



VIACTIVE

LE PLAISIR DE BOUGER EN GROUPE!

GUIDE DE FORMATION DE **L'ANIMATEUR**
DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
DESTINÉES AUX PERSONNES
DE 50 ANS ET PLUS



1.2.3!





LE PLAISIR DE BOUGER EN GROUPE!

GUIDE DE FORMATION DE **L'ANIMATEUR**
DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
DESTINÉES AUX PERSONNES
DE 50 ANS ET PLUS



© Gouvernement du Québec

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur 2016

ISBN : 978-2-550-75391-9 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

15-00404



REMERCIEMENTS

Le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur tient à remercier les personnes suivantes, qui ont rendu possible la présentation de cette session de formation.

Responsable de la conception :

Christyan Dulude

Conseiller en activité physique
Direction du sport, du loisir et de l'activité physique
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Membres du comité de travail :

Annick-Oceann Chamberland

Agente de planification, de programmation et de recherche
Centre régional de santé et de services sociaux de la Baie-James

Sylvie Roy

Agente de planification, de programmation et de recherche
Direction de santé publique de la Capitale-Nationale

Julie Tourville

Kinésiologue
Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, CLSC Saint-Tite

Relecture :

Monique Dubuc

Jean-Philippe Dussault

Jean-Christophe Labrecque

Direction du sport, du loisir et de l'activité physique
Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

Révision linguistique :

Sous la responsabilité de la Direction des communications
du ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
DÉROULEMENT D'UNE RENCONTRE	10
Les compétences développées pendant la session	11
MODULE 1	
VIACTIVE : UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PAR ET POUR LES PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS	13
1.1 Le conseiller Viactive	15
1.2 Les objectifs des séances d'activités physiques Viactive	17
1.3 La teneur des séances d'activités physiques Viactive.....	17
1.4 Les qualités physiques maintenues ou développées par les séances d'activités physiques Viactive	18
1.5 Les bienfaits des séances d'activités physiques Viactive	20
1.6 La structure d'une séance	21
1.7 Les muscles sollicités pendant les séances d'activités physiques Viactive.....	26
1.8 L'activité physique et la santé	28
ACTIVITÉ 1	33



MODULE 2

L'ANIMATEUR VIACTIVE ET SES DÉFIS	35
2.1 Qui est l'animateur Viactive?	36
2.2 Préparer le programme.....	38
2.3 Aménager la salle et placer le matériel	39
2.4 Accueillir les participants.....	41
2.5 Animer les séances d'activités physiques.....	42
2.6 Effectuer les exercices	45
2.7 Faire le point avec le groupe	46
2.8 Pour aller plus loin.....	47
2.9 Savoir quoi faire en cas d'urgence	56
ACTIVITÉ 2	57
CONCLUSION	59
ANNEXES	61
Petite histoire de Viactive	62
Distribution des tâches dans l'équipe d'animation Viactive.....	64
Consignes de sécurité pour les séances d'exercices.....	65
Formulaire d'acceptation des risques.....	66
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	68



INTRODUCTION

Le présent document constitue un guide de formation de base pour les animateurs Viactive. Formées par des conseillers Viactive, ces personnes assurent l'animation de séances d'activités physiques pour des groupes de personnes de 50 ans et plus dans les différentes régions du Québec.

Ce guide se divise en deux principaux modules : la description de Viactive, un programme d'activités physiques par et pour les personnes de 50 ans et plus, et la présentation de la fonction d'animateur Viactive et de ses défis.



DÉROULEMENT D'UNE RENCONTRE

- ◆ Mot de bienvenue
- ◆ Présentation du conseiller Viactive et des participants ainsi que des compétences développées pendant la session
- ◆ **Module 1** : Viactive, un programme d'activités physiques par et pour les personnes de 50 ans et plus
 - Activité 1 : Vivre une séance d'activités physiques Viactive
- ◆ Pause (15 minutes)
- ◆ **Module 2** : L'animateur Viactive et ses défis
 - Activité 2 : Animer un exercice Viactive
- ◆ Mot de la fin
- ◆ Évaluation de la session

LES COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES PENDANT LA SESSION

À la fin de la session de formation de base destinée aux futurs animateurs Viactive, les participants seront en mesure de :

- ◆ comprendre les composantes d'une séance d'activités physiques Viactive;
- ◆ accomplir les tâches dévolues à l'animateur Viactive et poser les gestes clés relatifs à chacune d'elles.

La session de formation sera ponctuée d'activités et de mises en situation pratiques qui favoriseront le développement de connaissances liées à l'animation des routines Viactive.

Ce guide à l'intention des futurs animateurs leur permettra de se familiariser avec le programme Viactive et facilitera la compréhension de leur nouveau rôle. Il les aidera à acquérir les connaissances et à développer les aptitudes nécessaires pour animer les séances d'activités physiques Viactive avec succès.



MODULE 1

VIACTIVE : UN PROGRAMME D'ACTIVITÉS
PHYSIQUES PAR ET POUR LES
PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS.

Ce module traite des personnes visées par le programme Viactive, du conseiller, de son rôle ainsi que des diverses composantes des séances d'activités physiques Viactive et de ses impacts sur la santé.



Le programme Viactive, développé et soutenu par Kino-Québec, est mis en œuvre, de façon régionale, principalement par les centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS) et les centres intégrés universitaires de santé et de services sociaux (CIUSSS). Il vise à amener les personnes de 50 ans et plus à bouger régulièrement et à augmenter leur fréquence hebdomadaire de pratique d'activités physiques. Il est fait par et pour les aînés, à mobilité réduite ou non, désirant bouger.

Ce programme s'adresse aux organismes suivants :

- ◆ centres communautaires;
- ◆ clubs FADOQ;
- ◆ résidences de personnes âgées;
- ◆ offices municipaux d'habitation (OMH);
- ◆ centres de jour des CISSS et CIUSSS;
- ◆ clubs de marche;
- ◆ congrégations religieuses;
- ◆ tout autre regroupement (Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées [AQDR], Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec [AREQ], Association féminine d'éducation et d'action sociale [AFEAS], etc.).

« *Pratiquer régulièrement une activité physique modérée et régulière peut retarder le déclin fonctionnel et réduire le risque de maladies chroniques tant chez les personnes âgées en bonne santé que chez les malades chroniques.* »

(Organisation mondiale de la santé (2002), *Viellir en restant actif. Cadre d'orientation*, p. 23, http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8_fre.pdf.)

1.1 LE CONSEILLER VIACTIVE

1.1.1 QUI EST-IL?

Le conseiller Viactive possède généralement un baccalauréat en kinésiologie, en sciences de l'activité physique ou en éducation physique. Plusieurs conseillers travaillent dans un CISSS ou un CIUSSS, alors que d'autres viennent d'un organisme communautaire tel du Réseau FADOQ.



1.1.2 QUE FAIT-IL?

Le conseiller Viactive :

- ◆ participe à l'implantation et à la promotion du programme Viactive pour les groupes de son territoire;
- ◆ offre la formation de base aux futurs animateurs Viactive;
- ◆ offre des activités de formation continue au moins une fois par année ou selon les besoins exprimés par les groupes de son territoire;
- ◆ soutient de façon continue les animateurs tout en favorisant leur autonomie, que ce soit par des visites ou par un soutien téléphonique;
- ◆ aide les animateurs en respectant les réalités et les besoins de chacun;
- ◆ offre aux animateurs des activités de reconnaissance et des occasions de partage avec d'autres animateurs (expériences, difficultés, réussites, certification, etc.);
- ◆ adapte ou crée des outils selon les besoins des groupes;
- ◆ motive les participants par sa présence à une rencontre ou l'animation d'activités spéciales;
- ◆ agit comme personne-ressource dans le domaine de l'activité physique.



1.2 LES OBJECTIFS DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VIACTIVE

- ◆ Favoriser l'intégration de la pratique régulière d'activités physiques dans la vie des personnes de 50 ans et plus;
- ◆ Faciliter les contacts sociaux de ces personnes;
- ◆ Permettre à ces personnes d'éprouver du plaisir et de la satisfaction à bouger.

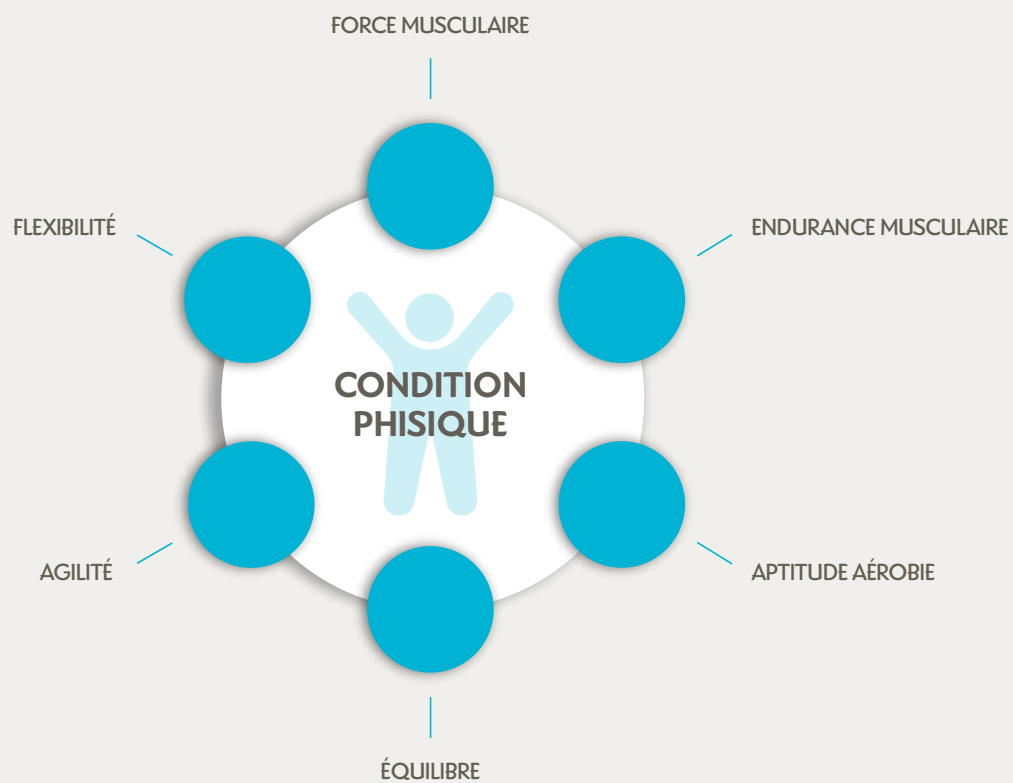
1.3 LA TENEUR DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VIACTIVE

Les séances Viactive :

- ◆ sont généralement d'une durée de 30 à 60 minutes;
- ◆ sont composées d'activités sécuritaires et adaptées pour les personnes âgées de 50 ans et plus;
- ◆ comportent deux ou trois niveaux de difficulté (débutant, intermédiaire, avancé). Ainsi, des variantes des exercices sont proposées selon les niveaux;
- ◆ sont formées d'exercices pouvant être faits en position assise ou debout;
- ◆ sont généralement basées sur des thèmes et des objectifs variés.



1.4 LES QUALITÉS PHYSIQUES MAINTENUES OU DÉVELOPPÉES PAR LES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VIACTIVE



- FORCE MUSCULAIRE :** la capacité d'un muscle à exercer une force contre une résistance.
- ENDURANCE MUSCULAIRE :** la capacité d'un muscle à répéter ou à prolonger une contraction musculaire.
- APTITUDE AÉROBIE :** la capacité du corps à consommer l'oxygène pour effectuer un travail physique, c'est-à-dire l'utilisation de l'oxygène par les muscles et l'efficacité combinée des poumons, du cœur, du système sanguin et des muscles actifs à l'exercice, à fournir l'oxygène aux muscles et à les faire travailler.
- ÉQUILIBRE :** la qualité corporelle qui permet de rester immobile sans vaciller (équilibre statique) ou de se déplacer avec aplomb (équilibre dynamique) ou encore le « processus par lequel nous contrôlons le centre de gravité de notre corps à l'intérieur de la base de support, soit en position stationnaire, soit en mouvement¹ ».
- AGILITÉ :** la capacité à se déplacer et à changer de direction, la position du corps répondant rapidement et efficacement, le tout sous contrôle.
- FLEXIBILITÉ :** l'amplitude et la facilité de mouvement d'une articulation.

¹ W. Spirduso, K. Francis et P. MacRea (2005), *Physical Dimension of Aging*, 2^e éd., Champaign, Illinois, Human Kinetics, p. 132.



1.5 LES BIENFAITS DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VIACTIVE

- ◆ Diminuer la crainte et le risque de chutes qui peuvent provoquer des blessures;
- ◆ Permettre de profiter davantage des diverses activités de la vie, notamment celles liées aux tâches quotidiennes;
- ◆ Prévenir l'apparition de certaines maladies chroniques;
- ◆ Diminuer ou prévenir les douleurs dorsales; etc.

La diminution de l'endurance et de la force musculaire est liée à la sarcopénie (perte de masse musculaire) et entraîne notamment :

- ◆ une diminution de la capacité fonctionnelle dans les activités quotidiennes;
- ◆ une hausse du risque de chutes;
- ◆ une augmentation du risque d'ostéoporose.

1.6 LA STRUCTURE D'UNE SÉANCE

Toutes les routines d'exercices Viactive sont élaborées selon la même structure :

- ◆ L'échauffement
- ◆ La période d'intensité : aérobie et musculation
- ◆ Le retour au calme : Étirements et relaxation

Lorsque l'animateur a acquis une certaine aisance, il lui est possible de jumeler les exercices de différentes routines ou de divers blocs, en tenant compte de la séquence énumérée ci-dessus, pour créer de nouvelles séances.

1.6.1 L'ÉCHAUFFEMENT (DE 5 À 10 MINUTES)

L'échauffement se compose d'exercices légers. Généralement, ces exercices d'une faible intensité permettent d'augmenter graduellement le rythme cardiaque et d'activer les muscles et articulations qui seront sollicités au cours de la période d'intensité. L'échauffement :

- ◆ sert à préparer physiquement et psychologiquement le corps (cœur, articulations, etc.) à l'effort;
- ◆ élève la température corporelle par l'augmentation progressive de la fréquence cardiaque et du débit respiratoire;
- ◆ rend les muscles plus flexibles, ce qui prévient les blessures (la chaleur augmente la fluidité du lubrifiant naturel qui circule dans les articulations [synovie] et favorise ainsi l'amplitude articulaire);
- ◆ favorise une meilleure concentration;
- ◆ comprend des exercices de rotation des membres et un exercice aérobie pratiqués lentement ou d'une faible intensité (comme la marche).



1.6.2 LA PÉRIODE D'INTENSITÉ : AÉROBIE ET MUSCULATION (DE 20 À 40 MINUTES)

L'AÉROBIE

Les exercices de type aérobie aident le cœur, les poumons et les muscles à améliorer leurs fonctions, favorisant ainsi l'endurance, soit la capacité de pratiquer des activités plus longtemps en se fatiguant moins rapidement. D'une durée de 10 à 20 minutes, la période d'aérobie :

- ◆ est caractérisée par des exercices qui sollicitent de grosses masses musculaires liées aux bras et aux jambes;
- ◆ sollicite le cœur et les poumons;
- ◆ améliore la consommation d'oxygène par l'organisme, ce qui permet un meilleur apport d'oxygène aux muscles et ainsi retarde la fatigue;
- ◆ augmente considérablement la fréquence cardiaque, le débit respiratoire (essoufflement) et la température corporelle;
- ◆ entraîne plusieurs bénéfices : un cœur plus fort et plus résistant, une diminution du risque de maladies cardiovasculaires, un meilleur contrôle du poids ainsi qu'une amélioration de la capacité pulmonaire, de l'endurance musculaire et de la santé mentale.

LA MUSCULATION

La musculation fait référence aux exercices qui sollicitent la force et l'endurance musculaires, et qui permettent de garder son tonus musculaire et d'augmenter sa résistance à l'effort. Le nombre de fibres musculaires diminue de façon accentuée à partir de la soixantaine. En vieillissant, l'humain perd environ 1 % de sa force musculaire par année. La musculation retarde les effets du vieillissement sur les muscles et les os. D'une durée de 10 à 20 minutes, la période de musculation :

- ◆ améliore la force et l'endurance des muscles;
- ◆ améliore la coordination et l'équilibre, ce qui diminue les risques de chutes et de fractures;
- ◆ favorise la densité osseuse (solidité des os) en diminuant la perte de masse osseuse;
- ◆ favorise l'accomplissement des activités quotidiennes et l'autonomie.



1.6.3 LE RETOUR AU CALME : EXERCICES D'ÉTIREMENT ET PÉRIODE DE RELAXATION (DE 5 À 10 MINUTES)

La fin d'une séance d'exercices est le moment de se détendre. Le retour au calme se fait généralement en exécutant lentement un exercice cardiovasculaire, en pratiquant quelques exercices d'étirement et en effectuant une période de relaxation (musique douce, respirations lentes et profondes, etc.), et ce, de façon à ralentir progressivement le rythme cardiaque, à retrouver une respiration normale et à diminuer la température corporelle.

« Plusieurs considèrent, à tort, que la perte de la masse, de l'endurance et de la force musculaires n'est qu'une conséquence normale du vieillissement. Or elle résulte en grande partie d'une inactivité physique chronique qui accompagne habituellement l'avancement en âge. »

(E. W. Kligman et E. Pepin (1992), « Prescribing Physical Activity for Older Patients », *Geriatrics*, vol. 47, no 8, p. 33-47.)

LES EXERCICES D'ÉTIREMENT

Le vieillissement peut s'accompagner d'une diminution de la flexibilité. On ressent alors des raideurs aux articulations, ce qui peut affecter la posture et provoquer des douleurs. Les exercices d'étirement :

- ◆ favorisent le développement et le maintien de la flexibilité, c'est-à-dire l'amplitude de mouvement;
- ◆ améliorent la souplesse;
- ◆ inhibent des maladies touchant les articulations comme l'arthrite ou l'arthrose;
- ◆ contribuent à relâcher les tensions musculaires;
- ◆ entraînent une meilleure mobilité;
- ◆ facilitent le retour au calme;
- ◆ favorisent la relaxation;
- ◆ permettent de maintenir plus facilement une bonne posture;
- ◆ peuvent atténuer certaines douleurs.

Il est recommandé d'exécuter de brèves séances d'exercices d'étirement régulièrement, particulièrement après de longues périodes d'immobilité, par exemple au lever le matin et après être demeuré assis plus d'une heure.



Dans les groupes Viactive, les exercices d'étirement s'inscrivent dans le retour au calme et visent la détente tout autant que le développement ou le maintien de la flexibilité. La période d'étirement doit être courte (maximum de 5 minutes) et chaque exercice doit être exécuté délicatement. En aucun cas l'exercice ne doit provoquer d'inconfort ou de douleur.

LA RELAXATION

Peu importe l'activité physique, une période de relaxation d'environ 5 minutes est recommandée. Celle-ci permet :

- ◆ de réduire le stress engendré par l'effort;
- ◆ de récupérer plus rapidement;
- ◆ de se détendre et d'abaisser sa fréquence cardiaque;
- ◆ d'expérimenter différentes techniques comme la visualisation créatrice, la méthode du contracté-relâché et la respiration abdominale.

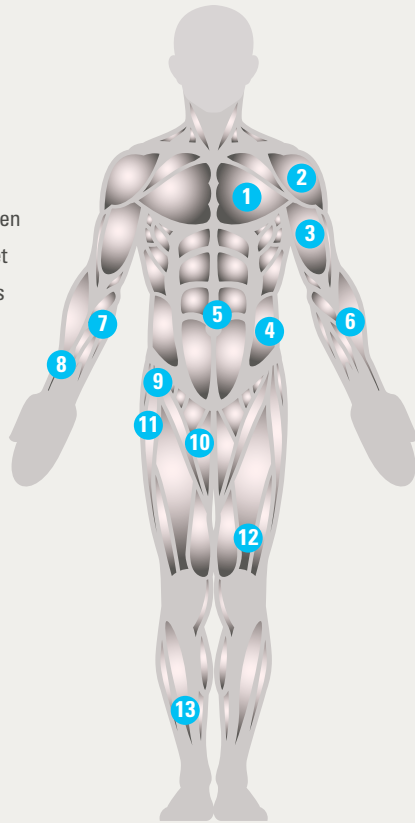
Les méthodes de relaxation peuvent aussi servir à se détendre à d'autres moments de la journée.

1.7 LES MUSCLES SOLLICITÉS PENDANT LES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VIACTIVE

Huit muscles sont à privilégier lors d'un entraînement ou d'une activité. À chaque séance Viactive, l'animateur doit tenter d'activer le plus grand nombre de muscles qui sont encadrés dans l'image ci-dessous pour contribuer à maintenir ou à améliorer l'autonomie et le bien-être des participants.

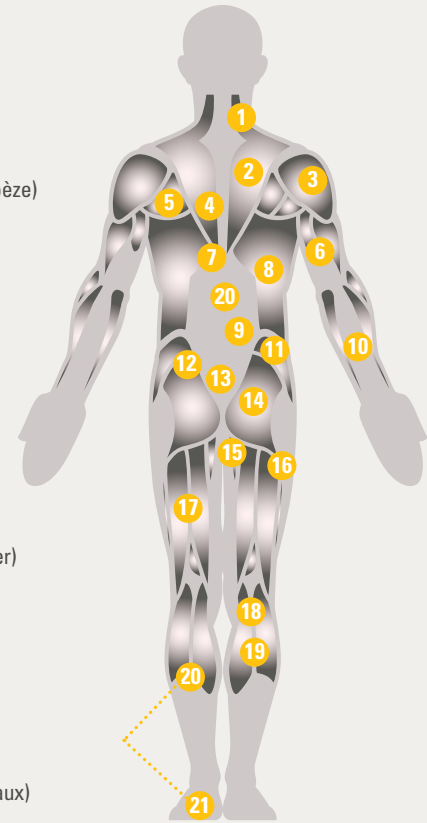
Vue de face

- 1 Pectoraux
- 2 Deltoïde antérieur
- 3 Biceps
- 4 Abdominaux obliques
- 5 Grand droit de l'abdomen
- 6 Fléchisseurs du poignet
- 7 Fléchisseurs des doigts
- 8 Fléchisseurs du pouce
- 9 Psoas-iliaque
- 10 Adducteurs
- 11 Abducteurs
- 12 Quadriceps
- 13 Tibial antérieur



Vue de dos

- 1 Muscles de la nuque
- 2 Trapèze
- 3 Deltoïde postérieur
- 4 Rhomboïde (sous le trapèze)
- 5 Coiffe des rotateurs
- 6 Triceps
- 7 Érecteurs du rachis (sous le grand dorsal)
- 8 Grand dorsal
- 9 Carré des lombes
- 10 Extenseurs du poignet
- 11 Moyen fessier
- 12 Petit fessier (sous le moyen et le grand fessier)
- 13 Extenseurs lombaires
- 14 Grand fessier
- 15 Adducteurs
- 16 Abducteurs
- 17 Ischio-jambiers
- 18 Soléaire (sous les jumeaux)
- 19 Jumeaux
- 20 Fléchisseurs des orteils et de l'hallux (sous le soléaire)
- 21 Rotateurs du thorax (sous le grand dorsal et le trapèze)



Muscles à privilégier





1.8 L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SANTÉ

L'activité physique consiste en toute forme de mouvement corporel produit par la contraction des muscles et entraînant une augmentation de la dépense énergétique supérieure au métabolisme de repos*.

Le métabolisme de repos représente l'ensemble de l'énergie (calories) dépensée par l'organisme pour subvenir à ses besoins lorsque le corps est au repos, c'est-à-dire l'énergie nécessaire pour respirer, faire battre le cœur, réguler la température du corps, réparer les tissus, dormir, faire fonctionner le foie, les reins, etc. Il s'agit donc de l'énergie nécessaire au maintien des fonctions vitales du corps.

Peu importe l'âge, le sexe ou la condition physique, tous tirent avantage de la pratique régulière et fréquente d'activités physiques. Le fait de bouger est bénéfique, même pour ceux qui présentent une limitation physique ou un problème de santé. L'important est de respecter ses capacités fonctionnelles et de bouger à son rythme.

1.8.1 LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas nécessaire que les exercices soient d'une haute intensité pour en retirer des bienfaits. En effet, les experts recommandent, pour le maintien de la santé et l'amélioration des capacités fonctionnelles, que les adultes fassent, chaque semaine, au moins 150 minutes d'activité physique aérobie d'intensité moyenne réparties sur des séances d'au moins 10 minutes².

Il est aussi bénéfique d'intégrer, au moins deux fois par semaine, des activités permettant de renforcer les muscles et les os, et faisant appel aux groupes musculaires essentiels (p. 27).

² OMS, *Recommandations mondiales en matière d'activité physique*,
www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr, consulté le 19 août 2015.

1.8.2 DES PRÉCISIONS SUR LA QUANTITÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine. Cela peut paraître beaucoup, mais il suffit de diviser cette durée en plusieurs séances (ex. : 30 minutes par jour pendant 5 jours ou 2 fois 15 minutes par jour pendant 5 jours). De plus, les effets bénéfiques s'additionnent (ex : $3 \times 10 \text{ min} = 30 \text{ min}$; $10 \text{ min} + 20 \text{ min} = 30 \text{ min}$). L'important est de bouger plusieurs fois par jour et par semaine, et ce, de façon régulière tout au long de l'année. Malheureusement, après quelques semaines d'inactivité physique, la plupart des bénéfices disparaissent. Il faut donc profiter de toutes les occasions pour être actif physiquement.

Une activité physique d'une intensité moyenne signifie qu'on doit ressentir un léger essoufflement ou une sensation de chaleur. La parole peut être légèrement saccadée; par contre, la conversation doit être fluide.

Un peu d'exercice tous les jours est plus profitable qu'une seule activité intense par semaine. Personne n'aurait l'idée de se brosser les dents deux heures le lundi matin et de ne plus le faire le reste de la semaine.



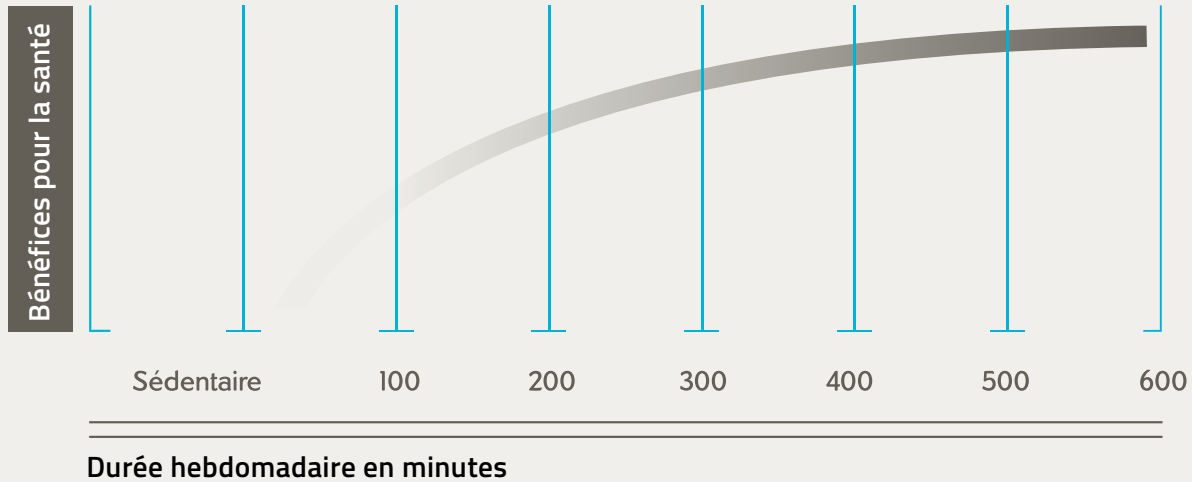
Il est facile de faire tous les jours quelques séances de dix minutes ou plus : marcher pour le plaisir, aller à la poste ou à l'épicerie à vélo, tondre le gazon, pelleter la neige, faire des étirements en regardant la télévision, jouer avec ses petits-enfants ou simplement effectuer des séances d'activités physiques régulièrement, etc.

1.8.3 UNE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS POUR UN PLUS GRAND NOMBRE DE BIENFAITS

De nos jours, il existe une multitude d'activités physiques, qu'elles soient solitaires ou en groupe, libres ou encadrées. Peu importe les activités choisies, il est préférable de les varier pour ainsi maximiser les bienfaits sur la santé physique et mentale.

1.8.4 UN PEU, C'EST DÉJÀ BEAUCOUP

L'augmentation de l'activité physique, si minime soit-elle, est bénéfique pour la santé, particulièrement chez les personnes plus ou moins sédentaires. Plus la personne est active, plus elle en retirera des bienfaits, peu importe son âge, son sexe, sa condition physique ou son niveau initial d'activité.



LE PLAISIR ET LA SATISFACTION

Il est essentiel d'éprouver du plaisir et de la satisfaction lors de la pratique d'activités physiques. Dans ce contexte, il est préférable de choisir des activités agréables : le bien-être peut découler du contact avec la nature, de l'accomplissement de tâches ménagères, de la participation à une compétition ou même d'un effort physique soutenu. Bref, ce qui importe, c'est de tenir compte de ses goûts et de ses besoins, sans oublier sa capacité.



ACTIVITÉ 1

VIVRE UNE SÉANCE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VIACTIVE

À la suite de la séance, prenez le temps de répondre individuellement aux questions suivantes.

Quelles sont mes premières impressions de la séance Viactive que je viens de vivre?

Quels avantages et quelles difficultés peuvent être associés à l'animation des séances d'activités physiques Viactive?



MODULE 2

L'ANIMATEUR VIACTIVE ET SES DÉFIS

Ce module présente l'animateur Viactive, une description des tâches liées à l'animation d'une séance d'activités physiques Viactive et des problématiques de santé pouvant survenir pendant les séances



2.1 QUI EST L'ANIMATEUR VIACTIVE?

L'animateur Viactive est généralement bénévole. Il peut s'agir d'un membre d'un groupe d'aînés, d'un employé d'une résidence privée, d'un intervenant dans un centre de jour ou un centre d'action bénévole ou encore de toute personne intéressée par l'animation de séances d'exercices en groupe.

L'animateur est motivé à maintenir la participation active de chacun. Il contribue à stimuler l'intérêt des participants en s'assurant qu'ils retirent du plaisir et de la satisfaction de l'activité, qu'ils éprouvent un sentiment d'accomplissement et que l'activité revêt un sens pour eux.

2.1.1 QUEL EST SON PROFIL?

L'animateur Viactive est une personne :

- ◆ intéressée à donner de son temps pour le bien-être de sa communauté;
- ◆ dynamique ayant des qualités de leader;
- ◆ convaincue des bienfaits du programme Viactive et de l'activité physique en général.

2.2.2 QUE FAIT-IL?

L'animateur Viactive :

- ◆ participe activement à l'implantation du programme dans son milieu;
- ◆ participe à la promotion du programme;
- ◆ se familiarise avec les composantes du programme au cours de la formation de base donnée par son conseiller Viactive;
- ◆ parfait ses connaissances grâce à un programme de formation continue ou aux colloques Viactive régionaux;
- ◆ anime les séances Viactive (routines, club de marche ou autres activités physiques);
- ◆ propose des défis à la portée de chacun;
- ◆ encourage et stimule les participants;
- ◆ donne de l'information sur des sujets touchant la santé (facultatif);
- ◆ s'informe auprès de son conseiller Viactive en cas de difficultés;
- ◆ vérifie l'intérêt et le niveau de satisfaction des participants à l'aide d'un sondage, dont le modèle peut être fourni par le conseiller Viactive (facultatif).

Lorsque la personne cesse complètement d'animer des séances Viactive ou lorsqu'un groupe est dissous, elle s'engage à remettre tout le matériel aux autres membres du groupe ou à son conseiller Viactive.



2.2 PRÉPARER LE PROGRAMME

Une bonne préparation du programme est un gage de réussite. Les tâches suivantes doivent alors être accomplies :

- ◆ déterminer les modalités des séances (lieu, durée, fréquence, horaire, etc.);
- ◆ planifier à l'avance le contenu des séances (travail en équipe, s'il y a lieu);
- ◆ s'assurer de varier le contenu de façon à maintenir l'intérêt des participants.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ DES ROUTINES

- ◆ Chaque groupe ou chaque participant décide du degré de difficulté de l'exercice à exécuter. Toutefois, le fait de commencer par les niveaux « débutant » ou « intermédiaire » dans les routines permet aux participants de maîtriser rapidement les mouvements et de connaître des succès.
- ◆ Il est primordial que chaque participant fasse les exercices en respectant son propre rythme, ses limites individuelles et ses capacités personnelles. Ce n'est ni une compétition ni une comparaison.
- ◆ Il importe que l'animateur Viactive encourage les participants à fournir un effort, tout en respectant leurs capacités. Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, le participant doit le cesser et en aviser l'animateur, qui pourra en discuter par la suite avec son conseiller Viactive

CHAQUE PARTICIPANT A UNE CHAISE À SA DISPOSITION.

Les chaises peuvent être utilisées de deux façons :

- ◆ pour faire les exercices en position assise;
- ◆ pour s'y appuyer, en prenant soin de ne pas s'agripper au dossier, mais simplement d'y déposer le bout des doigts.

2.3 AMÉNAGER LA SALLE ET PLACER LE MATÉRIEL

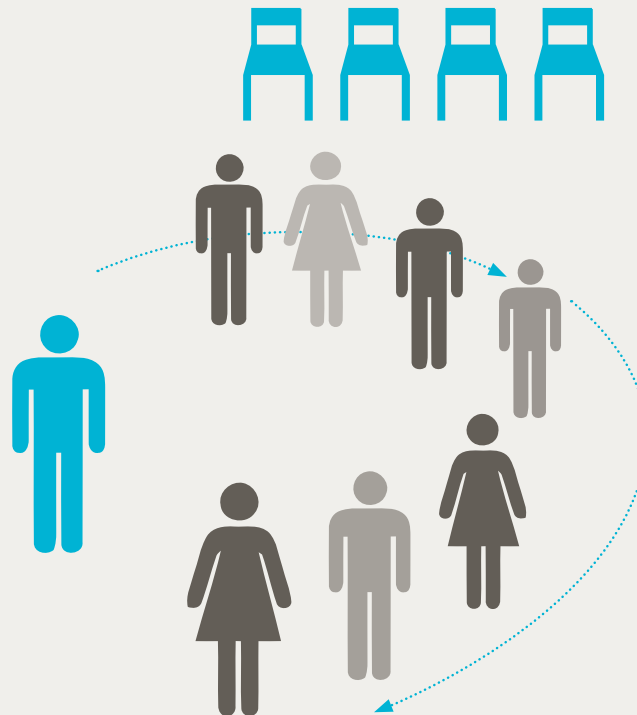
2.3.1 L'AMÉNAGEMENT DE LA SALLE

L'aménagement de la salle dans laquelle se déroulera la séance permet d'assurer son bon déroulement et la sécurité des participants.

- ◆ L'environnement est sécuritaire, connu des participants, facilement accessible, bien ventilé, bien éclairé et muni d'un téléphone, de toilettes et de fontaines (sinon les participants doivent apporter leur bouteille d'eau);
- ◆ Une affiche de sécurité et l'horaire des séances sont placés bien en vue;
- ◆ Chacun des participants et des animateurs a une chaise à sa disposition;
- ◆ Une formation en demi-cercle devant l'animateur est suggérée (une disposition sur une ou deux rangées est préférable pour une meilleure vue d'ensemble des participants);
- ◆ Les chaises sont placées de façon à laisser un espace suffisamment grand pour permettre à une personne d'étendre les bras de chaque côté ou de circuler de façon sécuritaire entre les chaises et derrière celles-ci;
- ◆ Tous les participants peuvent voir et entendre l'animateur;



- ◆ Aucun objet n'est placé sur le dossier de la chaise ou sur le sol, particulièrement dans les aires de circulation;
- ◆ Pour certaines routines d'exercices, les participants ont à travailler avec des poids de différentes natures (sac de sable, bouteille d'eau, etc.). Ces objets doivent être déposés sous ou sur la chaise. Tout autre objet doit être placé hors des aires de circulation et loin de l'espace réservé aux exercices;
- ◆ Lors de la première séance d'activités physiques Viactive, l'animateur doit arriver tôt pour rencontrer le responsable du local, qui lui expliquera les règlements de l'établissement.



2.3.2 UTILISATION DU DISQUE COMPACT

- ◆ Choisir le disque compact de la routine à exécuter, l'insérer dans un lecteur et le démarrer;
- ◆ Si un exercice nécessite des explications supplémentaires, appuyer sur « Pause » et non sur « Stop » ou « Arrêt » pour garder la piste de l'exercice en fonction;
- ◆ Déterminer le ou les blocs de la séance, sélectionner le ou les CD appropriés, puis choisir le bon numéro de piste en fonction du bloc retenu.

2.4 ACCUEILLIR LES PARTICIPANTS

L'accueil des participants permet à chacun de développer son côté social, un élément clé pour les rencontres Viactive. Ainsi, il suffit :

- ◆ de préparer et de remplir une fiche de présences;
- ◆ d'échanger avec les participants.
 - L'animateur arrive de 5 à 10 minutes à l'avance. En aménageant la salle, il parle aux participants, leur demandant ce qui compte dans leur vie. Par exemple, ont-ils fait du sport lorsqu'ils étaient jeunes? Ont-ils des enfants ou des petits-enfants? Comment ont-ils entendu parler du programme Viactive? Les gens aiment généralement qu'on se soucie d'eux. On peut aussi les impliquer dans l'aménagement de la salle en leur demandant de placer les chaises et le matériel, par exemple.

En développant son aisance avec le groupe et en prenant de l'expérience, l'animateur pourra rendre l'atmosphère des rencontres toujours plus chaleureuse et plaisante (chansons, blagues, pensée du jour, soulignement des anniversaires, activités spéciales, capsule santé, etc.).



2.5 ANIMER LES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Une attention particulière doit être accordée à l'animation de la séance Viactive, notamment aux éléments clés suivants.

- ◆ Porter attention aux instructions de base concernant les exercices :
 - parler assez fort;
 - regarder tout le groupe.
- ◆ Écourter le temps des exercices ou prendre des pauses si le programme est trop long ou trop difficile pour le groupe;
- ◆ Donner de l'attention à chaque participant en l'appelant par son nom ou son prénom;
- ◆ Encourager le groupe en soulignant sa progression :
 - ex. : « En seulement trois semaines, nous sommes passés d'un degré d'intensité intermédiaire à un degré d'intensité élevé. »
- ◆ Montrer aux participants qu'on est content de leur travail : souligner les anniversaires, préparer des activités spéciales, etc.;
- ◆ Mettre l'accent sur le plaisir et la satisfaction en utilisant des phrases positives telles que;
 - « Maintenant, c'est la partie « plaisir » qui débute. Ne vous êtes-vous pas sentis à merveille pendant cet étirement? »

- ◆ Se concentrer sur l'amélioration personnelle et essayer d'éliminer la compétition entre les membres du groupe :
 - La compétition peut être un élément de motivation pour certains, mais en décourager plusieurs;
 - L'accent doit être mis sur le progrès de chaque participant en fonction de ses propres habiletés;
 - Les améliorations doivent être soulignées.

Tenue vestimentaire

- ◆ S'assurer que les participants portent des vêtements confortables qui permettent des mouvements amples;
- ◆ Conseiller aux participants de porter des espadrilles ou des chaussures de sport et surtout d'éviter les talons hauts. Les chaussures ouvertes et les sandales sont également peu recommandées.

Hydratation

- ◆ Suggérer aux participants de toujours apporter une bouteille d'eau s'ils n'ont pas accès à une fontaine;
- ◆ Suggérer aux participants de profiter des moments de pause pour s'hydrater étant donné qu'il est conseillé de boire régulièrement en faisant des exercices.



Respiration

- ◆ Répéter aux participants de respirer de façon continue pendant les exercices;
- ◆ Préciser aux participants qu'ils doivent éviter de bloquer leur respiration, car le cerveau et les muscles ont besoin d'oxygène pour fonctionner efficacement et éviter les étourdissements.

Pour savoir si l'effort demandé est exagéré ou non, l'animateur doit s'assurer que les participants sont capables de tenir une conversation pendant l'activité. Si certains ne sont pas en mesure de parler, il doit ralentir un peu le rythme des exercices. Si, au contraire, aucun participant ne ressent un essoufflement, il peut en augmenter l'intensité. Exemples permettant de vérifier l'effort : demander de compter par bonds de 5 jusqu'à 100 ou de dire les lettres de l'alphabet à partir de z.

2.6 EFFECTUER LES EXERCICES

- ◆ Garder une légère flexion au niveau des articulations de façon à ne pas faire une extension complète;
- ◆ Continuer à respirer normalement;
- ◆ Respecter son propre rythme, ses limites individuelles et ses capacités personnelles;
- ◆ Cesser tout exercice qui provoque un inconfort ou une douleur chez les participants.



2.7 FAIRE LE POINT AVEC LE GROUPE

- ◆ Vérifier l'intérêt et la motivation des participants :
 - sondage, boîte à suggestions, vérification informelle après la séance, etc.
- ◆ Prendre quelques minutes en groupe pour demander aux participants les problèmes qu'ils ont rencontrés et qui les empêchent de participer à Viactive ou d'être physiquement actifs :
 - Discuter des défis que comporte une saison Viactive : période des fêtes, diminution de la période d'ensoleillement, etc.;
 - Laisser le groupe trouver des solutions.
- ◆ Encourager les participants à discuter de stratégies permettant de composer avec le stress et les émotions négatives pour éviter que cela n'affecte leur participation à Viactive :
 - Rappeler aux participants que c'est justement pendant les plus fortes périodes de stress qu'on a le plus besoin de faire de l'activité physique.
- ◆ Suggérer aux participants de se munir d'un tableau de bord pour suivre leurs progrès, s'ils le désirent;
- ◆ Souligner la participation, l'assiduité, etc.;
- ◆ Proposer aux participants de trouver un partenaire d'exercice, soit à l'intérieur du groupe, soit dans leur entourage, pour favoriser leur assiduité et accroître leur plaisir et leur satisfaction lors des séances;
- ◆ Demander aux participants de vous fournir leur numéro de téléphone ou leur adresse courriel pour pouvoir les informer des changements d'horaire ou leur donner de l'information, le cas échéant;

S'entourer d'alliés

Lorsque cela est possible, l'animateur doit s'entourer de bénévoles qui pourront l'appuyer dans les différentes tâches relatives à la préparation, à l'animation et à l'évaluation des séances Viactive.

Voir les pages 58 et 64.

2.8 POUR ALLER PLUS LOIN...

Pour accentuer la sécurité entourant la pratique d'activités physiques, il importe de connaître certains malaises qui pourraient survenir au cours d'une séance Viactive, soit les signes et symptômes à surveiller, les premiers soins à apporter et, surtout, la façon de prévenir ces malaises.

DOULEURS À LA POITRINE

Crise cardiaque (infarctus) et angine de poitrine.

Signes et symptômes

- ◆ Douleurs intenses à la poitrine (sensation d'étau) irradiant vers le cou, les épaules et le bras gauche;
- ◆ Malaise souvent confondu avec l'indigestion;
- ◆ Changement de couleur au niveau du visage (bleu-vert);
- ◆ Étourdissements, transpiration, nausées et souffle court.



Premiers soins

- ◆ Éviter de déplacer la personne inutilement;
- ◆ Placer la personne dans une position de repos, de préférence semi-assise, la tête et les épaules soulevées et soutenues;
- ◆ Desserrer ses vêtements au cou, à la poitrine et à la taille;
- ◆ Ne rien lui donner à boire ni à manger;
- ◆ Aider la personne à prendre ses comprimés de nitroglycérine (TNT), s'il y a lieu;
- ◆ Placer un comprimé sous sa langue à intervalles de 5 minutes jusqu'à concurrence de 3 comprimés. (Si la douleur diminue avec la prise d'un comprimé, la personne peut souffrir d'une angine de poitrine. Par contre, si la douleur persiste, il peut s'agir d'une crise cardiaque);
- ◆ Si la respiration s'arrête, commencer si possible la respiration artificielle. Si le cœur cesse de battre, administrer la réanimation cardio-respiratoire (RCR);
- ◆ Rassurer la personne pour calmer son angoisse et sa peur;
- ◆ La faire transporter d'urgence à l'hôpital;
- ◆ Ne jamais laisser la personne partir seule après qu'elle a ressenti un malaise.

Prévention

- ◆ Plusieurs facteurs de risque sont liés aux maladies cardiovasculaires. Certains peuvent disparaître, selon les actions entreprises par chacun :
 - Tabagisme;
 - Embonpoint;
 - Sédentarité;
 - Stress.
- ◆ D'autres facteurs de risque demanderont une assistance médicale permettant de les diminuer ou de les éliminer :
 - Hypertension artérielle;
 - Hypercholestérolémie;
 - Diabète de type 2.
- ◆ L'activité physique choisie doit permettre une augmentation graduelle de la fréquence cardiaque. On doit éviter d'arrêter brusquement l'activité en cours, mais la diminuer plutôt progressivement;
- ◆ La personne doit respirer de façon continue pendant une séance d'exercices;
- ◆ Elle doit éviter de retenir son souffle;
- ◆ Il importe de suivre son propre rythme, car ce n'est pas une compétition;
- ◆ La tête ne doit pas se trouver plus bas que la taille pendant l'activité physique;
- ◆ Les activités physiques qui demandent un effort musculaire prolongé doivent être évitées;
- ◆ Les activités physiques qui demandent de garder les bras au-dessus de la tête trop longtemps sont également à éviter.



DIABÈTE

Signes et symptômes

- ◆ Étourdissements;
- ◆ Pâleur;
- ◆ Nausées;
- ◆ Transpiration abondante;
- ◆ Tremblements des membres;
- ◆ Haleine contenant une odeur d'acétone;
- ◆ Confusion possible;
- ◆ Faiblesse ou inconscience progressive.

Premiers soins

- ◆ Donner à la personne du sucre, de préférence sous forme liquide;
- ◆ Demander à la personne si elle a pris son insuline ou si elle s'est alimentée avant la séance d'activités physiques;
- ◆ Ne jamais laisser la personne seule;
- ◆ Si les symptômes persistent ou si la personne est inconsciente, faire conduire immédiatement à l'hôpital;

- ◆ Si la personne est inconsciente
 - Ne rien lui donner par la bouche;
 - La laisser reposer sur le côté;
 - La faire conduire à l'hôpital.

Prévention

- ◆ De préférence, effectuer l'activité physique de une à trois heures après une injection d'insuline;
- ◆ S'assurer que la glycémie se situe entre 5,5 mmol/L et 13,8 mmol/L avant d'entreprendre la séance;
- ◆ S'assurer d'injecter l'insuline dans un membre inactif (ex. : dans le cas d'une randonnée à vélo, l'endroit approprié serait l'abdomen);
- ◆ Vérifier si les participants ont mangé adéquatement de une à trois heures avant la séance. Ne jamais les inciter à faire des exercices l'estomac vide.



FRACTURE, ENTORSE ET FOULURE

Signes et symptômes

Fracture :

- ◆ Douleur et sensibilité dans la région fracturée;
- ◆ Incapacité de mouvement;
- ◆ Enflure;
- ◆ Déformation;
- ◆ État de choc.

Entorse et foulure :

- ◆ Douleur à l'articulation;
- ◆ Perte de fonction;
- ◆ Enflure au niveau de l'articulation;
- ◆ Couleur anormale de la peau (bleu-vert).

Premiers soins

Fracture :

- ◆ Placer la personne dans une position confortable;
- ◆ Immobiliser les articulations qui se trouvent au-dessus et au-dessous de la fracture avec un oreiller, une écharpe ou une attelle;
- ◆ Élever et soutenir le membre;
- ◆ Faire conduire la personne d'urgence à l'hôpital;
- ◆ En cas de fracture au pied ou à la cheville, laisser la chaussure en place;
- ◆ En cas de fracture au cou ou à la colonne vertébrale, **NE PAS DÉPLACER** la personne.

Entorse et foulure :

- ◆ Appliquer de la glace de 10 à 15 minutes par heure;
- ◆ Immobiliser et élever le membre, si possible;
- ◆ Exercer une pression au moyen d'un bandage pour diminuer l'enflure.



ÉTOURDISSEMENTS

Signes et symptômes

- ◆ Sensation de faiblesse et fatigue inhabituelle;
- ◆ Respiration rapide et manque de souffle possible;
- ◆ Spasmes musculaires;
- ◆ Pâleur;
- ◆ Transpiration.

Premiers soins

- ◆ Allonger la personne en prenant soin de lui élever les pieds;
- ◆ Assurer une bonne aération de la pièce;
- ◆ Parler à la personne et la rassurer;
- ◆ Surveiller la respiration et le pouls;
- ◆ Calmer la personne et l'encourager à ralentir sa fréquence respiratoire;
- ◆ En cas d'hyperventilation, lui faire inspirer de nouveau le gaz carbonique : lui demander de respirer à l'intérieur d'un petit sac en papier ou à l'intérieur de ses mains. Vous pouvez également l'encourager à expirer à fond.

Prévention

- ◆ Après une activité physique, bien faire le retour au calme;
- ◆ Si l'activité se déroule à l'intérieur, s'assurer d'une bonne aération de la pièce;
- ◆ Choisir une activité non compétitive;
- ◆ Choisir une activité physique d'intensité modérée.

DÉSHYDRATATION

Signes et symptômes

- ◆ Sécheresse des lèvres et de la peau;
- ◆ Frissons;
- ◆ Peau moite;
- ◆ Nausées;
- ◆ Palpitations cardiaques.

Premiers soins

- ◆ Faire boire de l'eau ou du liquide légèrement sucré à la personne;
- ◆ Faire boire de petites quantités de liquide toutes les 15 minutes.

Prévention

- ◆ Comme le vieillissement entraîne une diminution de la sensation de soif, ne pas attendre que la personne ait soif pour lui demander de boire;
- ◆ Boire au moins un litre d'eau par jour;
- ◆ Faire penser de s'hydrater avant, pendant et après la séance.



2.9 SAVOIR QUOI FAIRE EN CAS D'URGENCE

- ◆ Vérifier où se trouve le téléphone le plus proche;
- ◆ Repérer les numéros de téléphone à composer en cas d'urgence (ex. : 911, numéro du responsable de la salle, etc.);
- ◆ Repérer les équipements à utiliser en cas d'incendie;
- ◆ Repérer le matériel de premiers soins;
- ◆ S'il y a lieu, rédiger un rapport d'accident ou de défektivité;
- ◆ Connaître les mesures d'urgence à prendre, le cas échéant;
- ◆ Trouver les sorties d'urgence pour pouvoir y diriger les participants, le cas échéant.

ACTIVITÉ 2

ANIMER UN EXERCICE VIACTIVE

En sous-groupe de deux ou trois personnes, vous animez, à tour de rôle, un exercice Viactive fourni par votre conseiller Viactive. Vous répondez ensuite individuellement aux questions suivantes.

Quel sera mon plus grand défi comme animateur?

Quel est mon objectif par rapport à ce défi?

Par quelles actions puis-je rendre mon objectif plus concret?



M'ENTOURER D'ALLIÉS

Je n'hésite pas à m'informer auprès de mon conseiller Viactive lorsque des difficultés surviennent.

Coordonnées de mon conseiller Viactive :

Si je ne peux joindre mon conseiller Viactive, je communique avec le conseiller de la direction de Santé publique responsable du programme Viactive dans ma région.

Coordonnées du conseiller en activité physique de ma région :

Autres alliés :

CONCLUSION

ANIMER DES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES VIACTIVE...

- ◆ permet d'accroître l'activité physique chez les personnes de 50 ans et plus;
- ◆ contribue à retarder les effets du vieillissement;
- ◆ démontre un engagement social dans son milieu;
- ◆ contribue à briser l'isolement.

ET POUR MOI?



ANNEXES

La première annexe du manuel de l'animateur Viactive présente un historique du programme. Elle donne un aperçu des différentes étapes qui ont mené au programme actuel.

La deuxième annexe est une grille d'animation à utiliser si vous travaillez en équipe. Vous pouvez prendre le temps nécessaire pour voir comment sont distribuées les tâches au sein d'une équipe d'animation.

La troisième annexe présente les consignes de sécurité qui s'appliquent lors des séances. Vous pouvez aussi vous procurer ces consignes auprès de votre conseiller Viactive, en format 11 x 17 (affiche).

La quatrième annexe consiste en un formulaire d'acceptation des risques. Vous pouvez le faire signer par tous les participants aux séances Viactive.



PETITE HISTOIRE DE VIACTIVE³

Saviez-vous que le programme Viactive s'appelait au départ « Kino-Or »? C'est au milieu des années 1980, plus précisément en 1984, qu'un conseiller Kino-Québec de l'Estrie développe, en partenariat avec le Conseil régional de l'âge d'or de l'Estrie, un programme de pauses-exercices ciblant les groupes d'aînés. La particularité de ce programme était que les pauses-exercices étaient animées par et pour les aînés. Après quelques années d'expérimentation, Kino-Québec profite de ce projet régional, produit le matériel nécessaire et forme des intervenants de son réseau. En 1988, Viactive est né. Au cours des dix années suivantes, le programme ne cesse de croître. De plus en plus d'animateurs sont formés, le nombre de participants aux pauses-exercices augmente sans cesse et le nombre de groupes se multiplie.

Au début, le conseiller Kino-Québec devait faire la tournée des soupers des clubs de l'âge d'or et des résidences de personnes âgées pour profiter d'un rassemblement d'aînés. Il les sensibilisait à l'importance d'être actif physiquement et leur présentait le programme Viactive. Il recrutait, dans le groupe, deux ou trois aînés bénévoles intéressés à devenir animateurs de pauses-exercices Viactive. Une formation d'environ 24 heures leur était donnée. Avec les années, de nouvelles routines d'exercices ont été créées : routines allongées, avec accessoires, de relaxation, de Noël, d'initiation à la danse, aquatique, ainsi qu'une trousse maison. Un guide pour la formation de clubs de marche a été élaboré et une cassette vidéo des huit premières routines du programme a aussi été lancée.

³ Rédigé par Julie Tourville

En 1992, Kino-Québec évaluait l'impact du programme Viactive sur la fréquence de la participation à des activités physiques chez les aînés. Les résultats étaient concluants : les aînés impliqués dans le programme étaient plus sensibilisés à l'importance de bouger, étaient plus actifs et faisaient plus que les pauses-exercices du programme.

Au milieu des années 1990, la Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ) devient partenaire de Kino-Québec et fait la promotion de Viactive sur le plan régional. Cette promotion se fait dans ses clubs pour qu'ils encouragent leurs membres à faire des activités physiques.

Depuis la fin des années 1990, le programme Viactive a poursuivi le développement d'outils : mise en forme, guide de formation des bénévoles, brochure destinée aux aînés, Profitez de la vie... Soyez actif!, programme Muscul'action, programmes Double action, Impact, Inspiration et Évolution, et banque de jeux pour souligner le 25^e anniversaire de Viactive. Sous un nouveau format, Viactive à la carte répond aux besoins des animateurs qui souhaitaient disposer d'un outil comportant différents blocs à agencer avec les routines existantes. En outre, un troisième avis est publié par le Comité scientifique de Kino-Québec, L'activité physique : déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus.



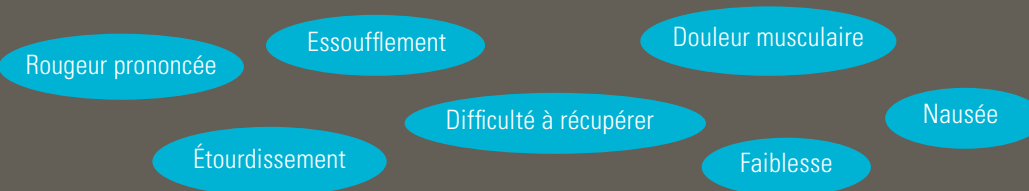
DISTRIBUTION DES TÂCHES DANS L'ÉQUIPE D'ANIMATION VIACTIVE

TÂCHES	DESCRIPTION	RESPONSABLES
Accueillir et motiver les participants	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Préparer et remplir une fiche de présences; ◆ Faire en sorte que l'atmosphère des rencontres soit chaleureuse et plaisante (chansons, blagues, pensée du jour, soulignement des anniversaires, activités spéciales, capsule santé, etc.); ◆ Vérifier les raisons des absences répétées; ◆ Offrir un prix de participation ou d'assiduité à l'occasion; ◆ Vérifier l'intérêt et la motivation des participants; ◆ Être attentif aux besoins et aux suggestions des participants; ◆ Observer le langage non verbal des participants (signes d'appréciation). 	
Animer les séances d'activités physiques	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Préparer et animer les rencontres en tenant compte des principes de base suivants : <ul style="list-style-type: none"> - Échauffement; - Aérobic; - Musculation; - Retour au calme. 	
Préparer la salle et le matériel (au besoin)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Placer les chaises; ◆ Préparer le matériel nécessaire pour l'activité (ballons, parcours de marche, etc.); ◆ Préparer la musique (musique d'ambiance, musique d'accompagnement pour la marche, les exercices, la relaxation, etc.); ◆ Déterminer l'ordre des routines et des exercices. 	
Établir la programmation	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Planifier à l'avance le contenu des séances (travail en équipe); ◆ S'assurer de varier le contenu de façon à maintenir l'intérêt des participants (invités spéciaux, activités spéciales, surprises, etc.). 	
Évaluer les activités et l'animation	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Vérifier différents aspects entourant le déroulement des séances : <ul style="list-style-type: none"> - Sondage auprès des participants; - Boîte à suggestions; - Vérification informelle après les séances; - Autre. 	

CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES SÉANCES D'EXERCICES

CONSIGNE N° 1	CONSIGNE N° 2	CONSIGNE N° 3
<p>Respectez vos limites individuelles et vos capacités personnelles.</p> <p>Faites les exercices à votre rythme.</p>	<p>Évitez de retenir votre respiration.</p> <p>Respirez normalement.</p>	<p>Il est normal de ressentir un léger essoufflement mais vous devez être capable de tenir une conversation pendant l'activité.</p> <p>Si vous êtes incapable parler, ralentissez votre rythme.</p>
CONSIGNE N° 4	CONSIGNE N° 5	
<p>Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, cessez-le et avisez l'animateur.</p>	<p>Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, vous devez le cesser et aviser l'animateur.</p>	

Quelques signes et symptômes avant-coureurs qui indiquent que les exercices sont trop intense



Rappelez-vous que :

En tant que participant, vous êtes responsable de la façon dont vous exécutez et adaptez chacun des exercices proposés en fonction de votre état de santé, de votre condition physique et, le cas échéant, des recommandations de votre médecin.



FORMULAIRE D'ACCEPTATION DES RISQUES

Je, _____, accepte les risques que comporte la pratique d'activités physiques dans le cadre du programme Viactive offert par _____ (nom du groupe Viactive).

Je reconnais que la nature des activités physiques qui me seront proposées m'a été expliquée. Je déclare être entièrement responsable de la façon dont j'exécuterai et adapterai chacun des exercices qui me seront proposés en fonction de mon état de santé, de ma condition physique et, le cas échéant, des recommandations de mon médecin.

Je suis consciente ou conscient que je suis la seule personne en mesure de déterminer mon rythme d'exécution des exercices et de décider quand m'arrêter.

Signature

Date

Au besoin, prenez note que j'ai en ma possession les médicaments suivants :

Nom du médicament :

Besoin :

Nom du médicament :

Besoin :

Nom du médicament :

Besoin :

Ces médicaments sont dans :

EN CAS D'URGENCE, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC LA PERSONNE SUIVANTE :

Nom :

Téléphone :



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Brehm, B. A. (2004). *Successful Fitness Motivation Strategies*, Champaign, Illinois, Human Kinetics.

Brunelle, J. P. (2013). *Susciter la passion pour l'activité physique – 25 caractéristiques d'une intervention de qualité visant un mode de vie physiquement actif*, Table sur le mode de vie physiquement actif.

Chiasson, N. et Proulx, J. (1996). *L'approche clientèle dans un contexte interculturel, Programme-cadre*, ministère de la Santé et des Services sociaux.

Dumont, E., H. Gagnon, M. N. Lavoie et R. Normand (2001). *Guide de formation des bénévoles pour l'organisation d'activités physiques chez les aînés*, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec.

Kino-Québec (2002). *L'activité physique : déterminant de la qualité de vie des personnes âgées de 65 ans et plus*, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec.

Laforest, S., S. Dupont, E. Adopo, M.-E. Delichy et E. Charbonneau (2012). *Trousse d'outils pour favoriser la pratique d'activité physique chez les aînés*, Centre de santé et de services sociaux Cavendish.

Léveillé, M. (2014). *Viactive, Formation de base pour les animateurs Viactive, Mauricie et Centre-du-Québec*, Agence de la santé et des services sociaux de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

Martel-Thibault, M. (2012). *Viactive Impact : programme d'activités physiques pour les aînés*, Kino-Québec, ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, gouvernement du Québec.

OMS, Recommandations mondiales en matière d'activité physique, http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommandations/fr/, consulté le 19 août 2015.

Ouellette, C., D. Lair, L. Giguère et D. Auger (1987). *Viactive : programme d'activités physiques pour les aîné(e)s, Guide de l'animateur*, Kino-Québec, ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec.

Pfeiffer, J. W., & Jones, J. E., Eds. (1985). *Reference guide to handbooks and annuals* (revised). San Diego: University Associates Publishers.

Spiriduso, W., K. Francis et P. MacRea (2005). *Physical Dimension of Aging, 2^e éd.*, Champaign, Illinois, Human Kinetics.

DOCUMENTS ACCESSIBLES SUR LE WEB OU FOURNIS PAR LE CONSEILLER VIACTIVE

- ◆ Profitez de la vie...Soyez actif!
www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/documents/f-5177_physique_web.pdf
- ◆ Être actif, un placement garanti!
www.kino-quebec.qc.ca/publications/broch_kino_desjardins.pdf

1.2.3!

