (43,5 %) de l'échantillon. Lorsque l'on croise les données, on remarque que ce sont surtout les hommes qui semblent avoir un intérêt plus marqué pour les activités extérieures, notamment ceux âgés entre 50 et 59 ans (55,8 %) et 60 et 69 ans (53,3 %). Mentionnons également que ce sont les répondants ayant comme langue maternelle le français qui indiquent avoir le plus d'intérêt pour les activités intérieures. Par ailleurs, plus le revenu des répondants est élevé plus l'intérêt semble marqué pour les activités extérieures. Ceci se confirme aussi avec le niveau de scolarité. Finalement, les activités mixtes semblent beaucoup pratiquées par 40,8 % de la population interrogée alors que les activités séparées ne suscitent pas d'intérêt chez le tiers (32,6 %) des répondants.

Les personnes interrogées témoignent de peu de contraintes à la participation. Les contraintes citées ne sont pas un empêchement entre 63,3 % et 93,1 % du temps. Trois contraintes semblent plus affecter les participants. La fatigue et l'essoufflement, le fait d'avoir trop d'occupations domestiques et le climat ambiant représentent des contraintes pour le tiers des participants. Lorsque l'on croise ces données, on constate que la fatigue et l'essoufflement est une contrainte plus marquée pour les répondants âgés de plus de 70 ans, celle reliée aux occupations domestiques l'est davantage pour les participants âgés entre 50 et 69 ans et le climat davantage pour les personnes de plus de 80 ans. Néanmoins, on relève qu'une part marquée des répondants étant proches aidants indique avoir une contrainte majeure relative aux occupations domestiques.

### Espaces de pratique

Le tiers (35,7 %) des participants ne semble pas être interpellé par l'accessibilité à des infrastructures et équipements liés à leur âge. Toutefois, deux personnes interrogées sur cinq considèrent cet accès important : 13,9 % comme passablement et 19,4%, grandement.

Les infrastructures et équipements les plus valorisés par la population sondée sont les parcs (59,1 %), les sentiers de marche (34,3 %) et les pavillons de parcs (33,1 %) (voir figure 2). Une minorité (16,9 %) des personnes a répondu « autres ». Pour la question ouverte sur cette thématique, les suggestions principales, concernant majoritairement les parcs, se déclinent ainsi :

- Aires d'exercices dans les parcs (n=20) ;
- Terrains de pétanque et bocce (n=12) ;
- Terrains de tennis (n=10) ;
- Piscines (n=9) ;
- Jeux d'eau (n=4) ;
- Parcs à chien (n=3) ;
- Jardins communautaires (n=3) ;
- Salle communautaire (notamment pour la danse) (n=3).

| Espaces de pratique | Fréquence | Pourcentage |
|---------------------|-----------|-------------|
| Piscine             | 113       | 24,3        |
| Aréna               | 46        | 9,8         |
| Pavillons de parcs  | 154       | 33,1        |
| Sentiers de marche  | 159       | 34,3        |
| Voies cyclables     | 72        | 15,5        |
| Parcs               | 274       | 59,1        |
| Dôme                | 33        | 7,1         |
| Autres              | 78        | 16,9        |

Tableau 2 : Les lieux de loisir jugés les plus importants par les répondants

## Discussion

La pratique très marquée pour les activités extérieures, telles que les activités physiques, sportives, de nature et de plein air, repose éventuellement sur la présence de nombreux espaces verts dans l'arrondissement. On relève également que ce sont les hommes, surtout les plus jeunes, qui expriment l'intérêt le plus marqué vis-à-vis de ces activités extérieures. Ceci pourrait s'expliquer par le fait que les répondants les plus âgés soient plus craintifs à l'idée de pratiquer leurs loisirs à l'extérieur en raison de considérations physiques et sécuritaires rejoignant *de facto* les constats de Lord et Després (2011) et de Petitot *et al.* (2010). Ces résultats coïncident avec certaines données plus globales sur les taux de participation au loisir public au Québec. En effet, selon plusieurs études, on remarque que les espaces de plein air et les pratiques libres sont davantage convoités et utilisés par les aînés que les lieux intérieurs et les activités organisées (Carbonneau, 2011 ; Thibault, 2009 ; SOM, 2003). Thibault (2009) affirme, en se basant sur une étude de 2008, que 58 % des Québécois âgés entre 50 et 65 ans pratiquent des loisirs physiques non-compétitifs et de plein air.

En ce qui a trait à la santé physique des aînés, on remarque que de nombreux répondants pratiquent sur des bases régulières des activités physiques et sportives ainsi que des activités de nature et de plein air. Ces résultats nous amènent à penser que les aînés interrogés semblent comprendre l'importance de maintenir pour leur bien-être un mode de vie physiquement actif. Ceci s'accorde avec plusieurs études citées précédemment et démontre que les campagnes de sensibilisation et de promotion sur les saines habitudes de vie menées ces dernières années semblent avoir été comprises par ces aînés (Ku *et al.*, 2012 ; Tortosa-Martinez *et al.*, 2011). L'offre d'occasions de pratique libre ou spontanée dans ce contexte apparaît comme une avenue à explorer pour les acteurs locaux. Parallèlement, les activités plus libres et spontanées semblent convenir aux aînés sondés. Ce constat rejoint certains écrits scientifiques qui démontrent que des modes de pratique moins encadrés apparaissent importants pour une personne aînée lorsque vient le temps de s'engager dans une activité spécifique puisqu'ils se corrélaient également à des notions d'expérience et de plaisir centrales dans ce cheminement récréatif individuel (Rousseau et Vallerand, 2003 ; Kurtz et Propst, 1991). À l'instar des jeunes adultes ou des adolescents, ceci reflète un besoin clair d'utiliser et d'optimiser son temps libre dans une perspective moins structurée ou plus légère à moduler (Coleman et Iso-Ahola, 1993). Ce constat peut également être interprété en prenant en compte le fait que de nombreux répondants semblent avoir des intérêts marqués pour les activités sociales et les activités de nature et de plein air, activités pratiquées le plus souvent sous un mode libre et spontané.

Par ailleurs, on observe que les activités organisées semblent intéressées des segments bien circonscrits de la population aînée de l'arrondissement. On peut supposer que cet intérêt émane de raisons liées à une volonté de mieux organiser et planifier son temps libre et à un besoin de socialiser avec d'autres individus, comme le rapportent Beggs *et al.* (2014). Plus spécifiquement, les activités intérieures semblent intéresser davantage les personnes dont la langue maternelle est le français. Ceci peut s'expliquer en partie par le fait que les activités organisées privilégient l'usage du français et que certains participants ne maîtrisant pas ou peu cette langue. Ce constat s'accorde avec les propos de Kurtz et Propst (1991) qui ont mis en lumière que le sentiment de contrôle en loisir est une variable très importante pour les aînés lorsque vient le temps de choisir une activité à pratiquer.

En ce qui a trait aux contraintes, on note qu'elles affectent davantage les personnes âgées de 50 à 69 ans relativement à leurs tâches domestiques. Ainsi, l'accessibilité aux infrastructures de loisir s'avère plus ou moins importante pour près de la moitié des répondants. Ceci peut se lier aux conditions physiques de l'individu (fatigue et essoufflement) et climatiques. Finalement, certaines contraintes répertoriées dans cette étude démontrent le besoin de rendre plus accessibles géographiquement et temporellement divers espaces de pratique dans l'optique de renforcer la socialisation des aînés et de briser l'isolement de plusieurs. Ce constat s'arrime entre autres avec l'étude de Carbonneau (2011) et les écrits de Lee (2016), Zhai et Baran (2015) et Lord et Després (2011) ainsi que certaines tendances liées aux aînés plus vulnérables.

Plus globalement et dans une perspective davantage centrée sur l'aménagement du territoire, les résultats présentés s'accordent directement avec les recherches menées par Geboy *et al.* (2012), Lord et Després (2011) et Petitot *et al.* (2010) sur la nécessité d'aménager pour les aînés des milieux vie articulés autour des principes d'accessibilité universelle et de la participation sociale active. En effet, notre étude met clairement de l'avant le besoin fondamental pour ces clientèles de maintenir et de développer leurs réseaux sociaux. Ceci semble indéniablement passer par la mise à disposition et la présence de lieux publics ouverts propices à ces échanges, tout au long de l'année. Ce constat rejoint également les propos de Moniruzzaman *et al.* (2013) qui estiment que répondre aux besoins des aînés commande d'aménager la ville à travers des formes urbaines davantage tournées vers l'inclusion et les interactions sociales (Beggs *et al.*, 2014 ; Carbonneau, 2011). Cette perspective s'arrime à certains principes de la psychologie environnementale énoncés entre autres par Schwarz (2012), Geboy *et al.* (2012) ainsi que Lord et Després (2011) selon lesquels la relation que tisse le citoyen avec son environnement nécessite de mettre à disposition des lieux et des espaces faisant émerger des processus transactionnels où s'entremêlent diverses formes d'appropriation et d'attachement.

Cette interprétation nous amène à analyser également nos résultats au prisme de l'offreur et non simplement de celui de l'utilisateur. À ce titre, il est intéressant de constater que les modalités de pratique et les besoins des aînés semblent à la fois être tournés vers une structure récréative organisée, mais également vers des activités libres et spontanées. Ceci commande donc de la part des acteurs locaux de continuer à planifier et mettre en place une offre pour les aînés qui soit également programmée par ces derniers, comme le relèvent aussi Carbonneau (2011), Thibault (2009) et Coleman et Iso-Ahola (1993).

## Conclusion

Notre recherche démontre clairement que les types et les modes de loisir plus spontanés et moins encadrés, pratiqués à l'extérieur dans une perspective socialisatrice, semblent centraux pour les personnes âgées. Ceci révèle une nécessité pour l'arrondissement de développer son offre de loisir à travers une vision où son rôle n'est pas simplement de proposer des activités mais également de soutenir des initiatives locales. Parallèlement, nos résultats illustrent assez significativement une certaine hétérogénéité au sein de cette population des 50 ans et plus, même si celle-ci n'est pas toujours liée à une question générationnelle. On remarque en effet des différences davantage marquées par des considérations physiques ou culturelles, voire occupationnelles.

Dans cette optique, les résultats obtenus nous conduisent à formuler quelques pistes d'intervention potentielles. Tout d'abord, il apparaît important de maintenir, voire de renforcer, l'accès aux espaces publics et de plein air de l'arrondissement, en particulier les parcs, en développant notamment des formes d'animation destinées spécifiquement aux aînés. Il serait judicieux de dynamiser et de développer l'animation des parcs durant l'année en offrant des activités structurées ou plus libres et différentes formes d'aide aux aînés (séances d'initiation, soutien pour se déplacer, écoute, etc.). Il semble primordial d'accroître la mise en place, dans l'offre de loisir public, d'activités libres et pouvant notamment être pratiquées en solitaire. Dans un autre ordre d'idées, les résultats obtenus confirment le besoin de prendre en compte et de considérer plus spécifiquement les disparités physiques, économiques, sociales et culturelles présentes chez la population des 50 ans et plus, et en particulier entre les *baby-boomers* et les *seniors*.

Pour terminer, il importe de mentionner que cette recherche comporte certaines limites méthodologiques. Tout d'abord, l'échantillon obtenu n'est représentatif statistiquement qu'à l'échelle de l'ensemble des aînés de 50 ans et plus qui résident dans l'arrondissement de Saint-Léonard et non selon le genre et certaines strates d'âge notamment. Par ailleurs, le sondage a été mené à l'extérieur et durant la période estivale, ce qui a pu entraîner d'éventuelles surreprésentations de divers types d'aînés. De façon concomitante, le fait que les questionnaires aient été administrés directement par des enquêteurs a pu occasionner de possibles biais de désirabilité sociale auprès des répondants. Finalement, certaines réalités terrain (faible participation au sondage des aînés de moins de 65 ans, impossibilité d'accéder à certains commerces locaux et autres résidences privées, difficulté à rejoindre les aînés plus isolés, etc.) ont sans nul doute eu un impact direct sur l'échantillon définitif.

## Références

- AGAH, Neda, SILVERSTEIN, Merrill et Marti G. PARKER (2011). Late-life and Earlier Participation in Leisure Activities: Their importance for Survival Among Older Persons, *Activities, Adaptation & Aging*, 35(3): 210-222.
- AGUERRE, Colette et Léandre BOUFFARD (2003). Le vieillissement réussi : théories, recherches et applications cliniques, *Revue québécoise de psychologie*, 24 (3) : 107-129.
- BALTES, Paul B et Margret M. BALTES (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. Dans Paul. B. Baltes et Margret M. Baltes (eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (p.1-34). New York: Cambridge University Press.
- BEGGS, Brent, KLEPARSKI, Tracy, ELKINS, Daniel et Amy HURD (2014). Leisure Motivation of Older Adults in Relation to Other Adult Life Stages, *Activities, Adaptation & Aging*, 38(3): 175-187.
- CARBONNEAU, Hélène (2011). *Portrait des pratiques en loisir des québécois de 50 ans et plus*. Trois-Rivières : Publication de recherche, 141 p.
- COLEMAN, Denis et Seppo ISO-AHOLA (1993). Leisure and Health. The Role of Social Support and Self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2): 111-128.
- COLES, Richard et Zoe MILLMAN (eds.) (2013). *Landscape, well-being and environment*. New York: Routledge.
- GEBAY, Lyn, DIAZ MOORE, Keith et Erin K. SMITH, (2012). Environmental Gerontology for the Future: Community-Based Living for the Third Age. *Journal of Housing For the Elderly*, 26(1-3): 44-61.
- GIBSON, Heather et Jerome SINGLETON (2012). *Leisure and aging: theory and practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2012). Politique « Vieillir et vivre chez soi ». Québec : Gouvernement du Québec.
- HODGE, Gerald (2008). *The Geography of Aging; Preparing Communities for the Surge in Seniors*. Montreal: McGill-Queen's University Press.
- HUNT, Michael E. et Gail GUNTER-HUNT (1986). Naturally Occurring Retirement Communities. *Journal of Housing for the Elderly*. 3(3-4): 3-22.
- INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2014). *Perspectives démographiques du Québec et des régions, 2011-2061*, Québec, 123 p.
- JACKSON, Letitia T. (1991). Leisure Activities and Quality of Life. *Activities in action*, 15(4): 31-36.
- KANE, Rosalie A. (2001). Long-term care and a good quality of life: Bringing them closer together. *The Gerontologist*, 41(3): 293-304.
- KELLY, John R., STEINKAMP, Marjorie W. et Janice KELLY (1987). Later-life Satisfaction: Does Leisure Contribute. *Leisure sciences*, 9: 189-200.
- KLEIBER, Douglas A. (2013). Redeeming leisure in later life. In Teresa. FREIRE (ed), *Positive leisure sciences: From subjective Experience to Social Contexts* (pp. 21-38). Springer Science + Business Media Dordrecht.
- KU, Po-Wen, STEVINSON, Clare et Li-Jung CHEN (2012). Prospective Associations Between Leisure-Time Physical Activity and Cognitive Performance Among Older Adults Across an 11-Year Period. *Journal of Epidemiology*, 22(3) : 230-237.

- KURTZ, Margot E. et Dennis B. PROPST (1991). Relationship between perceived control in leisure and life satisfaction: A study of non-institutionalized older persons. *Leisure studies*, 10(1): 69-77.
- LAWTON, M. Powell (1980). *Environment and aging*. Albany NY: Center for the Study of Aging.
- LAWTON, M. Powell et Lucille NAHEMOW (1973). Ecology and the aging process Dans Carl Eisdorfer & M. Powell Lawton (eds.). *The psychology of adult development and aging*. Washington DC: American Psychology Association.
- LEE, Hyung Sook (2016). Examining neighborhood influences on leisure-time walking in older Korean adults using an extended theory of planned behavior. *Landscape and Urban Planning*, 148: 51-60.
- LEE, Chungsup et Laura. L. PAYNE (2015) Exploring the Relationship Between Different Types of Serious Leisure and Successful Aging, *Activities, Adaptation & Aging*, 39(1): 1-18.
- LEFEBVRE, Pierre-Olivier et Pierre-Marie CHAPON (2014) *Guide français des villes amies des aînés; Bonnes pratiques à l'intention des acteurs locaux*. Paris : La Documentation française.
- LORD, Sébastien et Carole DESPRÉS (2011) Vieillir en banlieue nord-américaine. Le rapport à la ville des personnes âgées. *Gérontologie et Société*. 136(1) : 189-204.
- MARIER, Patrick (dir.) (2012) *Le vieillissement de la population et les politiques publiques : Enjeux d'ici et d'ailleurs*. Québec : Presses de l'Université Laval.
- MICHALOS, Alex C. et Bruno. D. ZUMBO (2003) Leisure activities, health and the quality of life. Dans MICHALOS, Alex C. (Éd). *Essays on the Quality of Life*, (p. 217-238). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- MONIRUZZAMAN, Antonio Paez, KHANDKER, Nurul Habib et Catherine MORENCY (2013). Mode use and trip length of seniors in Montreal. *Journal of Transport Geography*. 30 : 89-99.
- NEGRON-POBLETE, Paula et Anne-Marie SÉGUIN (dir.) (2012). *Vieillesse et enjeux d'aménagement; Regards à différentes échelles*. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- O'BRIEN, Gordon E. (1981). Leisure attribute and retirement satisfaction. *Journal of Applied psychology*, 66(3) : 371-384.
- Organisation Mondiale de la Santé (OMS) (2002). Vieillir en restant actif: cadre d'orientation. Repéré le 14 septembre 2015 à [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8\\_fre.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8_fre.pdf?ua=1)
- PETITOT, Charles, BEARD, John, KALACHE, Alex, PLOUFFE, Louise, COX, John, POWELL, Simone et Marie TAHRAT (2010). Vers des environnements-amis des aînés. *Gérontologie et Société*. 132 (1) : 229-242.
- RAGHEB, Mounier et Charles GRIFFITH (1980). The contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction to Life Satisfaction of Older Persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4): 295-305.
- RIDDICK, Carol.C. et Stacy N. DANIEL (1984). The relative contribution of leisure activities and other factors to the mental health of older women. *Journal of leisure research*, 16(2): 136-148.
- ROUSSEAU, François et Robert VALLERAND (2003). Le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés, *Revue Québécoise de psychologie*, 24(3) : 197-212.
- ROUSSEAU, Jacques, DENIS, Marie-Claude, DUBÉ, Micheline et Micheline BEAUCHESNE (1995). L'activité, l'autonomie et le bien-être psychologique des personnes âgées. *Loisir et Société*, 18(1) : 93-122.

- ROWLES, Graham D. et Miriam BERNARD (2013). *Environmental Gerontology: Making Meaningful Places in Old Age*. New York: Springer.
- SCHWARZ, Benjamin (2012). Environmental Gerontology: What Now? *Journal of Housing For the Elderly*. 26(1-3) : 4-19.
- SIMARD, Majella (2010). La géographie du vieillissement au Canada : un cas typique. *Population & Avenir*. 699(4) : 14-16.
- SOM (2003). *Sondage sur la satisfaction de la population montréalaise à l'égard de l'offre de service municipale en sports et loisirs*, Montréal : SOM Recherches et Sondages, 89 p.
- SOUTER-BROWN, Gayle (2015). *Landscape and Urban Design for Health and Well-Being; Using Healing, Sensory and Therapeutic Gardens*. New York : Routledge.
- THIBAUT, André (2009). Les jeunes vieux donnent un avant-goût des besoins en loisir et des défis à relever. *Bulletin de l'Observatoire Québécois du Loisir*, 6(9) : 1-4.
- TORTOSA-MARTINEZ, Juan, ZOERINK, Dean A. et Carmen MANCHADO-LOPEZ (2011). Efficacy of leisure experiences in controlling the onset of dementia in older adults. *International Journal on Disability and Human Development*, 10(2) : 103-108.
- WAHL, Hans-Werner et Gerald D. WEISMAN (2003). Environmental gerontology at the beginning of the new Millennium: Reflections on its historical, empirical, and theoretical development. *The Gerontologist*. 43(5): 616-627.
- ZHAI, Yujia et Perver-Korça BARAN (2016). Do configurational attributes matter in context of urban parks? Park pathway configurational attributes and senior walking. *Landscape and Urban Planning*. 148 : 188-202.