



GUIDE

À L'INTENTION DES
REGROUPEMENTS LOCAUX
PARTENAIRES ET
DES ANIMATEURS

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

Kino 
Québec

PRODUCTION

Ann Beaulé, conseillère Kino-Québec
CIUSSS de l'Estrie – CHUS
Direction de santé publique de l'Estrie

REMERCIEMENTS

Daniel Auger, conseiller Kino-Québec
CIUSSS de l'Estrie – CHUS
Direction de santé publique de l'Estrie

Caroline Beauregard, coordonnatrice
Sercovie

Arianne Chabot, kinésiologue
Conseillère Viactive - Estrie

Andrée Lambert, conseillère Kino-Québec
CIUSSS du Bas-St-Laurent

France Lebrun, directrice générale
Centre d'action bénévole du Haut-Saint-François

Yannik Lefebvre, conseiller Kino-Québec
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec

Julie Tourville, kinésiologue
CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
CLSC St-Tite

Un merci tout particulier à ces professionnels pour leurs commentaires, suggestions et leur relecture attentive, sans quoi ce guide n'aurait pu être aussi complet.

ISBN : 978-2-924330-60-9 (version imprimée)

ISBN : 978-2-924330-61-6 (version PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2015

TABLE DES MATIÈRES

ORIENTATIONS DU PROGRAMME VIACTIVE EN ESTRIE	2
---	----------

RESPONSABILITÉS DES DIFFÉRENTS ACTEURS IMPLIQUÉS	3
---	----------

Animateur Viactive	3
--------------------	---

Aide-animateur	5
----------------	---

Participant	7
-------------	---

Regroupement local	8
--------------------	---

Conseillère Viactive	9
----------------------	---

Organisme gestionnaire du programme	10
-------------------------------------	----

Direction de santé publique	11
-----------------------------	----

CONSIGNES DE SÉCURITÉ	12
------------------------------	-----------

Mise en pratique et rappel des consignes de sécurité	12
---	----

ANIMATION SÉCURITAIRE	13
------------------------------	-----------

Position	13
----------	----

Déroulement	15
-------------	----

Progression	15
-------------	----

Préparation efficace	15
----------------------	----

MESURES D'URGENCE	16
--------------------------	-----------

ORIENTATIONS DU PROGRAMME

VIACTIVE EN ESTRIE

Viactive est un programme d'exercices physiques destiné aux personnes autonomes de plus de 50 ans. Il est un moyen offert aux aînés pour pratiquer une activité physique, avoir un groupe d'appartenance, s'impliquer socialement dans leur milieu, préserver leur autonomie fonctionnelle et les inciter à maintenir de saines habitudes de vie, ingrédients indispensables au vieillissement actif.

Viactive a été créé afin d'être offert dans la communauté par des animateurs bénévoles membres d'un organisme, d'un club, d'une résidence, d'un office municipal d'habitation ou tout autre groupe sous la responsabilité d'un organisme à but non lucratif légalement constitué (nommé ci-après regroupement local). Afin de faciliter et de rendre plus sécuritaire le choix d'exercices, des outils d'aide à l'animation sont mis à la disposition des animateurs Viactive. Les routines d'exercices servant à l'animation de séances Viactive sont des outils clés en main. Elles comprennent les composantes essentielles à la recommandation d'exercices physiques pour les aînés. Elles sont développées par des professionnels de la santé, spécialistes de l'activité physique, en prenant en considération les caractéristiques du vieillissement normal. Il serait erroné de penser que toutes les routines puissent être utilisées en toute sécurité auprès de clientèles ayant des besoins spécifiques ou présentant des déficiences. La conseillère Viactive doit supporter le choix des routines de l'animateur bénévole pour les clientèles visées.

En Estrie, ce programme de Kino-Québec est soutenu par la Direction de santé publique de l'Estrie (DSP). La DSP mandate un organisme, en l'occurrence Sercovie, afin qu'il agisse comme fiduciaire et assure la mise en œuvre du programme.

RESPONSABILITÉS DES DIFFÉRENTS ACTEURS IMPLIQUÉS

La mise en place du programme Viactive dans la communauté demande une implication essentielle de plusieurs acteurs. La prochaine section présente les principales responsabilités des différents partis afin de favoriser le bon déroulement des séances et la sécurité des participants.

Animateur Viactive

L'animateur Viactive est la personne responsable de l'animation des routines au sein du groupe. Dans la majorité des cas, il s'agit d'un aîné bénévole membre d'un regroupement local. Certains milieux optent pour un animateur rémunéré.

Responsabilités de l'animateur bénévole à l'égard de SON RÔLE

- Comprendre et respecter la structure de fonctionnement du programme Viactive.
- Rencontrer la conseillère Viactive pour prendre connaissance du fonctionnement de Viactive, de ses rôles, responsabilités et tâches.
- Participer aux formations annuelles offertes par la conseillère Viactive.
- Faire remplir *PRÊT pour Viactive* à tous les participants à chaque début d'année et les conserver.
- Remettre la lettre de la DSP de l'Estrie au participant ayant coché une réponse de l'étape 1.

- Animer les séances d'activité physique hebdomadaires en s'assurant de :
 - se familiariser avec le contenu des routines Viactive;
 - respecter les modalités des routines ainsi que l'enchaînement des parties inscrites dans le matériel Viactive;
 - utiliser les outils Viactive ou proposés par un professionnel de l'activité physique et adaptés aux aînés;
 - expliquer l'exercice, le démontrer;
 - transmettre aux participants les consignes de sécurité (voir pages 12-13);
 - connaître le plan de mesures d'urgence du regroupement local (voir page 16).
- Communiquer avec la conseillère Viactive s'il rencontre des difficultés, des insatisfactions, des inconforts dans le cadre de son rôle d'animateur ou s'il éprouve de la difficulté à mettre en application l'outil *PRÊT pour Viactive* auprès de certains participants.

Responsabilités de l'animateur bénévole à l'égard du REGROUPEMENT LOCAL

Le rôle de l'animateur doit être déterminé au sein du regroupement local d'un commun accord. Il n'existe aucun lien de subordination entre le regroupement local et le bénévole. Ce dernier a toutefois des obligations envers le regroupement local pour lequel il offre de son temps et ses habiletés. Il est à considérer que malgré le fait que le bénévolat est un don de soi librement consenti et gratuit, le bénévole qui accepte de s'intégrer dans le cadre du regroupement local pour le faire bénéficier de son temps et de son apport est tenu de respecter les politiques du regroupement local.

À cet effet, il doit :

- agir en respect du mandat qui lui est confié;
- respecter son horaire et le rôle convenu;
- collaborer avec le regroupement local pour lequel il anime;
- agir de façon prudente et diligente envers les personnes qu'il dessert dans le respect de leur dignité;
- respecter les règles de confidentialité du regroupement local;
- avoir un comportement loyal envers le regroupement local.

Dans le cadre de ses activités, le bénévole doit réaliser son mandat de façon sécuritaire pour lui-même, ses collègues et les participants. Il doit aussi participer aux formations données par le regroupement local, si ce dernier le juge opportun et si ces dites formations lui permettent de remplir ses fonctions avec plus d'efficacité (c.-à-d. approche clients, premiers soins, ...). Par ailleurs, si le bénévole agit au détriment des orientations données par le regroupement local ou en dehors de ses fonctions d'animateur Viactive, il peut être tenu directement et personnellement responsable de ses actes à l'égard des tiers.

Il est nécessaire que l'animateur vérifie si le regroupement local possède une assurance en responsabilité civile en vigueur pour le couvrir si un incident survenait dans le cadre de son animation Viactive.

Aide-animateur

L'aide-animateur peut avoir différentes tâches dans le groupe Viactive. Ces tâches varient en fonction des besoins de l'animateur. Il peut être appelé à remplacer l'animateur en cas d'absence.

Responsabilités de l'aide-animateur bénévole à l'égard de SON RÔLE

- Rencontrer la conseillère Viactive pour prendre connaissance du fonctionnement de Viactive, de ses rôles, responsabilités et tâches.
- Participer aux formations annuelles offertes par la conseillère Viactive.
- S'il doit animer des séances, se référer à la section *Responsabilités de l'animateur bénévole à l'égard de son rôle* à la page 3.
- Informer l'animateur Viactive s'il rencontre des difficultés, des insatisfactions ou des inconforts dans le cadre de son rôle d'aide-animateur.

Responsabilités de l'aide-animateur bénévole à l'égard du REGROUPEMENT LOCAL

L'aide-animateur a les mêmes responsabilités que l'animateur. Vous référer à la section *Responsabilités de l'animateur bénévole à l'égard du regroupement local* à la page 4.

Il est à noter que lorsque l'animation de Viactive est confiée à un animateur rémunéré, celui-ci doit respecter les responsabilités mentionnées à la section *Animateur Viactive* aux pages 3 et 4, en plus de son lien d'emploi.

Participant

Responsabilités du participant

Le participant est la personne la mieux placée pour gérer son état de santé. Il doit respecter son rythme. En cas de doute sur son état de santé ou sa participation à Viactive, la DSP l'invite à consulter un professionnel de la santé afin d'avoir réponse à ses questions.

Le participant doit :

- compléter l'outil *PRÊT pour Viactive* chaque année ou lors d'un changement dans son état de santé;
- répondre au mieux de ses connaissances à toutes les questions de l'outil *PRÊT pour Viactive*.

Selon les réponses obtenues, le participant doit :

- cesser la participation au groupe Viactive comme indiqué à l'étape 1 de l'outil *PRÊT pour Viactive*;
- se conformer à la conduite inscrite sur l'outil *PRÊT pour Viactive* de l'étape 3;
- consulter les fiches-conseils de son guide du participant.

Il est de son devoir également de :

- respecter ses limites, sa progression;
- suivre les consignes de l'animateur;
- rapporter à l'animateur tout inconfort ou matériel défectueux;
- conserver ses médicaments d'urgence avec lui;
- attendre de se sentir mieux s'il ne se sent pas bien à cause d'un inconfort temporaire (fièvre, grippe, crise d'arthrite);
- utiliser l'échelle de perception de l'effort pour bien contrôler son effort.

Le participant recevra un guide complet sur ses responsabilités.

Regroupement local

Le regroupement local est l'instance qui accepte de collaborer au programme Viactive dans son territoire ou milieu de vie. La collaboration prend différentes formes (support au déploiement, au déroulement, à l'animation) selon les territoires.

Responsabilités du regroupement local à l'égard des bénévoles recrutés

Le regroupement local qui requiert l'implication d'animateurs bénévoles doit assumer certaines responsabilités, soit :

- déterminer les tâches à exécuter et l'horaire d'animation;
- fournir un cadre d'intervention salubre et sécuritaire;
- offrir du matériel et des outils d'intervention adaptés aux besoins des bénévoles;
- assurer la formation et l'encadrement des bénévoles;
- assigner à ses bénévoles des tâches adéquates, selon leur expérience, leurs préférences personnelles ainsi que leur formation et leur expérience de vie;
- être à l'écoute des bénévoles;
- informer les bénévoles du plan de mesures d'urgence;
- se procurer un régime d'assurance couvrant les risques liés à l'activité des bénévoles;
- se doter, au besoin, d'une politique en matière de recrutement et de filtrage des bénévoles.

Responsabilités du regroupement local à l'égard de la CONSEILLÈRE VIACTIVE

- Signaler à la conseillère Viactive tout problème rencontré dans le cadre du fonctionnement du programme Viactive.

- Informer la conseillère Viactive d'un changement d'animateur, de la création d'un nouveau groupe, du besoin d'outils ou besoin particulier en lien avec Viactive.
- Faciliter la venue de la conseillère Viactive sur son territoire pour la formation des nouveaux animateurs.

Conseillère Viactive

La conseillère Viactive est la personne-ressource pour tout ce qui concerne le programme Viactive. Sa formation universitaire en kinésiologie, activité physique ou éducation physique la prépare à son rôle en ce qui concerne la recommandation d'exercices physiques.

Connaissances de la conseillère Viactive comme personne-ressource

- Connaître les effets du vieillissement physiologique sur les différentes composantes de la condition physique.
- Connaître les recommandations d'exercices pour une clientèle de 50 ans et plus.
- Connaître les principales contre-indications à l'exercice.
- Comprendre les fondements du programme Viactive.
- S'assurer que le programme Viactive est offert en conformité avec les orientations régionales.
- Développer du matériel adapté à un contexte d'animation bénévole pour un groupe hétérogène de personnes vieillissantes autonomes.
- Connaître les principes d'animation de groupe.
- Rapporter à son supérieur toute situation problématique ou pouvant créer préjudice.

Responsabilités de la conseillère à l'égard des ANIMATEURS VIACTIVE

- Rencontrer les animateurs afin de leur présenter le programme, leurs rôles, responsabilités et tâches.
- Former les animateurs pour l'utilisation des outils d'aide à l'animation.
- Soutenir les animateurs dans leur rôle de prise en charge d'un groupe Viactive et dans l'application de l'outil *PRÊT pour Viactive* auprès des participants.
- Conseiller les animateurs dans leur façon de faire.
- Signaler à l'animateur toute situation pouvant créer préjudice lorsqu'elle est portée à sa connaissance.
- Guider l'animateur dans son choix de matériel, routines d'exercices ou d'exercices proposés.

Responsabilités de la conseillère à l'égard des REGROUPEMENTS LOCAUX

- Rencontrer les responsables afin de leur présenter le programme, leurs rôles, responsabilités et tâches.
- Conseiller le regroupement dans ses rôles, responsabilités et tâches.
- Signaler au regroupement tout problème pouvant créer préjudice lorsqu'il est porté à sa connaissance.

Organisme gestionnaire du programme (Sercovie)

L'administrateur responsable de l'organisme assure la gestion courante de Viactive sur les plans financier, humain et matériel. Ses responsabilités, en ce qui concerne la sécurité, sont liées à son mandat de fiduciaire.

L'organisme gestionnaire doit :

- s'assurer d'engager un conseiller ou une conseillère ayant une formation adéquate (kinésiologie, activité physique, éducation physique);
- assurer la validation et la pertinence des contenus, des outils ou autres matériels produits par le conseiller ou la conseillère Viactive. Il se fait assister par la DSP au besoin;
- signaler à la DSP tout problème pouvant créer préjudice lorsqu'il est porté à sa connaissance;
- faciliter la participation du conseiller ou de la conseillère à des formations afin de lui permettre d'actualiser son savoir.

Direction de santé publique de l'Estrie

La DSP travaille en collaboration avec la conseillère Viactive et l'organisme gestionnaire du programme afin que les orientations régionales du programme Viactive soient respectées. Elle offre, au besoin, un soutien au niveau de l'expertise (littérature, interventions efficaces, ...) et appuie la mise en œuvre du programme. Elle supporte l'organisme gestionnaire si des partenaires ne respectent pas les orientations régionales du programme ou pour tout problème pouvant créer préjudice lorsqu'il est porté à sa connaissance.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Bien souvent, le programme Viactive est offert par un animateur bénévole. En aucun temps, il ne lui est demandé de recommander des exercices aux participants. L'animateur ou aide-animateur doit utiliser les routines Viactive. Il ne peut en modifier les contenus avant d'en avoir discuté avec la conseillère Viactive. Le local où se déroule l'activité doit être un endroit sécuritaire, sans obstacles et de grandeur suffisante pour permettre les déplacements des participants.

Mise en pratique et rappel des consignes de sécurité

L'animateur (aide-animateur) doit mettre en pratique et rappeler aux participants à chaque séance, les consignes de sécurité suivantes :

- Si vous avez des doutes concernant votre santé, consultez votre médecin avant de commencer le programme Viactive. De cette manière, vous éviterez les exercices qui ne seraient pas appropriés à votre condition.
- Il est important de porter des chaussures de sport et des vêtements souples afin de faciliter l'exécution des mouvements.
- Chaque participant doit avoir une chaise, si possible sans accoudoir.
- Chaque participant doit être en mesure de déposer les deux pieds au sol lors de l'exécution des exercices assis.
- Ayez toujours une bouteille d'eau, car il faut boire avant, pendant et après les exercices.
- Ne jamais bloquer ou faire une extension complète d'une articulation.

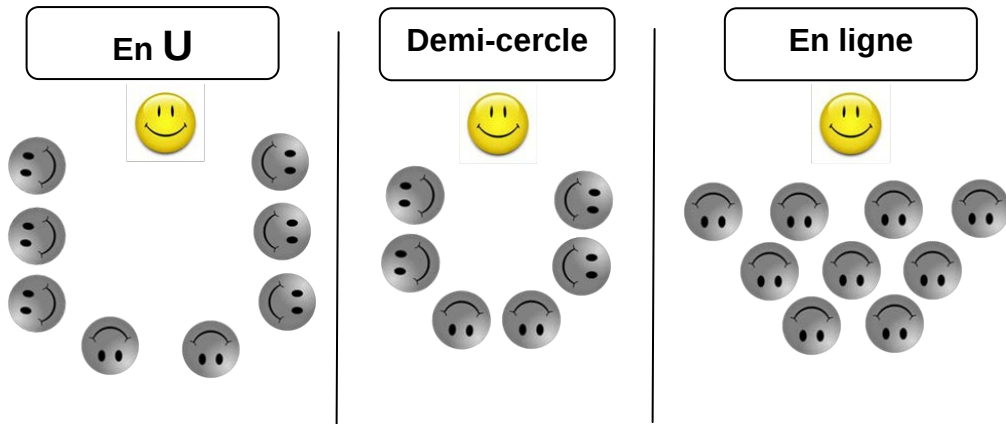
- Lors des exercices, ne pas retenir sa respiration.
- Si vous êtes inconfortable avec un mouvement ou que vous ressentez de la douleur sur une partie de votre corps, il vaut mieux arrêter l'exercice et en informer l'animateur.
- Allez à votre rythme, respectez vos capacités. Ralentissez, reposez-vous et assoyez-vous lorsque vous en ressentez le besoin.
- Lors des premières séances, exécutez les mouvements à une intensité faible (doucement), puis, aux deux ou quatre semaines, augmentez l'intensité graduellement.
- Rangez votre matériel sous la chaise lorsque vous en avez terminé.

ANIMATION SÉCURITAIRE

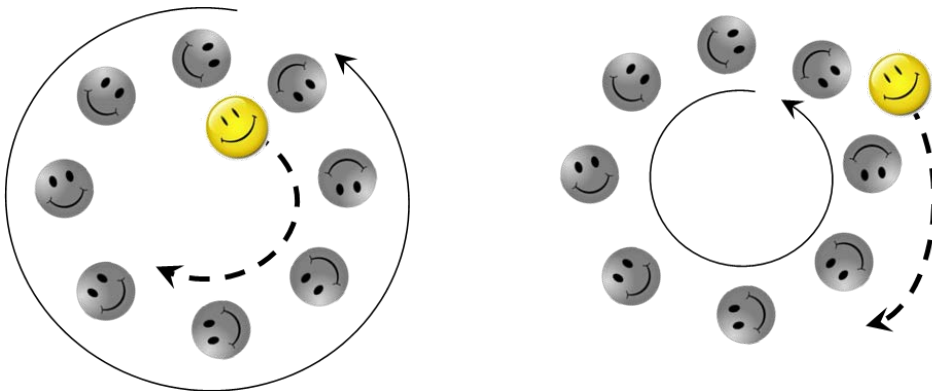
Position

- Soyez vu et entendu par tous les participants.
- Voyez tous les participants, faites-leur face en tout temps.
- Si plus d'un animateur, ne pas travailler côte à côte, placez un animateur en avant du groupe et l'autre au milieu.
- Les participants doivent être espacés afin d'éviter les contacts lors des mouvements ou déplacements.

- Différentes façons de placer les participants peuvent être utilisées selon les routines :



- Lors de la marche, soyez face aux participants.



Déroulement

- Vérifiez l'état du matériel avant chaque séance.
- Respectez le contenu des routines Viactive.
- Utilisez les exercices adaptés, lorsque requis.
- Rappeler aux participants les consignes de sécurité des pages 12 et 13.

Progression

- Maintenir un rythme plus lent, une intensité moindre lors des 3 ou 4 premières semaines.
- Respecter la progression de chaque participant.
- Faire des pauses régulières, plus fréquentes au début.
- Offrir les différents niveaux d'intensité lors des démonstrations.
- Utiliser l'échelle de perception de l'effort.

Préparation efficace

- Bien connaître la routine.
- Connaître et proposer la progression des exercices.
- Identifier les difficultés des mouvements.
- Appliquer les bonnes positions pour les mouvements à faire exécuter.
- Apprendre les consignes de sécurité de la routine.
- Retenir les procédures d'urgence.

MESURES D'URGENCE

Bien que cela se produise rarement, il peut tout de même arriver qu'une personne se blesse ou ait un malaise lors de la pratique d'une activité physique. Nous souhaitons que le regroupement local ait informé le bénévole de la procédure à suivre lors d'un tel événement. Afin d'assurer la sécurité des participants, s'il est dans un lieu du regroupement local, l'animateur devrait pouvoir communiquer rapidement avec la personne ayant suivi sa formation en premiers soins et pouvoir composer le 911. S'il est à l'extérieur des lieux du regroupement local, l'animateur doit pouvoir composer le 911 rapidement.

Si une personne se blesse ou ressent un malaise, l'animateur Viactive doit :

- **communiquer avec les secours au besoin;**
- **suivre la procédure transmise par le regroupement local pour lequel il est animateur;**
- **rester près de la personne.**

