

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

DÉTERMINANTS DE LA MARCHÉ RÉCRÉATIVE EN CONTEXTE URBAIN ET
NATUREL CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

MÉMOIRE PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN LOISIR, CULTURE ET TOURISME

PAR
ALEXANDRA GILBERT

MARS 2021

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

Sommaire

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques, comme la diminution des risques de maladies cardiovasculaires ou de diabète, de même que la réduction du niveau de stress ou l'augmentation de la confiance en soi, sont reconnus par plusieurs études sur le sujet. De plus, lorsque cette pratique se fait dans un espace vert, d'autres bienfaits sont aussi convenus. C'est dans ce contexte que les villes optent de plus en plus pour des aménagements verts, comme les promenades urbaines, qui procurent aux citoyens l'occasion de pratiquer des activités physiques. Considérant ces bienfaits et les occasions de pratique de marche à proximité, les personnes âgées ont tout à gagner en participant à une telle activité. En outre, dans les derniers recensements au Canada (entre 2001 et 2015), une forte augmentation du nombre de personnes âgées a été notée. Lorsque l'on s'intéresse aux personnes âgées, il est important de considérer la mobilité et le vieillissement actif, qui sont au cœur de leur quotidien, parce qu'elles sont à risque de perdre des acquis importants lorsque leurs capacités et habiletés diminuent. C'est pourquoi la présente recherche vise à identifier les déterminants de la marche en contexte urbain et naturel des personnes âgées.

L'approche privilégiée pour cette étude est la psychologie environnementale, puisqu'elle met la personne et la relation qu'elle entretient avec son environnement au cœur de l'étude. En cohérence avec cette approche, les méthodes mobiles permettent d'étudier la personne non seulement dans son environnement, mais aussi, lorsque la mobilité est au cœur du problème de recherche. Les méthodes mobiles peuvent aussi étudier l'expérience de la

personne dans son mouvement. C'est donc l'entrevue en marchant qui a été préconisée pour cette recherche, divisée en une entrevue semi-dirigée préalable, une marche exploratoire filmée et photographiée ainsi qu'une rencontre postmarche, avec journal-photos, auprès de sept participantes habitant deux résidences pour personnes âgées semi-autonomes différentes, âgées de 74 à 81 ans.

L'analyse des verbatims des entretiens, des vidéos de marche et des photos a permis de documenter que la qualité de l'expérience, l'attrait pour le milieu naturel et la socialisation influencent la pratique de la marche et est une source de motivation importante. Des déterminants physiques tels que l'aménagement de la promenade et son accès agissent sur le choix de celle-ci. Quant aux déterminants individuels, la sécurité est un enjeu important, mais des mesures compensatoires sont trouvées afin de poursuivre la pratique. Les participantes ont nommé de nombreux bienfaits associés à leur pratique de la marche, plus psychologiques que physiques.

L'étude fait entre autres ressortir l'importance d'agir sur les environnements de pratique et leurs abords, de sorte à favoriser la pratique de la marche en sécurisant les passages piétons ou en séparant les pistes pour vélo des sentiers pour piétons. En outre, le paysage naturel est un attrait à renforcer, par sa proximité des zones d'habitation des personnes âgées ou par son ajout dans les programmes soutenant la marche chez les personnes âgées.

Mots clés : personnes âgées, marche, vieillissement actif, déterminant, nature, expérience.

Table des matières

Sommaire	iii
Liste des tableaux	2
Liste des figures	3
Introduction	1
Chapitre 1 : Problématique.....	3
1.1 Les personnes âgées et leurs besoins	5
1.2 Le vieillissement actif comme solution.....	15
1.3 La marche et son importance pour les personnes âgées.....	16
1.4 La marche en contexte naturel et ses bienfaits.....	17
Chapitre 2 : Recension des écrits	11
2.1 Personnes âgées, mobilité et vieillissement actif.....	20
2.2 Marche et contexte de marche.....	25
2.3 Les déterminants de la marche	33
2.3.1 Déterminants, audits et marche récréative	39
2.4 La nature et son influence positive.....	43
2.5 L'expérience au cœur de la pratique	48
Chapitre 3 : But et objectifs de la recherche	42
3.1 But de la recherche.....	43
3.2 Objectifs de la recherche.....	53
Chapitre 4 : Cadre conceptuel.....	45
4.1 Modèles conceptuels	46
4.1.1 Interactions entre l'environnement et la personne	46

4.1.2 Déterminants de l'environnement	57
4.1.3 Perceptions de l'environnement physique	59
Chapitre 5 : Méthodologie	52
5.1 Stratégie et méthode de recherche.....	63
5.1.1 Approche	63
5.2 Stratégie de recherche	64
5.2.1 Population à l'étude.....	64
5.2.2 Collecte de données.....	65
5.2.3 Stratégie d'analyse des données.....	73
5.2.4 Précautions éthiques.....	74
Chapitre 6 : Résultats	62
6.1 Portrait des marcheuses et de leurs modalités de pratique.....	64
6.2 Les déterminants individuels	81
6.3 Les déterminants physiques	90
6.4 Les déterminants sociaux	103
Chapitre 7 : Discussion	93
7.1 La santé et l'historique de marche : motivation	99
7.2 La sécurité, l'aménagement et le confort : préoccupation	111
7.3 Qualité de l'expérience : nature et interactions.....	114
7.4 Portée et limites de l'étude.....	119
Conclusion	103
Références.....	106
Appendices A	114
Appendice B.....	116

Appendice C	118
Appendice D	120

Liste des tableaux

Tableau 1 Synthèse des déterminants de la marche, indicateurs et auteurs	37
Tableau 2 Portrait des modalités de pratique des participantes et des parcours	79
Tableau 3 Portrait des marches	79
Tableau 4 Déterminants de l'étude	105

Liste des figures

Figure 1. 12 critères de qualité d'un espace piéton.....	35
Figure 2. Modèle de développement humain et processus de production du handicap ...	56
Figure 3. Modèle de l'environnement physique qui peut influencer la marche de loisir dans un quartier.....	58
Figure 4. Modèle sur le rôle des perceptions de l'environnement physique sur les comportements de marche	60
Figure 5. Caractérisation de l'expérience selon le modèle Recreation Opportunity Spectrum	116
Figure 6. Déterminants de la marche récréative en contexte naturel et urbain chez les personnes âgées.....	118

Remerciements

« La joie de contempler et de comprendre, voilà le langage que me porte la nature »
(Albert Einstein).

La nature a toujours été d'une grande importance dans ma vie. Ce n'est que récemment que j'ai compris son origine : grâce aux étés et congés chez mes grands-parents, où on m'encourageait à aller explorer les alentours, et par lesquels j'ai appris à associer la nature à cet état de paix et de ressourcement. Je souhaite donc remercier ma famille de m'avoir légué cet amour pour la nature et de m'avoir encouragée à en faire un sujet de recherche. Avec des racines aussi solides, je ne pouvais que pousser et me déployer de toutes mes feuilles.

Ma famille et mes amis, sachez que votre bienveillance quant aux fêtes manquées, aux appels espacés et aux moments d'absence m'a permis de m'accomplir à travers cet écrit. Merci de votre patience à mon égard.

« Tout seul, on va plus vite, ensemble, on va plus loin » (proverbe africain).

Sans le soutien, les conseils, l'écoute et la patience de mes directrices, Hélène Carbonneau et Sylvie Miaux, ce mémoire n'aurait pas été à la hauteur de mes ambitions. Je vous remercie de m'avoir guidée dans la bonne voie et de m'avoir inspirée à donner le meilleur de moi-même.

Marie-Michèle Duquette, ta générosité, ton écoute, ta patience et ta bienveillance ont permis d'adoucir cette aventure et de me donner l'espace mental pour me dépasser. Je ne te remercierai jamais assez.

Mes collègues et amis du LIREIL, vos encouragements ont été des sources de lumière qui ont embelli mon parcours.

Je ne peux passer sous silence l'apport important des participantes à cette étude. Merci pour votre temps et pour l'inspiration !

Introduction



À travers le monde, on remarque un vieillissement important de la population, et le Québec n'y échappe pas (Statistique Canada, 2016). En tant que société, il est important de favoriser le bien-être de tout citoyen, peu importe l'âge ou les limitations. Pour les personnes âgées, le vieillissement actif et le soutien à la mobilité sont d'autant plus importants (Miaux, 2016).

La présente étude s'intéresse donc aux déterminants de la marche en contexte urbain et naturel chez les personnes âgées. Plus particulièrement, cette recherche vise à explorer l'expérience de marche vécue par les personnes âgées en contexte urbain et naturel et à décrire l'interaction entre les divers déterminants identifiés.

Le présent mémoire se structure autour de sept chapitres qui explorent le sujet à l'étude. D'abord, la problématique sera approfondie. Ensuite, les concepts de l'étude seront détaillés par une recension des écrits, afin de préciser le but de la recherche et les objectifs poursuivis. Par la suite, le cadre conceptuel mobilisé sera explicité. Également, la méthodologie employée pour réaliser l'étude sera expliquée. Les résultats de l'étude seront ensuite présentés. Dans le septième chapitre, la discussion exposera les principaux constats de l'étude. Pour terminer, la conclusion présentera les retombées possibles pour le professionnel en loisir et pour la recherche dans ce domaine.

Chapitre 1 : Problématique

Ce chapitre propose une analyse de la problématique en abordant les besoins des personnes âgées, notamment en ce qui a trait aux enjeux du vieillissement et à son impact sur la mobilité. L'importance de la marche pour soutenir un vieillissement actif, de même que la nature et ses bienfaits, qui peuvent agir positivement sur le vieillissement actif, sont aussi abordés dans le présent chapitre.

1.1 Les personnes âgées et leurs besoins

La proportion de la population de personnes âgées augmente depuis de nombreuses années, et ce, sans s'atténuer (Alsnih & Hensher, 2003; Föbker & Grotz, 2006); Metz (2000). D'ailleurs, le Québec n'échappant pas à cette tendance : « en 2017, sur 8,4 millions de Québécois, on compte 3,4 millions de personnes âgées de 50 ans ou plus, et 1,6 million de personnes âgées de 65 ans ou plus » (ministère de la Famille, 2018, p. 4). On prévoit qu'en 2031, ce sera une personne sur quatre (Institut national de santé publique du Québec, 2020). En outre, avec l'année de référence 2014-2015, les aînés du Québec se disent généralement satisfaits de leur vie sociale et de leur santé psychologique, et 81 % de ceux-ci ont une perception positive de leur santé, bien que 57 % d'entre eux soient atteints d'incapacités liées à la mobilité, à l'agilité des mains et des doigts ou encore à l'audition (Institut national de santé publique du Québec, 2020).

Ainsi, les auteurs s'entendent pour dire que cette tendance au vieillissement de la population amène des défis, tant sur le plan de l'aménagement que dans la prise en compte des besoins des personnes âgées (Alsnih & Hensher, 2003; Föbker & Grotz, 2006; Metz, 2000). En effet, cela peut avoir des implications importantes, notamment sur le système de santé, considérant les répercussions du vieillissement. Dans les faits, les personnes âgées peuvent être aux prises avec certaines problématiques relatives à leur santé, telles que des maladies cardiovasculaires, du diabète, une diminution des habiletés sensorielles, des limitations de force et de flexibilité, des fonctions réduites, des pertes de force musculaire ou cognitive, ou encore une réduction des fonctions générales (Day, 2008; Föbker & Grotz, 2006; A. C. King et al., 2017; Metz, 2000). Ces diverses atteintes et difficultés peuvent expliquer certains comportements d'utilisation et d'appropriation de l'espace. Par exemple, les difficultés de mobilité en lien avec la diminution de certaines capacités physiques peuvent faire en sorte que les personnes âgées favoriseront l'utilisation d'espaces de proximité (Föbker & Grotz, 2006; Lord & Negron-Poblete, 2014).

Du reste, Odonkor et al. (2013) soulignent que

les limitations de mobilité touchent 25 % des adultes de plus de 65 ans et entravent la marche et l'activité physique de cette population. Un certain nombre d'études suggère que les limitations de mobilité sont une préoccupation croissante chez les adultes âgés, car cette capacité reste essentielle pour maintenir l'indépendance fonctionnelle [traduction libre] (p. 1532).

Ce constat est d'autant plus important, si l'on considère que des freins à la mobilité peuvent aussi entraîner une perte de liens sociaux (Dumas, 2012). Alsnih et Hensher (2003) évoquaient que

du point de vue de la justice environnementale, il est important de maintenir la mobilité des personnes âgées plutôt que de réactiver leur désir de mobilité (Tacken, 1998). Cela contribuera à minimiser le niveau de dépression associé à la perte de capacités et permettra aux individus de maintenir un niveau de vie comparable à celui avant que les déficiences et incapacités physiques et mentales ne se manifestent » (p. 911).

La mobilité est donc centrale pour le maintien de certaines habiletés chez les personnes âgées, en plus de favoriser la participation sociale. Dès lors, pour les personnes âgées, la mobilité est « un facteur clé pour une vie active et autonome. Le vieillissement, par la limitation de certaines capacités, va progressivement entraîner une évolution vers une réduction de la mobilité » (Dumas, 2012, p. 72). Cependant, certains obstacles peuvent entraver la mobilité, notamment dans les espaces à proximité des milieux de vie des personnes âgées. L'aménagement routier, souvent pensé en fonction des automobiles, le manque d'aménagement sécuritaire pour piétons ou l'accessibilité des lieux pour ceux-ci en sont quelques exemples (Föbker & Grotz, 2006; Lord & Negron-Poblete, 2014; Whelan, Langford, Jennifer, Koppel, & Charlton, 2006). Ainsi, comme la mobilité est un enjeu important pour les personnes âgées, non seulement d'un point de vue physique, mais aussi psychologique, il importe d'identifier ces obstacles et d'agir sur ceux-ci afin de favoriser un vieillissement actif et optimal.

1.2 Le vieillissement actif comme solution

La mobilité, problématique au cœur des préoccupations lorsqu'on s'intéresse aux personnes âgées, représente un rouage crucial pour le maintien d'une participation sociale, jugée essentielle à un vieillissement actif selon l'Organisation mondiale de la santé. Le vieillissement actif prend racine dans les concepts de vieillissement réussi, souvent mis de l'avant par les gérontologues et les psychologues, et de vieillissement productif, généralement associé aux domaines de l'emploi (Guillemard, 2013). Le vieillissement actif est défini comme « la capacité des personnes avançant en âge à mener une vie productive dans la société et l'économie au bénéfice tant de l'individu que de la collectivité » (OCDE, 1998, p.84 dans Guillemard, 2013, p. 21). On inclut donc ici la participation à des activités, autres que simplement celles reliées à l'emploi, de même que l'engagement dans la communauté, en misant sur la participation et la cohésion sociale, et en demeurant actif et autonome (Föbker & Grotz, 2006; Guillemard, 2013). C'est pourquoi de nombreuses interventions prônant le vieillissement actif sont mises de l'avant, pour promouvoir les activités physiques, telles que la marche à l'extérieur (Lord & Negron-Poblete, 2014; Sugiyama & Ward Thompson, 2007; Van Cauwenberg et al., 2016). Comme Lord et Negron-Poblete (2014) le disent, « intervenir dans les environnements urbains pour favoriser la marche est donc cohérent avec la promotion d'un vieillissement actif en santé » (p. 237). Ce qui explique, entre autres, les raisons pour lesquelles les personnes âgées sont de grands utilisateurs d'espaces de proximité, communément appelés « promenade urbaine » (Gómez & Hill, 2016).

1.3 La marche et son importance pour les personnes âgées

Dès lors, la marche, par sa définition et ses bienfaits, peut donc être un outil favorisant le vieillissement actif et, par le fait même, la mobilité. Comme le dit Thomas (2007), « la mobilité urbaine convoque simultanément l'ambiance des lieux, la perception et les compétences motrices du piéton » (p. 16). Ainsi, aller à l'extérieur n'est pas seulement une action physique, mais aussi un concept et une expérience où il y a interaction avec les environnements, les gens, les paysages, la nature, etc. En ce sens, la dimension sociale de l'action est donc tout aussi importante, puisque marcher, c'est s'engager dans la communauté (Lepillé, Evrard, Bussi, & Féménias, 2017; Monnet, 2016; Thomas, 2007). D'ailleurs, la principale caractéristique de la marche en ville est la praticabilité sociale des espaces publics urbains (Thomas, 2007). D'autant plus, qu'elle peut avoir un impact significatif sur la santé, notamment chez les personnes âgées, et puisque les risques de chutes sont faibles, ce qui représente un facteur à considérer auprès de ce groupe (King et al., 2017 ; Nehme, Oluyomi, Calise, & Kohl, 2016).

En effet, il y a de nombreux bienfaits à la pratique de la marche chez les personnes âgées : les facteurs de protection contre les maladies cardiovasculaires, le statut fonctionnel, la mobilité, la posture et la stabilité. La marche quotidienne est aussi associée à la diminution des facteurs de risque de dépression. La marche pour le loisir apporte plus spécifiquement des bienfaits, puisque les études démontrent que, parmi les marcheurs, certains marchent plus loin quand c'est pour le plaisir plutôt que par obligation (courses, transport) (Ball, Bauman, Leslie, & Owen, 2001; Abby C. King et al., 2017; Nehme,

Oluyomi, Calise, & Kohl, 2016; Owen, Humpel, Leslie, Bauman, & Sallis, 2004; Sugiyama & Ward Thompson, 2007; Van Cauwenberg et al., 2016). Il y a donc tout intérêt à promouvoir cette activité auprès des personnes âgées, et en particulier dans un contexte naturel, pour promouvoir également les bienfaits liés à la nature.

1.4 La marche en contexte naturel et ses bienfaits

Historiquement, les humains ont toujours été connectés à la nature, et les villes se sont habituellement construites, entre autres, autour d'espaces naturels et en considérant les espaces de pratique d'activités physiques (Miaux, 2016; Ross et al., 2012; Shultis & Hvenegaard, 2016). Il y a donc un lien fort entre l'aménagement pensé et conçu autour de la nature et la pratique de la marche dans ces espaces, de même qu'avec les communautés qui s'y croisent (Aasetre, Gundersen, Vistad, & Holtrop, 2016; Shultis & Hvenegaard, 2016). En ce sens, Sugiyama et Ward Thompson (2008) évoquent les occasions d'interactions sociales, avec des amis ou des voisins, qui représentent un aspect important du quotidien des personnes âgées et déterminant dans l'attractivité des espaces de pratique. La nature urbaine encourage ainsi les interactions et l'engagement dans la société, en plus d'avoir des impacts positifs sur la cohésion sociale, tous des concepts piliers du vieillissement actif (Bratman, Hamilton, & Daily, 2012). D'autant plus que voir des éléments naturels ou être en nature peut apporter de nombreux bienfaits, tels que des bienfaits psychologiques, comme la réduction de la fatigue mentale et du stress ou la régulation des émotions (Bratman et al., 2012; Keniger, Gaston, Irvine, & Fuller, 2013; Shultis & Hvenegaard, 2016), ou des bienfaits physiques, comme l'amélioration des

habiletés cognitives, la réduction des maladies cardiovasculaires et respiratoires ou une guérison plus rapide (Bratman, Daily, Levy, & Gross, 2015; Bratman et al., 2012; Keniger et al., 2013; Lepillé et al., 2017; Shultis & Hvenegaard, 2016).

Ainsi, on comprend que les personnes âgées, qui sont de plus en plus présentes dans notre société, sont aux prises avec des enjeux, notamment quant à la mobilité, et qu'il importe de favoriser le vieillissement actif. Surtout lorsqu'on considère les bienfaits de l'activité physique, comme la marche en milieu naturel, sur la mobilité. Dès lors, afin de favoriser le vieillissement actif, les personnes âgées devraient avoir accès à des espaces naturels de proximité pour bénéficier de ces nombreux bienfaits. Il convient donc de s'attarder à comprendre les facteurs propices à optimiser l'accès des aînés aux promenades naturelles en contexte urbain pour soutenir le maintien d'une telle activité. C'est précisément dans ce contexte que s'inscrit le présent mémoire de maîtrise.

Chapitre 2 : Recension des écrits



Lorsqu'il est question de poser les concepts qui sous-tendent la pratique de la marche de proximité en contexte urbain et naturel chez les personnes âgées, il convient de définir les personnes âgées, de même que la marche, la nature et les déterminants de cette pratique dans ce contexte.

2.1 Personnes âgées, mobilité et vieillissement actif

Plusieurs auteurs à travers le monde relèvent un vieillissement de la population (Alsnih & Hensher, 2003; Day, 2008; Föbker & Grotz, 2006; Metz, 2000). Le Québec n'échappe pas à cette tendance : « en 2015, on comptait 1 452 507 personnes âgées de 65 ans et plus, soit une proportion de 17,6 % de la population totale tandis qu'en 2001, ils étaient 961 646, pour une proportion de 13 % » (Statistique Canada, 2016). En outre, l'Institut national de santé publique du Québec Québec (2020) estime qu'en 2031, ce sera une personne sur quatre qui fera partie de cette population. Une personne âgée peut se définir par son âge ou son stade de vie. Ainsi, on peut convenir qu'une personne âgée de 65 ans et plus présente des caractéristiques propres à son groupe d'âge. Par ailleurs, certains auteurs dans le domaine de la gérontologie tendent à s'éloigner de la catégorisation par l'âge, mais s'intéressent plutôt à des besoins qui les distinguent (Charpentier, 2010).

En effet, les personnes âgées peuvent être, entre autres, aux prises avec des enjeux de santé tels que des maladies cardiovasculaires, du diabète, une diminution des habiletés sensorielles ou des limitations de force et de flexibilité (Arcand & Hébert, 2007; Day, 2008; Odonkor et al., 2013). Avec le déclin des habiletés fonctionnelles vient une menace à l'indépendance chez les personnes âgées, ce qui peut entraîner une diminution non seulement de la mobilité, mais aussi, de la participation à des activités et du maintien des contacts sociaux, agissant ainsi sur le bien-être et la satisfaction de la personne (Föbker & Grotz, 2006; Abby C. King et al., 2017; Provencher et al., 2018). Le bien-être des personnes âgées peut être individuel, mais aussi social. En effet, des auteurs mentionnent que les relations avec les autres, dans la communauté, influencent les sentiments d'appartenance et d'utilité, et ont des effets positifs sur la personne. Dès lors, se sentir intégré et cohérent dans son environnement peut contribuer à susciter un meilleur attachement aux lieux, améliorant par le fait même les sentiments de bien-être et de satisfaction (Afshar, Foroughan, Vedadhir, & Tabatabaei, 2016).

C'est pourquoi de nombreuses interventions auprès des personnes âgées visent la pratique d'activités, notamment les activités physiques en groupe. En outre, il y a de plus en plus de preuves soutenant que la pratique d'une activité physique légère à modérée, pratiquée régulièrement, a un effet bénéfique chez les personnes âgées. Les résultats d'une étude portant sur un groupe de personnes âgées à risque de perte de mobilité, qui a pratiqué de l'aérobic et des exercices de renforcement musculaire sur une période de 12 mois,

démontrent d'ailleurs que les exercices ont globalement amélioré l'état de santé et la mobilité des participants (Abby C. King et al., 2017).

D'autres études portent plutôt sur la nature des liens entre l'environnement et les personnes, dont les personnes âgées, considérant que les déterminants de l'environnement sont importants pour, notamment, la mobilité de ceux-ci. Ces études ont permis d'identifier que certains déterminants de l'environnement favoriseraient un vieillissement actif, à savoir le voisinage et la communauté (Odonkor et al., 2013; Sugiyama & Ward Thompson, 2008).

Ainsi, lorsqu'on s'intéresse aux personnes âgées, le vieillissement actif et la mobilité sont essentiels à évoquer, puisque « la mobilité, quel que soit l'âge, est un facteur clé pour une vie active et autonome » (Dumas, 2012, p. 72). Lorsqu'il est question de mobilité, Metz (2000) fait référence à certains éléments importants à considérer, comme la possibilité de se déplacer vers une destination souhaitée ou vers des gens à rencontrer, en vue de ressentir les bienfaits physiques, sociaux et psychologiques d'un tel déplacement, de maintenir un réseau social et, enfin, d'avoir simplement la possibilité de se déplacer. Qui plus est, la motivation à se déplacer est une des composantes influençant la mobilité (Alsnih & Hensher, 2003; Dumas, 2012; Metz, 2000). On définit donc la mobilité dans sa fonction de déplacement, qui peut se faire par différents moyens, comme la marche ou l'automobile. En outre, prendre la décision de se déplacer dépend de certains déterminants, tels que la capacité de se déplacer ou les occasions offertes. D'autres

facteurs, comme « le sentiment d'insécurité (réel ou perçu), lié au risque de chute ou à la crainte d'une agression, est réellement un frein à la mobilité » (Dumas, 2012, p. 71).

De ce fait, des chercheurs ont évalué la mobilité sous différents angles. Par exemple, Lynott, McAuley, et McCutcheon (2009) ont étudié la distance entre les lieux visités et les modèles de déplacement, dans des contextes d'habitation différents. Cette étude s'est concentrée sur l'influence de l'âge, du statut socio-économique et de la distance parcourue lors des déplacements, des caractéristiques qui peuvent agir sur la mobilité. Les auteurs concluent que les futurs modèles d'étude doivent se baser sur le statut socio-économique, la santé, les limitations et le contexte d'habitation (urbain ou non urbain), considérés comme les principaux facteurs pouvant influencer la mobilité. Celle-ci est perçue d'abord dans une optique de déplacements ayant une fonction précise (des courses, par exemple), et non du point de vue récréatif.

Le concept de mobilité est intimement lié au vieillissement actif, par le fait qu'il aide à procurer à l'individu une indépendance, une autonomie et une qualité de vie lui permettant de vieillir en misant sur son potentiel. En ce qui a trait au vieillissement actif, les recherches, relativement récentes, sur ce sujet mentionnent l'importance de combler certains besoins chez les personnes âgées comme stratégie de prévention et de gestion du vieillissement démographique important. Il s'agit de voir le vieillissement non plus comme une fatalité, mais plutôt comme une étape de la vie où la personne âgée peut encore avoir un apport important dans la société (Guillemard, 2013). En effet,

le concept de vieillissement actif inclut une plus large gamme d'activités que celles engagées dans la production stricte de biens et services. Les activités liées à la participation large dans la société ou la communauté, dont le bénévolat, sont bénéfiques à la qualité de vie des individus et à leur appartenance citoyenne, comme représentant des apports importants pour la collectivité et sa cohésion sociale. (Guillemard, 2013, p. 65)

Cependant, de nombreuses études sur la mobilité évoquent ce concept principalement dans une perspective de transport ou de déplacement, plutôt que comme une expérience de loisir, et les méthodologies employées permettent peu d'accéder à l'expérience vécue (Metz, 2000). En effet, les études sur la mobilité n'incluent généralement pas les mouvements sans but précis (le loisir, par exemple), et les bienfaits de ce type de déplacement sont donc peu étudiés. Considérant que pour les personnes âgées, Metz (2000) rapporte que les besoins psychologiques, d'exercices et de liens avec la communauté sont des bienfaits recherchés, il importe d'investiguer ce type de pratique. En outre, les études se concentrent majoritairement sur l'environnement physique dans lequel les personnes âgées évoluent, en analysant notamment l'impact de cet environnement sur leur bien-être. Or, certains auteurs soulèvent de plus en plus l'importance de considérer tous les aspects de l'environnement, tels que l'environnement social (Afshar et al., 2016; Sugiyama & Ward Thompson, 2007). En tenant compte des besoins spécifiques dus à leur condition physique, les interventions faites auprès des personnes âgées doivent être pensées et adaptées pour elles, en particulier celles visant à maintenir la mobilité (Dumas, 2012; Föbker & Grotz, 2006; Lord & Negron-Poblete, 2014). En outre, en favorisant la mobilité des personnes âgées, on agit sur leur

indépendance et leur qualité de vie, apportant ainsi des bienfaits psychologiques (Lynott et al., 2009). La marche représente alors un concept important à clarifier.

2.2 Marche et contexte de marche

La marche est décrite comme un mouvement du corps s'intégrant dans une action sociale, engageant donc le marcheur ou la marcheuse dans son environnement, façonnant ses sens et ses perceptions (Monnet, 2016; Thomas, 2007). Dès lors, « la marche repose sur une mobilisation permanente des potentialités de la ville et des compétences cognitives, perceptives ou pratiques du piéton » (Thomas, 2007, p. 20). Les auteurs s'entendent pour affirmer que la marche, bien qu'elle soit considérée d'abord comme un mouvement, devrait aussi être étudiée, au-delà du simple déplacement, plutôt comme un tout, comme un outil d'appropriation de l'espace, de la ville et des coutumes sociales (Besse, 2010; Piombini, 2013). C'est pourquoi Gehl (2010), évoquant la marche en ville, la positionne comme étant plus qu'un simple mouvement :

Une promenade en ville illustre ses nombreuses variations : la marche rapide orientée vers un objectif de se rendre de A à B, la promenade lente pour profiter de la vie citadine ou d'un coucher de soleil, le *zig-zag-ging* des enfants, et la marche déterminée par les seniors pour prendre l'air et faire de l'exercice ou faire une course. Quel que soit le but, une promenade dans l'espace de la ville est un forum pour les activités sociales. Les têtes bougent d'un côté à l'autre, les marcheurs tournent ou s'arrêtent pour tout voir, ou pour saluer ou parler avec les autres, la marche est une forme de transport, mais c'est aussi un début potentiel ou une occasion pour de nombreuses autres activités [traduction libre]. (p. 120)

Quant à la marche récréative, aussi appelée randonnée, balade ou promenade, elle se définit comme une activité

impliquant un effort physique modéré, étrangère à l'esprit de compétition et accessible dans plusieurs sens du terme : faible coût financier, possibilité de pratiquer presque partout, sans dépendance vis-à-vis d'un équipement ou d'une institution et sans technicité ou performance excluant le plus grand nombre. (Monnet, 2016, p. 271)

Cette accessibilité, caractérisée par le peu d'habiletés et d'équipement nécessaires, est souvent évoquée comme facteur expliquant la préférence de nombreuses personnes pour la marche, notamment les personnes âgées (Ball et al., 2001; Sugiyama & Ward Thompson, 2008; Van Cauwenberg et al., 2016).

Considérant les nombreuses définitions de la marche, on pourrait même dire qu'il y a autant de définitions que de marcheurs, des auteurs se sont attardés à développer une typologie des pratiques de marche. Par exemple, comme le mentionne Miaux (2008), la marche comme engagement dans un mode de vie s'avère être un choix conscient d'opter pour cette pratique et devient, par extension, une conviction. Les marcheurs organisant leur quotidien autour du rythme de la marche sont considérés plus sensibles à leur environnement (esthétique, ambiance, convivialité, etc.). On peut aussi évoquer la marche utilitaire, effectuée pour rester autonome ou pour des déplacements d'utilité (école, parc, activités quotidiennes, etc.), et où les marcheurs seraient plus axés sur l'aménagement (état des trottoirs, temps pour traverser la rue, etc.). Quant à la marche contraignante, elle serait liée à de grandes insécurités, les marcheurs étant plus portés à identifier ce qui leur

fait peur. D'autres auteurs, comme Lepillé et al. (2017), distinguent la marche « ordinaire », telle que la promenade ou la balade, et la qualifient comme étant moins sportive et engagée. La promenade viserait plus à se relaxer et à se détendre, et se déroulerait dans un environnement de proximité et connu, tandis que la balade viserait le dépaysement et impliquerait de parcourir une certaine distance pour la pratiquer.

C'est pourquoi il convient de s'attarder au contexte de marche. Historiquement, les parcs et espaces verts, lieux de pratique de la marche par excellence, ont été aménagés pour leurs vertus en termes de santé publique, de prospérité économique, d'égalité démocratique et de cohérence sociale (Shultis & Hvenegaard, 2016). Comme les parcs urbains sont les premiers lieux de pratique d'activités de plein air urbain, on peut les définir par leur distance, soit à proximité des services ou insérés dans le voisinage (Gómez & Hill, 2016). Les espaces permettant la pratique de la marche sont nombreux : parcs de voisinage, espaces verts, parcs urbains, etc. On peut identifier la promenade urbaine non seulement comme un lieu de pratique, bien qu'elle ne soit pas qu'un espace qui se définit par l'accessibilité, les possibilités de rencontres et une diversité de paysages, mais aussi comme un lieu d'appropriation de l'espace et de la culture. La promenade urbaine en tant que lieu de pratique de proximité est plus qu'un lieu de loisir, puisque plusieurs utilités comme le transport, la détente ou encore la création peuvent en découler (Miaux & Garneau, 2016; Miaux, Laplace-Treytore, & Douence-Jouet, 2019). Par la suite, les parcs de voisinage peuvent aussi représenter un lieu de pratique de la marche. Sugiyama et Ward Thompson (2008) définissent les parcs de voisinage comme étant « des espaces locaux,

publics et verts, offrant des occasions de pratiques d'activités de loisir et récréative [traduction libre] » (p. 42). À la différence des parcs urbains qui se caractérisent comme étant :

[créés, développés et gérés par] le gouvernement municipal, ils [les parcs de voisinage] sont accessibles au public, ont des limites identifiables, sont esthétiques (généralement en fournissant des éléments naturels tels que l'herbe, les arbres et l'eau) et offrent à la communauté des loisirs de plein air et des espaces de rassemblement [traduction libre]. (Shultis & Hvenegaard, 2016, p. 6)

Ils offrent donc des usages multiples, formels et informels (Besse, 2010; Miaux & Garneau, 2016; Piombini, 2013). C'est pourquoi la marche en ville, dans ces différents espaces de pratique, peut être une source d'ancrage, une manière de façonner la ville à l'image de ses utilisateurs (Thomas, 2007). La marche se distinguant d'autres formes de mobilité parce qu'elle implique une immersion dans l'environnement, le choix de ces environnements est ainsi déterminant pour le pratiquant (Piombini, 2013). En effet, « l'utilisation de l'espace urbain au quotidien et le choix des espaces fréquentés sont intimement liés à la perception des ambiances urbaines locales par les individus » (Piombini, 2013, p. 2). On peut donc supposer que le type de marche ainsi que l'environnement choisis pour la pratique sont lourds de sens pour le pratiquant. Il conviendra d'en étudier les modalités.

Pour étudier la marche urbaine, des chercheurs ont utilisé une échelle d'évaluation des dimensions naturelles, allant d'un environnement naturel à artificiel et d'un environnement minéral à végétal, afin de déterminer la composition du paysage de

l'utilisateur et d'en retirer les déterminants (Woloszyn, Depeau, Leduc, Luckel, & Piombini, 2010). Selon leurs résultats, utiliser une telle échelle permet de faire ressortir les éléments de l'ambiance qui façonnent le parcours et, par conséquent, influencent le choix du parcours. Les études sur la marche concernent aussi l'aménagement des lieux de pratique et ses enjeux. La mobilité sécuritaire est alors au cœur de plusieurs recherches, notamment dans une perspective d'amélioration des espaces afin de favoriser la pratique de la marche chez les personnes âgées (Whelan, Langford, Oxley, Koppel, & Charlton, 2006).

De surcroît, la marche, peu importe sa déclinaison, a été largement étudiée non seulement en fonction de ses pratiquants et de ses contextes de pratique, mais aussi pour les bienfaits qu'elle procure. D'abord, elle a été approchée sous l'angle de la facilité d'accès et donc, comme étant une pratique accessible pour les individus. Parce que la marche permet notamment de diminuer les risques de maladie cardiovasculaire ou encore de réduire le stress (Korpela & Ylen, 2007; La Rosa, 2014; Romagosa, Eagles, & Lemieux, 2015; Sugiyama & Ward Thompson, 2008), et puisque les instances de la santé recommandent la pratique d'une activité physique par jour au minimum, la marche peut s'avérer être une solution facile et efficace pour la population désireuse d'atteindre ces objectifs. De nombreuses recherches ont d'ailleurs été menées pour évaluer l'atteinte de ces recommandations (Korpela & Ylen, 2007; Sugiyama & Ward Thompson, 2008).

C'est pourquoi on retrouve de plus en plus d'études sur l'atteinte des standards de l'Organisation de la santé et sur les besoins des personnes âgées en matière d'activité physique modérée, notamment dans le but d'en favoriser la pratique au sein de cette population et, par le fait même, d'intégrer ces méthodes et ces recommandations chez les spécialistes (Abby C. King et al., 2017; Nehme et al., 2016; Pikora, Giles-Corti, Bull, Jamrozik, & Donovan, 2003; Sugiyama & Ward Thompson, 2008). D'ailleurs, la marche serait l'activité physique la plus apte à influencer (Owen et al., 2004). Ainsi, de nombreuses études ont été réalisées sur différents aspects reliés à la marche pour les personnes âgées, par exemple, les bienfaits, la distance parcourue et la marche en groupe. Il en ressort, entre autres, que les personnes qui marchent en groupe sont 2.5 fois plus susceptibles d'atteindre les niveaux de marche recommandés (Giles-Corti & Donovan, 2002). D'autant plus que marcher en groupe, à l'extérieur, permet de bénéficier des bienfaits à la fois de la socialisation et de l'activité en elle-même. C'est pourquoi des études démontrent que la marche extérieure en groupe est préférée à la marche extérieure seule (Warber, Irvine, & Marselle, 2013). De surcroît, on note que les personnes âgées sont les plus grands utilisateurs d'espaces de proximité (Gómez & Hill, 2016). À cet égard, une étude évoque que les personnes âgées voient les parcs de quartier comme des lieux de bien-être et qu'elles apprécient ces espaces pour leur fonctionnalité et leur esthétisme (Sugiyama & Ward Thompson, 2008; Warber et al., 2013).

En outre, des recherches se sont attardées à l'impact physique de la marche en contexte naturel, à l'effet des espaces naturels de proximité sur les voisinages, à

l'utilisation de l'espace par certaines clientèles, comme les immigrants, ainsi qu'aux grands espaces naturels (Gómez & Hill, 2016). Par exemple, la marche en nature est reconnue pour procurer des bienfaits, ce qui correspond justement à l'expérience recherchée par les pratiquants dans ce contexte. Il est aussi avancé que la combinaison d'une activité à la nature aurait le plus de bienfaits, parce que la nature, par ses effets réparateurs, est un facteur de protection plus important que la marche en soi (Bratman et al., 2012; Sugiyama & Ward Thompson, 2008). La théorie des effets réparateurs de Kaplan (1995) propose quatre conditions pour atteindre une restauration mentale : 1) la liberté d'obligation, en étant ailleurs ou loin, du moins mentalement ; 2) la fascination, en se laissant aller à l'observation de l'environnement naturellement ; 3) l'ampleur, à savoir la richesse et la cohérence de l'environnement ; 4) la compatibilité de l'environnement avec les buts et les intérêts de la personne. Lorsque ces conditions sont réunies, une personne peut profiter des effets réparateurs au niveau mental. Au-delà des bienfaits physiques et psychologiques, la nature urbaine encourage les activités en communauté, ce qui peut avoir une influence également sur la cohésion sociale. Il y a donc des bienfaits sociaux à la marche en nature urbaine (Shultis & Hvenegaard, 2016). C'est pourquoi les caractéristiques de l'environnement d'une promenade urbaine, telles que la nature et l'atmosphère générale invitante et relaxante, sont associées à une augmentation de la pratique de la marche et à des marches plus longues chez les personnes âgées (Giles-Corti & Donovan, 2002 ; Abby C. King et al., 2017 ; Sugiyama & Ward Thompson, 2008).

Néanmoins, les études sur la promenade sont peu nombreuses, puisqu'elle est considérée comme une pratique ordinaire (Lepillé et al., 2017), et pourtant, « intervenir dans les environnements urbains pour favoriser la marche est cohérent avec la promotion d'un vieillissement actif en santé » (Lord & Negron-Poblete, 2014, p. 237). De surcroît, on retrouve peu d'études sur les déterminants environnementaux des marches récréatives dans le voisinage, mais plusieurs sur ceux des balades, impliquant une plus grande distance à parcourir. Pourtant, les études notent que la destination ne joue probablement pas un grand rôle dans les déterminants de la marche récréative, comparativement au transport (Nehme et al., 2016; Sugiyama & Ward Thompson, 2008). Les auteurs s'entendent pour affirmer qu'il importe de comprendre comment l'espace et ses ambiances peuvent faire sens pour les pratiquants (Piombini, 2013), dans le but d'aménager des espaces de façon efficiente qui répondent aux besoins des citoyens. En effet, comme Gehl (2010) le mentionne :

Les villes doivent inciter les urbanistes et les architectes à renforcer la piétonnisation comme politique urbaine intégrée pour développer des villes vivables, sécuritaires, durables et saines. Il est tout aussi urgent de renforcer la fonction sociale des espaces urbains en tant que lieu de rencontre contribuant aux objectifs de durabilité sociale et d'une société ouverte et démocratique [traduction libre]. (p. 6)

Dans un contexte de vieillissement de la population et d'enjeux de développement durable, les villes doivent développer des stratégies innovantes pour répondre aux besoins des aînés et aménager des lieux de pratique (Miaux & Garneau, 2016; Monnet, 2016; Thomas, 2007; Whelan, Langlford, et al., 2006).

2.3 Les déterminants de la marche

Les études portant sur la marche et ses bienfaits sur la santé, tant physique que psychologique, sont donc considérables, et ce, tant chez la population adulte qu'âgée. Il importe maintenant de considérer les déterminants de ces environnements afin d'agir sur ceux-ci, pour maximiser la pratique de la marche chez les personnes âgées.

Dans la littérature, on retrouve différentes appellations pour les déterminants de la marche, de même que certaines catégorisations, telles que les déterminants individuels et de l'environnement physique, établis par Pikora et al. (2003), les déterminants intra et interpersonnels, de Moudon et Lee (2003), ou encore les critères de l'espace piétonnier mis de l'avant par Gehl (2010). Pour définir un déterminant individuel, Pikora et al. (2003) s'inspirent des théories de l'action planifiée, de l'action raisonnée et de l'essai, qui font qu'une personne adopte ou non un comportement. Ils mobilisent aussi la théorie du contrôle comportemental perçu et la conceptualisation des compétences comportementales. Puisque les déterminants personnels (intérêts, motivations, perceptions, etc.) sont propres à la personne, ils influenceraient donc l'adoption ou la poursuite d'une pratique comme la marche. Quant aux déterminants de l'environnement physique, les auteurs les qualifient d'accès à l'espace ou encore de perception positive de la sécurité et des facteurs d'attractivité de l'environnement, qui font en sorte qu'une personne pratique la marche (Giles-Corti & Donovan, 2002; Pikora et al., 2003). Dans un modèle conceptuel reprenant ces déterminants, Pikora et al. (2003) ajoutent les déterminants sociaux aux déterminants individuels et de l'environnement physique. Les

déterminants sociaux peuvent se caractériser par l'appartenance à un groupe de marche ou la fréquence à laquelle un membre de la famille proche pratique la marche avec la personne. Moudon et Lee (2003), quant à eux, évoquent plutôt les déterminants intra et interpersonnels et environnementaux ainsi que les caractéristiques du trajet afin d'expliquer ce qui influence la prise de décision de pratiquer la marche ou non chez une personne. Les travaux de Gehl (2010), et plus particulièrement ses 12 critères de qualité d'un espace piéton, sont mobilisés dans plusieurs écrits traitant de la marche et de ses contextes de pratique (voir figure 1). Ainsi, l'auteur précise que certains déterminants de l'espace piétonnier influencent l'utilisation de celui-ci. On remarquera que ces critères se subdivisent en trois catégories : l'attrait, le confort et la protection. Par exemple, dans la catégorie de l'attrait, on retrouve un critère lié aux expériences sensorielles positives, telles que des vues agréables ou des éléments naturels. Quant à la catégorie du confort, on y observe un critère sur la possibilité de marcher, à savoir s'il y a de l'espace suffisant, sans obstacle, si on peut s'y tenir debout ou s'asseoir. Quant à la catégorie de la protection, on y découvre un critère sur la protection contre la circulation et les accidents, comme la protection des piétons.









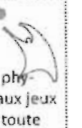



Protection	<p>PROTECTION CONTRE LA CIRCULATION ET LES ACCIDENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protection des piétons • Élimination de la crainte de la circulation automobile 	<p>PROTECTION CONTRE LA VIOLENCE ET LA CRIMINALITÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espace public animé • « Yeux en action » • Chevauchement des fonctions diurnes et nocturnes • Éclairage adéquat 	<p>PROTECTION CONTRE LES PERCEPTIONS SENSORIELLES DÉSAGRÉABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vent • Pluie et neige • Froid et chaleur intenses • Pollution • Poussière, bruit et lumière éblouissante 
	<p>POSSIBILITÉ DE MARCHER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espace suffisant • Absence d'obstacles • Surfaces adéquates • Accessibilité pour tous • Façades Intéressantes 	<p>POSSIBILITÉ DE SE TENIR DEBOUT</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effet de bordure et zones où se tenir debout • Présence d'appuis 	<p>POSSIBILITÉ DE S'ASSEOIR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zones où s'asseoir • Mettre à profit les avantages des lieux : vues, soleil, gens • Endroits agréables où s'asseoir • Bancs publics où se reposer 
	<p>POSSIBILITÉ D'OBSERVER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distances d'observation raisonnables • Champs de vision dégagés • Vues intéressantes • Éclairage nocturne 	<p>POSSIBILITÉ DE PARLER ET D'ÉCOUTER</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faibles niveaux de bruit • Mobilier urbain offrant des espaces de conversation 	<p>POSSIBILITÉ DE JOUER ET DE FAIRE DE L'EXERCICE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadre propice à la créativité, à l'activité physique, à l'exercice et aux jeux • Conditions réunies à toute heure du jour et de la nuit • Conditions réunies en toutes saisons 
Attrait	<p>ÉCHELLE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Immeubles et espaces urbains à échelle humaine 	<p>POSSIBILITÉ DE PROFITER DES BONS CÔTÉS DU CLIMAT RÉGIONAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soleil et ombre • Chaleur et fraîcheur • Brise 	<p>EXPÉRIENCES SENSORIELLES POSITIVES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualité du design et des détails • Qualité des matériaux • Vues agréables • Arbres, plantes, eau 

Figure 1. 12 critères de qualité d'un espace piéton (Gehl, 2012 dans (Miaux, 2016))

Ainsi, il y a plusieurs facteurs qui peuvent influencer la pratique de la marche dans un environnement. D'abord, les pratiquants ont tendance à choisir des espaces qui leur demandent moins d'adaptation et qui leur plaisent plus, maximisant de cette façon la fréquentation de ce type d'espace. Le moment où la marche est prise ou le type de déplacement, récréatif ou utilitaire, peuvent aussi influencer le choix du pratiquant. En outre, le choix du parcours, bien qu'il dépende d'une décision individuelle, est évocateur s'il y a multiplication des mêmes choix par plusieurs individus. En effet, on détecte des

espaces fonctionnels qui rassemblent des déterminants communs pour une majorité d'utilisateurs (Piombini, 2013).

À la lecture de la synthèse du tableau 1 à la page suivante, on peut constater que les déterminants individuels sont moins évoqués dans les études avec seulement sept indicateurs, la motivation étant l'indicateur le plus présent dans ce type de déterminant. Quant au déterminant social, soit celui le moins relevé avec cinq indicateurs, il démontre que ce sont surtout les interactions qui apparaissent comme plus importantes. Le déterminant le plus évoqué est celui de l'environnement physique, avec 15 indicateurs. Ceux qui ressortent le plus sont : accès/distance, sécurité (perception de), commodité (destination), circulation, esthétisme, nature et qualité/confort.

Tableau I

Synthèse des déterminants de la marche, indicateurs et auteurs

Types de déterminants	Indicateurs	Auteurs
Individuel ou <i>Intrapersonnel</i> - Relatif aux caractéristiques de la personne	Motivation/intention/but ^{1,2,4} Performance ^{1,2} Habilités, capacités, compétences ^{1,3} Contrôle comportemental perçu ^{2,3} Socio-économique (Âge, genre) ^{2,4} Attitude ¹ Ressources ¹	(Giles-Corti & Donovan, 2002) ¹ (Ball et al., 2001) ² (Pikora et al., 2003) ³ (Moudon & Lee, 2003) ⁴
Social, interpersonnel ou environnement social - Relatif aux relations avec les autres	Interactions ^{2,5} Animaux de compagnie ^{2,3} Club ¹ Proche ¹ Partenaires ³	(Giles-Corti & Donovan, 2002) ¹ (Ball et al., 2001) ² (Pikora et al., 2003) ³ (Nehme et al., 2016) ⁵
Physique - Relatif aux caractéristiques de l'environnement bâti	Accès/distance ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,11} Sécurité (perception de) ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11} Commodité (destination) ^{1,2,3,6,7,8,9,10,11} Circulation ^{3,4,5,6,8,9,10,11} Esthétisme ^{2,5,6,7,9,10,11} Nature ^{3,5,6,8,9,11} Qualité/confort ^{4,7,8,9,10,11}	(Giles-Corti & Donovan, 2002) ¹ (Ball et al., 2001) ² (Pikora et al., 2003) ³ (Moudon & Lee, 2003) ⁴ (Nehme et al., 2016) ⁵ (Owen et al., 2004) ⁶ (Moudon et al., 2007) ⁷

	Densité ^{2,3,6,8}	(Van Cauwenberg et al., 2016) ⁸
	Proximité ^{1,3,4,5}	(Clifton, Livi Smith, & Rodriguez, 2007) ⁹
	Attractivité ^{1,3,7,9}	(Pikora et al., 2006) ¹⁰
	Climat (ombre) ^{2,3,5}	(Lord & Negron-Poblete, 2014) ¹¹
	Fonctionnalité ^{1,2}	
	Distribution géographique ¹	
	Convivialité ⁵	

Les études sur les déterminants de la marche sont utiles pour mieux comprendre les facteurs au niveau desquels il importe le plus d'agir afin d'en favoriser la pratique, notamment chez les personnes âgées. Par exemple, Giles-Corti et Donovan (2002) mentionnent que les déterminants individuels influenceraient plus la pratique de la marche que les déterminants sociaux et de l'environnement physique. Selon Owen et al. (2004), plusieurs recherches comportementales menées supposent que certaines caractéristiques de l'environnement, appelées médiateurs cognitifs, favorisent les changements de comportements qui entraînent la pratique d'activités physiques. D'autres études s'intéressent à certains déterminants spécifiques associés à des types de marche précis, tels que la marche dans le quartier, pour l'exercice ou pour le plaisir (Humpel, Owen, Iverson, Leslie, & Bauman, 2004). Il ressort de ces études que la perception de sécurité et l'accessibilité influenceraient plus la marche pour le plaisir, notamment chez les femmes âgées.

Néanmoins, Giles-Corti et Donovan (2002) évoquent que les théories de l'action raisonnée ont leurs limites, notamment parce qu'elles prédisent des comportements en

supposant que tous ont les mêmes occasions, les mêmes forces et les mêmes habiletés, ce qui peut être plus difficile à généraliser chez les personnes âgées. De surcroît, Nehme et al. (2016) affirment que les indicateurs retrouvés présentement dans les études supportent une vision de géographe, dans une perspective d'aménagement, et que des approches complémentaires, sur la dimension récréative, par exemple, sont nécessaires pour broser un portrait complet. Il est donc important d'approfondir la réflexion sur le concept de déterminants de la marche récréative en contexte urbain et naturel. Ce procédé demande entre autres de considérer les données recueillies dans les audits piétonniers.

2.3.1 Déterminants, audits et marche récréative

Les études démontrent qu'il y a des intérêts grandissants à développer la pratique de la marche en raison de ses nombreux bienfaits. Il devient donc essentiel d'investir dans des environnements qui garantiront une pratique optimale. Pour ce faire, il importe d'évaluer ces environnements, d'où l'importance de développer des méthodes de collecte consistantes, efficaces et fiables telles que l'administration d'audits piétonniers (Clifton et al., 2007; Lord & Negron-Poblete, 2014). C'est pourquoi de nombreuses études ont utilisé de tels audits pour comparer des circuits entre eux ou des comportements de marche, de même que des déterminants favorisant la pratique de la marche (Clifton et al., 2007; McCormack, Mâsse, Bulsara, Pikora, & Giles-Corti, 2006; Odonkor et al., 2013).

Un audit de potentiel piétonnier permet d'évaluer si un environnement offre des caractéristiques favorisant la marche. Ainsi, à l'aide d'indicateurs scientifiquement

validés, des données sont recueillies en vue de fournir un portrait objectif d'un espace (Paquin et al., 2015). Afin de retirer les résultats escomptés, les audits doivent être les plus spécifiques possible par rapport aux contextes et publics visés, considérant que ceux-ci ont des enjeux et besoins bien précis. Par exemple, certains déterminants influencent plus particulièrement la pratique de la marche chez les personnes âgées, comme les parcours attrayants et sécuritaires (Clifton et al., 2007; Lord & Negron-Poblete, 2014). En outre, l'objectif de l'audit dicte souvent la façon dont il est administré. Par exemple, un audit visant à mettre à jour la satisfaction d'un environnement par un pratiquant sera auto-administré par celui-ci, ou en utilisant des outils comme les audits ou les systèmes d'informations géographiques (McCormack et al., 2006), alors qu'un audit visant à étudier et, ultimement, à agir sur des environnements en regard des résultats présentera un processus d'implantation plus rigoureux, en mobilisant des technologies plus objectives (Clifton et al., 2007).

Il existe de nombreux audits, tels que le *Systematic pedestrian and cycling environmental scan* (SPACES), le *Pedestrian environmental data scan* (PEDS) ou encore le *Senior walking environment assessment tool* (SWEAT) (Clifton et al., 2007; Ewing & Handy, 2009; Lord & Negron-Poblete, 2014). Chacun possède ses spécificités, telles que le nombre d'indicateurs, le public ciblé ou les modalités d'administration. Les indicateurs utilisés dans les études mobilisant des audits sont souvent liés à l'utilisation de l'espace (densité, destination, etc.), au type d'espace (sentier, obstruction, etc.), aux interactions avec des véhicules (limite de vitesse, traverse piétonne) ainsi qu'à la sécurité et à

l'attractivité (éclairage, esthétique, etc.) (Clifton et al., 2007; Lord & Negron-Poblete, 2014; Owen et al., 2004). Moudon et Lee (2003) ont procédé à une analyse des 31 audits les plus souvent utilisés dans les recherches et notent près de 200 variables différentes impliquées dans l'analyse d'un parcours. L'audit le plus souvent employé dans les études sur la marche est le SPACES, développé par Pikora et al. (2003) et qui évalue, à l'aide de 37 critères distincts, les éléments d'une rue qui soutient les déplacements à vélo et à pied (Lord & Negron-Poblete, 2014; McCormack et al., 2006). Cet audit, créé et validé par une équipe de chercheurs australiens, se concentre principalement sur la fonctionnalité et la sécurité, comme les lumières de rues ou les passages piétonniers, ainsi que l'esthétisme, notamment l'attractivité. La validation de cet audit a permis de faire ressortir l'aspect significatif de la qualité de la surface de marche, tant pour la marche récréative que pour le transport. En outre, un environnement plus esthétique semble favoriser la marche récréative (Pikora et al., 2006). L'avantage souvent évoqué de cet audit est qu'il permet aussi d'évaluer la marche dans sa fonction récréative, ce que d'autres audits ne permettent pas (Lord & Negron-Poblete, 2014; McCormack et al., 2006). Un autre audit souvent mobilisé est le PEDS de Clifton et al. (2007) qui compte 31 critères d'évaluation. Celui-ci se distingue par sa version américaine et l'utilisation de technologie portative. Cependant, l'équipe ayant développé cet audit en s'inspirant de SPACES a retiré les éléments liés à l'attractivité, jugés subjectifs. Au Québec, des chercheurs du secteur Environnement urbain et santé (EUS) de la Direction de la santé publique de Montréal ont utilisé les trois audits mentionnés ci-haut, pour en remarquer des lacunes dans le contexte québécois. D'où la création de l'audit de potentiel piétonnier actif et sécuritaire (PPAS). Cet audit se

concentre, à l'échelle des rues et des intersections, sur les caractéristiques des voies de circulation et des intersections, sur les fonctions urbaines et les bâtiments, sur les caractéristiques des voies de déplacement actif, des voies cyclables et de l'accès physique au transport en commun ainsi que sur l'ambiance urbaine, le paysage et l'aménagement pour la sécurité urbaine (Paquin et al., 2015). Un autre audit québécois, s'attardant plus à l'objet de recherche, à savoir les personnes âgées, a été développé, soit l'outil de Marchabilité pour les personnes âgées (MAPPA) (Lord & Negron-Poblete, 2014). Celui-ci intègre neuf catégories d'activités associées à celles réalisées par les personnes âgées et se concentre autour des caractéristiques morphologiques, fonctionnelles et sécuritaires du parcours. À la suite de l'administration et de la validation de cet outil, les auteurs ont développé une typologie de marchabilité des territoires, allant d'un environnement sans confort ni sécurité à un environnement tout confort.

Néanmoins, les contextes spatio-comportemental et spatio-psychologique sont rarement pris en compte dans les audits (Moudon & Lee, 2003). Considérant que les motivations qui poussent une personne à adopter un comportement particulier, dans ce cas-ci la pratique de la marche, sont l'origine, la destination et l'objectif de pratique, il convient de s'y intéresser. De surcroît, les audits évaluent souvent le point d'origine, la destination et les caractéristiques entre ces deux points. Dans les pratiques récréatives, comme les points d'origine et de destination sont peu éloignés, les audits ne peuvent mesurer adéquatement ce type de pratique (Moudon & Lee, 2003).

On peut donc voir que la marche peut être influencée par une multitude de facteurs, tant individuels qu'environnementaux, et que ces caractéristiques ont fait l'objet de nombreuses études menant à la création d'outils d'évaluation en vue de poursuivre toujours le même et unique but, soit favoriser la pratique de la marche. En outre, dans ces études, la nature, par ses qualités attractives et esthétiques, a été soulevée comme un facteur à considérer en lien avec la marche. Il importe donc d'approfondir la compréhension de cette dimension.

2.4 La nature et son influence positive

Il existe un lien très fort entre la nature et l'humain. En effet, historiquement, les gens ont toujours aménagé de beaux jardins et espaces naturels, soit pour leurs vertus apaisantes ou par envie de prouver leur contrôle sur la nature (Bratman et al., 2012). En outre, les gens qui aiment la nature ont tendance à favoriser des habitations près de celle-ci (Van Cauwenberg et al., 2016).

La nature peut être définie comme un espace avec peu d'influence humaine (Bratman et al., 2015). Hartig, Mitchell, de Vries, et Frumkin (2014) définissent la nature comme « les caractéristiques physiques et les processus d'origine non humaine que les gens peuvent habituellement percevoir, y compris la nature vivante de la flore et de la faune [traduction libre] » (p. 208). On y inclut donc les paysages, la température et la qualité de l'air. Les auteurs distinguent aussi la nature de l'environnement naturel, ce dernier se définissant comme un espace sans ou avec peu de présence humaine. En outre,

ils évoquent le terme de « nature urbaine », afin d'inclure l'humain, habituellement absent, à la définition de nature, tenant ainsi compte de l'omniprésence de la nature dans notre quotidien. Quant à l'expérience naturelle, elle se définit subjectivement par le vécu en nature, par les perceptions de la personne dans son interaction avec celle-ci.

En ce sens, Shultis et Hvenegaard (2016) évoquent qu'il y a trois niveaux d'engagement avec la nature : voir la nature, sur photos ou à travers une fenêtre ; être près de la nature, en passant près d'un boisé pour se rendre au travail ; « utiliser » la nature, en marchant dans un sentier urbain et naturel. Chacun de ces niveaux apporte des bienfaits physiques, psychologiques et sociaux. Keniger et al. (2013) ont aussi défini une typologie des interactions possibles avec la nature selon trois éventualités, soit indirecte, accessoire et intentionnelle. Une interaction indirecte ne nécessite pas de contact direct avec la nature : il peut s'agir de voir une photo ou d'écouter un documentaire sur la nature. Une interaction accessoire correspond à être dans la nature sans que ce soit le but précis, autrement dit d'y être présent, mais sans le vouloir. L'interaction intentionnelle est qualifiée par un contact direct, voulu et recherché avec la nature. De cette façon, les auteurs évoquent un continuum d'interactions, allant de la passivité à l'activité. Lepillé et al. (2017) mentionnent aussi que le degré d'immersion dans la nature peut être utilisé pour définir le type d'espace naturel. Ainsi, les parcs et jardins, les espaces boisés semi-naturels et les forêts périurbaines offrent, au-delà de leur proximité à la ville et ses citoyens, des immersions différentes.

La nature peut aussi être abordée dans sa fonction de paysage. Celui-ci peut se décrire comme une perception collective de l'environnement, ou encore comme relevant davantage de l'expérience sensible de chaque individu (Besse, 2010). En effet, comme le paysage est créé par le regard porté sur lui, il se façonne par l'expérimentation d'un environnement et se teinte ainsi des émotions et de la sensibilité de la personne (Besse, 2010; Piombini, 2013). En outre, il faudrait prendre une certaine distance pour accéder à une vue complète et objective d'un paysage, afin de l'expérimenter, de pouvoir y vivre une immersion et de s'y engager. Le paysage s'expérimenterait aussi à force d'usage. La marche semble donc un bon moyen de s'y engager. De surcroît, lorsqu'il est fait mention de paysage, il est aussi souvent fait mention d'ambiance. L'ambiance d'un lieu peut faire référence à l'expérience vécue dans celui-ci, ce qui influence son utilisation puisqu'« en effet, l'utilisation de l'espace urbain au quotidien et le choix des espaces fréquentés sont intimement liés à la perception des ambiances urbaines locales par les individus » (Piombini, 2013, p. 2). Quant à la nature urbaine, Gehl (2010) mentionne qu'« outre leurs qualités esthétiques immédiates, les éléments verts de la ville ont une valeur symbolique. La présence d'éléments verts transmet un message sur les loisirs, la beauté de l'introspection, la durabilité et la diversité de la nature [traduction libre] » (p. 180).

Évidemment, la nature apporte de nombreux bienfaits, c'est pourquoi on utilise une échelle de mesure des bienfaits perçus du loisir sur la santé (Gómez & Hill, 2016) dans les études sur les bienfaits de l'activité en nature. Lepillé et al. (2017) rappellent que de nombreuses études prouvent les bienfaits de la nature sur les îlots de chaleur et sur la

qualité de l'air et de l'eau, en plus des divers bienfaits psychologiques, comme la sérénité, le calme et le ressourcement (Hartig et al., 2014). Keniger et al. (2013) affirment qu'interagir avec la nature amène des effets positifs sur l'état physique, le bien-être psychologique, les habiletés cognitives et la cohésion sociale. On retrouve, par exemple, la réduction de la frustration ressentie et de l'anxiété, l'amélioration de la productivité ainsi que la réduction des maux de tête. Les mêmes auteurs proposent aussi une catégorie de bienfaits spirituels, soit un « effet positif sur les activités religieuses individuelles ou le bien-être spirituel [traduction libre] » (p. 918). De plus, Bratman et al. (2012) mentionnent que l'appartenance à la nature se rapproche de l'appartenance à un groupe, et qu'il est donc possible de ressentir des bienfaits similaires. En outre, il n'est pas nécessaire d'être en contact direct avec la nature pour en ressentir les bienfaits. Effectivement, des études démontrent que des contacts indirects avec la nature, comme regarder par la fenêtre, peuvent apporter des bienfaits, et que la durée de ces contacts peut aussi influencer la sensation de ces bienfaits (Bratman et al., 2015).

La théorie de la restauration de l'attention, souvent évoquée dans les études sur les bienfaits de la nature, avance que l'environnement naturel permettrait au cerveau de se remettre de la fatigue mentale. Ce serait les stimuli trouvés dans la nature qui procureraient cet effet (Bratman et al., 2012). Une autre théorie portant sur les bienfaits de la nature offre comme cadre conceptuel le cadre de la réduction du stress psychophysiologique, en impliquant que la nature fait émerger des réponses émotionnelles, physiologiques, cognitives et comportementales (Shultis & Hvenegaard, 2016; Warber et al., 2013). C'est

pourquoi Bratman et al. (2015) rapportent que la marche en nature fait diminuer l'anxiété et la rumination, comparativement à une marche en milieu urbain, établissant ainsi un lien avec la théorie de la réduction du stress.

Les divers types d'environnements naturels peuvent aussi procurer des bienfaits différents. Warber et al. (2013) évoquent que la marche en nature urbaine aurait moins d'effets de restauration que la marche en espace vert rural ou en environnement côtier. Les environnements avec une grande diversité d'éléments naturels apporteraient plus de bienfaits psychologiques.

Il y a donc de nombreuses études qui ont été menées sur la nature ainsi que sur les bienfaits qu'elle procure. La majorité de ces études vise à comparer les effets de l'urbain en opposition à la nature (Bratman et al., 2012). Les chercheurs remarquent aussi que le choix de l'environnement naturel opéré par les visiteurs peut être fait inconsciemment ou en fonction de certaines caractéristiques et de leur perception de l'environnement naturel. Pour leur part, Hartig et al. (2014) évoquent qu'il y a de plus en plus de recherches sur la nature en lien avec ses effets sur la santé, et que les résultats sont souvent mobilisés pour émettre des recommandations relatives à l'aménagement, aux transports ou à l'activité. En ce sens, Shultis et Hvenegaard (2016) soulignent que, dans les études sur les bienfaits de la nature, on ne voit plus la santé comme l'absence de maladies, mais on considère plutôt l'état physique et psychologique ainsi que le bien-être social. On s'intéresse donc maintenant aux déterminants de ces états afin de les favoriser.

Diverses méthodologies ont été employées dans les études sur la nature, et on remarque de plus en plus l'utilisation de technologies pour analyser l'espace. Des échelles de mesure sont aussi utilisées, comme la *Connectedness to nature scale* (CNS), la *New environmental paradigm scale* (NEP) ou encore la *Nature in the self scale* (Bratman et al., 2012). Ce genre d'outil vise à mesurer le niveau de satisfaction dans l'environnement, ou les sentiments vécus. Pour qualifier les espaces, les conditions physiques, sociales et de gestion sont les indicateurs les plus souvent utilisés (Aasetre et al., 2016).

En revanche, Hartig et al. (2014) mentionnent que des recherches sont nécessaires pour mieux comprendre les liens entre les différents types de qualités de l'environnement et leurs catégories de bienfaits, plus particulièrement en ce qui concerne les bienfaits sociaux et de restauration psychologique. Cela amène à considérer le concept d'expérience.

2.5 L'expérience au cœur de la pratique

Comme il a été vu précédemment, le concept d'expérience est évoqué lorsqu'il est question de marche, l'expérience vécue façonnant l'activité et l'expérience nature faisant partie intégrante du vécu en milieu naturel. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle le concept d'expérience de loisir est utilisé dans plusieurs domaines, reliés par le rôle du professionnel, qui est de favoriser l'atteinte d'expériences propices à l'épanouissement des individus (Lee, Dattilo, & Howard, 1994).

Lee et al. (1994) évoquent trois façons de conceptualiser l'expérience : l'expérience multidimensionnelle, qui peut résulter en une expérience bonne, stressante ou mauvaise ; l'expérience transitoire, qui se trouve à être courte et ininterrompue plutôt que longue ; l'expérience multi-phases comprenant cinq étapes, à savoir l'anticipation, le déplacement, l'activité, le retour et le souvenir. L'expérience peut aussi être liée à la satisfaction en loisir, qui se définit par les sentiments positifs, perçus ou ressentis, lors de l'engagement dans une activité de loisir ou par le résultat d'une expérience de loisir positive (Ateca-Amestoy, Serrano-Del-Rosal, & Vera-Toscano, 2008). Cette expérience de loisir va dépendre des goûts de l'individu, de ses habiletés et des ressources disponibles (temps, biens, interactions sociales). C'est pourquoi « le niveau de satisfaction dérivé d'une expérience de loisir donnée sera éventuellement un déterminant important du bonheur individuel [traduction libre] » (Ateca-Amestoy et al., 2008, p. 65). Ainsi, la marche, qui demande peu d'habiletés et d'équipement, se révèle être une expérience positive et recherchée chez les personnes âgées.

Pour mesurer l'expérience vécue, les chercheurs utilisent majoritairement l'*experience sampling method* de Csikszentmihalyi et Larson (2014). Cet outil vise à récolter l'information sur l'expérience vécue au moment où elle se vit. Les études sur l'expérience vécue démontrent en effet l'importance de l'étudier dans son contexte naturel et au moment où elle s'expérimente.

En outre, les études menées sur l'expérience de loisir se contentent principalement de définir le concept, la satisfaction dans l'expérience ou le résultat de l'expérience en question, sans s'attarder nécessairement à ce qui la détermine ou l'influence (Lee et al., 1994). Dans le contexte de la présente recherche, les déterminants de l'expérience vécue par les personnes âgées dans le cadre de la marche en contexte urbain et naturel seront intéressants à explorer et à contextualiser.

Chapitre 3 : But et objectifs de la recherche

Il a été possible de constater que les personnes âgées représentent une proportion importante de la population. Ces personnes vivent plusieurs difficultés dues au vieillissement, comme le déclin des fonctions physiques, ou encore par rapport aux enjeux liés à la mobilité. Ainsi, les concepts liés aux personnes âgées et au vieillissement actif, à la marche, à la nature et aux déterminants sont mobilisés pour expliquer le problème de recherche. Toutefois, à la lumière du contexte théorique, il a été relevé que peu de recherches s'intéressent à la variable du milieu naturel en contexte de marche de proximité, et notamment sur son lien avec le vieillissement actif des personnes âgées. En effet, les recherches semblent s'intéresser davantage aux effets engendrés sur la santé de la pratique d'activité physique, sans considérer nécessairement le bien-être social, ou encore, sur la marche dans un contexte de déplacement, en délaissant la marche récréative. De plus, les études sur les déterminants de la pratique tendent à évaluer l'environnement de manière quantitative. Les études qui mettent la population au cœur de leur recherche peuvent donc amener un éclairage intéressant qu'il convient de dégager en présentant le but de recherche et les objectifs de la présente étude.

3.1 But de la recherche

Le but de cette étude est d'identifier les déterminants de la marche récréative en contexte urbain et naturel chez les personnes âgées.

3.2 Objectifs de la recherche

Afin de répondre à cet objectif, il est important de cibler les objectifs suivants :

- 1) Explorer l'expérience vécue par les personnes âgées lors de la marche en contexte urbain et naturel ;
- 2) Décrire l'interaction entre les divers déterminants identifiés.

Chapitre 4 : Cadre conceptuel

Le chapitre qui suit présente les modèles conceptuels qui permettent d’ancrer les principaux concepts à l’étude, soit les déterminants de la marche, en permettant une lecture de l’interaction entre divers déterminants et la pratique de la marche chez les personnes âgées.

4.1 Modèles conceptuels

La problématique de la présente recherche se situe à la jonction de trois modèles conceptuels tirés de la littérature sur les concepts associés, soit les interactions entre l’environnement et la personne dans le modèle du développement humain - processus de production du handicap de Fougeyrollas (2010), les déterminants de l’environnement du modèle des caractéristiques de l’environnement physique de Pikora et al. (2003), et le modèle sur le rôle des perceptions de l’environnement physique sur les comportements de marche d’Ewing et Clemente (2013), cité dans Miaux (2016).

4.1.1 Interactions entre l’environnement et la personne

Le modèle du développement humain - processus de production du handicap de Fougeyrollas (2010) permet de comprendre que la réalisation des habitudes de vie, telles que la marche, peut être entravée lorsqu’il y a une rupture d’interaction entre les facteurs personnels et l’environnement. La figure 2, à la page suivante, illustre ce modèle.

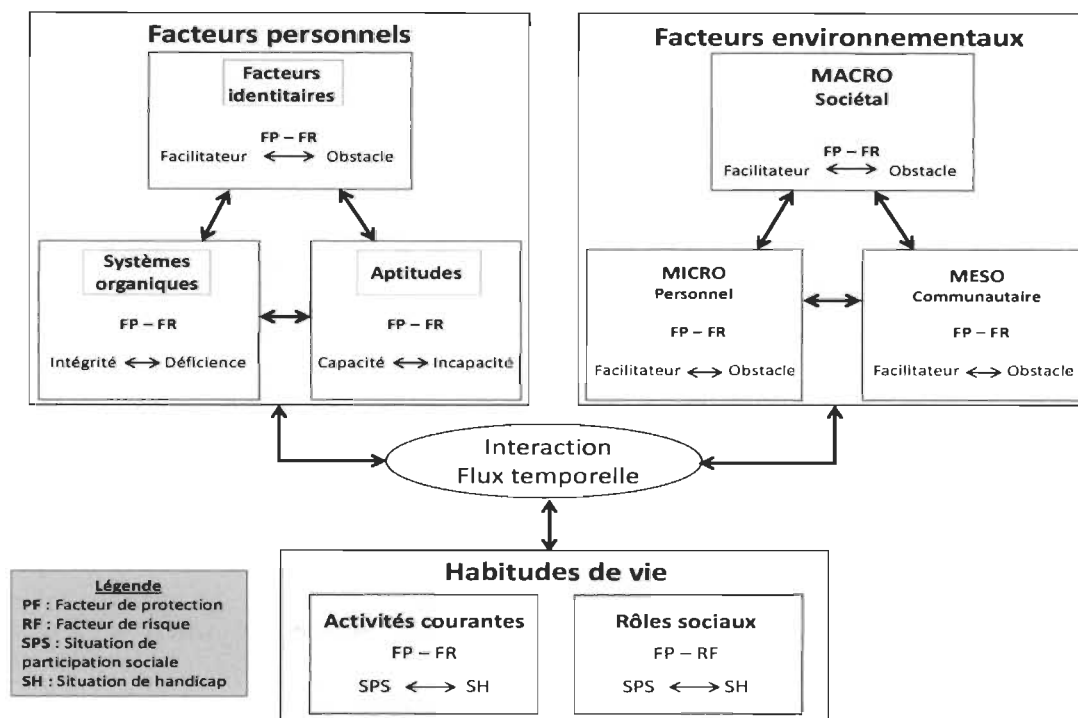


Figure 2. Modèle de développement humain et processus de production du handicap, Fougeyrollas (2010)

Ainsi, les facteurs personnels, soit les facteurs identitaires, allant des facilitateurs aux obstacles propres à la personne, les facteurs organiques de l'intégrité aux déficiences de même que les aptitudes de la personne (ses capacités et incapacités) forment un tout qui entre en interaction avec les facteurs environnementaux. Ceux-ci comprennent trois visions : une vision macro, caractérisée par des facilitateurs et des obstacles sociétaux ; une vision méso, marquée par des facilitateurs et des obstacles communautaires ; une vision micro, définie par des facilitateurs et des obstacles personnels. Dès lors, l'interaction entre ces différents facteurs entraîne la réalisation des habitudes de vie, soit les activités courantes, ou la réalisation des rôles sociaux, soit une situation de

participation sociale. C'est donc lorsqu'il y a rupture d'interaction qu'une situation de handicap survient.

Il est intéressant de mobiliser ce modèle conceptuel dans le contexte de la recherche puisque l'objet de celle-ci vise à identifier les conditions d'un environnement favorisant la pratique de la marche. En ce sens, les politiques de la ville, soit une perspective macro, peuvent influencer l'aménagement, la sécurité et, par le fait même, la pratique de la marche chez les personnes âgées. Dans le même ordre d'idées, des facilitateurs méso, tels que les groupes de marche, peuvent aussi avoir une influence importante. Du point de vue des facteurs personnels, les enjeux de santé et les limitations entraînées par le vieillissement peuvent mener à certains obstacles. Il importe donc de considérer les facteurs personnels et environnementaux lorsque l'habitude de vie de la marche est étudiée.

Cependant, il convient de combiner ce modèle conceptuel à d'autres modèles afin de documenter les déterminants personnels de l'environnement, soit la vision micro.

4.1.2 Déterminants de l'environnement

En premier lieu, le modèle des caractéristiques de l'environnement physique de Pikora et al. (2003) est une référence pertinente lorsqu'il est question de cerner les facteurs de l'environnement de marche. Étant à l'origine de plusieurs études et d'outils

d'évaluation de l'environnement, ce modèle théorique doit être utilisé dans la présente recherche. La figure 3 présente ce modèle.

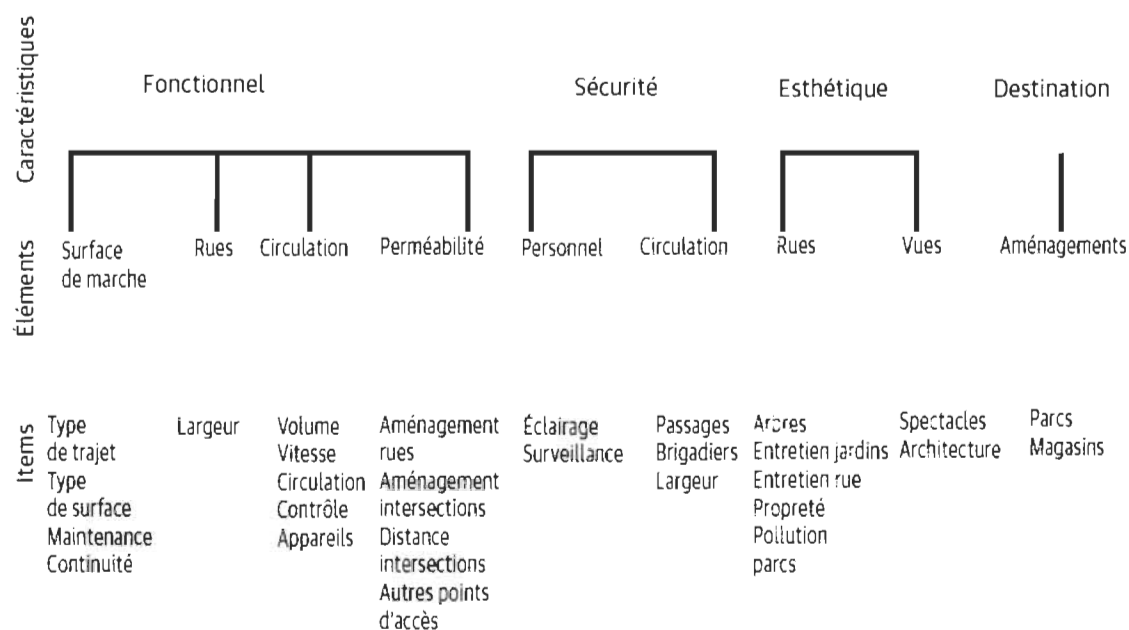


Figure 3. Modèle de l'environnement physique qui peut influencer la marche de loisir dans un quartier, Pikora et al. (2003) dans (Miaux, 2016)

Les auteurs représentent donc la marche comme étant la relation entre quatre catégories de déterminants de l'environnement physique, soit les déterminants fonctionnels, comme la surface de marche ou la perméabilité, les déterminants de sécurité, comme la circulation, les déterminants esthétiques, tels que la nature, et les déterminants de destination, à savoir les installations. Par conséquent, la présence ou l'absence de ces divers déterminants peut influencer la pratique de la marche. En effet, chez les personnes âgées, les déterminants fonctionnels, comme un parcours sans obstacle, ou les déterminants de sécurité, comme une faible circulation, peuvent favoriser la pratique de

la marche. Ce modèle est d'autant plus intéressant qu'il introduit la nature dans les déterminants esthétiques.

Il convient donc, dans la présente étude, de chercher à identifier à la fois la présence de ces déterminants et leur importance chez les participants. Cependant, ce modèle ne considérant pas les facteurs individuels et de pratique, d'autres modèles doivent être retenus.

4.1.3 Perceptions de l'environnement physique

Un autre modèle pertinent, lorsqu'il est question de la marche chez les personnes âgées, est celui d'Ewing et Clemente (2013, cité dans (Miaux, 2016) qu'illustre la figure 4. Ce modèle, portant sur le rôle des perceptions de l'environnement physique sur les comportements de marche, met en relation les caractéristiques personnelles et les préférences de l'individu ainsi que l'environnement qui favorise l'habitude de marche.

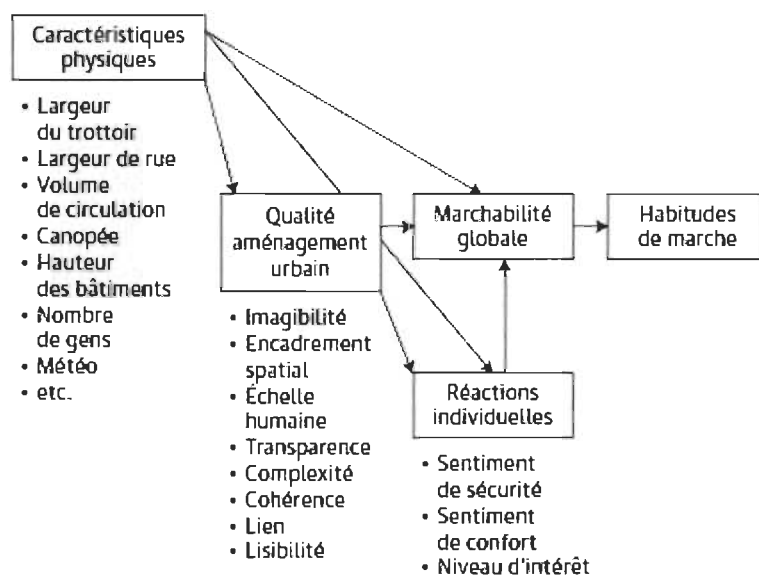


Figure 4. Modèle sur le rôle des perceptions de l'environnement physique sur les comportements de marche, Ewing et Clemente (2013 cité dans Miaux, 2016).

Dès lors, les auteurs démontrent que les caractéristiques physiques de l'environnement de marche, comme la météo ou la largeur de la rue, de même que la qualité de l'aménagement urbain, soit la complexité ou la lisibilité, ainsi que les réactions individuelles, comme le sentiment de sécurité, influencent la marchabilité globale d'un environnement et, par le fait même, l'habitude de marche des individus. Ce modèle reprend donc l'habitude de marche en mettant en relation des déterminants personnels et de l'environnement pour l'analyser. En outre, l'ajout du sentiment de sécurité et de confort permet une analyse plus complète des déterminants personnels qui entraînent la pratique de la marche.

Chapitre 5 : Méthodologie

5.1 Stratégie et méthode de recherche

Afin de répondre au but de l'étude, il importe de choisir une stratégie et une méthode de recherche qui placent l'individu au centre, et qui peuvent capter la complexité de la marche et de son contexte de pratique. Le prochain chapitre détaille la stratégie et la méthode de recherche privilégiées.

5.1.1 Approche

L'approche privilégiée pour la présente étude est celle de la psychologie environnementale. Cette approche est propice à mieux saisir les façons dont se développe la relation entre les facteurs personnels et de l'environnement :

[Elle] met au centre l'individu dans sa relation avec l'environnement dans lequel [...] la relation à autrui est incluse [...]. En ce sens, la psychologie environnementale est proche de la psychologie sociale, mais en même temps, en incluant toujours les dimensions physiques de l'environnement, elle s'y distingue. (Moser, 2009, p. 16)

En outre, elle se « différencie de l'écologie dans la mesure où l'écologie s'intéresse au système, alors que la psychologie environnementale met l'accent sur la relation de l'individu à ce système » (Moser, 2009, p. 17). Ainsi, dans le but d'étudier l'influence de la relation entre l'environnement physique et social sur la pratique de la marche en contexte urbain et naturel, l'approche de la psychologie environnementale permet de considérer l'individu au centre de ces environnements.

Les méthodes de recherche préconisées dans cette approche, considérant que l'objectif est d'être centré sur l'individu et sur son expérience, sont les méthodes mobiles (*mobile method*). Ces méthodes répondent à un manque des méthodes traditionnelles, qui ne traitaient pas adéquatement les situations complexes et ne considéraient pas les sens dans l'expérimentation, en prenant en compte le mouvement dans l'analyse de l'expérience et des perceptions (Büscher & Urry, 2009). Comme Sheller (2014) le mentionne, ces méthodes « peuvent capturer, exécuter et même intervenir dans les processus de mouvement comme ils se produisent [traduction libre] » (p. 801). Büscher et Urry (2009), sociologues pionniers dans le développement des méthodes mobiles, évoquent aussi le concept de mobilité, qui est central dans la présente recherche :

le paradigme des mobilités souligne les interdépendances complexes entre ces différentes mobilités et les moments d'immobilités volontaires ou imposés, temporaires ou, à long terme, agréables ou gênants, qui peuvent faire et maintenir éventuellement des connexions sociales à travers des distances variées et multiples [traduction libre]. (p. 102)

C'est donc différentes stratégies qui peuvent être utilisées, comme l'observation des mouvements, l'entrevue en marchant (ou en roulant), les journaux de temps et d'endroits, etc. (Büscher & Urry, 2009). Dès lors, ces méthodes semblent être tout à fait appropriées et pertinentes pour la présente étude, puisque la mobilité des personnes âgées est au cœur de la problématique.

5.2 Stratégie de recherche

5.2.1 Population à l'étude

Dans le cadre de cette recherche, la population à l'étude est celle des personnes âgées de 60 ans et plus du Québec. L'échantillon retenu est composé de personnes âgées de 60 ans et plus, habitant Trois-Rivières, et ayant les habiletés mentales et physiques pour pratiquer une marche d'une durée allant de 20 minutes à une heure avec des pauses, en contexte urbain et naturel. Un échantillonnage de convenance a été réalisé de façon à recruter de quatre à six personnes, ce qui, dans le cadre d'une maîtrise, avec des contraintes de temps et de disponibilités, rapprochait de la saturation des données (Fortin, 2010). Ainsi, des personnes âgées qui correspondent aux critères d'inclusion ont été invitées à participer à l'étude. Pour ce faire, des résidences pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes, à proximité de divers sites de pratique de marche en contexte urbain et naturel, ont été ciblées afin de favoriser le recrutement de participants. Une lettre de recrutement (appendice A), expliquant les objectifs du projet de même que les avantages et les inconvénients, a été distribuée aux responsables des résidences préalablement sélectionnées. Les responsables étaient par la suite invités à communiquer les coordonnées de la chercheuse aux participants identifiés comme susceptibles de rencontrer les critères d'inclusion. Un premier contact téléphonique avec les personnes volontaires a servi à valider les critères d'inclusion et d'exclusion et à présenter le projet plus précisément.

5.2.2 Collecte de données

La méthode préconisée pour cette étude a été l'entrevue en marchant (Carpiano, 2009; Kusenbach, 2003). L'utilisation de cet outil méthodologique implique que le chercheur participe au *mouvement* investigué, comme la marche, dans la routine du participant et dans son contexte naturel. Cette méthode offre l'occasion d'accéder à des informations sur la communauté et sur l'environnement, qui ne seraient probablement pas évoquées si l'entrevue ne se déroulait pas directement dans le milieu. Cela permet aussi de faire ressortir les relations avec l'environnement, les pratiques sociales ou l'appréciation de l'environnement (Evans & Jones, 2011). Les facteurs qui contribuent à la marchabilité d'un environnement sont très personnels et subjectifs, c'est pourquoi les outils méthodologiques utilisés doivent prendre en considération ces éléments chez la personne étudiée (Clifton et al., 2007). Les recherches sur la population à l'étude se font souvent dans une perspective plus large, mais, pour les personnes âgées, il appert important de s'intéresser aux espaces de proximité et, surtout, aux rapports entre ces espaces et les pratiquants (Lord & Negron-Poblete, 2014). En outre, dans certaines recherches, des incohérences méthodologiques en lien avec la définition des espaces de proximité par les personnes âgées peuvent avoir faussé certains résultats (par exemple, dans le cas de questionnaires), d'où l'importance de choisir un procédé méthodologique qui est en lien avec le processus étudié (Van Cauwenberg et al., 2016) et qui considère les intérêts et expériences propres à la personne (Pikora et al., 2006). Il existe différents courants de pensées quant à cette technique, surtout en ce qui concerne le caractère naturel de l'entrevue. Ainsi, certains auteurs prônent que le chercheur choisisse le parcours

emprunté afin de contrôler certains paramètres, ou encore, que le chercheur s'intègre au circuit naturel du participant. Pour faire ce choix, qu'Evans et Jones (2011) considèrent comme le plus important dans cette technique, il s'agit de cibler les besoins de l'étude. Par exemple, si la recherche s'intéresse à la familiarité des lieux et des liens sociaux, l'entrevue doit se dérouler dans un endroit familier où des liens peuvent être observés. Cependant, si l'expérimentation veut mettre à jour des obstacles architecturaux, le circuit emprunté importe alors peu. Pour la présente étude, l'influence des déterminants de l'environnement physique et social sur la pratique du participant commande que le choix du parcours soit laissé aux participants. En effet, comme il est souhaité de recueillir l'expérience vécue de personnes habituées à marcher dans un environnement familier, il importe d'explorer cet environnement précis pour comprendre la relation qui s'est construite entre ce dernier et l'individu.

La collecte de données a donc été réalisée en trois étapes, s'inspirant de l'entrevue en marchant (Carpiano, 2009; Kusenbach, 2003) et du récit en temps réel du parcours (Miaux et al., 2010) : 1) l'entretien pré-marche ; 2) la marche ; 3) l'entretien post-marche. Les deux premières étapes ont été accomplies en une rencontre tandis que la dernière étape a été faite ultérieurement.

- 1) Une entrevue préalable à la marche a été réalisée, d'une durée de 20 à 30 minutes, selon les disponibilités des participants. Suivant les cadres conceptuels (Miaux, 2016; Pikora et al., 2003), un guide de discussion (appendice B) a été développé afin de couvrir les thèmes de l'état de la pratique, soit la fréquence, la durée et les

lieux de pratique, ainsi que les attentes, appréhensions, contraintes et bienfaits par rapport à la marche. Les entrevues ont été enregistrées à l'aide d'un appareil d'enregistrement afin de permettre une analyse détaillée et de comparer les réponses selon les contextes de pratique.

- 2) Une entrevue en marchant a été réalisée, avec les participants dans le lieu et au moment habituel de pratique, pour la durée régulière de la marche du participant. Ces entrevues ont varié en durée, soit entre 27 minutes et 1 heure 4 minutes. Les thèmes abordés ont été les facilitants et contraintes de l'environnement ainsi que les habiletés nécessaires à la pratique. Comme pour les études employant des méthodes mobiles (Miaux et al., 2010), ces rencontres ont été filmées à l'aide d'une caméra étanche intuitive, de type GoPro, et des photos d'éléments d'observations spécifiques ont été prises, soit à la demande des participants ou par intérêt de la chercheure. L'utilisation de vidéos et de photos a permis de mettre en lumière des éléments d'analyse de l'environnement qui ne pouvaient pas être observés directement dans l'expérience. Comme Mills et al. (2010) le rapportent, la vidéo est utilisée en sciences sociales, notamment en sociologie et en anthropologie, afin d'observer et d'obtenir de la rétroaction et du recul. Les méthodes mobiles étant des stratégies récentes, elles commandent une innovation dans les façons de collecter les données, dont l'utilisation de la vidéo fait partie, puisqu'elle permet de capter l'espace en mouvement. Ainsi, la lecture objective avec recul, permise par les vidéos et les photos, a été bénéfique pour faire ressortir les déterminants du contexte de marche.

3) Les rencontres post-marche ont varié entre 20 et 30 minutes. Suivant une préanalyse des résultats, un roman-photo a été soumis aux participants afin d'obtenir une rétroaction et une validation des éléments observés, en plus de stimuler la discussion. Cette méthode s'inspire d'une étude réalisée par Miaux et al. (2010). L'utilisation d'images peut contribuer à favoriser la compréhension naturelle des éléments conceptuels (Van Cauwenberg et al., 2016), de même qu'à identifier les éléments importants pour les participants en leur permettant de revenir, commenter, préciser ou infirmer des constats (Miaux et al., 2010). Les thèmes abordés ont été les contraintes rencontrées, les bienfaits ressentis et les intentions de pratique future (appendice C). Cette rencontre a été enregistrée à l'aide d'un appareil d'enregistrement dans le but de permettre une analyse comparée ultérieure.

5.2.2.1 Portrait des contextes de marches

Milieu 1. Dans ce milieu, on retrouve une résidence pour personnes âgées autonomes ou semi-autonomes donnant sur un boulevard à trois voies. Une pharmacie se situe à moins d'un kilomètre, ainsi qu'un centre commercial et des restaurants. À une centaine de mètres de l'entrée, on y trouve un chemin de fer. Il faut ensuite traverser le boulevard pour accéder au parcours.

Le premier parcours emprunté est un parc linéaire totalisant 12 kilomètres. Le parcours emprunté par les marcheuses fait entre 2,34 et 4,63 kilomètres et est traversé par deux intersections ainsi qu'un parc. Sur ce parcours, une portion est réservée aux piétons. La

nature et l'urbain s'y mélangent, la promenade étant parfois sous un couvert forestier bordé d'arbustes et de fleurs sauvages, et longeant parfois l'arrière des maisons. On y remarque aussi une alternance d'ombre et de soleil.



Photo 1. Traverse piétonne



Photo 2. Arbustes et fleurs, derrière de maison



Photo 3. Fleurs sauvages



Photo 4. Fleurs sauvages, couvert forestier et piste réservée pour piétons

Milieu 2. Dans ce milieu, on retrouve une résidence pour personnes âgées autonomes et semi-autonomes qui donne sur une rue à deux voies, à 100 mètres d'un boulevard à cinq voies. On y rencontre une pharmacie à moins de 200 mètres. Des restaurants et des boutiques se trouvent à 350 mètres.

Le parcours, à près de 200 mètres de la résidence, est situé à l'embranchement de deux réseaux cyclables qui totalisent au minimum 12,5 kilomètres. Les participantes l'empruntent sur une portion variant entre 1,43 et 1,91 kilomètres. Il est traversé par une intersection, mais il est possible de la contourner en empruntant un escalier. La nature, avec une grande présence d'eau et de faune, se mélange aussi avec l'urbain, puisque le parcours longe une rue d'un côté et une rivière de l'autre. Il n'y a donc pas de couvert forestier important, bien que les arbres présents offrent de l'ombre. Des aménagements paysagers et des panneaux d'interprétation complètent l'esthétisme de ce parcours.

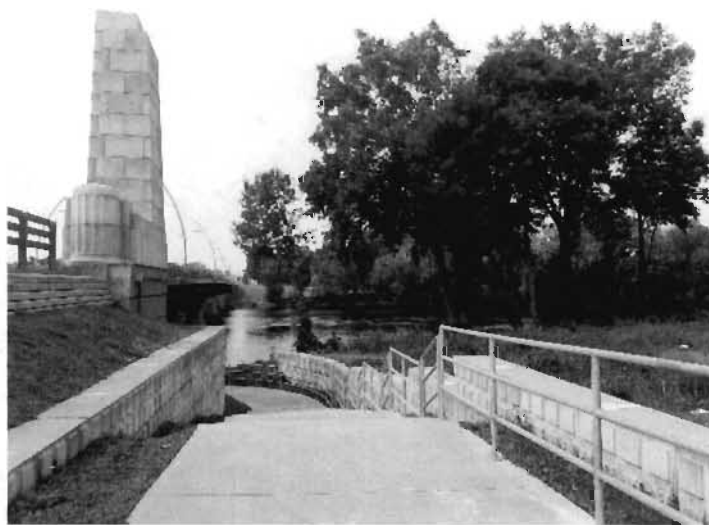


Photo 5. Escalier, béton et eau



Photo 6. Panneau historique, faune, arbres et eau



Photo 7. Bancs et toilette



Photo 8. Rue

5.2.3 Stratégie d'analyse des données

Afin de procéder à l'analyse des données, les enregistrements audio et vidéo ont été transcrits partiellement. Ensuite, les photos, vidéos, enregistrements et transcriptions ont été importés dans le logiciel NVivo 11 et 12 Pro afin de pouvoir faciliter l'analyse. D'ailleurs, l'analyse des données qualitative a été faite selon la méthode de l'analyse thématique proposée par Paillé et Mucchielli (2016). Les auteurs définissent le processus d'analyse de la façon suivante :

[A]vec l'analyse thématique, la thématisation constitue l'opération centrale de la méthode, à savoir la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé, et ce, en rapport avec

l'orientation de recherche (la problématique). L'analyse thématique consiste, dans ce sens, à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus, qu'il s'agisse d'une transcription d'entretiens, d'un document organisationnel ou de notes d'observation. (Paillé & Mucchielli, 2016, p. 232)

Ainsi, selon la méthode d'analyse thématique de Paillé & Mucchielli (2016), l'analyse est plutôt inductive. En revanche, dans le cadre de la présente étude, l'analyse est en partie déductive, en validant des éléments dégagés des modèles conceptuels mobilisés. De façon concrète, pendant les rencontres, et particulièrement durant la marche, des éléments ont été ressortis et ont été interprétés selon les caractéristiques de l'environnement physique de Pikora et al. (2003), et selon les caractéristiques physiques et la qualité de l'aménagement urbain d'Ewing & Clemente (2013, cité dans Miaux (2016). La combinaison de ces modèles théoriques brosse le portrait des déterminants de la pratique de la marche. Cependant, ces modèles théoriques étant assez hermétiques, puisqu'ils ne considèrent pas en profondeur les dimensions récréatives et la nature, d'autres éléments ont été ajoutés et l'élaboration d'un modèle conceptuel plus adapté à la recherche a été envisagée, introduisant alors une composante inductive à l'analyse thématique.

5.2.4 Précautions éthiques

En ce qui concerne les précautions éthiques, certaines mesures ont été prises afin de limiter les risques pour les participants. Ainsi, une certification éthique a été obtenue du Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières (CER-17-235-07.09). En outre, un formulaire de consentement a été

présenté aux participants (appendice D). Cette lettre faisait état des avantages, des risques et des inconvénients possibles pour les participants, ainsi que les dispositions qui ont été prises pour le respect, le bien-être et la justice des participants. Dès lors, outre l'avancement des connaissances et les bienfaits relatifs à la marche, aucun autre avantage n'était retiré de la collaboration des participants. Cependant, les participants ont encouru des risques durant cette marche, soit des risques de blessures en cas de chute, par exemple. Ainsi, pour minimiser le danger et l'impact de ces risques, un cellulaire et une trousse de premiers soins ont été apportés durant la marche, de même qu'une chaise portative afin de fournir un moment de repos si nécessaire, dans l'éventualité où le mobilier urbain ne pourrait pas le permettre. Aussi, si les conditions météorologiques n'étaient pas favorables ou rendaient dangereuse la marche, il était possible de la reporter. En termes d'inconvénients, excepté le temps accordé aux trois rencontres, aucun autre inconvénient n'était associé à la participation à la recherche. Les participants ont reçu des explications quant à ces éléments et étaient invités à fournir un consentement libre et éclairé par la suite. Le bien-être des participants était assuré en portant une attention particulière à l'équilibre des risques, inconvénients et avantages, ainsi qu'en assurant le respect de la vie privée. Pour ce faire, l'anonymat des participants a été préservé par l'utilisation de codes pour remplacer les noms. De plus, les photos et vidéos ne permettent pas l'identification des participants. D'ailleurs, les enregistrements, vidéos et photos seront détruits à la fin du projet. Les transcriptions ont été conservées dans un fichier protégé par mot de passe et seront détruites après cinq ans. Le principe de justice sera appliqué en s'assurant qu'aucun conflit d'intérêts n'interfère dans la sélection des participants et que

les résultats de la recherche puissent bénéficier à plusieurs autres personnes, outre les participants.

Chapitre 6 : Résultats



Après avoir décrit les participantes à l'étude, le prochain chapitre vise à présenter une description de la pratique de la marche de celles-ci, de même que les parcours empruntés et les principaux résultats liés à l'expérience vécue en contexte de promenade en sentier.

6.1 Portrait des marcheuses et de leurs modalités de pratique

L'échantillon se composait de sept femmes avec un âge moyen de 74,6 ans. À la lecture du tableau 2, on peut constater que, bien que quatre participantes aient encore l'usage de leur permis de conduire, la marche reste une activité choisie, qu'elle soit de type actif et soutenu ou de type actif seulement. Ce qui explique qu'elles marchent une ou deux fois par jour comme le rythme soutenu est important pour elles. D'ailleurs, deux de ces participantes pratiquent encore le vélo de façon régulière. En outre, deux participantes ne marchent pas à l'extérieur l'hiver. La durée de marche plus courte des participantes 2, 5 et 7 s'explique par le parcours choisi, qui permet une moins longue marche.

Tableau 2

Portrait des modalités de pratique des participantes et des parcours

Participant	Âge	Permis de conduire	Type de marche	Saisons	Autre(s) AP
1	74	Oui	Actif et soutenu	Toutes	Vélo
2	81	Non	Actif et soutenu	Toutes	
3	79	Oui	Actif et soutenu	Pas l'hiver	
4	78	Non	Active	Toutes	
5	70	Oui	Active	Toutes	
6	70	Non	Promenade	Pas l'hiver	
7	70	Oui	Actif et soutenu	Toutes	Vélo

Tableau 3

Portrait des marches

Participant	Durée de marche	Distance
1	0:39:57	2,34
2	0:56:03	3,69
3	01:04:00	4,63
4	00:42:05	3,31
5	00:27:11	1,43
6	00:29:20	1,78
7	00:29:07	1,91

En ce qui a trait aux modalités de pratique des participantes, on constate que la durée des marches ainsi que la poursuite de la pratique lors de la saison hivernale ont été ressorties comme résultat à mobiliser pour décrire les modalités de pratique.

D'abord, on constate que la majorité des participantes marchent tous les jours, entre 45 minutes et 2 heures par jour, comme l'explique cette participante : « Hooo sûrement trois quarts d'heure une heure des fois sur la piste cyclable un peu plus à la fois je peux retourner marcher dans l'après-midi-là » (participante 3). Les participantes connaissent aussi leurs repères, car elles marchent sensiblement le même parcours d'une journée à l'autre. Cette participante l'explique : « là le plus souvent j'arrête ici, y'en a qui monte jusqu'en haut pis qui revienne, mais moi c'est ma place » (participante 3).

En outre, certaines poursuivent leur pratique même l'hiver, le plus souvent en adaptant leur parcours, comme l'illustre cette participante :

non non l'hiver c'est pas pareil là (l'hiver y'arrête de déneiger juste avant) mais moi l'hiver passé j'ai marché plus dans les rues que dans la piste cyclable j'ai été faire de la raquette mais marcher j'ai pas été marcher là j'marche sur les trottoir je vais virer au centre d'achats je fais le tour je reviens (participante 1).

La pratique de la marche de façon régulière, en bravant les saisons, porte à s'intéresser aux déterminants qui amènent les participantes à s'engager de la sorte dans cette pratique.

6.2 Les déterminants individuels

L'analyse des résultats a fait ressortir plusieurs déterminants individuels, soit les contraintes et les enjeux de santé, les facilitateurs, les bienfaits, l'intérêt et l'historique.

Les déficits et les capacités, qui peuvent diminuer avec l'âge, semblent influencer la pratique de la marche, et sont identifiés comme des contraintes. Le choix de parcours peut être notamment lié à ces contraintes, comme le soutient cette participante : « bin j'aime moins ça [marcher dans le gazon] on est plus solide sur l'asphalte pour l'équilibre là » (participante 4). Certains enjeux de santé peuvent aussi limiter la pratique de la marche. Cette participante explique qu'elle adapte son horaire en fonction de l'énergie demandée : « [Marchez-vous tous les jours ?] Moins qu'avant parce que j'ai été malade [...]. Ça dépend des activités, si y'a des activités qui demande plus bin je vais modérer sur la marche » (participante 6). Cette perte d'habiletés peut même entraîner des deuils à faire, et ainsi modifier les comportements de marche, ainsi que l'affirme cette participante :

[O]n va laisser faire de descendre les monts ça c'est terminé c'est des deuils à faire des gros deuils à faire parce que j'aimais ça c'est l'automne pis les couleurs pis tout ça mais là c'est trop pour mon âge (participante 1).

Cependant, certains enjeux de santé peuvent s'exacerber si la marche n'est pas pratiquée régulièrement, comme l'avance cette participante :

Y'a des périodes où j'avais de la difficulté avec les jambes parce que j'ai des problèmes de jambe j'ai les jambes faibles ça fait qu'il faut toujours que j'entretienne la marche pour fonctionner comme il faut parce que une journée sans marcher je le sais le lendemain (participante 1).

Dès lors, les habiletés des participantes sont considérées lorsque vient le temps de se projeter sur la pratique future de la marche, comme on le voit chez cette participante : « bin ça c'est un jour à la fois c'est ma devise un jour à la fois tsé on dit aujourd'hui j'capable de le faire on en profite si demain j'pas capable bin j'me tiendrai tranquille » (participante 1).

C'est donc pour agir sur certains déficits physiques qui surviennent avec l'âge que les participantes ont mis en place des facilitateurs, tels qu'adapter leurs choix de parcours ou utiliser les aides techniques. En effet, en ce qui concerne le choix de parcours, lorsqu'il y a des obstacles, des alternatives sont trouvées afin de poursuivre la pratique de la marche, comme l'explique cette participante :

C'est sûr que les marches c'est un peu plus difficile. Il y a des journées que ça va bien d'autres journées quand je vois que c'est vraiment que j'pas assez en forme pour les faire bin je change mon trajet. Si je vois que j'ai mal aux hanches des fois j'ai mal aux hanches [...] je provoque pas je fais pas exprès pour me rendre dans cet état-là je change mon parcours (participante 6).

En outre, certains facilitateurs aménagés dans les parcours peuvent influencer le choix des participantes, ainsi que l'affirme celle-ci :

[La rampe] est pratique je l'utilise surtout j'ai été opérée pour un genou il y a des boutes où je commence à l'utiliser après ça j'essaie sans y toucher parce que faut faut que je fasse pratiquer mon genou mais elle est bin utile moi pis les autres aussi y'en a qui viennent parce qu'il y a une rampe [...] au début je le prends pour descendre après ça quand j'suis rendue plus loin j'en ai moins besoin mais pour monter à fait un bon appui aussi (participante 5).

De plus, des aides techniques peuvent aussi combler certains déficits et, ainsi, permettre aux marcheuses de perpétuer la pratique. D'abord, les bâtons de marche sont des facilitateurs qui semblent populaires, comme le démontre cette participante :

Ça fait que puis pour cet hiver je me suis procuré des bâtons de marche parce que l'hiver passé des fois y'avait de la glace pis je me disais moi le jour où je vais m'acheter des bâtons de marche je vais me sentir je suis encore capable je suis solide mais tsé quand c'est glissant je veux pas m'empêcher de marcher. [Vous allez chercher des outils, des bâtons, des crampons pour continuer votre pratique ?] Oui tu vois moi c'est je suis prêt j'ai mes bâtons de marche pour l'hiver prochain quand j'en aurai besoin je sortirai pas ça je suis encore jeune (participante 2).

Pour les participantes, il est aussi important de bien se chausser, ainsi que le soutient cette participante : « moi je me chausse comme il faut puis c'est ça là j'irai pas en sandales là j'ai toujours les chaussures exprès » (participante 1).

Cependant, l'utilisation de facilitateurs peut aussi être perçue comme diminuant l'autonomie, comme l'explique cette participante : « Si je suis toujours après me tenir ou quelque chose c'est sûr je fais attention mais si je fais toujours [ça] je vais venir je pense plus vite en en venir à en avoir besoin » (participante 7). En ce sens, la pratique de la

marche représente aussi une façon de maintenir ses acquis et capacités cognitives, ainsi que le précise cette participante :

Moi c'était d'apprendre la ville tsé bon pour diriger et mener quelqu'un dans une ville parce que je la connais je l'ai marché pis je fais la même chose ici depuis que je suis arrivée à X bon comment je me rend là quelle rue que je tourne tsé c'est ça quand je marche ça c'est la rue de X ça c'est ça je me place (participante 2).

L'utilisation de facilitateurs permet donc de surmonter certains déficits, favorisant ainsi la pratique de la marche. La recherche des bienfaits associés à la marche explique aussi les modalités de pratique observées malgré certains enjeux.

En effet, les participantes ont identifié des bienfaits physiques et psychologiques à la pratique de la marche, ce qui semble contribuer à nourrir la motivation. D'abord, les bienfaits physiques de la marche sont présentés, par les participantes, dans une optique d'amélioration ou de maintien d'une bonne santé, comme le soutient cette participante : « tsé moi faut que j'aïlle à ma vitesse moi je fais pas ça pour performer j'fais ça pour être en santé et puis pour garder mon autonomie le plus longtemps possible » (participante 1). En outre, les participantes marchent majoritairement tous les jours, et ressentent même physiquement un manque d'énergie si elles ne marchent pas, ne serait-ce qu'une journée, comme l'expliquent ces participantes :

Pis si une journée tu feel pas trop t'as pas bougé on s'en aperçoit on dirait on est tout pogné. [Vous vous en apercevez ?] Oui le corps fonctionne tout le temps un peu au ralenti je me sens plus fatiguée (participante 3).

À tous les jours je marche même encore aujourd'hui ça c'est comme c'est une drogue autrement dit une bonne drogue c'est une habitude une bonne habitude et puis ça me manque [...] j'suis plus amorphe quand je marche je reviens je suis plus peppée (participante 7).

Ce sont les déterminants psychologiques qui ressortent comme étant les plus importants pour les participantes. D'abord, une participante mentionne ressentir des bienfaits qui peuvent s'apparenter à des bienfaits spirituels :

Quand j'ai des peines ou des inquiétudes j'm'en vais marcher puis c'est comme une prière je vais avoir l'air démodée mais pour moi c'est faire le vide puis demander de l'aide mais j'viens toute seule avec moi-même d'autres fois je vais chanter je vais avoir la même chanson tout le long pis c'est automatique [...] mais je prie pas tsé mais c'est chanter j'arrive j'suis pu dérangée là (participante 2).

Ensuite, marcher, et à plus fortes raisons marcher en nature, réduit le stress, comme le dit si bien cette participante : « si on a du stress on va prendre une marche pis c'est réglé » (participante 1). Cette participante évoque même la marche comme méthode alternative pour agir sur sa santé psychologique :

Je trouve que c'est santé et j'aurais déjà fait de l'angoisse je pensais je faisais une crise cardiaque [...] j'ai été voir sur l'ordi les remèdes et c'est prendre de l'air pis sortir pis s'occuper parce que je pense les médicaments c'est bon à rien [...] j'essaie de prendre l'air et m'occuper autrement (participante 5).

Ainsi, la recherche de bienfaits, et plus particulièrement ceux ressentis en nature, explique l'intérêt des participantes pour cet environnement. Or, d'autres résultats démontrent que différents éléments semblent aussi influencer l'intérêt à marcher, soit les motivations, la

destination et la performance. D'abord, comme il a été mis de l'avant précédemment, les motivations pour pratiquer la marche sont majoritairement liées à la santé, comme l'explique cette participante : « je marche pour la santé parce que c'est très important pour moi pour mes jambes et pour le plaisir aussi j'aime ça » (participante 1). Cette autre participante l'illustre autrement : « je le fais parce que grouille pour pas que ça rouille. C'est ça mon expérience de la marche » (participante 3). Pour d'autres encore, il s'agit d'un besoin, comme pour cette participante : « ça libère ça nous fait oublier bin des affaires haaa non moi j'ai besoin faut absolument que j'aille marcher » (participante 4). La pratique de la marche est tellement ancrée dans l'habitude des participantes que le maintien d'une routine est aussi une motivation, comme pour cette participante : « si j'en fais pas une journée jsuis pas contente de moi le soir » (participante 7). Les participantes peuvent aussi marcher pour se rendre à une destination ou pour un facteur d'attrait précis. En effet, plusieurs participantes marchent pour leurs courses, comme l'explique cette participante :

Bin ça dépend si j'ai besoin de juste quelque chose j'ai mon sac à dos pis j'y vais à pied bin ça prend 15 minutes 20 minutes aller au centre d'achats il est pas loin ça fait que 15 minutes 20 minutes ça dépend si y vente bin gros pis l'épicerie pis mes petites commissions sont faites pis ma marche est faite du 2 pour 1 (participante 1)

En outre, cette participante mentionne que les commissions sont une motivation à la marche : « mes médicaments c'est à pharmacie l'autre bord j'ai toujours dit venez pas les livrer c'est si peu loin faut je les marche » (participante 5). Certains événements ou attraits peuvent aussi porter les participantes à marcher, ainsi que l'affirme celle-ci : « le parc, il

est rassembleur, avec le kiosque et la musique le samedi soir, c'est le fun, ça nous fait rencontrer du monde, on reconnaît les gens de fois en fois » (participante 7). De surcroît, la performance, soit le rythme et le temps de marche, peut être un déterminant significatif chez les participantes. Une participante calcule d'ailleurs son temps de marche :

[Est-ce que vous calculez le temps que ça vous prend toujours ?] Oui là je me dis j'ai fait tant de temps ça va me prendre tant de temps ça veut dire que j'ai fait tant mon temps est compté (participante 1).

Cette participante, pour sa part, apprécie un rythme plus accéléré :

Quand on a fait un petit bout pis que ça marche plus lentement bin c'est pas pareil moi une marche de santé c'est une marche de santé faut j'marche un petit peu plus vite [...] ça me fatigue plus si tu marches lentement on dirait le dos les reins tout ça tu déposes je sais pas l'effet que ça me fait bin des fois des fois j'suis fatiguée on dirait si je marche pas à mon rythme (participante 7).

Par ailleurs, l'historique de marche semble aussi avoir influencé les participantes à adopter ou à poursuivre la pratique de la marche, alors que la pratique antérieure d'activités en lien avec la nature serait liée à l'attrait pour le sentier urbain et naturel. D'abord, la pratique de la marche semble avoir débuté avec des partenaires, ce qui aurait contribué à l'adoption de l'habitude qui se poursuit maintenant. Les enfants ont été des partenaires de choix, comme l'explique cette participante :

J'ai toujours marché les enfants étaient dans le carrosse pis j'en mettais trois dans le même carrosse pis je partais avec eux autres tsé. [Dans quel genre de sentier par exemple ?] Bin j'étais à X alors c'était au début X c'était quand même rural tsé y'avait pas trop de voiture mais c'était sur les trottoirs pour me rendre à un autre centre d'achats un peu plus loin mais j'ai toujours marché j'ai pas de mérite pour ça moi je suis bien dehors [donc] j'ai toujours marché (participante 2).

Pour d'autres, c'est le départ des enfants vers l'école qui a mené à la marche quotidienne, ainsi que l'affirme cette participante :

Moi j'ai commencé à marcher vraiment beaucoup lorsque j'ai eu trois enfants quand y sont partis tous les trois à l'école nous où je demeurais on était plusieurs dames qui se connaissaient et puis j'avais plusieurs copines on était une dizaine de femmes pis moi je marchais déjà un peu pis la eux autres voulaient marcher aussi quand on est en compagnie ça passe mieux une demeurait mettons à droite de chez moi l'autre en face fake là on la prenait sur notre chemin et on faisait à 7h30 tous les matins cinq jours par semaine fake on faisait quatre kilomètres le matin et puis des fois on allait prendre un petit café et ça c'était cinq jours par semaine [...] on a fait ça pendant des années des années [...] on a du faire ça pendant 20 ans tout le temps tout le temps beau temps mauvais temps même l'hiver (participante 7).

Les animaux de compagnie peuvent aussi avoir contribué à l'adoption de la pratique de la marche régulière :

J'ai toujours marché parce qu'avant j'habitais en campagne et j'avais trois chiens et je les faisais marcher tous les trois j'ai essayé les trois ensemble c'était pas possible alors c'était chacun leur tour fake j'ai marché (participante 5).

Pour d'autres encore, c'est la marche avec un partenaire de vie qui les stimule, comme le soutient cette participante :

J'ai déjà marché beaucoup avec mon mari jusqu'à 2 heures par jour qu'on faisait des randonnées surtout dans l'environnement près de chez moi c'était à 10 minutes à peu près ça fait que j'allais dans les sentiers dans les sous-bois c'est ça que j'aimais beaucoup (participante 6).

En outre, le fait d'avoir développé un intérêt pour les fleurs, à travers le jardinage par exemple, semble avoir influencé la pratique de la marche dans un environnement naturel, comme le montre cette participante :

C'est sûr que des fleurs c'est beau c'est mieux que d'autre chose les devantures de maison et comment c'est beau c'est propre c'est beau moi les rues que je fais je fais beaucoup de petites rues le monde sont fier quand même ça nous rappelle quand on était chez nous quand on avait notre maison tsé quand j'avais ma maison nous autres on avait un petit lac en arrière de la maison et des fleurs on en avait en masse et un jardin pis toute ça fait que quand on voit ça (participante 4).

Une participante raconte aussi comment ses souvenirs d'enfance, notamment ceux avec son père, influencent sa connexion avec la nature dans sa pratique de la marche :

Je me rappelle au printemps il [son père] allait dans le bois pis il nous amenait pis il nous montrait ça des petites feuilles c'est du thé des bois ça goûte la paparmane rose ça fait que mon père allait chercher ça et on se faisait du thé avec ça [...] mais tsé c'est toutes des choses qui nous reste dans la tête quand on va l'autre bord y'en a [autre partie du sentier] (participante 2).

En effet, l'attrait pour les éléments naturels semble prendre racine dans l'historique chez plusieurs participantes :

L'eau pour moi j'ai grandi au bord de l'eau dans X et l'eau ici je l'ai au bout du quai X haaa quand j'arrive là que c'est beau c'est beau je m'assois là et ça me rappelle [...] quand je suis venue étudier à X je partais de mon patelin dans X où j'avais l'eau et là j'arrive dans un pensionnat une chance que j'avais la voie maritime du Saint-Laurent qui passait en avant ça là bin des fois j'étais assise sur la tablette de la fenêtre au dortoir et je regardais la voie maritime ça ça me comblait tsé ça me rapprochait ça m'empêchait de m'ennuyer et plus tard avec mon mari on a construit un chalet dans le nord et on avait un lac on était près du lac c'était bon pour moi et l'eau était là et j'arrive à Trois-Rivières et j'ai quand même la Saint-Maurice et le fleuve c'est pour ça que je suis bien, j'ai l'eau les fleurs et les arbres. [Vous avez la nature proche de vous, vous savez que vous pouvez aller voir l'eau.] J'ai la chance d'y aller avec mes enfants (participante 2).

Dès lors, certains déterminants individuels ont été ressortis dans la recherche, tels que les contraintes, les enjeux de santé, les facilitateurs utilisés ou les intérêts à pratiquer la marche. Cependant, d'autres déterminants peuvent aussi compléter le portrait de la marche en contexte urbain et naturel chez les personnes âgées.

6.3 Les déterminants physiques

En effet, l'analyse des résultats a aussi permis de déceler des déterminants physiques, soit les caractéristiques physiques, les qualités de l'aménagement urbain, l'accès/la distance, l'esthétique et la sécurité.

Les déterminants des caractéristiques physiques concernent principalement la circulation (volume) et ses fonctionnalités. D'abord, tout milieu confondu, la circulation observée dans le parcours, particulièrement la fin de semaine, ainsi que la cohabitation avec des usagers utilisant différents équipements ont été relevées par les participantes

comme influençant leur pratique de marche. Cette participante illustre comment la surutilisation du parcours pendant la fin de semaine vient restreindre sa pratique :

Bin y'a beaucoup de vélos de monde à pied de carrosses là de tout là la fin de semaine c'est quasiment pas venable haaa non y'a tellement de trafic de papas et de mamans avec des jeunes enfants là qui font du vélo (participante 1).

Cette participante explique la cohabitation dans le parcours :

On rencontre des piétons pis on rencontre des bicycles pis des machines la ceux qui marche pas [...]. [Est-ce que la cohabitation se passe bien ?] Oui oui les bicycles on aimerait ça qu'ils aient des criards parce qu'ici ça rencontre pis y peuvent pas passer à côté (participante 5).

D'ailleurs, la circulation automobile à proximité de la promenade peut influencer le choix de parcours, comme l'atteste cette participante : « quand on peut trouver des sentiers comme ici près de l'eau on aime mieux ça c'est moins achalandé y'a pas de voiture » (participante 7). Les fonctionnalités de la promenade peuvent aussi influencer la pratique. L'aménagement d'une partie de la piste réservée exclusivement aux piétons est définitivement une caractéristique physique prisée par les participantes du milieu 1, comme l'illustre cette participante :

De l'autre côté si on avait pris à droite en prenant la piste ça marche pas bien parce que y'a pas de voie pour les marcheurs c'est pour les cyclistes alors il faut marcher face aux cyclistes ou c'est moins bon j'aime mieux l'autre piste où on a notre place (participante 2).

En effet, utiliser une voie réservée pour les piétons semble plus sécurisant :

Bin partir du boulevard X jusqu'au boulevard X mettre une piste exprès pour les piétons comme y'a l'autre côté parce que là y'a rien tout le monde s'en va sur le même sens piéton cycliste rollerblade petite voiture électrique tout le monde s'en va à la même place. [C'est plus petit aussi la largeur, c'est restreint comme espace.] Y'a un monsieur moi quand j'étais en vélo jme tassait pour le laisser passer il m'a dit faite pas ça en vous tassant vous allez vous blesser vous avez votre place prenez votre place. [Les autres ralentiront ou passeront à côté.] Mais le monsieur là jme suis tassé parce qu'il allait beaucoup plus vite que moi fake jme suis tassée mais il a eu peur que je tombe (participante 1).

En outre, en marchant dans d'autres espaces non réservés aux piétons, les participantes ont peur de déranger, comme l'exprime cette participante :

L'autre côté il manque qu'on a pas de place pour les piétons faut marcher dans la piste avec les vélos pis les vélos je les comprends y'en a qui aime pas ça parce que on dérange un peu eux autres ils vont à leur rythme et ils peuvent pas tsé nous autres faut se tasser à côté complètement (participante 4).

Une autre fonctionnalité appréciée ou du moins remarquée par les participantes sont les bancs, comme l'explique cette participante, qui connaît même leur position sur le parcours : « Quand il y en a qui sont fatigué parce qu'ici c'est pas le premier banc on en a un autre qu'on a passé parce que quand on revient y'en a un autre y'avait des gens assis là » (participante 5).

Ainsi, la qualité de la promenade et son confort agissent sur la pratique de la marche des participantes. Par exemple, le revêtement du sol influence grandement

l'appréciation des parcours, comme le précise cette participante : « je suis portée à marcher sur ce que je vois sur ce [quoi] je mets les pieds tsé bien souvent les terrains c'est du gazon c'est égal en partie mais je trouve que c'est plus facile ici » (participante 5). C'est d'ailleurs la raison pour laquelle certaines participantes préfèrent marcher près d'un centre commercial, comme le démontre cette participante :

Quand y fait beau on va faire le tour du centre d'achats sur l'asphalte et je pense que quand le podiatre lui a donné des orthèses ici y'a bin des places où les trottoirs sont croches y'a bin des craques fake à 7h du matin au centre d'achats y'a pas de trafic tu peux marcher y'a de la place (participante 3).

Certaines caractéristiques d'un parcours, notamment de présenter une surface plate et droite, sont aussi préférées au détriment de la marche sur trottoirs ou sur du revêtement accidenté. Cette participante explique ses préférences :

Bin on est certain y'a pas d'auto y'a pas de fente y'a de la belle asphalte c'est égal après ça bin y'a des arbres de chaque côté ça doit être meilleur que sur le boulevard X que de respirer de la gazoline je trouve c'est plus santé (participante 3).

Quant à cette participante, elle précise pourquoi elle privilégie les sentiers et les pistes :

Y'a juste sur les trottoirs que je marche pas à cause du dos j'ai mal au dos et sur les trottoirs à chaque entrée de cour il y a des dénivellations puis je veux pas marcher là ça me fait trop mal dans le dos le nerf sciatique fake je marche sur le droit (participant 1).

Cependant, pour sortir d'un parcours ou, au contraire, pour y arriver plus rapidement, elles emprunteront des terrains plus accidentés ou passeront par-dessus un muret de ciment, comme le montre les photos suivantes :



Photo 9. Sentier du désir, sable et roche



Photo 10. Muret de ciment et gazon

L'entretien des espaces de pratique peut aussi influencer la qualité du sentier et, ainsi, modifier le choix du parcours, comme l'explique cette participante :

La semaine passée la municipalité qui aménageait la bordure de la piste cyclable là pis ils faisaient des coupes pis ils amélioreraient puis pour l'automne aussi pour pas que les mauvaises herbes envahissent la piste cyclable ça fait que c'était le grand ménage je trouvais ça opportun que ça se fasse ça moi je remarque c'est ça en marchant c'est pas juste une marche je vois en même temps puis j'ai du bonheur à marcher (participante 2).

De surcroît, le confort des espaces de pratique a été relevé comme une caractéristique bénéfique par les participantes. Par exemple, l'ombre semble procurer un confort apprécié par les marcheuses, comme l'affirme celle-ci :

C'est important oui à l'ombre au soleil quand je vais au soleil je sais qu'en partant je marche à gauche pour le soleil pis je reviens toujours par l'ombre de l'autre côté parce que les arbres sont plus bas je marche toujours à l'ombre (participante 2).

Une autre participante précise l'importance de l'ombre : « c'est une belle place pour marcher ici c'est beau les arbres c'est beau et pis on a [un] peu d'ombrage c'est pas juste du soleil [...] pis l'après-midi quand le soleil est de ce côté-là, on a de l'ombrage » (participante 6). En outre, à l'écoute des vidéos de marches, on constate que le niveau de bruit augmente considérablement lorsque vient le temps de traverser les boulevards, ce qui influence également le confort de ces espaces de pratique. Cependant, cet élément ne semble pas empêcher les participantes d'emprunter les parcours en question, puisqu'aucune participante n'en a fait mention.

Un autre déterminant physique relevé par les participantes est l'accès/la distance, soit la facilité de se rendre à la promenade combinée à la distance à parcourir pour s'y rendre. En effet, un des obstacles majeurs est l'accès aux espaces de pratique, et ce, peu importe le milieu. Dans le cas du milieu 1, il y a un boulevard à traverser avec des indications de priorité piétonne peu suivies et une interprétation erronée de celles-ci. Cette participante commente la traverse piétonnière : « ici c'est très très difficile faut quasiment faire arrêter les gens ils arrêtent pas ici c'est effrayant c'est pour ça une personne âgée là à mobilité réduite là elle est pas capable de traverser ici » (participante 1). En outre, les participantes pensent qu'elles n'ont pas la priorité, comme le démontre cette participante : « [Une automobile nous laisse passer.] Ça arrive pas souvent, ils sont pas censés »

(participante 2). Il semblerait que plusieurs des participantes aient vu un reportage rapportant cette croyance, comme l'explique celle-ci : « oui mais ils l'ont annoncé plusieurs fois ils disent qu'on est supposé ralentir les autos mais qu'on est pas obligé d'arrêter c'est ça qu'ils ont dit » (participante 4). Quant au milieu 2, certaines participantes préfèrent réemprunter les marches plutôt que de traverser les lumières, même si cela peut être plus exigeant, ainsi que l'affirme cette participante : « C'est parce que sinon faut traverser dans le gros trafic et attendre les lumières et on aime moins ça » (participante 6). En outre, le revêtement du boulevard, en pavé, ne semble pas être apprécié, comme l'illustre cette participante : « y'en a qui deviennent étourdi à le regarder et y'en a une qui est tombée on dirait son pied est resté collé pis est tombée sur le ventre pis l'autre qui est étourdie je lui tiens le bras » (participante 5). D'ailleurs, à cette intersection, l'indication pour piétons a été enlevée lors de travaux de construction et n'a pas été réinstallée. Les participantes doivent donc s'adapter : « on doit regarder de l'autre côté pour savoir quand on peut traverser » (participante 5).

Certains enjeux d'accès n'empêchent cependant pas les participantes de poursuivre leur pratique et de profiter de l'esthétique des parcours, c'est-à-dire des facteurs attractifs d'un espace, comme les éléments naturels qui s'y trouvent. Une participante résume bien les raisons pour lesquelles la marche en nature est importante : « la nature c'est nécessaire, c'est l'air frais, c'est la santé » (participante 5). L'analyse des résultats permet de constater la présence d'une diversité d'éléments naturels sur les différents parcours. D'abord, on pouvait y voir des fleurs, comme le souligne cette participante : « regarde les belles talles

de fleurs on peut-tu marcher jusque-là regarde si c'est beau hooo que c'est beau » (participante 1). Les arbres composaient aussi l'esthétique du parcours, comme l'explique cette participante :

Bin oui pis le fait que l'arbre est en train de s'ouvrir par en arrière et à force de picocher l'écorce de l'arbre est en train de gonfler c'est mes affaires moi ça me fascine ces choses-là je serais toujours arrêtée j'aime les fleurs les plates-bandes je vois toute (participante 2).

Dans le milieu 2, c'est l'eau qui est prédominante et appréciée, comme l'illustre cette participante : « L'eau c'est important pour moi c'est calme » (participante 6). Ce milieu est aussi reconnu pour ses arbres fruitiers et sa grande présence des canards, que chacune des participantes a tenu à faire photographier.



Photo 11. Faune



Photo 12. Cerisier

La présence de ces éléments naturels a même influencé le choix de résidence de certaines participantes, comme l'explique celle-ci : « c'est pour ça que j'ai choisi la résidence ici parce que c'est proche d'un parc j'ai été en visiter d'autres pis on est en ville pis tout ce qu'on voit c'est le trafic pis tout ça » (participante 1). C'est aussi le cas d'une participante du milieu 2 : « C'est pour ça d'ailleurs quand j'ai choisi ma résidence je suis venue ici au bord de l'eau » (participante 6). Pour cette participante, ce sont plutôt les fleurs qui ont fait pencher la balance : « bin c'est parce que moi j'aime les fleurs pis chez nous j'étais entouré de fleurs » (participante 1). En outre, les deux milieux présentent des

aménagements paysagers, réalisés par la ville, qui semblent bien appréciés des participantes, qui ont tenu à les identifier.



Photo 13. Aménagement paysager, milieu 1



Photo 14. Aménagement paysager, milieu 2

Cependant, pour d'autres participantes, et bien qu'elles apprécient la nature, cet attrait ne permet pas toujours de surpasser une certaine crainte. Par exemple, l'isolation du couvert forestier peut générer la peur, comme l'explique cette participante :

Peut-être mais tsé être toute seule à moins qu'il fasse très beau le matin à 10h30 le matin et que je peux prendre la piste cyclable je le fais je l'ai fait une couple de fois cet été mais normalement je le fais pas parce que j'ai peur et on est peut-être moins alerte à cet âge-là [...] fake tu t'en vas-tu te foutre dans le bois toute seule t'as beau aimer la nature mais pas toute seule j'aime mieux être à l'air libre [Dans les rues ?] Oui si tu fais le boulevard X jusqu'au boulevard Y par là y'a des maisons y'a de la pollution mais tu peux avoir de l'aide tu peux crier tu peux sonner c'est un boulevard passant faut penser à la sécurité (participante 3).

En effet, marcher seule dans cet environnement peut être insécurisant, comme l'affirme cette participante :

C'est important oui mais seulement que si je suis toute seule j'y vais pas moi j'aime plus parce que je suis peureuse fake j'aime plus où que je vois du monde qu'il y a d'autre monde toute seule j'y vais pas dans les marches dans les pistes cyclables (participante 4).

Ces deux participantes, les seules à identifier très peu d'éléments naturels pendant leurs marches, avaient d'ailleurs l'habitude de marcher en solitaire. La dimension sociale pourrait ainsi contrer cette peur.

Néanmoins, on voit que la sécurité influence également la pratique de la marche en sentier urbain et naturel. Cet élément commande que l'on s'y attarde, puisque l'enjeu qui en découle peut être très limitant pour les personnes âgées. En effet, la crainte

occasionnée par la perte des capacités à se défendre est très présente, comme l'illustre cette participante :

Non pas du tout les gens sont moi je me sens en sécurité mais j'irais pas toute seule c'est toujours ça en je pense c'est être d'y aller avec quelqu'un et c'est très achalandée ici quand il fait beau fake c'est moins pire mais j'irais pas toute seule j'ai pas 20 ans là pour me faire sauter dessus mais y'a quand même des gens qui on sait jamais (participante 2).

Marcher seule est aussi très insécurisant pour cette participante : « quand je suis toute seule je marche dans la rue sur le trottoir parce que je vais pas dans la piste cyclable toute seule non j'aime pas ça y aller tout seule je suis peureuse il arrive toute sorte d'affaire » (participante 4). Malgré le fait que la plupart n'aient pas été témoin d'accident ou d'attaque, les participantes craignent d'emprunter des parcours seules, comme l'explique cette participante :

[Avez-vous été témoin d'accident ou d'attaque ?] Non l'histoire j'en ai déjà entendu parlé mais ça fait tellement longtemps la femme en ski de fond qui s'était fait un homme était sorti des arbres cet à part ça y'a peut-être un petit gars qui s'était fait tirailler mais ça fait peut-être 5-6 ans j'y allais pas sur la piste cyclable (participante 3).

Pour pallier cet enjeu, les participantes peuvent marcher accompagnées pour se rassurer, comme le précise celle-ci : « accompagné maintenant parce qu'on nous demande d'être sécuritaire c'est plus facile si y'a une autre personne [La résidence vous demande de marcher accompagnée ?] Bin [...] ils nous le suggèrent » (participante 6).

Ainsi, les déterminants individuels, comme les contraintes et les enjeux de santé ou les bienfaits ressentis par les participantes, agissent sur les déterminants physiques relevés, tels que la qualité de l'aménagement urbain, l'accès/la distance et l'esthétique. Néanmoins, d'autres déterminants, notamment les déterminants sociaux, nous permettent de faire le portrait de la marche en contexte urbain et naturel chez les personnes âgées.

6.4 Les déterminants sociaux

Les déterminants sociaux ressortis par les participantes concernent principalement la compagnie durant la marche et les interactions pendant celle-ci. En effet, plusieurs participantes ont mis de l'avant les groupes de marche organisés et animés dans leur milieu. Dans le cas du milieu 1, les employés d'une pharmacie à proximité marchent une fois par semaine avec les résidents volontaires. Les participantes rencontrées font partie de ce groupe, comme l'explique celle-ci :

Vers 10h avec la pharmacie ils ont instauré ça depuis deux mois à peu près à 10h le jeudi on se rencontre on va marcher dans la piste cyclable [...] celles qui y vont c'est des bonnes marcheuses [...] mais on est des bonnes marcheuses (participante 2).

En outre, les participantes ont fait ressortir l'importance des partenaires durant leurs marches. On constate notamment que la marche accompagnée est courante chez les participantes. Cependant, le défi de trouver une partenaire qui soutient le même rythme perdure. Il s'agit d'ailleurs d'une condition importante, comme l'affirme cette participante : « oui c'est ça des fois quand on marche avec quelqu'un qui sont pas du

même rythme bin ça fatigue fake j'aime mieux marcher toute seule mais ça arrive que je marche avec des compagnes » (participante 1). Une autre participante évoque même qu'il peut être douloureux de ne pas marcher à son rythme :

Si je sais que c'est juste un petit pas devant l'autre parce que je reviens que on dirait que j'ai mal dans le dos je sais pas pourquoi c'est comme ça ça m'ennuie plus je dis pas si on s'en va pis on jase là pas longtemps ça j'aime ça mais moi j'aime autant marcher là comme le jeudi là (participante 7).

De plus, les interactions avec les autres utilisateurs de la promenade sont des éléments observés fréquemment dans les vidéos des marches. En effet, à de nombreuses reprises, on peut voir que les participantes saluaient les gens sur le parcours, tant des habitués que des inconnus. D'ailleurs, elles en viennent à reconnaître des gens, comme le souligne cette participante : « y'a même des petits motorisés des petits quadriporteurs y'en a un qui demeure à notre résidence on le voit souvent » (participante 6). Cette participante a aussi remarqué un marcheur régulier : « ça s'en est un qui demeure à la résidence qui marche à tous les jours » (participante 4).

En somme, la présente étude a permis de mettre à jour plusieurs déterminants individuels, physiques et sociaux. Le tableau 3 présente une synthèse de ceux-ci.

Tableau 4

Déterminants de l'étude

Déterminants	Sous-déterminants	Nb de participants qui en ont fait mention	Nb de références	
Individuels	Modalités de pratique <ul style="list-style-type: none"> • Durée • Saison 	7	23	
	Contraintes et enjeux de santé <ul style="list-style-type: none"> • Déficit • Capacité 	5	23	
	Facilitateurs <ul style="list-style-type: none"> • Choix de parcours • Aides techniques 	6	31	
	Bienfaits <ul style="list-style-type: none"> • Physique • Psychologique 	7	25	
	Intérêt <ul style="list-style-type: none"> • Motivation • Destination • Performance 	6	29	
	Historique <ul style="list-style-type: none"> • Marche • Nature 	7	26	
	Total			157
	Physiques	Caractéristiques physiques <ul style="list-style-type: none"> • Circulation • Fonctionnalités 	7	88
Qualité de l'aménagement urbain <ul style="list-style-type: none"> • Qualité • Confort 		7	47	
Accès et distance <ul style="list-style-type: none"> • Facilité d'accès • Distance à parcourir 		7	34	
Esthétique <ul style="list-style-type: none"> • Attraites • Éléments naturels 		7	112	

	Sécurité	7	53
	• Sentiment de sécurité		
Total			334
Sociaux	Groupe de marche	6	18
	Partenaires	7	36
	Interactions	6	18
Total			72

Chapitre 7 : Discussion

La présente étude a permis d'identifier les déterminants de la marche récréative en contexte urbain et naturel chez les personnes âgées et, par le fait même, de mesurer l'importance de ces déterminants. En effet, certains déterminants individuels, comme les enjeux de santé ou l'historique de marche, ou encore les déterminants physiques, tels que la sécurité, semblent influencer la pratique de la marche en contexte urbain et naturel des personnes âgées. Le présent chapitre vise à faire l'état de ces résultats et à les positionner avec la recension des écrits et les modèles conceptuels mobilisés.

7.1 La santé et l'historique de marche : motivation

Les enjeux de santé et les capacités qui peuvent diminuer avec l'âge ont été ressortis par les participantes. En effet, celles-ci mentionnent faire face à des défis dans leur pratique de marche et devoir faire des deuils par rapport à cette pratique à cause de certains problèmes de santé. La littérature met aussi de l'avant ces enjeux, soit les maladies cardiovasculaires, le diabète, la diminution des habiletés sensorielles ainsi que les limitations de force et de flexibilité (Arcand & Hébert, 2007; Day, 2008; Odonkor et al., 2013). En outre, le modèle conceptuel du MDH-PPH 2 nous amène à voir que les facteurs personnels, tels que les déficiences du système organique, conjugués à certains facteurs environnementaux, peuvent limiter la réalisation des habitudes de vie, comme la marche. De plus, comme la marche est une pratique relativement accessible, par le peu d'équipements et d'habiletés nécessaires et par sa facilité d'accès, il est cohérent pour les

participantes de maintenir cette pratique malgré les enjeux de santé encourus (Ball et al., 2001; Monnet, 2016; Sugiyama & Ward Thompson, 2008; Van Cauwenberg et al., 2016), notamment grâce à la mise en place de facilitateurs, tels que l'adaptation des parcours ou l'utilisation d'aides techniques. Le modèle conceptuel du MDH-PPH 2 permet de constater que cette mise en place de facilitateurs vient agir sur l'interaction avec les obstacles de l'environnement, favorisant ainsi des habitudes de vie comme la marche.

La santé est au cœur des déterminants individuels ressortis, en particulier lorsqu'il est question des bienfaits et des motivations à la pratique identifiés par les participantes. En effet, celles-ci mentionnent, entre autres, la pertinence de la marche dans une perspective d'amélioration ou de maintien de la santé. Elles évoquent notamment le besoin de marcher à un rythme soutenu, et elles ont tendance à calculer les temps de marche. La littérature démontre l'emphase mise sur la pratique d'activités physiques comme la marche afin de respecter certains standards, ce qui témoigne de l'intégration du message par les participantes (Korpela & Ylen, 2007; Sugiyama & Ward Thompson, 2008). En outre, la pratique de la marche a de nombreux bienfaits physiques qui font écho à ce que les participantes ont soulevé, comme le maintien de la santé (Korpela & Ylen, 2007; Romagosa et al., 2015; Sugiyama & Ward Thompson, 2008). En ce sens, Humpel et al. (2004) mentionnent que plus les gens vieillissent, moins ils marchent pour le plaisir, mais qu'ils le font plutôt pour des raisons de santé. Cependant, les participantes ont principalement ciblé les bienfaits psychologiques, tels que la réduction du stress, plutôt que les bienfaits physiques mis de l'avant dans la littérature. De nombreux auteurs ont

d'ailleurs confirmé que la pratique de la marche, notamment la marche en nature, a des effets réparateurs (Bratman et al., 2015; Gómez & Hill, 2016; Lepillé et al., 2017; Shultis & Hvenegaard, 2016). En plus des bienfaits physiques, les participantes ont relevé des bienfaits spirituels faisant référence à la contemplation, à la réflexion et à l'inspiration que procure un sentiment de connexion à quelque chose de plus grand que soi. Ce type de bienfait est aussi présenté, dans certaines études, comme ayant des effets réparateurs (Romagosa et al., 2015; Shultis & Hvenegaard, 2016).

La marche est aussi utilisée pour accomplir certaines tâches ou pour des attrait précis, comme des courses ou des activités musicales. On peut donc parler ici de mobilité, à savoir de déplacements dans un but précis. En ce sens, ce type de déplacement contribuerait au vieillissement actif, encore plus lorsqu'il y aurait déplacement en vue d'une activité sociale, favorisant ainsi le sentiment d'appartenance et la cohésion sociale (Afshar et al., 2016; Dumas, 2012).

L'historique de marche et de contact avec la nature a été défini comme important par les participantes. L'interaction intentionnelle avec la nature, caractérisée par la recherche délibérée de ses bienfaits, est donc ancrée depuis longtemps dans le parcours de vie des participantes (Keniger et al., 2013). En outre, comme le paysage est créé par les perceptions de celui ou celle qui le regarde, teinté des souvenirs et des émotions propres à la personne, l'ancrage émotif et historique envers la nature peut expliquer l'attrait pour

ce type d'environnement de marche et son importance pour les participantes (Besse, 2010).

Il convient donc, dans un souci de favoriser le vieillissement actif, d'encourager la pratique de la marche en contexte urbain et naturel, puisque celle-ci reste accessible malgré les enjeux de santé. En proposant des facilitateurs et des stratégies de compensation, de façon à optimiser les forces des personnes âgées, et en misant sur les bienfaits, tant physiques que psychologiques, il est ainsi possible de soutenir le maintien d'une habitude de vie significative et propice à un vieillissement actif. Cela commande de réfléchir à l'aménagement des sentiers urbains et naturels.

7.2 La sécurité, l'aménagement et le confort : préoccupation

Cette étude a permis de mettre en lumière divers éléments à considérer pour optimiser l'expérience de marche en sentier urbain et naturel des aînés. La sécurité est définitivement un déterminant physique à prendre en compte, puisqu'il a été ressorti par les participantes comme étant important dans leur pratique.

En effet, la marche seule semble insécuriser les participantes, et ce, bien qu'elles n'aient pas été témoin d'attaques ou d'accidents. En ce sens, Dumas (2012) mentionnait que la perception d'insécurité pouvait être un frein à la mobilité. L'étude démontre cependant que, malgré certaines craintes, les participantes adaptent leurs pratiques afin de surmonter cet obstacle, la sécurité n'étant pas vécue ici comme une contrainte à la

pratique. De plus, considérant que les marcheuses les moins affectées par cette crainte misent sur la marche avec des partenaires, la dimension sociale pourrait être un facteur de protection à renforcer, d'autant plus qu'elle permet de consolider la cohésion sociale (Lepillé et al., 2017; Monnet, 2016; Thomas, 2007).

Ensuite, la sécurité liée à la circulation représente un enjeu mentionné par les participantes, et rappelle les critères de Gehl (2010) en ce qui concerne la protection contre la circulation et les accidents. En outre, la cohabitation et la circulation dans et autour de l'espace de pratique semblent influencer l'activité des personnes âgées. Dès lors, la piste réservée aux piétons est donc fortement appréciée puisqu'elle agit sur la perception de la sécurité et du confort. C'est pourquoi ces déterminants, notamment ceux liés à la sécurité, sont mobilisés dans les différents modèles conceptuels et les audits (Lord & Negron-Poblete, 2014; Miaux, 2016; Pikora et al., 2003; Pikora et al., 2006). La présente étude semble confirmer que la circulation et la cohabitation dans l'espace de pratique sont des déterminants pertinents.

Un autre déterminant en lien avec la sécurité, soit l'accès aux sentiers, a été identifié comme ayant une grande importance pour les participantes, puisqu'elles mettaient en lumière les obstacles liés à l'accès. En effet, pour les parcours des deux milieux, il s'agit de traverser des boulevards achalandés malgré l'absence de réelle sécurité pour les piétons qui désirent traverser. En ce sens, Lord et Negron-Poblete (2014) mentionnent que les barrières les plus fréquentes à la marche sont la circulation

automobile et l'absence de passage piéton. Les auteurs rappellent aussi que le sentiment de sécurité est acquis lorsqu'il y a absence totale d'obstacle. Encore une fois, malgré cet enjeu, des facilitateurs sont mis en place par les participantes afin de poursuivre leur pratique.

Certaines caractéristiques de l'environnement, telles que le revêtement du sol, la linéarité ou l'entretien des parcours, et identifiées par les participantes comme étant importantes pour leur pratique, sont cohérentes avec la littérature et les modèles conceptuels, notamment celui de Pikora et al. (2003), qui évoque le type de surface et l'entretien comme facteurs agissant sur la pratique de la marche. En outre, Gehl (2010) affirme que les surfaces adéquates sont des qualités de confort d'un espace piétonnier. De plus, les participantes ont mentionné peu d'intérêt pour les bancs. Ce qui s'explique entre autres par les résultats de Van Cauwenberg et al. (2016) qui affirmait que les participants marchant plus d'une heure et ceux ayant certaines fragilités trouvaient les bancs attirants, ce qui n'est pas le cas des participantes à l'étude.

La nature semble aussi causer des inquiétudes pour certaines participantes. En effet, deux d'entre elles ont mentionné ressentir des craintes quant à l'environnement naturel et l'isolement créé par le couvert forestier. Ces propos diffèrent de ceux qu'Ewing et Handy (2009) rapportaient pour ce qui du cas d'une promenade longée par une rue ou par le derrière de maisons, à savoir que l'enceinte créée par les maisons peut entraîner un

sentiment de sécurité, parce qu'on s'y sent encadré. Cet effet rassurant ne semble pas être ressenti par les participantes dans le contexte de marche étudié.

En agissant sur les perceptions de sécurité des personnes âgées dans les espaces de pratiques, il serait possible de favoriser la pratique de la marche en contexte urbain et naturel. De plus, en favorisant des aménagements sécuritaires, tant pour l'accès, avec des traverses piétonnes sécuritaires, que pour l'espace de pratique, avec des espaces réservés et du revêtement adéquat, la nature et ses bienfaits seraient plus accessibles.

7.3 Qualité de l'expérience : nature et interactions

En ce qui a trait à la nature, l'esthétisme des espaces est aussi un déterminant significatif pour les participantes, notamment à cause des bienfaits apportés. La littérature démontre effectivement que la marche en nature procure des bienfaits, en particulier sur la santé, comme les participantes l'avancent (Bratman et al., 2015; Shultis & Hvenegaard, 2016; Warber et al., 2013). Les participantes évoquent même la proximité avec les éléments naturels comme une des raisons ayant influencé le choix de leur lieu de résidence. En ce sens, la littérature confirme que les personnes âgées ont tendance à préférer les espaces de pratiques à proximité et, plus spécifiquement, ceux en nature (Gómez & Hill, 2016; Van Cauwenberg et al., 2016). Les participantes des deux milieux ont aussi apprécié les aménagements paysagers et les panneaux historiques. Ewing et Handy (2009) mentionnent justement que les monuments historiques sont des facteurs clés de la dimension de l'imaginaire favorisant la pratique de la marche. Gehl (2010),

quant à lui, affirme que l'imagéabilité, c'est-à-dire un élément qui évoque une image forte, est un critère important de l'espace piétonnier.

Un modèle développé par le Département de l'agriculture des États-Unis (1982), soit le *Recreation Opportunity Spectrum*, peut donc être intéressant à mobiliser ici. En effet, celui-ci prévoit que l'activité et le cadre dans lequel elle se déroule créent l'expérience. Ainsi, on invite le gestionnaire d'espace récréatif en nature à considérer les activités à faire dans l'espace, de même que le cadre dans lequel elles se déroulent, par rapport à un continuum entre un niveau minimum et haut d'accès, de gestion, d'installation et d'interactions sociales. Il s'agit donc d'identifier quels attributs sont mis de l'avant dans un espace, par rapport à un continuum proposant plusieurs types de milieux : urbain, rural, route naturelle, motorisé semi-primitif, non-motorisé semi-primitif et primitif (United states department of agriculture, 1982; Pierskalla, Lee, Stein, Anderson, & Nickerson, 2004). C'est ce que présente la figure 5.

ROS Experience Characterization*					
Primitive	Semi-Primitive Non-Motorized	Semi-Primitive Motorized	Roaded Natural	Rural	Urban
Extremely high probability of experiencing isolation from the sights and sounds of humans, in dependence, closeness to nature, tranquility and self-reliance through the application of woodsman and outdoor skills in an environment that offers a high degree of challenge and risk.	High, but not extremely high, probability of experiencing isolation from the sights and sounds of humans, in dependence, closeness to nature, tranquility, and self-reliance through the application of woodsman and outdoor skills in an environment that offers challenge and risk.	Moderate probability of experiencing isolation from the sights and sounds of humans, in dependence, closeness to nature, tranquility and self-reliance through the application of woodsman and outdoor skills in an environment that offers challenge and risk. Opportunity to have a high degree of interaction with the natural environment. Opportunity to use motorized equipment when in the area.	About equal probability to experience affiliation with other user groups and for isolation from sights and sound of humans. Opportunity to have a high degree of interaction with the natural environment. Challenge and risk opportunities associated with more primitive type of recreation are not very important. Practice and testing of outdoor skills might be important. Opportunities for both motorized and non-motorized forms of recreation are possible.	Probably for experiencing affiliation with individuals and groups is prevalent, as is the convenience of sites and opportunities. These factors are generally more important than the setting of the physical environment. Opportunities for wild land challenges, risk taking, and testing of outdoor skills are generally unimportant, except for specific activities like downhill skiing, for which challenge and risk taking are important elements.	Probability for experiencing affiliation with individuals and groups is prevalent, as is the convenience of sites and opportunities. Experiencing natural environments, having challenges and risks afforded by the natural environment, and the use of outdoor skills, are relatively unimportant. Opportunities for competitive and spectacle sports and for passive uses of highly built-up urban, off-park, and night spaces are common.

*These experiences are highly probable outcomes of participating in recreation activities in specific recreation settings

Figure 5. Caractérisation de l'expérience selon le modèle *Recreation Opportunity Spectrum*

On peut donc affirmer que les parcours visités par les participantes offrent une expérience urbaine présentant des interactions avec l'environnement naturel et avec d'autres participants.

Un autre déterminant important, mis de l'avant par les participantes, et qui semble influencer la qualité de l'expérience, est la socialisation associée à la participation à des groupes de marche. La littérature présente ce type de pratique comme un effet multiplicateur des bienfaits de la marche (Giles-Corti & Donovan, 2002). Il s'agirait donc ici d'un facilitateur méso de l'environnement selon le modèle conceptuel du MDH-PPH 2. Les interactions et les partenaires de marche contribuent aussi au vieillissement actif des participantes. En effet, considérant que le bien-être social, caractérisé par les relations

avec les autres et avec la communauté, contribue au bien-être général et à la satisfaction personnelle, la marche avec des partenaires et les interactions sur le sentier renforcent ces sentiments (Afshar et al., 2016; Dumas, 2012). Bien que la littérature ne ressorte pas les déterminants sociaux comme étant très importants, l'étude confirme pourtant qu'ils ont un certain intérêt, sans pour autant représenter les principaux déterminants agissant sur la pratique de la marche en contexte urbain et naturel.

En somme, les environnements naturels de proximité, comme les sentiers urbains, soutiennent le vieillissement actif, à l'instar des groupes de marche, qui favorisent la socialisation. En ce sens, il convient de miser sur ce type d'aménagement et d'encourager l'utilisation de ceux-ci par des groupes de marche.

Dès lors, l'analyse des résultats à propos des déterminants ressortis dans l'étude permet de mieux comprendre les interactions entre ceux-ci, comme le démontre la figure 6.

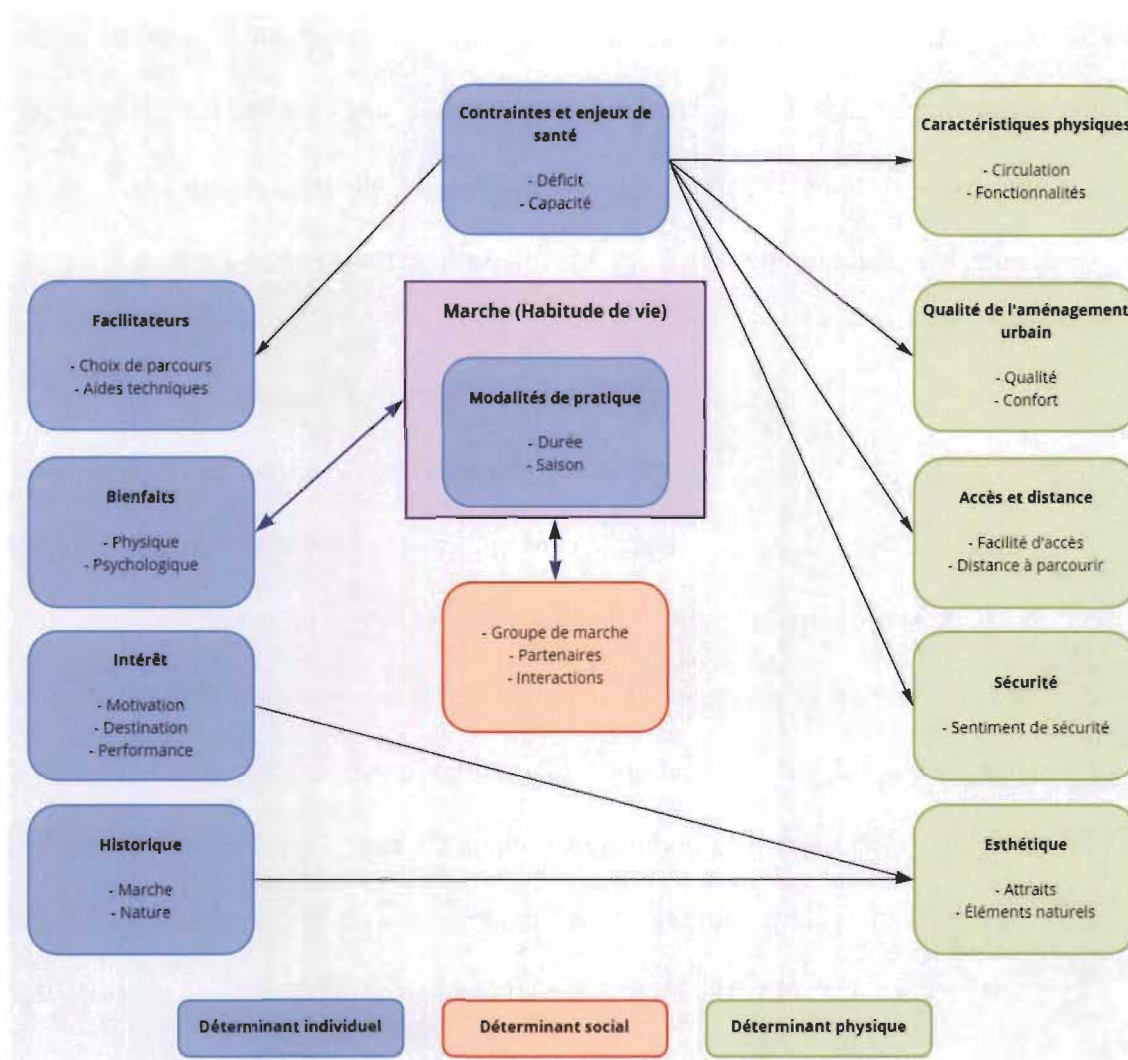


Figure 6. Déterminants de la marche récréative en contexte naturel et urbain chez les personnes âgées

En effet, on peut constater non seulement que plusieurs déterminants individuels, physiques et sociaux influencent la pratique de la marche (l'habitude de vie dans ce cas-ci), mais aussi qu'il y a interactions entre les déterminants. Les contraintes et les enjeux de santé modifient l'importance accordée à la qualité de l'aménagement urbain, à la sécurité, aux caractéristiques physiques et à la mise en place de facilitateurs. De plus,

l'intérêt pour la marche et l'historique agissent aussi sur l'importance accordée à l'esthétique. En outre, les bienfaits de la pratique ainsi que les déterminants sociaux sont aussi des facteurs influençant la pratique de la marche, puisque celle-ci contribue à soutenir le maintien de la santé et à favoriser la participation sociale.

7.4 Portée et limites de l'étude

La portée de l'étude provient, entre autres, de la qualité du devis de recherche utilisé, à savoir l'approche de la psychologie environnementale, qui étudie la personne au cœur de son environnement, et aussi de la méthode employée. En effet, l'entrevue en marchant a permis de capter l'expérience vécue des participantes pendant leur marche, amenant ainsi une richesse et une valeur certaine aux déterminants identifiés. La mise à jour des déterminants individuels et sociaux de cette étude, de même que l'interaction entre ceux-ci, a été possible grâce à l'étude *in situ* de la pratique de la marche chez les participantes. En outre, l'analyse des résultats, qui a mobilisé des cadres conceptuels déjà existants mais sans s'y limiter, a aussi permis une induction des données recueillies, ce qui ajoute à la portée du projet de recherche. De surcroît, le devis de recherche, s'il est utilisé dans le cadre d'une étude impliquant plus de participants et une diversité de ceux-ci, pourrait procurer des résultats importants et intéressants à mobiliser. Ceux-ci seraient en mesure de soutenir le développement de critères d'aménagement urbain qui tiennent compte des déterminants relevés, de façon à s'assurer que les besoins des citoyens âgés soient considérés.

Également, l'attestation de l'importance des déterminants reliés à la nature peut aussi être mobilisée dans le développement de programmes favorisant la marche chez les personnes âgées. Considérant que ces déterminants augmentent la satisfaction et la motivation de l'activité pratiquée, force est d'admettre que la marche dans un contexte urbain et naturel est à encourager. Encore faut-il que les aménagements le permettent, comme le démontrent les résultats quant aux déterminants physiques.

En ce qui concerne les limites de l'étude, celles-ci touchent à la participation exclusivement féminine et à la diversité des participantes, empêchant ainsi la généralisation des résultats. Effectivement, l'échantillonnage de convenance a fait en sorte que les volontaires n'ont été que des femmes et que des participantes autonomes et actives qui marchaient déjà chaque jour dans un contexte urbain et naturel. Il aurait été intéressant d'investiguer les déterminants de la marche chez des personnes qui pratiquent peu ou pas cette activité, ou dont la pratique s'effectue dans différents espaces, ou encore chez les hommes, afin de faire ressortir des déterminants permettant une meilleure généralisation. De plus, les participantes provenaient sensiblement de la même catégorie d'âge : six des sept participantes étaient âgées entre 70 et 79 ans. Une perspective de participants âgés entre 60 et 70 ans aurait été intéressante, notamment par rapport aux déterminants individuels, tels que les contraintes et les enjeux de santé.



Conclusion

La recension des écrits a permis de mettre en lumière les notions de personnes âgées, de marche, de déterminants, de nature et d'expérience. La revue de la littérature a mis à jour l'importance accordée aux déterminants physiques ainsi qu'aux normes de santé à atteindre en marchant. Considérant que d'autres facteurs peuvent influencer la pratique de la marche, comme l'environnement naturel, il s'avérait pertinent de s'attarder aux conditions de l'expérience qui favorisent la marche en contexte urbain et naturel chez les personnes âgées afin de soutenir le vieillissement actif. La mobilisation du cadre conceptuel a permis d'établir un plan de recherche qui a su prendre en compte le contexte de pratique des participantes à l'étude.

Le devis utilisé représente une force de cette étude. Une première entrevue s'est concentrée sur les modalités de pratique et les motivations à la marche. Ensuite, une seconde entrevue, réalisée en marchant dans l'environnement choisi par les participantes, a été filmée, de façon à faire ressortir les éléments de l'espace en mouvement, point central de l'investigation. Par la suite, une entrevue suivant la marche et avec un journal-photos a servi à valider des éléments préanalysés. Cette démarche, qui a été réalisée avec sept participantes, a permis d'explorer plus en profondeur les modalités de pratique et les déterminants importants pour les participantes en question. L'étude a cependant des limites, à savoir que seulement des femmes y ont participé, ne permettant pas de généraliser les résultats obtenus. En outre, comme ces participantes étaient actives et

pratiquaient déjà la marche tous les jours, l'étude n'a pas pu mettre à jour des déterminants provenant d'un autre type de population cible ou de contextes de marche différents.

Il en ressort que les participantes vivent avec des enjeux de santé qui peuvent contraindre leur pratique de la marche. Néanmoins, des facilitateurs sont mis en place par les participantes afin de rendre la poursuite de la marche possible, notamment parce que les bienfaits ressentis surpassent les contraintes vécues. En outre, des aménagements sécuritaires, comme une piste réservée aux piétons dans le sentier ou des facilitateurs pour favoriser l'accès à la promenade, se révèlent être des déterminants significatifs. De surcroît, la qualité de l'expérience est grandement influencée par l'attrait pour le milieu naturel, parfois ancré chez les participantes depuis leur enfance. En effet, tant les aménagements paysagers que les arbres fruitiers, la faune et l'eau influencent au quotidien la pratique de la marche des participantes. De plus, il y a interaction entre les déterminants individuels et physiques avec la pratique de la marche, et celle-ci influence aussi certains déterminants propres à la personne, tels que la santé ou la participation sociale.

La portée de l'étude est certes d'avoir permis l'identification de déterminants en lien avec la pratique de la marche récréative en contexte urbain et naturel des personnes âgées, ce qui, par le fait même, pousse un peu plus loin les recherches sur la participation à la marche. En effet, les recherches sur le sujet traitent principalement des caractéristiques physiques qui influencent la marche, et cette activité est d'abord étudiée pour ses fonctions de transport ou de bienfaits sur la santé. L'étude *in situ* des facteurs socio-

environnementaux et du contexte naturel où se déroule la pratique est significative et permet d'identifier des facteurs sur lesquels agir afin de favoriser la pratique de la marche des personnes âgées en contexte récréatif et naturel.

Dès lors, il va sans dire que le renforcement du sentiment de sécurité pour les pratiquants âgés, notamment par la prise en compte de leurs besoins dans la configuration des traverses piétonnes et dans l'aménagement d'espaces réservés aux piétons dans les sentiers, permettrait d'encourager la pratique de la marche en contexte urbain et naturel et, ainsi, procurer les nombreux bienfaits qu'une telle pratique sous-tend. Le paysage naturel est aussi à favoriser, considérant qu'il influence le maintien de la pratique, malgré certains enjeux de santé. De ce fait, il appert important de préserver les espaces naturels à proximité des aires d'habitations et d'en assurer l'accessibilité. L'étude fait aussi ressortir que l'association d'éléments naturels au programme de marche ou que la marche en groupe dans de tels environnements permettraient de renforcer l'impact de ce genre de programme, surtout pour des personnes qui ont pratiqué la marche toute leur vie. La présente étude met aussi en lumière des déterminants à mobiliser pour assurer et pour favoriser la pratique de la marche en contexte urbain et naturel chez les personnes âgées. En ce sens, les milieux professionnels, tant municipaux que privés, peuvent bénéficier de données probantes à avancer pour défendre des projets qui vont dans ce sens. Par exemple, les projets d'aménagement de promenades urbaines ou de revitalisation d'espaces naturels en ville devraient tenir compte des besoins de tous les utilisateurs, incluant ceux d'un âge avancé. En outre, l'étude a montré qu'il importe d'avoir une vision transversale dans

l'aménagement de tels espaces. En effet, l'aménagement des sentiers ne peut être planifié indépendamment de son accès. Finalement, en favorisant la prise en compte de déterminants cruciaux pour soutenir un vieillissement actif, cette étude ouvre des avenues pour l'optimisation de la participation à des activités de marche en contexte urbain et naturel des personnes âgées. D'autres démarches seront nécessaires pour mener à une réelle mobilisation des connaissances issues de cette recherche. À ce titre, il serait pertinent de traduire le tout en formations et en mesures d'accompagnement pour les organisations ouvertes à optimiser l'accès des sentiers naturels en milieu urbain aux aînés.

Références

- Aasetre, J., Gundersen, V., Vistad, O. I., & Holtrop, E. J. (2016). Recreational preferences along a naturalness-development continuum: Results from surveys in two unequal urban forests in Europe. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jort.2016.09.006>
- Afshar, P. F., Foroughan, M., Vedadhir, A., & Tabatabaei, M. G. (2016). The effects of place attachment on social well-being in older adults. *Educational Gerontology*, 43(1), 45-51. <http://dx.doi.org/10.1080/03601277.2016.1260910>
- agriculture, U. s. d. o. (1982). *ROS : Users guide*.
- Alsnih, R., & Hensher, D. A. (2003). The mobility and accessibility expectations of seniors in an aging population. *Transportation Research Part A: Policy and Practice*, 37(10), 903-916. [http://dx.doi.org/10.1016/s0965-8564\(03\)00073-9](http://dx.doi.org/10.1016/s0965-8564(03)00073-9)
- Arcand, M., & Hébert, R. (2007). *Précis pratique de gériatrie* (3e éd. éd.). Acton Vale, Québec] : Paris: Edisem , Maloine.
- Ateca-Amestoy, V., Serrano-Del-Rosal, R., & Vera-Toscano, E. (2008). The leisure experience. *Journal of Socio-Economics*, 37(1), 64-78. <http://dx.doi.org/10.1016/j.socec.2006.12.025>
- Ball, K., Bauman, A., Leslie, E., & Owen, N. (2001). Perceived Environmental Aesthetics and Convenience and Company Are Associated with Walking for Exercise among Australian Adults. *Preventive Medicine*, 33(5), 434-440. <http://dx.doi.org/10.1006/pmed.2001.0912>
- Besse, J.-M. (2010). Le paysage, espace sensible, espace public. *Meta : research in hermeneutics, phenomenology, and practical philosophy*, 2(2), 27.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138(C), 41-50. <http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118-136. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Büscher, M., & Urry, J. (2009). Mobile Methods and the Empirical. *European Journal of Social Theory*, 12(1), 99-116. <http://dx.doi.org/10.1177/1368431008099642>

- Carpiano, R. M. (2009). Come take a walk with me: The "Go-Along" interview as a novel method for studying the implications of place for health and well-being. *Health and Place*, 15(1), 263-272. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.05.003>
- Charpentier, M. (2010). *Vieillir au pluriel : perspectives sociales*. Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Clifton, K. J., Livi Smith, A. D., & Rodriguez, D. (2007). The development and testing of an audit for the pedestrian environment. *Landscape and Urban Planning*, 80(1-2), 95-110. <http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2006.06.008>
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (2014). *Validity and reliability of the experience-sampling method*.
- Day, R. (2008). Local environments and older people's health: dimensions from a comparative qualitative study in Scotland. *Health Place*, 14(2), 299-312. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2007.07.001>
- Dumas, C. (2012). Mobilité des personnes âgées. *Gérontologie et société*, 141(2), 63. <http://dx.doi.org/10.3917/ges.141.0063>
- Evans, J., & Jones, P. (2011). The walking interview: Methodology, mobility and place. *Applied Geography*, 31(2), 849-858. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apgeog.2010.09.005>
- Ewing, R., & Handy, S. (2009). Measuring the Unmeasurable: Urban Design Qualities Related to Walkability. *Journal of Urban Design*, 14(1), 65-84. <http://dx.doi.org/10.1080/13574800802451155>
- Famille, m. d. l. (2018). *Les aînés du Québec : quelques données récentes* (2 éd.).
- Föbker, S., & Grotz, R. (2006). Everyday mobility of elderly people in different urban settings: The example of the city of Bonn, Germany. *Urban Studies*, 43(1), 99-118. <http://dx.doi.org/10.1080/00420980500409292>
- Fortin, M.-F. (2010). *Fondement et étapes du processus de recherche* (2 éd.). Montréal, Québec: Chenelière éducation.
- Fougeyrollas, P. (2010). *La funambule, le fil et la toile transformations réciproques du sens du handicap*. Québec [Que.]: Presses de l'Université Laval.
- Gehl, J. (2010). *Cities for people*. Island Press. Repéré à WorldCat.org database Repéré à <http://site.ebrary.com/id/10437880>

- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). The relative influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social science & medicine*, *54*, 20.
- Gómez, E., & Hill, E. (2016). First Landing State Park: Participation Patterns and Perceived Health Outcomes of Recreation at an Urban-Proximate Park. *Journal of Park and Recreation Administration*, *34*(1). <http://dx.doi.org/10.18666/JPRA-2016-V34-I1-6801>
- Guillemard, A.-M. (2013). Le vieillissement actif : enjeux, obstacles, limites. Une perspective internationale. *Retraite et société*, *2013*(2), 21.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, *35*(1), 207-228. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Humpel, N., Owen, N., Iverson, D., Leslie, E., & Bauman, A. (2004). Perceived environment attributes, residential location, and walking for particular purposes. *American Journal of Preventive Medicine*, *26*(2), 119-125. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2003.10.005>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, *15*(3), 169-182. [http://dx.doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](http://dx.doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N., & Fuller, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *10*(3), 913-935. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph10030913>
- King, A. C., Salvo, D., Banda, J. A., Ahn, D. K., Chapman, J. E., Gill, T. M., . . . Frank, L. D. (2017). Preserving older adults' routine outdoor activities in contrasting neighborhood environments through a physical activity intervention. *Prev Med*, *96*, 87-93. <http://dx.doi.org/10.1016/j.yjmed.2016.12.049>
- King, A. C., Salvo, D., Banda, J. A., Ahn, D. K., Chapman, J. E., Gill, T. M., . . . Frank, L. D. (2017). Preserving older adults' routine outdoor activities in contrasting neighborhood environments through a physical activity intervention. *Preventive Medicine*, *96*, 87-93. <http://dx.doi.org/10.1016/j.yjmed.2016.12.049>
- Korpela, K. M., & Ylen, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health Place*, *13*(1), 138-151. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2005.11.002>

- Kusenbach, M. (2003). Street phenomenology: The go-along as ethnographic research tool. *Ethnography*, 4(3), 455-485. <http://dx.doi.org/10.1177/146613810343007>
- La Rosa, D. (2014). Accessibility to greenspaces: GIS based indicators for sustainable planning in a dense urban context. *Ecological Indicators*, 42, 122-134. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecolind.2013.11.011>
- Lee, Y., Dattilo, J., & Howard, D. (1994). The Complex and Dynamic Nature of Leisure Experience. *Journal of Leisure research*, 26(3), 195-211. <http://dx.doi.org/10.1080/00222216.1994.11969956>
- Lepillé, R., Evrard, B., Bussi, M., & Féménias, D. (2017). Formes de marche et immersions dans la nature : ressourcements et dépaysements dans les forêts urbaines. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40(1), 113-136. <http://dx.doi.org/10.1080/07053436.2017.1282029>
- Lord, S., & Negron-Poblete, P. (2014). Marchabilité des environnements urbains autour des résidences pour personnes âgées de la région de Montréal : application de l'audit MAPP. *Cahiers de géographie du Québec*, 58(164), 233-257.
- Lynott, J., McAuley, W. J., & McCutcheon, M. (2009). Getting Out and About: The Relationship Between Urban Form and Senior Travel Patterns. *Journal of Housing For the Elderly*, 23(4), 390-402. <http://dx.doi.org/10.1080/02763890903327366>
- McCormack, G. R., Mâsse, L. C., Bulsara, M., Pikora, T. J., & Giles-Corti, B. (2006). Constructing indices representing supportiveness of the physical environment for walking using the Rasch measurement model. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3, 44.
- Metz, D. H. (2000). Mobility of older people and their quality of life. *Transport Policy*, 7, 147-152.
- Miaux, S. (2008). Comment la façon d'envisager la marche conditionne la perception de l'environnement urbain et le choix des itinéraires piétons. L'expérience de la marche dans deux quartiers de Montréal. *Recherche - Transports - Sécurité*, 28, 327-351. <http://dx.doi.org/10.3166/rts.101.327-351>
- Miaux, S. (2016). Chapitre 9 : Penser l'aménagement en faveur d'un mode de vie actif. Dans S. Miaux & R. Roult (Éds.), *Aménager des espaces favorables au loisir, au sport et au tourisme : perspectives théoriques, pragmatiques et réglementaires* (pp. 218-246). Québec, Qc.
- Miaux, S., Drouin, L., Morency, P., Paquin, S., Gauvin, L., & Jacquemin, C. (2010). Making the narrative walk-in-real-time methodology relevant for public health

- intervention: Towards an integrative approach. *Health and Place*, 16(6), 1166-1173. <http://dx.doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.08.002>
- Miaux, S., & Garneau, J. (2016). The sports park and urban promenade in the 'quais de Bordeaux': An example of sports and recreation in urban planning. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 39(1), 12-30. <http://dx.doi.org/10.1080/07053436.2016.1151223>
- Miaux, S., Laplace-Treyture, D., & Douence-Jouet, H. (2019). Introduction : promenade(s) et société en mouvement. *Enjeux et société*, 6(2), 10-21. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.7202/1066691ar>
- Monnet, J. (2016). *Quand les randonneurs parlent de la marche "entre eux": savoirs d'usage et intelligence collective*.
- Moser, G. (2009). *Psychologie environnementale : les relations homme-environnement* (1re éd. éd.). Bruxelles: De Boeck.
- Moudon, A., Lee, C., Cheadle, A. D., Garvin, C., Johnson, D., Schmid, T., & Weathers, R. D. (2007). Attributes of environments supporting walking. *American Journal of Health Promotion*, 21(5), 448-459.
- Moudon, A. V., & Lee, C. (2003). Walking and Bicycling: An Evaluation of Environmental Audit Instruments. *The Science of Health promotion*, 18(1), 21-37.
- Nehme, E. K., Oluyomi, A. O., Calise, T. V., & Kohl, H. W. (2016). Environmental Correlates of Recreational Walking in the Neighborhood. *American Journal of Health Promotion*, 30(3), 139-148. <http://dx.doi.org/10.4278/ajhp.130531-QUAN-281>
- Odonkor, C. A., Thomas, J. C., Holt, N., Latham, N., Vanswearingen, J., Brach, J. S., . . . Bean, J. (2013). A comparison of straight- and curved-path walking tests among mobility-limited older adults. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 68(12), 1532-1539. <http://dx.doi.org/10.1093/gerona/glt060>
- Owen, N., Humpel, N., Leslie, E., Bauman, A., & Sallis, J. F. (2004). Understanding environmental influences on walking; Review and research agenda. *Am J Prev Med*, 27(1), 67-76. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2004.03.006>
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (Quatrième édition. éd.). Malakoff: Armand Colin.
- Paquin, S., Laurin, M., Pelletier, A., Dubé, A.-S., Poirier, M.-H., & Tessier, F. (2015). *Boîte à outils : audit de potentiel piétonnier actif sécuritaire (PPAS) : le guide*

complet 2.1: Environnement urbain et santé : Direction de santé publique : Centre intégré universitaire de santé et services sociaux du Centre-Est-de-l'Île-de-Montréal.

- Pierskalla, C., Lee, M., Stein, T., Anderson, D., & Nickerson, R. (2004). Understanding Relationships Among Recreation Opportunities: A Meta-Analysis of Nine Studies. *Leisure Sciences - LEISURE SCI*, 26, 163-180. <http://dx.doi.org/10.1080/01490400490432082>
- Pikora, T., Giles-Corti, B., Bull, F., Jamrozik, K., & Donovan, R. (2003). Developing a framework for assesment of the environmental determinants of walking and cycling. *Social science & medicine*, 56, 10.
- Pikora, T. J., Giles-Corti, B., Knuiiman, M. W., Bull, F. C., Jamrozik, K., & Donovan, R. J. (2006). Neighborhood environmental factors correlated with walking near home: Using SPACES. *Med Sci Sports Exerc*, 38(4), 708-714. <http://dx.doi.org/10.1249/01.mss.0000210189.64458.f3>
- Piombini, A. (2013). Contexte spatial des ambiances urbaines et usage des lieux. *Ambiances*. <http://dx.doi.org/10.4000/ambiances.261>
- Provencher, V., Carbonneau, H., Levasseur, M., Poulin, V., Filiatrault, J., Giroux, D., & Filion-Trudeau, M. (2018). Exploring the Impact of a New Intervention to Increase Participation of Frail Older Adults in Meaningful Leisure Activities. *Activities, Adaptation & Aging*, 42(1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.1080/01924788.2017.1376176>
- Québec, I. n. d. s. p. d. (2020). *Le vieillissement au Québec*.
- Romagosa, F., Eagles, P. F. J., & Lemieux, C. J. (2015). From the inside out to the outside in: Exploring the role of parks and protected areas as providers of human health and well-being. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 10, 70-77. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jort.2015.06.009>
- Ross, C., Leone de Nie, K., Dannenberg, A., Beck, L., Marcus, M., & Barringer, J. (2012). Health Impact Assessment of the Atlanta BeltLine. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(3), A3-A3. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2011.10.019>
- Sheller, M. (2014). The new mobilities paradigm for a live sociology. *Current Sociology*, 62(6), 789-811. <http://dx.doi.org/10.1177/0011392114533211>
- Shultis, J., & Hvenegaard, G. (2016). Urban parks in canada : history, benefits and current issues: Sommet Canadien des parcs.

- Sugiyama, T., & Ward Thompson, C. (2007). Older people's health, outdoor activity and supportiveness of neighbourhood environments. *Landscape and Urban Planning*, 83(2-3), 168-175. <http://dx.doi.org/10.1016/j.landurbplan.2007.04.002>
- Sugiyama, T., & Ward Thompson, C. (2008). Associations between characteristics of neighbourhood open space and older people's walking. *Urban Forestry & Urban Greening*, 7(1), 41-51. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2007.12.002>
- Thomas, R. (2007). La marche en ville. Une histoire de sens. *Espace géographique*, 36(1), 15. <http://dx.doi.org/10.3917/eg.361.0015>
- Van Cauwenberg, J., De Bourdeaudhuij, I., Clarys, P., Nasar, J., Salmon, J., Goubert, L., & Deforche, B. (2016). Street characteristics preferred for transportation walking among older adults: a choice-based conjoint analysis with manipulated photographs.(Report). *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1). <http://dx.doi.org/10.1186/s12966-016-0331-8>
- Warber, S. L., Irvine, K. N., & Marselle, M. R. (2013). Walking for Well-Being: Are Group Walks in Certain Types of Natural Environments Better for Well-Being than Group Walks in Urban Environments? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(11), 5603-5628. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph10115603>
- Whelan, M., Langford, J., Jennifer, O., Koppel, S., & Charlton, J. (2006). The elderly and mobility: a review of the literature.
- Whelan, M., Langford, J., Oxley, J., Koppel, S., & Charlton, J. (2006). The elderly and mobility : a review of the literature (Vol. 255): Monash University.
- Woloszyn, P., Depeau, S., Leduc, T., Luckel, F., & Piombini, A. (2010). *Vers un modèle de décision environnementale de la mobilité douce; application aux parcours piétonniers en milieu urbain*. Communication présentée 9th International conference of territorial intelligence, Strasbourg, France.

Appendices A

Lettre de recrutement

Une étudiante à la maîtrise en loisir, culture et tourisme à l'Université du Québec à Trois-Rivières est à la recherche de participants dans le cadre d'une étude qui vise à mieux identifier les déterminants face à la pratique de la marche récréative en contexte urbain et naturel des personnes âgées exprimant des limitations face à cette activité.

Des personnes âgées pratiquant la marche ou ayant un intérêt pour la marche, mais ne pratiquant pas, sont donc recherchés.

La participation à ce projet consiste à trois rencontres. La première, d'une durée d'environ 30 à 45 minutes, portera sur la pratique de la marche. La deuxième rencontre, d'une durée entre 20 minutes et une heure, consistera en une marche exploratoire. La troisième rencontre, d'une durée de 30 minutes à une heure, sera un retour sur l'expérience. Différents parcours en contexte urbain et naturel seront proposés et le choix final sera convenu entre les participants et la chercheuse.

Si vous croyez être en contact avec des personnes âgées qui souhaiterait collaborer à l'étude, vous pouvez leur transmettre les coordonnées de l'étudiante : 819 376-5011 poste 3452 ou alexandra.gilbert@uqtr.ca

Appendice B
Guide d'entretien pré marche

Entretien pré marche exploratoire
Guide d'animation première rencontre
Pratiquant

Accueil

Présentation du participant et de la chercheure

Introduction

Avant de commencer la rencontre, j'aimerais vous remercier de participer à ce projet de recherche. La discussion que nous allons faire ensemble aujourd'hui porte principalement sur votre pratique de la marche récréative, vos appréhensions et les bienfaits de la pratique. Je suis intéressée par votre expérience. Comme vous êtes l'expert de votre vécu, je suis intéressée par vos réponses personnelles. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tout au long de l'entrevue, si mes questions ne sont pas claires ou si elles vous embarrassent, vous pouvez m'arrêter et me poser des questions ou décider de ne pas répondre. Avez-vous des questions pour l'instant ? Je vais maintenant vérifier si l'enregistreuse fonctionne. Êtes-vous prêt à commencer ?

Rappel des objectifs de la rencontre

1. Connaître l'état de votre pratique de la marche récréative
2. Identifier les déterminants à la pratique de la marche en contexte urbain et naturel
3. Connaître vos appréhensions face à la pratique de la marche en contexte urbain et naturel

Clarification des règles de fonctionnement

- Confidentialité des échanges
- Respect des réponses offertes

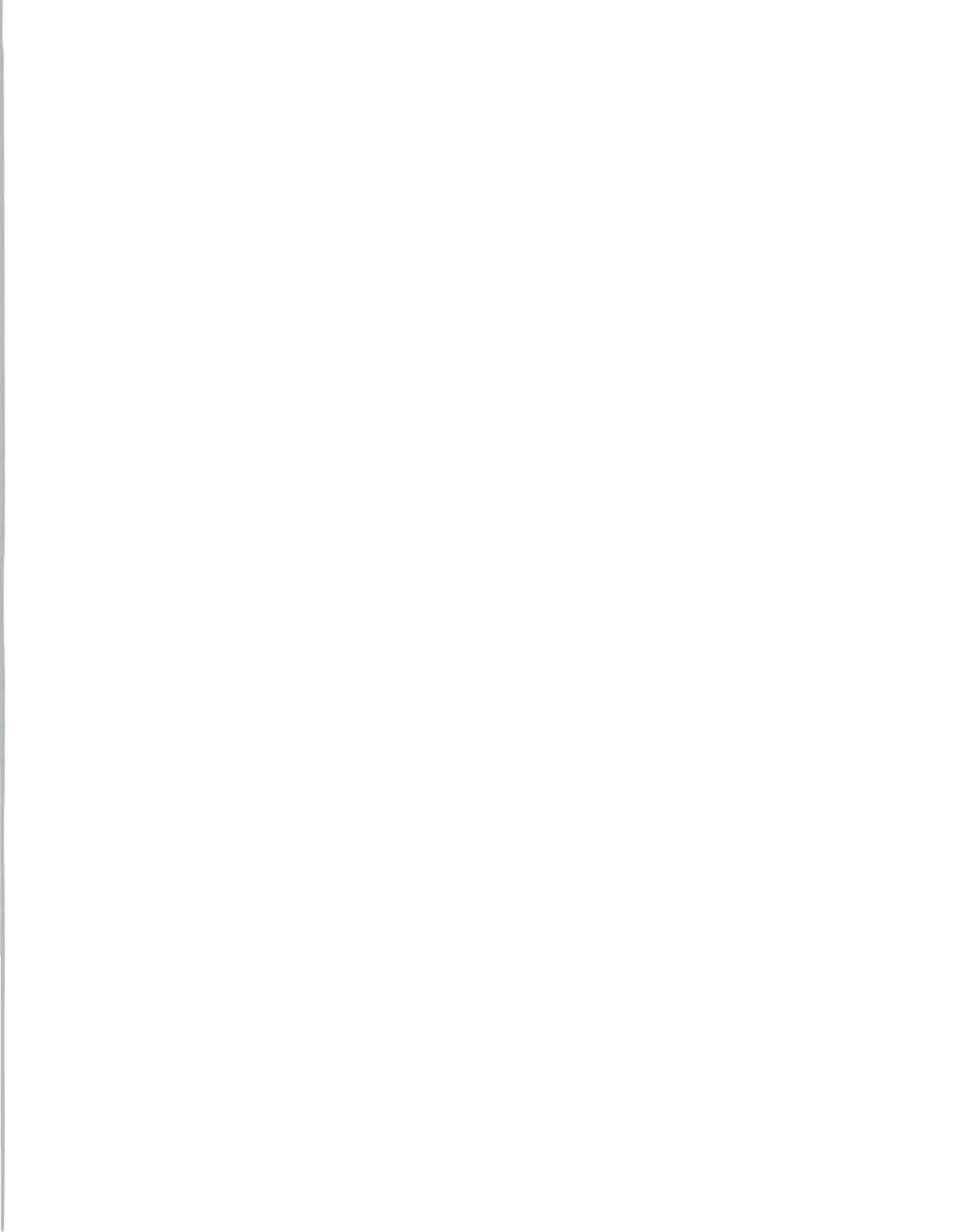
Questions

1. Parlez-moi de vos expériences de marche récréative ?
 - À quel rythme le faites-vous?
 - Qu'est-ce que cela vous apporte ?
 - Êtes-vous accompagnés ?
 - Rencontrez-vous des difficultés dans votre pratique?
2. Quelle place occupe la nature dans votre pratique de la marche ?
 - Est-ce important ?
 - Est-ce insécurisant ?

3. Y a-t-il des éléments qui vous inquiètent face à la réalisation de la marche exploratoire? Comment pourrions-nous faciliter cette expérience pour vous?
4. Avant de terminer la rencontre, avez-vous d'autres éléments que vous voudriez aborder?

Conclusion de la rencontre

- Remerciements
- Complétion des questions sociodémographiques



Appendice C
Guide d'entretien post marche



post marche exploratoire
Guide d'animation troisième rencontre
Pratiquant

Accueil

Présentation du participant et de la chercheure

Introduction

Avant de commencer la rencontre, j'aimerais vous remercier de participer à ce projet de recherche. La discussion que nous allons faire ensemble aujourd'hui porte principalement sur la marche exploratoire que nous avons réalisée, donc sur votre expérience. Comme vous êtes l'expert de votre vécu, je suis intéressée par vos réponses personnelles. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tout au long de l'entrevue, si mes questions ne sont pas claires ou si elles vous embarrassent, vous pouvez m'arrêter et me poser des questions ou décider de ne pas répondre. Avez-vous des questions pour l'instant ? Je vais maintenant vérifier si l'enregistreuse fonctionne. Êtes-vous prêt à commencer ?

Rappel des objectifs de la rencontre

4. Connaître vos perceptions suite à la marche exploratoire.
 - Points forts, points faibles.
 - Éléments facilitants, éléments limitants.
5. Identifier les déterminants à la pratique de la marche en contexte urbain et naturel

Clarification des règles de fonctionnement

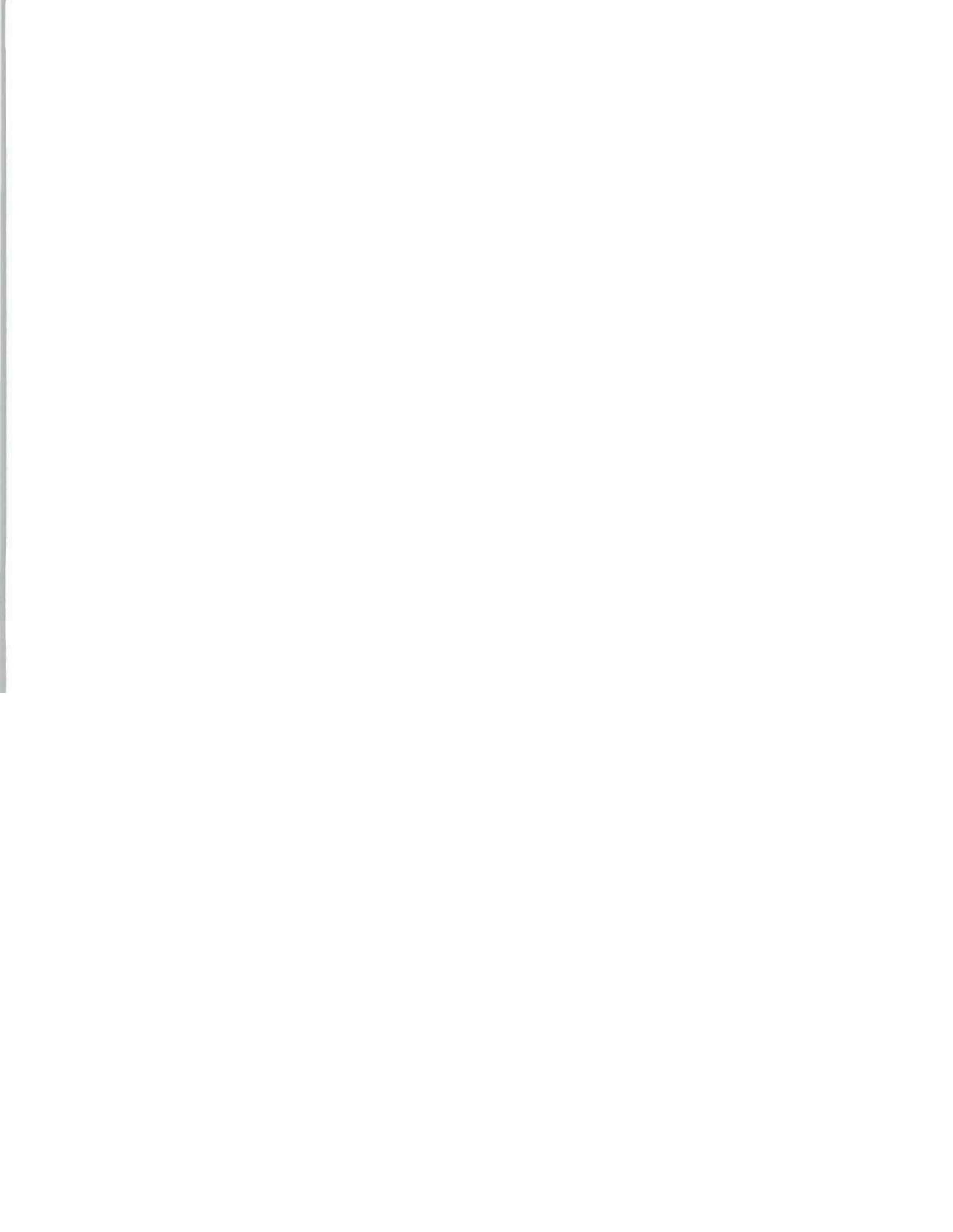
- Confidentialité des échanges
- Respect des réponses offertes

Questions

5. Parlez-moi de votre expérience lors de la marche exploratoire ?
 - Qu'est-ce que vous avez préféré?
 - Qu'est-ce que vous avez moins apprécié?
 - Qu'est-ce qui a facilité votre expérience?
 - Quelles difficultés avez-vous rencontrées?
6. Comment envisagez-vous la pratique de la marche récréative dans le futur ?
 - 6.1. En contexte naturel ?
7. Avant de terminer la rencontre, avez-vous d'autres éléments que vous voudriez aborder?

Conclusion de la rencontre

- Remerciements



Appendice D

Lettre de consentement





- Titre du projet de recherche :** Pratique de la marche récréative en contexte urbain et naturel des personnes âgées exprimant des limitations face à cette activité
- Chercheure responsable du projet de recherche :** Alexandra Gilbert, étudiante à la maîtrise en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Directrices de mémoire :** Hélène Carbonneau, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières
Sylvie Miaux, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières

Préambule

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux identifier les déterminants face à la pratique de la marche récréative en contexte urbain et naturel des personnes âgées exprimant des limitations face à cette pratique, serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable de ce projet de recherche ou à un membre de son équipe de recherche. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

Objectifs et résumé du projet de recherche

L'objectif de ce projet de recherche est d'identifier les déterminants face à la pratique de la marche récréative en contexte urbain et naturel des personnes âgées.

Nature et durée de votre participation

Votre participation à ce projet de recherche consiste à trois rencontres. La première d'une durée d'environ 30 à 45 minutes déroulera dans un local fermé, sera enregistrée et portera sur votre pratique de la marche. La deuxième rencontre, d'une durée entre 20 minutes et une heure consistera en une marche exploratoire. Cette rencontre sera filmée à l'aide d'une caméra intuitive étanche et des photos de l'environnement seront prises. Quant à la dernière rencontre, d'une durée de 30 minutes à une heure, elle consistera en un retour sur l'expérience durant lequel les éléments significatifs du parcours seront présentés afin de susciter la discussion pour compléter les informations données durant les parcours. Le retour sur l'activité sera aussi enregistré. Ainsi, les divers enregistrements et vidéos feront l'objet d'une transcription partielle.

Risques et inconvénients

Outre le temps consacré au projet de recherche, aucun inconvénient n'est associé à votre participation. Toutefois, la marche pratiquée dans le projet de recherche peut comporter un certain risque, soit des risques de blessure, en cas de chute par exemple.

Ainsi, pour minimiser le danger et l'impact de ces risques, un cellulaire et une trousse de premiers soins seront apportés durant la marche, de même qu'une chaise portative afin de fournir un moment de repos si nécessaire et que le mobilier urbain ne le permet pas. Aussi, si les conditions météo ne sont pas favorables ou rendent dangereuse la marche, celle-ci sera reportée.

Avantages ou bénéfices

Il se peut que vous retiriez un bénéfice personnel de votre participation à ce projet de recherche, mais nous ne pouvons vous l'assurer. Par ailleurs, les résultats obtenus contribueront à l'avancement des connaissances scientifiques dans ce domaine de recherche.

Compensation ou incitatif

Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée pour la participation à ce projet. Cependant, tous les frais qui pourraient être éventuellement nécessaires (transport, droit d'entrée, etc.) seront pris en charge par la chercheuse.

Confidentialité

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée par l'utilisation de code pour remplacer vos noms. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme d'affiche scientifique ou de communications, ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans une base de données protégée par un mot de passe dans un ordinateur protégé par mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront les superviseuses du projet, à savoir Hélène Carbonneau, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières, et Sylvie Miaux, Département d'études en loisir, culture et tourisme, Université du Québec à Trois-Rivières. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites par effacement numérique cinq ans après la fin du projet et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

Participation volontaire

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

Responsable de la recherche

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Alexandra Gilbert, 819-376-5011 poste 3452 ou par courriel : alexandra.gilbert@uqtr.ca.

Surveillance des aspects éthique de la recherche

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro [no de certificat] a été émis le [date d'émission].

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique CEREH@uqtr.ca.

Numéro du certificat : CER-17-235-07.09

Émis le 5 juillet 2017

Consentement

Engagement de la chercheure

Moi, Alexandra Gilbert, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

Titre du projet de recherche : Pratique de la marche récréative en contexte urbain et naturel des personnes âgées exprimant des limitations face à cette activité

I. Consentement du participant

Je, _____, confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet Pratique de la marche récréative en contexte urbain et naturel des personnes âgées exprimant des limitations face à cette activité. J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

J'accepte donc librement de participer à ce projet de recherche

Participant:	Chercheure :
Signature :	Signature :
Nom :	Nom :
Date :	Date :