

Projet GeRANDO- "Gérontologie et Randonnée : Etude des bienfaits de la marche sur la santé des personnes âgées"

Gabrielle Guillou¹, Nicolas Berryman², Guillaume Martinet³, Bertrand Fougère^{4,5}, Nathalie Bailly¹, Océane Agli¹, Kristell Pothier¹

¹Psychologie des âges de la vie et adaptation Université de Tours, Université de Tours, ²Département des Sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal (UQAM), ³Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport (EA 7428) Université de Lyon, Université Lyon 1, ⁴Centre Hospitalier Universitaire de Tours, Service de Médecine Gériatrique Centre Hospitalier Régional Universitaire de Tours, ⁵Éducation Éthique Santé EA 7505 Université de Tours, Université de Tours

Un vieillissement en bonne santé implique le développement et le maintien de l'ensemble des capacités fonctionnelles (soit l'interaction des capacités physiques et psychologiques avec son environnement) favorisant la qualité de vie. La littérature scientifique actuelle nous montre que la pratique régulière d'activités physiques ou encore le contact avec la nature ont chacun un impact positif sur le maintien des capacités physiques et psychologiques des personnes âgées. Ainsi, la marche à pied pratiquée en milieu naturel (promenade, randonnée, grande randonnée) pourrait constituer une piste d'intervention particulièrement intéressante pour favoriser une qualité de vie optimale au cours du vieillissement. Toutefois, aucune étude, à notre connaissance, n'a encore évalué, auprès d'une population âgée et de façon rigoureuse, l'impact de ces activités pédestres sur l'ensemble des capacités fonctionnelles favorisant une meilleure qualité de vie. Il est possible qu'au-delà des bienfaits purement physiques, les activités de randonnée impliquent des caractéristiques motivationnelles uniques (engagement, spiritualité, par exemple) permettant l'accomplissement de telles marches et favorisant une bonne qualité de vie ressentie.

Le projet GeRANDO a ainsi pour ambition d'être la première étude consacrée à l'évaluation de l'impact de différentes pratiques de marche à pied sur les multiples déterminants d'un vieillissement en bonne santé. Reposant sur une équipe scientifique pluridisciplinaire (psychologie, sciences de l'activité physique, gériatrie), GeRANDO impliquera deux phases expérimentales permettant 1/ de déterminer les profils de santé globale (physique, médicale, psycho-sociale) de différents types de marcheurs seniors, et de les comparer à des personnes dites inactives physiquement, 2/ créer des interventions de marche spécifiques et personnalisées dans l'objectif d'améliorer la santé globale de personnes âgées sédentaires.

Financé en partie par la Maison des Sciences de l'Homme du Centre Val de Loire et par l'Université de Tours, le projet GeRANDO débutera en septembre 2024 par une étude observationnelle mixte de recherche réalisée auprès de 200 personnes âgées de plus de 65 ans (100 marcheurs vs 100 personnes dites inactives physiquement). Cette première étude associera une récolte de données quantitatives (tests et questionnaires standardisés évaluant les capacités physiques et psychosociales auprès de l'ensemble des participants) et qualitatives avec la réalisation d'entretiens semi-directifs (centrés notamment sur les facteurs motivationnels guidant la réalisation de certaines pratiques de marche versus l'absence d'activité physique régulière) auprès d'un sous-groupe représentatif de l'échantillon total. Les résultats de cette première étude innovante devraient nous permettre la réalisation d'une seconde étude, interventionnelle, au sein de laquelle nous créerons des programmes de marche personnalisés dont nous évaluerons l'impact sur la santé globale de personnes âgées sédentaires.

Le Congrès International Francophone en Activité Physique de 2024 sera une occasion unique de présenter ce protocole de recherche original. L'objectif à moyen terme du projet GeRANDO est de permettre une amélioration de l'accompagnement des personnes âgées inactives. Une meilleure connaissance des motivations spécifiques des marcheurs associée à la compréhension des effets de différents types de marche à pied sur la santé globale permettront d'avoir une approche préventive en santé plus personnalisée, et donc potentiellement plus efficace.

