

GUIDE

d'élaboration d'un programme
d'activités physiques pour les aînés



TABLE DES MATIÈRES

Rédaction :

Nadine Mantha, Coordonnatrice du projet
« Aînés actifs en Haute-Yamaska »

Photos prises par :

Virginia Houle, CLD-HY et Nadine Mantha

Conception graphique par :

Concept.mab

Vous pourrez télécharger ce document en suivant le
lien suivant :

www.vision2015.ca/index.php/publication

PRÉAMBULE

PAGE 3

ÉTAPE DE RÉALISATION

CONSULTER LE MILIEU

PAGE 4

ÉTABLIR UNE PROGRAMMATION

PAGE 5

PROMOUVOIR LE PROJET

PAGE 6

ENCADRER ET ÉVALUER

PAGE 7

NOS RÉSULTATS

PAGE 8-9

ASSURER LA PÉRÉNNITÉ

PAGE 10

CONDITION DE SUCCÈS

PAGE 10

EN CONCLUSION

PAGE 11

REMERCIEMENTS

PAGE 12



PRÉAMBULE

Ce Guide est un outil de travail mis sur pied suite à une initiative du comité Santé et milieu de vie de « Vision 2015 », une concertation initiée en 2005 par le CLD Haute-Yamaska. Ayant identifié comme l'une de leur préoccupation le mieux-être des aînés, c'est en juillet 2012, que le comité Santé et milieu de vie s'inspire de la démarche MADA de la Ville de Granby (réalisée en collaboration avec Granby Multisports), notamment de leur expérimentation du projet « Les Mercredis Actifs ». Ce projet a consisté à offrir aux citoyens de 50 ans et plus de la Ville de Granby, 6 semaines d'activités durant la saison estivale 2012, une période de 90 minutes par semaine, visant l'initiation à une variété d'activités physiques. Il a rejoint en moyenne 80 personnes par semaine. Devant un tel succès, les gens du comité souhaitent alors étendre le projet à l'ensemble du territoire de la MRC de La Haute-Yamaska et des villes la composant.

De là, naît le projet « **AINÉS ACTIFS EN HAUTE-YAMASKA** » qui propose d'offrir à toutes les municipalités de la MRC, dès l'été 2013, la possibilité de développer une offre de service pour la clientèle aînée. Le but visé étant de permettre à cette clientèle de s'initier à l'activité physique en offrant une variété de cours, le tout gratuitement, sans inscription obligatoire, et ce, sans égard à leur lieu de résidence.

On constate depuis quelques années, qu'il existe bel et bien un exode des aînés habitant en région vers la ville centre afin de se rapprocher des services car nos aînés sont de moins en moins mobiles. Les études démontrent également que l'exercice physique pratiqué régulièrement est un moyen de rester en santé plus longtemps, donc de rester mobile. Un des principaux buts de ce projet est donc de contribuer à réduire à long terme cet exode des aînés en leur offrant des activités physiques de qualités directement dans leur milieu de vie.

Dans ce guide, vous retrouverez donc les étapes qui ont mené à la réalisation de ce projet. Ensuite, nous partagerons nos résultats, les conditions de succès ainsi que les ressources minimales nécessaires afin de mettre en place un tel projet.



1 CONSULTER LE MILIEU

Dresser une liste des gens susceptibles d'être concernés par le projet dans notre milieu, c'est-à-dire :

- ✓ responsables des loisirs des différentes municipalités;
- ✓ élus municipaux;
- ✓ responsables et personnes impliqués dans les organismes qui touchent directement les aînés tels que :
 - Clubs d'Âge d'Or
 - Cercle de Fermières
 - Chevaliers de Colomb
 - résidences publiques et privées pour gens autonomes et semi-autonomes.
 - toutes autres associations d'aînés

Former un comité avec les gens intéressés par le projet. En ce qui nous concerne, nous avons formé 3 comités regroupant les municipalités avoisinantes divisées ainsi :

- ✓ Ville Centre : Granby
- ✓ St-Joachim-de-Shefford, Canton-de-Shefford, Waterloo et Warden
- ✓ Ste-Cécile-de-Milton, Roxton Pond et St-Alphonse-de-Granby

Les facteurs qui ont influencés le regroupement des municipalités étaient non seulement leur lieu géographique donc leur proximité, mais aussi l'historique de collaboration entre elles ainsi que le taux de population. Les réalités sont souvent différentes lorsqu'on compare une municipalité de 65 000 habitants et une de 2 500.

Rencontrer les membres des comités et établir un bilan sur :

- ✓ Les offres de services en activités physiques déjà existantes pour les aînés dans le secteur afin d'éviter le dédoublement;
- ✓ Les lieux et plages horaires où ces activités sont offertes. Par exemple, s'il y a de la danse en ligne offerte les mercredis après-midis par le club de l'âge d'or de la municipalité, évitons d'instaurer une nouvelle activité durant cette plage horaire;
- ✓ Les intérêts et les contraintes des aînés;
- ✓ Les parcs et/ou salles intérieures où les activités pourraient se tenir. Prévoir un endroit accessible et sécuritaire pour les aînés. Il est important de prévoir un endroit ombragé ou à l'abri de la pluie si l'activité se déroule à l'extérieur.

2 ÉTABLIR UNE PROGRAMMATION

En tenant compte des intérêts des aînés, de l'offre existante, des lieux disponibles, des plages horaires idéales et des instructeurs disponibles dans la région, planifier un horaire pour une session qui comprend une initiation à une nouvelle activité à chaque semaine.

En ce qui concerne le projet « Aînés actifs » que nous avons réalisé à l'été 2013 en Haute-Yamaska, voici les activités qui ont été retenues pour une session estivale de 11 semaines (du 18 juin au 30 août) :

- ✓ Marche et étirements
- ✓ Circuit de cardio et tonus
- ✓ Yoga doux
- ✓ Équilibre
- ✓ Danse du monde
- ✓ Tai chi
- ✓ Intervalles marche/musculation
- ✓ Étirements
- ✓ Pilates
- ✓ Zumba gold
- ✓ Qi-Gong



Rechercher des instructeurs qualifiés, spécialisés et dévoués pour cette clientèle. Il ne suffit pas de trouver un bon animateur mais une personne qui détient une certification appropriée tel qu'un kinésologue ou un instructeur de cours en groupe, mais avant tout, une personne qui sait adapter son cours aux différentes limites et/ou blessures des participants.

**PRÉVOIR ENTRE 40 \$ ET 80 \$ DE L'HEURE
POUR LE SALAIRE D'UN INSTRUCTEUR,
SELON LES CERTIFICATIONS,
LES SPÉCIALISATIONS ET L'EXPÉRIENCE.**

ÉTAPES DE RÉALISATION

PROMOUVOIR LE PROJET

- ✓ Concevoir des affiches publicitaires annonçant des activités gratuites dans la région dans les semaines à venir. Avec l'aide des comités formés, distribuer ces affiches dans les commerces, les édifices municipaux, de santé, pharmacies, etc, environ 1 mois avant le début des activités;
- ✓ Concevoir un dépliant annonçant la programmation et le distribuer aux organismes d'aînés, les municipalités et les commerces, 2 semaines avant le début des activités. Pour notre part, nous l'avons imprimé en 3500 copies;
- ✓ Afficher des pancartes dans chacun des parcs indiquant l'horaire du cours;
- ✓ Organiser une conférence de presse deux semaines avant la tenue des activités pour annoncer la programmation;
- ✓ Utiliser tous les moyens de diffusions possibles des différentes municipalités et organisations pour rejoindre leurs citoyens et leurs membres. Par exemple, s'il y a des panneaux électroniques, des journaux locaux, des cahiers de loisirs, des chaînes de courriels, etc.
- ✓ Lors de la 3^e ou 4^e semaine de la session, envoyer un communiqué de presse aux journalistes pour leur donner un compte rendu sur les statistiques de participation et sur les commentaires des gens.



LES COÛTS POUR LA PROMOTION
DES ACTIVITÉS PEUVENT VARIER
CONSIDÉRABLEMENT DÉPENDAMMENT DE
L'IMPORTANCE DE LA POPULATION ET DE LA
NATURE DU TERRITOIRE DESSERVI.

4 ENCADRER ET ÉVALUER

Il est très important d'assurer un encadrement adéquat tout au long de la session, surtout si c'est une première expérience dans une région donnée. Il est donc primordial comme coordonnateur du projet, soit de posséder des qualifications en activités physiques ou d'engager un superviseur qui pourra aider l'instructeur, au besoin, pour les gens nécessitant des attentions particulières.

Comme il n'y a pas d'inscription obligatoire et que les gens peuvent se présenter au nombre de cours désiré par semaine, dans le parc voulu, sans égard à leur lieu de résidence, il est utile aussi qu'un superviseur soit présent surtout durant les 4 premières semaines de la session, pour prendre les statistiques de présences et par le fait même, recueillir les commentaires des participants.

Il a été fort rassurant pour les responsables des municipalités de savoir qu'une personne qui avait de l'expérience en cours de conditionnement physique de groupe, assurait une supervision et un suivi tout au long de l'été, en plus de leur donner un retour constant sur l'appréciation de la clientèle face aux différents cours offerts. Cette personne pouvait également aider les participants ayant des difficultés à se déplacer ou à se tenir debout, en leur montrant des mouvements alternatifs qui pouvaient se faire en position assise.

De plus, la distribution d'un sondage aux participants pour connaître leur intérêt à poursuivre le programme à l'automne ainsi que les activités les plus appréciées a été très utile pour bien planifier la suite.

**COÛT MINIMAL POUR LA COORDINATION
D'UN TEL PROJET :
11 SEMAINES DE COURS + 8 SEMAINES
DE PRÉPARATION = 15 000 \$**



NOS RÉSULTATS

✓ Sur 19 745 habitants âgés de 60 ans et plus en Haute-Yamaska, nous avons fait bouger 300 personnes différentes, soit 255 femmes et 45 hommes du 18 juin au 30 août 2013.

255
FEMMES



45
HOMMES



✓ Les activités se sont déroulées dans 11 parcs situés dans 7 municipalités.

11
PARCS



7
MUNICIPALITÉS



✓ Les gens étaient âgés entre 50 et 91 ans.

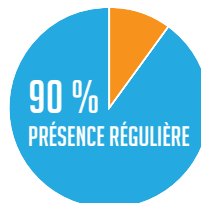


✓ La moyenne d'âge était de 66 ans.

✓ En moyenne, il y avait 120 présences par semaine dans le total des 11 cours offerts à travers les parcs du territoire.

120 PRÉSENCES
11 COURS

✓ 90% des participants revenaient à chaque semaine.



✓ 93% des répondants à un sondage ont dit être très satisfait du programme.





NOS RÉSULTATS

Selon notre sondage, les raisons pour lesquelles ils ont apprécié le programme en débutant par la plus populaire, étaient les suivantes :

- ✓ La qualité des instructeurs
- ✓ Les exercices qui se donnaient en plein air
- ✓ La proximité de leur demeure
- ✓ La variété des activités offertes
- ✓ La gratuité des activités
- ✓ Sans obligation ni inscription
- ✓ Exercices adaptés aux aînés
- ✓ Activités de groupes (socialisation, rencontres)

! *La plage horaire de la municipalité de Warden a été annulée après la 3e semaine de cours faute de participation. Il faut dire que celle-ci compte 350 résidents et que 13 % de la population est âgée de 65 ans et plus. Le nombre si peu élevé d'aînés pourrait expliquer cette absence de participation, mais aussi, fort probablement, le fait que Warden se compose à 45 % d'anglophones.*

RÉSULTAT IMPORTANT !

Le résultat dont nous sommes le plus fier est sans aucun doute que 50 % des gens étaient inactifs avant de participer à ce programme et cette initiative leur a donné le goût de poursuivre l'entraînement à l'automne, soit avec « Aînés actifs » ou en s'inscrivant dans un centre de conditionnement physique ou dans une activité expérimentée à l'été.

D'ailleurs, une des municipalités qui offrait des cours de « Yoga doux » à chaque session depuis quelques temps et qui ne réussissait pas à démarrer le cours dû aux nombres d'inscriptions insuffisantes, a pu enfin démarrer celui-ci et même, remplir son cours cet automne grâce à des gens qui l'ont découvert cet été ! Nul besoin de mentionner que ce projet a été fort apprécié des instructeurs afin de se faire connaître par des gens qui n'auraient peut-être jamais osés s'inscrire à une session complète auparavant.

ASSURER LA PÉRENNITÉ

Maintenant que nous connaissons plus en profondeur les intérêts des aînés, on peut maintenant proposer des sessions de cours, à l'automne, à prix modique sur de courtes périodes puisque les aînés ne veulent pas s'engager à long terme. Il faut prendre en considération également que plusieurs partent en vacances pour l'hiver alors la possibilité de s'inscrire à une session se terminant à la fin octobre reste très accessible pour eux.

En ce qui nous concerne, ce sont 7 municipalités de La Haute-Yamaska qui ont intégré des cours à leur programmation d'automne pour 2 sessions de 6 semaines chacune. Le prix de la session de 6 cours d'une heure était de 24 \$ seulement. Comme les résultats de notre sondage d'évaluation démontraient que les gens avaient apprécié le fait de pouvoir s'entraîner de différentes façons, nous avons créé un cours se nommant « Méli-Mélo ». Ce cours propose des méthodes différentes d'entraînement à chaque semaine pour améliorer l'équilibre, la posture, la flexibilité et le tonus musculaire ainsi que le cardio-vasculaire. La structure du cours est laissée libre à l'instructeur. L'important est que le cours soit varié, sécuritaire, amusant et que l'instructeur soit en mesure d'offrir aux participants différentes alternatives selon les pathologies et les niveaux d'intensité de chacun.

CONDITION DE SUCCÈS

PRIVILÉGIER la collaboration des aînés dès le début du projet !

RECRUTER des gens intéressés et qui ont une influence positive sur le milieu afin de publiciser le projet ! Ceci détermine si le message sera bien porté ou non.

EMBAUCHER des instructeurs expérimentés, certifiés, dévoués et surtout, qui savent varier et adapter leurs méthodes d'entraînement. Un facteur très important à la réussite du projet est de trouver du personnel qui saura s'ajuster à la réalité des aînés, leurs pathologies, leurs limites physiques et psychologiques et de privilégier une approche humaine et personnalisée.

ENCADRER le programme. L'encadrement des cours est primordial pour s'assurer que chaque participant est bien pris en charge et n'est pas laissé à lui-même. Plus les cours seront personnalisés, plus le taux de rétention augmentera !



Fait à noter: le taux de participation n'est pas nécessairement proportionnel au nombre de résidents d'une municipalité. Les facteurs de réussite résident plutôt dans le degré d'implication des aînés et de la collaboration qui existe entre ceux-ci et les responsables des loisirs de la municipalité.



EN CONCLUSION

Les municipalités comme telles n'ont parfois pas le réflexe d'offrir des activités physiques adaptées pour les aînés car l'offre de service passe plus souvent qu'autrement par les habituels « Clubs d'Âge d'Or ». Évidemment, certains de ces clubs répondent parfaitement à certains besoins de cette clientèle, mais il s'avère, comme nous l'avons mentionné précédemment, que cette clientèle fluctue énormément. La diversité des besoins augmente donc de façon exponentielle.

Plusieurs désirent se mettre en forme mais ne veulent tout simplement pas adhérer à leur Club d'Âge d'Or local. Les « nouveaux » aînés (65 à 85 ans) veulent bouger car plusieurs d'entre eux ont déjà été très actifs dans leur jeunesse et veulent continuer sur cette lancée. D'autres n'ont jamais pratiqués d'activités physiques de façon régulière et n'osent tout simplement pas à s'inscrire dans un programme offert par un centre de conditionnement physique ou par les loisirs de leur municipalité, souvent par peur de l'inconnu tout simplement. Avec une initiation gratuite et sans obligation d'inscription, cela leur permet donc de découvrir une activité qu'ils n'auraient jamais pensé pratiquer un jour.

Les analyses et les statistiques le démontrent :

- ✓ En 2030, 25% de la population du Québec sera âgé de 65 ans et plus.
- ✓ La population âgée de 80 ans et plus pourrait quadrupler entre 2006 et 2046.

Une meilleure santé grâce à une meilleure condition physique, rehausse le sentiment de bien-être et l'estime de soit et facilitent, par ailleurs, l'intégration sociale des aînés, une des composantes importantes de leur qualité de vie.

Si nous désirons éloigner la maladie, diminuer les blessures, les chutes, briser l'isolement et désengorger nos hôpitaux, il est primordial d'offrir dans les années à venir, de plus en plus d'activités physiques accessibles, ludiques et adaptés pour nos aînés.



Remerciements :

Ce projet a été rendu possible grâce à la contribution financière de :



En partenariat avec:



Ainsi qu'avec les municipalités suivantes :

Canton-de-Shefford
Granby
Roxton Pond
St-Alphonse-de-Granby
St-Joachim-de-Shefford
Ste-Cécile-de-Milton
Warden
Waterloo

Un merci particulier aux instructeurs suivants :

Cindy Toulouse, Kinésologue/Naturothérapeute
Charline Maltais, Kinésologue et stagiaire
François Dumouchel, Instructeur certifié en Yoga doux
Julie Houle, Instructrice certifiée en danse du monde
Lolita Dalpé, Instructrice certifiée en Tai Chi
Marie-Josée Cloutier, Instructrice certifiée en Zumba Gold
Ruth Dufresnes, Instructrice certifiée en Yoga doux
Sean Laflamme, Instructeur certifié en Qi-Gong
Sophie Lebrun, Kinésologue/certifié en Pilates et équilibre pour aînés

Ainsi qu'aux initiateurs du projet, le comité Santé et milieu de vie de Vision 2015.