



Centre de recherche et d'expertise
en gérontologie sociale

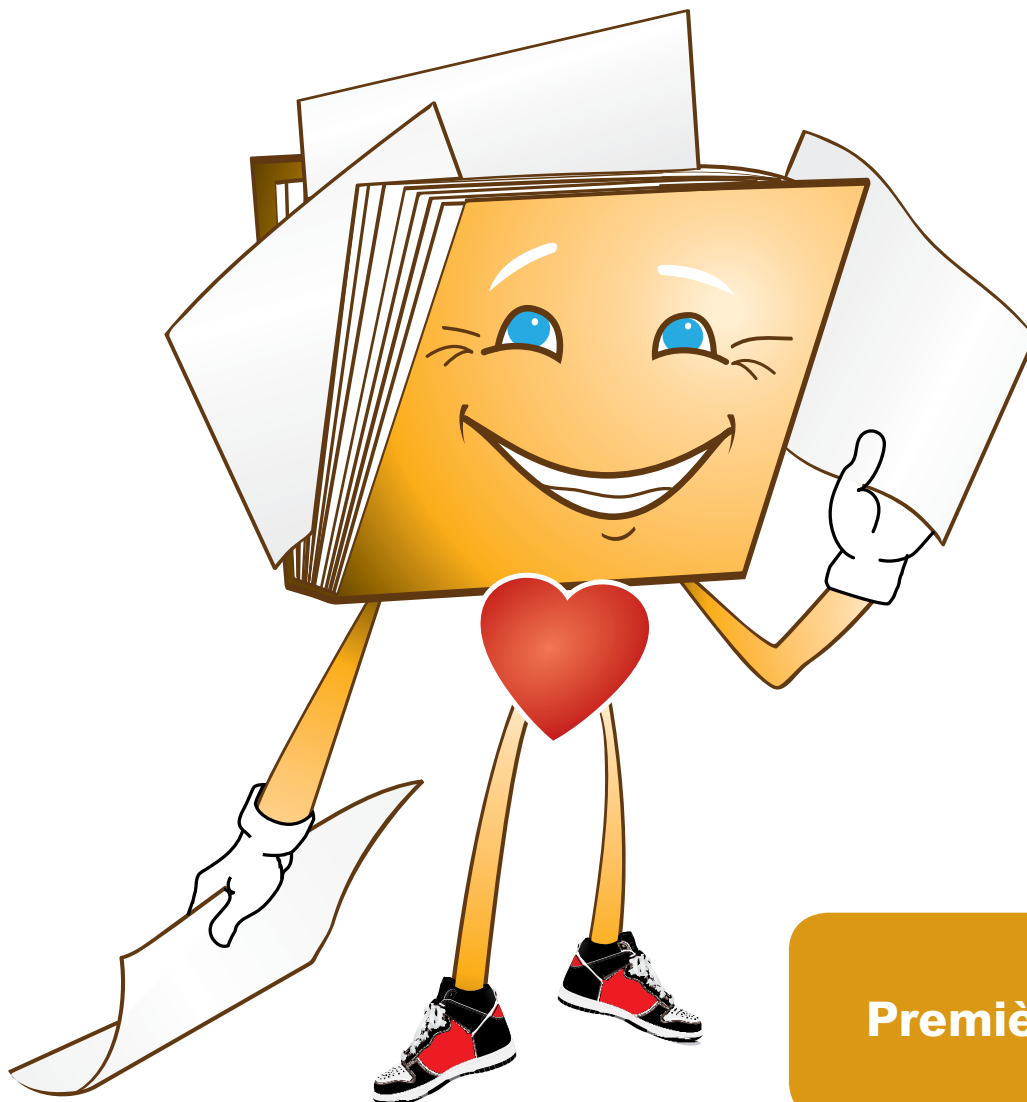
Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest-
de-l'île-de-Montréal

Québec 

Centre affilié universitaire
en gérontologie sociale

Université 
de Montréal

Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés



Première édition

Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés

Note concernant les droits d'auteurs

La reproduction entière ou partielle du présent guide est permise et ce gratuitement, à condition de mentionner la source.

© CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 2016

Édition

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
5800, boul. Cavendish, bureau 600
Côte-Saint-Luc, Québec, H4W 2T5
514 488-3673

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2016

Bibliothèque nationale du Canada, 2016

ISBN 978-2-922582-50-5

Ce guide peut être téléchargé gratuitement sur le site
du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale
au www.creges.ca

Crédits

Les sources des documents dont sont inspirées certaines sections
de la trousse sont mentionnées uniquement sur la fiche descriptive
de chaque outil afin d'en alléger la lecture.

Note éditoriale

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les
femmes que les hommes.

Auteurs

Sophie Laforest, Ph. D.
Kinésiologue et épidémiologiste

Stéphanie Dupont, B.A., FLE
Organisatrice communautaire

Marie-Eve Delichy, M. Sc.
Kinésiologue

Eudoxie Adopo, Ph. D.
Kinésiologue

Éliane Charboneau, M. Sc.
Kinésiologue

Coordination

Sophie Laforest
Marie-Eve Delichy

Révision linguistique

Marie-Chantal Plante

Mise en pages et illustrations

Marie-Judith Langlois, MJL Design

Logos

Pierre Dagesse

Collaboration

Véronique Autotte, Audrey Francoeur,
Petre Popov, étudiants à la maîtrise en
kinésiologie, Université de Montréal

Marie-Claude Gagnon, Émilie Prim, étudiantes au
baccalauréat en kinésiologie, Université de Montréal

Manon Parisien, M. Sc., ergothérapeute

Comité consultatif

Caroline Arsenault, Linda Barette, Claude Bégin,
Jacques Brosseau, Donald Dessureau, Guylaine Dubé,
Johanne Filiatrault, Marie-Chantal Fournel,
Lise Gauvin, Bill Green, Anne-Renée Hert,
Marie-Claude Leblanc, Chantal Lévesque, Silvio Manfredi,
Jocelyne Ouellette, Marie-Thérèse Caron, Aida Vidzer,
Anne Beaulé, Valois Boudreault, Françoise Marin,
Carine Thibault, Christine Gilbert, Marie-Eve Thériault,
Nadia Lapointe, Monique Dubuc, Judith Maltais

Remerciements

Nous tenons à remercier en premier lieu la Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal pour avoir trouvé le projet intéressant, l'avoir soutenu financièrement et accepté que la répondante régionale en prévention des chutes y prenne part. Nous remercions sincèrement le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal d'avoir permis à la répondante locale en prévention des chutes de s'impliquer au sein de l'équipe Prévention et promotion, santé et vieillissement, pour élaborer la trousse en plus de son soutien financier.

Un comité consultatif composé d'intervenants provenant de milieux variés a permis de bien circonscrire le projet et nous remercions chaleureusement chacun des membres. Nous aimerions souligner l'implication des personnes suivantes : Ann Beaulé, Claude Bégin, Monique Dubuc, Johanne Filiatrault, Marie-Chantal Fournel et Judith Maltais.

Une mise à l'essai de la trousse a été réalisée grâce à Julie Hins et Judith Maltais de l'équipe prévention des chutes à l'Agence de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale; Mylène Cyr, de l'organisme Le Catal, Laval; Charles-Émile Desgagné-Cyr et Melonne Valès, de Promo santé Laval; Carolyne Arsenault, directrice de La théière-The Tea Pot (un centre pour les 50 ans et plus, à Lachine).

Nous souhaitons remercier Denise Koubanioudakis de son soutien pour finaliser la trousse et coordonner la révision linguistique et l'infographie.

Mille mercis à Danielle Guay pour son soutien tout au long du projet et pour les diverses tâches réalisées.

Mot de la directrice

Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal fait preuve d'initiative en matière de développement de projets dynamiques réalisés par des équipes de professionnels dans le cadre de pratiques de pointe novatrices portant sur différents enjeux liés au vieillissement tels que la santé mentale, les soins palliatifs, la maltraitance ou les proches aidants. L'un des mandats de la pratique de pointe en prévention et promotion, santé et vieillissement (PPSV) du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal consiste à concevoir, à évaluer et à diffuser des outils visant à promouvoir le vieillissement actif, notamment sur le plan de l'activité physique. C'est bien connu, un mode de vie actif est un élément important du bien-être. L'activité physique aide les aînés à conserver leur autonomie et leur qualité de vie. Outiller les intervenants qui œuvrent auprès des aînés va donc de soi. C'est dans cette optique qu'a été créée la Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés.

Cette trousse est le fruit de plusieurs années de travail. De nombreux partenaires y ont d'ailleurs collaboré et le résultat est fort intéressant. Nous espérons que la Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés saura inspirer les responsables d'organismes qui désirent inclure la pratique de l'activité physique chez les aînés dans leur programmation d'activités et qu'elle contribue à inciter les aînés à adopter cette saine habitude de vie.

Spyridoula Xenocostas

Directrice-adjointe de recherche - secteurs social et communautaire
CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal

Table des matières

1. Introduction

1.1	À propos de la trousse	11
1.2	Importance de la promotion de l'activité physique chez les aînés	12
1.3	Origine du projet	12
1.4	Philosophie sous-jacente	13
1.5	Clientèles visées par la trousse	14
1.6	Utilisation de la trousse	15
1.7	Plan d'action	16
1.8	Format des outils	16

2. Présentation des guides

2.1 *Guide de réflexion*

▶ Objectifs	17
▶ Utilité du guide	17
▶ Outils	18 à 19

2.2 *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire*

▶ Objectifs	21
▶ Utilité du guide	21
▶ Outils	22 à 23

2.3 *Guide de mise en place de programmes d'activité physique*

▶ Objectifs	25
▶ Utilité du guide	25
▶ Outils	26 à 31

3. Conclusion

4. Références

Les guides

<i>Guide de réflexion - R</i>	37 à 168
<i>Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire - P</i>	169 à 264
<i>Guide de mise en place de programmes d'activité physique - M</i>	265 à 533

1. Introduction

1.1 À propos de la trousse

La *Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés* vise à outiller les responsables d'organismes communautaires et des municipalités (ou tout autre intervenant œuvrant auprès des aînés) qui souhaitent inciter leur clientèle à bouger davantage.

Les outils de la trousse sont rassemblés dans trois guides autonomes dont les objectifs consistent à soutenir les organismes à différents niveaux :

- ▶ Une réflexion sur leur offre de services en activité physique (*Guide de réflexion*)
- ▶ La promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire auprès de leur clientèle aînée (*Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire*)
- ▶ La mise en place de programmes d'activité physique (*Guide de mise en place de programmes d'activité physique*).

Les termes promotion d'un mode de vie actif et programme d'activité physique seront utilisés à maintes reprises dans cette trousse. Selon le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2013, p. 2), un mode de vie physiquement actif réfère à « un mode de vie qui intègre la pratique de plusieurs activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent ». Un programme d'activité physique est constitué d'une série d'activités ou d'exercices structurés intégrant le mouvement corporel comme principale stratégie dans le but d'atteindre des objectifs précis ou simplement en vue de favoriser un mode de vie actif. Il existe une variété de programmes d'activité physique qui permettent de répondre aux intérêts et aux capacités de tous.

Chaque guide a été conçu en fonction d'un objectif particulier. En effet, le *Guide de réflexion* contient des outils qui permettent aux responsables d'organismes communautaires de réviser leur offre de services afin d'être en mesure d'offrir des programmes d'activité physique ou de promouvoir un mode de vie actif à leur clientèle. Les outils du *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* s'adressent à la fois aux organismes, aux intervenants et aux aînés, leur offrant ainsi des stratégies de promotion d'un style de vie actif. Finalement, le *Guide de mise en place de programmes d'activité physique* propose des outils qui favoriseront l'implantation optimale de services en activité physique pour les aînés.

Chacun des outils de la trousse a été conçu pour être utilisé de façon indépendante selon les besoins et les objectifs des milieux. Ces outils facilitent le travail des organismes invités à choisir les outils qu'ils jugent utiles. Même si la trousse imprimée dans son intégralité paraît volumineuse, cela ne signifie nullement un surcroît de travail. Les auteurs ont décidé d'inclure tout ce qui est nécessaire directement dans la trousse afin d'éviter aux utilisateurs d'avoir à faire des recherches supplémentaires.

1.2 Importance de la promotion de l'activité physique chez les aînés

Les études scientifiques rapportent les nombreux effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique chez les aînés (U.S. Department of Health and Human services, 1996). De plus, des lignes directrices en matière de stratégies à mettre en place pour favoriser la pratique de l'activité physique ont été émises dans plusieurs pays (Paterson et al., 2007, U.S. Department of Health and Human Services, 2008; Nelson et al., 2007) et aussi au Québec (Comité scientifique Kino-Québec, 2002). Ces études démontrent les avantages de l'activité physique chez les aînés autonomes et également chez les personnes plus frêles. Parmi les bienfaits reconnus de la pratique régulière d'une activité physique mentionnons l'amélioration ou le maintien de la force musculaire, de la consommation maximale d'oxygène, de la flexibilité et de l'équilibre, ce qui permet de favoriser l'autonomie et la mobilité nécessaires pour réaliser les tâches de la vie quotidienne (Comité scientifique Kino-Québec, 2002). L'activité physique est une stratégie importante pour aider les aînés à demeurer fonctionnels le plus longtemps possible, à continuer à vaquer à leurs activités et à s'impliquer dans la vie de leur quartier. L'activité physique peut contribuer à une meilleure qualité de vie chez des personnes aux prises avec divers problèmes de santé chronique et elle peut faire partie des moyens pour favoriser la gestion de la maladie (diabète, arthrite, maladie pulmonaire obstructive chronique, Parkinson, etc.). Il n'y a pas d'âge pour commencer à faire de l'exercice, même les personnes plus frêles et les fumeurs peuvent en faire. Il s'agit toutefois de choisir des activités adaptées aux capacités et aux intérêts des personnes visées.

Malgré toutes ces évidences et ces connaissances, un nombre élevé d'aînés demeurent sédentaires. Afin d'obtenir des bénéfices pour la santé, les recommandations canadiennes stipulent que les adultes et les aînés devraient accumuler l'équivalent de 150 minutes d'activité physique d'intensité minimalement modérée en plus d'intégrer deux séances d'activités de renforcement musculaire par semaine (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011). Au Québec, les données d'enquêtes relèvent que seulement 37 % des hommes et 26 % des femmes de plus de 65 ans font de l'activité physique suivant ces recommandations (Nolin et Hamel, 2008). Ce constat n'est pas unique au Québec et plusieurs études soulignent maintenant l'importance de concevoir des stratégies qui suscitent la pratique d'activités physiques variées amusantes et sécuritaires pour les aînés (Shephard et al., 2004; Sparling et al., 2000).

1.3 Origine du projet

L'idée de concevoir une trousse d'outils visant à favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés est née du questionnement des répondants locaux et régionaux en prévention des chutes quant à la suite à donner au Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED), un programme constitué entre autres d'exercices visant à améliorer l'équilibre et la force musculaire des membres inférieurs chez les aînés autonomes âgés de 65 ans et plus. Certains intervenants qui offrent le programme PIED se sentent en effet plutôt démunis lorsque vient le temps d'encourager le maintien des acquis par la pratique de l'activité physique une fois le programme terminé. Mentionnons que certains organismes s'en sortent bien en orientant les aînés vers d'autres ressources sur leur territoire ou en leur offrant des activités physiques dans le cadre de leur programmation régulière.

Dans une perspective de santé publique, il a donc été décidé de développer une trousse d'outils pour soutenir les organismes communautaires dans la promotion d'un mode de vie actif et la mise en place de programmes d'activités physiques destinés aux aînés, qu'ils aient ou non suivi le programme PIED. De plus, cette trousse d'outils pourra être mise à profit par d'autres milieux intéressés à la promotion de l'activité physique chez les aînés et à l'offre de programmes d'activités physiques auprès de cette population comme les municipalités, les résidences pour personnes âgées et le regroupement des clubs de l'âge d'or.

1.4 Philosophie sous-jacente

Autonomie des milieux

La trousse d'outils vise à encourager un mode de vie actif chez les aînés en augmentant leurs compétences et celles des organismes en matière d'activité physique. Elle comprend un ensemble d'outils variés et simples d'utilisation qui pourraient être profitables dans divers milieux selon leurs besoins et leurs objectifs. La philosophie sous-jacente de la trousse d'outils consiste à augmenter l'autonomie des milieux en ce qui a trait à la promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire auprès de leur clientèle et à la mise en place de programmes d'activité physique.

Implication des aînés

Il est fortement encouragé d'impliquer des aînés à toutes les étapes de la réflexion, de la promotion et de la mise en place des services qui leur sont destinés. Le fait de donner une voix aux aînés de la communauté et de leur permettre de s'impliquer dans la promotion et la mise en place de services peut être une source importante de satisfaction et de valorisation personnelles. Cette approche s'inscrit en outre dans les principes de base de la promotion de la santé (OMS, Santé et Bien-être social Canada et Association canadienne de la santé publique, 1986). La trousse d'outils vise également à accroître la compétence personnelle des aînés en matière d'activité physique et à les encourager à maintenir un mode de vie actif. De plus, en faisant participer les aînés à leur réflexion, les milieux s'assurent d'avoir une programmation qui reflète les préoccupations des aînés, augmentant ainsi les chances de répondre à leurs besoins.

Promotion des ressources

La trousse d'outils a également comme objectif de faire la promotion des différentes ressources en activité physique déjà à la disposition de la population aînée. Cela permettra aux organismes et aux aînés de mieux connaître les services et les outils déjà en place et d'en favoriser une meilleure utilisation. Enfin, la trousse d'outils encourage les partenariats entre les organismes et les intervenants impliqués dans l'augmentation de la pratique régulière de l'activité physique chez les aînés.

1.5 Clientèles visées par la trousse

Organismes

La trousse d'outils est spécifiquement conçue à l'intention des organismes communautaires. Elle pourrait par ailleurs être utile aux résidences pour personnes âgées, aux municipalités ou à tout autre organisme œuvrant auprès des aînés. Ces différents milieux sont invités à n'utiliser que les outils qu'ils jugent pertinents selon leurs besoins et leurs objectifs.

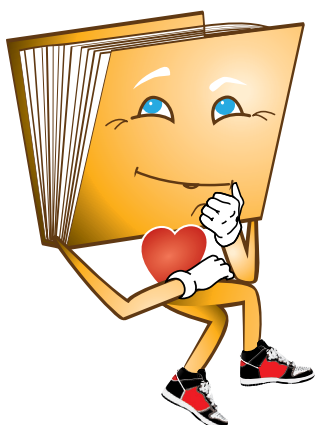
Intervenants

La trousse rassemble des outils pour les intervenants œuvrant auprès des aînés et intéressés à offrir des programmes d'activité physique ou à faire la promotion d'un mode de vie actif chez cette population. La trousse peut s'avérer utile pour les bénévoles, les intervenants du milieu communautaire, les professionnels de l'activité physique (par exemple, des kinésologues et des éducateurs physiques) et même les professionnels de la santé. La variété d'outils proposée permettra aux intervenants de choisir ce qui leur convient.

Aînés

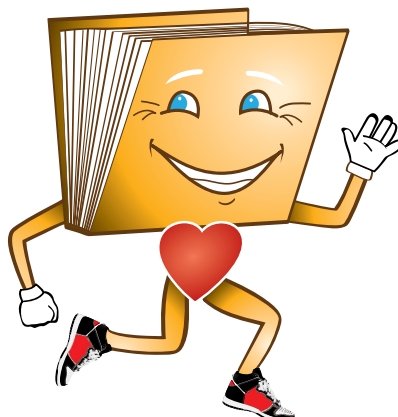
La trousse d'outils a été élaborée dans le but ultime de favoriser la santé des aînés vivant à domicile ou en résidence privée pour personnes autonomes. Le principal moyen utilisé pour atteindre ce but est l'augmentation de leur pratique régulière d'une activité physique. Dans la pratique, la majorité des outils de la trousse a été conçue pour soutenir les organismes et les intervenants œuvrant auprès de cette clientèle. Toutefois, certains outils concernent directement les aînés qui seront à l'occasion sollicités pour les utiliser selon les objectifs et les besoins des organismes et des intervenants.

1.6 Utilisation de la trousse d'outils



Guide de réflexion + plan d'action

R



Guide de mise en place

m



Guide de promotion

p

La trousse d'outils comporte trois guides qui peuvent être utilisés de façon indépendante : Le *Guide de réflexion*, le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* et le *Guide de mise en place de programmes d'activité physique*.

Le *Guide de réflexion* a été élaboré de façon à susciter la réflexion des organismes relativement à leur offre de services en activité physique. Les outils de ce guide visent à aider les organismes à se positionner par rapport à leur mandat en termes d'offre de services et à se fixer des objectifs pour encourager leur clientèle à être plus active. L'outil central de ce guide est le plan d'action, qui se veut un outil d'accompagnement pour les organismes dans leur démarche de planification.

Après cette démarche de réflexion, qui demeure optionnelle, les responsables ou les représentants d'organismes peuvent choisir une ou les deux options suivantes :

- 1 Utiliser le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* pour encourager les aînés à être plus actifs en faisant connaître par exemple les ressources existantes sur le territoire (les pistes cyclables, les parcs, etc.) ou en leur donnant des moyens pour être plus actifs dans leur vie.
- 2 Utiliser le *Guide de mise en place de programmes d'activité physique* pour implanter de nouveaux services d'activité physique en tenant compte des programmes et des ressources disponibles sur leur territoire.

Les outils fournis dans la trousse devraient permettre aux organismes ayant souvent peu de ressources ou de temps à investir de se rendre compte qu'ils disposent d'acteurs influents auprès des aînés. Nous leur offrons désormais plusieurs outils pour les encourager dans ce processus.

En résumé, la trousse ne contient pas un mode d'emploi rigide et n'a pas à être utilisée dans son intégralité. Les organismes et les intervenants doivent plutôt la voir comme un coffre contenant différents outils détachables, à sélectionner en fonction de leurs besoins et de leurs objectifs. Le mode d'emploi de chaque outil est expliqué clairement. La section sur le contenu de chaque guide présente une brève description de chaque outil, ce qui permet au lecteur de se diriger aisément vers les outils qui lui semblent pertinents.

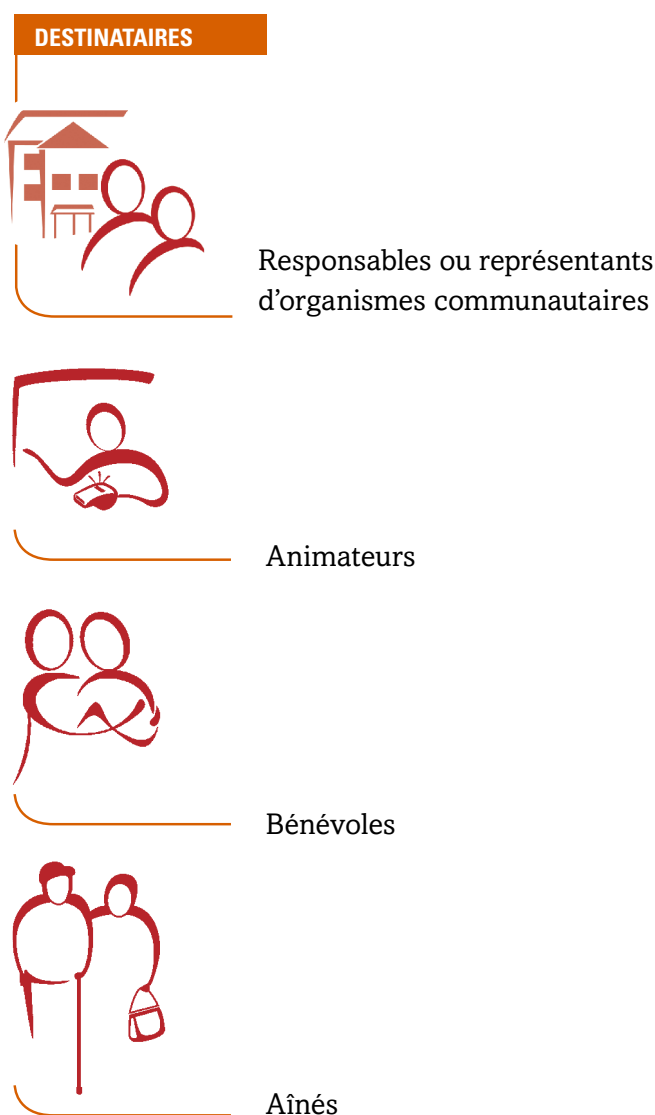
1.7 Le plan d'action

Le plan d'action suggéré dans le *Guide de réflexion* mérite d'être présenté. Nous recommandons vivement l'utilisation par tous de ce plan d'action en vue de bien planifier les projets visant à favoriser la pratique de l'activité physique auprès des aînés.

Planifier un projet consiste à prendre position et à se donner une orientation. Le plan d'action définit les objectifs, les actions, les moyens et le temps nécessaire à la réalisation d'un projet. C'est également l'outil qui aide à prioriser les actions et à cibler les sources de financement, les partenaires et les collaborateurs. Le plan d'action, souvent négligé, est pourtant essentiel à la réussite de tout projet.

1.8 Format des outils

Chaque outil est précédé d'une fiche descriptive qui informe des destinataires, de sa description, de son utilité, de son mode d'emploi et des pistes d'action. Les pictogrammes suivants utilisés dans les fiches descriptives font référence aux différents destinataires des outils.

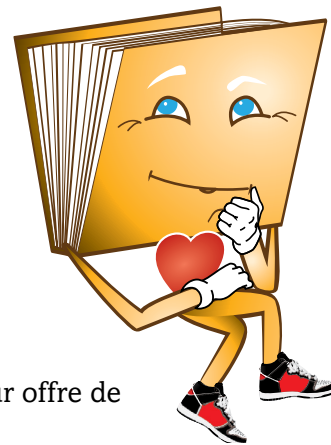


2. Présentation des trois guides

Cette section présente les trois guides, leurs objectifs, la liste des outils et leur description.

2.1 Guide de réflexion

Cette section présente le *Guide de réflexion*, ses objectifs, son contenu et ses outils. Chaque outil est identifié au moyen d'un numéro précédé de la lettre **R** (réflexion). Une fiche descriptive accompagne chaque outil.



Objectifs

Le but du *Guide de réflexion* consiste à susciter la réflexion des milieux sur leur offre de services en termes d'activité physique.

- a) Le *Guide de réflexion* vise à soutenir les responsables d'organismes communautaires afin qu'ils :
 - ▶ cernent leurs capacités, leurs intérêts et leurs ressources en ce qui concerne l'offre en activité physique aux aînés (outil **R.1**);
 - ▶ se fixent des objectifs, qu'ils élaborent un plan d'action pour les atteindre et qu'ils en évaluent l'atteinte (outils **R.2**, **R.3**, **R.5**, **R.10**);
 - ▶ dressent un portrait de l'offre de services et des ressources en activité physique pour les aînés vivant sur leur territoire (outils **R.11**, **R.12**);
 - ▶ énumèrent les éléments de l'environnement physique de leur région qui peuvent favoriser la pratique de l'activité physique comme les parcs et les pistes cyclables (outil **R.13**);
 - ▶ cernent les besoins et les intérêts de leur clientèle aînée pour la pratique de l'activité physique (outil **R.14**).

- b) Le *Guide de réflexion* vise à informer les responsables d'organismes communautaires sur :
 - ▶ le développement de partenariats possibles et les sources de financement et de soutien disponibles (outil **R.4**, **R.6**, **R.7**, **R.8**, **R.9**);
 - ▶ les compétences requises pour offrir divers programmes d'activité physique (outil **R.15**).

Pourquoi ce guide?

Le *Guide de réflexion* veut encourager la réflexion des responsables des organismes relativement à leur offre de services en activité physique. Rappelons qu'il n'est pas nécessaire de passer à travers tous les outils du *Guide de réflexion* avant d'utiliser les autres guides.

Les outils du *Guide de réflexion*

R.1 Questionnaires de préparation à l'action

Cet outil propose aux organismes des questionnaires à utiliser pour passer en revue leur mission, leurs habitudes, leurs pratiques et leurs ressources (humaines, matérielles et financières) en activité physique auprès d'une clientèle aînée. Cet outil propose un questionnaire détaillé ou un questionnaire synthèse à utiliser en fonction des besoins et des ressources disponibles.

R.2 Plan d'action pour la promotion de l'activité physique et la mise en place de programmes

Cet outil présente une démarche qui permet de déterminer des objectifs, de suivre le déroulement du projet, de procéder à des ajustements en cours de route si nécessaire, d'élaborer les étapes à entreprendre, de cibler des partenariats et de planifier l'évaluation globale du projet.

R.3 Élaboration d'un échéancier

Cet outil permet d'encadrer le projet dans le temps, car ce qui rend certains projets difficiles, c'est souvent l'étirement dans le temps. Il est donc essentiel de déterminer une date de début et de fin de réalisation du projet. L'échéancier facilitera le suivi visuel du temps dont disposent les organismes et des délais à respecter.

R.4 Sources de financement et de soutien

Cet outil suggère différentes sources de financement possibles selon le type d'activité à organiser (promotion d'un mode de vie actif ou mise en place de programmes d'activité physique). Plusieurs idées créatives sont proposées.

R.5 Calcul des coûts

Cet outil présente un tableau qui permet d'inscrire les coûts liés à l'équipement, au matériel et aux ressources pouvant être nécessaires à la réalisation du projet de l'organisme ainsi que les divers soutiens disponibles. Cet outil permettra de prendre de l'avance en cernant les besoins et les coûts rattachés au projet. La compilation des données recueillies grâce à cet outil facilitera la préparation d'une demande de subvention.

R.6 Lettre de demande de financement

Cet outil donne les grandes lignes des éléments à inclure dans une lettre de demande de financement et fournit un exemple.

R.7 Le partenariat

Cet outil décrit le processus de développement et les fonctionnements optimaux d'un partenariat ou d'un soutien possible. Cet outil suscitera une réflexion sur les partenariats potentiels ainsi que sur les éléments essentiels à la réussite du processus.

R.8 Entente de partenariat

Cet outil propose un modèle d'entente de partenariat utile pour s'impliquer dans un projet comprenant des responsabilités ou des contributions partagées. Afin d'illustrer l'information que peut contenir une entente de partenariat, un exemple d'entente est proposé. Cet exemple peut être consulté pour enrichir l'élaboration d'une entente de partenariat.

R.9 Exemple de lettre d'entente de services

Cet outil propose un modèle de lettre d'entente de services ainsi qu'un exemple de lettre. Une lettre d'entente de services est généralement plus simple et moins détaillée qu'une entente de partenariat, mais vise les mêmes objectifs de collaboration. Cet outil est utile pour s'impliquer dans un projet comprenant des responsabilités ou des contributions partagées.

R.10 Évaluation du projet

Cet outil vise l'évaluation de la réussite et de la pertinence du projet. En aidant à quantifier le projet, cet outil peut être utile lors d'une autre demande de subvention. L'évaluation permet, après chaque étape du projet, de réfléchir aux modifications à apporter au programme, à sa poursuite ou encore aux raisons expliquant son abandon.

R.11 Démarche de recension des ressources en activité physique

Cet outil propose de sélectionner les organismes offrant des activités physiques aux aînés ou de l'information sur l'offre de services en activité physique. Il contient aussi des exemples d'activités physiques généralement proposées aux aînés.

R.12 Portrait de l'offre de services en activité physique

Cet outil est constitué d'un tableau à remplir pour avoir une vue d'ensemble des différents services en activité physique disponibles pour les aînés au sein de l'organisme et de la communauté. Cela permet, le cas échéant, de ne pas dédoubler les services ou d'en proposer qui répondent véritablement aux besoins de la clientèle.

R.13 Démarche de recension des ressources environnementales et physiques favorisant la pratique de l'activité physique

Cet outil est constitué d'un questionnaire portant sur les ressources de l'organisme (section A) et du quartier (section B) qui favorisent la pratique de l'activité physique. Il permet de faire le point sur ces ressources et d'avoir une meilleure idée des atouts et des défis de l'environnement au moment d'offrir une activité physique à la clientèle aînée.

R.14 Sondage pour mieux connaître les aînés et leurs intérêts

Cet outil propose un sondage destiné aux aînés en vue de connaître leur profil et leurs intérêts en matière d'activités physiques. Il importe que vous impliquiez les aînés dans votre démarche de diverses façons, la première étant de les consulter pour avoir leur avis sur votre offre de services.

R.15 Compétences requises pour offrir différents types d'activité physique

Cet outil présente des exemples de mandats confiés à différents types d'intervenants pour l'animation d'activités physiques à l'intention de la clientèle aînée. Les renseignements contenus dans cet outil faciliteront le choix des intervenants ou des animateurs les mieux adaptés au projet.

2.2 Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire

Cette section présente le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire*, ses objectifs, son contenu et ses outils. Chaque outil est identifié au moyen d'un numéro précédé de la lettre **p** (promotion). Une fiche descriptive accompagne chaque outil.



Objectifs

En vue d'adopter et de maintenir un mode de vie actif, les aînés doivent non seulement être informés mais également encouragés à pratiquer une activité physique. La promotion des différents programmes d'exercices et d'activités disponibles et accessibles sur leur territoire peut avoir une incidence sur les comportements des personnes vis-à-vis leur pratique d'une activité physique, quelle que soit leur situation actuelle. Le but du *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* consiste à soutenir les organismes communautaires en leur proposant plusieurs mesures à prendre afin de « mettre en action » le plus d'aînés possible.

- a) Le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* vise à soutenir les responsables d'organismes communautaires afin qu'ils :
 - ▶ mettent sur pied des stratégies de promotion sur l'offre de services en activité physique (outil **p. 1**);
 - ▶ ciblent et informent les aînés des ressources disponibles sur leur territoire (outil **p. 2**);
 - ▶ utilisent des moyens et des stratégies pour promouvoir la pratique de l'activité physique chez les aînés (outils **p. 4, p. 6**);
 - ▶ interviennent de façon à mettre en place un environnement favorable à la pratique de l'activité physique (outils **p. 9, p. 10**).

- b) Le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* vise à outiller les aînés afin qu'ils :
 - ▶ cernent leurs objectifs personnels relatifs à l'activité physique (outil **p. 3**);
 - ▶ utilisent des moyens et des stratégies pour adhérer à l'activité physique et maintenir un mode de vie actif (outils **p. 5, p. 7**);
 - ▶ reconnaissent leurs obstacles personnels quant à la pratique de l'activité physique afin de pouvoir les surmonter (outil **p. 8**).

Pourquoi ce guide?

Le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* sert à épauler les milieux qui souhaitent mettre en œuvre des moyens pour inciter les aînés à la pratique régulière d'une activité physique et à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif. Les outils invitent également les aînés à réfléchir sur l'importance de l'activité physique, leurs objectifs, leurs préférences et les éléments qui soutiennent et influencent leur motivation personnelle.

Les outils du Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire

Outils de promotion des ressources en activité physique dans les territoires

p.1 Stratégies promotionnelles des ressources en activité physique

Cet outil propose une liste de stratégies pouvant être utilisées pour promouvoir l'activité physique au sein des organismes communautaires et des partenaires du territoire visé. Il comprend **1** des stratégies de promotion auprès des aînés, des professionnels de la santé, des responsables d'organismes communautaires; **2** des stratégies pour favoriser la visibilité du programme; **3** des stratégies de valorisation de l'activité physique, des activités et des programmes en cours.

p.2 Fiches sur les ressources en activité physique disponibles dans le quartier

Cet outil propose de remplir de courtes fiches sur les caractéristiques des activités physiques offertes sur le territoire (coordonnées, types de programmes, prix, horaire, etc.) et de les remettre aux participants.

Outils pour promouvoir la pratique de l'activité physique chez les aînés

p.3 Formulation d'objectifs personnels pour la pratique de l'activité physique

Cet outil aide à élaborer efficacement des objectifs à court et à long terme au moyen de la méthode SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporelle). Il propose un formulaire à remplir par le participant et un suivi pour l'encourager et accroître sa motivation.

p.4 Moyens pour favoriser l'adhésion des aînés à la pratique de l'activité physique (pour les organismes)

Cet outil suggère des stratégies à adopter par les organismes communautaires pour susciter la motivation des aînés à adopter un mode de vie actif et leur adhésion à l'un des programmes d'activité physique offerts par l'organisme. Des exemples concrets sont proposés.

p.5 Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique (pour les aînés)

Cet outil est composé d'un questionnaire visant à faire découvrir aux aînés leurs préférences et leurs besoins en vue de choisir une activité ou un programme correspondant à leurs goûts et à leurs attentes, ce qui contribuera grandement à l'adoption d'un mode de vie actif.

p. 6 Moyens pour encourager les aînés à maintenir leur pratique de l'activité physique (pour les organismes)

Cet outil énumère plusieurs facteurs stimulants qui favorisent le maintien d'un mode de vie actif et la pratique d'une activité physique. Les organismes communautaires peuvent prendre en considération ces facteurs pour optimiser leur offre de services de façon à ce qu'ils conviennent davantage aux intérêts des aînés. Les facteurs sont répartis en trois catégories : environnementaux, intrapersonnels et interpersonnels.

p. 7 Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique (pour les aînés)

Cet outil présente des stratégies de motivation et des conseils destinés aux aînés pour demeurer actifs et persévérer afin de ressentir les bienfaits liés à un mode de vie actif à long terme. Des outils de motivation et des exemples concrets sont proposés.

p. 8 Des excuses qui deviennent des motivations

Cet outil contient une liste des excuses les plus souvent utilisées pour arrêter, abandonner ou ne pas adhérer à un programme d'activité physique. Il contient également un questionnaire à remplir par les aînés pour leur faire prendre conscience de leurs obstacles personnels concernant l'activité physique. On offre en outre des conseils et des exemples concrets pour transformer ces barrières en motivation et être plus actifs et bouger davantage en réalisant les activités de la vie quotidienne.

Outils pour favoriser la mise en place d'environnements favorables à l'activité physique

p. 9 Information sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes

Cet outil propose un texte informatif sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes qui, grâce à leurs actions, peuvent contribuer à apporter des changements positifs et durables dans leur environnement physique et social.

p. 10 Moyens pour mettre à profit l'environnement physique ou pour le rendre plus favorable à la pratique de l'activité physique

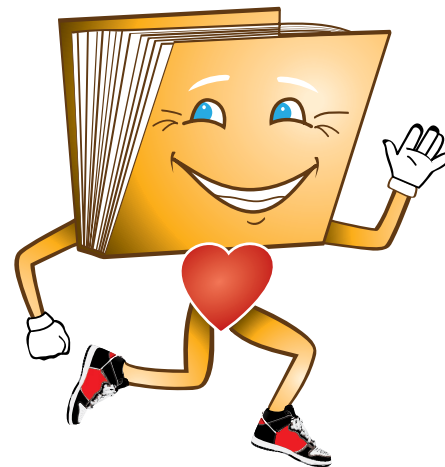
Cet outil présente des facteurs stimulants pouvant faciliter la pratique sécuritaire de l'activité physique et adaptée aux préoccupations des aînés. Il offre également des conseils pour les mettre en pratique au centre communautaire, dans le quartier avoisinant et dans la ville. On y propose enfin les avantages liés à un environnement favorable, ces arguments pouvant être présentés lors de discussions avec les représentants des municipalités.

2.3 Guide de mise en place de programmes d'activité physique

Cette section présente le *Guide de mise en place de programmes d'activité physique*, ses objectifs, son contenu et ses outils. Chaque outil est identifié au moyen d'un numéro précédé de la lettre **M** (mise en place). Une fiche descriptive accompagne chaque outil.

Objectifs

Un organisme qui dispense des programmes et des services en activité physique à l'intention des aînés peut avoir besoin d'être guidé durant les différentes étapes du processus. Le but du *Guide de mise en place* consiste à soutenir les organismes et les animateurs pour mettre en place des programmes d'activité physique destinés aux aînés.



- a) Le *Guide de mise en place* vise à soutenir les responsables des organismes afin qu'ils :
 - ▶ recrutent adéquatement les animateurs qui seront en charge d'offrir les programmes d'activité physique (outils **m.1**, **m.2**, **m.3**, **m.4**, **m.5**);
 - ▶ recrutent adéquatement et avec succès les aînés qui participeront aux différents programmes offerts (outils **m.6**, **m.7**, **m.8**, **m.9**).

- b) Le *Guide de mise en place* vise à outiller les animateurs afin qu'ils aient des connaissances et des compétences additionnelles pour :
 - ▶ animer en toute sécurité et avec succès les différents programmes d'activité physique (outils **m.10**, **m.11**, **m.12**, **m.13**, **m.14**, **m.15**);
 - ▶ planifier adéquatement les programmes d'activité physique (outils **m.16**, **m.17**, **m.18**, **m.19**, **m.20**);
 - ▶ suivre la progression des participants (outils **m.21**, **m.22**, **m.23**, **m.24**);
 - ▶ contrôler la qualité des programmes d'activité physique offerts (outils **m.25**, **m.26**, **m.27**).

Pourquoi ce guide?

Le *Guide de mise en place* encourage les organismes à accorder une attention particulière au recrutement des animateurs et des aînés. Ce guide contient également des outils pertinents pour offrir une animation optimale. Les ressources et les compétences étant variables d'un organisme à l'autre, il importe de bien outiller les milieux dans le cadre de leur démarche de mise en place d'activités physiques en fonction de leurs intérêts, de leur mission et de leurs ressources ainsi qu'en fonction des besoins de leur territoire et de leur clientèle.

Les outils du *Guide de mise en place*

Outils de recrutement des animateurs

***m.1* Ressources disponibles pour l'animation et lieux de recrutement des animateurs**

Cet outil présente des exemples de tâches pouvant être réalisées par différents types d'intervenants potentiels et les lieux où les recruter. Les informations contenues dans cet outil faciliteront votre choix des intervenants ou des animateurs les plus appropriés à votre projet.

***m.2* Annonce de recrutement**

Cet outil offre l'exemple d'une annonce de recrutement d'animateurs, ce qui permettra aux responsables d'organismes ou de résidences pour aînés de bien définir le type d'animateur recherché et les conditions de la prestation de service.

***m.3* Compétences et caractéristiques recherchées lors du recrutement des animateurs**

Cet outil aide la personne responsable du recrutement à s'assurer que l'animateur possède les habiletés requises pour animer l'activité. Il s'agit bien sûr d'une évaluation subjective mais qui peut s'avérer utile.

***m.4* Exemples de questions d'entrevue**

Cet outil propose des questions d'entrevue, réparties en quatre catégories : **1** les questions liées à l'emploi, **2** les questions portant sur les connaissances et les compétences, **3** les questions axées sur le comportement et la personne, **4** les questions de mises en situation. Cet outil guide l'intervieweur lors de l'entretien d'embauche des candidats à l'animation d'une activité physique à l'intention des aînés.

***m.5* Contrat d'embauche**

Cet outil propose un exemple de contrat à faire signer par les animateurs recrutés. Ce contrat précise les devoirs et les responsabilités de chacune des parties dans la réalisation de l'activité en question.

Outils de recrutement des aînés

***m.6* Outils de publicité pertinents**

Cet outil offre aux organismes œuvrant auprès des aînés des stratégies et des moyens de faire connaître leur programme auprès de la population. Trois outils promotionnels sont présentés en exemple. Cet outil sert à favoriser le recrutement de participants à des programmes d'activité physique que les responsables des organismes veulent promouvoir.

***m.7* Contre-indications à l'activité physique**

Cet outil présente les contre-indications relatives, absolues et spécifiques à la pratique d'une activité physique pour les personnes âgées, émises dans les lignes directrices de l'ACSM (American College of Sport Medicine). Ces contre-indications ont pour but d'éviter des situations potentiellement dangereuses. Dans le cas de plusieurs maladies ou problèmes de santé, l'activité physique apporte des bienfaits qui ne peuvent pas être obtenus par la médication. Il est toutefois important d'identifier les personnes dont l'état de santé peut être aggravé par la pratique d'une activité physique. Une autorisation médicale sera nécessaire dans certains cas.

***m.8* Grille d'aptitude à l'activité physique**

Cet outil propose deux grilles d'aptitude à l'activité physique à utiliser durant l'étape de sélection des participants. La première grille est conçue pour les animateurs professionnels de la santé et la deuxième pour les animateurs bénévoles.

***m.9* Formulaire d'autorisation médicale**

Ce formulaire, à l'intention du médecin traitant dans le cas où une autorisation médicale est nécessaire avant de débiter le programme d'exercice, devrait être utilisé conjointement avec la grille d'aptitude à l'activité physique (*m.8*).

Outils pour une animation optimale

***m.10* Compétences et connaissances requises à l'animation d'activités physiques auprès des aînés**

La section A présente une liste des qualités qu'un animateur devrait avoir en termes de savoir, de savoir-faire et de savoir-être pour bien animer un programme d'activité physique pour les aînés. La section B présente les défis de l'animation qui peuvent avoir des répercussions négatives sur la qualité de l'intervention.

***m.11* Information de base à transmettre aux personnes recrutées – l'abc de l'entraînement chez les aînés**

Cet outil contient un guide d'information de base à l'intention des animateurs recrutés qui offriront des programmes d'activité physique aux aînés. Il permet de rappeler à l'animateur ou de l'informer des principes de base et des lignes directrices en matière d'entraînement physique chez les aînés.

***m.12* Stratégies visant à stimuler la participation et favoriser la rétention au programme**

Cet outil suggère différents moyens pour favoriser la motivation chez l'animateur et les participants. Ces suggestions visent à encourager les participants à être présents et assidus au cours et à s'impliquer dans les activités que l'animateur propose.

***m.13* Techniques d'animation auprès des aînés**

La section A propose différents styles d'animation pour intervenir dans des groupes d'aînés. La section B comprend une liste des comportements pouvant être adoptés par les participants ainsi que le type d'animation à privilégier pour maintenir une bonne ambiance et une saine dynamique de groupe.

***m.14* Outils d'animation spécifiques pour certains problèmes de santé**

Cet outil offre de l'information pouvant aider les animateurs à adapter leurs interventions en fonction de problèmes d'audition, de vision et d'équilibre chez les aînés. Certains participants peuvent en effet vivre des situations délicates et il convient que l'animateur y soit préparé.

***m.15* Fiches d'information sur l'activité physique et la santé**

Cet outil offre des fiches spécifiques sur différents problèmes de santé généralement observés chez les aînés et les recommandations à suivre au cours de l'exercice. L'information aidera l'animateur dont les participants souffrent de problèmes tels que l'ostéoporose, l'hypertension, le cancer, l'arthrite ou le diabète. L'outil contient également de l'information à remettre aux aînés sur chacune de ces maladies.

Outils pour la planification des activités

***m.16* Liste de ressources nécessaires pour la planification adéquate des activités physiques**

Se reporter aux outils *R.4*, *R.5* et *R.11*.

***m.17* Exemples de programmes, de dépliants et de sites Internet en lien avec l'activité physique chez les aînés**

Cet outil contient un tableau sur les différents programmes d'activité physique pouvant être offerts à une clientèle aînée. On y présente des dépliants et des sites Internet pouvant aider à l'élaboration de programmes d'activité physique pour les aînés. L'information fournie comprend les objectifs, la clientèle cible, la description du programme, les intervenants, les moyens de se le procurer, le nom de la personne-ressource à contacter ainsi que les particularités du programme.

***m.18* Fiche descriptive et rétroactive de l'intervention (journal de bord de l'animateur)**

Cet outil contient une fiche à remplir pour compiler l'information détaillée de chacune des séances d'activité physique. Cet outil peut servir de journal de bord. L'animateur y inscrit des commentaires personnels, ses perceptions et toute information obtenue lors des séances. Un exemple de fiche est fourni dans la première section de l'outil et une grille vierge à remplir dans la seconde section.

***m.19* Précautions générales et spécifiques relatives à certains problèmes de santé**

Cet outil comprend des fiches sur les signes et les symptômes à surveiller chez les aînés présentant certains problèmes de santé. Cet outil permet d'assurer la sécurité lors des séances d'activité physique et d'agir efficacement en présence d'un ou de plusieurs facteurs de risque chez un participant. L'information permet en outre de personnaliser l'intervention en adaptant les exercices en fonction des caractéristiques de chaque participant le cas échéant.

***m.20* Adaptation de l'activité physique en fonction du niveau d'autonomie des aînés**

Cet outil permet à l'animateur de bâtir son programme d'activité physique en y incluant des exercices sécuritaires, efficaces et adaptés au niveau d'autonomie des aînés et des qualités physiques à développer. L'activité physique peut être prescrite selon le modèle FIDT (fréquence, intensité, durée, type) en vue de développer les différentes qualités physiques importantes dans l'amélioration ou le maintien de l'autonomie chez les aînés : la force, l'endurance, l'aptitude aérobie, l'équilibre, l'agilité et la flexibilité.

Outils pour la collecte d'information auprès des participants

***m.21* Fiche d'information sur les participants et tableau d'information sur les membres du groupe**

Cet outil comprend une fiche destinée aux participants et un tableau de compilation des données à l'intention de l'animateur. La fiche d'information des participants contient leurs renseignements personnels et médicaux. Le tableau de compilation contient des informations importantes sur chaque participant pouvant être utiles en cas d'urgence.

***m.22* Fiches de présence (a) et d'absence (b) des participants au programme d'activité physique**

On inscrit sur la fiche de présence le nom des participants inscrits, leur numéro de téléphone et leurs présences aux diverses séances.

On inscrit sur la fiche d'absence le nom des participants s'étant absentés, les raisons des absences, les solutions suggérées pour favoriser la participation ainsi que la date prévue du retour du participant.

***m.23* Fiche de progression individuelle des participants au programme d'activité physique**

Cet outil contient des tableaux d'évaluation de la progression des participants selon différents critères : l'aptitude physique, l'aptitude cognitive, l'aptitude comportementale et les améliorations observées durant le programme d'activité physique.

***m.24* Questionnaires sur la satisfaction des participants**

Cet outil comprend trois questionnaires permettant d'évaluer la satisfaction des participants quant à l'intervention de l'animateur (à la fin de chaque séance et à la fin de la session) et quant à leur propre prestation.

Outils pour évaluer la qualité des activités

***m.* 25 Fiche d'autoévaluation de l'animateur**

Cet outil est composé d'un questionnaire portant sur les principales habiletés à développer pour l'animation en groupe. Le questionnaire est rempli par l'animateur afin qu'il puisse s'évaluer rapidement et fréquemment tout au long de la session. Cet outil permettra à l'animateur de travailler sur certains aspects à corriger en vue d'améliorer la qualité de son intervention et par conséquent la satisfaction de la clientèle. Cet outil peut être utilisé conjointement avec l'outil ***m.* 10** sur les compétences de l'animateur.

***m.* 26 Liste des éléments à vérifier pour assurer la sécurité lors de l'animation de programmes d'activité physique à l'intention des aînés**

Cet outil présente les éléments devant être vérifiés afin d'assurer la sécurité des participants lors d'une séance d'activité physique de groupe et de réduire les risques d'incident ou d'accident pouvant survenir lors d'une séance d'activité physique.

***m.* 27 Rapport d'incident ou d'accident lors d'une séance d'activité physique offerte aux aînés**

Cet outil présente un exemple de rapport d'incident ou d'accident à remplir par toute personne impliquée ou témoin d'un événement susceptible d'entraîner ou ayant entraîné des répercussions sur l'état de santé ou le bien-être d'un participant lors de la participation à un programme d'activité physique.

Conclusion

La Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés permet d'outiller les responsables d'organismes communautaires qui souhaitent promouvoir la pratique de l'activité physique et l'adoption d'un mode de vie actif chez les aînés. La trousse est constituée de trois guides qui répondent aux différents besoins des organismes en fonction de leurs ressources.

Les outils contenus dans chaque guide peuvent être utilisés de manière indépendante en fonction des besoins et des priorités de l'organisme. Nous espérons que la brève description des outils facilitera l'utilisation de la trousse et la sélection appropriée des outils en fonction des réalités des milieux.

Cette trousse a été élaborée par l'équipe Prévention et promotion de la santé et vieillissement du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal et par le Département de kinésiologie de l'Université de Montréal. Nous serons heureux de recueillir vos commentaires et de répondre à vos questions. Nous espérons que les outils que vous retrouverez dans ces guides vous seront utiles.

Références

Comité scientifique de Kino-Québec. (2002). *L'activité physique, déterminant de la qualité de vie des personnes de plus de 65 ans*. Québec : Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir. Repéré à <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/avisscientifiqueaines.pdf>.

Paterson, D. H., Jones, G. R. et Rice, C. L. (2007). Le vieillissement et l'activité physique : données sur lesquelles fonder des recommandations relatives à l'exercice à l'intention des adultes âgés. *Appl Physiol Nutr Metab*, vol. 32, p.75-121.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2013). *Mode de vie physiquement actif : définition commentée*. Québec : gouvernement du Québec, 5 p.

Nelson, M.E., Rejesky, W.J., Blair S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A. C. et Casteneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports Exerc*, vol. 39 (8), p. 1435-1445.

Nolin, B. et Hamel, D. (2008). L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque. Dans Fahmy, M. (dir.), *L'état du Québec 2009 : tout ce qu'il faut savoir sur le Québec d'aujourd'hui* (p. 271-277). Montréal : Fides.

Organisation mondiale de la santé, Santé et Bien-être social Canada et Association canadienne de la santé publique. (1986). Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. *Revue canadienne de santé publique*, Vol. 7, p. 425-430.

Organisation mondiale de la santé. (2002). *Vieillir en restant actif, cadre d'orientation*. Contribution de l'Organisation mondiale de la santé à la Deuxième Assemblée mondiale sur le vieillissement. Madrid (Espagne).

Shephard, R., Lankenau, B., Pratt, M., Neiman, A., Benaziza, H., et Bauman, A. (2004). Physical activity development: A synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia. *Public Health Reports*, vol. 119, p. 346-351.

Sparling, P. B., Owen, N., Lambert, E. V. et Haskell, W. L. (2000). Promoting physical activity : the new imperative for public health. *Health education research*, vol. 15 (3), p. 367-376.

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Repéré à http://www.csep.ca/CMFiles/directives/PAGuidelinesBackgrounder_FR.pdf.

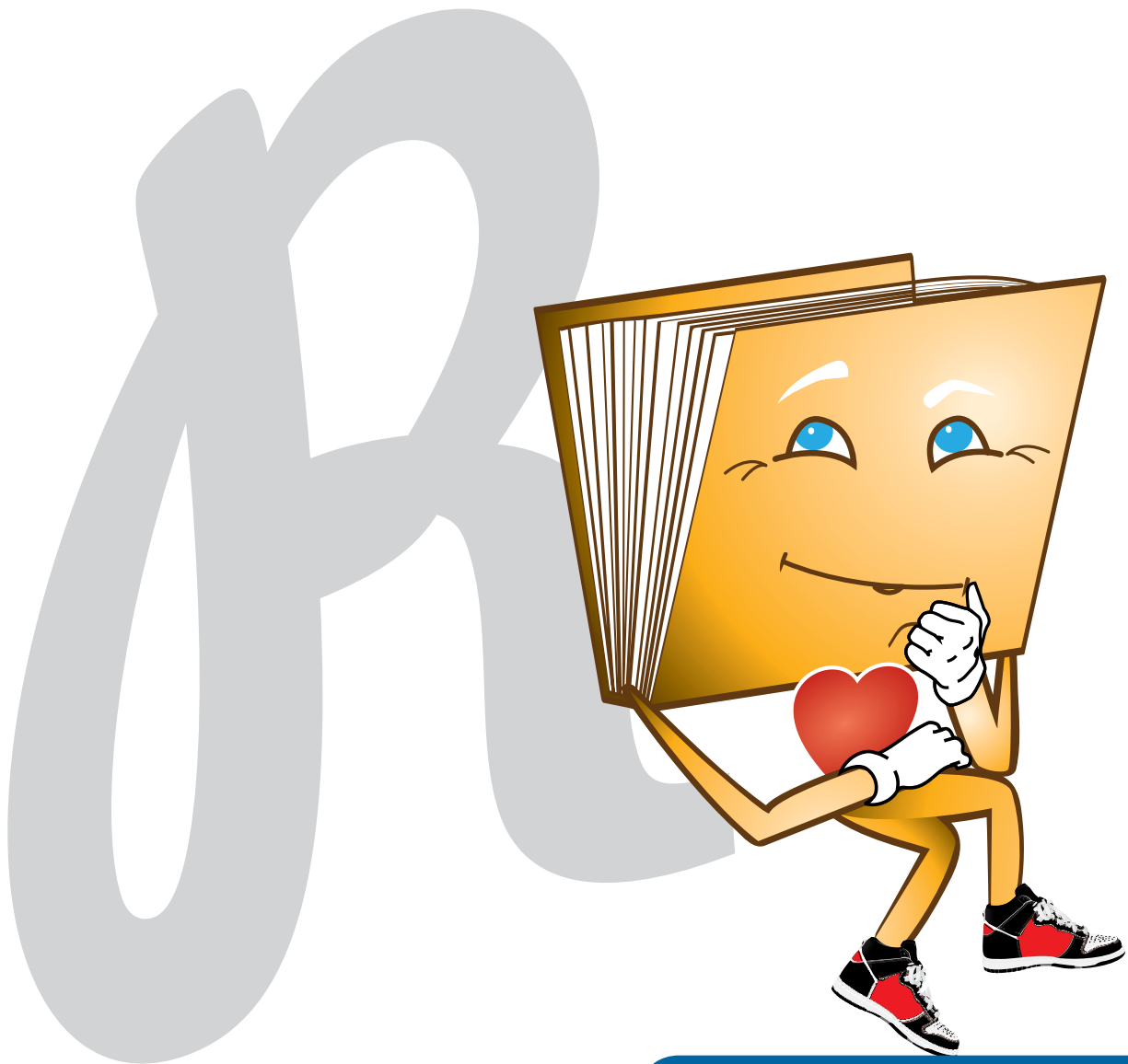
U.S Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta (États-Unis) : National Center for Disease Control and Prevention. Repéré à <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf>.

U.S Department of Health and Human Services. (2008). *Physical activity guidelines for Americans, Be active, healthy, and happy!* Repéré à <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.

Van Steenberghe, É. et St-Armand, D. (2006). *Chartre de Bangkok : ancrage pour de meilleures pratiques en promotion de la santé?* Collection partage, Réseau francophone international pour la promotion de la santé. Montréal. Repéré à http://www.refips.org/files/international/charte_bangkok.pdf.

**Trousse d'outils pour favoriser
la pratique d'activité physique chez les aînés**

Outils du **Guide de réflexion**



**Ce guide vous accompagne
dans la réflexion sur l'offre
de services.**

Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés

Note concernant les droits d'auteurs

La reproduction entière ou partielle du présent guide est permise et ce gratuitement, à condition de mentionner la source.

© CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 2016

Édition

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
5800, boul. Cavendish, bureau 600
Côte-Saint-Luc, Québec, H4W 2T5
514 488-3673

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Québec, 2016
Bibliothèque nationale du Canada, 2016

ISBN 978-2-922582-51-2

Ce guide peut être téléchargé gratuitement sur le site
du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale
au www.creges.ca

Crédits

Les sources des documents dont sont inspirées certaines sections
de la trousse sont mentionnées uniquement sur la fiche descriptive
de chaque outil afin d'en alléger la lecture.

Note éditoriale

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les
femmes que les hommes.

Auteures

Sophie Laforest, Ph. D.
Kinésiologue et épidémiologiste

Stéphanie Dupont, B.A., FLE
Organisatrice communautaire

Marie-Eve Delichy, M. Sc.
Kinésiologue

Eudoxie Adopo, Ph. D.
Kinésiologue

Éliane Charboneau, M. Sc.
Kinésiologue

Coordination

Sophie Laforest
Marie-Eve Delichy

Révision linguistique

Marie-Chantal Plante

Mise en pages et illustrations

Marie-Judith Langlois, MJL Design

Logos

Pierre Dagesse

Collaboration

Véronique Autotte, Audrey Francoeur,
Petre Popov, étudiants à la maîtrise en
kinésiologie, Université de Montréal

Marie-Claude Gagnon, Émilie Prim, étudiantes au
baccalauréat en kinésiologie, Université de Montréal

Manon Parisien, M. Sc., ergothérapeute

Comité consultatif

Caroline Arsenault, Linda Barette, Claude Bégin,
Jacques Brosseau, Donald Dessureau, Guylaine Dubé,
Johanne Filiatrault, Marie-Chantal Fournel,
Lise Gauvin, Bill Green, Anne-Renée Hert,
Marie-Claude Leblanc, Chantal Lévesque, Silvio Manfredi,
Jocelyne Ouellette, Marie-Thérèse Caron, Aida Vidzer,
Anne Beaulé, Valois Boudreault, Françoise Marin,
Carine Thibault, Christine Gilbert, Marie-Eve Thériault,
Nadia Lapointe, Monique Dubuc, Judith Maltais

Outils du **Guide de réflexion** inclus dans cette section de la trousse

R. 1	Questionnaires de préparation à l'action	7 à 31
R. 2	Plan d'action pour la promotion de l'activité physique et la mise en place de programmes.	33 à 48
R. 3	Élaboration d'un échéancier	49 à 51
R. 4	Sources de financement et de soutien	53 à 57
R. 5	Calcul des coûts	59 à 61
R. 6	Lettre de demande de financement	63 à 67
R. 7	Le partenariat	69 à 76
R. 8	Entente de partenariat	77 à 83
R. 9	Exemple de lettre d'entente de services	85 à 90
R. 10	Évaluation du projet	91 à 98
R. 11	Démarche de recension des ressources en activité physique	99 à 105
R. 12	Portrait de l'offre de services en activité physique	107 à 110
R. 13	Démarche de recension des ressources environnementales physiques favorisant la pratique de l'activité physique	111 à 119
R. 14	Sondage pour mieux connaître les aînés et leurs intérêts.	121 à 127
R. 15	Compétences requises pour offrir les différents types d'activité physique . .	129 à 131

Questionnaires de préparation à l'action

DESCRIPTION

Questionnaires à utiliser pour passer en revue la mission de votre organisme, vos habitudes, vos pratiques et vos ressources (humaines, matérielles et financières) en ce qui a trait à l'activité physique à l'intention d'une clientèle âgée. Vous serez invités à impliquer des aînés dans votre démarche et à considérer leurs besoins et leurs intérêts. Vous aurez également à dresser une liste des partenariats potentiels, du soutien financier disponible et de l'offre de service en matière d'activité physique sur votre territoire.

L'outil contient un premier questionnaire synthèse et un deuxième très détaillé pour une analyse plus poussée.

DESTINATAIRES



UTILITÉ

Cet outil met en lumière certaines informations qui vous seront utiles en vue de déterminer vos propres objectifs en termes de promotion d'un mode de vie actif ou de mise en place de programmes d'activité physique.

Afin de simplifier l'utilisation de la trousse, les actions de promotion d'un mode de vie actif sont séparées de celles de la mise en place de programmes d'activité physique. Néanmoins, toutes ces actions poursuivent le même but, soit celui de favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés. Un organisme n'offrant pas de programmes d'activité physique peut tout de même s'impliquer au niveau de la promotion d'un mode de vie actif. En fonction de sa mission, votre organisme peut s'impliquer dans la promotion ou la mise en place ou bien les deux. Le questionnaire de préparation à l'action guidera votre réflexion et vous aidera à prendre une décision éclairée.

MODE D'EMPLOI

Vous pouvez remplir le questionnaire synthèse pour avoir un aperçu des éléments visant à soutenir votre réflexion et à déterminer les plus pertinents. Vous pouvez aussi passer directement au questionnaire détaillé pour une réflexion plus complète. Il n'est pas nécessaire de remplir les deux questionnaires. Vous pouvez choisir celui qui vous convient le mieux et qui semble le plus approprié à vos besoins.

Remplissez le questionnaire choisi en consultant votre clientèle, vos collègues, vos employés ainsi que vos collaborateurs.

Au besoin, vous pourrez utiliser les autres outils du guide (tel qu'indiqué dans le questionnaire) pour vous aider à remplir le questionnaire.

Nous vous suggérons d'utiliser cet outil, car il vous aidera à prendre la décision qui vous convient le mieux. Toutefois, si vous savez déjà ce que vous désirez faire ou si vous ne souhaitez pas mener cette réflexion préalable, vous pouvez commencer votre démarche en passant directement à l'outil Plan d'action (outil **R. 2**).

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Le questionnaire de préparation à l'action guidera votre réflexion quant aux intérêts et aux possibilités de votre organisme en ce qui a trait à votre offre de services en matière d'activité physique pour les aînés.

- ▶ Après cet exercice, vous pourriez décider de continuer à offrir les activités physiques existantes de votre organisme ou de mettre en place de nouveaux programmes.
- ▶ Il est également possible que cet exercice vous amène à confirmer que ce n'est pas dans votre mission d'offrir vous-même une programmation en activité physique. Dans ce cas, vous pourriez tout de même contribuer au bien-être et à la santé des aînés en vous impliquant davantage dans la promotion d'un mode de vie actif auprès de votre clientèle.

Enfin, vous pourriez choisir de vous impliquer à deux niveaux. D'une part, vous pourriez participer à la promotion d'un mode de vie actif chez les aînés et d'autre part, vous pourriez aussi décider de mettre en place un ou plusieurs programmes d'activité physique au sein de votre organisme.

Questionnaire synthèse de préparation à l'action

Ce questionnaire correspond à la version courte du questionnaire de préparation à l'action. Il vous permettra de faire un bilan rapide de vos forces et de vos défis pour promouvoir un mode de vie actif ou pour mettre en place des programmes d'activité physique. Pour une analyse plus détaillée de vos ressources et de vos besoins, nous vous invitons à répondre à la version détaillée du questionnaire de préparation à l'action qui suit.

Il existe diverses façons d'encourager les aînés à être plus actifs. L'exercice suivant vous fournira des pistes en vue de concevoir votre offre de service en matière d'activité physique.

Dans les colonnes « Promouvoir un mode de vie actif » et « Mettre en place des programmes d'activité physique », encerclez pour chaque élément votre choix de réponse correspondant à la mission et au mandat de votre organisme :

0 = pas du tout

1 = un peu

2 = suffisamment

À la fin du questionnaire, faites la somme de vos réponses de chacune des colonnes. Le résultat maximum est de 34. Il n'y a pas de résultat minimum pour décider d'offrir des activités de promotion ou de mettre en place des programmes. Un résultat élevé indique néanmoins que vous êtes outillés pour les activités de promotion d'un mode de vie actif ou de mise en place de programmes d'activité physique. En outre, si vous avez un résultat élevé pour la promotion, mais que vous vous situez sous le seuil de 15 points pour la mise en place, il est probablement plus simple pour vous de choisir de faire la promotion d'un mode de vie actif. Cet exercice pourrait susciter des réflexions que vous pourrez inscrire à la fin du questionnaire.

Questionnaire synthèse de préparation à l'action

0 : pas du tout 1 : un peu 2 : suffisamment

	Promouvoir un mode de vie actif			Mettre en place des programmes d'activité physique		
	0	1	2	0	1	2
Mission						
Une partie de la mission de notre organisme est de ...	0	1	2	0	1	2
Pratiques						
Nous avons l'habitude de ...	0	1	2	0	1	2
Dans l'avenir, nous aimerions ...	0	1	2	0	1	2
Nous pourrions consulter les aînés pour connaître leurs intérêts à ...	0	1	2	0	1	2
Ressources humaines						
Dans notre organisme, il y a des personnes pour aider à ...	0	1	2	0	1	2
À l'extérieur de notre organisme, il y a des personnes pour aider à ...	0	1	2	0	1	2
Nous avons la possibilité de développer des collaborations et de travailler en partenariat pour...	0	1	2	0	1	2
Ressources matérielles						
Nos locaux sont appropriés pour...	0	1	2	0	1	2
Nous pouvons avoir accès à des locaux dans d'autres centres pour...	0	1	2	0	1	2
Nous avons accès à du matériel pour ...	0	1	2	0	1	2
Nous pouvons acheter du matériel pour ...	0	1	2	0	1	2
Nos ressources environnementales extérieures (dehors) offrent des possibilités pour...	0	1	2	0	1	2
Ressources financières						
Dans notre organisme, des ressources financières sont disponibles pour...	0	1	2	0	1	2
Nous avons accès à des ressources financières externes pour ...	0	1	2	0	1	2
Sur le plan financier, nous pourrions établir des collaborations ou des partenariats pour...	0	1	2	0	1	2
Nous avons accès à des ressources financières pour la publicité afin de ...	0	1	2	0	1	2
Nous avons des stratégies de marketing et de publicité pour...	0	1	2	0	1	2
Total						
Additionnez les résultats encadrés (maximum de 34 points)						

Inscrivez dans cette section les idées ou les réflexions suscitées par le questionnaire.

Conclusion

Vous avez maintenant lu et rempli votre questionnaire de préparation. Vous avez pris le temps de répondre aux questions et vous avez réfléchi à l'ensemble des ressources qui existent déjà dans votre territoire. Vous avez peut-être aussi eu le temps d'envisager différents types de partenariat ou de sources de financement dans le but de favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés.

Vous pouvez remplir le questionnaire détaillé aux pages suivantes, pour une analyse plus complète ou bien entreprendre la prochaine étape, soit l'élaboration de votre plan d'action en ce qui concerne la promotion d'un mode de vie actif ou la mise en place de programmes d'activité physique auprès de votre clientèle.

L'élaboration d'un plan d'action est très utile pour définir les balises du travail à accomplir et pour bien planifier chaque étape du projet. De plus, il favorise l'atteinte des objectifs et des résultats et favorise l'évaluation, ce qui constitue un élément important pour les bailleurs de fonds.

Questionnaire détaillé de préparation à l'action

Votre mission

Commençons cette réflexion en nous attardant à votre mission et aux éléments clés qui faciliteront votre préparation à l'action.

MISSION DE L'ORGANISME

Indiquez sur une échelle de 0 (aucunement) à 5 (énormément) dans quelle mesure chacun des énoncés suivants correspond à la mission de votre organisme.

Contribuer au bien-être et à la santé des aînés	0	1	2	3	4	5
Faire la promotion d'un mode de vie actif auprès des aînés	0	1	2	3	4	5
Offrir des programmes d'activité physique aux aînés	0	1	2	3	4	5

Il y a diverses façons de favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés. S'il n'est pas dans votre mission d'offrir des programmes, cela peut être une bonne idée de tout simplement annoncer la programmation offerte par d'autres centres. Vous pourriez mettre à la disposition des aînés de l'information visant à les encourager à adopter un mode de vie plus actif (par exemple : des dépliants expliquant les bienfaits de diverses formes d'activité physique telles que la marche et la natation ou en donnant quelques conseils sur des moyens simples d'inclure l'activité physique dans leur quotidien). Cela pourrait les inciter à bouger davantage. Les sites de Santé Canada et de Kino-Québec offrent plusieurs documents sur le sujet (guides d'activité physique pour aînés, carnet de marche, etc.).

Si vous offrez déjà des activités physiques au sein de votre organisme, cela ne vous empêche pas de réfléchir à ce que vous pourriez faire dans le futur afin d'augmenter l'adhésion de votre clientèle à de nouveaux types d'exercices ou de maintenir leur niveau d'activité physique actuel.

Vos pratiques

Dans cette section du questionnaire, nous distinguons dans votre offre de service :

- 1 les programmes d'activité physique destinés aux aînés que vous offrez dans votre organisme ou dans un autre centre;
- 2 les activités de promotion d'un mode de vie actif que vous réalisez.

Nous vous invitons à vous questionner sur les intérêts de votre clientèle, les services offerts par d'autres organismes sur votre territoire et les partenariats ou les collaborations envisageables. Souvenez-vous que votre offre de service en activité physique aura encore plus de succès si les aînés à qui ces services sont destinés sont impliqués dans votre démarche.

PRATIQUES

Avez-vous déjà consulté des aînés au sein de votre organisme afin de connaître leurs besoins et leurs intérêts?

Vous pouvez utiliser l'outil **R.14** pour ce faire.

Oui Non

Avez-vous l'habitude d'organiser et d'offrir des programmes d'activité physique dans votre organisme (y compris des activités extérieures telles que des clubs de marche)?

Oui Non

Si oui, à quelle population cible s'adresse vos programmes d'activité physique (âge, niveau d'autonomie, etc.)?

Avez-vous déjà offert des programmes d'activité physique dans d'autres sites (ou organismes)?

Oui Non

Dressez une liste de toutes les activités physiques déjà offertes par votre organisme, en incluant celles présentement en cours.

Activités :

Intéressé à l'offrir

Oui Non

Oui Non

Oui Non

Oui Non

PRATIQUES

Avez-vous l'habitude de faire des activités de promotion d'un mode de vie actif auprès de votre clientèle aînée? Oui Non

- Si non, avez-vous l'intention de vous impliquer à cet effet? Oui Non

- Si oui, lesquelles? Avez-vous l'intention de proposer à nouveau ce type d'activités?

Activités :	Intéressé à poursuivre
_____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
_____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
_____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
_____	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non

Savez-vous ce que les autres organismes sur votre territoire offrent en termes d'activité physique à l'intention des aînés? Oui Non

Si non, vous pouvez utiliser l'outil **R.12** pour répertorier l'offre de services en activité physique des autres organismes de votre territoire.

Envisagez-vous des partenariats ou des collaborations avec d'autres organismes pour votre offre de services en activité physique? Oui Non

Vous pouvez utiliser les outils **R.7** et **R.8** pour vous guider dans le processus de partenariats potentiels.

ORGANISME	TYPE DE COLLABORATION	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE

Ce bilan sur les pratiques de fonctionnement de votre organisme relativement à l'activité physique chez votre clientèle aînée devrait vous aider à déterminer vos objectifs. Prenez le temps de revoir vos réponses et d'évaluer dans quelle direction elles vous mènent. Voici quelques pistes de réflexion :

- 1** Avez-vous déjà mis sur pied une stratégie de promotion d'un mode de vie actif? Si vous avez déjà de l'expertise au sein de votre organisme, pouvez-vous compter sur elle? Si vous connaissez une expertise à l'externe, est-il possible d'y avoir recours? Comment?

- 2** Existe-t-il beaucoup de programmes d'activité physique pour les personnes âgées dans votre communauté? Utilisez l'outil **R.12** pour mieux connaître ces services. À quels types de clientèles sont-ils destinés? Y a-t-il un intérêt de la part de vos membres pour ces programmes? Utilisez l'outil **R.14**. Y a-t-il des possibilités de partenariat ou de collaboration avec certains organismes? Utilisez les outils **R.7** et **R.8**. Prenez en considération ce qui existe déjà dans votre communauté en consultant l'outil **R.12** et réfléchissez à ce que vous pourriez offrir en complémentarité. Par exemple, si un organisme communautaire offre le programme de prévention des chutes PIED, pouvez-vous offrir un programme complémentaire permettant aux participants de maintenir leurs acquis?

Soyez attentifs aux programmes d'activité physique offerts en double et à la compétition pour les mêmes participants. Prenez en considération les demandes exprimées par vos membres. Demandent-ils des services qui existent déjà? Si oui, pourquoi vous les demandent-ils encore? Y aurait-il un moyen de collaborer avec les personnes ou les organismes qui offrent le programme demandé? Prenez en compte vos capacités et vos aptitudes afin de ne pas vous lancer dans un projet trop complexe et pour lequel vous n'avez pas les ressources!

Les ressources de votre organisme

En plus de votre mission et de vos pratiques, il est important de réfléchir aux différentes ressources (humaines, matérielles et financières) dont vous disposez et celles auxquelles vous pourriez avoir accès pour faire la promotion d'un mode de vie actif ou pour mettre en place des programmes d'activité physique pour votre clientèle.

LES RESSOURCES HUMAINES

Nous vous invitons à revoir vos besoins et vos moyens en termes de ressources humaines. Cela devrait vous aider dans la préparation de votre projet. Que vous décidiez de faire la promotion d'un mode de vie actif ou d'offrir un programme d'activité physique, vous aurez besoin de ressources humaines. Dans certains cas, vous aurez besoin de ressources spécialisées. Prenez donc le temps de penser aux personnes qui pourraient s'impliquer dans la planification, la gestion, la publicité et la réalisation de vos programmes d'activité physique. Vous pourriez également établir un partenariat avec un autre organisme dans le but d'avoir un plus grand bassin de participants, de bénévoles ou d'employés impliqués.

RESSOURCES HUMAINES

Y a-t-il des ressources humaines (bénévoles, aînés ou employés) au sein de votre organisme qui peuvent vous aider à planifier, gérer, publiciser et réaliser des activités :

1 de promotion d'un mode de vie actif? Oui Non

2 de mise en place de programmes d'activité physique? Oui Non

Inscrivez le nom et les coordonnées des personnes qui peuvent vous aider, autres que les animateurs (planification, publicité, réalisation de l'activité, etc.)

NOM	TYPE DE SOUTIEN	COORDONNÉES

RESSOURCES HUMAINES

Y a-t-il des personnes ressources à l'extérieur de votre organisme qui peuvent vous aider à faire :

- 1 la promotion d'un mode de vie actif (bénévoles, aînés, partenaires, etc.)? Oui Non
- 2 la mise en place de programmes d'activité physique (bénévoles, aînés, partenaires, etc.)? Oui Non

Notez comment ces personnes peuvent vous aider (planification, publicité, gestion, réalisation de l'activité, etc.) et comment vous pouvez les rejoindre

NOM	TYPE DE SOUTIEN	COORDONNÉES

Disposez-vous actuellement d'animateurs potentiels (bénévoles, employés de l'organisme, professionnels de l'activité physique) pour offrir des activités de :

- 1 promotion d'un mode de vie actif (bénévoles, aînés, partenaires, etc.)? Oui Non
- 2 mise en place de programmes d'activité physique (bénévoles, aînés, partenaires, etc.)? Oui Non

Inscrivez le nom et les coordonnées de ces personnes

NOM	COORDONNÉES

Du côté des ressources humaines, la promotion d'un mode de vie actif et la promotion des activités offertes par d'autres organismes de votre territoire peuvent être prises en charge par des bénévoles en collaboration avec le personnel de votre organisme. Fixez-vous des objectifs d'activités au moyen de l'outil **R. 2**.

Pour la mise en place de programmes d'activité physique, vous aurez besoin de personnes capables de veiller à l'organisation des activités (locaux, animateurs, matériel, publicité, etc.). Ces personnes ne doivent pas obligatoirement être des professionnels de l'activité physique, il peut s'agir de bénévoles ou encore de membres du personnel œuvrant au sein de votre organisme. Assurez-vous d'obtenir le CV de vos bénévoles ainsi que leurs intérêts, leurs expériences, leurs expertises et leurs disponibilités. Si vous n'avez pas d'animateur disponible au sein de votre équipe pour offrir un programme d'activité physique, vous pouvez toujours faire appel à une ressource extérieure. Selon votre budget, vos objectifs et le niveau de santé de votre clientèle, vous pourrez choisir de faire appel à des professionnels de l'activité physique, à des animateurs non professionnels ou à des animateurs bénévoles. L'outil **R. 15** fournit quelques exemples d'activités qui peuvent être offertes en fonction des compétences des animateurs.

Les ressources matérielles

Vous pouvez répertorier les locaux et les espaces sécuritaires disponibles au sein de votre organisme. Si vous souhaitez offrir vous-mêmes des programmes mais sans avoir de locaux sécuritaires, vous pourriez entreprendre des démarches pour vous assurer qu'ils le deviennent ou encore explorer les ressources disponibles à l'extérieur (parcs, sentiers, pistes cyclables, etc.). Consultez l'outil **R.13** pour mieux connaître votre quartier. Vous pourriez envisager un partenariat afin d'offrir vos programmes d'activité physique dans un autre centre. Vous devriez également faire l'inventaire de vos ressources matérielles (tapis de sol, poids, etc.).

En général, les activités de promotion requièrent peu de ressources matérielles, car il s'agit surtout de transmettre de l'information. Il faudra tout de même décider de quelle façon vous souhaitez transmettre ces informations. Par exemple, vous pourriez inviter des conférenciers et distribuer des dépliants. Vous pourriez également décider d'organiser des rencontres de groupe pour discuter de différents moyens pour être plus actifs.

RESSOURCES MATÉRIELLES

Avez-vous des locaux dans votre organisme qui vous permettraient d'offrir des programmes d'activité physique? Oui Non

Avez-vous des locaux dans votre organisme qui vous permettraient d'offrir des activités de promotion d'un mode de vie actif? Oui Non

Dressez la liste des locaux ou des espaces disponibles et sécuritaires dans votre organisme qui permettraient d'offrir un programme d'activité physique (salle communautaire, chapelle, salle de réunion, etc.). Inscrivez les coûts associés, le cas échéant.

LOCAUX ET ESPACES	DESCRIPTION ET MATÉRIEL (MUR, TABLES)	GRANDEUR OU CAPACITÉ MAXIMALE	COÛTS

RESSOURCES MATÉRIELLES

Dressez la liste des locaux ou des espaces disponibles dans votre organisme qui vous permettraient d’offrir des activités de promotion (babillard pour affiches, hall d’entrée, etc.). Inscrivez les coûts associés, le cas échéant.

LOCAUX ET ESPACES	DESCRIPTION ET MATÉRIEL (MUR, TABLES)	GRANDEUR OU CAPACITÉ MAXIMALE	COÛTS

Pouvez-vous utiliser des locaux ou des espaces dans d’autres organismes ou centres pour :

- 1** offrir des programmes d’activité physique? Oui Non
- 2** offrir des activités de promotion d’un mode de vie actif? Oui Non

Dressez la liste des locaux ou des espaces disponibles dans d’autres organismes ou centres auxquels vous pourriez avoir accès gratuitement ou que vous pourriez louer pour offrir un programme d’activité physiques ou faire des activités de promotion d’un mode de vie actif (salle communautaire, chapelle, salle de réunion, hall d’entrée, etc.).

LOCAUX ET ESPACES	DESCRIPTION, GRANDEUR, COÛTS	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE

RESSOURCES MATÉRIELLES

Connaissez-vous des organismes avec lesquels vous pourriez établir des partenariats ou des collaborations pour obtenir des locaux ou des espaces nécessaires à la réalisation de vos activités? Oui Non

Les outils **R. 7** et **R. 8** peuvent vous guider dans le processus de partenariats potentiels.

Avez-vous accès à du matériel dans votre organisme et pourriez-vous l'utiliser pour offrir des programmes d'activité physique ou pour faire des activités de promotion d'un mode de vie actif? Oui Non

Dressez une liste du matériel (tapis, ballons, poids, etc.) dont vous disposez dans votre organisme et une autre du matériel que vous pourriez emprunter pour offrir des programmes d'activité physique ou faire des activités de promotion d'un mode de vie actif.

MATÉRIEL	DESCRIPTION	QUANTITÉ	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE

Pourriez-vous acheter du matériel? Oui Non

De quel budget disposez-vous? _____ \$

Y a-t-il des ressources environnementales extérieures (sentiers de marche, pistes cyclables, parcs, etc.) que vous pourriez utiliser pour :

1 faire des activités de promotion d'un mode de vie actif? Oui Non

2 mettre en place des programmes d'activité physique? Oui Non

RESSOURCES MATÉRIELLES

Dressez la liste des ressources environnementales extérieures disponibles à proximité de votre organisme ou sur votre territoire. Indiquez s'il y a des coûts et des autorisations à obtenir.

RESSOURCES ENVIRONNEMENTALES	DESCRIPTION, COÛTS	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Les ressources matérielles requises pour l'activité peuvent se limiter à une salle et des chaises ou comprendre plus d'équipement (ex. : balles, ballons, élastiques, tapis, etc.). Il est important que ces besoins soient en lien avec vos ressources. En effet, cela peut avoir des impacts sur le budget, sur la recherche de financement de même que sur le choix des activités retenues. Si vous n'avez pas les ressources pour offrir vous-même des programmes d'activité physique, vous pouvez tout de même vous impliquer autrement, notamment par des stratégies de promotion d'un mode de vie actif. Les activités de promotion sont moins exigeantes en termes de matériel. Le guide de promotion vous offre une variété d'outils pour réaliser ce type de projets.

Les ressources financières

L'aspect financier est toujours important à considérer, surtout si vous envisagez de mettre en place des programmes d'activité physique. L'aspect financier sera sûrement moins crucial pour vous si vous décidez de mener des activités de promotion d'un mode de vie actif, car elles sont généralement moins coûteuses. Vous pouvez explorer d'autres sources de soutien et de moyens financiers avec les outils **R. 4** et **R. 5**.

RESSOURCES FINANCIÈRES

Combien votre organisme doit-il habituellement déboursier pour ses activités de promotion d'un mode de vie actif?

ACTIVITÉS	DESCRIPTION (DURÉE DES RENCONTRES ET SESSIONS)	COÛTS

Combien votre organisme doit-il habituellement déboursier pour offrir chaque programme d'activité physique?

ACTIVITÉS	DESCRIPTION (DURÉE DES RENCONTRES ET SESSIONS)	COÛTS

RESSOURCES FINANCIÈRES

Avez-vous accès à des ressources financières pour la mise en place d'activités de promotion d'un mode de vie actif au sein de votre organisme?

Oui Non

Inscrivez les montants et les types de financement auxquels vous pouvez avoir accès ainsi que les personnes à contacter.

MONTANTS (\$)	TYPE DE FINANCEMENT	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Avez-vous accès à des ressources financières externes pour les activités de promotion d'un mode de vie actif?

Oui Non

Inscrivez les ressources financières externes auxquelles vous pourriez avoir accès afin d'offrir vos programmes d'activité physique.

RESSOURCES	MONTANTS (\$)	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Avez-vous accès à des ressources financières externes pour la mise en place de programmes d'activité physique? Oui Non

Inscrivez les ressources financières externes auxquelles vous pourriez avoir accès afin d'offrir vos programmes d'activité physique.

RESSOURCES	MONTANTS (\$)	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE

Il y a-t-il des organismes avec lesquels vous pourriez vous associer financièrement pour faire :

1 la promotion d'un mode de vie actif? Oui Non

2 la mise en place de programmes d'activité physique? Oui Non

Dressez une liste des organismes avec lesquels il serait pertinent d'établir des partenariats.

ORGANISMES	TYPE DE PARTENARIAT	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE

Voulez-vous que les participants contribuent au coût du programme? Oui Non

Si vous avez répondu « oui » à la question précédente, voulez-vous que les frais d'inscription couvrent tous les coûts du programme? Oui Non

Si vous avez répondu « non » à la question précédente, comment comptez-vous combler la différence?

Avez-vous des fonds disponibles pour publiciser vos activités? Oui Non

Si oui, précisez le budget de publicité pour vos activités.

Quelles sont les stratégies de marketing que vous utilisez
présentement pour publiciser vos activités?

	Oui	Non	Coûts
Dépliants (porte à porte ou lieux publics)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Publicité dans les journaux locaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Radio locale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Bulletin paroissial	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Affiches dans les lieux publics	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Calendrier des activités affiché sur le site	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Présentation de l'activité dans des lieux de rassemblement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Lancement officiel ou conférence de presse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Diffusion auprès de partenaires (tables de concertation)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Envois postaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Appels téléphoniques aux membres de l'organisme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Autres : _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

Quelles sont les stratégies que vous utilisez présentement
pour recruter des participants à vos activités?

Prix spéciaux	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Essai gratuit (coupon)	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Journée « Invitez un ami »	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
Autres : _____	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

Y a-t-il des organismes avec lesquels vous pourriez vous associer pour faire la publicité de vos activités?

Oui Non

Inscrivez les partenariats envisageables pour faire vos publicités.

ORGANISMES	TYPE DE PARTENARIAT	PERSONNE-RESSOURCE ET TÉLÉPHONE
------------	---------------------	------------------------------------

Il y a beaucoup d'éléments à prendre en considération lorsqu'il est question de financement et de budget. Nous vous suggérons fortement de voir au développement de partenariats, que ce soit pour des contributions monétaires, matérielles ou en ressources humaines. Ces partenariats vous donneront une plus grande visibilité dans la communauté, vous offriront un plus grand bassin de ressources, tout en permettant le partage des responsabilités quant à la réussite du projet. Plusieurs outils sont mis à votre disposition pour vous aider à trouver des sources de financement et de soutien (outil **R. 4**), pour le calcul des coûts de votre projet (outil **R. 5**), pour réaliser une demande de financement, si nécessaire (outil **R. 6**) et pour établir des partenariats (outils **R. 7** et **R. 8**).

Plan d'action pour la promotion de l'activité physique et la mise en place de programmes

DESCRIPTION

L'outil suivant vous guidera dans l'élaboration de votre plan d'action en vue de mettre en place des programmes d'activité physique ou de faire la promotion d'un mode de vie actif auprès de votre clientèle aînée.

UTILITÉ

Cet outil vous permettra de définir vos objectifs, de suivre le déroulement du projet, de faire des ajustements en cours de route si nécessaire, de déterminer les étapes à entreprendre, de repérer les partenariats à développer et de prévoir l'appréciation globale du projet.

MODE D'EMPLOI

Lisez les étapes à suivre pour élaborer un plan d'action. Un extrait d'un plan d'action vous est proposé ainsi qu'un gabarit que vous pouvez utiliser avec les informations propres à votre projet.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Votre plan d'action vous guidera dans toutes les étapes de votre projet. Un élément important à retenir est qu'il n'est pas coulé dans le béton! Au contraire, cet outil est très flexible et vous permet de faire des ajustements en cours de route selon vos besoins et vos réalités. Soyez à l'aise de le revoir et de le bonifier tout au long de la vie de votre projet afin qu'il s'adapte à votre réalité et à votre territoire.

RÉFÉRENCES

Entreprise Comment ça marche. (2013). *Diagramme de Gantt*.

Repéré à www.commentcamarche.net/contents/projet/gantt.php3

Free Management Library. (2001). *Basic Guide to Program Evaluation*.

Repéré à www.managementhelp.org

Mind Tools. (2013). *Gantt Charts, Planning and Scheduling More Complex Projects*.

Repéré à www.mindtools.com/pages/article/newPPM_03.htm

DESTINATAIRES



Description du plan d'action

Vous hésitez probablement à écrire un plan d'action pour vos petits projets. Vous croyez que cela prendra trop de temps, qu'il vaudrait mieux passer à l'action tout de suite, que vous avez une bonne idée de vos besoins et de la direction de votre projet. Vous êtes tellement occupés : pourquoi perdre votre temps à rédiger ce que vous savez déjà ?

Votre plan d'action est semblable à une carte routière qui vous indique le chemin à prendre. Un plan d'action vous permet de cerner vos objectifs et de cibler vos partenaires et vos collaborateurs potentiels. Il vous permet de dessiner la route de votre projet, d'en suivre le déroulement, de faire les ajustements nécessaires en cours de route et d'avoir une vision globale du projet. Il vous permet en outre une évaluation continue du processus, ce qui facilitera la rédaction de votre bilan et de l'appréciation globale du projet. Votre plan d'action est un résumé des objectifs à atteindre dans un laps de temps donné.

Le plan d'action comporte un ensemble d'éléments qui facilitent la planification de votre travail tels que :

- ▶ Le but
- ▶ Les objectifs (généraux et spécifiques)
- ▶ Les stratégies et les moyens à utiliser pour atteindre ces objectifs
- ▶ L'échéancier
- ▶ Le budget, y compris les sources de financement
- ▶ Les personnes responsables et les ressources humaines
- ▶ Les partenaires ou les collaborateurs
- ▶ Les résultats attendus
- ▶ L'appréciation finale et les ajustements nécessaires ou le bilan.

Lorsqu'ils sont bien préparés, les buts et les objectifs devraient non seulement vous donner les grandes lignes et la direction générale mais aussi une structure pour évaluer votre projet. En fin de compte, votre plan d'action tente de répondre aux cinq questions suivantes : qui, quoi, comment, pourquoi et quand. En vous appuyant sur ces questions, le plan d'action vous guidera et vous orientera dans votre travail.

Le but

Le but est la vision globale, un énoncé général qui concerne l'objet de votre projet. C'est un énoncé familier à votre organisme, peut-être même tiré de la mission. Par exemple, vous voulez favoriser un mode de vie actif chez les aînés.

Les objectifs

Les objectifs sont les lignes directrices de votre projet à court ou à long terme qui vous guident vers l'atteinte du but.

Les objectifs généraux

Les objectifs généraux ressemblent au but et comportent un énoncé de précision. Dans tous les cas, l'objectif général précise l'énoncé du but.

Reprenons notre exemple : favoriser un mode de vie actif chez les aînés (BUT) en mettant en place un club de marche estival au Centre des aînés actifs de Montréal (OBJECTIF GÉNÉRAL).

Les objectifs spécifiques

Les objectifs spécifiques servent à préciser les objectifs généraux. Ils décrivent les changements ou les étapes nécessaires à l'atteinte des résultats désirés ainsi qu'à la réussite du projet. L'action décrite dans l'objectif spécifique doit être en lien avec l'objectif général, c'est-à-dire qu'il doit soutenir l'atteinte de l'objectif général, et par le fait même, l'atteinte du but.

Vous pouvez utiliser le modèle SMART pour vous aider à définir les objectifs spécifiques. Référez-vous aux éléments ressortis de l'outil **R.1** et formulez vos objectifs en prenant en compte les cinq éléments du modèle SMART pour vous guider.

Quand vous rédigez vos objectifs, tout comme votre plan d'action, pensez aux cinq questions clés du journaliste : qui, quand, quoi, comment et pourquoi. Prenez le temps de bien cerner les obstacles et les conditions nécessaires à la réalisation de votre projet.

SMART - spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporellement défini

- ▶ **Spécifique** : La formulation d'un objectif commence toujours avec un verbe d'action : augmenter, améliorer, encourager, réduire, etc.
- ▶ **Mesurable** : L'atteinte de votre objectif doit être mesurable. Par exemple vous pouvez dire que vous voulez rejoindre 20 % de vos membres affiliés ou que vous voulez augmenter la participation à un cours en particulier de 30 %.
- ▶ **Atteignable** : Est-ce que votre objectif est atteignable ? Y a-t-il un intérêt pour un tel projet ? Est-ce possible ? Est-ce à la hauteur de vos capacités ? Le projet doit représenter un défi, mais pas trop (un défi qui tient compte des ressources humaines, financières, matérielles).
- ▶ **Réaliste** : Est-ce que votre projet est réaliste ? Cela dépendra de bien des facteurs (financement, partenariats, intérêt). Le projet doit être juste assez ambitieux pour ne pas devenir démotivant.
- ▶ **Temporellement défini** : Combien de temps disposez-vous pour réaliser ce projet ? Ou combien de temps avez-vous besoin pour réaliser ce projet ? Se fixer une date limite augmente les probabilités d'atteinte de vos objectifs. Pour cet exemple, le projet est temporellement défini pour la saison estivale.

Pour reprendre notre exemple d'objectif général : **mettre en place un club de marche estival au Centre des aînés actifs de Montréal.**

- S** : il est spécifique. C'est (QUOI) un club de marche pour (QUI) aînés à (OÙ) Montréal afin de (POURQUOI) favoriser un mode de vie actif.
- M** : il est mesurable. La pratique de l'activité physique peut être mesurée de différentes façons, c'est à vous de déterminer quelle mesure à utiliser (sondage avant ou après le programme, appréciation personnelle, fiche médicale du médecin).
- A** : il est atteignable. Cela dépend de bien des facteurs relevés dans l'outil **R.1** (financement, intérêt, ressources humaines); disons que pour cet exemple, le projet est atteignable.
- R** : il est réaliste. Encore une fois, cela dépendra des facteurs relevés dans l'outil **R.1**. Supposons que vous ayez besoin de locaux ou de recruter un animateur. Ce besoin devient un objectif spécifique, la précision d'un besoin visant la réalisation de votre projet (COMMENT).
- T** : il est temporellement défini. C'est un club (QUAND) estival.

Pour rendre cet objectif plus spécifique, vous pouvez l'énoncer de la façon suivante : pour favoriser un mode de vie actif chez les aînés (BUT), avec le soutien de la fondation Sport action (précision - réalisation), mettre en place un club de marche estival au Centre des aînés actifs de Montréal (OBJECTIF GÉNÉRAL), qui rejoindra minimalement 25 personnes âgées de 65 ans et plus, habitant le secteur d'Ahuhtsic à Montréal (précision - mesure) afin de favoriser un mode de vie actif (précision - pourquoi). Votre but est maintenant spécifique et certaines mesures sont intégrées dans l'objectif favorisant une évaluation continue (voir outil **R.10**).

Les moyens

Dans votre planification, des objectifs spécifiques détailleront vos besoins pour l'atteinte de l'objectif général (mettre en place un club de marche estival au Centre des aînés actifs de Montréal). Ces objectifs spécifiques vous mèneront à élaborer des stratégies et des actions qui vous permettront d'atteindre vos objectifs (par exemple, rechercher du financement, embaucher un animateur, rejoindre 25 personnes âgées de 65 ans et plus). Vous aurez à déterminer les moyens à entreprendre pour atteindre chacun des objectifs spécifiques (par exemple, remplir une demande de financement, rédiger une description des tâches, faire de la publicité pour le club). C'est dans cette section que l'on retrouve toutes les étapes (petites et grandes) à prendre en considération pour la réalisation du projet.

Une fois que vous aurez déterminé les moyens nécessaires, il sera important de vous organiser en priorisant les étapes à suivre. Ceci vous amène à l'élaboration d'un échéancier.

L'échéancier

La réussite d'un projet exige une certaine vigilance et une attention particulière en ce qui concerne l'échéancier afin d'atteindre le but voulu dans les délais prévus. Il ne suffit donc pas de tout simplement viser une date, mais plutôt plusieurs dates pour chacune des stratégies (moyens), car certaines découlent des précédentes (étapes séquentielles) tandis que d'autres peuvent être accomplies en parallèle.

Les moyens séquentiels (voir l'exemple Plan d'action) dépendent l'un de l'autre. Par exemple, pour l'embauche d'un animateur, vous avez besoin d'élaborer la description des tâches avant de rédiger les questions d'entrevue. En effet, ces deux actions sont nécessaires pour l'embauche d'un animateur, mais la grille d'entrevue dépend de la description des tâches.

Par ailleurs, vous aurez aussi des actions en parallèle. C'est-à-dire que vous pouvez travailler sur la description des tâches pour l'animateur en même temps que vous rédigez, par exemple, l'appel d'offre pour un candidat.

En plus, chaque étape devrait avoir une personne ressource ou responsable attachée à sa réalisation.

Pour faciliter le travail de planification d'un échéancier, vous pouvez utiliser le diagramme de type Gantt, qui est une représentation graphique du déroulement prévu dans le temps de votre projet. Avec cet outil, chaque tâche est représentée par une ligne, tandis que les colonnes indiquent les jours, semaines ou les mois du calendrier selon la durée du projet. Nous vous proposons une grille inspirée du diagramme Gantt dans l'outil **R. 3**. Un tel outil est également un bon moyen de communication entre les différents partenaires et les personnes responsables impliquées dans le projet quant à la suite et aux réalisations du projet.

Le budget

La section de votre plan d'action qui comprend le budget vous permet d'estimer le montant dont vous aurez besoin à chaque étape. Il est important de comptabiliser toutes les contributions, y compris les contributions non financières telles que le prêt de locaux ou un soutien expert, car ce sont des contributions qui aident à la réduction du coût total autant qu'à la réussite du projet. De plus, c'est une forme de respect et de reconnaissance importante envers vos partenaires. N'oubliez pas d'inclure les frais administratifs – souvent oubliés mais très présents dans tout projet. Habituellement, ces frais représentent 10 à 15 % du coût total du projet. Vous pouvez utiliser l'outil **R.5** pour vous aider à remplir la colonne du budget.

Les personnes responsables et les ressources humaines

Il est important pour le suivi et la réussite du projet que vous ayez une équipe pour vous aider à réaliser le travail. Sachant que les moyens financiers sont souvent limités, il est judicieux de considérer l'implication de bénévoles comme ressources potentielles. Voyez au sein de votre organisme s'il y a quelqu'un qui serait capable de faire la promotion du programme, de coordonner les activités, de s'exprimer en public ou de faire des présentations promotionnelles. Ciblez également les leaders potentiels qui pourraient vous aider à démarrer votre projet.

Vous aurez besoin d'au moins une personne pour gérer l'ensemble des activités liées au projet. Déterminez quelles sont vos exigences en matière de compétences requises pour ce rôle. Peut-être connaissez-vous déjà quelqu'un qui saurait répondre à vos besoins (par exemple, une personne à la retraite qui a de l'expérience en gestion de projet et qui cherche à occuper son temps et à contribuer à sa communauté). Informez-vous sur son intérêt et sa disponibilité. Ou bien proposez cette opportunité à des étudiants d'une école du quartier ayant à faire un stage ou à un entraîneur d'un centre de conditionnement physique ou d'un gymnase communautaire qui aimerait s'impliquer dans la communauté.

Pour l'animation de votre programme, l'outil **R.15** donne des exemples de types de programmes qui peuvent être offerts par des animateurs en fonction de leurs compétences.

Les partenaires et les collaborateurs

Réfléchissez aux partenaires et aux collaborateurs possibles. Un projet partagé parmi plusieurs acteurs du milieu vous offrira un plus grand bassin de recrutement de participants et de personnes ressources pour soutenir sa réalisation. De plus, un projet réussi pourrait mener vers d'autres projets potentiellement plus grands. L'outil **R.7** définit le partenariat et propose des conseils pour un partenariat réussi. Les outils **R.8** et **R.9**, quant à eux, vous orientent sur les grandes lignes d'une entente de partenariat et les ententes de service.

Les résultats attendus et l'appréciation du projet

Il est important de préciser dès le départ les résultats attendus de votre projet en lien avec vos objectifs. De même, vous devriez sélectionner les méthodes (questionnaires, entrevues, discussions) que vous utiliserez pour faire votre appréciation de l'atteinte des résultats et du projet global. L'outil **R.10** traite de l'importance d'une évaluation continue pour faciliter l'appréciation des résultats et la rédaction du bilan.

La réflexion, les ajustements nécessaires et le bilan

Tout au long du déroulement du projet, afin de vous aider dans votre réflexion, vous pouvez prendre des notes en lien avec chaque étape : c'est l'évaluation continue. Est-ce que cela s'est bien déroulé? Il y a-t-il eu des obstacles? Comment comptez-vous les surmonter?

À la fin de votre projet, un retour sur le déroulement et l'atteinte de vos objectifs est l'étape finale à ne pas négliger. Réfléchissez à la façon dont s'est déroulée la mise en place de vos programmes d'activité physique ou vos activités de promotion. Évaluez de façon impartiale si vous avez atteint vos objectifs de départ. Selon votre analyse, vous serez en mesure de décider si vous devez apporter des changements, poursuivre ou encore abandonner votre projet. Un bilan positif vous aidera à justifier une demande de soutien financier ultérieure. Utilisez l'outil **R.10** pour vous aider à faire une évaluation continue et globale de votre projet. Voici maintenant un exemple de plan d'action qui pourrait guider la réalisation de votre projet.

À propos de l'exemple qui suit :

Un plan d'action détaillé peut être volumineux, surtout s'il comprend le projet au complet. Il peut être intéressant et utile de le diviser en étapes : étape préparatoire, étape de lancement, étape de réalisation, étape d'ajustement, étape de bilan. Il se peut, selon le type de projet, qu'il y ait d'autres étapes à ajouter – libre à vous de le faire et d'apporter les ajustements en fonction de vos besoins et de votre réalité. Les pages qui suivent sont un exemple d'un plan d'action à l'étape de démarrage ou à l'étape préparatoire. Cet exemple devrait vous donner un aperçu des détails nécessaires à la conception du plan d'action.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Recenser les besoins et les intérêts de la population cible.

MOYENS	ÉCHÉANCIER	BUDGET	PERSONNES RESPONSABLES / RESSOURCES HUMAINES	PARTENAIRES / COLLABORATEURS	RÉSULTATS ATTENDUS	RÉFLEXION / AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES
Utiliser l'outil R. 14 .	3 à 4 semaines pour sonder les gens et comptabiliser les résultats.	Comptabiliser le temps du personnel.	Personnel et bénévoles du groupe organisateur.	Cette étape peut se faire en parallèle avec l'étape suivante en vue d'obtenir un ou des partenaires et collaborateurs.	Confirmation de l'intérêt au projet proposé.	

Plan d'action pour le projet ayant comme objectif général

la création d'un club de marche estival au Centre des aînés actifs de Montréal

Début du programme
1^{er} juillet 2016

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Solliciter l'intérêt, la participation et la contribution des groupes de la communauté afin de développer des partenariats et un comité de pilotage.

MOYENS	ÉCHÉANCIER	BUDGET	PERSONNES RESPONSABLES / RESSOURCES HUMAINES	PARTENAIRES / COLLABORATEURS	RÉSULTATS ATTENDUS	RÉFLEXION / AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES
<p>Inviter les groupes du quartier qui pourraient être intéressés ou qui pourraient contribuer à la réalisation du projet.</p> <p>Organiser une rencontre de partage d'information avec les partenaires potentiels.</p>	<p>Lettre d'invitation : à envoyer 6 à 9 mois avant le début du projet.</p> <p>10 semaines avant le début prévu de projet.</p>	<p>Calculer les coûts liés :</p> <ul style="list-style-type: none"> - au temps pour rédiger la lettre; - à l'impression de la lettre; - à l'envoi de la lettre; - au temps requis pour planifier la réunion; - à l'impression du matériel nécessaire pour les rencontres; - aux cartables pour le matériel; - au goûter; - à la salle de rencontre. 	<p>Initiateur du projet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La Ville, l'arrondissement; - Les banques ou les caisses; - Les autres groupes communautaires desservant les aînés; - Le CIUSSS; - Les centres de conditionnement physique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Création d'un comité de planification, avec des contributeurs potentiels; - Engagement de certains à la réalisation du projet; - Répartition des tâches et des responsabilités; - Formation d'un comité de pilotage 	<p>Avons-nous eu assez de temps pour rejoindre les partenaires potentiels?</p> <p>Avons-nous suscité l'intérêt des gens dans la communauté à participer à ce partenariat?</p> <p>La réunion s'est-elle bien déroulée?</p> <p>Quelles étaient les forces et les faiblesses de la réunion et de sa planification?</p> <p>Avons-nous invité les bonnes personnes?</p> <p>Qu'est-ce qui est ressorti de la réunion en termes d'intérêt, de collaboration et de contribution?</p>

Plan d'action pour le projet ayant comme objectif général

la création d'un club de marche estival au Centre des aînés actifs de Montréal

Début du programme
1^{er} juillet 2016

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Rechercher du financement.

MOYENS	ÉCHÉANCIER	BUDGET	PERSONNES RESPONSABLES / RESSOURCES HUMAINES	PARTENAIRES / COLLABORATEURS	RÉSULTATS ATTENDUS	RÉFLEXION / AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES
Repérer les bailleurs de fonds et leur envoyer une lettre ou un formulaire de demande de financement. Utiliser les outils <i>R. 4</i> , <i>R. 5</i> et <i>R. 6</i> .	6 à 9 mois avant le début du projet et selon les balises des bailleurs de fonds.	Considérer les coûts pour faire les recherches et rédiger les lettres de demande de soutien financier au projet. Ces coûts ne sont généralement pas couverts par le financement du projet.	Groupe, initiateur du projet, comité de suivi.	Vos partenaires sont les groupes qui veulent s'impliquer à la réalisation et à la réussite du projet : un autre groupe communautaire, votre ville, le CIUSSS, etc.	Financement pour le projet.	Est-ce que le tout s'est bien déroulé? Y a-t-il quelque chose que vous auriez pu faire pour avoir un meilleur résultat? Quelles étaient les forces et les faiblesses du processus?

Plan d'action pour le projet ayant comme objectif général

la création d'un club de marche estival au Centre des aînés actifs de Montréal

Début du programme
1^{er} juillet 2016

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Rédiger la description de tâches de la ressource humaine nécessaire à la réalisation du projet. pilotage.

MOYENS	ÉCHÉANCIER	BUDGET	PERSONNES RESPONSABLES / RESSOURCES HUMAINES	PARTENAIRES / COLLABORATEURS	RÉSULTATS ATTENDUS	RÉFLEXION / AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES
Effectuer une recherche afin de décider du niveau de responsabilité et des tâches de la personne ressource. Utiliser l'outil R. 15 .	Selon les balises du comité de suivi.	Comptabiliser le temps du personnel responsable de la réalisation de cette tâche.	Comité de suivi.	Comité de suivi.	<ul style="list-style-type: none"> - Compréhension des besoins en termes de ressources humaines, en lien avec le projet et les acteurs du milieu. - Une description des tâches. 	La description des tâches vous sera utile pour l'affichage de poste, la conception de la grille d'entretien, la rédaction du bilan et l'évaluation du rendement de la personne.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Concevoir du matériel promotionnel.

MOYENS	ÉCHÉANCIER	BUDGET	PERSONNES RESPONSABLES / RESSOURCES HUMAINES	PARTENAIRES / COLLABORATEURS	RÉSULTATS ATTENDUS	RÉFLEXION / AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES
Utiliser l'outil p.1 .	Selon les balises du comité de suivi.	Comptabiliser le temps du personnel responsable de la réalisation de cette tâche.	Comité de suivi.	Comité de suivi.	Matériel promotionnel prêt pour le lancement du projet.	Il serait utile de sonder informellement vos participants afin de savoir quel mode de publicité convient le mieux. Pour certains, l'utilisation de l'internet est difficile, alors une publicité par Facebook ne fonctionnerait pas pour eux; par contre, ils lisent le journal du quartier.

Plan d'action pour le projet ayant comme objectif général
la création d'un club de marche estival au Centre des aînés actifs de Montréal

Début du programme
1^{er} juillet 2016

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Améliorer la visibilité du centre.

MOYENS	ÉCHÉANCIER	BUDGET	PERSONNES RESPONSABLES / RESSOURCES HUMAINES	PARTENAIRES / COLLABORATEURS	RÉSULTATS ATTENDUS	RÉFLEXION / AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES
<p>Solliciter le soutien de la ville et des journaux locaux pour faire la publicité externe. Demander l'aide d'autres groupes du quartier pour faire la publicité de l'activité. Offrir une séance d'essai. Présenter le projet dans différents groupes du quartier.</p>	<p>4 semaines avant le début du programme. 4 semaines avant le début du programme. 10 jours avant la première sortie du club. 10 jours avant la première sortie du club.</p>	<p>Considérer les coûts liés au développement et à l'impression du matériel publicitaire. Considérer les coûts liés à l'organisation de la séance d'essai et des présentations. Considérer le coût de l'animateur ou de la personne qui fait la présentation.</p>	<p>Responsables, organismes.</p>	<p>Comité de suivi.</p>	<p>Inscrire 5 nouveaux participants ou membres au centre.</p>	

Plan d'action pour le projet ayant comme objectif général :

Début du programme

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

MOYENS	ÉCHÉANCIER	BUDGET	PERSONNES RESPONSABLES / RESSOURCES HUMAINES	PARTENAIRES / COLLABORATEURS	RÉSULTATS ATTENDUS	RÉFLEXION / AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES

Début du programme

Plan d'action pour le projet ayant comme objectif général :

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

MOYENS	ÉCHÉANCIER	BUDGET	PERSONNES RESPONSABLES / RESSOURCES HUMAINES	PARTENAIRES / COLLABORATEURS	RÉSULTATS ATTENDUS	RÉFLEXION / AJUSTEMENTS NÉCESSAIRES

Élaboration d'un échéancier

DESCRIPTION

Cet outil décrit les grandes lignes de l'élaboration d'un échéancier (inspiré du modèle de GANTT).

UTILITÉ

Cet outil permet d'encadrer votre projet dans le temps. En effet, ce qui rend certains projets difficiles, c'est l'étirement dans le temps. Il est donc essentiel d'avoir une date de début et une date de fin de projet. L'échéancier facilitera le suivi visuel du temps dont vous disposez et des différents délais à respecter pour la réalisation du projet.

MODE D'EMPLOI

L'exercice de réflexion vous a permis d'élaborer votre plan d'action. Pour faciliter l'aspect visuel de votre travail, vous pouvez transcrire votre plan d'action dans la grille de type Gantt, présenté dans le fichier Excel à télécharger sur le site Internet. Cette grille contient trois pages de quatre mois, pour un total d'un an. Vous pouvez modifier la date de début en la remplaçant dans la cellule D-3, le ruban du calendrier changera automatiquement.

S'il vous faut ajouter des lignes pour les activités, cliquez sur le numéro où vous voulez insérer la ligne à l'aide du bouton droit de la souris et choisissez la fonction appropriée.

Une fois que vous avez inscrit toutes les démarches nécessaires à la réalisation de votre plan d'action, inscrivez-les dans le temps à l'aide de couleurs différentes sur chacune des lignes.

Un exemple vous est présenté à la première page du fichier électronique et dans cet outil.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

La création d'un échéancier vous permettra de vous adapter plus facilement si des modifications au projet sont requises.

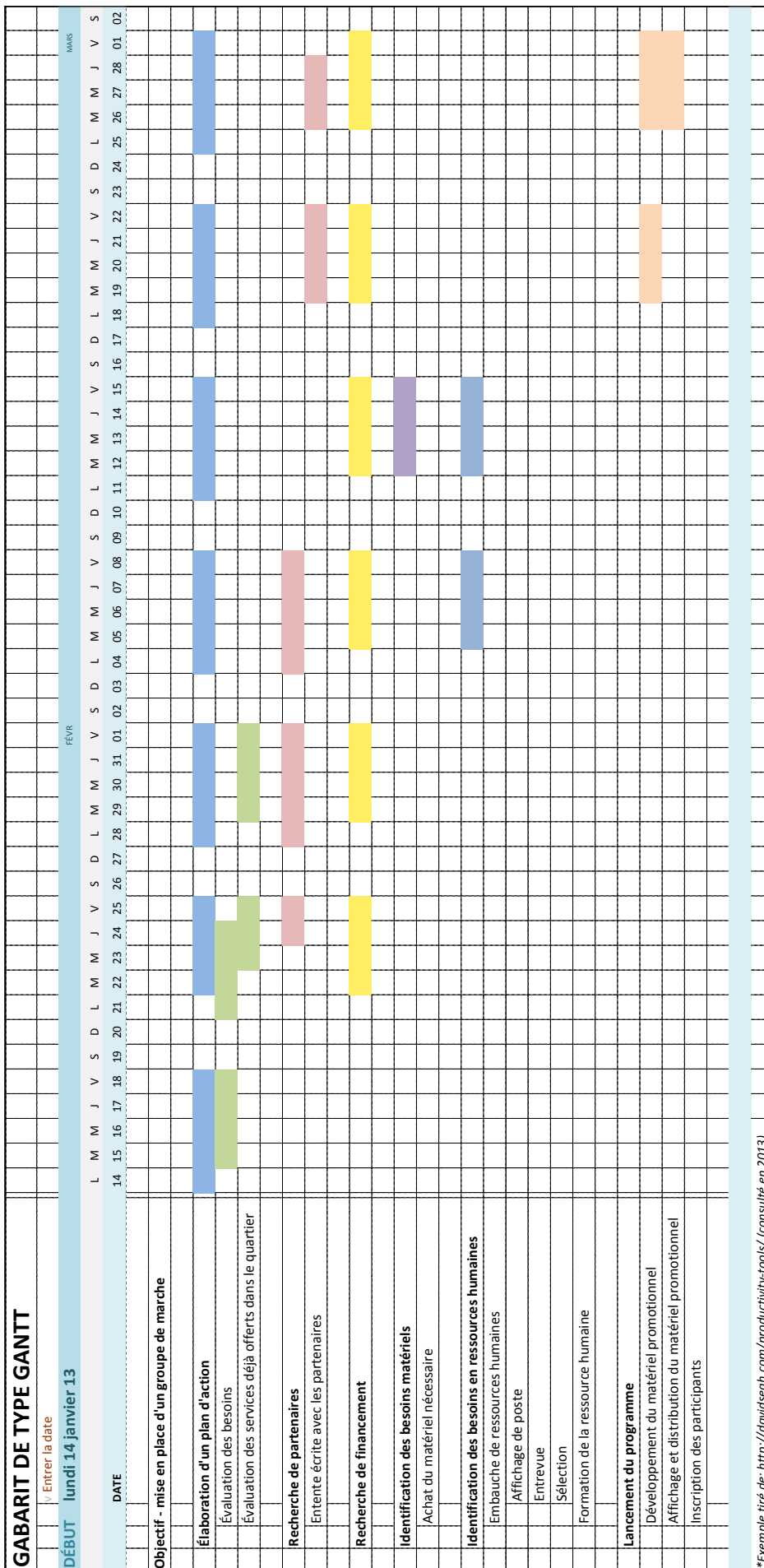
RÉFÉRENCES

- Entreprise Comment ça marche. (2013). *Les étapes du projet*.
Repéré à www.commentcamarche.net/contents/projet/etapes-projet.php3
- Gantt Project. (2013). *Introduction into Gantt Project*.
Repéré à www.ganttproject.biz
- Kioska.net. (2013). *Introduction to the Gantt diagram*.
Repéré à en.kioskea.net/contents/projet/gantt.php3
- Vertex42. (2012). *Gantt Chart Template for Excel*.
Repéré à www.vertex42.com/ExcelTemplates/excel-gantt-chart.html

DESTINATAIRES



Exemple d'échéancier



Sources de financement et de soutien

DESCRIPTION

Cet outil décrit les sources de financement potentielles.

UTILITÉ

Cet outil vous suggère des sources de financement possibles et des idées pour être créatif dans votre démarche de recherche.

MODE D'EMPLOI

Lisez simplement l'outil.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Après avoir précisé votre projet et fait le point sur vos besoins et ce dont vous disposez comme ressources financières :

- ▶ Communiquez avec les ressources communautaires qui pourraient vous aider à réduire les coûts de votre projet;
- ▶ Communiquez avec l'organisateur communautaire de votre CLSC pour savoir si et comment la direction de santé publique peut vous soutenir dans vos démarches;
- ▶ Communiquez avec l'organisateur communautaire de votre CLSC pour connaître les autres sources de financement possibles (fondations, projets gouvernementaux, participation à une recherche, soutien au bénévolat, etc.);
- ▶ Envisagez la possibilité de conclure un partenariat avec la municipalité ou l'arrondissement, l'école de quartier, les centres commerciaux, les magasins de sports du quartier, les arénas, ou les parcs municipaux (voir l'outil **R.7** sur le processus de partenariat);
- ▶ Vous pouvez également solliciter une société, une institution, les élus de votre secteur ou une fondation pour un soutien financier (Voir l'outil **R.6** pour la demande de financement).

DESTINATAIRES



L'aspect financier

Avant de mettre en place un nouveau projet, l'une des premières questions que l'on pose est habituellement la suivante : avons-nous les ressources financières nécessaires pour mettre en œuvre ce genre d'activité? Vous vous interrogez alors sur les sources de financement possibles pour mettre en place le dit projet.

Vos besoins vont dépendre du genre de projet que vous pensez mettre en place. Certains projets de promotion d'un mode de vie actif ne nécessitent que très peu ou pas de matériel, mais simplement un babillard pour l'affichage d'information ou un local pour une conférence. D'autres projets, comme des programmes de marche ou des cours de groupe, exigent pour leur mise en place des frais pour la coordination, l'animation et le matériel. Vous pouvez envisager la possibilité d'accorder du temps à un employé ou embaucher une ressource externe qui veillerait au développement du projet et tout ce que cela implique (publicité, équipement, recrutement, formation).

Avant de voir auprès d'autres ressources, évaluez bien vos propres ressources internes. Y a-t-il des bénévoles qualifiés qui pourraient être intéressés à s'impliquer et à contribuer à un tel projet? Peut-on envisager une levée de fonds à l'interne ou une demande de financement (voir l'outil **R. 6**)? Notez que des frais d'inscription aux activités peuvent contribuer significativement au coût global du projet.

Une fois cette réflexion à l'interne effectuée, vous pouvez vous tourner vers la communauté. Songez aux ressources communautaires auxquelles vous pourriez faire appel pour minimiser les coûts du projet et qui par le fait même pourraient contribuer à la réduction des coûts liés à votre projet. Faites un exercice de remue-méninges afin de repérer vos partenaires potentiels. Il existe fort probablement d'autres ressources au sein de la communauté qui seraient intéressées à faire la promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire chez les personnes âgées. Ne vous limitez pas à ce qui est connu et habituel. Soyez créatif, essayez et prenez le risque d'expérimenter quelque chose de nouveau. Envisagez la possibilité de conclure un partenariat avec la municipalité ou l'arrondissement, l'école de quartier, les centres commerciaux, les magasins de sports du quartier, les arénes, les cliniques médicales ou les parcs locaux (voir l'outil **R. 7** sur le processus de partenariat).

L'organisme local de santé publique pourrait être disposé à s'impliquer dans les initiatives visant l'amélioration de la santé et du bien-être de la population sur son territoire. Communiquez avec l'organisateur communautaire de votre CLSC pour savoir si et comment cet organisme peut vous soutenir dans vos démarches.

Les sources de financement

- ▶ Pour le soutien financier, vous pouvez solliciter une fondation, une société, une institution ou bien les élus municipaux, provinciaux et fédéraux de votre secteur.
- ▶ Toutes les initiatives de soutien local aux entreprises communautaires ont pour but d'encourager les projets qui donnent une force à la communauté : le club Rotary, les Chevaliers de Colomb, le club Lions, les Filles d'Isabelle et même le club Optimiste (qui pour sa part privilégie les jeunes, mais qui pourrait souhaiter intégrer un volet intergénérationnel et décider de vous octroyer des fonds). Un ou tous ces groupes pourraient être impliqués dans votre projet. Vous pouvez également demander à une entreprise locale ou régionale de vous commanditer.
- ▶ La plupart des entreprises se dotent d'une politique de responsabilité sociale qui leur permet de soutenir certaines initiatives communautaires (les banques, les caisses Desjardins, Louis Garneau Sports, Sport Experts et d'autres magasins). Vous pouvez au besoin communiquer avec leur siège social ou consulter leur site internet pour mieux comprendre leur mode de participation et d'engagement communautaire.
- ▶ Votre député local a peut-être de l'argent en réserve, « des fonds de tiroirs », pour des projets communautaires (même si ce ne sont que de petits montants). Si votre projet inclut la participation de bénévoles, vous pouvez demander une aide financière auprès de votre député pour des fonds de soutien au bénévolat.
- ▶ Les municipalités et les arrondissements ont de l'argent pour des projets qui visent l'environnement urbain et la solidarité sociale. Un partenariat pour le développement de sentiers de marche pourrait peut-être répondre aux besoins de votre organisme et de votre ville ou municipalité. Vous pourriez penser à offrir votre expertise au sujet des besoins des personnes âgées en terme d'aménagement de parcs, et ce, en échange de locaux prêtés par la Ville. Exploitez au maximum votre créativité!
- ▶ Étant donné que la demande de financement doit être évaluée par le bailleur de fonds potentiel, prévoyez au moins six mois avant de recevoir une réponse.
- ▶ La recherche de financement est donc un travail continu et vous n'avez rien à perdre à cogner à de nouvelles portes.
- ▶ Le financement d'un projet ne dépend pas nécessairement d'un seul bailleur de fonds. Vous pouvez aller chercher plusieurs petites sommes pour un seul projet.

D'autres ressources à considérer

- ▶ La CRÉ¹ (Conférence régionale des élus) dispose généralement de petits budgets qu'elle pourrait investir dans des projets visant à soutenir les personnes âgées.
- ▶ Programme Nouveaux Horizons pour les aînés (fédéral) et le ministère de la Famille (provincial) proposent différents types de financement pour des activités visant la santé et le bien-être des aînés. Chaque année, ils acceptent des demandes de subvention. Toutefois, leurs priorités changent au fil des ans.
- ▶ La Fondation Chagnon et Québec en Forme ont également des fonds disponibles.
- ▶ Plusieurs CIUSSS et hôpitaux gèrent des fondations, et votre projet pourrait les intéresser. Ils pourraient par exemple accepter de financer un projet pilote.

À retenir : Les relations avec les bailleurs de fonds ne sont pas des partenariats, mais des collaborations. Les risques, la responsabilité, l'imputabilité et les avantages seront principalement les vôtres. Habituellement, les ententes avec les organismes et les institutions pour le financement de projets ne sont tout simplement que des ententes de comptes à rendre. C'est à vous d'effectuer le travail, de gérer le budget alloué, de réaliser le projet et de rédiger le rapport de fin de projet, le tout à l'intérieur de certaines balises prédéterminées par le bailleur de fonds. Assurez-vous de bien comprendre les attentes de ce dernier avant de signer l'entente. Si vous avez des questions, c'est le temps de les poser, après la signature, c'est trop tard. Pensez à les inviter au lancement ou à la clôture de votre projet, cela pourrait aider dans le développement de relations de collaboration. Après tout, sans eux le projet n'aurait peut-être pas eu lieu. C'est une forme de reconnaissance peu coûteuse qui pourrait aller loin.

Un soutien pour la demande de financement

La démarche d'une demande de financement peut faire hésiter et démotiver certains organismes à aller de l'avant avec leur projet. Si vous vous sentez dépassé par l'idée d'avoir à faire une demande de subvention, vous pouvez faire appel à l'organisateur communautaire de votre CLSC qui pourrait vous donner un soutien. Vous pouvez aussi vous adresser au responsable des loisirs ou au réseau FADOQ. L'outil **R. 6** vous guide dans la rédaction d'une lettre de demande de financement.

¹ Les CRÉ ont été dissoutes sans autres formalités à la sanction de la Loi, le 21 avril 2015. Dans cette foulée, un comité de transition est légalement constitué afin de liquider les engagements de la CRÉ.
<http://www.mamrot.gouv.qc.ca/publications/bulletin-muni-express/2014/n-12-2-decembre-2014>

Calcul des coûts

DESCRIPTION

L'outil suivant est un tableau dont l'objectif consiste à documenter les coûts liés à la réussite de votre projet. Cela peut inclure le local, le matériel et les ressources humaines dont vous aurez besoin pour réaliser votre projet. En plus de répertorier les besoins et les coûts, cet outil vous aide à recueillir les informations nécessaires pour soutenir votre demande de financement.

UTILITÉ

Cet outil est un instrument qui vous permettra, dès le début du projet, de réfléchir aux ressources nécessaires. Il vous aidera à prendre de l'avance dans le processus de recension des besoins et des coûts rattachés au projet.

MODE D'EMPLOI

Dressez tout d'abord une liste de vos besoins. Ensuite, ajoutez-y les coûts approximatifs liés à chacun des besoins relevés pour la mise en place de votre programme d'activité physique ou de vos activités de promotion. Il n'est pas nécessaire d'être exact, il s'agit simplement d'avoir un aperçu de votre planification budgétaire. Vous préciserez les coûts lorsque vous aurez le projet final et les données précises en main.

Selon le type d'activité prévu, certains frais ne s'appliqueront pas nécessairement. Utilisez et adaptez cet outil à vos besoins. Vous pouvez et devriez également inscrire les dons (par exemple, le prêt d'une salle ou la promotion de l'activité dans la section communautaire gratuite du journal du quartier), cela vous permettra une plus grande précision des coûts réels lors de la rédaction de votre demande de financement et du bilan.

La première colonne du tableau recense vos besoins pour la réalisation intégrale de votre projet et la deuxième, le montant nécessaire pour chacun des besoins. La troisième colonne vous aide à déterminer la provenance de l'argent pour combler vos besoins. La quatrième colonne reconnaît l'écart entre les besoins et l'argent entrant.

Vous pouvez utiliser la cinquième et la dernière colonne pour inscrire des notes par rapport à chaque besoin.

- ▶ En premier lieu, notez dans la première colonne les grandes dépenses (par exemple, le coût du coordonnateur et le coût de l'achat du programme).
- ▶ Raffinez votre liste au fur et à mesure que vous développez les éléments du projet (par exemple, allez-vous offrir le transport aux participants?).
- ▶ Tout au long du projet, ajoutez les informations sur les dépenses additionnelles, le cas échéant.

DESTINATAIRES



COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Les informations relevées grâce à la compilation des données de cet outil facilitent votre demande de subvention et le suivi des dépenses. Vous serez ainsi en mesure de bien indiquer la provenance du financement, la raison et la façon dont l'argent sera dépensé.

En connaissant les écarts, vous serez plus précis avec vos partenaires et vos bailleurs de fonds pour établir la contribution nécessaire à la réalisation du projet. Cette transparence contribuera à favoriser des relations de collaboration et de partenariat respectueuses et honnêtes. Les groupes intéressés à s'impliquer connaîtront d'avance les attentes et les rôles éventuels de chacun.

Cet outil vous sera également utile pour la justification des dépenses dans la rédaction du bilan ou du plan d'action du prochain projet.

RÉFÉRENCES

ProjectConnexion. (2013). *Tools and equipment list*.

Repéré à www.projectconnections.com/templates/detail/tools-equipment-list.html

Sommaire du budget

ÉLÉMENT	MONTANT NÉCESSAIRE	CONTRIBUTION FINANCIÈRE ET PROVENANCE	ÉCART FINANCIER	NOTES
Achat du programme				
Salaire du coordonnateur				
Salaire de l'animateur				
Formations				
Loyer pour les locaux				
Matériel pour le programme				
Frais administratifs				
Transport des participants				
Publicité				
Autre				
Autre				
Autre				
Autre				
Total				

Lettre de demande de financement

DESCRIPTION

Cet outil présente les éléments qui devraient être inclus dans une lettre de demande de financement. Il vous fournit également un exemple à utiliser en y insérant vos informations.

UTILITÉ

Référez-vous à cet outil pour vous assurer que vous avez inscrit toute l'information à fournir aux bailleurs de fonds potentiels. Cette lettre peut être également utilisée pour vous guider dans la rédaction d'une entente avec le bailleur de fonds ou pour l'évaluation du projet, car un certain nombre de résultats attendus sont mentionnés dans la demande.

MODE D'EMPLOI

Lisez les grandes lignes des éléments qui devraient être inclus dans une lettre de demande de financement et inspirez-vous de l'exemple proposé pour créer votre propre lettre en y adaptant les informations à transmettre en fonction de votre projet.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Faites des liens entre les valeurs de l'organisme demandeur (vous) et celles du commanditaire potentiel.

Précisez de quelle façon votre projet correspond à la philosophie, à la mission ou aux intérêts du commanditaire potentiel.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

eHow Contributor. (2013). *How to Write a Letter of Inquiry to Obtain Private Grant Funding*. Repéré à www.ehow.com/how_4519100_inquiry-obtain-private-grant-funding.html

Financement du programme ou du projet

Le financement d'un projet est un enjeu considérable, car il y a toujours minimalement des coûts liés à son administration. Chaque année, les gouvernements municipaux, provinciaux et fédéraux annoncent la disponibilité des budgets pour des programmes ou des projets qui visent différentes populations. Pour les personnes âgées, mentionnons notamment le programme Nouvel Horizon du gouvernement fédéral : www.hrsc.gc.ca/fra/partenariats_communautaires/aines/index.shtml.

Au niveau provincial, citons le programme Québec ami des aînés : www.aines.gouv.qc.ca/quebec_ami_des_aines.

Un financement municipal peut provenir entre autres du Fonds québécois d'initiatives sociales, dans le cadre des Alliances pour la solidarité pour Montréal. Dans ce cas, communiquez avec votre municipalité pour plus de détails.

Si vous êtes un organisme de bienfaisance, vous pouvez faire une demande de fonds auprès de Centraide.

Enfin, n'oublions pas les fonds disponibles de différentes instances gouvernementales à l'intention de populations particulières, en s'adressant au Secrétariat à l'action communautaire autonome (SACA). Outre les instances gouvernementales, vous pouvez rechercher du financement auprès de fondations et d'instances privées (voir l'outil **R. 4**).

Avant de faire une demande de financement, il est important d'avoir une idée claire et précise de ce que vous demandez (le montant ainsi que la raison) et à qui vous voulez le demander. Ces informations sont essentielles pour vous, car elles vous guideront dans votre projet, et pour le bailleur de fonds, qui veut savoir à quoi serviront ces fonds. Deux possibilités s'offrent à vous : **1** faire une demande au moyen d'une simple lettre ou **2** faire une demande au moyen d'une lettre qui décrit en détail votre projet. Utilisez l'outil **R. 2** (plan d'action) pour vous aider à rédiger cette lettre.

Voici une suggestion de lignes directrices pour la rédaction d'une lettre de demande de financement. Ces directives peuvent être modifiées si vous y ajoutez la description détaillée du projet.

Grandes lignes d'une lettre de demande de financement

- 1 Objet :** Présentation de la raison d'être de votre lettre.
- 2 Introduction :** Qui êtes-vous? Incluez le nom de votre organisme, votre mandat ou votre mission, la clientèle desservie, y compris le nombre de personnes desservies et le nombre d'années en opération.
- 3 Description du problème visé par le programme ou le projet :** Les membres du comité de sélection qui liront votre demande n'auront pas nécessairement les mêmes connaissances que vous relativement aux raisons qui sous-tendent votre projet. Vous devriez inclure de l'information sur le quartier, l'impact positif que le programme ou le projet peut avoir non seulement sur les gens qui seront directement touchés par celui-ci, mais aussi sur la communauté et le bailleur de fonds.
- 4 Description du programme ou du projet :** Présentez clairement le défi que le projet vise à relever, les objectifs, les partenaires et son impact potentiel sur la population cible. Le budget est présenté en dernier lieu et devrait être bien détaillé. Si vous prévoyez demander de l'argent auprès de plusieurs instances, mentionnez-le. Assurez-vous de détailler la contribution de votre organisme. La plupart des sources de financement aiment savoir qu'ils ne sont pas la seule source et que vous avez d'autres partenariats possibles. Cela réduit le sentiment de responsabilité du bailleur potentiel et démontre vos capacités de débrouillardise.
- 5 Conclusion :** Soulignez l'importance du projet pour la communauté, comment vous allez reconnaître la contribution de votre bailleur de fonds et les avantages qu'il pourra en retirer.
- 6 Documents à ajouter en annexe :** Il se peut que le bailleur de fonds vous demande les documents suivants : lettre patente, numéro d'entreprise du Québec (NEQ), copie du rapport d'activités et du rapport financier des deux dernières années, une résolution de votre conseil d'administration pour l'approbation de la demande de financement.

Exemple d'une lettre de demande de financement

Cette lettre peut être accompagnée d'un document plus détaillé sur les objectifs, les stratégies et les résultats attendus. Utilisez l'outil **R. 2** pour rédiger votre document plus détaillé.

Logo de votre entreprise

Date

Votre adresse

Votre numéro de téléphone

L'adresse de l'organisme à qui s'adresse votre demande

Objet : Demande de financement pour le programme ou le projet (précisez-le ici)

Madame,
Monsieur,

Nous souhaitons par la présente vous soumettre notre demande de financement pour le projet (insérez nom de votre projet).

Enregistré/incorporé en (année), le (nom de votre organisme) a pour but de (inclure vos objectifs et votre mission). Bien situé dans le secteur de (nom du quartier ou de l'arrondissement) de (nom de la ville), nous sommes en mesure de rejoindre plus de (nombre de personnes que vous rejoignez) personnes vivant dans le quartier. Nous desservons prioritairement (population desservie) en offrant les services suivants : (exemple de services offerts).

Le projet que nous proposons, et pour lequel nous avons besoin de votre appui financier, vise à répondre aux problématiques suivantes : (inclure des détails précis sur la problématique et ces impacts sur la population cible, des statistiques, un portrait démographique).

Nous prévoyons que le projet améliorera la santé et augmentera la qualité de vie des aînés de notre quartier (décrivez l'impact sur la population cible et la communauté) tout en (décrivez le bénéfice que votre bailleur de fonds en retirera).

Le projet proposé a le potentiel de (inscrivez une description des impacts anticipés de votre projet). Pour atteindre nos objectifs, nous avons besoin de (montant de subvention demandé) afin de (spécifiez à quoi serviront les fonds). Nous vous demandons de nous soutenir dans ce projet grâce à une contribution financière de (insérez le montant demandé). La part restante sera demandée auprès de (inscrire d'où la part restante des fonds nécessaires proviendra).

Dans l'espoir que vous recevrez favorablement notre demande, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Nom

Titre

P. j. : lettre patente, numéro d'entreprise (NEQ), copie du rapport d'activités, copie du rapport financier des deux dernières années

Processus de partenariat

DESCRIPTION

Cet outil décrit le développement et le fonctionnement optimal d'un partenariat ou d'un soutien possible.

UTILITÉ

Cet outil suscitera une réflexion sur vos partenariats potentiels et sur les éléments essentiels à leur réussite.

MODE D'EMPLOI

Lisez simplement l'outil.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Des exemples de partenariat et des pistes pour obtenir du soutien vous sont présentés. Vous pourrez vous inspirer des idées proposées.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada. (1997). *Experience in action: Community programming for healthy aging – fact sheets April*.

Repéré à www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/pubs/new%20horizons/NH_fact1_e.htm

Boutin, G. et Le Cren, F. (2004). *Le partenariat : entre utopie et réalité : éducation, santé et services sociaux, administration publique et privée*. Montréal : Éditions Nouvelles.

Community Health Research Unit, University of Ottawa and City of Ottawa Public Health and Long-Term Care Branch. (2004). *Active Independent Aging: A community guide for falls prevention and active living*.

Repéré à docs.communityconnection.net/activeagingguide.pdf?hl=en

Frank, F. et Smith, A. (1997). *The partnership handbook*. Minister of Public Works and Government Services Canada.

Repéré à publications.gc.ca/collections/Collection/MP43-373-1-2000E.pdf

Le partenariat

Le concept du partenariat n'est pas nouveau, mais son importance est de plus en plus grande. Présentement, il est reconnu qu'il est plus efficace de travailler en équipe que seul ou en silo. Théoriquement, le partenariat vous encourage à partager vos ressources et à vous unir pour atteindre des buts et des objectifs communs pour le bien de la population que vous desservez. Par contre, vous aurez peut-être plusieurs questions. Comment faire pour réussir un partenariat? Comment faire pour que ce soit une proposition gagnante pour tous?

Avant tout, il est important et même nécessaire d'avoir un but et des objectifs clairement définis, inspirés des valeurs et des intérêts partagés entre les partenaires potentiels, et qui mettent en lumière les enjeux ciblés.

Les grandes lignes du partenariat

La création d'un partenariat peut provenir d'une opportunité, d'une demande, d'un besoin ou bien découler d'une crise comme la menace d'une coupure budgétaire. Le partenariat va réunir deux ressources ou plus, qui ont des objectifs compatibles et qui sont prêtes à travailler ensemble pour atteindre des objectifs communs. Ce travail de concert peut varier en durée et en complexité, selon le projet. Cette forme de collaboration se fonde sur des critères précis pour en assurer la réussite : le partage de l'autorité, le partage des responsabilités, le partage des risques, le partage des ressources et un résultat qui sera mutuellement bénéfique.

Avant de passer à l'action, vous devriez vous poser plusieurs questions sur vos motivations à former un partenariat. Encouragez également vos partenaires éventuels à entreprendre la même réflexion.

- ▶ Est-ce que le type de programme que vous proposez d'offrir fait partie de la mission de votre organisme? Consultez l'outil **R.1**.
- ▶ Précisez les raisons pour lesquelles vous formeriez un partenariat : quels sont vos besoins (par ex. : des locaux), qu'avez-vous à partager (par ex. : une expertise), qui en bénéficiera (par ex. : les partenaires, les bailleurs de fonds) et de quelle façon (par ex. : visibilité augmentée)?
- ▶ Qu'espérez-vous réussir ou réaliser grâce à ce partenariat?
- ▶ Quelles sont les retombées que vous envisagez de ce partenariat pour votre organisme et pour la communauté : un plus grand rayonnement des services, par exemple?

Le partenariat sous-entend un partage : des ressources, du pouvoir, des risques et des prises de décision. Il est donc important de prendre le temps de discuter de votre vision avec vos partenaires éventuels en réfléchissant aux points suivants :

- ▶ le processus de prise de décision
- ▶ la raison d'être du projet
- ▶ la contribution de chacun
- ▶ le travail d'équipe
- ▶ la communication
- ▶ le partage de la charge de travail
- ▶ le partage des ressources
- ▶ le partage des risques
- ▶ le partage de la réussite

Cet échange pourrait vous décider à rédiger une entente écrite qui vous servira de point de référence. Vous éviterez ainsi les confusions et minimiserez les malentendus. Ce document n'aura pas nécessairement force de loi, par contre, il permettra aux parties prenantes de s'entendre sur certains points essentiels tels que :

- ▶ la raison d'être du projet et du partenariat
- ▶ le niveau d'implication de chaque partie
- ▶ les attentes des uns envers les autres
- ▶ le partage des ressources
- ▶ le partage des tâches
- ▶ les résultats attendus.

L'expérience nous démontre qu'en se donnant une structure solide, on augmente les conditions de réussite du projet. Une discussion éclairée sur les rôles et les responsabilités découlant d'un partenariat améliore vos chances de réussite.

Assurez-vous de répondre à ces questions avant de vous engager avec un ou des partenaires potentiels :

- ▶ Est-ce qu'ils partagent notre intérêt pour la cause?
- ▶ Est-ce qu'ils comprennent et appuient la cause?
- ▶ Est-ce que chaque partenaire a quelque chose à gagner? Quelle est la contribution de chacun?
- ▶ Est-ce que vous faites confiance à vos motivations mutuelles?
- ▶ Est-ce que vous sentez que chacun est capable de contribuer de façon efficace et dispose des compétences nécessaires?
- ▶ Est-ce que vous sentez qu'ils ont le temps nécessaire pour réellement contribuer de manière efficace au projet?

Une compréhension mutuelle des responsabilités de chacun, une flexibilité dans le fonctionnement, la confiance les uns envers les autres, la transparence et une ouverture aux compromis sont des facteurs indispensables à la réussite du partenariat.

Un partenariat réussi est un partenariat où tout le monde gagne.

Le partenariat comme un continuum

Il y a différents niveaux d'implication dans le partenariat.

Réseaux	Associations libres, créées sans demande ou besoin précis, mais dans l'intention de développer et d'entretenir des relations avec des personnes ou des groupes partageant des intérêts communs. Les réseaux facilitent les échanges d'avis, de conseils, d'information et même de soutien. Les tables de concertation sont un exemple de réseaux.
Consultatif	Inclus dans la définition du réseau (ci-dessus). Le travail consultatif se fait dans le cadre de la demande d'un avis, d'un conseil ou d'information auprès d'autres acteurs dans la communauté.
Concertation	C'est l'action de plusieurs personnes ou groupes qui se mettent ensemble en vue de réaliser un projet commun. Elle n'aboutit pas nécessairement à une décision, mais vise la préparation d'une décision. Elle suppose une collaboration entre les parties, l'échange de raisonnement, d'arguments et l'explication des points de vue de chacun. Les échanges sont dirigés par un animateur lié à l'une des parties.
Collaboration	Soutien d'un groupe envers un autre, un partage de connaissances. Par exemple, vous pouvez demander à un groupe communautaire de vous soutenir en faisant la promotion de votre projet. Il n'y a pas de partage de responsabilités et la prise de décision n'est pas partagée.
Partenariat	Relation formelle impliquant au minimum deux personnes ou organismes ayant une vision, un but et des objectifs communs. Le partenariat peut être officialisé par la signature d'une entente. Les tâches sont assignées de façon formelle et la prise de décision devrait découler d'un consensus. Les partenaires doivent s'entendre sur le partage du travail, des responsabilités, des ressources, des risques et des résultats d'un projet ou d'un programme spécifique jusqu'à sa dissolution. Le partenariat demande donc un haut niveau de collaboration et de concertation qui devrait être profitable pour toutes les parties impliquées et donner une force d'action au projet et à ses acteurs.
Coalition	De manière générale, il s'agit d'une entente formelle d'ordre politique et revendicatrice où tous les membres sont impliqués dans le but de faire pression et d'amener un changement important pour eux et pour la cause qu'ils appuient. Il y a un partage des ressources et un budget commun.

Vous trouverez les grandes lignes d'une entente de partenariat en consultant l'outil **R. 8**.

Les pièges à éviter

Peu importe la forme de relation de travail adoptée, dans tous les cas, il est important de se méfier des pièges potentiels : les questions difficiles, l'avancement du travail, l'efficacité des réunions, les prises de décision.

La différence entre la réussite et l'échec d'une relation de travail dépend énormément de la flexibilité des acteurs et de l'habileté de négociation de chacun. Être capable de conclure un accord où tous sont réellement satisfaits est le résultat recherché d'un travail concerté, honnête et transparent, grâce à l'habileté d'un bon animateur.

Les questions difficiles

Pour toutes sortes de raisons, quand un partenariat ou une relation de travail est nouveau, il y a souvent une hésitation à poser trop de questions – les participants ne veulent pas paraître trop exigeants, méfiants, inopportuns, déplacés ou encore ignorants. Par contre, il y a généralement de bonnes questions sur les rôles et les attentes de chacun qui n'ont pas été posées. Ces questions doivent être discutées et clarifiées afin de permettre au groupe de procéder de manière équitable et respectueuse et de favoriser ainsi un travail transparent et honnête.

L'avancement du travail

La difficulté de passer de la planification à l'action est un problème fréquent. On développe un projet, on le bonifie, on consulte, on bonifie encore, mais rien n'avance. Il est essentiel que le projet avance, non seulement pour la conclusion du projet lui-même mais aussi pour la réussite de la collaboration ou du partenariat et le sentiment de réalisation que ressentiront les membres de l'équipe de planification. Un projet qui ne s'envole pas est perçu et vécu comme un échec, faisant en sorte que la prochaine fois qu'une occasion se présente, les gens seront plus timides et réticents à y participer. Une personne responsable à chaque étape, un échéancier clair et l'habitude de prendre des notes pendant les réunions devraient aider votre groupe à avancer.

Si vous n'avancez pas, posez-vous ces questions :

- ▶ Est-ce que nous avons un échéancier clair et réaliste ?
- ▶ Avons-nous attribué les objectifs principaux à des personnes ayant le temps et les ressources nécessaires pour réussir leurs tâches ?
- ▶ Qu'est-ce qui se passe ?
- ▶ Est-ce que tous sont satisfaits et dévoués au projet ?
- ▶ Y a-t-il des réticences de la part de l'un ou l'autre des partenaires ?
- ▶ Quelles seront les conséquences si nous ne réalisons pas le projet ?
- ▶ Relisez les procès-verbaux : des éléments ont-ils été omis ?
- ▶ Y a-t-il un fil conducteur vers le délai (par ex. : manque de temps, de ressources humaines ou autres) ?

L'efficacité des réunions

C'est un facteur qui contribuera à l'avancement du projet. C'est normal que votre nouveau groupe vive une évolution difficile de temps à autre. Il y a une période d'adaptation où les différents partenaires et acteurs s'habituent les uns aux autres, où les lignes directrices et les rôles sont établis et où chacun trouve enfin sa place à l'intérieur du groupe. Afin de minimiser ces difficultés, des réunions efficaces et respectueuses sont nécessaires. Voici quelques suggestions pour rendre vos réunions plus efficaces :

- ▶ Ayez un ordre du jour;
 - ▶ Essayez de faire en sorte que vos rencontres ne soient pas trop longues – elles ne devraient pas dépasser 2 heures;
 - ▶ Servez-vous des compétences des gens autour de la table;
 - ▶ Prenez le temps de bien écouter
 - ▶ Faites référence à votre plan d'action;
 - ▶ Prenez en note des rencontres et des décisions prises;
 - ▶ Gérez les conflits dès qu'ils surviennent;
 - ▶ Soulignez les contributions de chacun;
 - ▶ Evitez d'avoir des réunions juste pour le plaisir de dire que vous vous êtes rencontrés;
 - ▶ Permettez à toutes les personnes présentes de mieux se connaître, au moyen d'une pause réseautage, par exemple, d'une vingtaine de minutes. Même si cela réduit de temps de travail, ce moment contribuera à renforcer les liens et à favoriser de bonnes relations – un atout essentiel pour un projet réussi!
 - ▶ Si possible, offrez un goûter, du café ou autre chose à boire, lors de chaque rencontre.
-

Les prises de décisions

Il y a plusieurs façons de prendre des décisions en groupe. Le processus décisionnel le plus équitable, mais exigeant le plus de travail, est le consensus. C'est-à-dire que tous ont une voie égale dans les prises de décisions.

Pour y arriver, il faut :

- ▶ Mettre à contribution tous les participants;
- ▶ Rechercher des solutions créatives;
- ▶ Clarifier et poser des questions pour découvrir les intérêts et possiblement les réticences de chacun;
- ▶ **Imaginer des solutions au lieu de défendre des positions;**
- ▶ Clarifier les désaccords;
- ▶ Faire appel aux membres et à leur expertise;
- ▶ Adopter une approche axée sur les solutions;
- ▶ Tous sont parties prenantes de la décision.

Il est déconseillé de :

- ▶ Chercher un compromis;
- ▶ Se ranger à la volonté de la majorité;
- ▶ Engager des débats de positions.

Autres besoins à prendre en considération

Évaluation des locaux et de la disponibilité

Si vous souhaitez réunir un groupe de partenaires ou de partenaires potentiels, vous devez :

- ▶ Avoir un local assez grand pour accueillir le groupe;
- ▶ Choisir un local facile d'accès en transport en commun et aux personnes à mobilité réduite;
- ▶ Choisir un lieu où il est facile de se stationner;
- ▶ Avoir un local près des toilettes ou facilement accessible dans l'édifice (éviter les escaliers);
- ▶ Avoir un espace de rangement pour les manteaux, les sacs, etc.

L'espace dont vous avez besoin dépend de la taille de votre groupe.

Entente de partenariat

DESCRIPTION

Cet outil propose un modèle d'entente de partenariat ou de collaboration qui vous sera utile si vous vous impliquez dans un projet ayant des responsabilités ou des contributions partagées.

Ce modèle n'est pas à utiliser avec un bailleur de fonds, car souvenez-vous, un bailleur de fonds n'est pas un partenaire. Il vous faudrait un autre type d'entente pour ce qui est du financement (voir outil **R. 6**).

Afin d'illustrer l'information que peut contenir une entente de partenariat, vous trouverez dans cet outil un exemple d'entente. Vous pouvez consulter cet exemple pour enrichir votre propre entente de partenariat.

DESTINATAIRES



UTILITÉ

Cet outil n'est pas un document légal, il s'agit plutôt d'une entente de principes qui vous permet de clarifier les rôles de chacun des partenaires et de préciser les responsabilités mutuelles. Cela pourrait vous éviter des incertitudes ou des incompréhensions pouvant survenir pendant le déroulement du projet ou même le saboter si ces questions ne sont pas réglées.

MODE D'EMPLOI

Vous pouvez utiliser l'outil intégralement en inscrivant les informations relatives à votre projet directement dans le document. Vous pouvez également l'ajuster afin de refléter plus ou moins les détails de votre projet ou le partage de responsabilités.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Vous pouvez utiliser l'exemple suivant et l'adapter en fonction du projet de votre organisme.

Modèle d'entente

Logo organisme 1

Logo organisme 2

Entente de partenariat ou de collaboration entre

Nom organisme 1 et Nom organisme 2

1. **Description du projet**
2. **Raison d'être du projet** – historique
3. **Objectifs du projet**
4. **Avantages**

Quels sont les impacts de ce projet sur la communauté, la clientèle cible, les différents acteurs ou les organismes impliqués? Pourquoi voudrait-t-on ces effets? Quels sont les objectifs?

5. **Proposition de partenariat**

Entre _____ et _____, ce partenariat propose de _____

(Ici vous inscrivez le but global du projet)

Les partenaires consentent aux termes suivants :

Organisme 1 :

Ici, vous décrivez les responsabilités de l'organisme 1, avec précision.

Organisme 2:

Ici, vous décrivez les responsabilités de l'organisme 2, avec précision.

Il se peut que vous ayez plus de deux organismes impliqués dans votre projet. Vous pouvez ajouter les informations ici. N'oubliez pas d'ajouter leur logo sur la page couverture.

6. **Prise de décision :**

Comment les décisions seront-elles prises?

7. **Coordination :**

Avez-vous besoin de coordination? Qui sera responsable de la coordination? Qui sera responsable de la supervision et de l'embauche de l'animateur?

8. **Instructeur ou animateur :**

Nom, formation et tout autre information sur l'animateur pertinente au projet. Si vous avez une description des tâches, ajoutez-la en annexe.

9. Participants :

À qui ce projet s'adresse-t-il? Est ce qu'il y a une limite au nombre de participants?

10. Activités proposées :

Dans cette section, vous élaborez les détails du projet.

11. Coûts :

Quels sont les coûts que les participants paieront? Est-ce que vous allez offrir une flexibilité du coût pour les aînés à faible revenu? À qui les paieront-ils? Est-ce que ces revenus seront partagés? De quelle manière?

12. Matériel requis :

De quoi avez-vous besoin pour le projet? De bâtons de marche? De matelas? D'élastiques? De quoi avez-vous besoin pour la promotion du projet? Des dépliants? Des affiches? C'est important de tout mettre sur une liste afin d'éviter les surprises.

13. Budget :

Quel est le budget requis pour la réalisation de ce projet? D'où provient l'argent? Qui en a la gestion? S'il y a lieu, qui fait la demande de subvention? Est-ce que les décisions relatives aux dépenses sont partagées? Comment le suivi du budget est-il partagé?

14. Publicité et promotion :

Spécifiez comment la promotion sera faite pour le projet et qui en est responsable.

15. Évaluation :

Quels sont les résultats attendus du projet? Comment le projet sera-t-il évalué? Par qui?

Quelles sont les attentes du partenariat? Comment le partenariat sera-t-il évalué?

Signé à _____ le ____-____-_____

Cette entente est en vigueur jusqu'au ____-____-_____. Elle est potentiellement renouvelable selon (inscrire les conditions de renouvellement). Tout changement ou ajustement à ce document doit être entendu et convenu par les parties impliquées (ici vous pouvez inclure les conditions telles que l'approbation des conseils d'administration. Il n'est pas nécessaire d'avoir des conditions d'approbation, c'est selon vos besoins). Cette présente entente peut être dissolue, dans un préavis de ____ jours.

Signature des 2 organismes

Nom du signataire de l'organisme 1

Nom du signataire de l'organisme 2

Exemple d'entente rédigée

Entente de partenariat ou de collaboration entre
le Centre des aînés actifs de Montréal
et l'Habitation Jardins des Floralties

1. Le projet proposé consiste à créer et à mettre en œuvre un club de marche intérieur pendant les mois d'hiver au Centre des aînés actifs de Montréal à l'intention des résidents l'Habitation Jardins des Floralties.
2. Le Centre des aînés actifs de Montréal a eu l'idée de ce projet qui vise à assurer une continuité aux participants de l'Habitation Jardins des Floralties qui souhaitent continuer à marcher dans un espace plus sécuritaire que les rues du quartier. En hiver, nos rues sont très souvent glacées ou enneigées. Les aînés font ainsi moins d'activité physique durant cette saison à cause de la température et de la peur de tomber et de se blesser. En offrant un lieu intérieur, le Centre assure la poursuite du club de marche estival dans un lieu chauffé et sécuritaire.
3. L'objectif principal du projet consiste à favoriser la pratique de l'activité physique de façon amusante et sécuritaire auprès des résidents de l'Habitation Jardins des Floralties par la marche.
4. Ce projet favorisera la participation active et sociale des résidents et l'adoption d'un mode de vie visant le maintien optimal de l'autonomie et des capacités fonctionnelles. De plus, il sera possible de promouvoir les autres services actuellement offerts au Centre auprès de cette clientèle.
5. Le partenariat entre ces deux organismes propose un travail conjoint visant à offrir un club de marche intérieur pendant les mois d'hiver.

Les partenaires consentent aux termes suivants :

Organisme 1 : Habitation Jardins des Floralties

- Assurer la responsabilité du groupe de marcheuses (animation, prise des présences, etc.);
- Laisser les lieux du Centre des aînés propres en tout temps;
- Respecter l'horaire convenu;
- Avertir le responsable du centre de tout incident ou problème pouvant survenir durant une séance;
- Déléguer un employé de la résidence au comité des partenaires pour assurer le suivi et la réussite du projet.

Organisme 2 : Centre des aînés actifs de Montréal

- Offrir un espace sécuritaire et approprié pour accueillir les marcheuses;
- Respecter la disponibilité des locaux et l'horaire convenu des séances de marche;
- Avertir le groupe le plus tôt possible en cas d'urgence qui pourrait causer l'annulation d'une séance ou la fermeture du centre;
- Déléguer un employé du centre au comité des partenaires pour assurer le suivi et la réussite du projet.

6. Prise de décision :

Il est convenu que les prises de décision en lien avec la gestion ou le fonctionnement quotidien du projet seront assumées par l'Habitation Jardins des Floralties. Par contre, toutes les décisions en lien avec le local et le projet global se feront en concertation. Une communication transversale continue doit avoir lieu afin d'assurer la réussite du projet.

7. Coordination :

Il est convenu que le groupe de marche s'autogérera durant la période de partenariat, comme c'est actuellement le cas. Le groupe sera donc responsable des présences et des absences ainsi que des nouvelles inscriptions.

8. Instructeur ou animateur :

Il n'y a pas d'animateur prévu. Le groupe de marche est habitué de se rencontrer et de marcher ensemble.

9. Participants :

Ce programme s'adresse à l'Habitation Jardins des Floralties. Compte tenu du local disponible au Centre des aînés actifs de Montréal, la limite de participants est fixée à dix par séance pour des raisons de sécurité.

10. Activités proposées :

Le Centre des aînés actifs de Montréal mettra à la disposition du groupe des femmes aînées le local 32, tous les lundis, les mercredis, les vendredis et les samedis, de 9 h à 11 h, du 7 janvier au 15 mars 2016. Les participants seront libres d'utiliser ce local pour pratiquer la marche.

11. Coûts :

Le centre chargera 5 \$ par participant pour toute la durée du partenariat. Cela couvrira de légers frais administratifs liés au partenariat et à l'entretien ménager de la salle.

12. Matériel requis :

Le groupe de marche sera responsable d'amener tout le matériel nécessaire ainsi qu'une trousse de premiers soins à chaque séance.

13. Budget :

La demande de subvention sera faite conjointement par les deux organismes signataires auprès de la fondation Agir ensemble. Cependant, afin de faciliter le travail du suivi du budget, la gestion quotidienne du budget sera sous la responsabilité de l'Habitation Jardins des Floralies. Lors de chaque rencontre du comité des partenaires, une mise à jour du budget, comprenant une explication des dépenses, sera présentée pour approbation des partenaires. Toutes les dépenses se situant au-delà de la somme de 100 \$ devront être approuvées au préalable par le comité des partenaires.

14. Promotion et publicité :

La promotion se fera au moyen du calendrier interne de la résidence et du bouche à oreille.

15. Évaluation :

À la fin de la saison d'hiver, le groupe de marche devra compiler les présences à l'activité et recueillir les commentaires des participants afin d'évaluer si ce projet et partenariat se poursuivront l'année suivante.

Signé à Montréal le 15-10-2016

Cette entente est en vigueur jusqu'au 15-03-2017. Elle est potentiellement renouvelable. Tout changement ou ajustement à ce document doit être entendu et convenu par les parties impliquées. Cette présente entente peut être dissolue, dans un préavis de 14 jours.

Signature des 2 organismes

Nom du signataire de l'organisme 1

Nom du signataire de l'organisme 2

Exemple de lettre d'entente de services

DESCRIPTION

Cet outil propose un modèle de lettre d'entente de services. Cette lettre, plus simple et moins détaillée que l'entente de partenariat (outil **R. 8**), vise les mêmes objectifs de collaboration. Elle vous sera utile si vous vous impliquez dans un projet ayant des responsabilités ou des contributions partagées.

Cette lettre offre les grandes lignes d'un partenariat. Elle montre ce que chacun des partenaires peut apporter au projet, selon les lignes directrices établies.

Comme l'entente de partenariat, ce modèle n'est pas à utiliser auprès d'un bailleur de fonds.

DESTINATAIRES



UTILITÉ

Cet outil n'est pas un document légal, il s'agit plutôt d'une entente de principes qui permet de clarifier les rôles des partenaires et de préciser les responsabilités mutuelles. Compte tenu du fait que la lettre comprend moins d'information que l'entente de partenariat, les incertitudes ou les incompréhensions sont plus susceptibles de survenir. Habituellement, une lettre d'entente de services est utilisée préalablement à une entente de partenariat, en attendant que tous les détails de l'entente de partenariat soient bien articulés. Elle n'empêche pas le début du travail et, dans certains cas, peut être le seul document formel de collaboration.

MODE D'EMPLOI

Cet outil n'est pas un document juridique, mais représente une étape préalable à l'entente de partenariat qui vous permet de clarifier les rôles et les responsabilités de chacun en attente d'une entente plus formelle.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Vous pouvez utiliser l'exemple suivant et l'adapter en fonction de votre projet.

Modèle de lettre

Lettre d'entente de services entre

et

Cette lettre d'entente de services, signée à (lieu) le (date) entre _____ et _____ sert de confirmation de l'accord entre ces deux ressources pour un travail de collaboration dans l'atteinte des objectifs ciblés par le projet d'un club de marche intérieure hivernal.

Cette lettre illustre les grandes lignes de collaboration entre ces deux ressources et reconnaît que chacune a des rôles et des responsabilités claires et précises, bien qu'il n'y ait pas de contrat légal.

Les activités et les services sous la responsabilité de _____ sont :

Les activités et les services sous la responsabilité de _____ sont :

Ultimement, la responsabilité pour la réussite du projet revient à _____ car le projet leur appartient et le _____ n'est qu'un collaborateur au projet. _____ est responsable de la réalisation de l'activité, de la gestion du budget, de la rédaction du bilan d'activités et du bilan financier.

Signé à _____ le ____ - ____ - ____

Nom du signataire de l'organisme 1

Nom du signataire de l'organisme 2

Exemple de lettre d'entente de services

Lettre d'entente de services entre
l'Habitation Jardins des Floralies
et
le Centre des aînés actifs de Montréal

Cette lettre d'entente de services, signée à (lieu) le (date) entre l'Habitation Jardins des Floralies et le Centre des aînés actifs de Montréal sert de confirmation de l'accord entre ces deux ressources pour un travail de collaboration dans l'atteinte des objectifs ciblés par le projet d'un club de marche intérieure hivernale.

Cette lettre illustre les grandes lignes de collaboration entre ces deux ressources et reconnaît que chacune a des rôles et des responsabilités claires et précises, bien qu'il n'y ait pas de contrat légal.

Les activités et les services sous la responsabilité de l'Habitation Jardins des Floralies consistent à :

- ▶ élaborer le projet;
- ▶ rechercher du financement, créer un comité de pilotage ou de suivi du projet, veiller à la publicité de l'activité;
- ▶ recruter et embaucher un animateur;
- ▶ assurer le suivi du projet et la gestion du budget;
- ▶ rédiger le bilan;
- ▶ maintenir une bonne collaboration avec le Centre des aînés actifs de Montréal.

Les activités et les services sous la responsabilité du Centre des aînés actifs de Montréal consistent à :

- ▶ offrir un lieu de rencontre pour le début du déroulement de l'activité;
- ▶ faire la promotion de l'activité;
- ▶ assister à la recherche de financement;
- ▶ participer au comité pilotage ou de suivi du projet;
- ▶ assister à la recherche d'un animateur;
- ▶ assister dans le suivi du projet;
- ▶ rapporter toutes les observations (bon coup ou difficulté qui pourrait avoir un impact sur la réussite du projet) au comité de pilotage;
- ▶ collaborer à la rédaction du bilan;
- ▶ maintenir une bonne collaboration avec l'Habitation Jardins des Floralies.

Ultimement, la responsabilité pour la réussite du projet relève de l'Habitation Jardins des Floralies, car le projet leur appartient, et le Centre des aînés actifs de Montréal n'est qu'un collaborateur du projet. L'Habitation Jardins des Floralies est responsable de la réalisation de l'activité, de la gestion du budget, de la rédaction du bilan d'activités et du bilan financier.

Signé à _____ le ____-____-____

Nom du signataire de l'organisme 1

Nom du signataire de l'organisme 2

L'évaluation du projet relève de l'organisme ou des groupes d'organismes responsables de sa mise en œuvre. Toutefois, une évaluation approfondie nécessite l'implication de plusieurs groupes de personnes comme l'animateur, le coordonnateur, les participants et les partenaires.

DESCRIPTION

Cet outil vise l'évaluation de la réussite et la pertinence du projet, ce qui vous aidera à quantifier votre projet, un aspect utile lors d'une prochaine demande de subvention.

UTILITÉ

Une évaluation approfondie du projet vous permet d'en connaître la valeur et de le justifier auprès du conseil d'administration, des membres de votre organisme et des bailleurs de fonds.

L'évaluation est une réflexion a posteriori qui justifie le projet et qui propose des suggestions de modifications à apporter. L'évaluation facilitera la rédaction du rapport final à l'intention des bailleurs de fonds. Ces derniers veulent savoir si leur argent a été dépensé de la façon convenue et si le projet a eu un impact positif sur le groupe ciblé et la communauté.

MODE D'EMPLOI

Consultez votre plan d'action (outil **R. 2**) et copiez la colonne des résultats attendus dans la colonne Résultats de cette grille. Vérifiez si vous avez atteint les résultats attendus.

Ensuite, cochez la case appropriée en lien avec ce résultat. Quels sont les facteurs de réussite ou d'échec du projet? Quelles sont les modifications à apporter afin d'atteindre les résultats la prochaine fois? Est-ce un projet à reproduire? Au moyen de quelles modifications?

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

C'est à vous de juger, selon les résultats, si vous recommandez la poursuite du projet ou non. Il se peut que vous n'ayez pas atteint vos objectifs mais que vous vouliez tout de même poursuivre avec quelques modifications à la suite des suggestions et des commentaires des participants. L'adoption de saines habitudes de vie comme l'activité physique peut prendre du temps. Il est possible que vous n'ayez pas atteint vos objectifs, mais envisager d'abandonner le projet n'est pas nécessairement la solution. Le temps nécessaire pour que le changement d'un comportement ait lieu et qu'il soit ancré dans la vie quotidienne des participants peut prendre jusqu'à un an.

DESTINATAIRES



Évaluation

L'évaluation est une étape essentielle à tout projet de promotion ou de prévention en santé. C'est le seul moyen qui permet de distinguer les projets réussis des projets échoués. Les pratiques exemplaires favorisent l'inclusion de l'évaluation du projet dans le plan d'action et la rédaction d'objectifs mesurables. Utilisez la section « M » (mesurable) de l'outil SMART (voir l'outil **R. 2**) en étant le plus précis possible afin de pouvoir obtenir l'évaluation du projet dès le début. L'inclusion des résultats attendus dans le plan d'action permet une évaluation continue et la possibilité de procéder à des ajustements en cours de route au besoin.

La règle de base à respecter est la suivante : tout objectif doit être mesurable (souvenez-vous du « M » dans les objectifs SMART). Des exemples : une augmentation de 10 % ; l'obtention de 5000 \$; l'embauche d'une animatrice, etc. L'interprétation des données se fera en fonction de ce que vous attendez des résultats (par ex. : la continuité du financement, une meilleure collaboration, la diffusion du programme, etc.)

Évaluation continue

Une évaluation continue est une évaluation réalisée en permanence, ce qui favorise un ajustement en tout temps en vue de mieux répondre aux attentes et aux besoins des participants et de l'organisme. L'objectif de l'évaluation continue consiste à démontrer la réussite du programme et à en faire ressortir les problèmes dans le but de procéder à des ajustements qui amélioreront le projet.

L'évaluation continue représente un outil essentiel à la réussite de tout projet. Différents moyens peuvent être envisagés pour y parvenir. Ce que vous désirez démontrer dépendra de ce que vous voulez faire des résultats (par ex. : améliorer le programme en illustrant l'impact sur la santé et le bien-être des participants, améliorer la mobilisation des partenaires, justifier les dépenses aux bailleurs de fonds, etc.).

Évaluation quantitative

Une évaluation quantitative se fonde sur des données chiffrées. Plusieurs indicateurs peuvent être utilisés comme le nombre de participants, le nombre de demandes pour une continuité dans le projet, le nombre de personnes qui abandonnent le programme, etc. Cette forme d'évaluation se limite aux chiffres et peut être utile pour justifier la continuité ou l'abandon du projet.

Évaluation qualitative

Une évaluation qualitative donnera plus de consistance en expliquant ce que les données chiffrées signifient. Par exemple : 50 % du groupe aurait abandonné le programme en cours de route. À première vue, ce chiffre ne semble pas encourageant, mais une évaluation qualitative permet d'en connaître les raisons. De plus, les abandons ont commencé à la suite de la première tempête de neige. L'évaluation qualitative permet ainsi d'apporter des ajustements au projet : offrir un accompagnateur bénévole, un service de transport ou encore proposer cette activité en été seulement.

Se contenter d'observer les chiffres limite la vision du projet.
Une évaluation qualitative offre un portrait plus complet.

Sondage

Voici quelques exemples de sondage à utiliser selon vos intérêts et vos besoins afin de procéder à une évaluation qualitative :

- Sondage d'intérêt avant et après le programme
- Grille de commentaires recueillis tout au long du programme
- Fiche de présence et taux de participation
- Demande de continuité du programme
- Sondage sur la santé avant et après le programme
- Rétroaction des partenaires après chaque réunion.

Conseil

Même si le terme évaluation sous-entend l'idée de jugement, elle devrait plutôt être perçue comme un moyen d'améliorer le projet. L'évaluation est une valeur ajoutée à votre projet, car elle montre votre volonté et votre engagement à viser la réussite du projet.

Évaluation du projet

Club de marche au Centre des aînés actifs de Montréal

RÉSULTAT ATTENDU	ATTEINT	NON ATTEINT	ABANDONNÉ	FACTEUR DE RÉUSSITE	FACTEUR D'ÉCHEC	MODIFICATION À APPORTER
Augmentation de la visibilité du centre				Plusieurs articles parus dans les journaux du quartier ont contribué à l'inscription de nouveaux membres à cette activité et à d'autres activités offertes au centre.		
Embauche d'un animateur					Sans financement, nous n'avons pas pu embaucher un animateur, mais nous avons trouvé parmi nos bénévoles une personne qualifiée et intéressée à animer l'activité.	Des bénévoles et un employé du centre organisent un projet de plus petite taille.
Participation de 10 % de nos membres				Étant donné que nous avons fait une évaluation des intérêts et des besoins avant de mettre en œuvre le projet, nous nous sommes assurés d'avoir une bonne participation à l'interne avant de commencer : 15 % de nos membres ont participé et nous avons également rejoint 5 nouveaux membres. Bref, le nombre de membres a augmenté.		

Auteur : _____ Date : _____

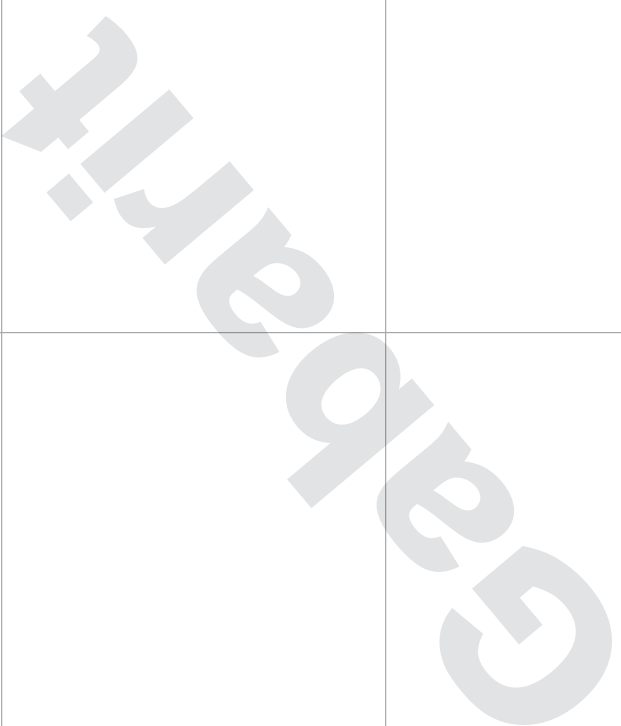
Évaluation du projet
Club de marche au Centre des aînés actifs de Montréal

RÉSULTAT ATTENDU	ATTEINT	NON ATTEINT	ABANDONNÉ	FACTEUR DE RÉUSSITE	FACTEUR D'ÉCHEC	MODIFICATION À APPORTER
Financement octroyé					Les objectifs du programme ne répondaient pas aux critères du bailleur de fonds.	Effectuer une meilleure recherche sur les projets subventionnés par le bailleur de fonds avant de faire la demande. S'assurer d'harmoniser notre demande à leurs intérêts.
Création d'un comité de planification, comprenant des contributeurs potentiels au projet				Solliciter l'intérêt et la disponibilité des partenaires plus tôt dans la planification –	Ce n'était pas le bon moment de l'année, les partenaires potentiels étaient déjà engagés dans d'autres projets.	Entamer des démarches de mobilisation au moins un an à l'avance. En montrant les résultats du projet pilote, nous serons en mesure d'attirer des partenaires pour un projet plus étendu.
Formation d'un comité de pilotage				La volonté des membres du centre et la disponibilité d'un employé a permis la création d'un projet pilote à plus petite échelle.		Procéder à des ajustements afin de proposer un projet de plus petite envergure, maintenu à l'interne.

Auteur : _____ Date : _____

Titre du projet

RÉSULTAT ATTENDU	ATTEINT	NON ATTEINT	ABANDONNÉ	FACTEUR DE RÉUSSITE	FACTEUR D'ÉCHEC	MODIFICATION À APPORTER



Auteur : _____ Date : _____

Titre du projet

RÉSULTAT ATTENDU	ATTEINT	NON ATTEINT	ABANDONNÉ	FACTEUR DE RÉUSSITE	FACTEUR D'ÉCHEC	MODIFICATION À APPORTER

Auteur : _____ Date : _____

Démarche de recension des ressources en activité physique

DESCRIPTION

Cet outil est conçu pour vous aider à dresser une liste des organismes pouvant offrir des activités physiques aux aînés ou pouvant fournir de l'information sur l'offre de services en activité physique pour les personnes âgées. Il présente des exemples de programmes ou de types d'activité physique généralement offerts aux aînés.

MODE D'EMPLOI

Consultez la liste des organismes et repérez ceux qui contribuent à l'offre de services en activité physique pour les aînés.

Repérez les organismes à consulter pour faire le portrait de ce qui est offert en activité physique pour les aînés sur votre territoire.

Vous pouvez consigner l'offre de services en activité physique dans le tableau fourni à cet effet dans l'outil **R.12**.

À titre d'exemple, voici une liste d'activités qui peuvent être offertes aux aînés par divers organismes :

- ▶ Clubs de marche ou de raquettes
- ▶ Programme Viactive de Kino-Québec
- ▶ Programme Muscul'action de Kino-Québec
- ▶ Programme PIED de la Direction de santé publique de Montréal
- ▶ Danse en ligne et danse sociale
- ▶ Cours de danse aérobie variés (classique, salsa aérobie, etc.)
- ▶ Tai-chi, pilates, yoga
- ▶ Gymnastique douce
- ▶ Activités aquatiques (aquaforme, aqua-arthrite, natation)
- ▶ Activités ludiques (pétanque, boulingrin, quilles)
- ▶ Cours de conditionnement physique de groupe
- ▶ Cours de conditionnement physique individuels
- ▶ Cours sur vélo stationnaire
- ▶ Activités d'étirements et de relaxation
- ▶ Sports d'équipe : badminton, volleyball, tennis de table
- ▶ Programme de marche avec bâtons pour les aînés du CREGÉS

DESTINATAIRES



COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Vous connaissez probablement déjà les principaux organismes qui contribuent à l'offre de services en activité physique sur votre territoire comme les centres sportifs, mais cet outil vous permettra d'en découvrir de nouveaux.

Vous pouvez utiliser cet outil pour repérer les organismes à considérer lorsque vous dresserez le portrait de l'offre de services en activité physique sur votre territoire (outil **R.12**).

Liste des organismes offrant des activités physiques aux aînés ou pouvant vous informer sur le sujet

Centres locaux communautaires pour aînés et organismes bénévoles

Association québécoise des centres communautaires pour aînés

www.aqcca.org

☎ 1-866-772-7222

- ▶ Offre le projet carrefour d'informations pour les aînés dans les divers centres communautaires (services pour aider les aînés relativement aux informations gouvernementales).
- ▶ Propose des rendez-vous annuels. Les Rendez-vous annuels offrent la conception, la promotion, la diffusion et l'organisation de programmes de formation et de ressourcement pour les bénévoles et les intervenants du milieu communautaire engagés auprès des aînés, et ce, dans onze régions du Québec (voir l'agenda sur le site web).

Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH)

www.aqlph.qc.ca

☎ 819-693-3339

- ▶ Offre des programmes d'aide en loisir.
- ▶ Soutient les organismes qui offrent des loisirs comme un moyen d'intervention auprès des personnes ayant une déficience ou des problèmes de santé mentale.

Alliance québécoise du loisir public (AQLP)

www.loisirpublic.qc.ca

☎ 514 252-5244

- ▶ Pilote de nombreux dossiers permettant d'accroître les connaissances en matière de loisir municipal, de partager des expériences novatrices et de mieux outiller les services de loisir municipaux.
- ▶ Fait la promotion d'une politique nationale du loisir.

Fédération des centres d'action bénévole du Québec

www.fcabq.org

☎ 1-800-715-7515

- ▶ Répertoire les centres d'action bénévole au Québec.
- ▶ A pour mission de contribuer au mieux-être de la population du Québec, par la promotion et le développement de pratiques de l'action bénévole.
- ▶ Offre de nombreux programmes et formations pour soutenir le travail des organismes et des bénévoles.
- ▶ Offre plusieurs informations utiles en ligne pour aider les bénévoles, dont le Bénévol'action; bulletin d'information qui traite des questions du bénévolat, des ressources et des outils disponibles, etc.

Fédération des kinésiologues du Québec

www.kinesiologue.com

☎ 1-514-343-2471

Le kinésiologue est le professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique.

- ▶ Ce site permet de trouver un kinésiologue, un service de réadaptation et un centre de service.
- ▶ Offre de la documentation et des publications en lien avec l'activité physique.

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL)

www.fqccl.org

☎ 1-888-686-8356

- ▶ Offre de l'aide et des services pour favoriser le développement de centres communautaires.
- ▶ Offre des services d'animation, de formation, de recherche, d'administration et d'autofinancement.

La Société de tai-chi taoïste du Canada

www.taichitaoiste.org

☎ 1-450-679-1018 ou 1-888-TAI-CHI-1 824-2441

- ▶ Organise des ateliers et des classes à travers le pays (consultez le calendrier en ligne).

Liste des organismes offrant des activités physiques aux aînés ou pouvant vous informer sur le sujet

Centres locaux communautaires pour aînés et organismes bénévoles

YMCA du Québec

www.ymca.ca

☎ 1-416-967-9622

- ▶ Les centres YMCA offrent un ensemble de programmes éducatifs et de formation pour aider les Canadiens à démarrer leur petite entreprise.
- ▶ Proposent des services communautaires et aux nouveaux arrivants dans le but d'améliorer la santé des communautés. Les programmes sont conçus en fonction des besoins d'une communauté particulière. La programmation du YMCA varie donc d'une association à l'autre.

Conseils de la santé et des services sociaux

Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) / Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS)

www.msss.gouv.qc.ca/reseau/reorganisation/faits-marquants

- ▶ Les CISSS et CIUSSS comprennent les CLSC, les centres d'hébergement de soins de longue durée (CHSLD) et les hôpitaux à vocation communautaire situés sur le même territoire.
- ▶ Les CISSS et CIUSSS ont pour mission de :
 - connaître l'état de santé et de bien-être de la population et assurer le leadership des actions qui visent à l'améliorer;
 - gérer et coordonner l'utilisation des services mis à la disposition de la population et prendre les mesures pour prendre en charge, accompagner et soutenir les usagers, afin d'assurer la continuité des soins;
 - gérer la gamme de services offerts, leur efficacité, leur pertinence et leur adaptation en lien avec les attentes et les besoins de la population;
 - informer, consulter et connaître la satisfaction des services offerts et des résultats obtenus.
- ▶ Les CISSS et CIUSSS ont parfois des répertoires ou de l'information sur les programmes d'activité physique adaptés pour les aînés sur leur territoire.
- ▶ Certains CISSS et CIUSSS offrent eux-mêmes des activités pour les aînés.

Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)

www.fadoq.org

☎ 1-800-328-3344 (pour communiquer avec les regroupements régionaux)

Regroupements régionaux ayant pignon sur rue, dans chaque région

(voir le site web pour les coordonnées).

- ▶ Offre des activités récréatives, sportives et des formations (cours d'initiation aux nouvelles technologies par ordinateur, ateliers de photo numérique, mentorat, randonnées cyclistes et de ski de fond, etc.).
- ▶ Offre les services suivants :

Club de marche virtuel

Propose un espace virtuel pour un club de marche. Inscription en ligne pour recevoir des conseils et des outils pour se remettre en forme par la marche.

Les membres reçoivent aux 2 semaines des exercices, un plan d'entraînement, des conseils santé et des suggestions d'activités.

FADOQ en mouvement

Séries de cahiers d'exercices illustrés à commander (\$).

Possibilité d'obtenir le recueil d'exercices et d'animation à FQLI (1-418-847-1744).

Liste des organismes offrant des activités physiques aux aînés ou pouvant vous informer sur le sujet

Fondations et associations

Association québécoise du loisir municipal

www.loisirmunicipal.qc.ca

☎ 1-514-252-5244

- ▶ A un rôle de promotion et de représentation du loisir municipal auprès des instances politiques et publiques.
- ▶ Valorise et reconnaît les professionnels en loisir municipal.
- ▶ Voit au développement des pratiques et au partage des expertises en offrant des programmes et des services aux bénéficiaires de ses membres dans l'intérêt du droit et de l'accès au loisir pour tous.

Association pulmonaire du Québec

www.pq.poumon.ca

☎ 1-888-POUMON-9 (1-888-768-6669)

- ▶ Informe sur les diverses maladies pulmonaires et sur les facteurs environnementaux qui peuvent les amplifier.
- ▶ Services offerts : lignes téléphoniques gratuites

Info-Asthme

☎ 1-800-295-8111 poste 232

Cessation tabagique (ligne POUMON 9)

☎ 1-888-768-6669 poste 232

Info MPOC

☎ 1-866-717-MPOC (6762)

La Société de l'arthrite

www.arthrite.ca

☎ 1-800-321-1433

- ▶ Section sur l'activité physique. Conseils pour intégrer l'exercice dans la vie quotidienne. Suggère des exercices en ligne en sélectionnant la région du corps désirée.
- ▶ Offre des publications à visualiser ou à commander :
 - Alimentation et arthrite
 - Activité physique et arthrite
 - Les 10 meilleurs exercices
 - Ma qualité de vie, j'y tiens!

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Québec

www.fmcoeur.qc.ca

☎ (Qc) 1-800-567-8563

- ▶ Offre des conseils et de la documentation en lien avec une saine alimentation, la pratique de l'activité physique et les maladies du cœur.

- ▶ Offre divers programmes pour les adultes :

Cœur en mouvement

Facilite la pratique de marche dans des lieux sécuritaires et balisés.

La vie à cœur

Programme d'éducation et de réadaptation cardiaque à l'intention des patients cardiaques. Propose un guide pour l'intervenant et pour le patient concernant les saines habitudes de vie.

Diabète Québec

www.diabete.qc.ca

☎ 1-800-361-3504

- ▶ Offre des conseils sur l'alimentation et la pratique de l'activité physique pour les personnes diabétiques.
- ▶ Propose des activités physiques selon les saisons.
- ▶ Propose du matériel à télécharger ou à commander.

Municipalités

Répertoire des municipalités du Québec

www.mamrot.gouv.qc.ca/repertoire-des-municipalites

☎ 1-514-873-6910

- ▶ Donne les coordonnées de chaque municipalité.
- ▶ Offre des renseignements sur les piscines, les patinoires et les centres sportifs municipaux dans votre secteur.

Liste des organismes offrant des activités physiques aux aînés ou pouvant vous informer sur le sujet

Organismes de promotion de saines habitudes de vie

Défi Santé 5-30-équilibre

www.defisante530.com

- Propose chaque année un défi au début du mois de mars : 5 portions de fruits et légumes, 30 minutes d'activité physique et l'équilibre dans les sphères de sa vie.
- Possibilité de s'inscrire au défi sur internet. Trousse de départ offerte.
- Tests en ligne.
- Offre des conseils et de la documentation en ligne pour réussir le défi.

Kino-Québec

www.kino-quebec.qc.ca

(voir les coordonnées pour chaque région.

- Dans chaque région, des conseillers de Kino-Québec sont disponibles pour vous donner de l'information sur l'offre de services en activité physique sur leur territoire.
- Le site internet offre plusieurs publications en lien avec l'activité physique, en ligne ou par commande postale (Section publication: retraités et aînés).
- Divers programmes offerts par Kino-Québec :

Guide de marche

Le carnet de marche propose une progression, un calendrier et des conseils pour agrémenter la marche.

Plaisirs d'hiver

Conseils pour augmenter la pratique de l'activité physique en hiver.

Municipalité active

Pour que les municipalités puissent proposer diverses possibilités d'être actifs. Offre de l'information, aide à créer un dossier pour votre municipalité, répond aux questions, etc.

Muscul'action (\$)

Programme d'initiation à la musculation pour les personnes âgées de 55 ans et plus qui désirent améliorer leurs capacités musculaires.

Viactive

Programme offert aux regroupements d'aînés. Par l'entremise d'animateurs recrutés à même les groupes d'aînés, des séances d'activité physique adaptées aux personnes de 50 ans et plus qui se déroulent tout au long de l'année.

Programme 0-5-30 combinaison prévention

www.0-5-30.com

(voir les coordonnées pour chaque région.

- Recommandations concernant trois habitudes de vie : tabagisme, consommation de fruits et de légumes, pratique de l'activité physique.
- Événements et programmes offerts en fonction de votre région.
- Coordonnées des spécialistes de votre région relativement aux trois habitudes de vie.

Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca

(1-866-225-0709

Section Vie saine, Activité physique

- Offre des ressources pour favoriser la pratique de l'activité physique.
 - Guide d'activité physique canadien
 - Escaliers vers la santé
 - Guide alimentaire canadien.

Saines habitudes de vie – Gouvernement du Québec

www.vasy.gouv.qc.ca

- Renseignements sur les saines habitudes de vie.
- Trois groupes ciblés : communauté, entreprises, citoyens
- Section aînés dans la catégorie des citoyens.

Liste des organismes offrant des activités physiques aux aînés ou pouvant vous informer sur le sujet

Organismes de marche et de plein air

Marche nordique

marchenordique.ca

☎ 1-450-575-9292

- ▶ Première entreprise à offrir des cours de marche nordique au Québec.
Il est possible de se joindre à un groupe ou de former son propre groupe dans sa région.

Association cardio plein air

www.cardiopleinair.ca

☎ voir les coordonnées pour chaque région.

- ▶ Propose des cours en plein air. Voir les horaires et la liste des parcs participants.
- ▶ Propose des formations pour devenir instructeurs certifiés. Possibilité d'acheter une franchise.

Fédération québécoise de la marche

www.fqmarche.qc.ca

☎ 1-866-252-2065

- ▶ Soutient la création de clubs de marche et de sentiers.
- ▶ Renseigne et conseille tous ceux intéressés par la randonnée pédestre.
- ▶ Propose un document en ligne : L'ABC de la formation d'un club de marche
- ▶ Affiche en ligne les normes et les critères pour l'aménagement, l'évaluation et l'entretien de sentiers pédestres au Québec.
- ▶ Organise des activités annuelles.
- ▶ *Le répertoire des lieux de marche au Québec* (6^e édition) localise près de 597 lieux de marche. Disponible au bureau de la Fédération québécoise de la marche (et dans les librairies).
- ▶ Le document *Raquette et marche hivernale au Québec* est disponible au bureau de la Fédération québécoise de la marche (et dans les librairies et les magasins d'articles de plein air).

Société des établissements de plein air du Québec (SÉPAQ)

www.sepaq.com

☎ 1-800-665-6527

- ▶ Pour choisir une destination ou pour organiser une activité, ce site propose une liste des parcs nationaux, des réserves fauniques et des centres touristiques. Idéal pour les fervents de la nature et des grands espaces et pour les amateurs d'activités en plein air.

Organismes, promoteurs et médias

- ▶ Consultez les journaux locaux, les activités y sont souvent annoncées dans diverses sections (babillard communautaire, annonces classées, etc.).
- ▶ Consultez également les babillards de divers organismes. Des informations sur leurs activités ou celles d'autres centres y sont généralement affichées.
- ▶ Les activités peuvent être annoncées dans divers médias (feuilles paroissiaux, journaux nationaux, etc.).

Unités régionales de loisir et de sport (URLS)

Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche

www.mels.gouv.qc.ca/loisirsport

☎ de la Direction du loisir : 1-418-646-6142

- ▶ Sous la supervision du Ministère, les URLS soutiennent la mise en œuvre dans les régions des programmations en matière d'activité physique.

Établissements d'enseignement postsecondaire

Répertoire canadien des universités, des collèges et des cégeps

www.cicdi.ca/829/consultez-le-repertoire-des-etablissements-d-enseignement-au-canada.canada

- ▶ Permet d'obtenir les coordonnées des écoles postsecondaires afin de connaître leurs activités susceptibles d'intéresser votre clientèle.

Portrait de l'offre de services en activité physique

DESCRIPTION

Il s'agit d'un tableau à remplir pour obtenir un portrait de l'offre de services en activité physique pour les aînés de votre organisme et de votre communauté.

UTILITÉ

Ce tableau vous permet d'avoir une vue d'ensemble de l'offre de services en activité physique pour les aînés sur votre territoire.

MODE D'EMPLOI

Remplissez le tableau. Des exemples d'activités sont proposés dans la colonne de gauche. Au besoin, ayez recours à la liste de l'outil **R.11** pour vous guider dans votre démarche de recension des ressources en activité physique à l'intention des aînés.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Ce portrait vous permettra de recenser ce qui est offert en termes d'activité physique sur votre territoire.

Si vous souhaitez offrir une nouvelle activité, choisissez-en une qui n'est offerte par aucun autre organisme et évitez de proposer une activité déjà offerte sur votre territoire.

Si vous voulez offrir un type précis de programme, sachez d'abord si un autre organisme l'offre déjà sur votre territoire. Dans ce cas, faites en sorte de proposer une offre de services distincte (saison, clientèle, horaire, coût, lieu, etc.).

Si un autre organisme offre déjà le programme qui vous intéresse, voyez si vous pouvez travailler en collaboration ou en partenariat avec cet organisme ou si vous pouvez bénéficier de leurs conseils (voir l'outil **R.7** sur le partenariat). Évitez d'être en compétition pour les participants ou pour le même type de financement (ne témoigne pas d'un esprit de collaboration dans la communauté). Il faudrait alors justifier auprès des bailleurs de fonds et de la communauté la raison d'offrir un même type de projet en double.

Quoi que vous décidiez, c'est une bonne idée de connaître les divers services en activité physique pour aînés disponibles sur votre territoire afin d'en favoriser la promotion.

DESTINATAIRES



Portrait de l'offre de services en activité physique de l'organisme et de la communauté

ACTIVITÉS	ADRESSE, LIEU	PERSONNE-RESSOURCE, TÉLÉPHONE	COÛT, DURÉE, HORAIRE	NOTES
Aérobic (sans saut, step, zumba, etc.)				
Antigymnastique, étirements				
Aquaforme				
Arts martiaux, autodéfense				
Boulingrin				
Club de marche intérieur ou extérieur				
Curling				
Danse (sociale ou autre)				
Danse en ligne				
Musculation				
Natation				

Portrait de l'offre de services en activité physique de l'organisme et de la communauté

ACTIVITÉS	ADRESSE, LIEU	PERSONNE-RESSOURCE, TÉLÉPHONE	COÛT, DURÉE, HORAIRE	NOTES
Prévention des chutes (ex : PIED)				
Pétanque				
Pilates				
Quilles				
Tai-chi, Qi Gong				
Vélo				
Yoga				
Autres :				
Autres :				
Autres :				

Notes :

Démarche de recension des ressources environnementales physiques favorisant la pratique de l'activité physique

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Ce questionnaire porte sur les ressources environnementales physiques favorisant la pratique de l'activité physique de votre organisme (section A) ainsi que ceux de votre quartier (section B). Il vous permet de faire le point sur vos ressources environnementales et d'avoir une meilleure idée des atouts et des défis de votre milieu.

UTILITÉ

Cet outil vous aidera à dresser un portrait des ressources environnementales physiques de votre organisme et de votre quartier. Le type de ressources présentes pourra orienter vos choix pour votre offre future en matière d'activité physique.

MODE D'EMPLOI

Remplissez le questionnaire. Si vous le souhaitez, comparez vos perceptions de l'environnement à celles de votre clientèle, dans le but de mieux connaître votre environnement. Le questionnaire peut également être rempli par des aînés qui fréquentent votre organisme.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Section A sur l'environnement de votre organisme : Plus vous cochez de cases, plus vous avez de ressources environnementales potentielles pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés. Vous pourriez également sonder les intérêts de votre clientèle envers certaines activités (outil **R.14**) et voir ce qui est possible de proposer compte tenu des ressources environnantes. Pensez également à ce que vous pourriez faire pour rendre l'environnement physique de votre organisme plus favorable à la pratique de l'activité physique. Fixez-vous des objectifs pour apporter des changements à court et à moyen terme visant à améliorer l'environnement de votre organisme. Se fixer des objectifs d'amélioration de l'environnement pourrait constituer un projet en soit.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Section B sur l'environnement de votre quartier : S'il existe à proximité de votre organisme des espaces verts et des parcs aménagés, c'est idéal pour y organiser des activités ou encore pour en faire la promotion auprès des aînés. Vous pourriez diffuser de l'information sur les sentiers de marche et organiser des groupes de marcheurs. Si vous avez la chance d'être dans un quartier où il y a de nombreux commerces, vous pouvez encourager les aînés à utiliser le transport actif, c'est-à-dire, aller à leur rendez-vous ou faire leurs courses à pied. Il vous sera plus facile d'organiser des activités dans votre centre s'il est facilement accessible, bien desservi par les transports collectifs et si les aînés trouvent l'accès sécuritaire. Ayez des dépliants d'information sur les transports disponibles pour accéder à votre organisme.

Plus l'environnement est convivial et sécuritaire pour les aînés, plus ils seront enclins à sortir pour aller marcher ou pour prendre part à diverses activités offertes dans leur quartier. Il est important qu'ils se sentent en sécurité pour avoir le goût de sortir. Plus ils sortiront, plus ils demeureront autonomes longtemps. Si votre municipalité n'est pas conviviale pour les aînés, vous pourriez faire pression auprès des élus. N'oubliez pas l'existence du programme MADA (Municipalités amies des aînés). Encore une fois, fixez-vous des objectifs à court et à moyen termes pour améliorer l'environnement de votre quartier.

RÉFÉRENCES

Kino-Québec. (2002). *Un environnement favorable au loisir et à l'activité physique... un atout pour les aînés en résidence.*

Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/avisscientifiqueaines.pdf

Kino-Québec. (2005). *Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger.* Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/Broch_Amenageons.pdf

World health organisation, (2009). *Age-friendly cities material.*

Repéré à www.who.int/ageing/age_friendly_cities_material/en/index.html

Section A sur l'environnement de votre organisme

Indiquez quels éléments sont présents au sein de votre organisme.

Accessibilité à l'organisme

OUI	NON	ACCESSIBILITÉ À L'ORGANISME
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a une rampe d'accès.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a un parc ou une cour, l'accès au parc ou à la cour est facile en toute saison.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le centre a mis en place un service de covoiturage ou de transport par des bénévoles afin de permettre aux membres du centre de participer plus facilement aux activités offertes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le centre est facilement accessible et il y a peu d'escaliers à monter pour se rendre aux locaux de l'établissement.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'hiver, le centre est facilement accessible.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	L'hiver, le déneigement est rapide et est fait de l'entrée au trottoir.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a un ascenseur.

Accessibilité de l'équipement et de l'espace

OUI	NON	ACCESSIBILITÉ DE L'ÉQUIPEMENT ET DE L'ESPACE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a une salle où il est possible faire de l'exercice en groupe.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	La salle où il est possible faire de l'exercice en groupe est bien éclairée, aérée et propre.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a une piscine.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a un vestiaire qui comprend des casiers et des douches.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des supports à vélo sont accessibles et sécuritaires.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a une cour ou un parc aménagé avec des espaces verts (ex. potager, sentier de marche, bancs) ou un terrain d'activités aménagé (ex. jeu de galet, pétanque, fer).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le centre met à la disposition des clients au moins un des éléments suivants : des tricycles, des vélos, des raquettes, des skis de fond ou des bâtons de marche.

Sécurité des usagers

OUI	NON	SÉCURITÉ DES USAGERS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tous les escaliers sont munis d'une main courante, solide, plus longue que l'escalier, et des marches non glissantes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des espaces et des accessoires de rangement sont disponibles pour éviter l'encombrement (ex. : casiers, porte-parapluie, patère, etc.).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les planchers ne sont pas glissants.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	En hiver, il y a du déneigement.

Socialisation

OUI	NON	SOCIALISATION
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Un petit salon muni de tables et de chaises est mis à la disposition des usagers.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Un endroit pour faire un pique-nique à l'intérieur et à l'extérieur est accessible.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des machines distributrices offrant divers produits santé sont disponibles sur place.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des zones de repos équipées de sièges confortables (pas trop bas, ni trop mous, avec accoudoirs) sont accessibles pour les usagers.

Partage d'information

OUI	NON	PARTAGE D'INFORMATION
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des babillards communautaires sont à la disposition de la clientèle.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des tableaux d'affichage faisant la promotion des activités physiques offertes au centre sont disponibles.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des affiches ou des tableaux faisant la promotion de la pratique de l'activité physique en général sont présents.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le site internet de l'organisme est simple à utiliser et il est mis à jour régulièrement.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Un journal interne qui informe la clientèle des activités du centre est distribué.

Évaluez vos réponses et relevez trois éléments à prioriser en vue d'apporter des changements au cours de la prochaine année (par ex. : aménager un vestiaire, afficher un babillard communautaire, se procurer des pancartes d'avertissement « Danger plancher mouillé », signaler la première et la dernière marche des escaliers, etc.)

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

Évaluez vos réponses et relevez trois éléments à prioriser en vue d'apporter des changements au cours des trois prochaines années (par ex. : créer un journal interne sur les activités du centre, désencombrer des lieux, aménager un petit salon social, etc.).

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

Section B sur l'environnement de votre quartier et de votre municipalité

Indiquez quels éléments sont présents dans le quartier :

Accessibilité à l'organisme

OUI	NON	ACCESSIBILITÉ À L'ORGANISME
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le centre est bien desservi par un service de transport collectif (autobus, métro) avec arrêt à proximité du centre et horaire adapté.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le centre a un service de transport adapté.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a des trottoirs à proximité du centre.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a du stationnement.

Accessibilité de l'équipement et des espaces

OUI	NON	ACCESSIBILITÉ DE L'ÉQUIPEMENT ET DES ESPACES
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il existe des espaces verts avec de grands arbres ou des coins ombragés.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il existe à proximité au moins un parc aménagé (sentiers, bancs, aires de jeu, etc.).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a une piste cyclable à proximité.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a plusieurs commerces et services à proximité (centre communautaire, dépanneur, clinique médicale, marché public, etc.).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des bancs et des fontaines sont présents là où les gens marchent ou font du vélo afin qu'ils puissent se reposer (particulièrement dans les parcs ou près des rues où les gens marchent pour faire leurs courses).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Des bancs et des fontaines sont présents et bien entretenus.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il existe à proximité au moins un centre de loisirs ou un centre sportif (privé ou public) qui offre des activités libres (badminton libre, bains libres, salle d'entraînement, etc.) durant le jour pour les aînés.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il existe à proximité des organismes qui offrent des activités libres durant le jour et un accès gratuit ou un coût réduit pour les aînés.

Accessibilité des espaces verts

OUI	NON	ACCESSIBILITÉ DES ESPACES VERTS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les espaces sont bien entretenus.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les espaces sont dotés d'abris adéquats.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les espaces sont dotés de toilettes.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les espaces sont dotés d'un téléphone.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les espaces sont bien éclairés.

Sécurité des usagers lors de leurs déplacements

OUI	NON	SÉCURITÉ DES USAGERS
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les trottoirs à proximité du centre sont bien entretenus (surface régulière, plane et assez large).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le déneigement des trottoirs et des rues du quartier favorise les déplacements des aînés en hiver.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a présence de passages pour piétons dans les rues.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les feux de circulation, aux passages pour piétons et cyclistes, laissent aux personnes âgées suffisamment le temps de traverser.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Dans le quartier, les automobilistes sont courtois envers les piétons (en leur cédant la priorité par exemple).
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	On observe la présence de patrouilles policières ou de surveillants de parc.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les gens se sentent en sécurité dans les lieux publics.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Il y a un bon éclairage dans les rues et les espaces verts.

Environnement adéquat

OUI	NON	ENVIRONNEMENT ADÉQUAT
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le quartier est propre.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les murs n'ont pas de graffiti.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Les odeurs sont acceptables dans le quartier.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Le niveau de bruit est raisonnable en général.

Évaluez vos réponses et relevez trois éléments à prioriser en vue d'apporter des changements au cours de la prochaine année (par ex. : faire une demande à la municipalité pour avoir des bancs et des fontaines là où les gens marchent, mobiliser les aînés autour d'un enjeux particulier pour améliorer l'environnement de leur quartier, pour le rendre attrayant et sécuritaire et favoriser ainsi l'adoption d'un mode de vie actif).

1 _____

2 _____

3 _____

Évaluez vos réponses et relevez trois éléments à prioriser en vue d'apporter des changements au cours des trois prochaines années (par ex. : faire le suivi de différentes demandes faites auprès de la municipalité).

1 _____

2 _____

3 _____

Sondage pour mieux connaître les aînés et leurs intérêts

DESCRIPTION

Ce sondage destiné aux aînés permet de connaître leur profil et leurs intérêts en matière d'activité physique.

UTILITÉ

Il est primordial dans votre démarche d'impliquer les aînés de diverses façons, la première étant de les consulter. L'avis de votre clientèle est de toute première importance, car c'est ce qui vous permettra de bien cibler vos actions.

MODE D'EMPLOI

Lisez le sondage et adaptez-le en fonction de vos besoins.

Faites remplir le sondage par les aînés.

Vous pouvez le distribuer individuellement ou lors d'une activité de groupe. Dans ce cas, vous pouvez lire les questions à voix haute et permettre aux aînés de répondre immédiatement aux questions ou de vous le retourner plus tard. Il est toutefois plus risqué de demander aux répondants de le retourner plus tard.

Vous pouvez également le remplir avec chacun d'entre eux ou bien décider de faire une rencontre de discussion pour la mise en place de votre activité. Vous pouvez offrir aux personnes de répondre de façon anonyme et organiser le retour par la poste ou par une autre façon qui favorise l'anonymat.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Les réponses au questionnaire vont vous permettre de mieux connaître votre clientèle et de vérifier avec eux ce qu'ils aimeraient faire. Vous pouvez utiliser les résultats du sondage pour vous aider à choisir les activités à inclure dans votre offre de service en activité physique. Il est toujours intéressant d'organiser une rencontre avec votre clientèle pour discuter des possibilités de services en activité physique.

- ▶ Parfois, les intérêts des aînés concordent avec ce que vous offrez habituellement.
- ▶ S'il y a des activités que les aînés aimeraient faire, mais qui ne peuvent être offertes dans votre organisme, tentez de trouver où ces services sont offerts et transmettez-leur l'information.
- ▶ Discuter avec la clientèle de ce qui pourrait être offert est très utile. Si les aînés veulent absolument faire une activité qui n'est pas disponible et qui n'est pas offerte ailleurs dans votre quartier, évaluez la possibilité de mettre en place l'activité en question avec des partenaires.

DESTINATAIRES



Sondage pour mieux connaître les aînés et leurs intérêts

Nom : _____ Numéro de téléphone : _____
(facultatif) (facultatif)

Veillez répondre au questionnaire suivant. Cela nous permettra de connaître vos préférences et vos intérêts. Cochez la réponse qui correspond le plus à votre situation.

Informations personnelles

1 Comment percevez-vous votre santé?

- Bonne ou très bonne
- Moyenne
- Mauvaise

2 Que recommande votre médecin concernant la pratique de l'activité physique?

- Il ne m'en a jamais parlé.
- Il encourage ma participation.
- Avec certaines réserves, il encourage ma participation.

Précisez les réserves : _____

- Il ne veut pas que je pratique des activités physiques.

Précisez les raisons : _____

3 Parmi les activités de la vie quotidienne suivantes, laquelle ou lesquelles êtes-vous en mesure de faire :

- Faire le ménage ou le lavage
- Préparer les repas
- Conduire une automobile
- Faire les courses
- Travailler ou faire du bénévolat
- Me déplacer pour me rendre à des activités sociales ou sportives

4 En général, quels moyens de transport utilisez-vous pour vous rendre à vos activités?

- Marche Auto Autobus
 Métro Autre, spécifiez : _____

5 Parmi les types de publicité suivants, lesquels êtes-vous le plus susceptibles de regarder?

- Babillard du centre communautaire
 Programme d'activités des centres communautaires
 Journaux, spécifiez lequel : _____
 Sites internet
 Feuilleton paroissial
 Dépliant ou affiche dans le bureau du médecin
 Dépliant ou affiche à la pharmacie
 Dépliant ou affiche dans la boîte aux lettres
 Autres, spécifiez : _____

6 Durant une semaine normale, combien de jours cumulez-vous au moins trente minutes d'activité physique (ex. 1X30, 2X15, 3X10)?

- Tous les jours ou la plupart des jours de la semaine
 3 ou 4 jours par semaine
 1 ou 2 jours par semaine
 Rarement ou jamais

7 Comparativement aux gens de votre âge, vous vous considérez :

- Très actif
 Actif
 Moyennement actif
 Inactif

Pratique de l'activité physique

8 Souhaiteriez-vous pratiquer de nouvelles activités physiques?

- Oui Lesquelles? _____
- Non

9 Préférez-vous les activités qui se pratiquent seul ou en groupe?

- Seul
- En groupe
- J'aime les deux

10 Préférez-vous les activités organisées (cours d'aquaforme, club de marche, etc.) ou libres (nage libre, entraînement individuel, marche autonome, etc.)?

- Organisées
- Libres
- J'aime les deux

11 Parmi les moments suivants, lesquels vous conviendraient le mieux pour pratiquer une activité physique? (Cochez une ou plusieurs réponses)

- Le matin
- L'après-midi
- Le soir

12 Quels jours de la semaine vous conviendraient pour pratiquer une activité physique? (Cochez une ou plusieurs réponses)

- Lundi Vendredi
- Mardi Samedi
- Mercredi Dimanche
- Jeudi

13 Dans quels types d'organismes aimeriez-vous faire de l'activité physique? (Cochez une ou plusieurs réponses)

- Nom de votre centre : _____
- Centre sportif municipal _____
- Centre sportif (ex : Le club d'activité physique Apador, Énergie Cardio, YMCA)
- Centre communautaire
- Espace extérieur
- Autres (précisez) : _____

14 Parmi les activités suivantes, lesquelles vous intéressent davantage?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Marche | <input type="checkbox"/> Natation | <input type="checkbox"/> Sports d'équipe |
| <input type="checkbox"/> Vélo | <input type="checkbox"/> Quilles | <input type="checkbox"/> Boulingrin* |
| <input type="checkbox"/> Jardinage | <input type="checkbox"/> Pétanque | <input type="checkbox"/> Tai chi |
| <input type="checkbox"/> Danse | <input type="checkbox"/> Danse en ligne | <input type="checkbox"/> Aquaforme |
| <input type="checkbox"/> Cours d'aérobic | <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Pilates |
| <input type="checkbox"/> Club de marche | <input type="checkbox"/> Entraînement dans un centre de conditionnement physique | |
| <input type="checkbox"/> Activités de type Viactive | | |
| <input type="checkbox"/> Activités de relaxation ou étirements | | |
| <input type="checkbox"/> Cours de gymnastique douce | | |
| <input type="checkbox"/> Autre : Précisez : _____ | | |
| <input type="checkbox"/> Autre : précisez : _____ | | |

*boulingrin : ce jeu ressemble à la pétanque, il consiste à lancer des boules non rondes vers une cible.

15 Parmi les raisons suivantes généralement évoquées pour ne pas pratiquer une activité physique, lesquelles s'appliquent à vous?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Je ne suis pas assez en forme | <input type="checkbox"/> Je suis trop fatigué |
| <input type="checkbox"/> Il est déjà trop tard | <input type="checkbox"/> Je ne veux pas détériorer mon état |
| <input type="checkbox"/> Je manque de temps | <input type="checkbox"/> Je manque de motivation |
| <input type="checkbox"/> Je manque d'habiletés | <input type="checkbox"/> J'ai peur de me blesser |
| <input type="checkbox"/> J'ai peur de tomber | <input type="checkbox"/> Je n'ai pas d'endroit où le faire |
| <input type="checkbox"/> C'est trop cher | <input type="checkbox"/> Ça ne m'intéresse pas |
| <input type="checkbox"/> J'ai peur de sortir | |
| <input type="checkbox"/> Je manque de soutien de la part de mon entourage | |
| <input type="checkbox"/> Je n'ai pas d'intérêt à faire de l'activité physique seul | |
| <input type="checkbox"/> Aucune raison, je veux pratiquer une activité physique | |
| <input type="checkbox"/> Autre : Précisez : _____ | |
| <input type="checkbox"/> Autre : précisez : _____ | |

16 Quelles sont les raisons qui vous encourageraient à pratiquer une activité physique?

- Pour gérer mon stress
- Je veux avoir plus d'énergie
- Je veux me sentir mieux physiquement
- Si je peux pratiquer une activité physique avec un ami ou un membre de la famille
- Pour garder mon autonomie le plus longtemps possible
- Autre : Précisez : _____
- Autre : précisez : _____

17 Quelles seraient vos suggestions pour vous aider à maintenir la pratique de l'activité physique?

Compétences requises pour offrir les différents types d'activité physique

DESCRIPTION

Ce tableau propose des exemples de mandats selon le type d'intervenant à qui vous décidez de confier l'animation des programmes d'activité physique pour votre clientèle aînée.

UTILITÉ

Les informations contenues dans cet outil vous aideront à choisir les intervenants ou les animateurs les plus adaptés à votre projet.

MODE D'EMPLOI

Lisez bien le document et décidez du type d'intervenant le plus adapté pour votre projet.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Certaines précautions doivent être prises en compte lorsqu'il s'agit d'engager les aînés dans un programme d'activité physique.

Lors de la conception et de l'enseignement d'un programme d'activité physique pour des aînés autonomes et frêles (individuellement ou en groupe), il est plus sécuritaire de faire appel à des professionnels de l'activité physique ou de la réadaptation. Ces intervenants détiennent normalement une assurance professionnelle qui couvre leurs actes et ils peuvent en outre aller plus loin dans leurs interventions et mieux les adapter.

Si vous décidez d'offrir des programmes d'activité physique à partir de guides d'animation détaillés, de formations spécifiques ou des programmes légers d'activité physique, vous pouvez faire appel à des techniciens en loisirs ou à des instructeurs en activité physique.

Les bénévoles ne peuvent offrir que des programmes d'activité physique de faible intensité conçus spécifiquement pour une animation non professionnelle.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

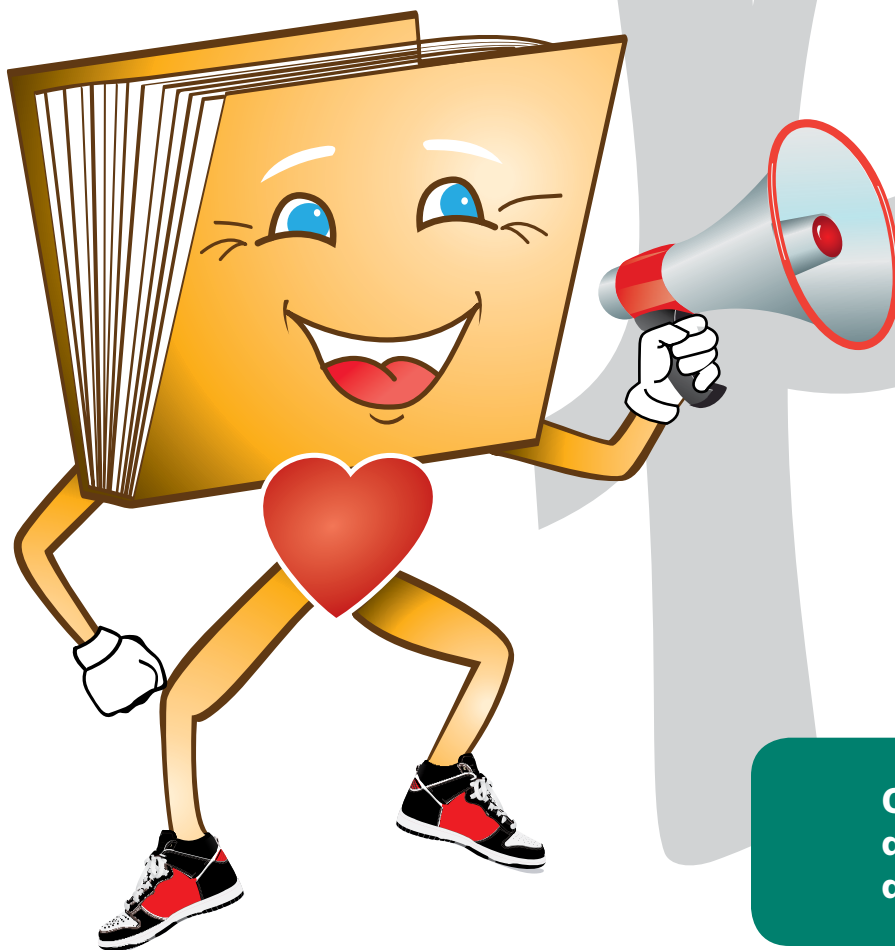
Fédération des kinésiologues du Québec. (2013). Repéré à www.kinesiologue.com

Ordre professionnel de la physiothérapie. (2013). Repéré à www.oppq.qc.ca

COMPÉTENCES REQUISES POUR OFFRIR LES DIFFÉRENTS TYPES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	
TYPES D'INTERVENANTS	MANDATS HABITUELS
Professionnels de l'activité physique et de la réadaptation <ul style="list-style-type: none"> ▸ Kinésiologues ▸ Éducateurs physiques ▸ Physiothérapeutes ▸ Ergothérapeutes ▸ Techniciens en réadaptation physique 	Concevoir et offrir des programmes d'activité physique pour aînés autonomes et frères, individuellement ou en groupe. <ul style="list-style-type: none"> ▸ Ces professionnels peuvent concevoir eux-mêmes ces programmes. ▸ Ils peuvent offrir des programmes plus complexes ou spécifiques, comme le programme PIED. ▸ Ils peuvent agir comme consultants ou personnes-ressources pour d'autres animateurs en activité physique.
Autres animateurs auprès des aînés <ul style="list-style-type: none"> ▸ Techniciens en loisirs ▸ Instructeurs d'activités (entraîneur personnel, professeur de danse, animateur de tai chi, etc.) 	Offrir des programmes d'activité physique à partir de guides d'animation détaillés ou de formations spécifiques. Offrir des programmes légers d'activité physique. <ul style="list-style-type: none"> ▸ Ces personnes sont souvent plus à l'aise d'agir auprès d'aînés en santé.
Bénévoles ou personnel de l'organisme	Contribuer à l'organisation des activités. Agir comme coanimateurs auprès des professionnels. Offrir des programmes d'activité physique à faible intensité et conçus spécifiquement pour une animation non professionnelle (comme Viactive) <ul style="list-style-type: none"> ▸ Les bénévoles ont souvent besoin d'une formation. ▸ Ils doivent être supervisés par du personnel compétent en vue d'animer des séances d'activité physique. ▸ Leur animation doit être réservée à des aînés autonomes.

**Trousse d'outils pour favoriser
la pratique d'activité physique chez les aînés**

Outils du
**Guide de promotion
d'un mode de vie actif et sécuritaire**



**Ce guide vous accompagne
dans la promotion d'un mode
de vie actif et sécuritaire.**

Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés

Note concernant les droits d'auteurs

La reproduction entière ou partielle du présent guide est permise et ce gratuitement, à condition de mentionner la source.

© CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 2016

Édition

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
5800, boul. Cavendish, bureau 600
Côte-Saint-Luc, Québec, H4W 2T5
514 488-3673

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2016

Bibliothèque nationale du Canada, 2016

ISBN 978-2-922582-53-6

Ce guide peut être téléchargé gratuitement sur le site
du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale
au www.creges.ca

Crédits

Les sources des documents dont sont inspirées certaines sections
de la trousse sont mentionnées uniquement sur la fiche descriptive
de chaque outil afin d'en alléger la lecture.

Note éditoriale

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les
femmes que les hommes.

Auteurs

Sophie Laforest, Ph. D.
Kinésiologue et épidémiologiste

Stéphanie Dupont, B.A., FLE
Organisatrice communautaire

Marie-Eve Delichy, M. Sc.
Kinésiologue

Eudoxie Adopo, Ph. D.
Kinésiologue

Éliane Charboneau, M. Sc.
Kinésiologue

Coordination

Sophie Laforest
Marie-Eve Delichy

Révision linguistique

Marie-Chantal Plante

Mise en pages et illustrations

Marie-Judith Langlois, MJL Design

Logos

Pierre Dagesse

Collaboration

Véronique Autotte, Audrey Francoeur,
Petre Popov, étudiants à la maîtrise en
kinésiologie, Université de Montréal

Marie-Claude Gagnon, Émilie Prim, étudiantes au
baccalauréat en kinésiologie, Université de Montréal

Manon Parisien, M. Sc., ergothérapeute

Comité consultatif

Caroline Arsenault, Linda Barette, Claude Bégin,
Jacques Brosseau, Donald Dessureau, Guylaine Dubé,
Johanne Filiatrault, Marie-Chantal Fournel,
Lise Gauvin, Bill Green, Anne-Renée Hert,
Marie-Claude Leblanc, Chantal Lévesque, Silvio Manfredi,
Jocelyne Ouellette, Marie-Thérèse Caron, Aida Vidzer,
Anne Beaulé, Valois Boudreault, Françoise Marin,
Carine Thibault, Christine Gilbert, Marie-Eve Thériault,
Nadia Lapointe, Monique Dubuc, Judith Maltais

Outils du **Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire** inclus dans cette section de la trousse

p. 1	Stratégies promotionnelles des ressources en activité physique	7 à 17
p. 2	Fiches sur les ressources en activité physique disponibles dans le quartier	19 à 27
p. 3	Formulation d'objectifs personnels pour la pratique de l'activité physique	29 à 46
p. 4	Moyens pour favoriser l'adhésion des aînés à la pratique de l'activité physique (pour les organismes)	47 à 51
p. 5	Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique (pour les aînés)	53 à 63
p. 6	Moyens pour encourager les aînés à maintenir leur pratique de l'activité physique (pour les organismes).	65 à 68
p. 7	Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique (pour les aînés)	69 à 73
p. 8	Des excuses qui deviennent des motivations	75 à 84
p. 9	Information sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes	85 à 87
p. 10	Moyens pour mettre à profit l'environnement physique ou pour le rendre plus favorable à la pratique de l'activité physique	89 à 95

Stratégies promotionnelles des ressources en activité physique

DESCRIPTION

Cette section propose une liste de stratégies pour promouvoir les ressources en activité physique et les programmes offerts par votre organisme, vos partenaires ou vos collaborateurs. Les suggestions suivantes sont réparties en cinq catégories :

- ▶ stratégies de promotion auprès des aînés;
- ▶ stratégies de promotion auprès des professionnels de la santé;
- ▶ stratégies de promotion auprès des responsables d'organismes communautaires et de résidences pour personnes âgées;
- ▶ stratégies pour favoriser la visibilité du programme;
- ▶ stratégies de valorisation de l'activité physique, des activités et des programmes en cours.

UTILITÉ

Les suggestions proposées dans cet outil visent à mieux faire connaître les ressources et les programmes d'activité physique à l'intention des aînés. Elles visent à promouvoir un mode de vie actif chez les aînés par leur participation à diverses activités disponibles ou proposées dans votre quartier. L'objectif consiste à informer, mobiliser et conscientiser le plus de personnes possible à l'importance de la participation des aînés à ces programmes et activités.

MODE D'EMPLOI

Consultez les stratégies promotionnelles des ressources en activité physique et appliquer les suggestions adaptées aux réalités de votre milieu.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Selon les stratégies adoptées, il sera possible par la suite d'ajuster votre planification promotionnelle en fonction des éléments ayant connu le plus de succès auprès des aînés.

RÉFÉRENCES

- Agence de santé publique du Canada. (2008). *Vieillesse et aînés*.
Repéré à www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/index-fra.php.
- Belch, G.E. et Belch, M. A. (2006). *Communication marketing – Une perspective intégrée*. Montréal : Chenelière Éducation.

DESTINATAIRES



Stratégies de promotion auprès des aînés

Comment faire connaître les services offerts dans votre quartier aux aînés ?

On propose ici des stratégies peu coûteuses et efficaces puisqu'elles touchent directement la population visée par les activités et les programmes que l'on cherche à promouvoir. Il importe de fournir le plus de renseignements possible afin de susciter l'intérêt et l'engouement pour les ressources en activité physique du quartier.

Kiosques d'information

Présentez un kiosque d'information lors de la tenue d'événements communautaires (fêtes, séances de vaccination, salons, tournois de quilles, etc.).

Présentations

Organisez des séances d'information sur les programmes d'activité physique offerts dans la région, y compris ceux de votre organisme. Les présentations peuvent être animées par l'animateur du programme ou par un ancien participant qui parlera de son expérience positive.

Invitations

Envoyez des invitations personnelles aux aînés pour les inciter à prendre part à un essai gratuit ou à une séance introductive qui porte sur les objectifs du programme et qui encourage les nouvelles personnes à y participer.

Matériel d'activité physique

Mettez à la disposition de la clientèle cible le matériel utilisé (balle de tennis, poches, etc.) afin qu'ils puissent essayer certains exercices et réduire leurs craintes possibles quant à l'activité physique.

Dépliants

Distribuez des dépliants et des brochures promotionnelles dans les endroits suivants : cliniques médicales, centres de prélèvement, pharmacies, lieux de culte, accueil des CLSC, bibliothèques publiques, etc. (se reporter à l'outil *m. 6*).

Affiches

Posez des affiches promotionnelles sur les babillards des centres communautaires et dans les endroits fréquentés par les aînés (se reporter à l'outil *m. 6*).

Stratégies de promotion auprès des professionnels de la santé

Comment faire connaître les services et les programmes offerts en activité physique auprès des professionnels de la santé ?

Il est important de faire connaître les ressources en activité physique aux différents professionnels de la santé (médecins, physiothérapeutes, ergothérapeutes, etc.). Ils seront ainsi en mesure de diriger leurs clients vers des activités précises offertes dans la communauté, contribuant ainsi à promouvoir un mode de vie actif chez les aînés.

Courriels ou envois postaux

Distribuez par courriel ou envoi postal des feuillets d'information sur les divers programmes en activité physique offerts aux aînés sur le territoire.

Sensibilisation

Sensibilisez les soignants à domicile qui pourraient en parler avec les bénéficiaires ainsi que les agents d'information des établissements.

Coordonnées de la personne-ressource

Donnez le nom et les coordonnées d'une personne-ressource à joindre pour obtenir plus d'information ou pour orienter les clients qui pourraient bénéficier des programmes.

Site Web

Invitez les professionnels de la santé à visiter le site Web de votre organisme communautaire et présentez-leur des liens Internet sur les programmes à consulter au besoin.

Études à l'appui

Appuyez votre information sur des études portant sur les bienfaits de l'activité physique pour les aînés et leurs résultats.

Notes de service

Demandez au CLSC (le service des communications ou les organisateurs communautaires) de faire circuler une note de service qui présente les activités offertes aux responsables des organismes pour aînés et leur demander de la diffuser.

Rencontres

Allez rencontrer les professionnels des résidences de personnes âgées et des organismes communautaires dans le but de se présenter, de décrire les services et de remettre des outils promotionnels au besoin.

Stratégies de promotion auprès des responsables d'organismes communautaires et des résidences pour personnes âgées

Comment faire connaître les services et les programmes offerts en activité physique aux responsables des organismes communautaires et des résidences pour personnes âgées ?

S'associer à d'autres organismes communautaires, à des résidences pour personnes âgées ou à d'autres ressources dans la communauté permet d'augmenter la visibilité du programme et d'accroître la participation.

Ressources disponibles

Faites parvenir de l'information sur les ressources à la disposition des établissements aux gestionnaires des centres communautaires et des résidences pour aînés et invitez-les à en faire la promotion.

Faites parvenir de l'information sur les ressources disponibles aux représentants des HLM et des associations de locataires et demandez-leur de l'afficher à la vue de tous les locataires (soulignez la gratuité des programmes quand c'est le cas).

Réunions

Soyez disponibles pour présenter l'offre de service en activité physique lors de vos réunions ou de vos rencontres.

Ententes

Établissez des ententes entre les centres communautaires et les résidences pour aînés en vue de faire la promotion commune de leurs activités.

Information

Informez les bibliothèques, les arrondissements, les villes et les centres de loisirs de la municipalité.

Rencontres

Allez rencontrer les responsables des résidences de personnes âgées et des organismes communautaires dans le but de se présenter, de décrire les services et de remettre des outils promotionnels au besoin.

Stratégies pour favoriser la visibilité du programme

Comment promouvoir votre programme ?

Il est important d'accroître la visibilité de votre programme dans toutes les circonstances et pour le plus grand nombre de personnes possible. Cela favorisera le bouche-à-oreille, une forme de marketing souvent oubliée mais qui s'avère très efficace.

Exemples

- ▶ Faites publier des annonces dans les journaux locaux ou rédigez un article sur le programme et y inclure des témoignages.
- ▶ Faites de la publicité à la radio communautaire locale.
- ▶ Demandez aux établissements de santé et de services sociaux et aux organismes communautaires de présenter le programme sur leur site Web ou leur système d'affichage (panneau, télévision).
- ▶ Faites paraître un article sur le programme dans des bulletins d'information à l'intention des aînés.
- ▶ Assurez-vous de donner les coordonnées d'une personne-ressource qui s'occupera des inscriptions ou qui répondra aux questions des personnes intéressées par le programme.
- ▶ Présentez votre programme sur la page Facebook de l'établissement s'il y a lieu.
- ▶ Distribuez des dépliants dans les lieux fréquentés par les aînés : bingo, pharmacie, église, etc. Demandez à l'établissement de placer les dépliants à un endroit visible.
- ▶ Participez aux événements s'adressant aux aînés, comme les soirées dansantes, pour y présenter le programme et distribuer le dépliant d'information.
- ▶ Organisez une journée « Invitez un ami » afin de faire connaître le programme (veillez à bien encadrer le groupe et à adapter le contenu pour un groupe plus nombreux).

Stratégies de valorisation de l'activité physique, des activités et des programmes en cours

Comment convaincre les aînés de s'intéresser à la pratique d'une activité physique ?

Mettre l'accent sur les avantages de tels programmes et la notion de plaisir peut grandement favoriser l'engouement et l'intérêt des aînés. L'idée qu'un mode de vie actif est une expérience positive en soi constitue un fort incitatif à faire de l'activité physique.

Exemples

- ▶ Encouragez le bouche-à-oreille.
- ▶ Recueillez des témoignages et des commentaires positifs de personnes ayant déjà participé aux programmes.
- ▶ Offrez aux participants du matériel promotionnel lors de l'inscription (autocollants, tee-shirts, gourdes, etc.).
- ▶ Visitez les établissements lors de la tenue d'activités spéciales.
- ▶ Informez les aînés sur les bienfaits d'un mode de vie actif.
- ▶ Invitez les aînés à participer à un essai gratuit, ce qui leur permettra de vivre une expérience positive avant de s'engager dans un programme.
- ▶ Récompensez la présence aux séances (tirage en fin de session, coupons de participation, etc.).
- ▶ Proposez des défis santé optionnels. Par exemple, d'ici le prochain cours, les participants ont comme devoir de réaliser chaque jour des exercices posturaux (remettez une feuille décrivant les exercices à réaliser et expliquez le devoir avant la fin de cours).

Fiches sur les ressources en activité physique disponibles dans le quartier

DESCRIPTION

Les fiches permettent de recueillir de l'information sur les différentes ressources en activité physique offertes dans votre quartier. Les ressources peuvent être classées par catégories. Par exemple, elles peuvent être divisées selon le type d'activité, l'intensité, etc. Exemples de types d'activités : club de marche, activités aquatiques, conditionnement physique, activités sur l'équilibre, activités adaptées aux problèmes de santé, etc. Exemples du niveau d'intensité de l'activité : débutant, intermédiaire ou avancé.

Chaque encadré correspond à un organisme. La première fiche sert d'exemple.

UTILITÉ

Ces fiches permettront aux aînés d'avoir accès rapidement aux coordonnées de plusieurs organismes offrant différents types d'activité physique. Ils pourront ainsi découvrir les activités disponibles dans leur quartier et participer à une ou plusieurs de leur choix. Ces fiches permettront également aux animateurs et aux responsables d'organismes communautaires de prendre connaissance des différentes ressources qui existent en activité physique et de pouvoir guider la personne vers une activité appropriée.

MODE D'EMPLOI

Informez-vous sur les ressources en activité physique disponibles dans votre quartier et remplissez les fiches.

Remettez ensuite les fiches aux participants présents aux activités, aux citoyens aînés du quartier, aux animateurs et aux responsables d'organismes communautaires. Vous pouvez également les remettre à vos partenaires communautaires.

Il est essentiel que ces fiches soient régulièrement mises à jour.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Utilisez ces données pour promouvoir un mode de vie actif en encourageant les aînés à participer à l'un des programmes d'activité physique offerts dans le quartier. Informez les participants sur les activités qui conviennent à leur état de santé et qui répondent à leurs besoins et à leurs objectifs.

DESTINATAIRES



Ressources locales en activité physique

(Inscrire le nom de votre quartier)

ORGANISME CENTRE COMMUNAUTAIRE ACTIF	ACTIVITÉS - AQUAFORME - YOGA - CLUB DE MARCHÉ
COORDONNÉES 123, BOUL. DE LA BOUGEOTTE MONTRÉAL, QC, H1L 1L1	
NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE MADAME ACTIVITÉ, DIRECTRICE	PARTICULARITÉS (prix, heure d'ouverture, clientèle) - GRATUIT POUR LES 65 ANS ET PLUS - YOGA TOUS LES LUNDIS À 18H - ...
TÉLÉPHONE 514-111-1111	
SITE WEB CENTREACTIF@INFO.CA	

ORGANISME	ACTIVITÉS
COORDONNÉES	
NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE	PARTICULARITÉS (prix, heure d'ouverture, clientèle)
TÉLÉPHONE	
SITE WEB	

Ressources locales en activité physique

(Inscrire le nom de votre quartier)

ORGANISME	ACTIVITÉS	
COORDONNÉES		
NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE		PARTICULARITÉS (prix, heure d'ouverture, clientèle)
TÉLÉPHONE		
SITE WEB		

ORGANISME	ACTIVITÉS	
COORDONNÉES		
NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE		PARTICULARITÉS (prix, heure d'ouverture, clientèle)
TÉLÉPHONE		
SITE WEB		

Ressources locales en activité physique

(Inscrire le nom de votre quartier)

ORGANISME	ACTIVITÉS
COORDONNÉES	
NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE	PARTICULARITÉS (prix, heure d'ouverture, clientèle)
TÉLÉPHONE	
SITE WEB	

ORGANISME	ACTIVITÉS
COORDONNÉES	
NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE	PARTICULARITÉS (prix, heure d'ouverture, clientèle)
TÉLÉPHONE	
SITE WEB	

Ressources locales en activité physique

(Inscrire le nom de votre quartier)

ORGANISME	ACTIVITÉS
COORDONNÉES	
NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE	PARTICULARITÉS (prix, heure d'ouverture, clientèle)
TÉLÉPHONE	
SITE WEB	

ORGANISME	ACTIVITÉS
COORDONNÉES	
NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE	PARTICULARITÉS (prix, heure d'ouverture, clientèle)
TÉLÉPHONE	
SITE WEB	

Dernière mise à jour : _____

Nom de la personne ayant fait la mise à jour : _____

Formulation d'objectifs personnels pour la pratique de l'activité physique

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Cet outil présente les divers aspects à considérer pour bien formuler ses objectifs personnels. Afin d'établir un plan d'action en lien avec ses objectifs à court et à long terme, le participant remplit au préalable des formulaires qui l'aideront dans sa démarche.

UTILITÉ

Cet exercice permet au participant de bien détailler ses objectifs et de réfléchir aux moyens de les atteindre. Il facilite également le suivi des objectifs.

MODE D'EMPLOI

Expliquez aux participants la méthode SMART utilisée pour la formulation d'objectifs. Demandez ensuite aux participants de cibler un objectif et de l'exposer en détail. Assurez-vous de la confiance des participants quant à l'atteinte de leur objectif (point 6). Si un participant a encerclé un chiffre inférieur à 6, demandez-lui de revoir son objectif. Remettez aux participants un calendrier du mois pour noter et visualiser leur cheminement. Faites un suivi au besoin. Invitez les participants à parler des stratégies et des moyens employés pour atteindre leur objectif. Il peut être intéressant d'insérer les documents dans une pochette que les participants apporteront lors de chaque séance pour avoir un suivi de l'animateur.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

L'outil facilite la pratique de l'activité physique par la formulation d'objectifs. Il permet de visualiser la fréquence des activités réalisées et d'observer si le participant a atteint ses objectifs. Dans ce cas, le participant peut partager ses stratégies avec le groupe. Dans le cas contraire, il peut apporter des modifications à son objectif en vue de faciliter sa réussite et recevoir de l'aide de l'animateur. Cet outil favorise l'autonomie de la personne au moyen de la formulation d'objectifs personnels visant un mode de vie actif.

RÉFÉRENCES

Laforest, S. et Parisien, M. (2005). *Mon arthrite je m'en charge!* Montréal : Université de Montréal; CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Santé Canada. (2011). *Trousse éducative mangez bien et soyez actif*.
Repéré à www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif.

Comment utiliser la feuille de formulation d'objectifs personnels pour la pratique d'une activité physique

La formulation d'objectifs est une démarche à essayer si vous le désirez. De nombreux documents proposent de telles démarches. Vous trouverez dans cet outil un exemple de formulation d'objectifs et des informations détaillées. Un objectif est la description précise d'un résultat à atteindre au moyen d'actions concrètes. L'énoncé d'un objectif commence toujours par un verbe (ex. : augmenter ma capacité cardiovasculaire, améliorer ma capacité à jouer avec mes petits-enfants, etc.).

La méthode SMART est un outil qui vous aide à formuler vos objectifs. Le tableau de la page suivante vous explique comment procéder. Pour bien cibler vos objectifs, n'oubliez pas de vous projeter dans le futur tout en tenant compte de ce que vous faites actuellement.

Se fixer des objectifs, c'est prendre un engagement envers soi-même et s'offrir un cadeau pour améliorer sa pratique de l'activité physique.

Formulation d'objectifs selon la méthode SMART

Exemple d'objectif

« Augmenter ma capacité à marcher chaque jour d'ici 4 semaines. »

		QUESTION	EXEMPLE
S	SPÉCIFIQUE	Qu'est-ce que je veux faire ? Plus votre objectif sera précis, plus il sera facile de trouver les moyens d'y parvenir.	Marcher tous les jours (au moins 5 jours par semaine).
M	MESURABLE	Pendant combien de temps et à quelle fréquence vais-je le faire ? Les résultats doivent être facilement mesurables pour vous permettre de suivre vos progrès.	Durant 30 minutes, tous les jours (au moins 5 jours par semaine).
A	ATTEIGNABLE	Est-ce que je peux ajuster mon objectif ? Vos objectifs doivent être flexibles pour en assurer la réussite.	Pourrais-je marcher 30 minutes tous les jours ? Peut-être faudra-t-il diviser le temps en 3 tranches de 10 minutes ou 2 tranches de 15 minutes pour y arriver. Je pourrai donc ajuster mon objectif chaque jour.
R	RÉALISTE	Est-ce que je suis capable de le faire ? Un objectif trop facile n'est pas motivant. Cependant, si la barre est trop haute, vous risquez de vous décourager. Ciblez un objectif stimulant mais réaliste. Cernez les obstacles potentiels à sa réalisation et trouvez les moyens de les surmonter.	Le fait de marcher tous les jours 30 minutes semble réaliste compte tenu de mon rythme de vie. Je vais marcher jusqu'au dépanneur du coin au lieu d'utiliser ma voiture.
T	TEMPS	Pendant combien de temps vais-je le faire ? Déterminez un délai pour l'atteinte de l'objectif. L'échéancier permet de réajuster votre objectif si son atteinte est plus longue que prévu.	D'ici 4 semaines, je serai en mesure de marcher tous les jours durant 30 minutes.

L'utilisation de la méthode SMART pour la formulation d'objectifs augmente grandement les probabilités de réussite.

Formulation d'un objectif

Voici les étapes à suivre pour fixer votre objectif. Vous trouverez à la page suivante une feuille à remplir à cet effet. Nous y avons inclus un exemple de calendrier qui pourrait vous faciliter l'atteinte de votre objectif :

- Étape 1**
- a) Ciblez un objectif à long terme (ex. : un mois ou plus);
 - b) Choisissez vos alliés.
- Étape 2**
- a) Cernez les obstacles potentiels (s'il y a lieu);
 - b) Trouvez les moyens de les surmonter.
- Étape 3**
- a) Établissez un plan d'action composé d'objectifs à court terme (ex. : 1 semaine);
 - b) Revoyez régulièrement les objectifs à court et à long terme (en cours de progrès);
 - c) Choisissez des récompenses.
- Étape 4**
- Prévoyez des stratégies de maintien (trois mois).
- Étape 5**
- Signez l'engagement.

Formulation d'un objectif

Étape 1

a) Objectif à long terme (SMART)

b) Qui seront mes alliés?

Les alliés sont essentiels dans le cadre de cette démarche. Parlez de vos objectifs à vos amis et à vos proches. Ils vous encourageront et vous motiveront.

Étape 2

a) Quels sont les obstacles potentiels (s'il y a lieu)?

Il est important de relever les obstacles à l'accomplissement de notre objectif. La vie étant remplie d'imprévus, différents obstacles peuvent s'immiscer lorsque nous voulons faire de l'activité physique et c'est tout à fait normal. Il se peut que vous manquiez de temps ou d'énergie, etc. Il faut en tenir compte et trouver les moyens de les surmonter. Cette réflexion est nécessaire pour poursuivre l'ascension vers votre objectif.

b) Moyens à prendre pour contourner les obstacles

Étape 3

a) Plan d'action – objectifs à court et à long terme

La plupart des personnes se fixent des objectifs à long terme (ex. : « d'ici 4 semaines, je veux marcher tous les jours durant 30 minutes »). Toutefois, en vue d'accomplir un objectif à long terme, il vaut mieux le subdiviser en plusieurs petites étapes à court terme. Prenons par exemple une personne de 65 ans qui commence à faire de l'activité physique. Elle visera des objectifs hebdomadaires qui l'amèneront vers la réussite de son objectif à long terme. Les objectifs à court terme vous permettront de constater ponctuellement vos progrès et de réajuster votre objectif à long terme s'il y a lieu. De plus, le fait de procéder par étapes successives apportera chaque fois de la satisfaction, ce qui aura pour effet de vous motiver davantage.

b) Révision régulière des objectifs à court et à long terme (en cours de progrès)

c) Mes récompenses

Les objectifs à court terme vous permettront de constater vos progrès. Et qui dit progrès, dit récompense! Ce peut être une sortie convoitée, un nouveau vêtement ou un moment pour penser à soi et relaxer. N'hésitez pas à vous récompenser pour chaque réussite, cela vous permettra de rester motivé, surtout si l'objectif à long terme prend du temps à être atteint.

Étape 4

Maintien après trois mois (stratégies)

Il est important d'intégrer l'activité physique dans votre mode de vie pour maintenir les gains et les bénéfices à long terme. Planifiez votre prochain objectif et son plan d'action avant l'atteinte de l'objectif en cours.

Étape 5

Signature de l'engagement _____

Date : _____

Suivi de l'objectif

Utilisez un calendrier ou un agenda pour planifier et visualiser les activités en lien avec votre objectif. Rédigez une note tous les jours du mois ou de la semaine où vous comptez pratiquer vos activités physiques. Vous pouvez aussi coller des papillons adhésifs (Post-it) pour y inscrire vos activités (marche, aquaforme, vélo, etc.) sur un calendrier mural. En cas de conflit d'horaire, vous devrez déplacer vos activités sans les annuler. Consultez régulièrement votre agenda ou placez votre calendrier bien en vue (ex. : sur votre réfrigérateur).

À la fin de la semaine, si votre objectif à court terme est atteint, dessinez sur votre calendrier dans votre agenda un bonhomme sourire et félicitez-vous!



DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	RÉSULTAT
	MARCHE 10 MIN			MARCHE 10 MIN		MARCHE 10 MIN	
	MARCHE 15 MIN			MARCHE 15 MIN		MARCHE 15 MIN	
	MARCHE 20 MIN			MARCHE 20 MIN		MARCHE 20 MIN	
	MARCHE 30 MIN			MARCHE 30 MIN		MARCHE 30 MIN	

MOIS: _____

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	RÉSULTAT

Exemple de progression

Voici la progression possible de M. Martin, débutant en activité physique. Il a comme objectif à long terme de marcher tous les jours durant 30 minutes d'ici 4 semaines.

Ses objectifs à court terme

Semaine 1 : M. Martin commence d'abord par un objectif de 3 marches de 5 minutes (15 minutes au total), 3 fois durant la semaine. Ayant réussi son objectif, il s'offre une revue de chasse et pêche qu'il n'a pas l'habitude de s'acheter.

Semaine 2 : M. Martin a eu de la facilité à accomplir son objectif de la première semaine. Il décide donc d'augmenter la fréquence de son activité et de faire 3 marches de 5 minutes (15 minutes au total) tous les jours. De plus, il a parlé de son objectif final à sa conjointe et elle veut l'encourager. Elle marche avec lui tous les jours cette semaine. Ayant réussi son objectif, il s'offre une sortie au cinéma avec sa conjointe.

Semaine 3 : Ayant bien réussi la semaine dernière, M. Martin décide d'augmenter la durée de son exercice en gardant la fréquence à 7 jours par semaine. Il fait 2 marches de 10 minutes (20 minutes au total), tous les jours. À titre de récompense, M. Martin déjeune chez sa fille. Il en profite pour lui parler de son objectif à long terme.

Semaine 4 : M. Martin a trouvé plus difficile d'augmenter la durée de son exercice. Ses jambes étaient plus fatiguées et il avait le souffle court. De plus, il avait la garde de ses trois petits-enfants tous les jours cette semaine. Il a donc décidé de poursuivre son activité physique de la même façon cette semaine (2 marches de 10 minutes = 20 minutes au total, tous les jours) et ses petits-enfants ont marché avec lui. Il faut se rappeler qu'au départ M. Martin voulait atteindre son objectif en 4 semaines. Toutefois, afin de demeurer réaliste, il a réajusté son objectif en fonction de son état (fatigue aux jambes) et de contraintes personnelles (la garde de ses trois petits-enfants). Son nouvel objectif est maintenant de marcher 30 minutes tous les jours d'ici 5 semaines. Sa fille lui a téléphoné cette semaine pour prendre de ses nouvelles et voir comment va son progrès en activité physique. Elle l'encourage à poursuivre malgré les difficultés. Pour sa récompense, sa fille l'accompagnera une fois cette semaine.

Semaine 5 : M. Martin fait 3 marches de 10 minutes (30 minutes) tous les jours! Il en est fier et pense déjà à son prochain objectif à long terme. Pour se féliciter, M. Martin s'est procuré un podomètre afin de visualiser le nombre de pas qu'il réalise lors de ses marches, ce qui le motive pour l'atteinte de son prochain objectif.

Atteinte de l'objectif

Atteinte de l'objectif

Oui

Objectif reporté

Objectif annulé

SI L'OBJECTIF EST ATTEINT	
Qui étaient vos alliés et quels moyens vous ont permis d'atteindre votre but?	

SI L'OBJECTIF EST REPORTÉ	
Quels étaient les obstacles ou les raisons?	

SI L'OBJECTIF EST ANNULÉ	
Quelles sont les raisons de cette annulation?	

1 Révision des objectifs

Il est possible de modifier les objectifs en cours de route s'ils sont difficilement atteignables ou trop faciles à réaliser. Ajustez votre plan au besoin.

Modifications _____

2 Maintien après 3 mois

Maintenez-vous toujours les comportements de santé associés à vos objectifs à court terme?

Oui

Non

Avez-vous atteint votre objectif à long terme?

Oui

Non

Essayez de maintenir les objectifs déjà acquis afin de favoriser le maintien des changements et des bienfaits encourus à long terme.

On suggère fortement de cibler de nouveaux objectifs au fur et à mesure de votre progression. Répétez ces étapes pour viser l'atteinte d'un nouvel objectif, cela vous aidera à maintenir votre motivation. Vous pouvez vous procurer ce document vierge en contactant la personne qui vous l'a remis au départ afin d'y inscrire de nouveaux objectifs.

La formulation d'objectifs est la clé de la motivation!

Moyens pour favoriser l'adhésion des aînés à la pratique de l'activité physique (pour les organismes)

DESCRIPTION

Cet outil propose une liste de moyens pour motiver les aînés à être plus actifs.

UTILITÉ

Les moyens et les astuces présentés ici visent à encourager les aînés à entreprendre une activité physique. Ce document offre aux organismes des outils de promotion de leurs programmes qui permettent d'augmenter le nombre d'inscriptions. Il sert également à encourager leurs membres à adopter un mode de vie actif et à pratiquer une activité physique.

MODE D'EMPLOI

Lisez les stratégies de motivation proposées et choisissez celles qui vous conviennent en fonction des participants et de l'activité. Allez à la section « Comment? » pour mettre en œuvre les stratégies choisies.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Choisissez les stratégies qui répondent aux besoins de l'organisme et mettez-les en pratique.



RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada. (2008). *Soyez-actif à votre façon : l'âge n'est pas une barrière*. Repéré à www.publications.gc.ca/collections/Collection/H88-3-30-2001/pdfs/healthy/act_f.pdf.

Cox, R. H. et Lecoq, J.-C. (2005). *Psychologie du Sport*. Bruxelles : De Boeck.

Cress, M. E., Buchner, D. M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C., Chodzko-Zajko W. (2005). Best practices for physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13(1), 61-74.

Moyens pour encourager les aînés à entreprendre une activité physique

1 Nommez des leaders responsables de gérer un projet d'activité physique.

- Recherchez des personnes intéressées à coordonner la réalisation d'une activité physique.
- Mettez en contact les participants intéressés avec la personne-ressource.

COMMENT ?

Parlez-en avec les personnes susceptibles d'être intéressées et qui correspondent au profil de leader pour cette activité.

Recherchez des personnes intéressées au moyen d'affiches.

2 Organisez une rencontre avant l'inscription.

Suggestions :

- Afin de créer des liens et de réduire les craintes, organisez une rencontre entre les nouveaux participants et ceux déjà inscrits au programme, les anciens se sentiront ainsi valorisés.
- Présentez les différents types d'activité physique offerts.
- Invitez le professeur à répondre aux questions.
- Expliquez les bienfaits de l'exercice.

COMMENT ?

Invitez les gens à une réunion d'information en posant des affiches, en leur téléphonant ou en les invitant personnellement.

Invitez les gens lors de rassemblements organisés pour d'autres occasions.

3 Mettez l'accent sur les bienfaits immédiats de l'activité physique.

- On peut y faire de nouvelles rencontres.
- On se sent plus détendu.
- Cela contribue à l'amélioration du sommeil.
- Cela permet de se divertir.

COMMENT ?

Distribuez des dépliants d'information sur le sujet.

Concevez des affiches sur le thème : « Saviez-vous que l'activité physique... »

Organisez une réunion d'information à ce sujet.

4 Encouragez les aînés.

- ▶ Contribuez à accroître leur sentiment d'efficacité personnelle.

COMMENT ?

Encouragez verbalement les aînés et félicitez-les !

Mettez l'accent sur leurs capacités plutôt que sur leurs limitations et émettez des commentaires positifs (ex. : « Bravo, vous êtes bons, on continue, ne lâchez pas ! »).

Invitez le groupe à s'applaudir après la séance d'exercice.

5 Offrez des essais gratuits.

- ▶ Permettez aux aînés d'essayer une activité physique avant de s'y inscrire.

COMMENT ?

Organisez une journée ou un événement permettant aux intéressés de participer à l'activité physique.

Organisez une initiation à l'activité physique pour permettre l'essai de différents types d'activité physique.

6 Démontrez les avantages de l'activité physique en groupe.

Cela permet de :

- ▶ faire de nouvelles rencontres, créer des liens;
- ▶ créer un esprit d'équipe;
- ▶ briser l'isolement;
- ▶ créer un sentiment d'appartenance;
- ▶ Accroître la motivation;
- ▶ favoriser l'entraide des pairs.

L'entraînement seul à la maison permet également d'engendrer des bénéfices. Il est important de mentionner aux gens qu'ils peuvent choisir ce qui leur convient.

COMMENT ?

Posez une affiche qui explique les avantages de l'activité physique réalisée en groupe.

Discutez avec votre groupe (5 minutes avant le début du cours, par exemple) des effets positifs de l'entraînement en groupe.

Notez les témoignages des participants sur les éléments positifs de l'entraînement en groupe pour une utilisation future dans les outils promotionnels.

7 Créez des liens entre les membres.

- ▶ Favorisez une cohésion de groupe.
- ▶ Permettez aux membres de s'identifier aux autres.

COMMENT ?

Organisez des réunions pour favoriser les rencontres et les discussions. Par exemple, à la fin de la session, prévoyez un dîner ou un souper avec votre groupe.

Affichez des annonces en vue de regrouper des personnes ayant des intérêts ou des points communs (intéressés par la marche, etc.).

Permettez l'affichage d'annonces pour la recherche de partenaires de sport ou de covoiturage (partenaires de badminton recherchés, etc.).

Proposez des activités qui se réalisent à deux personnes, surtout en début de session, pour permettre aux participants de faire connaissance.

Allouez du temps avant ou après le cours pour permettre aux membres du groupe de discuter entre eux.

8 Mettez l'accent sur la sécurité.

- ▶ Éliminez la peur de tomber ou de se blesser.

COMMENT ?

Organisez une réunion d'information sur le thème de la sécurité.

Posez des affiches sur la prévention des incidents : comment soulever une charge, comment se relever, prévenir les chutes, etc.

Respectez les consignes de sécurité suggérées à l'outil *m.* 26.

9 Assurez-vous que les attentes des participants sont réalistes.

- ▶ Veillez à ce que les participants ciblent des objectifs atteignables.
- ▶ Assurez-vous que les participants comprennent les bienfaits engendrés par l'exercice choisi.
- ▶ Évitez le découragement des participants s'ils ne constatent pas les résultats espérés.

COMMENT ?

Demandez aux participants au moment de l'inscription leurs attentes et leurs objectifs. Si cela ne correspond pas aux objectifs du cours, orientez-les vers un cours qui leur convient ou mentionnez les bienfaits engendrés par ce cours.

Pour aider les aînés à trouver une activité physique qui leur convient, distribuez l'outil *p.* 5 *Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique.*

Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique (pour les aînés)

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Cet outil propose des questions qui facilitent la recherche d'une activité physique correspondant aux attentes, aux besoins et aux intérêts des aînés.

UTILITÉ

Cet outil aidera le participant à trouver par lui-même les types d'activité physique qui lui convient dans sa région. À la fin du questionnaire, le participant devrait avoir trouvé les activités les plus appropriées.

MODE D'EMPLOI

Remettez l'outil aux participants. On peut lire les énoncés individuellement ou en groupe puis en discuter. Les participants répondent aux questions directement sur les feuilles. Idéalement, une personne responsable des activités physiques devrait être disponible à ce moment pour répondre aux questions des aînés. Il faudra probablement faire des recherches pour répondre aux questions (journaux, Internet, appels téléphoniques) et trouver une activité physique appropriée pour le participant.

On peut distribuer des dépliants sur les services et les activités offerts dans la municipalité ou les centres de conditionnement physique, ce qui aidera le participant à remplir le questionnaire. L'outil p. 2 peut être utile à cet égard.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Les données serviront à évaluer les différentes activités proposées ou offertes. Le participant disposera ainsi de critères de sélection qui correspondent à ses attentes et à ses capacités.

RÉFÉRENCES

Cress, M. E., Buchner, D. M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C., Chodzko-Zajko W. (2005). Best practices for physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13(1), 61-74.

Santé Canada. (2011). *Guide d'activités physique pour une vie saine pour les aînés*. Repéré à www.publications.gc.ca/site/fra/83130/publication.html.

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2010). *Guide du conseiller en condition physique et habitudes de vie*. Repéré à www.csep.ca/cmfiles/certifications/cphvsupplement/Guide-du-CPHV-supplement-aout-2010.pdf.

Moyens pour vous encourager à entreprendre une activité physique

Pour vous inciter à pratiquer une activité physique, veuillez répondre aux questions suivantes. Elles vous permettront de trouver les meilleures activités pour vous.

1 Qu'est-ce que j'aime en termes d'activité physique?

Choisissez des activités que vous allez aimer. Vous pouvez choisir des activités que vous avez déjà pratiquées ou de nouvelles que vous désirez essayer, vous pourriez être agréablement surpris. Choisissez au moins quatre activités.

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aérobie | <input type="checkbox"/> Étirements | <input type="checkbox"/> Pilates | <input type="checkbox"/> Tennis |
| <input type="checkbox"/> Aquaforme | <input type="checkbox"/> Golf | <input type="checkbox"/> Promenade à cheval | <input type="checkbox"/> Tennis de table |
| <input type="checkbox"/> Arts martiaux | <input type="checkbox"/> Jardinage | <input type="checkbox"/> Quilles | <input type="checkbox"/> Tir à l'arc |
| <input type="checkbox"/> Aviron | <input type="checkbox"/> Kayak | <input type="checkbox"/> Racquetball | <input type="checkbox"/> Vélo |
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Marche | <input type="checkbox"/> Randonnée pédestre | <input type="checkbox"/> Voile |
| <input type="checkbox"/> Billard | <input type="checkbox"/> Marche avec bâtons | <input type="checkbox"/> Raquette sur neige | <input type="checkbox"/> Volleyball |
| <input type="checkbox"/> Canot | <input type="checkbox"/> Musculation | <input type="checkbox"/> Jeu de palets | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> Conditionnement en groupe | <input type="checkbox"/> Natation | <input type="checkbox"/> Ski alpin | <input type="checkbox"/> Danse aérobique latine |
| <input type="checkbox"/> Course à pied | <input type="checkbox"/> Patinage sur glace | <input type="checkbox"/> Ski de fond | <input type="checkbox"/> Autre :
_____ |
| <input type="checkbox"/> Curling | <input type="checkbox"/> Patin à roues alignées | <input type="checkbox"/> Squash | <input type="checkbox"/> Autre :
_____ |
| <input type="checkbox"/> Danse | <input type="checkbox"/> Pétanque | <input type="checkbox"/> Tae boxe | <input type="checkbox"/> Autre :
_____ |
| <input type="checkbox"/> Danse en ligne | <input type="checkbox"/> Pickleball | <input type="checkbox"/> Tai-chi | <input type="checkbox"/> Autre :
_____ |

2 Qui et qu'est-ce qui est disponible?

Parmi les activités cochées, pensez à celles que vous aimeriez entreprendre.

Pour avoir une vision globale de vos activités, faites les recherches nécessaires et remplissez les informations requises dans le tableau de la page suivante. Vérifiez auprès de la municipalité, des organismes communautaires et des écoles si ces activités sont offertes. Notez les lieux, la durée de la session, l'horaire et le tarif s'il y a lieu.

Il est prouvé que les personnes qui s'entraînent en compagnie d'une autre personne sont plus fidèles à leur pratique. Incluez dans le tableau une liste des partenaires avec qui vous désirez pratiquer une activité physique. Montrez-leur le tableau sur les diverses activités que vous aimeriez entreprendre, cette information les aidera à décider de participer ou non à l'activité physique choisie.

Dans le cas où la personne préfère s'entraîner seule, il n'est pas nécessaire de réaliser cette étape.

- Vous pourrez ajouter au tableau les informations que vous considérez pertinentes.

Référez-vous à l'outil **p. 2** au besoin.

Consultez l'exemple à la page suivante. ►

TABLEAU DES ACTIVITÉS ATTRAYANTES À ENTREPRENDRE

ACTIVITÉS	1	2	3	4
	AQUAFORME	TAI-CHI	VÉLO	MARCHE
LIEU	POLYVALENTE	CLUB OPTIMISTE	PISTE CYCLABLE PRÈS DE CHEZ MOI	EXTÉRIEUR
COÛT	60 \$ LA SESSION	55 \$ LA SESSION	GRATUIT	GRATUIT
DURÉE DE LA SESSION	12 SEMAINES	8 SEMAINES	SAISON ESTIVALE	ILLIMITÉE
HORAIRE	LUNDI : 10 H À 11 H	MARDI ET JEUDI 13 H À 14 H 15	N'IMPORTE QUAND	N'IMPORTE QUAND
PARTENAIRE ACTUEL OU POSSIBLE	GEORGETTE	DEMANDER À YVONNE	X	MES DEUX FILLES
AUTRE	GROUPE POUR AÎNÉS	SORTIES MENSUELLES AVEC LE GROUPE	BESOIN DE ME PROCURER UN CASQUE (80 \$)	UTILISER MON PODOMÈTRE

TABLEAU DES ACTIVITÉS ATTRAYANTES À ENTREPRENDRE

ACTIVITÉS	1	2	3	4
LIEU				
COÛT				
DURÉE DE LA SESSION				
HORAIRE				
PARTENAIRE ACTUEL OU POSSIBLE				
AUTRE				

- Une fois les informations inscrites, il suffit de choisir les activités les plus prometteuses pour vous. Encerclez les éléments qui favoriseraient votre pratique d'une activité physique, les lieux que vous préférez, les tarifs que vous considérez abordables, l'horaire qui vous convient, les partenaires potentiels, etc.

Éliminez les activités dont l'horaire, la durée ou le tarif ne conviennent pas. Toutefois, si ces activités vous intéressent beaucoup, poursuivez vos recherches afin de trouver l'endroit qui offrirait cette activité selon vos critères.

Consultez l'exemple à la page suivante. ►

TABLEAU DES ACTIVITÉS ATTRAYANTES À ENTREPRENDRE

ACTIVITÉS	1	2	3	4
	AQUAFORME	TAI-CHI	VÉLO	MARCHE
LIEU	POLYVALENTE	CLUB OPTIMISTE	PISTE CYCLABLE PRÈS DE CHEZ MOI	EXTÉRIEUR
COÛT	60 \$ LA SESSION	55 \$ LA SESSION	GRATUIT	GRATUIT
DURÉE DE LA SESSION	12 SEMAINES	8 SEMAINES	SAISON ESTIVALE	ILLIMITÉE
HORAIRE	LUNDI : 10 H À 11 H	MARDI ET JEUDI 13 H À 14 H 15	N'IMPORTE QUAND	N'IMPORTE QUAND
PARTENAIRE ACTUEL OU POSSIBLE	GEORGETTE	DEMANDER À YVONNE	X	MES DEUX FILLES
AUTRE	GROUPE POUR AÎNÉS	SORTIES MENSUELLES AVEC LE GROUPE	BESOIN DE ME PROCURER UN CASQUE (80 \$)	UTILISER MON PODOMÈTRE

Par la suite, observez les activités qui comportent le plus d'éléments encadrés. Dans cet exemple, la personne choisira probablement l'aquaforme et la marche.

Réalisez ensuite les démarches nécessaires, avec votre partenaire s'il y a lieu, pour entreprendre les activités que vous avez choisies et qui correspondent à vos besoins et à vos critères.

Vous pouvez surligner les activités choisies dans le tableau. L'outil **p. 7** *Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique* propose des moyens pour persévérer dans vos activités et l'atteinte de nouveaux objectifs.

3 Qu'est-ce qui est adapté à mon état de santé?

Assurez-vous que les activités choisies vous permettent de bénéficier au maximum des effets positifs. Pour ce faire, vérifiez auprès de l'animateur ou de l'organisme si vous pouvez réaliser l'exercice, et au besoin, consultez votre médecin.

4 Voici quelques astuces si vous ne savez pas par où commencer pour faire votre recherche.

- ▶ Informez-vous auprès d'un centre communautaire, d'un centre pour aînés ou du service des loisirs de votre municipalité.
- ▶ Consultez les pages jaunes.
- ▶ Lisez davantage sur l'activité physique.
- ▶ Vérifiez s'il y a un club ou un organisme sur l'activité désirée (club de marche, comité de pétanque, etc.).
- ▶ Parlez d'activité physique avec votre famille et vos amis.
- ▶ Informez-vous auprès des gens de votre entourage sur les activités qu'ils pratiquent.
- ▶ Demandez des conseils à votre médecin ou à un professionnel de l'activité physique.

Moyens pour encourager les aînés à maintenir leur pratique de l'activité physique (pour les organismes)

DESCRIPTION

Une liste de facteurs stimulants à utiliser par les organismes communautaires dans le but de favoriser chez les aînés le maintien à long terme de la pratique d'une activité physique.

UTILITÉ

Cet outil propose de considérer différents facteurs liés à l'environnement physique, interpersonnels et personnels pour encourager les aînés à la pratique régulière d'une activité physique. Il offre également des moyens de les mettre en pratique dans le cadre des activités proposées par votre organisme.

MODE D'EMPLOI

Consultez les facteurs relevés pour encourager les aînés à pratiquer régulièrement une activité physique et sélectionnez ceux qui vous intéressent et pour lesquels des démarches seront nécessaires pour leur mise en application. Réalisez les démarches afin de répondre aux exigences des facteurs retenus. Utilisez ces tableaux pour chaque nouvelle activité afin de vous assurer qu'elle englobe la majorité des facteurs stimulants. Modifiez l'activité au besoin.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cet outil relève différents facteurs qui permettent de favoriser le maintien de la pratique d'une activité physique auprès des aînés. Il vous guidera dans l'élaboration de votre offre de service en matière d'activité physique.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada. (2012). *Conseils pratiques pour les aînés (65 et plus)*. Repéré à www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php.

Chiang K. C., Seman, L., Belza, B. et Tsai J.H. (2008). It is our Exercise Family: Experiences of Ethnic Older Adults in a group-Based Exercise Program. *Preventing Chronic Disease; Public Health Research, Practice and Policy*. 5(1). Repéré à www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/pdf/06_0170.pdf.

Community Health Research Unit, University of Ottawa and Public Health and Long-Term Care Branch, City of Ottawa. (2004). *Active independent aging: a community guide for falls prevention and active living*. Repéré à <http://docs.communityconnection.net/activeagingguide.pdf?hl=en>.

Défi santé 5/30, équilibre. (2008). *Activité physique, pour être plus en forme*. Repéré à www.defisante.ca/fr/accueil.

Kino-Québec. (2008). *Profitez de la vie, soyez actif*. Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/ProfitezDeLaVieSoyezActif2008_f.pdf.

Moyens pour encourager les aînés à maintenir leur pratique d'une activité physique

Voici quelques facteurs qui stimulent la pratique d'une activité physique et des conseils pour les adapter à votre organisme. Ces facteurs de stimulation visent à favoriser le maintien de la pratique d'une activité physique auprès de la clientèle aînée. La plupart de ces facteurs doivent être présents dans l'environnement du participant. Faites les démarches nécessaires pour offrir le plus de facteurs stimulants dans votre offre de service.

Le maintien de la pratique d'une activité physique peut être accentué au moyen de l'outil **p. 7** *Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique* qui s'adresse aux aînés.

FACTEURS STIMULANTS

FACTEURS INTERPERSONNELS (relation entre deux personnes)	CONSEILS
Recommandation du médecin pour la pratique d'une activité physique	Demandez aux aînés de vérifier auprès de leur professionnel de l'activité physique ou de la santé ce qu'on leur suggère au sujet de la pratique d'une activité physique.
Soutien positif de l'entourage relativement à l'activité physique	Encouragez les membres à réaliser des activités avec un partenaire afin d'obtenir son soutien et son encouragement. Encouragez les membres à faire partie d'une équipe sportive ou de loisirs pour favoriser les relations d'amitié.
Sentiment d'appartenance à un groupe	Proposez aux membres d'intégrer un groupe d'exercices ou de loisirs afin de favoriser l'intégration sociale et la création des liens d'amitié.

FACTEURS STIMULANTS

FACTEURS PERSONNELS (en fonction de la personne)	CONSEILS
Les bienfaits engendrés par la pratique d'une activité physique	Faites la promotion des bienfaits engendrés par la pratique régulière d'une activité physique de manière réaliste, sans les exagérer.
Le plaisir engendré par la pratique d'une activité physique	Faites en sorte de favoriser le plaisir en : <ul style="list-style-type: none"> ▶ créant des liens entre les gens ▶ utilisant de la musique entraînante ▶ réalisant des activités ludiques ▶ rendant le décor agréable ▶ organisant des tirages en fonction de la participation (ex. : un coupon par présence).
Expérience de réussite en matière d'activité physique	Faites vivre des succès tout au long de la pratique de l'activité physique.
Attentes positives et réalistes en matière d'activité physique	Vérifiez l'atteinte des objectifs relativement à la pratique régulière d'une activité physique. Réévaluez l'objectif avec les participants au besoin (outil p. 3).

FACTEURS STIMULANTS

FACTEURS LIÉS À L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE	CONSEILS
Sécurité à l'extérieur	Encouragez les gens à marcher à deux ou en groupe.
Présence de trottoirs sécuritaires	Mentionnez les endroits adéquats à proximité du quartier des participants. Signalez les endroits non adéquats à la municipalité. Faites circuler une pétition pour construire davantage de trottoirs dans le quartier.
Éclairage extérieur adéquat	Mentionnez les endroits adéquats à proximité du quartier des participants. Suggérez le port de vêtements voyants et l'utilisation d'une lampe de poche au besoin. Signalez les endroits non adéquats à la municipalité.
Sentiment de sécurité malgré la circulation automobile	Proposez des endroits calmes (pistes cyclables, parc, etc.). Suggérez le port de vêtements voyants. Invitez les aînés à soutenir les mesures d'apaisement de la circulation de leur municipalité.
Disponibilité des infrastructures sportives	Écoutez les besoins des aînés concernant l'activité physique et faire en sorte que des locaux soient disponibles. Faites une liste de toutes les infrastructures et des lieux disponibles dans le quartier pour la pratique d'une activité physique (outil R.12). Faites la demande d'infrastructures auprès de la municipalité au besoin.
Accessibilité des infrastructures	Vérifiez : <ul style="list-style-type: none"> ▶ les services de transport en commun à proximité ▶ l'horaire des activités ▶ la présence d'ascenseur, de rampes d'escaliers En hiver : <ul style="list-style-type: none"> ▶ S'assurer que l'entrée est déneigée et déglacée. Écoutez les commentaires des aînés sur les obstacles à franchir pour se rendre à l'organisme
Présence de bancs publics	Contactez la municipalité pour augmenter le nombre de bancs publics sur le territoire, surtout sur les rues très achalandées.
Offre de service	L'offre de service doit veiller à la continuité des activités et offrir : <ul style="list-style-type: none"> ▶ différents niveaux (débutant, intermédiaire, avancé) ▶ plusieurs sessions (automne, hiver, printemps, été) ▶ des espaces disponibles pour les activités libres ▶ d'autres types d'activité lors des vacances.

Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique (pour les aînés)

DESCRIPTION

Des conseils sont présentés pour aider les aînés à persévérer et à maintenir leur pratique d'une activité physique afin d'en ressentir les bienfaits à long terme. On y présente également des accessoires et des stratégies qui favorisent la motivation.

UTILITÉ

Cet outil offre aux aînés des conseils qui les aideront à demeurer actifs et à maintenir leur pratique d'une activité physique.

MODE D'EMPLOI

Remettez l'outil aux participants. On peut lire les énoncés individuellement ou en groupe puis en discuter. Le participant analyse chaque aspect mentionné pour savoir lesquels l'interpellent. Il décide des moyens à mettre en pratique pour maintenir sa motivation de faire de l'activité physique.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Grâce à cette lecture, le participant aura en main les outils qui l'aideront dans sa démarche. Il pourra intégrer certains éléments ou bien adopter un comportement spécifique dans le but de maintenir un mode de vie actif.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada. (2012). *Conseils pratiques pour les aînés (65 and et plus)*. Repéré à www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php.

Défi Santé 5/30, équilibre. (2008). *Mangez 5 portions de fruits et légumes, bougez 30 minutes*. Repéré à www.defisante.ca/fr/accueil.

Kino-Québec. (2008). *Profitez de la vie, soyez actif*. Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/ProfitezDeLaVieSoyezActif2008_f.pdf.

Gouvernement du Québec. (2013). *Les avantages de l'activité physique*. Repéré à <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/ameliorer-sa-sante-grace-a-l-activite-physique/>.

Moyens pour m'encourager à maintenir ma pratique d'une activité physique

Il a été démontré que les bénéfices engendrés par l'activité physique sont réversibles et peuvent se dissiper après l'arrêt de l'activité. Il est donc nécessaire d'intégrer la pratique de l'activité physique de façon régulière dans votre mode de vie afin de conserver les gains acquis tout au long de votre vie. Voici quelques conseils pour y parvenir :

1 Éliminez les obstacles présents dans votre pratique actuelle. Choisissez une activité physique qui offre le moins de contraintes possibles. Par exemple :

- ▶ Si les déplacements représentent un frein, faites de l'exercice à la maison.
- ▶ Prévoyez un plan B lors d'une tempête de neige ou d'une canicule. Trouvez des moyens de faire de l'exercice malgré les conditions météorologiques.
- ▶ Trouvez des activités gratuites si le tarif est un obstacle. Les municipalités offrent une gamme variée d'activités gratuites.

2 Trouvez des moyens pour **bouger davantage lors de vos activités quotidiennes**. Voici quelques conseils pour y parvenir :

- ▶ Réalisez vos déplacements en marchant le plus possible.
- ▶ Étirez-vous pendant que vous regardez la télévision.
- ▶ Levez-vous et réalisez des pauses actives; bouger durant les publicités.
- ▶ Dansez au son de votre musique préférée.
- ▶ Réalisez vos tâches ménagères en suivant le rythme d'une musique entraînante; vous aurez un tempo plus énergique!
- ▶ Montez et descendez les escaliers le plus souvent possible.
- ▶ Réduisez le plus possible le temps où vous êtes inactif et assis.

3 Osez la variété! Brisez la routine et faites-vous plaisir :

- ▶ Inscrivez-vous à un nouveau cours.
- ▶ Joignez un club de sports et de loisirs.
- ▶ Procurez-vous du nouveau matériel d'exercice.
- ▶ Invitez une personne de votre entourage à marcher avec vous.
- ▶ Essayez différents types d'activités physiques.

4 Félicitez-vous! Récompensez-vous lorsque vous atteignez un objectif. Par la suite, fixez-vous un nouvel objectif à atteindre. N'oubliez pas de réévaluer régulièrement vos objectifs et de les modifier au besoin. Référez-vous à l'outil **p. 3 Formulation d'objectifs personnels pour la pratique d'une activité physique.**

5 Compilez l'information sur vos séances d'activité physique. Utilisez un agenda pour y inscrire vos rendez-vous sportifs. Détaillez également vos séances sur un calendrier. Cela vous permettra d'avoir une vision globale des efforts réalisés.

6 Utilisez des outils de motivation.

Plusieurs outils et accessoires disponibles peuvent vous aider à demeurer motivé. En voici quelques-uns :

► Le podomètre



Le podomètre permet de calculer le nombre de pas que vous réalisez. Disponible dans plusieurs magasins à grande surface et peu dispendieux, il vous permettra de mesurer votre volume quotidien de marche. Vous n'avez qu'à le positionner à votre taille, le mettre en marche et le tour est joué! À la fin de la journée, vous saurez combien de pas vous avez fait. Essayez ensuite d'augmenter graduellement le nombre de pas. Si vous le désirez, procurez-vous le carnet du marcheur proposé par Kino-Québec (www.kino-quebec.qc.ca). Ce document suggère une certaine progression et un calendrier pour noter vos résultats.

Vous pouvez aussi décider de noter simplement vos efforts journaliers dans un calepin, un agenda ou sur votre calendrier. Cela vous permettra de bien suivre votre évolution.

► Les jeux électroniques d'activité physique

Certains jeux permettent de bouger, de s'amuser et entraînent une certaine dépense énergétique. Par exemple, la console Wii propose des jeux comme les quilles, des jeux d'équilibres et des exercices de musculation. Toutefois, dans certains cas, cela ne remplace pas les séances d'activité physique traditionnelles.

► Les concours et les activités sportives



Des défis santé, comme le défi 0-5-30 suggéré au mois de mars, propose un mode de vie sain et la pratique régulière de l'activité physique. L'inscription au défi est gratuite et rend l'engagement plus concret. Des outils sont fournis pour favoriser l'atteinte des objectifs.

Il y a également possibilité de participer à des activités sportives en lien avec des collectes de fonds pour diverses causes. Par exemple, il y a la marche Relais pour la vie qui vise à amasser des fonds pour la lutte contre le cancer, la randonnée à vélo Vélo à notre santé qui vient en aide aux hôpitaux, etc. L'inscription à ces activités permet de relever un défi, de planifier un entraînement et d'y aller à votre rythme.

► Les outils de compilation et de planification

Utilisez votre agenda ou un calendrier pour y indiquer vos moments actifs prévus. Inscrivez ensuite la durée réalisée de chaque activité, c'est très valorisant de le remplir au fil des jours. Vous serez motivé en remplissant l'outil de compilation et de planification qui vous permet de suivre aisément l'atteinte de vos objectifs.

► Les bienfaits engendrés par la pratique régulière d'une activité physique

Pensez à tous les bienfaits associés à la pratique régulière d'activité physique et cochez ceux qui vous motivent. Placez-les à la vue pour que vous les ayez en tête lorsque vous bougez.

- Amélioration de l'équilibre
- Amélioration des fonctions cognitives
- Amélioration de la posture
- Amélioration du sommeil
- Amélioration du bien-être et de l'humeur
- Augmentation du niveau d'énergie
- Amélioration de l'image et de l'estime de soi
- Réduction du risque de chutes et de blessures
- Prolongement de l'autonomie
- Prévention des maladies du cœur
- Prévention des AVC
- Prévention de l'ostéoporose
- Prévention du diabète de type 2
- Prévention de certains cancers
- Prévention de l'hypertension
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Réduction et gestion de la douleur
- Retard de la perte de la masse osseuse et musculaire
- Facilitation de la réalisation des activités quotidiennes
- Lieu de rencontres sociales
- _____
- _____

Gardez à l'esprit qu'il n'est jamais trop tard pour bouger!

Pour maintenir ma motivation, je mettrai en pratique les éléments suivants :

Des excuses qui deviennent des motivations

DESCRIPTION

Une liste des excuses les plus fréquentes employées pour éviter de faire une activité physique et les moyens de les éliminer pour augmenter son niveau d'activité physique.

UTILITÉ

Cet outil propose des moyens pour contrer les barrières à la pratique d'une activité physique.

MODE D'EMPLOI

Cet outil s'adresse aux aînés de l'organisme qui sont réticents à la pratique de l'activité physique. Il peut être utilisé en groupe lors du premier cours de la session. Il pourrait également être remis aux aînés afin qu'ils réalisent l'exercice à la maison. Il est alors conseillé d'en reparler au prochain cours avec l'animateur pour réduire ses craintes quant à la pratique d'une activité physique.

Les participants cochent les excuses qu'ils sont susceptibles d'évoquer ou qu'ils ont déjà utilisées. Ils consultent ensuite les solutions proposées. On peut en discuter durant cette animation.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cet outil vise à promouvoir la pratique de l'activité physique, soit en encourageant le recrutement pour une session d'exercice ou en motivant l'individu à être plus actif dans sa vie quotidienne. Il met l'accent sur des solutions visant à contrer les excuses, ce qui permet aux participants de se référer aux actions proposées avant de se servir d'une excuse pour ne pas bouger.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale Nationale. (s.d.) 0.5.30 combinaison prévention. Repéré à www.0-5-30.com/trente_tousAction.asp?rgn=Capitale-nationale.

Kino-Québec. (s.d.). *Des excuses qui deviennent des raisons de bouger!* Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/Chronique%207.pdf.

Ledoux, M., Lacombe, N. et St-Martin, G. (2006). Nutrition Sport et Performance, *Géo Plein-Air*, p.19.

Passeport Santé. (2013). *Forme physique 2- se motiver et persévérer*. Repéré à www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_motivation_th.

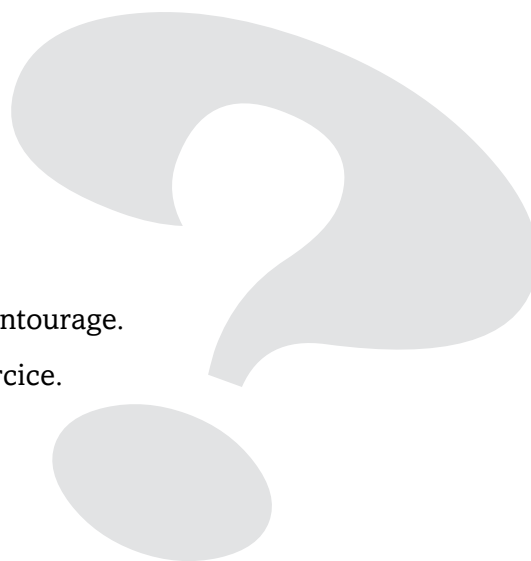
Liste d'excuses

Fournir les efforts nécessaires pour la réalisation d'une activité physique peut s'avérer exigeant. Parfois, l'utilisation d'excuses devient la solution rapide et facile pour éviter de déployer trop d'énergie. Mais employer régulièrement des excuses affectera l'atteinte de vos objectifs et pourrait même vous affecter.

Il est important de prendre conscience des excuses que vous utilisez régulièrement afin de trouver des solutions et des explications qui enrichiront vos connaissances et vous donneront la confiance pour agir efficacement.

Parmi les excuses suivantes utilisées pour ne pas faire d'activité physique, lesquelles avez-vous déjà utilisées ?

- 1** Je ne suis pas assez en forme.
- 2** Je suis trop fatigué.
- 3** Il est déjà trop tard.
- 4** Je ne peux pas en raison de mon état de santé.
- 5** Je manque de temps.
- 6** Je manque de motivation.
- 7** Je manque d'habiletés.
- 8** J'ai peur de me blesser.
- 9** J'ai peur de tomber.
- 10** Je manque de soutien de la part de mon entourage.
- 11** Je n'ai pas d'endroit pour réaliser de l'exercice.
- 12** Cela coûte trop cher.
- 13** Cela ne m'intéresse pas.



Des excuses qui deviennent des motivations!

1 Je ne suis pas assez en forme.

Voilà plutôt une bonne raison pour bouger! C'est à ce moment-là que les effets sont les plus grands. Il est important de débiter par des activités d'intensité légère et d'une courte durée pour ensuite progresser vers des activités plus longues et plus intenses. La transition vers un mode de vie actif peut se faire graduellement et en douceur. Tentez de varier le plus possible les activités que vous désirez entreprendre.

Voici quelques suggestions d'activités d'intensité légère. Cochez celles que vous aimeriez réaliser.

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Badminton | <input type="checkbox"/> Baignade | <input type="checkbox"/> Billard |
| <input type="checkbox"/> Danse en ligne | <input type="checkbox"/> Golf avec voiturette | <input type="checkbox"/> Marche |
| <input type="checkbox"/> Mini-golf | <input type="checkbox"/> Patinage récréatif | <input type="checkbox"/> Pétanque |
| <input type="checkbox"/> Tennis de table | <input type="checkbox"/> Quilles | <input type="checkbox"/> Tai-chi |
| <input type="checkbox"/> Vélo de promenade | <input type="checkbox"/> Yoga | <input type="checkbox"/> Volley-ball récréatif |

2 Je suis trop fatigué.

C'est souvent le manque d'exercice qui nous fatigue. En faire régulièrement, tout en écoutant son corps nous procure de l'énergie à long terme. Afin d'y arriver, faites de l'exercice physique au moment où vous avez le plus d'énergie. Dites-vous que si vous vous donnez une chance, faire de l'activité physique vous donnera plus d'énergie, puis allez-y! Vous devez toutefois être patient pour percevoir les bénéfices associés au niveau d'énergie car cela peut prendre quelques semaines.

Pour vous aider à choisir le moment propice pour faire de l'exercice, observez à quel moment de la journée vous avez le plus d'énergie :

Par exemple :

- 1 En me levant le matin
- 2 En avant-midi
- 3 En début d'après-midi
- 4 En fin d'après-midi
- 5 En soirée.

Rappelez-vous : il n'est pas nécessaire qu'une activité physique soit effectuée à haute intensité pour être bénéfique pour la santé.

3 Je suis trop vieux, cela ne vaut plus la peine.

Il n'y a pas d'âge pour être actif et en retirer des bienfaits. Au contraire, l'adulte qui n'a pas été actif ou qui a cessé de l'être au cours de sa vie a tout intérêt à augmenter son activité physique. En effet, la pratique d'une activité physique permet de préserver plus longtemps son autonomie. N'oubliez pas que chaque mouvement compte! Les étirements, les tâches ménagères, le jardinage et toute autre activité nécessitant une dépense d'énergie supplémentaire font partie d'un mode de vie actif.

4 Je ne peux pas en raison de mon état de santé.

Le fait de bouger est bénéfique même si vous souffrez d'une incapacité physique ou d'un problème de santé. Il est toutefois important de consulter un professionnel de la santé, par exemple un kinésologue, pour adapter le programme à votre état de santé. Écoutez votre corps et respectez vos capacités.

5 Je manque de temps.

Cernez toutes vos périodes de temps libre, si courtes soient-elles. Faites le suivi de vos occupations quotidiennes pendant toute une semaine. Il n'est pas nécessaire de faire l'activité d'un seul coup. Par exemple, l'activité peut être divisée en 3 périodes de 10 minutes. Choisissez des activités physiques qui prennent peu de temps comme la marche. Essayez d'inclure l'activité physique à votre routine quotidienne. Voici quelques exemples :

- ▶ Pour faire vos courses, faites le trajet ou une partie du trajet à pied ou à bicyclette.
- ▶ Allez promener le chien.
- ▶ Faites des exercices lorsque vous regardez la télévision.
- ▶ Stationnez votre véhicule à quelques rues de votre destination ou sortez de l'autobus avant votre arrêt pour marcher un peu.
- ▶ Prendre les escaliers le plus souvent possible.

Dans le calendrier suivant, notez les périodes de temps libre et les activités de la vie quotidienne que vous pourriez inclure pour bouger davantage :

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
DÉJEUNER							
AVANT-MIDI							
DÎNER							
APRÈS-MIDI							
SOUPER							
SOIRÉE							

6 Je manque de motivation.

Essayez d'intégrer l'activité physique à vos occupations quotidiennes et à votre horaire hebdomadaire. Choisissez des activités que vous aimez, il sera plus facile d'être assidu.

Inscrivez dans votre agenda les activités prévues.

Invitez un ami à faire régulièrement de l'activité physique avec vous. L'effet de groupe peut aussi être motivant. Lorsque vous atteignez vos objectifs, offrez-vous une récompense.

Rappelez-vous que toutes les formes d'activité physique auront un effet bénéfique si elles sont pratiquées régulièrement, tâchez donc de choisir des activités qui vous seront agréables.

Les énoncés suivants vous aideront à mieux visualiser les éléments qui stimulent votre motivation :

Activité choisie : _____

Seul

En groupe

Avec un ami : _____

Horaire : _____

7 Je manque d'habiletés.

Certains types d'activité physique comme la marche ne requièrent pas l'apprentissage de nouvelles habiletés. Vous pourriez également faire de l'activité physique avec des personnes qui ont un niveau d'habileté similaire au vôtre ou avec d'autres qui peuvent vous montrer de nouvelles habiletés. De plus, vous pouvez suivre des cours pour apprendre à réaliser correctement de nouvelles activités.

8 J'ai peur de me blesser.

Apprenez à faire de l'activité physique d'une façon qui convienne à votre condition physique, à votre niveau d'habileté et à votre état de santé. Commencez par des activités qui comportent peu de risque comme la marche. Il est primordial de réaliser un échauffement au début et d'effectuer un retour au calme à la fin de vos séances afin de réduire les risques de blessures. Écoutez votre corps, apprenez à respecter vos capacités et vos limites, vous réduirez ainsi les risques de blessures.

9 J'ai peur de faire une chute.

Commencez par des activités qui comportent peu de risque de chute et choisissez un endroit sécuritaire. Sachez que l'activité physique pratiquée de manière sécuritaire aide à réduire le risque de chute et à augmenter la force musculaire de vos membres inférieurs. Cela permet aussi de conserver une bonne densité osseuse tout en augmentant la confiance en vos capacités. Inscrivez-vous à une activité physique de prévention des chutes (ex : PIED).

Voici quelques moyens pour rendre votre pratique de l'activité physique sécuritaire :

- ▶ Réalisez les exercices en position assise;
- ▶ Utilisez un point d'appui (mur, chaise, canne, marchette);
- ▶ Réaliser les exercices en compagnie d'une autre personne;
- ▶ Participez à un cours d'exercices durant lequel vous êtes guidé et supervisé;
- ▶ Évitez les mouvements dangereux
- ▶ Écoutez-vous. Ne réalisez pas les exercices pour lesquels vous ne vous sentez pas confiant.

10 Je manque de soutien de la part de mon entourage.

Même si vous n'avez pas tout le soutien souhaité de la part de votre entourage, parlez de vos intentions en matière d'activité physique et dites-leur que vous aimeriez qu'ils vous soutiennent dans vos efforts. Vous pouvez également inviter des amis ou des membres de votre famille à faire de l'activité physique avec vous. Organiser des activités sociales comportant de l'activité physique. Développez de nouvelles amitiés avec des personnes physiquement actives en devenant membre d'une association, d'un centre sportif ou d'un club de marche.

Inscrivez le nom des personnes desquelles vous souhaitez recevoir du soutien et informez-les de votre souhait.

11 Il n'y a pas d'endroit pour s'entraîner près de chez moi.

Même s'il n'y a pas d'installations sportives à proximité, choisissez des activités qui peuvent se faire sans installation sportive et qui nécessitent peu d'équipement comme la marche ou la montée d'escaliers. Vous pouvez faire l'achat d'un DVD d'exercices à réaliser à la maison. Il est également possible d'utiliser des accessoires de la maison pour remplacer le matériel de conditionnement physique.

Certains articles présents à la maison ou dans votre milieu peuvent être utiles :

- | | | | |
|--|----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> DVD d'exercices | <input type="checkbox"/> Chaise | <input type="checkbox"/> Escalier | <input type="checkbox"/> Haltères, boîtes de conserve ou bouteilles d'eau |
| <input type="checkbox"/> Petit ballon | <input type="checkbox"/> Piscine | <input type="checkbox"/> Trajet de marche ou de vélo | <input type="checkbox"/> Vélo |

12 Cela coûte trop cher!

Repérez les services abordables ou gratuits dans votre milieu de vie (les parcs urbains, les activités proposées par le service des loisirs, le centre communautaire, etc.). N'oubliez pas que la marche et les exercices à la maison sont de bons choix d'activité physique.

Vous pouvez vous référer à l'outil *p. 2* *Fiches de ressources en activité physique* disponibles dans le quartier pour vous aider à rechercher de l'information.

À la suite de vos recherches, inscrivez les activités physiques qui s'offrent à vous :

ACTIVITÉS PHYSIQUES	COÛT

13 Cela ne m'intéresse pas.

Vous ne voulez pas pratiquer une activité physique? Tout d'abord, essayez de diminuer le temps ou vous êtes inactif, comme le temps passé devant la télévision. Essayez de tirer profit de ce moment pour réaliser des exercices faciles. Passez le plus possible de temps à l'extérieur. Prenez le temps d'observer durant une semaine le temps passé devant la télévision. Il y a sûrement un moment où vous pourriez soit remplacer une émission par de l'exercice ou encore faire une combinaison des deux.

JOURS	ÉMISSIONS DE TÉLÉVISIONS ET TEMPS TOTAL PASSÉ DEVANT LA TÉLÉVISION OU L'ORDINATEUR
DIMANCHE	
LUNDI	
MARDI	
MERCREDI	
JEUDI	
VENDREDI	
SAMEDI	

Rappelez-vous que chaque petit changement compte et constitue un pas de plus vers l'adoption d'un mode de vie actif!

Procurez-vous les outils suivants pour vous aider dans votre cheminement :

- ▶ L'outil **p.5** *Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique* peut vous soutenir dans le choix d'une activité physique qui répond à vos besoins et à vos intérêts.
- ▶ L'outil **p.7** *Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique* propose des moyens de trouver une activité physique dans votre milieu de vie afin de bénéficier à long terme des bienfaits qui en découlent.

Information sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Cet outil propose un texte informatif sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes qui, grâce à leurs actions, peuvent contribuer à apporter des changements positifs dans l'environnement physique et social des aînés.

UTILITÉ

Cet outil peut apporter un éclairage intéressant sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes. Nous avons tendance à minimiser et à sous-estimer ce pouvoir alors qu'il est bien réel. Cet outil donne des exemples du pouvoir d'influence des aînés et des organismes. Les aînés possèdent une riche expérience qui gagnerait à être mieux utilisée.

MODE D'EMPLOI

Lisez l'outil à titre d'information.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cette information, à partager avec les aînés et les membres de votre organisme, leur permettra de reconnaître leur pouvoir d'action et les incitera à se mobiliser et à faire pression auprès des instances municipales ou provinciales afin que des changements positifs soient apportés en vue d'améliorer leur qualité de vie.

RÉFÉRENCES

Senior Living. (2014). Aging Population: Seniors are Fastest Growing Population Worldwide. *Effects of aging population influence political and economic decision*. Repéré à seniorliving.about.com/od/lifetransitionsaging/a/seniorpop.htm.

Près de 16 % de la population québécoise est actuellement âgée de plus de 65 ans et l'on estime que ce pourcentage atteindra 20 % en 2021, c'est-à-dire une personne sur cinq. Il est donc important de pouvoir tirer profit de l'expérience et du savoir de la génération aînée pour veiller à améliorer leur qualité de vie à domicile et dans la communauté. Des études américaines ont démontré que les aînés auraient davantage tendance à écrire ou à téléphoner à leur député pour demander des changements ainsi qu'à voter lors des élections comparativement aux autres tranches d'âge. Ça c'est du pouvoir!

Il serait par conséquent avantageux d'encourager et même de soutenir le regroupement d'aînés souhaitant participer aux demandes de changements nécessaires à l'amélioration de leur qualité de vie. Pour ce faire, les aînés doivent savoir ce qui existe et ce qui se passe dans leur communauté. En tant qu'organisme communautaire local, vous pourriez offrir une fois par mois une séance d'information portant sur les événements et les enjeux dans le quartier. Ces informations devraient être en lien avec les répercussions qu'elles pourraient avoir sur la vie des aînés. Par exemple, une séance d'information portant sur l'impact potentiel d'un changement au règlement municipal sur le déneigement pourrait susciter chez les personnes âgées une volonté de réagir auprès du conseil de ville. Les accompagner dans leur démarche de présentation au conseil de ville serait un moyen de les encourager à exercer leur pouvoir politique. Le regroupement d'aînés pourrait faire du lobbying auprès du conseil de ville au moyen d'une pétition pour obtenir un meilleur entretien des trottoirs en hiver. D'autres demandes pourraient cibler un meilleur service de transport en commun dans un secteur moins bien desservi ou encore un meilleur financement de groupes qui travaillent avec les aînés de votre secteur.

Pourquoi ce pouvoir n'est-il pas davantage mis à profit? Il faut d'abord prendre conscience de ce qui limite les aînés dans l'expression de leurs besoins visant à améliorer leur qualité de vie. Un des obstacles observés est lié aux déplacements et à la mobilité des personnes âgées. Si vous souhaitez encourager les aînés et les membres de votre centre à faire certaines pressions politiques, vous devrez mettre en place des mécanismes de soutien pour les aider à réaliser leurs objectifs. Vous pourriez par exemple inviter les conseillers municipaux à venir assister à une présentation offerte par les aînés à votre organisme. Parmi les autres obstacles, signalons ceux en lien avec l'information ou la compréhension de l'information reçue et les obstacles culturels, comme le fait de ne pas vouloir déranger ou causer de problèmes.

Une sensibilisation auprès des personnes qui fréquentent votre organisme pourrait faire ressortir certains leaders ou ambassadeurs pour une cause particulière, selon leur rôle ou leur pouvoir d'action.

La démarche MADA (Municipalité amie des aînés) peut vous aider à apporter des améliorations dans votre communauté. Consultez le site Web de votre ville pour vérifier si elle s'est dotée d'un plan d'action MADA et pour savoir comment votre organisme et vos membres peuvent contribuer de façon constructive à ce processus de premier plan.

Compte tenu de leur grand nombre, les aînés détiennent un important pouvoir d'influence. Ils doivent en prendre conscience et exercer leur pouvoir politique de plein gré afin d'améliorer leur qualité de vie. Les soutenir afin qu'ils prennent position sur des enjeux qui influencent directement leur qualité de vie pourrait avoir des répercussions positives à long terme pour votre communauté.

Moyens pour mettre à profit l'environnement physique ou pour le rendre plus favorable à la pratique de l'activité physique

DESCRIPTION

Cet outil présente des facteurs liés à l'environnement physique qui peuvent faciliter la pratique de l'activité physique des aînés et des moyens pour rendre votre environnement plus convivial.

UTILITÉ

Cet outil permet de percevoir autrement son environnement physique et de prendre les moyens pour le rendre plus favorable à un mode de vie actif pour la clientèle aînée.

MODE D'EMPLOI

Consultez d'abord la liste des facteurs stimulant la pratique de l'activité physique des aînés et des moyens à prendre pour rendre votre environnement physique plus attrayant. Utilisez ensuite les arguments proposés lors de vos discussions avec les représentants des municipalités. Une liste de références additionnelles est également offerte.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Ce tableau souligne les actions que peut déployer l'organisme pour améliorer son environnement physique.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Chiang K.C., Seman, L., Belza, B et Tsai J.H. (2008). It is our Exercise Family: Experiences of Ethnic Older Adults in a group-Based Exercise Program. Preventing Chronic Disease; *Public Health Research, Practice and Policy*. 5(1). Repéré à www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/pdf/06_0170.pdf.

Go-élan. (2011). *Espaces récréatifs ingénieux*. Repéré à www.goelan.com/files/documents/7r/50/ras455.pdf.

Kino-Québec. (2004). *Un environnement favorable au loisir et à l'activité physique... un atout pour les aînés en résidence*. Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/GuideAinesResidence.pdf.

Kino-Québec. (2005). *Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger*. Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/Broch_Amenageons.pdf.

Sports 50+. (s.d). *Matériel sportif et équipement de loisir adaptés à la clientèle des 50 ans et plus*. Repéré à www.sports50.ca.

Trickey, F., Parisien, M., Laforest, S., Genest, C., Robitaille, Y. et Adopo, E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

Voici quelques facteurs qui permettent de stimuler la pratique de l'activité physique et des astuces pour les mettre en œuvre au sein de votre organisme.

AU CENTRE

FACTEURS STIMULANTS	ASTUCES POUR EN FACILITER L'APPLICATION
Disposer des rampes le long des murs.	Installer des rampes ou placer des bancs ou des chaises à différents endroits pour que les gens puissent se reposer.
Disposer des garde-corps le long des escaliers.	Installer un garde-corps le long de l'escalier.
Les escaliers ne doivent être ni trop hauts ni trop raides.	
Être muni de sols antidérapants.	Poser des tapis antidérapants.
Disposer de tableaux d'affichage pour y faire de la publicité sur les activités physiques offertes au centre.	Poser des tableaux d'affichage visibles.
Avoir des affiches ou des tableaux qui font la promotion de la pratique de l'activité physique en général.	Annoncer les activités; privilégier l'affichage en gros caractères.
Disposer de supports à vélos accessibles et sécuritaires.	Installer des supports à vélos.
Offrir le prêt de tricycles ou de vélos.	Commencer par le prêt de quelques vélos ou tricycles et annoncer ce nouveau service.
Offrir un accès à une cour ou à un parc aménagé, sécuritaire, comprenant des espaces verts et un terrain d'activités.	Si vous disposez d'un tel espace, y aménager un petit sentier, un potager, des jeux de pétanques, de galet, etc.
Disposer de cours et de parcs accessibles en toutes saisons.	Rendre ces espaces accessibles été comme hiver (lorsque c'est possible).
Disposer d'un stationnement facilement accessible pour les clients.	Offrir aux clients des espaces de stationnement si possible. Sinon, informez-les des endroits où se stationner aux alentours.
Offrir un service de covoiturage ou de transport effectué par des bénévoles.	Organiser un service de transport offert par des bénévoles.

DANS LE QUARTIER AVOISINANT

FACTEURS STIMULANTS	ASTUCES POUR EN FACILITER L'APPLICATION
Le centre est facilement accessible.	<p>S'assurer que l'entrée est bien déneigée et déglacée l'hiver.</p> <p>Fournir un éclairage suffisant.</p> <p>Placer des bancs à des endroits stratégiques afin que les aînés puissent se reposer.</p> <p>Consulter les aînés sur les obstacles pour se rendre au centre.</p>
<p>Il y a un bon service de transport collectif (autobus, métro), un arrêt à proximité du centre et un horaire adapté.</p> <p>Le centre dispose d'un service de transport adapté.</p>	Vérifier les horaires et transmettre l'information aux aînés. Au besoin, effectuer des démarches pour faire modifier les parcours ou les horaires.
Il y a des trottoirs à proximité du centre. Ils sont bien entretenus et bien éclairés.	Faire une demande auprès de la Ville.
Les gens se sentent en sécurité.	<p>Encourager les gens à marcher à deux ou en groupe.</p> <p>Offrir des séances d'information sur la sécurité publique.</p> <p>Signaler les actes de vandalisme.</p> <p>Contacter les groupes communautaires de protection du citoyen.</p>
Il y a des espaces verts bien entretenus et dotés d'abris adéquats, de toilettes, de bancs, de téléphones et de grands arbres.	<p>Faire une demande auprès de la Ville.</p> <p>Organiser des activités dans cet espace vert afin que les gens puissent constater le potentiel.</p>
Il y a à proximité un parc aménagé (pétanque, patinoire, piscine, tennis, jeu de galet, ski de fonds, etc.).	<p>Faire une demande auprès de la Ville.</p> <p>Organiser des activités dans ce parc et en faire la promotion.</p>
Il y a à proximité une piste cyclable.	<p>Faire une demande auprès de la Ville.</p> <p>Organiser des randonnées sur cette piste et en faire la promotion.</p>
Il y a à proximité au moins un centre de loisirs ou sportif (privé ou public) qui offre des activités libres (ex. : badminton libre, bain libre, salle d'entraînement, etc.) durant le jour dont l'accès est gratuit ou offert à un coût réduit.	En faire la promotion.
Il y a plusieurs commerces et services à proximité (ex. : centre communautaire, dépanneur, clinique médicale, marché public, etc.).	En faire la promotion. Cela encourage généralement les aînés à marcher davantage dans leur quartier.

DANS LA VILLE

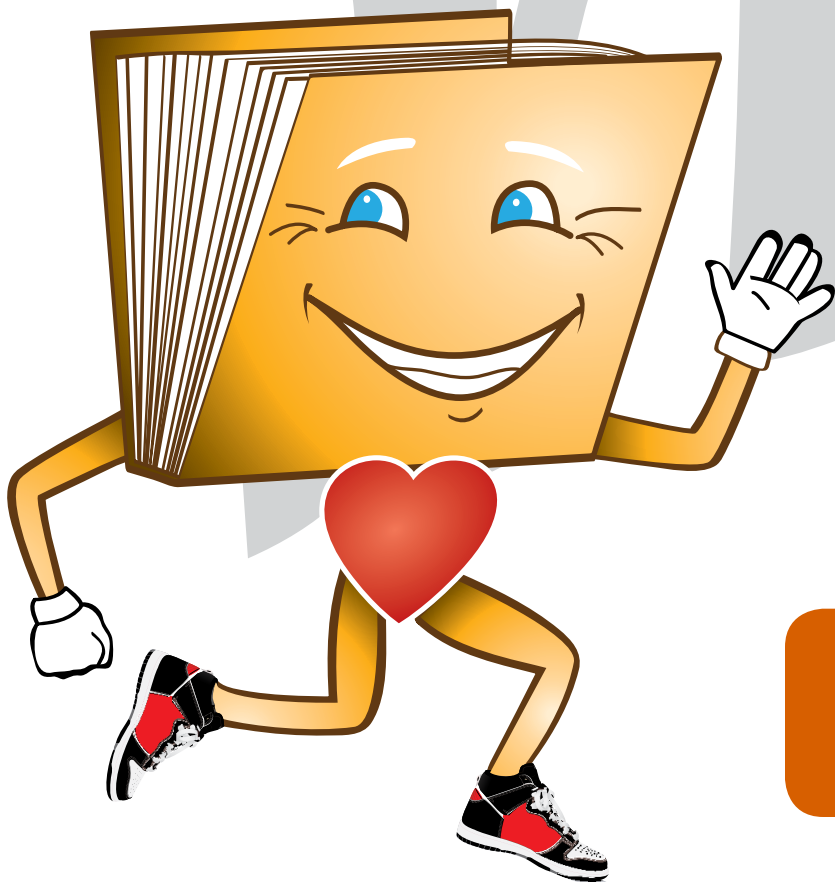
FACTEURS STIMULANTS	ASTUCES POUR EN FACILITER L'APPLICATION
La ville est propre.	<p>En ce qui concerne les changements municipaux souhaités, vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ signaler les endroits non adéquats; ▶ souligner les avantages dont bénéficierait la municipalité (consulter le tableau suivant); ▶ faire signer une pétition pour l'obtention de changements et la remettre à la municipalité, à un conseiller municipal, au maire ou lors d'une séance mensuelle du conseil. <p>Dans ce dernier cas, l'impact sera plus fort, la demande étant faite en public et enregistrée. Des journalistes locaux habituellement présents peuvent vous soutenir à cet égard.</p>
Les règlements limitant les niveaux sonores et les odeurs nauséabondes dans les lieux publics sont appliqués.	
Des bancs sont présents, particulièrement dans les parcs, et ils sont bien entretenus.	
Les trottoirs sont bien entretenus (surface régulière, plane et assez large).	
Il y a des passages pour piétons.	
Les feux de circulation aux passages pour piétons laissent suffisamment de temps aux personnes âgées de traverser.	
Les règles de la circulation routière sont rigoureusement respectées et les automobilistes cèdent la priorité aux piétons.	
Il y a la présence d'une patrouille policière ou de surveillants de parc.	
Les rues et les parcs sont bien éclairés.	
Les gens se sentent en sécurité dans les lieux publics.	
Il n'y a pas de graffiti.	

Plusieurs moyens proposés nécessitent de faire une demande auprès de la municipalité. Le tableau suivant résume les avantages que procure un environnement physique favorable.

	ENVIRONNEMENT SOCIAL	ENVIRONNEMENT PHYSIQUE
POUR AMÉLIORER	<ul style="list-style-type: none"> ▶ les relations sociales ▶ la surveillance du quartier, donc le sentiment de sécurité personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ la découverte du quartier ▶ la sécurité physique
POUR AUGMENTER	<ul style="list-style-type: none"> ▶ le sentiment d'appartenance à un milieu 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ la fréquentation des services
POUR RÉDUIRE	<ul style="list-style-type: none"> ▶ l'exclusion sociale 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ la pollution (bruit, gaz à effet de serre, etc.) ▶ la circulation automobile et la consommation d'essence

**Trousse d'outils pour favoriser
la pratique d'activité physique chez les aînés**

Outils du
**Guide de mise en place
de programmes d'activité physique**



**Ce guide vous accompagne
dans la mise en place de vos
programmes d'activité physique.**

Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés

Note concernant les droits d'auteurs

La reproduction entière ou partielle du présent guide est permise et ce gratuitement, à condition de mentionner la source.

© CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 2016

Édition

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
5800, boul. Cavendish, bureau 600
Côte-Saint-Luc, Québec, H4W 2T5
514 488-3673

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2016

Bibliothèque nationale du Canada, 2016

ISBN 978-2-922582-51-2

Ce guide peut être téléchargé gratuitement sur le site
du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale
au www.creges.ca

Crédits

Les sources des documents dont sont inspirées certaines sections
de la trousse sont mentionnées uniquement sur la fiche descriptive
de chaque outil afin d'en alléger la lecture.

Note éditoriale

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les
femmes que les hommes.

Auteurs

Sophie Laforest, Ph. D.
Kinésiologue et épidémiologiste

Stéphanie Dupont, B.A., FLE
Organisatrice communautaire

Marie-Eve Delichy, M. Sc.
Kinésiologue

Eudoxie Adopo, Ph. D.
Kinésiologue

Éliane Charboneau, M. Sc.
Kinésiologue

Coordination

Sophie Laforest
Marie-Eve Delichy

Révision linguistique

Marie-Chantal Plante

Mise en pages et illustrations

Marie-Judith Langlois, MJL Design

LOGOS

Pierre Dagesse

Collaboration

Véronique Autotte, Audrey Francoeur,
Petre Popov, étudiants à la maîtrise en
kinésiologie, Université de Montréal

Marie-Claude Gagnon, Émilie Prim, étudiantes au
baccalauréat en kinésiologie, Université de Montréal

Manon Parisien, M. Sc., ergothérapeute

Comité consultatif

Caroline Arsenault, Linda Barette, Claude Bégin,
Jacques Brosseau, Donald Dessureau, Guylaine Dubé,
Johanne Filiatrault, Marie-Chantal Fournel,
Lise Gauvin, Bill Green, Anne-Renée Hert,
Marie-Claude Leblanc, Chantal Lévesque, Silvio Manfredi,
Jocelyne Ouellette, Marie-Thérèse Caron, Aida Vidzer,
Anne Beaulé, Valois Boudreault, Françoise Marin,
Carine Thibault, Christine Gilbert, Marie-Eve Thériault,
Nadia Lapointe, Monique Dubuc, Judith Maltais

Outils du *Guide de mise en place* inclus dans cette section de la trousse

Outils pour le recrutement des animateurs

m. 1	Ressources disponibles pour l'animation et lieux de recrutement des animateurs	7 à 9
m. 2	Annonce de recrutement	11 à 13
m. 3	Compétences et caractéristiques recherchées lors du recrutement des animateurs	15 à 18
m. 4	Exemples de questions d'entrevue	19 à 24
m. 5	Contrat d'embauche	25 à 31

Outils pour le recrutement des participants âgés

m. 6	Outils de publicité pertinents	33 à 40
m. 7	Contre-indications à l'activité physique	41 à 43
m. 8	Grille d'aptitude à l'activité physique	45 à 53
m. 9	Formulaire d'autorisation médicale	55 à 61

Outils pour une animation optimale

m. 10	Compétences et connaissances requises pour l'animation d'activités physiques auprès des âgés	63
m. 10a	Qualités d'animation en lien avec les différents savoirs	65 à 66
m. 10b	Défis de l'animation liés à l'animateur et leurs conséquences	67 à 68
m. 11	Information de base à transmettre aux personnes recrutées : ABC de l'entraînement chez les âgés	69 à 90
m. 12	Stratégies visant à stimuler la participation et favoriser la rétention au programme	91 à 94
m. 13	Techniques d'animation auprès des âgés	95 à 96
m. 13a	Techniques d'animation efficaces auprès des âgés	97 à 98
m. 13b	Maintenir une dynamique de groupe saine	99
m. 14	Outils d'animation spécifiques pour certains problèmes de santé	101 à 119
m. 15	Fiches d'information sur l'activité physique et la santé	121 à 162

Outils pour la planification des activités

- m. 16** Liste de ressources nécessaires pour la planification adéquate des activités physiques (se reporter aux outils **R. 4**, **R. 5** et **R. 11**). 163
- m. 17** Exemples de programmes, de dépliants et de sites Internet en lien avec l'activité physique chez les aînés 165 à 188
- m. 18** Fiche descriptive et rétroactive de l'intervention (journal de bord de l'animateur) 189 à 194
- m. 19** Précautions générales et spécifiques relatives à certains problèmes de santé 195 à 211
- m. 20** Adaptation de l'activité physique en fonction du niveau d'autonomie des aînés. 213 à 223

Outils pour la collecte d'information auprès des participants

- m. 21** Fiche d'information sur les participants et tableau d'information sur les membres du groupe 225 à 232
- m. 22** Fiches de présence (a) et d'absence (b) des participants au programme d'activité physique 233 à 237
- m. 23** Fiche de progression individuelle des participants au programme d'activité physique 239 à 248
- m. 24** Questionnaires sur la satisfaction des participants 249 à 256

Outils pour évaluer la qualité des activités

- m. 25** Fiche d'autoévaluation de l'animateur 257 à 259
- m. 26** Liste des éléments à vérifier pour assurer la sécurité lors de l'animation de programmes d'activité physique à l'intention des aînés. 261 à 263
- m. 27** Rapport d'incident et d'accident lors d'une séance d'activité physique offerte aux aînés 265 à 268

Ressources disponibles pour l'animation et lieux de recrutement des animateurs

DESCRIPTION

Le tableau présente des exemples de tâches pouvant être réalisées par différents types d'intervenants. Il vous indique également les différents lieux où recruter vos intervenants potentiels.

UTILITÉ

Les informations contenues dans cet outil faciliteront la sélection des intervenants ou des animateurs les mieux adaptés à votre projet.

MODE D'EMPLOI

Lisez le document en vue d'identifier l'intervenant requis pour votre projet. Contactez les ressources appropriées pour le recruter.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Certaines précautions doivent être prises en compte lorsqu'il s'agit d'inviter les aînés à participer à un programme d'activité physique.

Lorsqu'il s'agit de concevoir et d'enseigner un programme d'exercices pour des aînés autonomes et frêles (individuellement ou en groupe), il est plus sécuritaire de faire appel à des professionnels de l'activité physique ou de la réadaptation. Ils ont la formation adéquate ainsi qu'une assurance professionnelle qui couvre leurs actes et assure la qualité de leurs services. Il est possible de joindre leur ordre professionnel, leur association professionnelle ou leur fédération afin de les recruter.

Si vous choisissez d'offrir des programmes d'activité physique à partir de guides d'animation détaillés (clés en main), de formations spécifiques ou de programmes légers d'activité physique visant une clientèle asymptomatique, vous pouvez faire appel à des techniciens en loisirs ou à des instructeurs d'activité physique. Ils sont recrutés dans les différents milieux présentés dans le tableau.

Les bénévoles doivent quant à eux offrir seulement des programmes d'activité physique à faible intensité et conçus spécifiquement pour l'animation non professionnelle tels que Viactive de Kino Québec ou la danse en ligne.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Fédération des kinésiologues du Québec : www.kinesiologue.com.

Ordre des ergothérapeutes du Québec : www.oeq.org.

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec : www.oppq.qc.ca.

Ressources disponibles pour l'animation et lieux de recrutement des animateurs

EXEMPLES DE PROGRAMMES OU DE TÂCHES	TYPES D'INTERVENANTS	RESSOURCES POUR LE RECRUTEMENT
<p>Concevoir et offrir des programmes d'activité physique à l'intention des aînés autonomes et frêles, individuellement ou en groupe.</p> <p>Ces professionnels peuvent concevoir eux-mêmes ces programmes.</p> <p>Ils peuvent aussi offrir des programmes plus complexes ou spécifiques comme le programme PIED.</p> <p>Ils peuvent agir à titre de consultants ou de personnes-ressources auprès d'autres animateurs en activité physique.</p>	<p>Professionnels de l'activité physique et de la réadaptation</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Kinésologues ▶ Éducateurs physiques ▶ Physiothérapeutes ▶ Ergothérapeutes ▶ Techniciens en réadaptation physique 	<p>Fédération des kinésologues du Québec</p> <p>Fédération des éducatrices et éducateurs physiques enseignants du Québec</p> <p>Ordre des ergothérapeutes du Québec</p> <p>Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec</p>
<p>Offrir des programmes d'activité physique à partir de guides d'animation détaillés ou de formations spécifiques.</p> <p>Offrir des programmes légers d'activité physique.</p> <p>Ces personnes sont généralement plus à l'aise d'agir auprès d'aînés en santé.</p>	<p>Animateurs non professionnels auprès des aînés</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Personnel de l'organisme ▶ Techniciens en loisirs ▶ Instructeurs d'activités (professeur de danse, animateur de tai chi, etc.) 	<p>YMCA, Nautilus, Énergie Cardio, les municipalités et les villes, certains organismes et clubs d'activité physique pour aînés, etc.</p>
<p>Contribuer à la promotion, à la coordination et à l'organisation des activités.</p> <p>Agir à titre de coanimateurs.</p> <p>Offrir des programmes d'activité physique à faible intensité et conçus spécifiquement pour une animation non professionnelle (Viactive de Kino Québec, les clubs de marche, la danse en ligne).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Les bénévoles ont souvent besoin d'une formation. ▶ Ils doivent être supervisés par du personnel compétent pour animer des cours ou des programmes d'activité physique. ▶ Leur animation doit être réservée à des aînés autonomes. 	<p>Bénévoles</p>	<p>Organismes communautaires</p> <p>Kino-Québec</p> <p>Centres de bénévoles</p> <p>CIUSSS</p> <p>Centre d'action bénévole de votre municipalité</p> <p>Fédération des centres d'action bénévole du Québec</p> <p>FADOQ</p>

DESCRIPTION

Exemple d'annonce destinée au recrutement d'animateurs pour des cours de groupes en activité physique pour aînés.

UTILITÉ

Cet outil permettra aux responsables d'organismes ou de résidences pour aînés de définir précisément le type d'animateur recherché pour dispenser les cours de groupe en activité physique offerts à leur clientèle aînée.

MODE D'EMPLOI

Remplissez le document en y inscrivant les informations spécifiques à l'organisation de votre activité.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cette annonce peut être affichée à la résidence ou à l'organisme ou envoyée aux différents groupes professionnels pour publication. Elle peut être publiée dans les journaux. La Table de concertation de votre quartier peut également diffuser votre affiche.

DESTINATAIRES



Exemple d'annonce pour le recrutement d'animateurs

Organisme, résidence ou centre

Inscrivez le nom.

Adresse

Indiquez l'adresse.

Recherche

Précisez le type d'animateur recherché (professionnels de l'activité physique et de la réadaptation, animateurs non professionnels auprès des aînés ou bénévoles).
Référez-vous à l'outil **m.1**.

Exigences

Mentionnez le nombre d'années d'expérience et certaines caractéristiques proposées dans l'outil **m.3** en lien avec la tâche.

Mentionnez qu'une assurance professionnelle est un atout.

Activité

Précisez la tâche à exécuter.

Nombre d'heures par semaine

Mentionnez le nombre d'heures nécessaires pour la tâche (inclure les heures de préparation ou accorder un forfait pour la préparation).

Horaire

Indiquez l'horaire.

Date

Indiquez les dates de début et de fin de l'activité.

Lieu

Donnez l'adresse où auront lieu les cours.

Salaire horaire

Spécifiez le salaire.

Personne-ressource

Donnez les coordonnées de la personne-ressource à qui faire parvenir le curriculum vitæ (nom, téléphone et courriel).

Compétences et caractéristiques recherchées lors du recrutement des animateurs

DESCRIPTION

Cet outil présente les compétences et les caractéristiques recherchées en vue du recrutement d'animateurs de cours ou de programmes d'activité physique destinés aux aînés.

UTILITÉ

Le responsable du recrutement pourra utiliser cet outil pour cibler les compétences recherchées auprès des candidats pour les inclure dans son annonce de recrutement (outil **m. 2**). Il pourra le faire remplir par les candidats avant l'entrevue et utiliser les réponses pour le guider lors de l'entrevue. Ce même outil comporte une colonne pour les commentaires du comité de recrutement de l'organisme après l'entrevue.

MODE D'EMPLOI

Demandez au candidat de remplir le tableau le plus honnêtement possible avant l'entrevue. Après l'entrevue, remplissez la colonne des commentaires et évaluez si la personne répond aux exigences.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Vous pouvez utiliser les réponses du candidat pour l'entrevue d'embauche. Il s'agit bien sûr d'une évaluation subjective, mais cela peut grandement aider à la sélection des animateurs. Les feuilles de compétences remplies par le comité de recrutement pour chaque candidat aideront à déterminer le candidat idéal.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Ruiz, E. (2008). *Technique d'animation des personnes âgées*, Paris, Éditions Delagrave.

Compétences et caractéristiques recherchées lors du recrutement des animateurs

COMPÉTENCES ET CARACTÉRISTIQUES RECHERCHÉES DES ANIMATEURS	CANDIDAT	COMMENTAIRES DE L'ORGANISME APRÈS L'ENTREVUE
Formation professionnelle en lien avec le poste		
Assurance professionnelle		
Expérience d'intervention auprès des aînés (nombre d'années)		
Formation à jour en premiers soins ou RCR		
Type d'intervenant conforme au programme offert (voir outil m.1)		
Références d'employeurs remises		
Organisé dans la préparation et l'exécution des cours		
Bon communicateur		
À l'écoute du groupe et des personnes		
Inspirant la confiance auprès des aînés		
Bon observateur		

Compétences et caractéristiques recherchées lors du recrutement des animateurs

COMPÉTENCES ET CARACTÉRISTIQUES RECHERCHÉES DES ANIMATEURS	CANDIDAT	COMMENTAIRES DE L'ORGANISME APRÈS L'ENTREVUE
Fiable (on peut compter sur lui)		
Patient avec les aînés		
Dynamique		
Personnalité affirmée		
Enthousiaste		
Sens du dévouement		
Sens de l'humour		
Compréhensif envers les aînés		
Confiant dans ses capacités, ses aptitudes et ses compétences		
Responsable		
Bon médiateur en cas de conflit		

Exemples de questions d'entrevue

DESCRIPTION

Cet outil propose des exemples de questions d'entrevues réparties en quatre catégories : **1** questions liées à l'emploi, **2** questions sur les connaissances et les compétences, **3** questions axées sur le comportement et la personne, **4** questions de mises en situation.

UTILITÉ

Cet outil sert à guider l'intervieweur lors de l'entrevue d'embauche des candidats à l'animation d'activité physique pour aînés. Ces questions aident à faire ressortir les forces et les faiblesses des candidats et permettent de sélectionner la personne qui correspond le mieux au profil recherché.

MODE D'EMPLOI

Lisez les questions présentées dans cet outil. En fonction des exigences du poste et des besoins de l'organisme, choisissez les questions les plus adéquates pour construire votre propre modèle d'entrevue. Adaptez les mises en situation proposées au contexte de votre organisme et aux caractéristiques recherchées chez le candidat.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Lorsque les candidats répondront aux questions que vous avez choisies, vous pourrez utiliser ces données à des fins de comparaison ou simplement pour déterminer si la personne est appropriée ou non pour le poste. Vous pouvez également attribuer une note selon votre satisfaction à chaque question répondue. N'oubliez pas de prendre des notes durant l'entrevue. Cela vous sera grandement utile lors de la sélection de votre futur animateur. Vous pourrez intégrer vos commentaires dans la colonne prévue à cet effet dans l'outil **m. 3**. Ce document et vos notes pour chacun des candidats vous aideront à choisir le meilleur candidat.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Commission de la fonction publique du Canada. (s.d). *Entrevue structurée*.
Repéré à www.psc-cfp.gc.ca/plcy-pltq/guides/structured-structuree/downloads/app-e/abbr-fra.pdf.

Emploirium.com. (2013). *Exemples de question d'entrevue d'embauche*.
Repéré à www.emploiurium.com/Questions/Exemple_Questions_Entrevue.cfm.

Monster. (2013) *Les questions d'entrevue sont parfois embêtantes*.
Repéré à <http://conseils-carriere.monster.ca/entrevue/questions-susceptibles-detre-posees-lors-dune-entrevue/les-questions-dentrevue-sont-parfois-embetantes/article.aspx>.

L'entrevue exige une certaine réflexion et préparation de votre part. Vous recherchez une personne qui sera non seulement capable d'offrir le programme mais aussi de bien s'intégrer au sein de votre équipe.

Le processus d'entrevue ressemble souvent à un interrogatoire, l'employeur posant des questions et le candidat espérant offrir les bonnes réponses. La meilleure entrevue est celle qui ressemble plutôt à une conversation. Favorisez un environnement qui encourage la conversation et l'échange d'information. Pour permettre au candidat d'être plus à l'aise, les premières minutes de l'entrevue pourraient être consacrées à une simple conversation.

L'entrevue devrait avoir lieu dans un environnement confortable et convivial. Vous devez être certes préparé, avoir des questions et savoir ce que vous recherchez, mais l'échange d'information peut se faire sans être un interrogatoire. Vous pouvez avoir une liste ou des notes avec des questions ou des sujets qui sont importants, mais essayez de ne pas trop vous y référer pour ne pas rendre l'entrevue trop rigide. Prévoyez une quinzaine de minutes après l'entrevue pour rédiger vos notes et vos impressions. Ne vous sentez pas obligé de suivre toutes les questions que vous avez préparées. En effet, si l'entrevue se déroule bien et que vous avez une bonne conversation, la plupart de vos questions seront répondues au cours de cette conversation.

Vos questions devraient être conçues de façon à favoriser la discussion, c'est-à-dire en évitant les questions qui ne permettent que de répondre par oui ou non. Au lieu de demander si la personne a déjà travaillé avec des personnes âgées, demandez- lui de parler de ses expériences de travail auprès des personnes âgées. Lorsque le candidat a fini de répondre à une question, laissez-lui quelques secondes de réflexion, car la première réponse est généralement la réponse qu'il a préparée. En laissant s'écouler quelques secondes avant de passer à la question suivante, il y a de fortes chances pour que le candidat se remette à parler, et cette fois-ci, de façon spontanée. Cela vous donnera un meilleur aperçu du candidat.

Veillez éviter que l'entrevue ne soit trop longue. L'entrevue ne devrait pas durer plus de 30 minutes, selon le type de poste à combler.

Exemples de questions d'entrevue

QUESTIONS LIÉES À L'EMPLOI : VOICI QUELQUES IDÉES DE QUESTIONS QUI POURRAIENT FAVORISER LA DISCUSSION TOUT EN RÉPONDANT À VOS BESOINS.

Ces questions mettent l'accent sur la compréhension du candidat relativement à l'emploi pour lequel il postule, sa motivation et son intérêt pour le poste.

Exemples

- ▶ Pourquoi voulez-vous travailler au sein de notre organisme ?
- ▶ Que connaissez-vous de notre organisme ?
- ▶ Pourquoi pensez-vous que vous aimeriez ce genre de travail ?
- ▶ En quoi croyez-vous que ce poste consiste ?
- ▶ Qu'est-ce qui vous fait croire que vous pouvez exercer ce travail ?
- ▶ Qu'est-ce qui vous attire dans ce poste ?
- ▶ Décrivez le candidat idéal pour le poste ?
- ▶ De quelle façon ce poste correspond-il à vos objectifs de carrière ?
- ▶ Qu'est-ce qui vous intéresse le plus dans le poste que nous offrons ?
- ▶ Qu'est-ce qui vous intéresse le moins dans le poste que nous offrons ?
- ▶ À quel salaire vous attendez-vous ?
- ▶ En quoi votre formation pourrait-elle vous être utile pour ce poste ?
- ▶ Qu'est-ce que vous pensez apporter à ce poste ?

QUESTIONS SUR LES CONNAISSANCES ET LES COMPÉTENCES

Ces questions ont trait aux connaissances techniques ou aux connaissances de base requises pour assumer les fonctions et les responsabilités du poste. De plus, ces questions servent à renseigner l'intervieweur sur les aptitudes du candidat en lien avec les exigences de l'emploi.

Exemples

- ▶ Selon vous, quelles sont les compétences les plus importantes pour un animateur de cours de groupe ?
- ▶ Quelles qualités professionnelles devrait posséder un animateur qui intervient auprès de personnes âgées ?
- ▶ Quels sont les principaux problèmes de santé des personnes âgées ?
- ▶ Quel est votre style d'intervention en tant qu'animateur ?
- ▶ Comment réussiriez-vous à maintenir la motivation au sein d'un groupe ?
- ▶ D'après vous, quelles sont les règles de sécurité de base lors d'une séance d'exercice de groupe ?
- ▶ Quelle est votre principale faiblesse en tant qu'animateur de cours de groupe ?
- ▶ Quelle est votre plus grande force en tant qu'animateur de cours de groupe ?
- ▶ Quelles autres langues parlez-vous ?
- ▶ Avez-vous des références ?

QUESTIONS SUR LES EXPÉRIENCES ANTÉRIEURES

Ces questions servent à indiquer le rendement futur d'un employé en fonction d'expériences antérieures semblables. Ces questions visent également à démontrer que le candidat a fait usage dans le passé de qualifications pertinentes qu'il pourrait transposer dans le cadre du poste proposé.

Exemples

- ▶ Décrivez-nous une situation où vous avez fait preuve d'une grande capacité d'adaptation.
- ▶ Parlez-nous d'une réalisation dont vous êtes particulièrement fier.
- ▶ Pourquoi avez-vous quitté votre dernier emploi?
- ▶ Pouvez-vous nous décrire une situation où votre travail a été critiqué et comment avez-vous réagi?
- ▶ Êtes-vous une personne qui travaille bien en équipe? Donnez-nous un exemple.
- ▶ Qu'avez-vous fait pour démontrer de l'initiative et de la bonne volonté?
- ▶ Pouvez-vous nous décrire des tâches que vous deviez réaliser et qui semblaient particulièrement difficiles à accomplir? Comment vous y êtes-vous pris pour les accomplir?
- ▶ Avez-vous déjà été impliqué dans un conflit au travail et comment avez-vous réagi?

QUESTIONS SUR LE COMPORTEMENT ET LA PERSONNE

Ces questions servent à renseigner l'intervieweur sur les traits de personnalité de la personne ainsi que sur ses ambitions. Elles permettent de savoir si le candidat adhère aux valeurs de l'organisme et s'il convient pour les tâches qu'il aura à effectuer.

Exemples

- ▶ Parlez-nous de vous.
- ▶ Quelles sont vos passions ou vos loisirs?
- ▶ Quelles sont vos trois plus grandes qualités?
- ▶ Comment gérez-vous votre stress?
- ▶ Quel type de leader êtes-vous?
- ▶ Que nous dirait votre dernier patron sur vous?
- ▶ Pourquoi devrions-nous vous embaucher plutôt qu'un autre candidat?

MISES EN SITUATION**Exemples**

- ▶ Que feriez-vous si un participant de votre groupe avait un malaise durant un exercice ?
- ▶ Comment réagiriez-vous si un participant critiquait votre travail et doutait de vos compétences devant le groupe ?
- ▶ Que diriez-vous à une personne qui arrive au cours habillée de façon inappropriée pour faire de l'exercice ?
- ▶ Quel serait votre premier réflexe si vous voyiez un participant effectuer un exercice qui pourrait être dangereux pour lui ?
- ▶ Comment adapteriez-vous vos séances si un participant avait des problèmes de vision ?
- ▶ Que feriez-vous à l'égard d'une personne qui s'absente souvent et qui ne semble pas motivée à participer à votre programme ?

Avez-vous des questions ?

Contrat d'embauche

DESCRIPTION

Il s'agit d'un exemple de contrat à faire signer par les animateurs recrutés. Ce contrat précise les devoirs et les responsabilités de chaque partie dans la réalisation de l'activité en question.

UTILITÉ

Une direction claire est établie en précisant les devoirs et les responsabilités que chacune des parties s'engage à respecter. Le contrat permet également d'avoir des données sur l'engagement mutuel lors de l'évaluation de l'activité.

MODE D'EMPLOI

Lisez le document. Le représentant de l'organisme ou de la résidence et l'animateur doivent signer le contrat en deux exemplaires. Assurez-vous que chacune des parties conserve une copie du contrat.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Inspirez-vous de l'exemple de contrat proposé à la fin du présent outil.

Assurez-vous de faire signer le contrat par l'animateur avant le début de l'activité.

DESTINATAIRES



Canevas de contrat d'embauche d'un animateur

Nom du programme

Entente de service entre

Organisme, résidence ou centre

Indiquez le nom

(dûment représenté par _____)

et le prestataire de services

Nommez la personne par son titre

(dûment représenté par _____)

1 Préambule

Présentez l'activité ou le programme.

2 But du programme

Spécifiez le but de l'activité ou du programme.

3 Objectifs du programme

Nommez les objectifs de l'activité ou du programme.

4 Stratégies d'intervention privilégiées

Précisez les stratégies d'interventions que vous privilégiez pour le bon déroulement de votre activité ou programme.

5 Responsabilités de l'organisme ou de la résidence

Décrivez les responsabilités de l'organisme ou de la résidence pour le bon déroulement de l'activité ou du programme, y compris la durée du contrat, le lieu, l'horaire et les honoraires prévus.

6 Mandat et responsabilités de l'animateur

Décrivez le mandat et les responsabilités de l'animateur pour le bon déroulement de l'activité ou du programme.

En foi de quoi, les parties ont signé le (inscrire la date) _____

L'organisme ou la résidence _____

L'animateur _____

Représenté par _____

Nom et prénom _____

Titre _____

Titre _____

Exemple



Santé publique

Mesure 5 – Réduction des chutes chez les aînés

Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)

Entente de service entre le

CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

(dûment représenté par _____)

et la kinésiologue animatrice du programme

(dûment représenté par _____)

1 Préambule

Dans le cadre du programme de réduction des chutes chez les aînés (mesure 5, secteur tout-petits, familles et communauté du programme de santé publique), le CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal mandate la kinésologue et animatrice _____ pour l'animation du Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).

2 But du programme

Le programme vise à améliorer l'équilibre des aînés autonomes afin de prévenir les chutes et les fractures.

3 Objectifs du programme

- ▶ Améliorer l'équilibre des participants
- ▶ Développer la capacité d'aménager le domicile de façon sécuritaire
- ▶ Améliorer le sentiment d'efficacité des personnes à l'égard des chutes
- ▶ Favoriser le maintien d'une pratique régulière de l'activité physique.

4 Stratégies d'intervention privilégiées

Les rencontres de groupe réalisées deux fois par semaine comprennent :

- ▶ des exercices en groupe
- ▶ l'explication d'exercices à faire à domicile
- ▶ des capsules de prévention.

5 Responsabilités du CIUSSS

Allouer à la kinésologue animatrice _____ la somme de 40,00 \$/h pour 3,5 heures par semaine pendant 12 semaines durant la session printemps 2014. Les rencontres auront lieu au Centre communautaire des aînés tous les lundis de 9 h à 10 h et tous les mercredis de 9 h à 10 h 30.

Fournir le matériel nécessaire.

S'assurer que l'animateur a déjà suivi la formation d'animateurs PIED donnée par la Direction de santé publique de Montréal.

Soutenir la mise en place du programme, notamment par la présence d'une ressource professionnelle lors de la période de démarrage (inscription et évaluation des participants).

6 Mandat et responsabilités de la kinésiologue animatrice

Faire la publicité et recruter de 10 à 15 aînés pour chacun des groupes, correspondant à la clientèle cible du programme PIED.

La clientèle cible est constituée d'aînés de 65 ans et plus qui :

- ▶ sont relativement autonomes;
- ▶ vivent à domicile;
- ▶ ont fait une chute dans la dernière année ou sont préoccupés par leur équilibre;
- ▶ sont capables de suivre un programme d'exercices en groupe, deux fois par semaine.

Assurer l'évaluation des participants à l'aide de la Grille d'aptitude aux exercices du programme PIED tel que recommandé dans le guide.

Offrir les trois volets du programme

- ▶ Les exercices en groupe (2 fois 1 heure par semaine);
- ▶ Les exercices à domicile (au moins une fois par semaine);
- ▶ Les capsules de prévention (1 fois, 30-45 minutes par semaine);
- ▶ Pendant 12 semaines;
- ▶ Effectuer les tests d'équilibre et de force en préprogramme et postprogramme.

Rédiger un bilan des activités à la fin de l'année au moyen du document :
Bilan - Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).

En foi de quoi, les parties ont signé le _____

Par : _____

Par : _____

Directrice, prévention et promotion
Kinésiologue animatrice de la santé, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Outils de publicité pertinents

DESCRIPTION

Cet outil propose plusieurs stratégies que l'organisme peut utiliser pour faire connaître le programme auprès des usagers. Trois outils promotionnels sont ici présentés.

UTILITÉ

Cet outil sert à favoriser le recrutement de participants au programme d'activité physique que l'on veut promouvoir. Cette étape de préparation à l'intervention est essentielle et demande de faire preuve d'imagination.

MODE D'EMPLOI

Cet outil est élaboré sous forme d'étapes à suivre en vue de faire connaître le programme d'activité physique. Il est recommandé de suivre ces étapes. Il est toutefois possible de retirer ou d'ajouter certains outils en fonction du volume de la clientèle et des programmes déjà en cours dans votre organisme.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Suivez les étapes appropriées pour faire connaître votre programme.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Université de Montréal. (2007). *Le programme Diabetaction*.
Repéré à www.diabetaction.com/documents.php.

Outils de publicité pertinents

Étape 1

Il est recommandé de connaître préalablement les dispositions particulières du programme que vous désirez offrir.

De quoi s'agit-il? _____

Quel jour? _____

À quelle heure? _____

À quelle fréquence? _____

À quel endroit? _____

Quels sont les coûts? _____

Pour qui? (Clientèle cible) _____

Comment s'inscrire? _____

Étape 2

Une fois les détails déterminés, vous devez concevoir :

- ▶ une affiche
- ▶ un dépliant publicitaire
- ▶ un courriel explicatif du programme
- ▶ une publicité dans le journal du quartier.

L'information à transmettre devra être claire, simple et présentée de façon attrayante.

Étape 3

C'est l'étape de distribution des outils publicitaires dans des endroits stratégiques fréquentés par la clientèle ciblée pour le programme :

- ▶ les locaux et l'accueil de l'établissement communautaire où aura lieu le programme
- ▶ les résidences pour personnes âgées du quartier
- ▶ les pharmacies et les épiceries
- ▶ les clubs de danse en ligne, de bingo et de l'âge d'or
- ▶ les églises
- ▶ etc.

Étape 4

Il peut s'avérer utile de faire connaître le programme aux différents intervenants œuvrant auprès des personnes âgées. Ils auront ainsi la possibilité d'orienter les personnes susceptibles de s'intéresser à ce programme d'activité physique. Pour ce faire, il suffit d'envoyer par courriel une description du programme aux professionnels de la santé des cliniques du quartier et aux responsables des établissements offrant des services aux aînés. Vous pouvez également leur remettre des dépliants promotionnels du programme.

Étape 5

Vous pouvez également présenter brièvement ce programme d'activité physique lors de rencontres avec des regroupements d'aînés afin de susciter leur intérêt et de discuter avec eux des bienfaits et des objectifs qui s'y rattachent.

Étape 6

Un autre moyen de promotion consiste à remettre aux participants à la fin du programme des certificats de participation, des macarons ou tout autre matériel qui procurera de la visibilité auprès de la famille et des amis du participant.

Étape 7

Lors de l'inscription, demandez aux participants de quelle façon ils ont entendu parler du programme. Vous saurez alors quelles stratégies et quels outils de publicité se sont avérés les plus efficaces.

Exemple d'affiche publicitaire

PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

(mettre le nom et le logo)

Entraînement de groupe au _____ (lieu) pour :

- ▶ Hommes et femmes
- ▶ Personnes âgées de 60 ans et plus
- ▶ Voulant augmenter leur activité physique
- ▶ (Ajouter des critères au besoin)

Au menu :

- ▶ Initiation à l'activité physique
- ▶ Marche et activités d'équilibre
- ▶ Circuit d'entraînement
- ▶ Exercices avec accessoires
- ▶ (Toute autre activité prévue au programme)

10 (ou autres) séances variées réparties sur _____ semaines

Inscription auprès de : _____

Au (____) - ____ - _____

Coût :

Limite de _____ participant(e)s

Date limite d'inscription : ____/____/____

Commence dès le _____, le _____ (jour) de ____ h ____ à ____ h ____

BIENVENUE À TOUS!

Exemple de texte publicitaire

(à présenter dans le journal du quartier, sur le site Internet de l'organisme ou à envoyer par courriel)

Ce que le texte doit contenir :

- ▶ La description du programme
- ▶ À qui s'adresse le programme
- ▶ Ce que les participants peuvent en retirer (les bienfaits)
- ▶ L'endroit où se donne le programme
- ▶ La date et l'heure des rencontres
- ▶ La durée du programme
- ▶ Le coût, s'il y a lieu.

Exemple

Savez-vous que la sédentarité entraîne de nombreux problèmes de santé?

Le centre communautaire des aînés vous propose un programme d'initiation à l'activité physique sécuritaire et adapté au mode de vie des personnes âgées.

Le programme Soyons actifs a été mis sur pied par le centre communautaire des aînés en 2001. Le programme s'adresse à des adultes de 60 ans et plus qui veulent augmenter leur pratique de l'activité physique. Il vise à préserver l'autonomie des personnes afin de vivre en santé le plus longtemps possible.

Le programme est d'une durée de 12 semaines. Des séances d'exercices en petits groupes sont animées par un spécialiste en activité physique à raison de deux fois par semaine, tous les lundis et les mercredis après-midi.

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, nous vous invitons à communiquer avec la personne responsable du programme au (514) 530-0530.

Exemple de dépliant promotionnel

Comment s'inscrire?

Pour vous inscrire ou si vous avez besoin de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

Madame Activité

Centre Communautaire des aînés
530, Chemin de la santé
(514) 530-0530

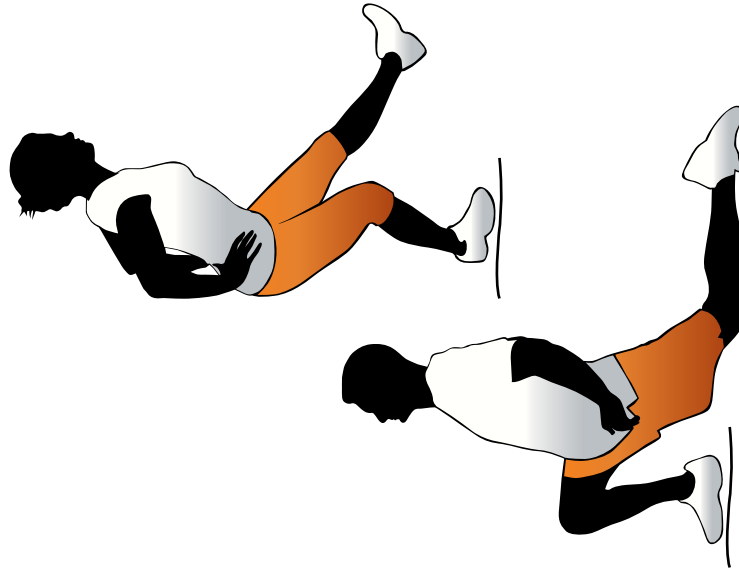
Titre du programme

SOYONS ACTIFS

Slogan accrocheur ou autre information complémentaire

**Parce qu'il
n'est jamais trop tard
pour être en santé,
SOYONS ACTIFS!**

Image accrocheuse



Coûts

La participation au programme est de 25 \$ pour la durée totale de 12 semaines

Logo de l'organisme

Nom de l'organisme
Centre communautaire des aînés

Exemple de dépliant promotionnel

De quoi s'agit-il ?

Soyons actifs est un programme d'initiation à l'activité physique sécuritaire et adapté au mode de vie des personnes âgées qui vise le maintien de l'autonomie

Pour qui ?

Soyons actifs s'adresse aux hommes et aux femmes âgés de 60 ans et plus voulant augmenter leur pratique de l'activité physique

Bienfaits et avantages du programme

En participant au programme, vous pourrez :

- ▶ améliorer votre condition physique
- ▶ préserver votre autonomie pendant encore plusieurs années
- ▶ prendre confiance en vos moyens.

Quelles sont les caractéristiques ?

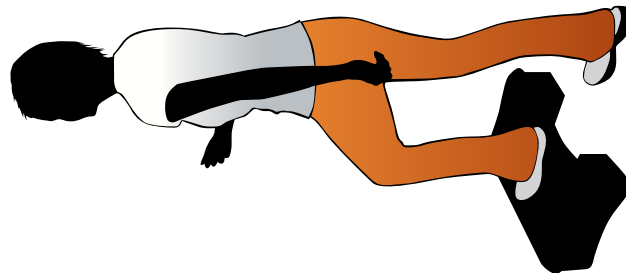
Soyons actifs, c'est :

- ▶ 2 séances d'activité physique par semaine pendant 12 semaines
- ▶ des exercices en petits groupes
- ▶ une routine d'exercices facile à faire à la maison
- ▶ des conseils d'un professionnel de la santé pour être actif au quotidien

Au menu :

- ▶ Initiation à l'activité physique
- ▶ Marche et activité d'équilibre
- ▶ Circuit d'entraînement
- ▶ Exercices avec accessoires

Image accrocheuse 2



Contre-indications à l'activité physique

DESCRIPTION

Cet outil présente la liste des contre-indications relatives, absolues et spécifiques aux personnes âgées à la pratique de l'activité physique que l'on retrouve dans les lignes directrices de l'ACSM (American College of Sport Medicine). Ces contre-indications aux activités physiques proposées aux aînés ont pour but d'éviter des situations potentiellement dangereuses.

Dans le cas de plusieurs maladies ou problèmes de santé, l'activité physique a des effets bénéfiques qui ne peuvent pas être obtenus par la médication. Il est cependant important d'identifier les personnes pour lesquelles l'activité physique peut aggraver leur état de santé. Dans certains cas, une autorisation médicale sera nécessaire. Le fait d'être frêle ou âgé n'est pas une contre-indication à la pratique d'activités physiques. La seule présence d'une maladie ou d'un problème de santé ne l'est pas non plus.

Dans certaines circonstances particulières, on recommande d'éviter temporairement ou de façon permanente certains types d'exercices. Les restrictions sont alors données par le médecin traitant, mais peuvent être aussi mentionnées dans l'outil **m.19** (précautions générales et spécifiques à certains problèmes de santé).

UTILITÉ

Cet outil vous permet de faire une sélection adéquate des participants à leurs activités et d'éviter les situations potentiellement dangereuses. De plus, vous pouvez vous en servir pour identifier les personnes pour lesquelles l'activité physique peut aggraver leur état de santé afin d'arrêter l'exercice ou d'en diminuer l'intensité. Dans tous les cas, l'information devra être validée par le médecin traitant et celui-ci autorisera ou non la pratique de l'activité physique avec ou sans restriction.

MODE D'EMPLOI

Lisez le document et se familiariser avec les conditions absolues, relatives et spécifiques aux personnes âgées pour lesquelles l'activité physique est contre-indiquée. Conseillez à la personne de s'adresser à son médecin s'il y a présence de contre-indications absolues. Il est également recommandé d'obtenir l'avis d'un médecin s'il y a présence d'une contre-indication relative, de bien adapter l'intensité de l'effort et de modifier les exercices en cas de contre-indications spécifiques.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cet outil doit être utilisé dans les premières étapes de recrutement des participants avant ou conjointement avec l'outil suivant **m.8** (grille d'aptitude à l'activité physique).

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Best-Martini, E. et Botenhagen-DiGenova, K. A. (2003). *Exercise for frail elders*. Champaign, États-Unis, Human Kinetics.

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2002). *Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique (X-APP)*.

Repéré à www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/X-AAP.pdf

Kino-Québec. (2002). *L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*.

Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisScientifiqueAines.pdf

Contre-indications absolues

Restrictions permanentes ou temporaires de l'activité physique jusqu'à ce que l'état soit traité, stabilisé ou ait passé la phase aiguë.

- ▶ Modification récente de l'électrocardiogramme (ECG)
- ▶ Infarctus du myocarde
- ▶ Angine instable
- ▶ Arythmie incontrôlée
- ▶ Bloc cardiaque du troisième degré
- ▶ Insuffisance cardiaque congestive aiguë
- ▶ Anévrisme aortique (disséquant)
- ▶ Sténose aortique (grave)
- ▶ Défaillance cardiaque
- ▶ Embolie pulmonaire ou généralisée – aiguë
- ▶ Thrombophlébite
- ▶ Tachycardie ventriculaire et autres dysrythmies dangereuses

Contre-indications relatives

Très variables. La valeur de l'épreuve d'effort ou du programme d'exercices pourrait excéder le risque. Il est nécessaire que le problème soit contrôlé avant de participer à un programme d'activité physique.

- ▶ Pression artérielle au repos élevée (syst. > 200 mm Hg, diast. > 100 mm Hg)
- ▶ Pression artérielle à l'effort élevée (syst. > 250 mm Hg, diast. > 120 mm Hg)
- ▶ Cardiomyopathie
- ▶ Valvulopathie
- ▶ Extrasystolie ventriculaire multifocale
- ▶ Maladie métabolique non contrôlée
- ▶ Problème orthopédique qui empêche la pratique d'activités physiques
- ▶ Maladie infectieuse active, fièvre
- ▶ Insuffisance cardiaque compensée
- ▶ Anévrisme ventriculaire
- ▶ Hypertrophie cardiaque marquée
- ▶ Sténose aortique (modérée) ou sous-aortique (grave)
- ▶ Activité ectopique ventriculaire (répétitive ou fréquente)
- ▶ Conditions environnementales extrêmes (température chaude ou froide, humidité relative élevée, pollution de l'air)

Contre-indications spécifiques aux personnes âgées

- ▶ Démence, dans certains cas
- ▶ Faiblesse
- ▶ Accident cérébrovasculaire aux conséquences non réversibles
- ▶ Incontinence urinaire
- ▶ Troubles idiopathiques dans la démarche et chutes
- ▶ Apparition de plaies dues au frottement.

Grille d'aptitude à l'activité physique

DESCRIPTION

Ces deux grilles d'aptitude à l'activité physique doivent être utilisées durant l'étape de sélection des participants.

La première est destinée à l'animateur ou au professionnel de la santé. Les questions sont réparties en deux sections (les aptitudes médicales à l'activité physique et les problèmes de santé).

La deuxième grille est conçue pour être utilisée par l'animateur ou le bénévole, mais à être remplie directement par le participant. Elle est composée de questions sur les aptitudes médicales à l'activité physique et est suivie par une fiche d'identification et d'engagement du participant.

UTILITÉ

Ces questionnaires visent à mieux connaître les participants (pour l'animateur ou le professionnel de la santé) et à identifier les personnes pour lesquelles une autorisation médicale est recommandée avant de participer à un programme d'exercices (pour tous les types d'animateurs). En plus de déterminer si la personne peut être admise au programme ou être orientée par son médecin, les questions de la grille du premier questionnaire permettent également à l'animateur ou au professionnel de se renseigner sur les problèmes de santé et les caractéristiques des aînés en vue d'adapter ses interventions ou bien de guider le participant vers d'autres services plus adaptés à son état de santé.

MODE D'EMPLOI

Grille destinée aux animateurs professionnels de la santé

Utilisez la grille d'aptitude sous forme d'entrevue. En tant qu'animateur, vous posez toutes les questions au participant qui répondra par oui ou par non et qui précisera sa réponse lorsque nécessaire. Notez les réponses du participant à l'endroit désigné et conservez toutes les grilles d'aptitude dans un endroit sécuritaire. Comme il s'agit d'informations confidentielles, vous devez suivre la politique en matière de confidentialité de votre organisme.

Grille destinée aux animateurs bénévoles

Remettez la grille d'aptitude au participant qui devra la remplir et la signer. Le participant conserve sa grille pour ses dossiers ou pour la présenter à son médecin (si celui-ci a répondu oui à l'une des questions où il est conseillé d'obtenir une autorisation médicale). Demandez ensuite aux participants de remplir, signer et remettre les fiches d'identification et d'engagement. Conservez ces fiches dans un endroit sécuritaire et suivre les consignes en matière de confidentialité de votre organisme.

DESTINATAIRES



COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Grille destinée aux professionnels de la santé

Vous pouvez vous servir des réponses du questionnaire pour obtenir de l'information spécifique sur les participants. Si le participant répond oui à l'une des cinq premières questions, il est important d'obtenir une autorisation médicale avant de débiter le programme d'exercice. Dirigez la personne vers son médecin si elle souffre de problèmes cardiaques ou si les valeurs de sa pression artérielle sont anormales et qu'elle n'est pas contrôlée. Un avis médical est nécessaire dans le cas d'un AVC survenu il y a moins de trois mois ou de blessures physiques récentes non résorbées. Tout autre aspect de la condition physique peut faire l'objet de questionnement et il incombe à l'animateur d'utiliser son jugement professionnel. En cas de doute quant à la sécurité du participant, n'hésitez pas à obtenir l'autorisation du médecin avant d'entreprendre l'exercice.

Grille destinée aux bénévoles

Le participant doit répondre aux questions au mieux de ses connaissances et valider, lorsque nécessaire, auprès de son médecin sa capacité à participer au programme d'activité physique de façon sécuritaire. Les questions pour lesquelles une autorisation médicale est requise sont indiquées très clairement dans la grille. Le participant doit signer la fiche d'identification et d'engagement pour attester qu'il a pris connaissance de ces recommandations et la remettre à l'animateur.

Peu importe la grille utilisée, il est recommandé de faire une mise à jour des renseignements recueillis dans le questionnaire une fois par année ou à tout autre moment lors d'un changement de l'état de santé d'un participant.

RÉFÉRENCES

Best-Martini, E. et Botenhagen-DiGenova, K. A. (2003). *Exercise for frail elders, Champaign*. États-Unis : Human Kinetics.

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2002). *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)*. Repéré à <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/q-aap.pdf>.

Kino-Québec. (2002). *L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*. Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisScientifiqueAines.pdf.

Trickey, F., Parisien, M., Laforest, S., Genest C., Robitaille, Y. et Adopo, E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

La grille pour les bénévoles est une adaptation de : Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale et FADOQ - régions de Québec et Chaudière-Appalaches. (2013). *Questionnaire d'aptitude à l'activité physique - Programme VIACTIVE*.

Grille d'aptitude aux exercices - 1

(À utiliser par le professionnel de la santé)

Identification

Nom à la naissance : _____ Nom usuel : _____

Prénom : _____ Date de naissance (JJ/MM/AA) : ____-____-____

Sexe : M F

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom : _____ Relation : _____ Tél. : ____-____-____

Nom : _____ Relation : _____ Tél. : ____-____-____

Aptitudes médicales à l'activité physique

1 Votre médecin vous a-t-il déjà interdit de faire de l'activité physique?

- Non
 Oui Pour quelle raison? _____

2 Avez-vous été hospitalisé ou avez-vous subi une chirurgie au cours des 6 derniers mois?

- Non
 Oui Pour quelle raison? _____

3 Devez-vous être suivi régulièrement par votre médecin (chaque mois ou moins)?

- Non
 Oui Pour quel problème de santé? _____

4 Ressentez-vous une douleur à la poitrine ou des battements cardiaques rapides ou irréguliers?

Au repos :

- Non
 Oui

Pendant l'activité physique :

- Non
 Oui

5 Avez-vous des étourdissements ou vous arrive-t-il de perdre connaissance?

- Non
 Oui

6 Prenez-vous des médicaments?

- Non
 Oui Précisez : _____

7 À quand remonte votre dernière visite médicale? _____

* Dirigez la personne vers le médecin si elle répond OUI à l'une des cinq premières questions.

Problèmes de santé**8 Souffrez-vous de problèmes cardiaques?**

- Non
- Oui Précisez : _____
- Anévrisme
 - Sténose
 - Angine
 - Infarctus
 - Insuffisance cardiaque
 - Autres(s) _____

Si oui, ce problème est-il contrôlé par un stimulateur ou des médicaments?

- Non
- Oui Si par médicaments, lesquels _____

9 Votre pression artérielle est-elle plus haute ou plus basse que la normale?

- Non
- Oui _____

Si oui, ce problème est-il contrôlé par des médicaments?

- Non
- Oui _____

10 Avez-vous déjà eu un accident vasculaire cérébral (AVC)?

- Non
- Oui Date de l'accident : _____
(si moins de trois mois)

11 Avez-vous des problèmes pulmonaires ou respiratoires?

- Non
- Oui _____

12 Avez-vous des problèmes d'ordre psychologique?

- Non
- Oui _____

13 Avez-vous d'autres problèmes de santé dont il faudrait tenir compte pendant les exercices?

- Non
- Oui Précisez :
- Cancer; Type : _____
 - Maladie de Parkinson
 - Sclérose en plaques
 - Maladie d'Alzheimer
 - Diabète
 - Autres(s) _____

* Diriger la personne vers le médecin si elle répond que ce n'est pas contrôlé à la question 8 ou 9 ou si elle répond oui (depuis 3 mois ou moins) à la question 10.

Aptitudes physiques à l'activité physique

14 Avez-vous des problèmes aux os, aux articulations et aux muscles?

- Non
- Oui Précisez : _____
- Ostéoporose
 - Arthrite / Arthrose
 - Fibromyalgie
 - Douleur chronique au dos
 - Autres(s) _____

15 Avez-vous déjà eu des fractures ou des blessures importantes?

- Non
- Oui Quelle(s) partie(s) du corps?

Quand? _____

Si oui, la situation est-elle rétablie depuis plus de deux mois?

- Non
- Oui

16 Ressentez-vous de l'inconfort (douleur, limitation de mouvement, etc.) lorsque vous faites des exercices ou vos tâches quotidiennes?

- Non
- Oui Si oui, précisez : _____

17 Avez-vous des limitations relatives à l'activité physique?

- Non
- Oui Si oui, précisez : _____

18 Avez-vous des prothèses?

- Non
- Oui Pour quelle(s) articulation(s)?

19 Devez-vous utiliser une aide à la marche?

- Non
- Oui Laquelle? _____

20 Êtes-vous capable de marcher un coin de rue (100 m ou 325 pieds) sans être essoufflé au point de devoir vous asseoir?

- Non
- Oui

21 Vous sentez-vous à l'aise et en sécurité lors de vos déplacements?

- Non
- Oui

22 Au cours de la dernière année, avez-vous fait une chute?

- Non
- Oui

* Dirigez la personne vers le médecin si elle présente une blessure récente ou non guérie (question 15) ou des symptômes de douleurs intenses (question 16).

23 Avez-vous des problèmes de vision ?

- Non
 Oui

Portez-vous des lunettes ou des lentilles ?

- Non
 Oui

Si oui, quand avez-vous consulté pour la dernière fois :

Votre optométriste :

Votre ophtalmologiste :

24 Avez-vous des problèmes d'audition ?

- Non
 Oui

Si oui, portez-vous un appareil auditif?

- Non
 Oui À gauche
 À droite

25 Avez-vous des problèmes d'incontinence ?

- Non
 Oui

Si oui, avez-vous consulté et que faites-vous pour cela ? _____

26 Avez-vous des allergies ?

- Non
 Oui

Engagement du participant

J'ai fourni ces informations au sujet de ma santé au mieux de mes connaissances. Je m'engage à respecter mes limites pendant les exercices et à aviser l'animateur de tout changement relatif à mon état de santé.

Signature du participant : _____

Date (JJ/MM/AA) : _____ - _____ - _____

Les renseignements fournis par les participants demeureront strictement confidentiels

Grille d'aptitude aux exercices - 2

ANIMATION PAR DES BÉNÉVOLES (À remplir et à conserver par le participant)

1 Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et a-t-il interdit ou réduit la pratique de l'activité physique?

- Non
- Oui (autorisation médicale)

2 Avez-vous été hospitalisé, avez-vous subi une chirurgie ou avez-vous reçu des traitements importants au cours des six derniers mois?

- Non
- Oui (autorisation médicale)

3 Avez-vous déjà eu un problème cardiaque (infarctus, angine, problème de valve, trouble du rythme, etc.)?

- Non
- Oui

4 Ressentez-vous une douleur à la poitrine, des palpitations ou des battements cardiaques irréguliers lorsque vous faites un effort?

- Non
- Oui (autorisation médicale)

5 Avez-vous ressenti des douleurs à la poitrine ou des battements cardiaques rapides ou irréguliers au repos au cours du dernier mois?

- Non
- Oui (autorisation médicale)

6 Éprouvez-vous parfois des problèmes d'équilibre liés à des étourdissements ou des faiblesses

- Non
- Oui
 - Sans perte de connaissance
 - Avec perte de connaissance (autorisation médicale)

7 Souffrez-vous d'hypertension artérielle?

- Non
- Oui
 - Contrôlée par la prise de médication
 - Non contrôlée (autorisation médicale)

8 Souffrez-vous de diabète ou d'un taux de sucre élevé dans le sang?

- Non
- Oui

9 Avez-vous des problèmes aux os, aux articulations et aux muscles qui pourraient être aggravés par une activité physique?

- Non
- Oui

10 Connaissez-vous une autre raison pour ne pas faire de l'activité physique?

- Non
- Oui

Nom du participant : _____

Signature : _____

Date (JJ/MM/AA) : _____ - _____ - _____

Fiche d'identification et d'engagement du participant

(À remplir par le participant et à remettre à l'animateur)

Identification

Nom à la naissance : _____ Nom usuel : _____

Prénom : _____ Date de naissance (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____

Sexe : M F

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Personne à contacter en cas d'urgence

Nom : _____ Relation : _____ Tél. : ____ - ____ - ____

Nom : _____ Relation : _____ Tél. : ____ - ____ - ____

Engagement du participant

Je confirme avoir rempli le questionnaire d'aptitude à l'activité physique au mieux de mes connaissances. Je comprends qu'il m'est recommandé de valider auprès de mon médecin traitant ma capacité à participer au présent programme d'activité physique si j'ai répondu « oui » à au moins une des questions, et ce, pour ma propre sécurité.

Par ailleurs, je suis 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 des recommandations de mon médecin, le cas échéant.

Signature du participant : _____

Date (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____

Adaptée de : Direction régionale de santé publique de la Capitale-Nationale et FADOQ - régions de Québec et Chaudière-Appalaches (2013). Questionnaire d'aptitude à l'activité physique - Programme VIACTIVE.

Formulaire d'autorisation médicale

DESCRIPTION

Ce formulaire devrait être utilisé conjointement avec la grille d'aptitude à l'activité physique (**m. 8**). Il s'agit d'un formulaire à l'attention du médecin traitant dans le cas où le participant présente une caractéristique de santé à risque pour la pratique d'activité physique ou si une autorisation médicale est nécessaire avant de débiter le programme d'exercice. Il comprend également une fiche d'acceptation des participants au programme à remplir par l'animateur.

UTILITÉ

Ce formulaire permet à l'animateur qui a des doutes sur l'état de santé d'un participant d'obtenir la confirmation du médecin que le participant peut pratiquer l'activité physique de façon sécuritaire et de savoir quels sont les éléments à considérer selon les caractéristiques spécifiques de l'ainé.

MODE D'EMPLOI

Demandez une autorisation médicale selon les modalités de la grille d'aptitude à l'exercice (Outil **m. 8**).

Joignez au formulaire d'autorisation médicale une courte description du programme en question pour que le médecin soit en mesure de bien répondre à la demande. Un exemple de description du programme se trouve au verso du formulaire d'autorisation médicale.

En attente de la réponse du médecin, le participant peut assister aux séances d'activité physique et participer aux exercices si l'animateur est un professionnel de la santé, s'il sait adapter le contenu de son cours et l'intensité des exercices et est capable de reconnaître les signes et les symptômes d'arrêt obligatoire. Les outils **m. 7** et **m. 19** peuvent l'aider à cet égard. Remplissez la fiche d'acceptation des participants à partir des informations contenues dans les outils **m. 8**, **m. 9** et **m. 21**.

Adaptez votre intervention en fonction des caractéristiques de santé des participants au moyen de l'outil **m. 19**.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Lorsque vous recevrez la réponse du médecin, vous devrez prendre connaissance des restrictions ou des consignes particulières propres au participant, s'il y a lieu. Vous pourrez ensuite transcrire ces informations sur la fiche d'acceptation du participant et conserver le formulaire d'autorisation médicale dans un dossier prévu à cet effet. Suivre la politique sur la confidentialité.

RÉFÉRENCES :

Trickey, F., Parisien, M., Laforest S., Genest C., Robitaille Y. et Adopo E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

DESTINATAIRES



Formulaire d'autorisation médicale pour la participation à des activités physiques

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

M. ou Mme : _____

Date de naissance (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____

Votre patient désire entreprendre un programme d'activité physique (consulter la description du programme au verso). Cependant, certains problèmes de santé mentionnés justifient un avis professionnel préalablement à sa participation au programme.

À votre avis, existe-t-il des contre-indications médicales absolues à la pratique de l'activité physique?

- Non
 Oui

Si non, existe-t-il des restrictions partielles ou des consignes particulières pour assurer une participation sécuritaire de votre patient à ce programme?

- Non
 Oui, laquelle?

Médecin traitant (nom en lettres moulées) : _____

Signature : _____ Date (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____

Prière de remettre ce document rempli à votre patient ou de nous le transmettre par télécopieur au : _____.

Merci de votre collaboration.

Nom de l'organisme : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

Description du programme

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Le programme *Soyons actifs* est un programme d'exercices visant à améliorer l'équilibre et la force dans le but de réduire la sédentarité chez les aînés. Ce programme a été conçu par des professionnels de l'activité physique (kinésiothérapeutes).

Pendant 12 semaines consécutives, votre patient participera chaque semaine à :

- deux séances d'exercices en groupe :

DESCRIPTION SOMMAIRE DES SÉANCES D'EXERCICES EN GROUPE	
Échauffement et exercices de proprioception	15 minutes
Exercices d'équilibre, jeux de ballon, marche avec obstacles, mouvements inspirés du tai chi	15 minutes
Renforcement musculaire Exercices avec des bandes élastiques Thera-Band®	15 minutes
Assouplissements	10 minutes

Le rythme du programme est modéré. Votre patient aura peu de repos entre les exercices. Le programme est animé par des professionnels expérimentés.

Toutefois, dans ce cadre communautaire, il n'y a pas d'évaluation approfondie des capacités des participants avant le programme. Puisqu'il s'agit de groupes de 12 à 15 aînés, votre patient ne pourra pas bénéficier d'une supervision individuelle constante.

Les participants recevront des instructions générales pour éviter de se blesser et pourront prendre appui sur une chaise lors des exercices debout.

Pour en savoir davantage au sujet du programme *Soyons actifs*, vous pouvez communiquer avec l'organisme responsable :

Personne responsable : _____

Organisme : _____

Téléphone : _____

À remplir par l'animateur à partir des informations recueillies dans les documents suivants : Fiche d'aptitude (**m. 8**), Formulaire d'autorisation médicale (**m. 9**) et Fiche d'information sur les participants (**m. 21**). L'animateur conservera cette fiche dans le dossier du participant.

Fiche d'acceptation

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Nom du participant : _____

- La personne est admise au programme d'entraînement.
- La personne n'est pas admise au programme et elle est orientée vers d'autres ressources.
- La personne a été dirigée vers le médecin le (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____

Raison : _____

- Une autorisation préalable du médecin à été reçue le (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____

Recommandations spécifiques du médecin :

Intensité, fréquence, durée : _____

À éviter : _____

Autres : _____

Problèmes médicaux à surveiller :

- 1** _____
- 2** _____
- 3** _____
- 4** _____
- 5** _____

Caractéristiques particulières : _____

La personne a été invitée à apporter : _____

La personne a été avisée de : _____

Animateur : _____ Date (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____

Compétences et connaissances requises pour l'animation d'activités physiques auprès des aînés

DESCRIPTION

Cet outil comprend deux parties :

L'outil **m.10a** présente une liste des qualités que l'animateur gagnerait à avoir en termes de savoir, de savoir-faire et de savoir-être pour l'animation optimale d'un programme d'activité physique auprès des aînés.

L'outil **m.10b** présente une liste des défis de l'animation pouvant avoir des conséquences négatives sur la qualité de l'animation d'un programme d'activité physique auprès des aînés.

UTILITÉ

Les informations contenues dans cet outil vous aideront d'une part à passer en revue les différents savoirs suggérés pour une animation optimale (**m.10a**). En prenant conscience des compétences et des connaissances à améliorer, l'animateur sera en mesure d'obtenir des pistes de solution pour perfectionner son animation. D'autre part, la seconde partie de cet outil (**m.10b**) met l'accent sur les défis auxquels pourraient être confronté l'animateur et qui pourraient nuire à son intervention.

MODE D'EMPLOI

Lisez le document. Recherchez les compétences et les connaissances requises chez l'animateur en ayant en tête les impacts associés aux facteurs énumérés.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Ciblez, dans l'outil **m.10a**, les compétences et les connaissances en lien avec les différents savoirs que vous possédez déjà en tant qu'animateur et qui soutiennent votre enseignement auprès des aînés.

Repérez ensuite celles que vous devez améliorer pour optimiser votre intervention.

Repérez, dans l'outil **m.10b**, les défis que vous reconnaissez devoir relever pour ne pas nuire à votre animation. En étant conscient de l'impact des incidences négatives, vous serez davantage en mesure d'optimiser la qualité de votre animation.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Ruiz, E. (2008). *Technique d'animation des personnes âgées*. Paris : Éditions Delagrave.

Qualités d'animation en lien avec les différents savoirs

	QUALITÉS	COMMENTAIRES
SAVOIR	Compétent	Sur le plan pédagogique, favorise le « faire-faire ». Sur le plan technique dans l'animation de cours de groupe chez les aînés. Dans la gestion des groupes dans le but de faire progresser le groupe.
	Formation adéquate	Posséder une formation qui inclut les points suivants : physiologie du vieillissement; avantages de l'activité physique chez les aînés; médication et activité physique, aînés et entraînement physique; prescription d'exercices chez les aînés; musculation chez les aînés; entraînement physique et sécurité chez les aînés; maladies et activités physiques chez les aînés; principes de l'entraînement physique.
	Connaissance du programme	Par une formation, des lectures, un accompagnement (ex. : Viactive, PIED).
	Connaissance de la clientèle	Connaître les caractéristiques des aînés, les défis qui leur sont propres et leurs intérêts.
SAVOIR-FAIRE	Organisé	Avoir à la fois le souci du détail et le sens de l'organisation.
	Redonne confiance et valorise	Savoir faire ressortir les capacités potentielles de chacun des participants.
	Apte à la relation et à la communication	Favoriser le travail en équipe, encourager le groupe à discuter, exprimer ses idées, échanger, débattre, écouter.
	À l'écoute du groupe	Avoir une écoute active de ce qui est énoncé verbalement et non verbalement (les attitudes et les comportements).
	Attentif et disponible	Pendant le déroulement des activités sans être omniprésent.
	Bon observateur	Saisir ce qui se passe dans la dynamique du groupe. Favoriser le partage et la création de nouvelles relations.
	Patient et sécurisant	Aider les membres en difficulté, donner des conseils, rassurer, encourager le groupe.
	Dynamique, enthousiaste	Avoir un bon sens de l'humour. Être capable de créer une ambiance de « travail » joyeuse.
	Personnalité affirmée	Savoir prendre des décisions quand cela s'avère nécessaire.

SAVOIR-ÊTRE	Mesuré	Avoir de l'autorité sans être autoritaire. Ne pas exiger plus que le groupe ne peut effectuer tout en le faisant progresser.
	Désintéressé, dévoué	Se concentrer sur les participants.
	Juste	Être mesuré. Être ouvert à tous, sans préférence pour certaines personnes.
	Compréhensif	Faire preuve de compréhension et d'empathie. Ne pas émettre de jugement.
	Confiant	Être confiant dans les membres du groupe. Respecter les désirs du groupe.
	Responsable	Mener le groupe vers ses objectifs en faisant preuve d'audace et de persévérance.
	Bon médiateur	Mettre tout en œuvre pour éviter l'apparition d'agressivité, de disputes et de tensions. En cas de situations conflictuelles, savoir servir d'intermédiaire et de conciliateur.

Défis de l'animation liés à l'animateur et leurs conséquences

	DÉFIS DE L'ANIMATEUR	CONSÉQUENCES SUR L'INTERVENTION L'ANIMATEUR :
SAVOIR	Manque de connaissances et de formation	Ne tient pas compte des différences d'âge. Ne tient pas compte des différences culturelles.
	Manque de compétences	Orienté son intervention sur la performance.
	Manque de connaissances des techniques de groupe	Est incapable de mener le groupe.
	Manque de connaissances des principes de base de la communication	Ne sait pas favoriser le dialogue, les échanges entre les participants et leur implication dans les discussions.
	Manque de connaissances générales	N'encourage pas le groupe à s'ouvrir à d'autres sujets en lien avec les saines habitudes de vie.
	Manque de connaissances spécifiques relatives aux aînés	Ne tient pas compte des contraintes et des réalités vécues par cette clientèle.
	Manque de connaissances sur les problèmes de santé	Ne peut pas adapter les exercices en fonction de l'état de santé des participants. Problème de sécurité!
	Autre :	
SAVOIR-FAIRE	Monotonie	Reste enfermé dans une tâche répétitive.
	Refus de se remettre en cause	Ne prend pas de nouvelles initiatives.
	Se substituer à l'aîné	Ne leur fait pas découvrir ni faire par eux-mêmes les exercices.
	Manque d'expérience en animation	Manque de confiance et d'assurance.
	Manque d'imagination et de créativité	Se limite au cadre établi et l'animation manque de vie.
	Ne tient pas compte des préoccupations des aînés	A un comportement qui empêche les participants de se sentir concernés et soutenus.
	Trop strict dans la marche à suivre	Se cantonne dans les lignes directrices et a tendance à se couper des aînés.
	Manque d'empathie	A des demandes qui ne tiennent pas compte des limitations et de la réalité des aînés.
	Négligent quant à la sécurité	Expose les participants à des risques d'accident.
		Autre :

SAVOIR-ÊTRE	Non motivé	A de la difficulté à s'impliquer et à créer des liens.
	Trop autoritaire	Influence le groupe en imposant son point de vue. Impose des activités inadaptées aux participants. Propose ses choix personnels. Ignore les besoins et les attentes des participants. Insère des activités en fonction de ses compétences, de son expérience.
	Discourtois	Manque de respect et de compréhension vis-à-vis des aînés.
	Sceptique	Ne croit pas aux capacités d'amélioration des participants.
	Trop sérieux	Crée une ambiance d'apprentissage terne et sans plaisir.
	Trop rigide	Orienté les échanges en fonction de ses certitudes.
	Bavard	Empêche les autres de s'exprimer, ne les écoute pas.
	Donne son avis personnel	S'implique personnellement dans les discussions.
	Manque d'assurance	A peur du groupe, ne sait pas quelle attitude adopter.
	Manque de confiance en soi	Écrase le groupe en voulant montrer sa compétence.
	Autre :	

Information de base à transmettre aux animateurs recrutés :

ABC de l'entraînement chez les aînés

DESCRIPTION

Il s'agit d'un guide d'information de base permettant aux animateurs d'offrir aux aînés différents programmes d'activité physique.

UTILITÉ

Cet outil sert à informer l'animateur sur les principes de base et les lignes directrices en matière d'entraînement physique à l'intention des aînés.

MODE D'EMPLOI

Lisez le document en vous intéressant particulièrement aux consignes de sécurité et aux principes de base pour un entraînement efficace.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Référez-vous à cet outil au besoin. Il présente les spécificités de l'entraînement physique chez les aînés autonomes et frêles.

Cet outil présente les grandes lignes des sujets suivants :

- 1 La classification des aînés selon leur capacité fonctionnelle;
- 2 Les recommandations générales sur l'entraînement physique chez les aînés et la prescription de l'entraînement selon le modèle F (fréquence), I (intensité), D (durée), T (type d'exercice);
- 3 Les composantes à inclure dans une séance d'entraînement type;
- 4 Le matériel d'entraînement et l'utilisation suggérée;
- 5 Les éléments de sécurité dont il faut tenir compte lors de l'entraînement chez les aînés;
- 6 Les contre-indications à l'entraînement chez les aînés (voir outil **m. 7**);
- 7 Les médicaments et l'activité physique chez les aînés;
- 8 Les précautions à prendre avec les produits de santé naturels;
- 9 L'entraînement chez les aînés en lien avec leurs capacités fonctionnelles;
- 10 L'importance d'inclure la musculation dans le programme d'entraînement chez les aînés.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

American College of Sports Medicine Position Stand. (2009). *Exercise and Physical Activity for Older Adults*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 41(7) : p.1510-1530

American College of Sports Medicine. (2011). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health*. Champaign. États-Unis : Human Kinetics.

American College of Sports Medicine. (2008). *ACSM's Guidelines for Exercise testing and prescription (8^e édition)*, Philadelphie: Lippincott Williams & Wilkins.

Best-Martini, E. et Botenhagen-DiGenova, K. A. (2003). *Exercise for frail elders*. Champaign, États-Unis : Human Kinetics

Brill, P. A. (2004). *Functional Fitness for Older adults*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Caron, H. (2006). *Guide du professionnel de la santé et de l'intervenant auprès de la personne âgée ou adulte ayant des problèmes d'audition*. Montréal : Institut Raymond-Dewar.

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2002). *Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique (Q-AAP)*.

Repéré à www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/Q-AAP.pdf.

Dhillon, R. S. et East, C. A. (2008). *Oto-rhino-laryngologie et chirurgie cervico-faciale*. Londres : Elsevier (traduit par Olivier Malard).

Programme Aînés. (2011). Guide à l'usage des organisateurs et conférenciers. *Pour une communication réussie avec un auditoire d'aînés*. Montréal : Institut Raymond Dewar.

Jones, C. J. et Rose, J. R. (2005). *Physical activity instruction of older adults*. Champaign, États-Unis : Human Kinetics.

Kino-Québec. (2002). *L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*.

Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisScientifiqueAines.pdf.

National Institute of Aging. (2009). *Exercise and physical activity: Your everyday guide*. Repéré à www.nia.nih.gov/sites/default/files/nia_exercise_and_physical_activity.pdf.

Paterson, D. H., Jones, G.R. et Rice, C. L. (2007). *Le vieillissement et l'activité physique : données sur lesquelles fonder des recommandations relatives à l'exercice à intention des adultes âgés*. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism*, 32 (suppl. 2F) : S75-S121

Trickey, F., Parisien, M., Laforest S., Genest C., Robitaille Y. et Adopo E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

Westcott. W.L. et Baechle, T.R. (1999). *Strength Training for Seniors: Instructor's Guide*. Champaign, États-Unis: Human Kinetics.

Caron, H. et Picard, M. (2007). *Questionnaire de dépistage des difficultés d'écoute et d'audition*. Fondation Surdité et communication, Montréal : Institut Raymond Dewar. Repéré à <http://raymond-dewar.qc.ca/questionnaire-de-depistage-difficultes-d-ecoute-d-audition>.

Les personnes malentendantes et l'accessibilité aux lieux publics : systèmes d'amplification de salle. Vous pouvez obtenir ce guide gratuitement en contactant l'Institut Raymond Dewar au (514) 284-2581 ou à <http://www.raymond-dewar.qc.ca>.

Information de base à transmettre aux animateurs recrutés :

ABC de l'entraînement chez les aînés

1 CLASSIFICATION DES AÎNÉS SELON LEUR CAPACITÉ FONCTIONNELLE

Les aînés autonomes

- ▶ ont des habitudes de vie et une santé variables;
- ▶ ont un état de santé physique variable;
- ▶ peuvent être aux prises avec une ou plusieurs incapacités ou maladies chroniques qui n'affectent pas encore de façon majeure leur capacité fonctionnelle;
- ▶ peuvent accomplir toutes les activités de base et la plupart des activités utilitaires de la vie quotidienne, de même que certaines activités avancées (voir Tableau 1);
- ▶ sont vulnérables au stress physique, particulièrement s'il se manifeste de manière inattendue ou très marquée;
- ▶ en avançant en âge, pourraient devenir frêles ou non autonomes soit à la suite d'une maladie, d'une chute, d'un accident ou d'un choc émotif soit en raison de leur inactivité physique.

Les aînés frêles

- ▶ peuvent effectuer les activités de base de la vie quotidienne;
- ▶ souffrent d'une maladie ou d'une incapacité avec laquelle ils doivent composer au quotidien (p. ex. : hypertension, arthrite, obésité, cancer, infarctus);
- ▶ ont une capacité fonctionnelle réduite. Il est possible que ces personnes ne soient pas en mesure de réaliser certaines activités utilitaires de la vie quotidienne comme faire leurs courses, le ménage, préparer leurs repas;
- ▶ peuvent néanmoins vivre de façon autonome avec une aide humaine ou technique;
- ▶ sont particulièrement exposés aux chutes;
- ▶ sont fréquemment hospitalisés;
- ▶ nécessitent souvent des soins prolongés;
- ▶ requièrent une grande attention à domicile.

Tableau 1

Exemples d'activités de base, utilitaires et avancées

ACTIVITÉS	EXEMPLES
Activités de base de la vie quotidienne	<p>Manger et boire</p> <p>Se laver au complet (bain ou douche)</p> <p>Faire sa toilette (soin des pieds, mains, cheveux, visage et dents)</p> <p>Faire ses besoins</p> <p>Se lever d'une chaise</p> <p>S'habiller</p>
Activités utilitaires de la vie quotidienne	<p>Se lever et se coucher dans son lit</p> <p>Faire le ménage</p> <p>Préparer les repas</p> <p>Faire son lit</p> <p>Faire le lavage et le repassage</p> <p>Faire ses courses</p> <p>Utiliser le téléphone</p> <p>Manipuler de l'argent (monnaie et billets)</p> <p>Écrire</p> <p>Ouvrir et fermer une porte avec une clé</p> <p>Prendre seul le taxi ou l'autobus</p>
Activités avancées	<p>Avoir un emploi ou faire du bénévolat</p> <p>Voyager à l'étranger</p> <p>Pratiquer des activités sportives et récréatives (golf, pêche, quilles, danse)</p> <p>Participer à des activités sociales</p> <p>Conduire une automobile</p> <p>Faire du jardinage</p> <p>Faire de la menuiserie</p>

Source : 3^e avis scientifique de Kino-Québec. (2002). L'activité physique, déterminant de la qualité physique des personnes de 65 ans et plus.

2 Recommandations générales relatives à l'entraînement chez les aînés

L'intensité et la durée des activités physiques doivent être réduites au début pour les aînés déconditionnés, limités fonctionnellement, ayant des problèmes de santé chroniques qui affectent leur capacité à accomplir des tâches physiques ou ayant un mode de vie sédentaire depuis plusieurs années.

La progression des activités doit être personnalisée et conçue selon la préférence, la tolérance et les capacités réelles de l'aîné. Une approche conservatrice est nécessaire pour les personnes plus sédentaires et limitées physiquement.

Les choix au niveau de l'intensité, de la durée, de la fréquence et de la progression des exercices dépendent des objectifs de votre programme. Ainsi, certains programmes ont des objectifs sociaux et une intensité plus légère, comme Viactive. Les programmes clés en main, comme le programme PIED, ont déjà analysé ces éléments. La fréquence, l'intensité, la durée du programme, le choix et la progression des exercices ayant déjà été établis, il ne vous reste qu'à appliquer le programme tel quel. Vous trouverez des exemples de programmes dans l'outil **m.17**.

Si vous voulez élaborer votre propre programme d'entraînement pour les aînés, les documents scientifiques indiquent la durée que devraient avoir vos interventions pour atteindre les objectifs visés de même que la fréquence et l'intensité des entraînements. Le tableau 2 fait la synthèse des principes à respecter si vous voulez atteindre des résultats précis dans un programme d'activité physique.

Tableau 2

Les ingrédients essentiels d'un programme d'exercices physiques

PRINCIPES	DÉFINITIONS
Spécificité des exercices	Chaque exercice doit être choisi en fonction des objectifs du programme (amélioration de la force, de l'endurance, de l'équilibre, de l'agilité, de la flexibilité, etc.).
Volume d'entraînement	Pour améliorer les capacités physiques des aînés, les experts recommandent 2 ou 3 périodes d'entraînement de 45 à 60 minutes par semaine, espacées de 48 heures.
Surcharge	Les exercices doivent stimuler les capacités physiques de façon plus importante que ce qu'exigent les activités quotidiennes habituelles des aînés.
Progression	Au fil des semaines, l'intensité des exercices doit augmenter en fonction de l'amélioration des capacités des participants.
Individualisation	Malgré le contexte de groupe, les activités doivent convenir aux capacités de chaque participant. Cela permet de tenir compte du rythme de chaque participant et de maximiser leur rétention au programme.
Participation maximale	L'assiduité et le maintien dans un programme sont nécessaires à l'atteinte des objectifs.
Maintien des acquis	Après la fin d'un programme, si le niveau d'activité diminue, les capacités reviennent lentement à leur valeur initiale, c'est le phénomène de désentraînement. Il est recommandé d'encourager les participants à demeurer actifs en leur suggérant d'autres activités physiques adaptées à leur état de santé.

Source : Guide du programme intégré d'équilibre dynamique, 4^e édition, 2011.

En lien avec ces principes d'entraînement, vous pouvez choisir d'élaborer votre propre programme en vous fondant sur les recommandations en matière de prescriptions d'exercices. On se réfère alors au FIDT présenté dans le tableau 3. Les recommandations spécifiques aux aînés selon leur capacité fonctionnelle sont décrites au point 9.

Tableau 3

Les composantes de la prescription d'un programme d'entraînement

COMPOSANTES	SIGLE	DESCRIPTION
Fréquence	F	Le nombre de séances par semaine.
Intensité	I	Le niveau de difficulté des exercices :
		pour les exercices aérobies : le niveau d'intensité peut être représenté par la durée de l'exercice, la perception de l'effort ¹ , le pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (Fcmax), le niveau d'essoufflement et le test de la parole ou de la conversation; pour les exercices de musculation : le nombre de séries, de répétitions ou la surcharge.
Durée	D	La durée totale de l'entraînement pour atteindre les objectifs (exemple : 10 semaines pour l'équilibre et 16 semaines pour les exercices de musculation).
Type	T	Le type d'exercice ou d'activité physique à privilégier selon les objectifs visés : musculaire, cardiovasculaire (aérobie), d'équilibre, de flexibilité, d'agilité.

3 Les composantes à inclure dans la séance d'entraînement type

La prescription d'activité physique doit inclure en outre des consignes sur l'échauffement, la période d'exercice et le retour au calme, et ce, pour chaque séance d'entraînement. Consultez le tableau 4 pour plus de détails.

¹ Il existe différentes échelles de perception de l'effort telles que l'échelle de Borg où les participants peuvent évaluer leur niveau personnel d'effort sur une échelle de 6 à 20. L'intensité souhaitable pour un effort modéré se situe entre 10 à 13 sur 20.

Tableau 4

Les composantes à inclure dans la séance d'entraînement type

COMPOSANTES	DÉFINITIONS
Exercices d'échauffement	L'échauffement consiste en un minimum de 5 à 10 minutes d'exercices cardiovasculaires et d'endurance musculaire de faible intensité. L'objectif de l'échauffement est d'augmenter la température du corps pour le préparer à l'exercice physique et de réduire les risques potentiels de blessures à l'exercice.
Exercices cardiorespiratoires ou aérobies	Des exercices qui ont pour objectif d'augmenter la performance cardiorespiratoire et vasculaire. La capacité à effectuer un exercice donné à une fréquence cardiaque plus basse ou à exécuter plus longtemps un exercice d'endurance.
Exercices de force musculaire	Des exercices qui ont pour objectif d'augmenter la tension ou la force maximale qu'un groupe musculaire peut générer à une vitesse donnée.
Exercices d'endurance musculaire	Des exercices qui ont pour objectif d'augmenter la capacité d'un groupe musculaire à répéter ou à maintenir des contractions pendant une certaine période de temps. L'endurance musculaire est liée à la force musculaire.
Exercices d'équilibre statique	Des exercices qui ont pour objectif d'améliorer la capacité à maintenir le centre de gravité à l'intérieur de sa base de soutien en position stationnaire.
Exercices d'équilibre dynamique ou d'agilité	Des exercices qui ont pour objectif d'améliorer la capacité à maintenir le centre de gravité à l'intérieur de sa base de soutien lors d'un déplacement (la marche, par exemple).
Exercices de proprioception	Des exercices qui ont pour objectif de stimuler la perception du corps dans l'espace.
Exercices de flexibilité	Des exercices qui ont pour objectif d'augmenter l'amplitude de mouvement autour d'une articulation ou d'une série d'articulations.
Exercices d'agilité	Des exercices qui ont pour objectif d'améliorer la capacité à maintenir le centre de gravité à l'intérieur de sa base de soutien lors de changements rapides (ex.: se lever à temps pour répondre au téléphone).
Retour au calme	À l'inverse de l'échauffement, le retour au calme permet de diminuer la température du corps, la fréquence cardiaque et respiratoire jusqu'au niveau préexercice.

4 Le matériel d'entraînement et l'utilisation suggérée

Pour les aînés, comme pour n'importe quel autre type de clientèle, un matériel d'entraînement spécifique est nécessaire pour travailler certaines qualités physiques. Par exemple, les aînés ont besoin de chaises pour prendre des pauses et servir d'appuis solides pour les rassurer lors de divers exercices. Le tableau 5 vous présente du matériel d'entraînement et l'utilisation suggérée.

Tableau 5

Matériel d'entraînement et utilisation suggérée

MATÉRIEL	UTILISATION SUGGÉRÉE
Chaises stables avec appui-bras	Se relever en s'aidant des bras pour travailler les triceps.
Chaises stables sans appui-bras	Se relever sans les bras pour travailler la force des jambes. Se relever en tandem (les deux pieds sur une ligne imaginaire, les talons touchant les orteils) sans les bras pour travailler l'équilibre.
Mur, barre au mur, table stable et solide	Pour se stabiliser pendant les exercices d'équilibre.
Balle de tennis	Rouler et masser la plante du pied pour stimuler les mécanorécepteurs plantaires et améliorer la proprioception.
Thera-Band® (bandes élastiques) de différentes couleurs (résistance)	Pour travailler le renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs autant en force qu'en endurance.
Carrés de mousse de différentes épaisseurs	Pour travailler l'équilibre en augmentant l'instabilité.
Tapis de gymnastique	Pour les exercices au sol.
Ballons de plage	Pour travailler l'équilibre dynamique par des jeux de ballons.
Ballons d'exercice	Pour travailler la stabilité.
Petits ballons	Pour travailler le renforcement musculaire par des pressions et la coordination par des jeux de lancer de balle.
Petites balles en mousse	Pour travailler la mobilité des doigts et des mains et la force des avant-bras.
Poches de sable ou de fèves	Mettre sur la tête pour travailler la posture debout et assise.
Billes de différentes tailles	Pour travailler la mobilité des orteils.
Bâtons	Pour travailler la flexibilité des épaules et de la taille.
Marches	Pour travailler l'équilibre et la capacité cardiovasculaire (ex. : monter et descendre à répétition).
Poids aux chevilles	Pour travailler le renforcement musculaire des membres inférieurs autant en force qu'en endurance.
Poids aux poignets	Pour travailler le renforcement musculaire des membres supérieurs autant en force qu'en endurance.
Petits haltères	Pour travailler le renforcement musculaire des membres supérieurs autant en force qu'en endurance.
Appareils de salle de musculation	Pour travailler le renforcement musculaire des membres supérieurs et inférieurs autant en force qu'en endurance.

5 Les éléments de sécurité à considérer

Le tableau 6 présente quelques mesures de sécurité que vous devriez respecter afin d'éviter tout évènement indésirable pouvant survenir au cours d'un programme d'entraînement ou d'y réagir efficacement. Vous pouvez également consulter l'outil **m. 26** pour connaître d'autres aspects liés à la sécurité des aînés durant l'entraînement.

Tableau 6

Mesures de sécurité à observer lors de l'entraînement conçu à l'intention des aînés

ÉVÉNEMENTS INDÉSIRABLES	MESURES DE SÉCURITÉ
<p>Incendie ou autre urgence</p>	<p>Avant le premier cours, vérifier les procédures et le plan d'évacuation ainsi que l'emplacement du téléphone d'urgence.</p> <p>Au premier cours, indiquer aux participants les sorties d'urgence et l'emplacement du téléphone.</p>
<p>Prudence pendant les exercices</p>	<p>Ranger au fur et à mesure le matériel inutilisé pendant les rencontres.</p> <p>Inviter certains participants à prendre appui sur la chaise, la barre, le mur ou la table pour les exercices en station debout.</p> <p>Pour les participants de grande taille, prévoir des chaises à dossier plus haut.</p> <p>Adapter les exercices en fonction du niveau des participants.</p> <p>Encourager les participants à fournir un effort tout en respectant leur capacité et à prendre des pauses fréquentes au besoin, surtout pendant les trois premières semaines.</p> <p>Au besoin, faire faire le test de la parole pour évaluer le niveau de difficulté des exercices aérobies : si la personne est trop essoufflée pour parler pendant l'exercice, c'est signe qu'elle a dépassé ses limites.</p> <p>Rappeler fréquemment aux participants de bien respirer.</p> <p>Enseigner aux participants à expirer lorsqu'ils forcent et à inspirer lorsqu'ils font le mouvement de retour à la position initiale.</p> <p>Se positionner de façon à bien voir le groupe en tout temps.</p> <p>Mettre l'accent sur la technique d'exécution des exercices durant les deux premières semaines.</p> <p>Pour les personnes totalement inactives, commencer par les exercices sans résistance ou offrant une très faible résistance.</p> <p>Ne jamais faire faire l'extension complète d'une articulation ou de l'hyperextension.</p> <p>S'assurer que les participants gardent les genoux non bloqués lors des exercices statiques en position debout.</p> <p>Lors de la première séance, faire faire les exercices sans poids ni charge.</p> <p>Pour que les exercices soient bien exécutés, faire travailler un seul côté à la fois.</p>

ÉVÉNEMENTS INDÉSIRABLES	MESURES DE SÉCURITÉ
<p>Malaise pendant les exercices</p>	<p>Remplir la grille d'aptitude à l'activité physique (outil <i>m. 8</i>) lors de l'inscription de chaque participant, noter les problèmes de santé rapportés et au besoin demander une autorisation médicale (outil <i>m. 9</i>) pour le premier cours.</p> <p>Être à l'affût des signes de fatigue ou de malaise chez les participants : rougeur, pâleur, essoufflement, sudation, tremblements, mouvements non coordonnés.</p> <p>Au besoin, demander aux participants de faire le test de la parole : si la personne est trop essoufflée pour parler pendant l'exercice, c'est signe qu'elle a dépassé ses limites.</p> <p>Inviter les participants à boire de l'eau par petites gorgées lors de chaque pause.</p> <p>S'assurer de la présence d'une trousse de premiers soins.</p> <p>Avant d'utiliser le Thera-Band®, s'assurer qu'aucun participant n'est allergique au latex.</p> <p>Prévoir des pauses lors des changements de position afin d'éviter les chutes de tension orthostatique (baisse de tension liée aux changements de position).</p> <p>Examiner les bandes élastiques avant de les utiliser.</p> <p>Jeter les bandes trouées ou déchirées.</p> <p>S'assurer que les nœuds sont bien serrés.</p> <p>Jeter les bandes élastiques après deux ans d'utilisation.</p>

Source : Trickey, F., Parisien, M., Laforest S., Genest C., Robitaille Y. et Adopo E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation*. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

Au début et à la fin de chaque rencontre, il est recommandé de vérifier si les participants ont ressenti des douleurs ou des courbatures dues aux exercices. L'animateur doit également s'assurer que les participants ne deviennent pas trop téméraires lors des exercices ou dans leur vie quotidienne. En effet, en reprenant confiance en leur équilibre ou par excès de zèle, certaines personnes pourraient vouloir prendre des risques, comme cesser d'utiliser leur canne ou marcher à l'extérieur même par mauvais temps.

6 Les contre-indications à l'activité physique pour les aînés

Le fait d'être frêle ou très vieux ou la présence d'une maladie cardiovasculaire, de diabète, d'ostéoporose, de dépression, de maladie pulmonaire ou de toute autre maladie chronique ou neurodégénérative n'est pas une contre-indication à la pratique de l'activité physique. Au contraire, les résultats des travaux de recherche confirment que pour plusieurs de ces maladies l'activité physique a des effets bénéfiques qui ne peuvent être obtenus par une médication. Il est cependant fortement recommandé de connaître les principales contre-indications à la pratique d'activités physiques (absolues, relatives, spécifiques aux personnes âgées). Se référer à l'outil **m. 7** pour plus de détails. L'intervenant doit détenir son RCR.

7 Les médicaments et l'activité physique chez les aînés

Il est rassurant de savoir que peu de médicaments sont susceptibles de causer des problèmes lorsqu'ils sont combinés à une activité physique. Quelques médicaments sont toutefois associés à une forte possibilité d'interaction nuisible et il faut en tenir compte, de même que des effets secondaires potentiels, au moment de la planification d'un plan d'exercice. En effet, l'activité physique peut altérer l'action de certains médicaments sur l'organisme (la pharmacodynamie) ou altérer la réaction de l'organisme à ces médicaments une fois ingérés (la pharmacocinétique).

Le tableau 7 vous présente les types de médicaments pouvant avoir des interactions nuisibles avec l'activité physique et les recommandations lors de la pratique d'activités physiques.

Tableau 7

Types de médicaments ayant une possible interaction nuisible avec l'activité physique et recommandations lors de la pratique d'activités physiques

TRAITEMENTS	EFFETS (AU REPOS OU À L'EFFORT)	RECOMMANDATIONS LORS DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
Allergies (ex. : rhume des foins, conjonctivite, maladies cutanées) Maladie de Parkinson Ulcères de l'estomac et du duodénum	Somnolence Diminution de la sudation Augmentation de la température interne	Augmentation de la consommation de liquide Éviter l'activité physique par temps chaud et humide Diminution de 25 % de la durée et de l'intensité des exercices
Asthme	Diminution de la sudation Augmentation de la température interne	Augmentation de la consommation de liquide Éviter l'activité physique par temps chaud et humide Diminution de 25 % de la durée et de l'intensité des exercices
Dépression	Étourdissement Assèchement de la bouche Confusion	Augmentation de la consommation de liquide Surveillance constante pour prévenir les chutes
Anxiété Attaque de panique Insomnie Agitation psychiatrique	Somnolence Peut provoquer une dépendance menant à la toxicomanie	Suivi plus étroit
Troubles du sommeil	Somnolence Diminution de la sudation Augmentation de la température interne	Augmentation de la consommation de liquide Éviter l'activité physique par temps chaud et humide
Troubles du rythme cardiaque, surtout les contractions trop rapides ou inefficaces	Contrôle les troubles du rythme cardiaque ou les dysrythmies Diminution de la fréquence cardiaque Efficace pour contrôler l'arythmie au repos, mais pas nécessairement à l'effort Effets secondaires plus marqués à l'effort Améliore la tolérance à l'effort	Évaluation physique préparticipation nécessaire Récupération active de faible intensité recommandée
Hypertension artérielle Troubles du rythme cardiaque Infarctus du myocarde Angine de poitrine Migraine Glaucome	Ralentissement de la fréquence cardiaque (au repos et à l'effort) Diminution de la pression artérielle Bronchoconstriction Augmentation de la sudation et de la température interne lors de l'effort (risque d'hyperthermie) Diminution de la capacité et de la tolérance à l'effort	Utilisation de l'échelle de Borg pour évaluer l'intensité (plutôt qu'une fréquence cardiaque cible) Augmentation de la consommation de liquide Éviter l'activité physique par temps chaud et humide

Source : 3^e avis scientifique de Kino-Québec. (2002). L'activité physique, déterminant de la qualité physique des personnes de 65 ans et plus.

8 Les précautions à prendre avec les produits de santé naturels

En général, les personnes âgées consomment des médicaments sur ordonnance et peuvent consommer parallèlement une gamme de produits pharmaceutiques disponibles en vente libre (ex. : vitamines, laxatifs, analgésiques), ce qui les expose à un risque élevé d'interaction médicamenteuse pouvant occasionner de sérieux problèmes de santé.

Bien utilisés, les médicaments peuvent améliorer la santé et même sauver la vie. Par contre, les médicaments prescrits et ceux en vente libre peuvent parfois avoir des effets indésirables, entre autres :

- ▶ des effets secondaires (maux d'estomac, constipation, étourdissements);
- ▶ des interactions (mauvaise combinaison entre plusieurs médicaments);
- ▶ des intoxications (souvent dues à la surutilisation);
- ▶ des allergies et des intolérances.

Il existe des documents qui peuvent vous être utiles en tant qu'animateur pour faire la part des choses et bien guider et outiller vos participants.

- ▶ Les médicaments s'il le faut, comme il le faut (PDF). Document produit par le Ministère de la santé et des Services sociaux du Québec.
- ▶ Les produits naturels, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien (PDF). Document produit par le Collège des médecins du Québec et l'Ordre des pharmaciens du Québec.

De plus, plusieurs personnes ne prennent pas les médicaments tels que recommandés par leur médecin et leur pharmacien :

- ▶ Elles changent la dose ou ne respectent pas l'horaire;
- ▶ Elles consomment le médicament même après la date d'expiration;
- ▶ Elles prennent des médicaments prescrits pour une autre personne;
- ▶ Elles prennent des médicaments en vente libre ou des produits de santé naturels sans consulter un professionnel de la santé.

Voici quelques recommandations en matière de médicaments que vous pourriez donner à vos participants :

- ▶ Informer son médecin et son pharmacien de son intention de prendre des produits de santé naturels.
- ▶ Se renseigner auprès de son pharmacien sur les produits que l'on envisage de prendre.
- ▶ Avoir une liste à jour des médicaments et des produits de santé naturels que l'on consomme et la remettre à son pharmacien et à son médecin.
- ▶ Éviter de commander des produits annoncés dans les médias ou de les acheter dans les commerces sans avis professionnel.
- ▶ Faire attention aux annonces frauduleuses et au manque d'information sur les emballages (ex. : inexactitude des concentrations).
- ▶ Les recommandations inscrites sur l'étiquette ne sont pas individualisées et peuvent induire en erreur ou nous mettre en danger.
- ▶ Consulter un pharmacien.

9 L'entraînement en lien avec la capacité fonctionnelle des aînés

Votre programme d'entraînement doit tenir compte de la capacité fonctionnelle de votre clientèle aînée. Les éléments clés de la prescription d'activités physiques chez les aînés autonomes consistent à : **1** maintenir ou améliorer leur capacité fonctionnelle; **2** leur permettre de demeurer autonome; **3** prévenir la maladie, l'incapacité et les blessures pouvant les mener à la fragilité.

Les éléments prioritaires à inclure dans le programme d'entraînement sont :

- ▶ La force et endurance musculaires
- ▶ L'aptitude aérobie
- ▶ La flexibilité
- ▶ L'amplitude de mouvement
- ▶ L'équilibre et la coordination
- ▶ L'information et l'éducation sur les questions de santé.

Pour les aînés frêles, le programme d'activité physique vise principalement à maintenir ou à améliorer leur capacité à effectuer les activités de base et les activités utilitaires de la vie quotidienne (voir tableau 1).

Pour cette clientèle, les éléments prioritaires à inclure dans le programme d'entraînement sont :

- ▶ La force musculaire
- ▶ L'endurance et la flexibilité
- ▶ L'amplitude de mouvement
- ▶ L'équilibre et coordination
- ▶ La mobilité et l'agilité des pieds, des orteils et des chevilles
- ▶ La confiance (en ses capacités, à vaincre sa peur de tomber, etc.).

10 L'importance de la musculation chez les aînés

Contrairement à certains préjugés, la musculation est à la portée des personnes âgées et constitue un moyen efficace et sécuritaire d'augmenter leur masse musculaire, leur force et leur endurance musculaires, leur densité osseuse et, de manière générale, leurs capacités fonctionnelles.

La musculation est la meilleure façon d'atténuer la sarcopénie (perte de masse musculaire) qui accompagne l'avancement en âge et de restaurer la force et la masse musculaires des aînés antérieurement inactifs, permettant ainsi d'augmenter leur indépendance fonctionnelle et de diminuer, chez eux, l'incidence d'une ou de plusieurs maladies chroniques.

Les spécialistes encouragent les personnes âgées à faire régulièrement des exercices de musculation à des niveaux supérieurs à ceux nécessaires pour réaliser les activités de la vie quotidienne en portant une attention particulière à la musculature des membres inférieurs tels que les pieds, souvent sous-développée chez la plupart des aînés, même autonomes.

La majorité des études rapportent une durée d'entraînement en musculation comprise entre 8 à 16 semaines pour avoir des effets significatifs sur le gain de force et d'endurance musculaire.

Selon les lignes directrices de l'American College of Sport Medicine, en vue d'atteindre de façon sécuritaire des niveaux élevés de force au moyen de l'entraînement en musculation chez les aînés, il faut réaliser une série de 10 à 15 répétitions de 8 à 10 exercices impliquant les principaux groupes musculaires exécutés au moins 2 fois par semaine. L'intensité devrait être comprise entre 5 et 6 (moyenne) et 7 et 8 (vigoureuse) sur une échelle de 0 à 10.

Pour une exécution sécuritaire des exercices de musculation chez les aînés, il est recommandé de :

- ▶ Montrer comment exécuter l'exercice;
- ▶ Expliquer chaque phase du mouvement et la bonne façon de respirer;
- ▶ Montrer à nouveau l'exercice en mettant l'accent sur la respiration;
- ▶ Faire faire l'exercice au client en respirant avec lui;
- ▶ Souligner une bonne exécution technique, encourager ou faire des suggestions appropriées pour mieux exécuter le mouvement.

Stratégies visant à stimuler la participation et favoriser la rétention au programme

DESCRIPTION

Il s'agit d'une liste de suggestions visant à favoriser la motivation de l'animateur et des participants lors d'une activité physique conçue à l'intention des aînés.

UTILITÉ

Cet outil fournit des moyens pour encourager les participants à être présents au cours et à s'impliquer dans le programme d'activité physique proposé. Il donne également des moyens pour encourager les participants à être assidus tout au long du programme.

MODE D'EMPLOI

Lisez les suggestions et choisir celles avec lesquelles vous souhaitez commencer.

Se familiariser avec les différentes recommandations en les mettant en pratique.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Utilisez cet outil en association avec l'outil **m.10** sur les compétences et les connaissances nécessaires pour animer des activités physiques chez les aînés (**m.10a** et **m.10b**) et l'outil sur les techniques d'animation chez les aînés (Outil **m.13**).

DESTINATAIRES



Motivation des participants et de l'animateur

Voici quelques idées et activités que vous pouvez faire pour maintenir votre motivation en tant qu'animateur et celle de vos participants tout au long du programme.

En général

- ▶ Créez une atmosphère agréable et plaisante.
- ▶ Assurez-vous de situer l'aîné au centre de vos préoccupations lors de l'animation.
- ▶ Soyez garant des connaissances à transmettre tout en vous proposant comme guide au service du groupe.
- ▶ Soyez le moteur du groupe dans le but de le faire progresser en clarifiant ce qui peut être confus ou obscur, en apportant des idées nouvelles ou oubliées, en fournissant le matériel et les techniques nécessaires à la réalisation des objectifs.
- ▶ Suscitez une meilleure implication de la part des participants chaque fois que l'occasion se présente.

Au niveau des participants

- ▶ Contactez les personnes absentes.
- ▶ Favorisez les échanges et les contacts entre les participants.
- ▶ Apprenez les prénoms des participants tout en les vouvoyant.
- ▶ Soyez disponible pour d'éventuelles questions 15 minutes avant et après le cours.

Au niveau du plaisir, du jeu

- ▶ Organisez des concours, offrez un billet ou un passeport et donnez un collant pour chaque présence.
- ▶ Introduisez le jeu dans chacun des exercices du programme, la dimension ludique favorisant la participation fondée sur la dimension relationnelle.
- ▶ Invitez les participants à donner à leur matériel d'exercice (ex : balle de tennis) un nom qui reflète quelque chose de plaisant, vivant et agréable.
- ▶ Faites des jeux de mots en lien avec un sujet qui les intéresse.
- ▶ Trouvez un thème adapté à chaque semaine de cours.
- ▶ Annoncez les extras de la semaine à venir pour maintenir l'intérêt et la curiosité. Cela peut assurer leur présence au prochain cours.
- ▶ Invitez les participants à célébrer la vie en portant des vêtements confortables, colorés et vivants.
- ▶ Utilisez la créativité et l'imagination pour rendre le programme vivant et plaisant à

animer d'une session à l'autre. Chaque exercice du programme peut être imagé pour faire un lien entre le mouvement produit au cours de l'exercice et une activité de la vie quotidienne. C'est maintenant à vous en tant qu'animateur d'utiliser votre imagination pour créer et enrichir votre banque d'une session à l'autre.

- ▶ Introduisez le plaisir par le mouvement chaque semaine et faites le lien avec l'objectif visé. Par exemple : cette semaine est sous le signe de l'équilibre statique, de l'équilibre dynamique, de la force des jambes, de la mobilité des chevilles, etc.).

Au niveau des activités et des exercices

- ▶ Sollicitez l'imagination et la créativité des participants.
- ▶ Présentez les exercices de façon vivante, significative et dans la mesure du possible en lien avec les activités de la vie quotidienne.
- ▶ Choisissez de la musique, si désirée, mais avec la contribution des aînés.
- ▶ Guidez la respiration pendant les exercices ou faites-les compter.
- ▶ Faites des pauses « gorgées d'eau » : proposez aux participants d'apporter une bouteille de 500 ml d'eau qu'ils placeront sous leur chaise pendant les exercices. Invitez-les à boire quelques gorgées lors des pauses en s'imaginant absorber une boisson rafraîchissante et désaltérante, une boisson santé qui leur ferait du bien !

Techniques d'animation auprès des aînés

DESCRIPTION

Selon Éliane Ruiz (2008), il existe différents types d'animation.

L'outil m.13a présente les différents styles d'animation suggérés pour animer des groupes d'aînés.

Autoritaire ou directif : Style dans lequel un seul individu détient une position dominante au sein du groupe. Leadership qui lui permet de prendre la plupart des initiatives et de diriger les membres de ce groupe. Par exemple : « voici ce que vous allez faire... ».

L'animateur utilisera la persuasion (flatterie, récompense ou avantages) ou la contrainte (sanctions à l'égard des récalcitrants).

Laxiste ou laisser-faire : Style non directif dans lequel l'animateur abandonne son « pouvoir » au groupe. Animateur excessivement indulgent et tolérant. Par exemple : « faites ce que vous voulez... ».

L'animateur renonce à exercer les prérogatives liées à ses fonctions, soit délibérément soit par incompétence.

Associatif ou coopératif : Style égalitaire avec absence de toute discrimination entre les individus qui composent le groupe. Style démocratique : les rapports établis à l'intérieur du groupe permettent de tenir compte de l'avis de tous. Style dans lequel animateur et animés contribuent ensemble à la réalisation d'un projet. Par exemple : « comment pourrions-nous faire pour... ».

L'animateur est le moteur du groupe et situe l'aîné au centre de son intervention.

L'outil m.13b présente une liste de comportements que peuvent adopter les participants et une suggestion du style d'animation à privilégier pour maintenir une ambiance et une dynamique de groupe saines.

UTILITÉ

Chaque style d'animation entraîne des comportements spécifiques de la part de l'animateur pouvant se répercuter sur l'attitude des participants et du groupe. Il importe d'adapter son style d'animation selon l'attitude des participants. La vigilance sera de mise pour assurer leur pleine participation au programme.

MODE D'EMPLOI

Lisez le document pour déterminer votre style d'animation prédominant. Ensuite, utilisez les suggestions proposées pour améliorer l'efficacité de votre intervention.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cet outil vous aidera à adapter votre animation en fonction du comportement des aînés.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES :

Ruiz, E. (2008). *Technique d'animation des personnes âgées*, Paris, Éditions Delagrave.

Techniques d'animation efficaces auprès des aînés

STYLE D'ANIMATION

ASSOCIATIF OU COOPÉRATIF

COMPORTEMENT DE L'ANIMATEUR	CONSÉQUENCES SUR LE RÉSULTAT FINAL
Il situe l'aîné au centre de ses préoccupations.	Participation active du groupe aux activités.
Il est garant des connaissances.	Ambiance calme, les participants se sentent en confiance.
Il se propose comme guide au service du groupe.	Aide mutuelle, apports simultanés et collaboration de tous à différents niveaux.
C'est le groupe qui détermine ses besoins.	L'ambiance favorise l'expression personnelle de chacun.
L'animateur répond simplement à la demande des participants.	Chaque membre du groupe se sent personnellement impliqué.
Il favorise les échanges et les contacts.	Échanges entre le groupe et l'animateur et entre les participants.
Il sollicite la collaboration de tous pour la réalisation de certaines tâches.	Production d'éléments originaux qui émanent de tous les participants.
Il est le moteur du groupe.	Intervention ponctuelle de l'animateur à la demande du groupe pour le faire progresser.
Il clarifie ce qui peut être confus, obscur.	Rassure et sécurise les participants qui se sentent écoutés et soutenus.
Il fournit le matériel et les techniques nécessaires à la réalisation des objectifs.	Organisation et rigueur propices à l'apprentissage.
Il apporte des idées nouvelles ou oubliées.	Stimule l'apprentissage en gardant le groupe motivé.

STYLE D'ANIMATION

	COMPORTEMENT DE L'ANIMATEUR	CONSÉQUENCES SUR LE RÉSULTAT FINAL
AUTORITAIRE OU DIRECTIF	Il donne des informations précises.	Il amène le groupe à exécuter ce qu'il a personnellement décidé.
	Intervention permanente de l'animateur.	Aucune initiative de la part des participants.
	Il laisse peu de place à la spontanéité.	Le participant n'est pas libre d'agir à sa guise.
	Il choisit le contenu de l'animation et les méthodes de travail.	Soumission du groupe à l'autorité de l'animateur.
	Il se propose comme un modèle à imiter.	Manque d'autonomie.
	Il utilise la flatterie et les récompenses.	Dépendance du groupe.
	Il utilise des sanctions à l'égard des récalcitrants.	Opposition, hostilité des participants.
LAXISTE OU LAISSER-FAIRE	Il est trop indulgent et tolérant.	Laisser-aller de la part des participants.
	Il renonce à exercer les prérogatives liées à sa fonction.	Découragement, démoralisation du groupe.
	Il est partisan d'une liberté absolue.	Manque d'orientation pour le groupe.
	Il abandonne son autorité au groupe.	Le groupe évolue seul sans contrainte ni règle et certains participants prennent le contrôle du groupe.
	Il se laisse dépasser par le groupe.	Dévalorisation de l'animateur.
	Il est désemparé par certains comportements des participants.	Conflits au sein du groupe du fait de l'absence de règles ou de leur non-suivi.
	Il est désorganisé.	Le groupe manque de cohésion et de discipline.
	Il dégage de l'incompétence.	L'animateur perd tout prestige et fait l'objet de plaisanteries malveillantes.

Inspiré de : Ruiz, É. (2008). Technique d'animation des personnes âgées. France : Éditions Delagrave.

Maintenir une dynamique de groupe saine

COMPORTEMENTS DES AÎNÉS OU SITUATIONS PROBLÉMATIQUES	TROUVER DES SOLUTIONS EN FONCTION DU STYLE D'ANIMATION POUR MAINTENIR UNE BELLE DYNAMIQUE DE GROUPE
Participant qui intervient ou qui répond à une question qui ne lui est pas posée.	Autoritaire ou directif Associatif ou coopératif
Participant qui fait tout le temps des blagues et qui veut se montrer drôle.	Autoritaire ou directif Associatif ou coopératif
Participant introverti.	Associatif ou coopératif
Participant extraverti.	Autoritaire ou directif Associatif ou coopératif
Participant qui questionne ou qui intervient de manière inappropriée.	Autoritaire ou directif Associatif ou coopératif
Participant qui arrive souvent en retard au cours.	Autoritaire ou directif Associatif ou coopératif
Participant qui dérange le groupe.	Autoritaire ou directif Associatif ou coopératif
Participant qui ne veut pas faire des exercices à deux.	Autoritaire ou directif Associatif ou coopératif
Participante qui a de la difficulté avec les hommes (animateur ou autre participant).	Associatif ou coopératif
Participante qui surveille constamment son mari pendant le cours par peur qu'il se blesse.	Associatif ou coopératif
Participant qui s'assure que tout est propre (chaise, sol, matériel d'exercice).	Associatif ou coopératif
Participant ayant un handicap de surdité ou de vision.	Associatif ou coopératif
Participant qui décide de ne pas faire tel ou tel exercice.	Autoritaire ou directif Associatif ou coopératif
Autre – selon votre expérience.	

Outils d'animation spécifiques pour certains problèmes de santé

DESCRIPTION

L'outil propose des informations pertinentes pour aider les animateurs dans leur intervention auprès des aînés.

La clientèle aînée est exposée à plusieurs faiblesses physiques. Les animateurs doivent savoir adapter leur intervention et doubler d'attention lors de la pratique d'activités physiques.

Les problèmes d'audition, de vision et d'équilibre chez les aînés sont abordés dans le présent outil.

L'animateur pourra :

- ▶ montrer aux aînés comment se relever du sol;
- ▶ montrer aux aînés la bonne posture debout et assise;
- ▶ inviter les aînés à faire le ménage dans l'armoire à médicaments.

UTILITÉ

Certaines situations nécessitent que l'animateur soit bien préparé. Il saura ainsi comment adapter son intervention et assurer une sécurité optimale aux personnes ayant des problèmes de vision ou d'audition.

MODE D'EMPLOI

Consultez le document à titre de référence afin de bien guider les participants. Adaptez votre intervention au besoin.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Servez-vous au besoin des informations contenues dans cet outil pour préparer ou adapter vos séances d'exercices.

RÉFÉRENCES

Alexander, N. B., Ulbrich, J., Raheja, A. et Channer, D. (1997). Rising from the floor in older adults, *Journal of the American Geriatrics Society*, 45(5), 564-569.

Caron, H. (2006) *Guide du professionnel de la santé et de l'intervenant auprès de la personne aînée ou adulte ayant des problèmes d'audition*, Montréal : Institut Raymond-Dewar.

Duncan, P. W., Chandler, J., Studenski, S., Hughes, M. et Prescott, B. (1993). How do physiological components of balance affect mobility in elderly men?, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 74(12), 1343-1349.

Kavounoudias, A., Gilhodes, J. C., Roll, R., et Roll, J. P. (1999). From balance regulation to body orientation: two goals for muscle proprioceptive information processing? *Experimental Brain Research*, 124(1), 80-88.

DESTINATAIRES



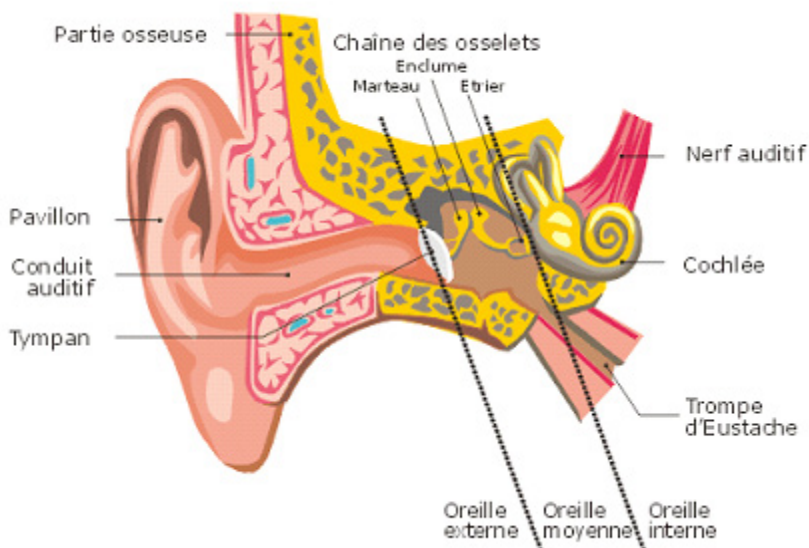
RÉFÉRENCES

- Lord, S.R et Dayhew, J. (2001). Visual risk factors for falls in older people. *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(5), 508-515
- Maki, B. E., Holliday, P. J. et Topper, A. K. (1994). *A prospective study of postural balance and risk of falling in an ambulatory and independent elderly population.* *J Gerontol*, 49(2), M72-84.
- Reece, A.C. et Simpson, J.M. (1996) Preparing older people to cope after a fall. *Physiotherapy*, 82(4), 227-235
- Simpson, J.M. et Mandelstam, H. (1995). Elderly people at risk of falling: Do they want to be tough how to get up again? *Clinical Rehabilitation*, 9(1), 65-69
- Startzell, J.K, Owens, D.A., Mulfinger, L.M. et Cavanagh, P.R. (2000). Stair negotiation in older people : a review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(5), 567-580
- Tideiksaar, R. (1998). *Falls in older persons, prevention and management.* Winnipeg: Health Professions Press.
- Tinetti, M.E. (2001). Where is the vision for fall prevention? *Journal of the American Geriatrics Society*, 49(5), 676-677
- Trickey, F., Parisien, M., Laforest, S., Genest, C., Robitaille, Y. et Adopo, E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).* Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.
- Trickey, F., Parisien, M., Laforest, S., Genest, C. et Robitaille, Y. (2002). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED).* Guide d'animation. Montréal : Direction de la santé publique de Montréal-centre.
- Woollacott, M. H. et Shumway-Cook, A. (1990). Changes in posture control across the life span--a systems approach. *Physical Therapy*, 70(12), 799-807.
- Wojcik, L. A., Thelen, D. G., Schultz, A. B., Ashton-Miller, J. A. et Alexander, N. B. (1999). Age and gender differences in single-step recovery from a forward fall. *The Journal of Gerontology. Series A: Biological Sciences and Medical Sciences.* 54(1), M44-50.

Problèmes d'audition chez les aînés

Le lien entre l'audition et les chutes

L'oreille ne sert pas seulement à entendre. Elle est divisée en trois parties : l'oreille externe (le pavillon et le conduit auditif), l'oreille moyenne (le tympan, la chaîne des osselets et la trompe d'Eustache) et l'oreille interne (la cochlée, le labyrinthe et ses canaux semi-circulaires et le nerf auditif).



Source : <http://audition.free.fr/documents/oreille.gif>.

Le labyrinthe joue un rôle d'équilibration et informe le cerveau des mouvements. Si un désordre s'y produit, la personne peut ressentir des vertiges et par conséquent augmenter son risque de chute. Il existe également d'autres troubles de l'équilibre reliés à une pathologie de l'oreille qui peuvent être associés à une baisse auditive temporaire ou permanente : otite, labyrinthite, fracture de l'os temporal, chirurgie de l'oreille moyenne, maladie de Ménière, etc.

Même en l'absence de trouble de l'équilibre, une personne malentendante peut être à risque de faire une chute pour diverses raisons. Entre autres, une personne ayant une surdité unilatérale (à une seule oreille) ou qui ne porte qu'un seul appareil auditif peut éprouver de la difficulté à savoir d'où vient un son. Cette personne doit être doublement prudente au moment de traverser une rue par exemple. La personne peut perdre pied si elle constate à la dernière minute qu'une voiture arrive du côté gauche alors qu'elle était entendue à droite. De plus, les personnes malentendantes sont à risque de ne pas entendre un avertissement (ex. : plancher glissant, objet qui traîne par terre), ce qui multiplie les occasions de trébucher.

Information destinée à l'animateur

Stratégies à adopter avec les personnes malentendantes

La surdité : un problème invisible quoique très présent chez les aînés

- ▶ La surdité constitue le troisième problème de santé chronique chez les aînés. Une réalité très présente, mais fort discrète, car les personnes malentendantes parlent peu de leurs problèmes d'audition (Caron, 2006). On estime que la prévalence de la surdité est de :
 - 1 personne sur 10 dans la population générale (10 %)
 - 1 personne sur 3 chez les 65 ans et plus (33 %)
 - 1 personne sur 2 chez les 75 ans et plus (50 %) (Caron, 2006).
- ▶ La surdité due au vieillissement (presbycusie) apparaît généralement de façon progressive. La personne malentendante vit différents inconvénients, mais ne les associera pas d'emblée à une baisse d'audition. Parmi les signes de la surdité, notons (Caron, 2006) :
 - La personne fait répéter lorsque vous lui parlez (surtout lorsqu'elle ne voit pas votre visage);
 - Elle ne répond pas ou répond « de travers » lorsque vous lui posez une question;
 - Elle est souvent distraite lors d'une activité de groupe;
 - Elle vous fixe du regard lorsque vous lui parlez ou a un regard interrogateur;
 - Elle ne répond pas lorsque vous lui parlez et qu'elle a le dos tourné.

La personne malentendante entend moins fort. Si elle porte un appareil auditif, celui-ci augmentera l'intensité des sons, mais ne corrigera pas complètement le problème auditif. Malgré le port de son appareil auditif, la personne peut avoir de la difficulté à comprendre certains mots. Elle comprendra, par exemple, « six » au lieu de « dix ». De plus, le bruit est amplifié par l'appareil auditif et nuit à la compréhension de la parole.

L'image ci-dessous démontre que même si le son est plus fort, il n'est pas nécessairement plus clair pour la personne malentendante. L'appareil auditif aide à mieux entendre, mais il ne redonne pas une audition normale.



Source : Diapositives tirées du CD-ROM de formation du professionnel de la santé et de l'intervention auprès de la personne âgée ou de l'adulte ayant des problèmes d'audition conçu par Hélène Caron, audiologiste, Institut Raymond Dewar, et Steve Forget, président, Groupe Forget, audioprothésistes.

Comment adapter son animation

Certaines actions et attitudes, communément appelées des stratégies de communication, sont essentielles pour que les aînés malentendants comprennent mieux votre message.

- ▶ Lors de l'animation des capsules de prévention (discussions en groupe), placez les chaises en demi-cercle et assurez-vous que les personnes malentendantes voient bien le visage de chaque participant. Si une personne porte un appareil auditif à une seule oreille, assurez-vous que votre voix lui parvienne du bon côté.
- ▶ Assurez-vous de disposer d'un bon éclairage pour que les participants voient bien votre visage. Évitez de vous placer dos à une fenêtre car vous serez à contre-jour.
- ▶ Parlez lentement et distinctement (sans exagérer). Établissez un tour de parole pour faciliter les échanges entre les participants. Répétez les questions ou les commentaires des gens avant d'y répondre.
- ▶ Assurez-vous d'éliminer les bruits ambiants (ex : éteindre la musique, fermer les portes et les fenêtres lorsque possible).
- ▶ Durant vos rencontres, favorisez l'utilisation d'images ou de textes écrits. Gardez la tête haute et les lèvres visibles si vous lisez un texte.
- ▶ Lors des séances d'exercices, donnez les consignes à l'avance en offrant un modèle aux participants. Si vous avez à les corriger pendant l'exercice, assurez-vous que la personne vous regarde pendant vos explications.
- ▶ Invitez les participants à vous signaler immédiatement si une information n'est pas comprise.
- ▶ Pour ce qui est du lieu de l'activité, choisissez idéalement une pièce de dimension moyenne. Une salle décorée et aménagée réduira l'écho (tapis, fauteuils, rideaux, plantes). Privilégiez une salle munie d'un système d'amplification.

Problèmes de vision chez les aînés

La vision joue un rôle très important dans le maintien de la posture, surtout chez les aînés. On a observé que les aînés ont de moins bons résultats aux tests d'équilibre lorsqu'ils ont les yeux fermés.

La vision nous renseigne sur notre environnement, nous aide à stabiliser notre posture, à planifier nos déplacements et à nous orienter dans l'espace (Startzell, Owens, Mulfinger et Cavanagh, 2000). La vision est composée de plusieurs éléments dont la discrimination des objets, des formes et des couleurs, la perception figure-fond et les champs visuels.

Le vieillissement normal s'accompagne souvent de modifications au niveau de la vision. Ces modifications, décrites brièvement au tableau 9, ont des répercussions fonctionnelles qui peuvent augmenter le risque de chute (Tideiksaar, 1998). Plusieurs études ont établi un lien entre les déficits visuels et les chutes (Lord et Dayhew, 2001)

On estime que 4 à 6 % des aînés présentent des déficits visuels (Lord et Dayhew, 2001). Selon Lord et Dayhew (2001), une bonne vision des deux yeux est nécessaire pour prévenir les chutes puisque les deux yeux sont impliqués dans la vision des profondeurs. Ces chercheurs ont d'ailleurs découvert que les aînés qui ont une bonne vision d'un œil et une vision modérée de l'autre œil ont le même risque de chute que ceux qui ont une vision modérée dans les deux yeux. Ceci milite donc en faveur des opérations des cataractes bilatérales (Tinetti, 2001).

En plus des modifications engendrées par le vieillissement normal, les aînés peuvent aussi présenter des pathologies oculaires qui affectent leurs capacités à percevoir les éléments de leur environnement. Par exemple, les cataractes causent une vision imprécise, embrouillée et une hypersensibilité aux éblouissements; le glaucome réduit la vision périphérique; la dégénérescence maculaire, souvent rencontrée chez les personnes diabétiques, affecte la vision centrale (Startzell et al., 2000).

Tableau 9

Les effets du vieillissement sur la vision

CHANGEMENT DANS LA VISION	RÉPERCUSSIONS SUR LA SÉCURITÉ
Diminution de l'acuité visuelle et de la sensibilité aux contrastes	Difficulté à percevoir les petits objets et les obstacles
Augmentation de la sensibilité aux éblouissements	Incommodé par le soleil, les lumières, les planchers cirés, les vitres et autres sources de réflexion
Diminution de la perception des profondeurs	Difficulté à détecter les inégalités du plancher; mauvaise interprétation des textures sur le sol (ex. : motifs des tapis)
Réduction du champ visuel	Plus sujet à trébucher ou à glisser sur un objet placé dans la vision périphérique
Diminution de l'ajustement à la noirceur	Difficulté à passer d'un endroit bien éclairé à un endroit plus sombre (ex. : entrées, garages)

Inspiré de Tideiksaar, 1998.

Le National Eye Institute présente sur son site Internet plusieurs illustrations sur les troubles de la vision (www.nei.nih.gov/photo). Vous trouverez en annexe un document contenant un montage de plusieurs photos. Nous vous suggérons de l'utiliser lors de l'animation portant sur les troubles visuels.

Faites circuler ce document parmi les participants pour leur donner un aperçu des affections visuelles. Ce document est réservé à l'usage exclusif de l'animateur, il ne doit donc pas être remis aux participants.

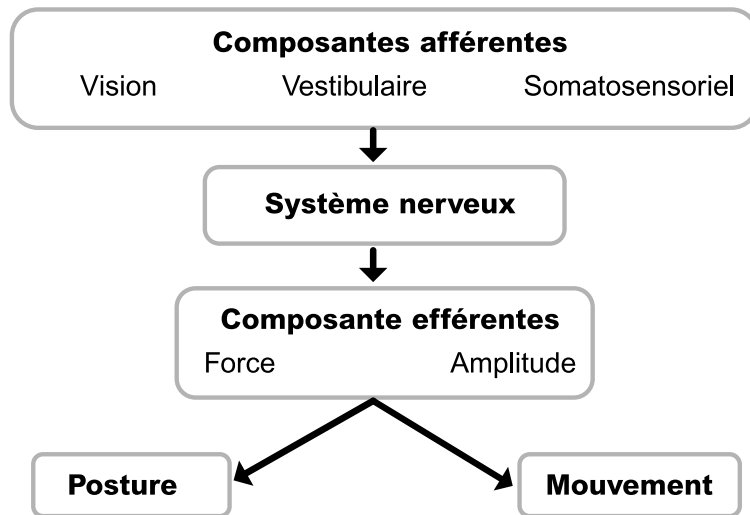
Problèmes d'équilibre chez les aînés

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

L'équilibre est la résultante de plusieurs systèmes mécaniques et neurologiques qui travaillent en synergie pour maintenir le centre de gravité d'une personne à l'intérieur de sa base de support (Tideiksaar, 1998; Woollacott et Shumway-Cook, 1990). La figure 1 illustre les principales composantes de l'équilibre : les composantes sensorielles, le traitement central et les composantes musculosquelettiques. Tous ces systèmes sont à la base d'une série de réactions réflexes, contrôlées par le cervelet, qui permettent le maintien de la position debout (Tideiksaar, 1998).

Figure 1

Les principales composantes physiologiques de l'équilibre



Adapté de Duncan et al., 1993.

- ▶ Le système vestibulaire renseigne sur la position de la tête dans l'espace (par rapport à la gravité), sur le sens du mouvement et sur l'accélération. Il est aussi responsable de la stabilité du regard pendant le mouvement (Tideiksaar, 1998).
- ▶ Le système somatosensoriel aide à produire un schéma corporel instantané du corps (Tideiksaar, 1998). Par exemple, la proprioception renseigne sur la position des membres dans l'espace. Plusieurs études attestent l'importance de la contribution des extérocepteurs cutanés de la surface plantaire du pied dans le contrôle postural (Kavounoudias, Gilbodes, Roll et Roll, 1999; Maki, Perry, Holliday et Topper, 1994).
- ▶ La vision permet de détecter les obstacles, informe le sujet sur le relief et les distances, indique le sens et la vitesse du mouvement lors des déplacements et permet d'observer son propre corps (Tideiksaar, 1998).
- ▶ La force musculaire et l'amplitude articulaire sont des composantes essentielles de l'équilibre. Par exemple, en cas de déséquilibre vers l'avant, les muscles des mollets sont particulièrement sollicités tandis que lors d'un déséquilibre vers l'arrière, ce sont les releveurs du pied (dorsifléchisseurs) qui sont mis à contribution (Tideiksaar, 1998).

Plusieurs études ont établi le lien entre l'âge et l'altération des systèmes de l'équilibre. Par exemple, il semble que la proprioception diminue avec l'âge. Les aînés doivent donc miser davantage sur des informations visuelles pour maintenir leur équilibre. C'est probablement pourquoi ils ont une plus grande oscillation lorsqu'ils ferment les yeux (Tideiksaar, 1998). En ce qui concerne la vitesse de réaction, on a montré que les aînés, particulièrement les femmes, ont une diminution de la capacité à faire un pas rapide pour retrouver leur équilibre (Wojcik, Thelen, Schultz, Ashton-Milleer et Alexander, 1999). Pour ce qui est de la force et de l'amplitude articulaire, on note également une diminution graduelle avec l'âge, notamment au niveau des chevilles (Duncan et al., 1993).

Chez les aînés qui ne présentent pas de pathologie grave, on pense que la diminution de l'équilibre est attribuable à l'accumulation de petits déficits dans plusieurs systèmes de l'équilibre (Duncan et al., 1993). Ces petits déficits peuvent être imputés à l'âge, à des pathologies silencieuses et à la sédentarité.

Montrer aux aînés comment se relever du sol

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2002)

Plusieurs personnes âgées restent plus d'une heure au sol à la suite d'une chute. Outre les répercussions psychologiques que cela entraîne, on observe également des risques de déshydratation, d'hypothermie, de plaie de pression et de pneumonie (Simpson et Mandelstam, 1995). Il semble que peu d'intervenants montrent aux aînés qui risquent de faire une chute comment se relever du sol. Cela est dû en partie aux réticences des aînés qui, parfois, n'ont pas confiance en leurs propres capacités à réaliser l'activité (Simpson, 1995). Les aînés ont en effet plus de difficulté à se relever du sol et le font plus lentement que les adultes plus jeunes (Alexander, Ulbrich, Raheja et Channer, 1997). L'intervenant peut en revanche y remédier en montrant aux participants comment se relever par eux-mêmes.

La méthode traditionnelle consiste à mettre directement la personne au sol, puis à lui enseigner comment se relever. Plusieurs aînés ne se sont pas couchés sur le sol depuis des années. Leur hésitation à le faire, surtout dans un contexte de groupe, est donc très compréhensible. À ce sujet, des auteurs ont proposé l'enchaînement à rebours (backward chaining), une méthode habituellement utilisée pour enseigner les tâches fonctionnelles à des personnes qui ont des difficultés d'apprentissage. Il s'agit de diviser la tâche en petites étapes et de les montrer une à la fois dans une séquence inversée, c'est-à-dire en commençant par la dernière (Reece et Simpson, 1996). Pour montrer comment se relever du sol, il faut d'abord montrer comment mettre un genou par terre et se redresser. On ajoute une nouvelle étape de la séquence à chaque rencontre jusqu'à ce que le mouvement complet soit maîtrisé.

On introduit une nouvelle étape seulement lorsque la personne arrive à bien réaliser l'étape précédente. L'avantage de cette méthode est de diminuer considérablement la probabilité de situations embarrassantes et le sentiment d'échec. Il n'est donc pas étonnant que l'enchaînement à rebours amène une meilleure coopération des aînés que la méthode traditionnelle d'enseignement de transfert au sol (Reece et Simpson, 1996).

L'activité est plus difficile à réaliser pour les personnes qui ont un mauvais équilibre, des douleurs articulaires ou des raideurs aux chevilles, aux genoux, aux hanches ou aux épaules (Reece et Simpson, 1996).

Montrer la bonne posture debout et assise

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

- ▶ Invitez les participants à se lever pour faire le diagnostic de leur posture.
- ▶ Rendez-vous devant les miroirs ou mettez l'emphase sur les perceptions corporelles des participant tout au long de l'activité.
- ▶ Faites travailler en équipe de deux où chacun sera le miroir de l'autre participant.
- ▶ Il est important de créer chez les participants une autoconscience de la posture.
- ▶ Favorisez une bonne posture assise et debout en utilisant une image concrète, par exemple, en suggérant aux participants qu'ils sont des marionnettes et qu'un fil attaché à la base de leur cou les tire vers le haut, cette image les incitera à redresser leur posture.
- ▶ L'animateur pourra joindre le geste de la marionnette à l'explication. Ainsi, ce geste pourra être repris continuellement lors des prochaines rencontres afin de rappeler aux participants d'adopter une bonne posture. Éventuellement, cela s'ancrera dans les habitudes de tous.

Les éléments d'une bonne posture assise et debout sont énumérés ici.

Une bonne posture assise

- ▶ Bassin appuyé de façon symétrique, au fond de la chaise
- ▶ Hanches et genoux pliés à 90 degrés
- ▶ Pieds bien à plat au sol (au besoin, utiliser un petit repose-pied ou un bottin téléphonique) et alignés avec les épaules
- ▶ Ventre ferme
- ▶ Colonne bien allongée (image du pantin tiré par un fil)
- ▶ Épaules à la même hauteur, bien détendues
- ▶ Menton rentré (pour inciter à redresser la tête, inviter les participants à faire le « double menton »)
- ▶ Tête en position neutre, au milieu du tronc
- ▶ Les bras appuyés sur les appui-bras ou sur les cuisses.

Une bonne posture debout

- ▶ Colonne bien allongée (image du pantin tiré par un fil vers le plafond)
- ▶ Épaules détendues et déroulées vers l'arrière
- ▶ Tête droite, alignée au centre
- ▶ Menton rentré
- ▶ Thorax droit
- ▶ Hanches bien alignées (au même niveau); pour s'en assurer, placer les mains sur les hanches et vérifier dans le miroir si elles sont au même niveau
- ▶ Ventre ferme
- ▶ Genoux non bloqués (légèrement fléchis)
- ▶ Pieds espacés de la largeur des épaules
- ▶ Poids égal sur les deux pieds.

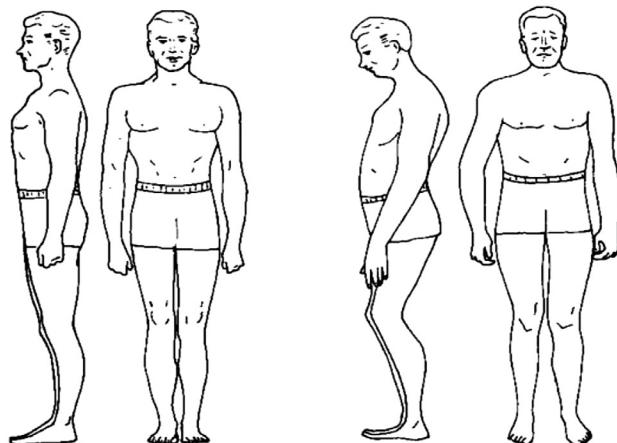
Demandez aux participants s'ils connaissent des moyens de les aider à garder une bonne posture :

- ▶ Porter attention à son alignement dans toutes les activités quotidiennes (après quelque temps, cela devient automatique);
- ▶ S'assurer d'un positionnement adéquat pendant les activités, que ce soit assis ou debout;
- ▶ Faire des exercices spécifiques pour travailler les muscles de la posture.

Une bonne posture dans la vie de tous les jours

Pour inciter les participants à avoir toujours une bonne posture pendant leurs activités quotidiennes.

- ▶ Rappelez aux participants qu'une bonne posture ne doit pas être uniquement réservée aux rencontres du programme d'exercices;
- ▶ Proposez une discussion sur la bonne posture corporelle dans différentes situations, par exemple : assis au fauteuil pour lire, écouter la télévision, porter des paquets, soulever un objet, à la cuisine.
- ▶ Rappelez que modifier ses habitudes prend du temps et de la persévérance. Quels trucs les participants vont-ils utiliser pour penser à adopter une bonne posture pendant toutes leurs activités quotidiennes ?



Faire le ménage dans l'armoire à médicaments

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Préparation

- ▶ Découpez les étiquettes incluses à la page suivante et collez-les avec de la colle en bâton sur de petits sacs en papier (pour les lunchs).
- ▶ Ces sacs sont vendus à très faible coût dans les magasins à rabais et les marchés d'alimentation.

Activité

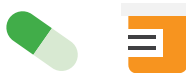
- ▶ Distribuez les sacs aux participants et invitez-les à faire le ménage de leur armoire à médicaments au cours de la semaine.
- ▶ Les participants pourront rapporter leur sac lors de la prochaine rencontre de groupe et le remettre à l'animateur ou bien le déposer à la pharmacie de leur quartier où les médicaments seront détruits de façon sécuritaire.

Petits conseils

- ▶ Avisez au préalable les pharmaciens du quartier de la tenue de cette activité afin qu'ils ne soient pas surpris d'un retour massif de médicaments périmés.
- ▶ Prévoyez un nombre supplémentaire de sacs car des participants voudront en offrir à leurs voisins ou à des membres de leur famille.

Remerciements

Cette activité a été expérimentée auprès d'un groupe d'aînés du Centre de jour chez-vous du CLSC du Ruisseau-Papineau, à Laval.



Un grand ménage de votre armoire à médicaments!

**RAPPORTEZ À LA PHARMACIE TOUS LES
MÉDICAMENTS, LES INHALATEURS (POMPES),
LES CRÈMES ET LES GOUTTES :**

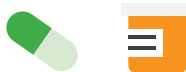
- ▶ dont la date d'expiration est dépassée
- ▶ dont vous ne vous servez plus
- ▶ dont vous ne connaissez pas l'utilité.



Un grand ménage de votre armoire à médicaments!

**RAPPORTEZ À LA PHARMACIE TOUS LES
MÉDICAMENTS, LES INHALATEURS (POMPES),
LES CRÈMES ET LES GOUTTES :**

- ▶ dont la date d'expiration est dépassée
- ▶ dont vous ne vous servez plus
- ▶ dont vous ne connaissez pas l'utilité.



Un grand ménage de votre armoire à médicaments!

**RAPPORTEZ À LA PHARMACIE TOUS LES
MÉDICAMENTS, LES INHALATEURS (POMPES),
LES CRÈMES ET LES GOUTTES :**

- ▶ dont la date d'expiration est dépassée
- ▶ dont vous ne vous servez plus
- ▶ dont vous ne connaissez pas l'utilité.



Un grand ménage de votre armoire à médicaments!

**RAPPORTEZ À LA PHARMACIE TOUS LES
MÉDICAMENTS, LES INHALATEURS (POMPES),
LES CRÈMES ET LES GOUTTES :**

- ▶ dont la date d'expiration est dépassée
- ▶ dont vous ne vous servez plus
- ▶ dont vous ne connaissez pas l'utilité.

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Fiches d'information sur l'activité physique et la santé

DESCRIPTION

Cet outil présente des fiches spécifiques sur différents problèmes de santé généralement observés chez les aînés et les recommandations à adopter pendant l'exercice. De l'information à remettre aux aînés est également disponible à la fin de chaque fiche.

UTILITÉ

Cet outil vise à soutenir l'animateur lorsqu'il doit intervenir auprès d'aînés affligés par certaines maladies chroniques comme l'ostéoporose (p. 123 à 128), l'hypertension (p. 129 à 136), le cancer (p. 137 à 146), l'arthrite (p. 147 à 154) ou le diabète (p. 155 à 162).

MODE D'EMPLOI

Lisez le document à titre de référence pour bien guider les participants.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Utilisez ces informations pour préparer les séances d'exercices.

Remettez les fiches informatives aux participants qui souffrent d'une ou de plusieurs des maladies citées et qui sont intéressés à en savoir davantage. Cette information les rassurera dans leur pratique d'activité physique et les incitera à poursuivre leur participation au programme.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Trickey, F., Parisien, M., Laforest S., Genest, C., Robitaille, Y. et Adopo, E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

L'OSTÉOPOROSE

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Voici quelques informations concernant l'ostéoporose et la pratique d'activité physique. La première section comporte des renseignements à l'intention de l'animateur. La dernière page propose un résumé destiné aux participants qui reprend les principaux éléments de la section destinée à l'animateur. Il est conseillé de ne pas la remettre sans donner d'explication.

Qu'est-ce que l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une maladie qui entraîne la perte et la détérioration graduelle de la masse osseuse, ce qui rend les os poreux et fragiles. Il s'agit d'un processus principalement lié au vieillissement qui touche deux millions de Canadiens par année, dont une femme sur quatre et un homme sur huit de plus de 50 ans. La détérioration des os augmente les risques de fractures, surtout au niveau de la hanche, de la colonne vertébrale et du poignet. L'ostéoporose est souvent asymptomatique et les personnes atteintes peuvent vivre sans douleur ni limitation. Toutefois, les fractures de compression de la colonne peuvent apporter des transformations dans la posture : réduction de la taille, courbure du dos et des épaules vers l'avant (cyphose) et douleur au moment de se redresser.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

L'activité physique fait partie des interventions non pharmacologiques de l'ostéoporose. Elle joue un rôle dans la prévention et le traitement de cette maladie et peut amener les bienfaits suivants :

- ▶ Stimulation de la reconstruction osseuse
- ▶ Maintien ou augmentation de la densité et de la solidité des os
- ▶ Amélioration de l'équilibre et de la coordination et réduction des risques de chute
- ▶ Amélioration de la force musculaire et de la posture
- ▶ Réduction des risques de chutes et de fractures
- ▶ Facilitation de l'exécution des tâches quotidiennes.

Quels sont les risques de l'exercice liés à l'ostéoporose ?

Les personnes atteintes d'ostéoporose qui pratiquent des activités physiques sont plus à risque d'avoir des fractures ou des blessures. Il est donc important d'éviter certains exercices et de faire des activités adaptées à leur état de santé.

- ▶ Un faible choc peut occasionner une fracture pour les personnes atteintes sévèrement. Il faut donc éviter les sports de contact.
- ▶ Les mouvements saccadés ou d'aller-retour rapides peuvent occasionner des blessures aux os.
- ▶ Les os étant plus fragiles, les exercices à grand impact tels que les sauts peuvent provoquer des lésions.
- ▶ Pour les personnes ayant une cyphose marquée, lever complètement les deux bras au-dessus de la tête peut s'avérer dangereux, il vaut mieux garder les bras fléchis.

Suggestions liées à la pratique d'activités physiques

Voici des suggestions qui vont favoriser une pratique d'activité physique efficace et sécuritaire pour les participants atteints d'ostéoporose. Vous pouvez leur transmettre ces informations et les utiliser dans vos cours.

- ▶ Il faut persévérer car les effets de la pratique d'une activité physique (2 fois par semaine ou plus) peuvent prendre jusqu'à un an avant d'être observables sur la masse osseuse.
- ▶ Les exercices d'intensité modérée, telle la marche, peuvent être pratiqués tous les jours.
- ▶ En augmentant la vitesse de marche, les participants augmenteront les bienfaits de l'activité au niveau de la masse osseuse. Les encourager à faire des segments de marche plus rapides.
- ▶ Rappelez aux participants d'éviter les exercices de torsion, les sauts et les mouvements saccadés.
- ▶ Soyez vigilant et s'assurez-vous que l'environnement est sécuritaire et ne favorisera pas les chutes.
- ▶ Priorisez les activités physiques aérobiques qui utilisent l'effet de la gravité (exercices avec mise en charge), comme la marche, la montée d'escaliers et la danse. À l'inverse, celles qui déchargent le corps, tel le cyclisme et la natation, ont peu ou pas d'effet sur la masse osseuse.
- ▶ Favorisez les exercices contre résistance pour travailler les muscles et ainsi renforcer les os. Choisir les groupes musculaires qui touchent aux os que l'on veut renforcer, car l'effet sera localisé.
- ▶ Insistez sur l'importance des exercices d'équilibre et de coordination pour diminuer les risques de chutes.
- ▶ Travaillez sur la posture pour les personnes atteintes d'ostéoporose.
- ▶ Selon l'endroit où l'ostéoporose est présente, il peut être contre-indiqué ou inconfortable de faire des activités en position couchée. Favoriser alors les activités sur chaise ou debout.

Liens utiles (aussi sur la fiche du participant)

Fondation internationale de l'ostéoporose - International Osteoporosis Foundation

www.iofbonehealth.org

Fondation nationale de l'ostéoporose - National Osteoporosis Foundation

www.nof.org

Ostéoporose Canada

Site intéressant pour les intervenants et les personnes atteintes d'ostéoporose. Plusieurs documents sont destinés aux personnes atteintes d'ostéoporose. Ils ont également mis en place un Réseau canadien de personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO).

www.osteoporosecanada.ca

Lignes directrices pour la pratique d'activité physique chez les personnes vivant avec de l'ostéoporose

Brown, J. P., Josse, R. J. (2003). *Lignes directrices de pratique clinique 2002 pour le diagnostic et le traitement de l'ostéoporose au Canada*. Journal de l'association médicale canadienne : 168 (6 sup.). sf1-sf38.

www.cmaj.ca/cgi/reprint/168/6_suppl/SF1.pdf

Comité scientifique de Kino-Québec. (2008). *Activité physique et santé osseuse*. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Québec, Canada.

www.kino-quebec.qc.ca/publications/santeosseuse.pdf

Références

Articles scientifiques

Vuori, I. M. (2001). *Dose-response of physical activity and low back pain, osteoarthritis, and osteoporosis*. *Medicine & science in sports & exercise*, 33(6), S551-S586.

Bonner, F. J., Sinaki, M., Grabois, M., Shipp, K. M., Lane, J. M., Lindsay, R., Gordon, S.L. (2003). *Health professional's guide to rehabilitation of the patient with osteoporosis*. *Osteoporosis International*, 14 (S2), S1-S22.

Livres

Hérisson, C. et Fardelonne, P. (2005). *Autres facteurs influençant le tissu osseux*. Dans A. Masson. (dir.), *Os, activité physique et ostéoporose*. Paris : Masson, p. 69-92.

Khan, K., McKay, H., Kannus, P., Baily, D., Wark, J. et Bennel, K. (2001). *Physical Activity and Bone health*. Champaign, États-Unis : Human Kinetics.

LeMura, L. M. et Von Duvillard, S. P. (2004). *Ostéoporosis*. Dans A. Dancy, P.J., B. Branger, E., C. Glazer, J. D. W. (dir.), *Clinical Exercise Physiology, Application and Physiological Principles*. Philadelphie, Lippincott Williams & Wilkins, p. 485-502.

Documents électroniques

Ostéoporose Canada. (2013). *L'activité physique*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/lactivite-physique.

Ostéoporose Canada. (2013). *Lignes directrices générales pour l'activité physique*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/lactivite-physique/general-guidelines-for-physical-activity.

Ostéoporose Canada. (2013). *Qu'est-ce que l'ostéoporose ?* Repéré le 28 octobre 2013 à www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/quest-ce-que-osteoporose.

Ostéoporose Canada. (2013). *Quel est le meilleur type d'activité physique*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.osteoporosecanada.ca/osteoporose-et-vous/lactivite-physique/quelles-sont-les-meilleures-activites.

Passeport santé. (2009). *Ostéoporose*. Repéré le 10 janvier 2010 à www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=osteoporose_pm.

Remerciements

Merci à Chantal Daigle, coordonnatrice de l'enseignement clinique au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal, pour la lecture critique de cette fiche. Merci également à Emilie Prim, Petre Popov, Isabelle Dargis et Marie-Claude Gagnon, étudiants en kinésiologie à l'Université de Montréal, pour leur contribution à la préparation de cette fiche.

Information pour les personnes atteintes d'ostéoporose qui veulent faire de l'activité physique

(En discuter avec les participants au moment de leur remettre cette fiche)

L'activité physique peut vous aider car elle :

- 1 Améliore l'équilibre et la coordination, réduisant ainsi le risque de chute et de fracture;
- 2 Maintient ou augmente la densité et la solidité des os sans médicament;
- 3 Améliore ou maintient la force musculaire et la posture, ce qui vous permet d'exécuter plus facilement les tâches quotidiennes;
- 4 Améliore l'image et l'estime de soi;
- 5 Facilite le maintien d'un poids santé.

Voici quelques conseils utiles en matière d'activité physique

- N'hésitez pas à consulter un kinésiologue, spécialiste de l'activité physique, pour recevoir un entraînement adapté à vos besoins et à vos capacités.
- Assurez-vous de pratiquer vos activités physiques dans un environnement sécuritaire afin de réduire les risques de chute.
- Faites des exercices d'intensité modérée tous les jours.
- Donnez la priorité aux activités physiques avec mise en charge telles que marcher, monter des escaliers, danser et les exercices en résistance.
- Faites des exercices de musculation. Travaillez les groupes musculaires qui sont près des os que vous voulez renforcer (hanches, colonne, poignets, etc.).
- Faites des exercices d'équilibre et de coordination pour prévenir les risques de chutes. Une bonne stabilité permet de faire face aux situations qui pourraient causer des chutes.
- Prévoyez des journées de repos entre les séances d'activité physique plus exigeantes physiquement afin de bien récupérer.
- Évitez les exercices de flexion de la colonne vertébrale vers l'avant ou vers le côté (flexion de la colonne pour toucher les pieds), car ils augmentent les risques de fracture pour les personnes atteintes d'ostéoporose à un degré avancé.
- Évitez les exercices de torsion, les sauts et les mouvements saccadés.
- Évitez les sports de contact pour les personnes sévèrement atteintes.
- Soyez persévérant, il faut être constant dans sa pratique (deux fois ou plus par semaine) pour améliorer sa masse osseuse.

Voici quelques ressources utiles**Ostéoporose Canada**

Site intéressant pour les intervenants et les personnes atteintes d'ostéoporose. Ils ont également mis en place un Réseau canadien de personnes atteintes d'ostéoporose (RCPO).

www.osteoporosecanada.ca

L'HYPERTENSION

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Voici quelques informations concernant l'hypertension et la pratique d'activité physique. La première section comporte des renseignements à l'intention de l'animateur. La dernière page propose un résumé destiné aux participants qui reprend les principaux éléments de la section destinée à l'animateur. Il est conseillé de ne pas la remettre sans donner d'explication.

Qu'est-ce que l'hypertension artérielle ?

La pression artérielle est la force exercée par le sang sur les parois des artères. Elle permet la circulation du sang et l'apport en nutriments pour tout l'organisme. La mesure de la pression artérielle comporte deux nombres, représentant la systole et la diastole du ventricule gauche du cœur.

120 / 80 mm Hg



Le premier (le plus élevé) représente la pression artérielle systolique (lorsque le cœur se contracte et que le sang est éjecté vers les vaisseaux sanguins).

Le deuxième (le moins élevé) représente la pression artérielle diastolique (lorsque le cœur se remplit de sang et est au repos).

À un certain niveau, la pression artérielle endommage précocement les vaisseaux sanguins et le cœur, ce qui augmente le risque de développer des troubles rénaux et de faire un accident vasculaire cérébral. L'hypertension débute à partir d'une pression systolique de 140 mm/Hg ou une pression diastolique de 90 mm/Hg, au repos. Ces mesures doivent être confirmées par un médecin sur un intervalle de plusieurs semaines (les mesures prises à la pharmacie sont parfois erronées). Chez les personnes diabétiques ou qui ont une maladie rénale (néphropathie chronique), une personne est dite hypertendue si sa pression systolique est supérieure à 130 mm/Hg ou que sa pression diastolique est supérieure à 80 mm/Hg. L'hypertension est une maladie asymptomatique, il est donc important de faire prendre sa tension artérielle une ou deux fois par année par son médecin et de prévenir les facteurs de risques modifiables.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

Voici comment la pratique de l'activité physique peut contribuer à la prévention et au contrôle de l'hypertension artérielle :

- ▶ Établissement d'un diagnostic précoce de l'hypertension avant que l'hypertension de repos n'apparaisse;
- ▶ Prévention du risque de développer l'hypertension;
- ▶ Maintien de la pression artérielle dans les valeurs normales;
- ▶ Diminution des risques de développer une pathologie cardiaque;
- ▶ Diminution de la pression artérielle systolique de 4 à 9 mm/Hg (diminution de 10 mm/Hg selon l'ACSM chez les hypertendus modérés) grâce à l'activité physique de type cardiovasculaire (ex. : marcher au moins 30 minutes par jour, presque tous les jours de la semaine);
- ▶ Retardement de la prise d'antihypertenseur de 6 à 12 mois en fonction des facteurs de risque et du niveau d'hypertension;
- ▶ Réduction de la pression artérielle systolique des personnes hypertendues (10 mmHg en moyenne) à la suite d'un entraînement musculaire progressif;
- ▶ Diminution de la quantité de médicaments requis pour soigner l'hypertension;
- ▶ Maintien d'un poids santé ou perte de poids, puisque l'embonpoint est un facteur de risque important;
- ▶ Relaxation et diminution du stress, ce qui peut avoir un effet positif sur la diminution de la tension artérielle.

Quels sont les risques de l'exercice liés à l'hypertension ?

- ▶ Une augmentation de la pression artérielle lors d'un travail en musculation à plus de 40 % d'une répétition maximale.
- ▶ La rétention du souffle lors de prise de charges lourdes ou d'exercice de musculation (technique de valsava; grande inspiration suivie d'une forte expiration tout en maintenant la bouche fermée) peut causer une augmentation de la pression artérielle.
- ▶ Certains médicaments prescrits pour contrôler l'hypertension ont des effets secondaires à prendre en considération lors de la pratique d'activité physique; consulter un pharmacien.
- ▶ Les diurétiques peuvent augmenter les risques d'hypotension.

Suggestions liées à la pratique d'activités physiques

Voici des suggestions qui favorisent une pratique d'activité physique efficace et sécuritaire pour les participants atteints d'hypertension. Vous pouvez leur transmettre ces informations et les utiliser dans vos cours.

- ▶ Invitez les participants à bien s'hydrater et à éviter les températures chaudes et humides lors de la pratique d'exercice.
- ▶ Invitez les participants à bien expirer, préférablement par la bouche, lorsqu'ils forcent (phase concentrique) ou du moins à ne pas bloquer leur respiration.
- ▶ Encouragez les participants à ne pas prendre part à une séance d'activité physique si, au repos, leur tension artérielle systolique est > 170 mm/Hg ou diastolique > 115 mm/Hg.
- ▶ Évitez le travail en force pure qui risque d'épuiser l'hypertendu en quelques répétitions.
- ▶ Évitez de faire faire des exercices statiques (isométriques) qui rendent plus difficile la circulation sanguine et peuvent donc augmenter la pression artérielle.
- ▶ Faites des exercices avec des bandes élastiques ou des petits poids.
- ▶ Changez lentement de position pour éviter un changement brusque de la pression artérielle. Au besoin, faire une pause similaire à celle que l'on peut faire lorsque l'on passe de la position couchée à debout.
- ▶ Encouragez les participants à mesurer leur pression artérielle avant et après une séance d'exercice. Cela leur permettra de voir l'effet du programme sur leur pression artérielle et vous permettra au besoin d'apporter des ajustements au niveau de l'intensité ou du type d'exercice.
- ▶ Incitez les participants atteints d'hypertension à faire des exercices en endurance cardiovasculaire comme la marche rapide et le vélo stationnaire. Ce type d'exercice apporte beaucoup de bénéfices. Leur rappeler de vérifier l'intensité de l'activité physique avec le test de la parole ou l'échelle de Borg.
- ▶ Les personnes qui voudraient faire un entraînement musculaire sur machine en salle d'entraînement devraient être prudentes et utiliser préférablement le suivi d'un professionnel en activité physique.
- ▶ Si des problèmes surviennent avec certains exercices (étourdissement, vision floue, nausée, souffle court, palpitations cardiaques), arrêtez immédiatement l'exercice, mettez la personne au repos et diminuez l'intensité de l'exercice lors de la reprise.
- ▶ Les diurétiques et les bêtabloquants diminuent la capacité de travail aérobie et la tolérance au travail maximal. Il faut donc vérifier l'intensité des exercices en utilisant par exemple l'échelle de Borg ou le test de la parole. La fréquence cardiaque n'est pas alors un bon indicateur puisqu'elle est modifiée par la médication.
- ▶ Chez les personnes qui prennent des médicaments hypotenseurs, les changements de position brusques, comme se relever rapidement, peuvent créer une chute de pression orthostatique. Il est donc suggéré d'effectuer ces changements de position lentement ou avec un appui.

Liens utiles (aussi sur la fiche du participant)

Société américaine d'hypertension - American Society of Hypertension

www.ash-us.org

Hypertension Canada

On retrouve sur le site Internet de l'association Hypertension Canada des outils éducatifs à l'intention des professionnels de la santé que vous pouvez utiliser pour informer à votre clientèle. www.hypertension.ca

Programme éducatif canadien sur l'hypertension

Le site donne accès aux recommandations 2009 en matière de prise en charge de l'hypertension artérielle. www.hypertension.ca

Société québécoise d'hypertension artérielle

www.hypertension.qc.ca

Lignes directrices de la pratique d'activité physique concernant les hypertendus

Le Guide thérapeutique de la société d'hypertension artérielle. Il est possible de commander en ligne ce document portant sur les lignes directrices en matière d'hypertension artérielle. <http://www.hypertension.qc.ca/content.asp?node=562>

Recommandations publiques 2008 du programme éducatif canadien sur l'hypertension

http://www.hypertension.ca/~hyperten/images/stories/dls/2008_ShortClinicalPaper_FR.pdf

Références

Articles scientifiques

Terra, D. F., Mota, M. R., Rabelo, H. T., Bezerra, L. M. A., Lima, R. M., Ribeiro, A. G., et Silva, F. M. D. (2008). *Reduction of arterial pressure and double product at rest after resistance exercise training in elderly hypertensive women*. Arquivos brasileiros de cardiologia, 91(5), 299-305.

Pescatello, L.S., Franklin, B.A., Fagard, R., Farquhar, W.B., Kelley, G.A. Ray, C. et Pescatello, L. (2004). *Exercise and Hypertension*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 36(3), 533-553.

Singh, J. P., Larson, M. G., Manolio, T. A., O'Donnell, C. J., Lauer, M., Evans, J. C., et Lew, D. (1999). *Blood pressure response during treadmill testing as a risk factor for new-onset hypertension*. The Framingham heart study. Circulation, 99(14), 1831-6.

Livres

Durstine, J.L. et Moore, G. E. (2003). *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities*. 2^e édition, Champaign, États-Unis: Human Kinetics.

Documents électroniques

Agence de la santé publique du Canada. (2009). *Hypertension*. Repéré le 10 janvier 2010 à www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/cvd-mcv/hypertension-fra.php.

Fondation des maladies du cœur. (2008). *Principes de base de l'activité physique*. Repéré le 10 janvier 2010 à www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562413/k.126F/Principes_de_base_de_l8217activit233_physique.htm.

Kino Québec. (2002). *Avis scientifique : L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*. Repéré le 10 janvier 2010 à www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisScientifiqueAines.pdf.

National Institutes of Health. (2003). *National High Blood Pressure Education Program*. Repéré le 10 janvier 2010 à www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/express.pdf.

Portail santé mieux-être. (2012). *Hypertension artérielle*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/hypertension.php.

Hypertension Canada. (2013). *Qu'est ce que la pression artérielle ?* Repéré le 28 octobre 2013 à www.hypertension.ca/fr/hypertension/what-do-i-need-to-know/what-is-high-blood-pressure.

Programme éducatif canadien sur l'hypertension. (2009). *Gestion du mode de vie*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.hypertension.ca/fr/hypertension/what-do-i-need-to-know/how-do-i-prevent-high-blood-pressure.

U.S. Department of Health & Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for American*. Repéré le 10 janvier 2010 à www.health.gov/paguidelines/guidelines/chapter7.aspx.

Remerciements

Merci à Daniel Curnier, Marie-Ève Mathieu et Chantal Daigle, professeurs au Département de kinésiologie de l'Université de Montréal, pour la validation du contenu. Merci également à Emilie Prim, Petre Popov, Isabelle Dargis et Marie-Claude Gagnon, étudiants en kinésiologie à l'Université de Montréal, pour leur contribution à la préparation de cette fiche.

Informations pour les personnes atteintes d'hypertension qui veulent faire de l'activité physique

(En discuter avec les participants au moment de leur remettre cette fiche)

L'activité physique peut vous aider car elle :

- 1 Diminue la pression artérielle jusqu'à 10 mm/Hg;
- 2 Maintient la pression artérielle à des valeurs normales;
- 3 Améliore la capacité de réalisation des tâches de la vie quotidienne et la qualité de vie;
- 4 Reporte, réduit ou empêche l'augmentation de la quantité de médicaments nécessaires pour contrôler l'hypertension;
- 5 Diminue les risques de développer une maladie cardiaque;
- 6 Favorise la relaxation et une meilleure gestion du stress;
- 7 Favorise le maintien ou l'atteinte d'un poids santé.

Voici quelques conseils utiles en matière d'activité physique :

- N'hésitez pas à consulter un kinésiologue, spécialiste de l'activité physique, pour recevoir un entraînement adapté à vos besoins et à vos capacités.
- Favorisez les exercices en endurance cardiovasculaire (marche rapide, course, bicyclette, jogging), car ils permettent de faire baisser la pression artérielle.
- Préférez les activités où les mouvements musculaires sont dynamiques et évitez les contractions musculaires statiques.
- Évitez de retenir votre respiration lors d'exercices de musculation. Il est important de bien expirer par la bouche lorsque l'on force.
- Éviter le travail en force pure qui risque de vous épuiser rapidement.
- Mesurez la pression artérielle avant et après vos séances d'activités physiques, surtout quand vous commencez de nouveaux types d'exercices.
- Ne faites pas d'exercices si votre pression artérielle systolique au repos est supérieure à 170 mm/Hg ou lorsque votre pression diastolique est supérieure à 115 mm/Hg.
- Changez de position lentement pour éviter un changement brusque de la pression artérielle.
- Arrêtez l'exercice si vous ressentez certains problèmes (étourdissement, vision floue, nausée, souffle court, palpitation cardiaques) et diminuez l'intensité lors de sa reprise.
- Respectez vos limites, prenez les pauses nécessaires et allez-y progressivement.
- Vérifiez l'intensité de l'activité physique avec le test de la parole ou l'échelle de Borg.
- Pensez à bien vous hydrater et éviter les températures chaudes et humides.

VOICI QUELQUES RESSOURCES**Hypertension Canada**

Site de recherche et d'éducation sur l'hypertension, on y retrouve des publications, des guides de références ainsi que des guides à l'intention des personnes atteintes d'hypertension.

hypertension.ca/fr

Société québécoise d'hypertension artérielle

www.hypertension.qc.ca

LE CANCER

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Voici quelques informations concernant le cancer et la pratique d'activité physique. La première section comporte des renseignements à l'intention de l'animateur. La dernière page propose un résumé destiné aux participants qui reprend les principaux éléments de la section destinée à l'animateur. Il est conseillé de ne pas la remettre sans donner d'explication.

Qu'est-ce que le cancer ?

Le cancer représente la première cause de mortalité au Québec. Les types de cancer les plus communs sont le cancer du poumon, de la prostate, du côlon, du rectum et du sein. C'est une maladie qui débute par l'augmentation anormale et désordonnée d'un groupe de cellules qui provoque la destruction des tissus environnants et qui peut se propager à d'autres endroits dans l'organisme. Ce groupe de cellules forme un néoplasme (tumeur). Le néoplasme peut être bénin, malin ou sous forme de métastases. Le néoplasme bénin est une tumeur non cancéreuse alors que le néoplasme malin (tumeur primitive) est une tumeur cancéreuse qui peut causer la mort. Les métastases sont des cellules de la tumeur primitive qui se détachent pour aller former une masse cancéreuse secondaire dans d'autres organes en utilisant les voies sanguines ou lymphatiques. De nos jours, les personnes qui ont un cancer peuvent bénéficier de différents traitements comme la chimiothérapie et la radiothérapie.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

De nombreuses recherches ont démontré que la pratique de l'activité physique jumelée à une alimentation saine permet de prévenir l'apparition de certains types de cancer. En plus de jouer un rôle de prévention, l'activité physique améliore la qualité de vie pendant ou après les traitements.

Bienfaits préventifs

- ▶ Prévention de 30 à 40 % des cas de cancer avec une bonne alimentation, le maintien d'un poids normal et la pratique régulière d'activité physique;
- ▶ Diminution des risques de développer un cancer du côlon grâce à la pratique régulière d'exercice à intensité modéré ou intense puisque l'exercice accélère le passage des aliments et des substances cancérigènes dans le système digestif;
- ▶ Diminution des risques de développer un cancer du sein pour les femmes actives et cela même si elles décident de commencer à faire de l'activité physique après la ménopause. Ceci s'explique par le fait que l'exercice diminue les taux d'œstrogènes en circulation.

Bienfaits pour une personne cancéreuse

Les personnes en traitement pour le cancer ressentent plusieurs effets secondaires comme une fatigue intense et un manque d'énergie. Ces symptômes s'estompent mais peuvent perdurer. Même en période de traitement, l'activité physique peut être bénéfique. Les patients plus actifs ont plus de chance de terminer le cycle complet des traitements. Il faut doser la quantité d'exercices et respecter les contre-indications individuelles. Voici les bienfaits possibles de l'activité physique pour une personne atteinte d'un cancer :

- ▶ Maintien d'une bonne condition cardiovasculaire (diminution de la fréquence cardiaque de repos, plus grand volume d'éjection systolique, plus grand débit cardiaque, augmentation du volume sanguin et des concentrations d'hémoglobine et amélioration du transport d'O₂ vers les muscles actifs). Ceci facilitera la réalisation des tâches quotidiennes.
- ▶ Amélioration du système métabolique (augmentation du stockage de glycogène, augmentation de l'utilisation des lipides pour la production d'énergie et augmentation de l'oxydation de l'acide lactique).
- ▶ Renforcement du système musculosquelettique (augmentation de la masse musculaire et de la force) affaibli par les traitements.
- ▶ Amélioration de l'équilibre et de la proprioception qui sont affectées par les traitements de chimiothérapie.
- ▶ Atténuation de la réponse hormonale (on retrouve donc une diminution du taux d'hormones chez les femmes, ce qui diminue les risques de cancer hormonodépendant).
- ▶ Amélioration du système immunitaire affaibli par la chimiothérapie à la suite d'une activité physique légère ou modérée.
- ▶ Diminution de l'anxiété causée par la maladie et une meilleure gestion du stress.
- ▶ Réduction du niveau de fatigue et augmentation du niveau d'énergie.
- ▶ Augmentation ou maintien du niveau d'autonomie fonctionnelle.
- ▶ Amélioration de l'humeur et du sommeil, souvent troublé par la maladie.
- ▶ Amélioration de l'image et de l'estime de soi.
- ▶ Maintien d'un poids santé.

Quels sont les risques de l'exercice liés au cancer ?

- ▶ Des exercices mal adaptés peuvent provoquer de la douleur aux endroits du corps qui ont subi une chirurgie.
- ▶ Les personnes atteintes de cancer ou en rémission sont souvent déconditionnées physiquement. Le débit cardiaque augmente alors à cause d'une élévation de la fréquence cardiaque plutôt qu'une augmentation du volume d'éjection systolique, ce qui provoque un plus grand stress sur le cœur.
- ▶ Les mécanismes de régulation sanguine peuvent être altérés.
- ▶ Une incapacité à diriger assez de sang vers la surface du corps peut mener à une augmentation excessive de la température corporelle (à surveiller).

Suggestions liées à la pratique d'activités physiques

Voici des suggestions qui vont favoriser une pratique de l'activité physique efficace et sécuritaire pour les participants atteints de cancer. Vous pouvez leur transmettre ces informations et les utiliser dans vos cours.

- ▶ Concevez un programme d'activité physique progressif, car ces personnes sont souvent déconditionnées. Respectez leurs capacités physiques.
- ▶ Tenez compte des différentes limitations physiques de la personne. Elles peuvent avoir été causées par les traitements reçus. Par exemple, la chirurgie peut causer de la douleur et une diminution de la flexibilité.
- ▶ Élaborez un programme d'activités physiques en tenant compte du fait que les personnes ayant survécu à un cancer sont souvent atteintes d'autres conditions morbides comme l'hypertension, le diabète ou l'hyperlipidémie.
- ▶ Prévenez l'épuisement, il arrive parfois que les participants se sentent très bien et en fassent trop. Assurez-vous qu'elles respectent leurs limites.
- ▶ Encouragez les participants à prendre des pauses durant le cours. Au besoin, invitez-les à faire plusieurs petites séances d'exercices à l'extérieur du cours au lieu de longues périodes plus fatigantes.
- ▶ Utilisez si possible les circuits d'entraînement. Ils sont une option intéressante dans la mesure où ils permettent de courtes périodes de travail (8 à 10 minutes) entrecoupées de pauses.
- ▶ Adaptez le programme d'activité physique aux changements de santé du participant, aux différentes conditions qui vont survenir et aux effets secondaires qui vont varier.
- ▶ Encouragez la consultation d'un médecin avant d'entreprendre une activité physique afin de vérifier si d'autres conditions peuvent influencer la prescription d'exercices. Les effets des traitements contre le cancer peuvent se manifester des mois ou des années plus tard.

- ▶ Favorisez les exercices d'équilibre, de coordination et de proprioception, car il y a des atteintes à ces niveaux.
- ▶ Pour les participants présentant un lymphœdème, c'est-à-dire une enflure causée par une accumulation anormale de fluides dans les tissus sous-cutanés, il est recommandé de réaliser des exercices de renforcement avec des poids légers (1 à 2 lb) ou des bandes élastiques avec résistance et de porter un vêtement de compression sur la région atteinte lors de l'entraînement. La natation est un bon exercice. Environ une personne sur quatre atteintes de cancer peut être affligée d'un lymphœdème durant le traitement. Le lymphœdème devient souvent chronique et demeure un problème commun chez les survivants.
- ▶ Encouragez les personnes en attente de traitement à intensifier leur entraînement pour augmenter leur capacité physique de départ avant le début des traitements. Une personne qui resterait au repos pendant ses 8 semaines de traitement aurait une diminution de 25 % de sa capacité fonctionnelle.

Contre-indications à la pratique de l'activité physique

- ▶ Ne faites pas de l'exercice s'il y a présence de fièvre (supérieure à 38°C), de nausées sévères, de vomissements ou de diarrhées (dans les 24 à 36 heures précédentes).
- ▶ Ne faites pas de l'exercice dans les 24 heures suivant le traitement en chimiothérapie IV par intraveineuse.
- ▶ Ne faites pas de l'exercice lors d'anémie ou lorsque les plaquettes sont trop basses.
- ▶ Ne faites pas de l'exercice lors de radiodermite sévère (lésion cutanée due à l'action des substances radioactives, pouls > 100/min ou < 50/min ou irrégulier).
- ▶ Ne faites pas de l'exercice lorsqu'il y a un déclin marqué des fonctions cognitives.

Liens utiles

Société canadienne du cancer

La société canadienne du cancer est un organisme national bénévole impliqué dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer.

www.cancer.ca

Fondation québécoise du cancer

Vous trouverez de l'information s'adressant aux personnes atteintes de cancer et leur entourage afin de les aider à mieux vivre avec la maladie. Pour toute question, il est possible de contacter la ligne info-cancer par courriel à infocancer@fqc.qc.ca.

www.fqc.qc.ca

Défi Santé 5/30

Le Défi Santé 5/30 équilibre invite les Québécois âgés de 4 ans et plus à manger mieux (au moins 5 portions de fruits et légumes par jour), à bouger plus (au moins 30 minutes par jour) et à prendre soin d'eux en équilibrant un aspect de leur vie au choix. Le défi est d'une durée de 6 semaines. Une section est consacrée à la prévention du cancer, où vous trouverez également des renseignements relatifs à l'activité physique. Pour toute question sur le sujet, vous pouvez envoyer un courriel à partir du site :

www.defisante.ca/fr/cancer/quelques-donnees

www.defisante.ca/fr/accueil

Société américaine du cancer

Le site de la Société américaine du cancer (American Cancer Society) offre une foule de renseignements sur le cancer. Vous y trouverez plusieurs témoignages émouvants. Il présente aussi un résumé des lignes directrices sur l'activité physique et le cancer (disponible en anglais seulement).

www.cancer.org/index

American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer

(Lignes directrices de la Société américaine du cancer sur la nutrition et l'activité physique pour les cancéreux.)

<http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002577-pdf.pdf>

Références

Articles scientifiques

Courneya, K.S., Segal, R.J., Mackey, J.R., Gelmon, K., Reid, R.D., Friedenreich, C.M., ... McKenzie, D.C. (2007). *Effects of aerobic and resistance exercise in breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy: a multicenter randomized controlled trial*. *Journal of Clinical Oncology*, 25, 4396-404.

Cheema, B. S. et Gaul, C. A. (2006). *Full-body exercise training improves fitness and quality of life in survivors of breast cancer*. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(1), 14-21.

Jones, L. W. et Demark-Wahnefried, W. (2006). *Diet, exercise and complementary therapies after primary treatment for cancer*. *Lancet Oncology*, 7, 1017-26.

Kim, C. J., Kang, D. H., Smith, B. A. et Landers, K. A. (2006). *Cardiopulmonary responses and adherence to exercise in women newly diagnosed with breast cancer undergoing adjuvant therapy*. *Cancer Nursing* 29(2), 156-65.

Kushi, L. H., Byers, T., Doyle, C., Bandera, E. V., McCullough, M., Gansler, T., ... et Thun, M. J. (2006). *American Cancer Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity*. *CA: a Cancer Journal for Clinicians*, 56(5), 254-281.

Quist, M., Rorth, M., Zacho, M., Andersen, C., Moeller, T., Midtgaard, J. et Adamsen, L. (2006). *High-intensity resistance and cardiovascular training improve physical capacity in cancer patients undergoing chemotherapy*. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 16(5), 349-57.

Turner, J., Hayes, S. et Reul-Hirche, H. (2004). *Improving the physical status and quality of life of women treated for breast cancer: a pilot study of a structured exercise intervention*. *Journal of Surgical Oncology*, 86(3), 141-6.

Courneya, K. S., Mackey, J. R., Bell, G. J., Jones, L.W. et Farey, A. S. (2003). *Randomized controlled trial of exercise training in postmenopausal breast cancer survivors: cardiopulmonary and quality of life outcomes*. *Journal of Clinical Oncology*, 21, 1660-8.

Livres

Durstine, J. L., Moore G. E., Painter, P. L. et Roberts, S. O. (2009). *ACSM'S, Exercise Management for Person's with Chronic Diseases and Disabilities*, 3^e édition, Champaign, États-Unis: Human Kinetics.

Schneider, C. M., Dennehy, C. A. et Carter, S. D., (2003). *Exercise and cancer recovery*. Champaign, États-Unis: Human Kinetics.

LeMura, L. M. et Von Duvillard, S.P. (2004). *Clinical Exercise Physiology, Application and Physiological Principles*. Philadelphie, États-Unis: Lippincott Williams & Wilkins, p. 392-399.

Notes de cours

Couture, D., (2009). KIN 3021- *Exercice et populations symptomatiques*. Recueil inédit, Université de Montréal.

Documents électroniques

American Cancer Society. (2008). *Nutrition and physical activity guidelines for cancer prevention*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/002577-pdf.pdf.

Beaulieu, André. *L'activité physique et le cancer*. Société canadienne du cancer.

Défi Santé 5/30. (2009). *Activité physique et cancer*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.defisante.ca/fr/cancer/activite-physique-et-cancer.

Défi Santé 5/30. (2009). *Quelques données*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.defisante.ca/fr/cancer/quelques-donnees.

Portail santé mieux-être. (2012). *Cancer*. Repéré le 28 octobre 2013 à <http://sante.gouv.qc.ca/problemes-de-sante/cancer>.

Société canadienne du cancer. (2013). *Statistique canadiennes sur le cancer 2013*. Repéré le 28 octobre 2013 à <https://www.cancer.ca/~media/cancer.ca/CW/cancer%20information/cancer%20101/Canadian%20cancer%20statistics/canadian-cancer-statistics-2013-FR.pdf>.

Société canadienne du cancer. (2013). *Alimentation et forme physique*. Repéré le 28 octobre 2013 à www.cancer.ca/fr-ca/prevention-and-screening/live-well/nutrition-and-fitness/?region=qc.

Remerciements

Merci à Diane Couture, étudiante à la maîtrise au Département de kinésiologie à l'Université de Montréal, pour la validation du contenu et à Chantal Daigle, coordonnatrice de l'enseignement clinique au même département, pour la lecture critique de cette fiche. Merci également à Emilie Prim, Petre Popov, Isabelle Dargis et Marie-Claude Gagnon, étudiants en kinésiologie à l'Université de Montréal, pour leur contribution à la préparation de cette fiche.

Information pour les personnes atteintes d'un cancer qui veulent faire de l'activité physique

(En discuter avec les participants au moment de remettre cette fiche)

L'activité physique peut vous aider car elle :

- 1 Améliore le fonctionnement de votre cœur. Vous observerez donc une diminution de votre fatigue, vos capacités fonctionnelles seront améliorées et vous exécuterez vos tâches quotidiennes plus facilement;
- 2 Augmente ou maintient votre force musculaire, ce qui facilite la réalisation des activités de la vie quotidienne;
- 3 Améliore votre équilibre (diminué par les traitements de chimiothérapie), ce qui réduit les risques de chute;
- 4 Améliore votre système immunitaire affaibli par la chimiothérapie;
- 5 Améliore l'humeur et le sommeil, souvent troublé par la maladie;
- 6 Diminue l'anxiété causée par la maladie et facilite une meilleure gestion du stress;
- 7 Améliore l'image et l'estime de soi.

Voici quelques conseils utiles en matière d'activité physique

- ▶ Il vaut mieux consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique afin de vérifier si d'autres conditions pourraient influencer la prescription d'exercices.
- ▶ N'hésitez pas à consulter un kinésologue, spécialiste de l'activité physique, pour recevoir un entraînement adapté à vos besoins et à vos capacités.
- ▶ Faites chaque jour un peu d'exercice cardiovasculaire. Il est important de faire des activités qui font augmenter vos battements cardiaques, comme la marche rapide ou la bicyclette stationnaire.
- ▶ Respectez vos limites, prenez les pauses nécessaires et allez-y progressivement. Il y a des jours où c'est plus difficile, c'est normal. Veillez à ne pas vous surestimer lorsque vous vous sentez mieux.
- ▶ Adaptez le programme d'activité physique à vos changements de santé, à vos différentes limitations physiques causées par les traitements reçus et aux effets secondaires qui peuvent survenir. Par exemple, la chirurgie peut causer de la douleur et une diminution de la flexibilité.
- ▶ Quand vous faites vos exercices par vous-même à la maison, séparez-les en plusieurs périodes courtes de 10 minutes, puis allongez progressivement la durée.
- ▶ Essayez de faire une journée sur deux des exercices de renforcement musculaire avec de petits poids ou des bandes élastiques avec résistance ainsi que des exercices d'équilibre, de coordination et de proprioception.

- ▶ Assurez-vous de vous entraîner dans une pièce bien aérée et d'éviter les températures trop élevées et de boire suffisamment. Votre corps le supporte moins bien.
- ▶ Si vous avez un lymphœdème, vous pouvez faire des exercices en portant un vêtement de compression sur la région atteinte. La natation est un bon exercice.
- ▶ Vous pouvez faire de l'activité physique pendant vos traitements, par contre évitez de le faire dans les 24 heures suivant un traitement de chimiothérapie IV par intraveineuse.
- ▶ Ne faites pas d'exercice quand : **1** vous souffrez d'anémie ou que le niveau de vos plaquettes est trop bas; **2** votre pouls est irrégulier ou supérieur à 100 battements/minute au repos ou inférieur à 50/minute; **3** vous faites de la fièvre, avez eu des vomissements ou de la diarrhée au cours des 36 heures précédentes.

Voici quelques sites Internet et ressources utiles

Société canadienne du cancer

La société canadienne du cancer est un organisme national bénévole impliqué dans l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer.

www.cancer.ca

Fondation québécoise du cancer

Vous trouverez de l'information s'adressant aux personnes atteintes de cancer et leur entourage afin de les aider à mieux vivre avec la maladie. Pour toute question, il est possible de contacter la ligne info-cancer par courriel à infocancer@fqc.qc.ca.

www.fqc.qc.ca

L'ARTHRITE

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Voici quelques informations concernant l'arthrite et la pratique d'activité physique. La première section comporte des renseignements à l'intention de l'animateur. La dernière page propose un résumé destiné aux participants qui reprend les principaux éléments de la section destinée à l'animateur. Il est conseillé de ne pas la remettre sans donner d'explication.

Qu'est-ce que l'arthrite ?

Le mot arthrite réfère à une centaine de maladies dont les plus connues sont : l'ostéoarthrite et l'arthrite rhumatoïde. L'ostéoarthrite (arthrose) est causée par la détérioration du cartilage. L'arthrite rhumatoïde (polyarthrite rhumatoïde) est une maladie systémique qui cause de l'inflammation aux articulations par une réaction auto-immune. Il y a plus de 120 formes d'arthrite. C'est la maladie chronique la plus fréquente au Canada. Elle peut s'accompagner de douleurs, de déformations articulaires, de limitations des mouvements, de diminution de la mobilité, de raideurs matinales et de fatigue. Selon le cas, la prise de médicaments peut faire partie du traitement.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

L'activité physique a plusieurs bienfaits pour les personnes arthritiques. Elle permet de réduire les symptômes de l'arthrite, de maintenir la pratique des activités de la vie quotidienne et de ralentir la progression de la maladie. Voici les bienfaits possibles qu'une personne arthritique peut retirer de l'activité physique :

- ▶ Réduction de la douleur;
- ▶ Diminution de la fatigue et augmentation de l'énergie;
- ▶ Amélioration de la capacité à réaliser les activités quotidiennes;
- ▶ Amélioration de la circulation et de la nutrition articulaire, ce qui fait diminuer l'enflure et conserver la santé de l'os et du cartilage;
- ▶ Amélioration de la souplesse des articulations, ce qui peut aider à mieux contrôler les raideurs articulaires;
- ▶ Réduction des tensions musculaires liées à la douleur et au stress grâce aux exercices d'assouplissement;
- ▶ Augmentation de la mobilité des muscles, des tendons, des ligaments et des articulations grâce aux exercices de flexibilité, ce qui amène une diminution des risques de foulures et d'entorses;
- ▶ Augmentation de la force musculaire qui peut aider à supporter et à protéger les articulations atteintes contre les chocs et les blessures;
- ▶ Amélioration de la posture;

- ▶ Maintien d'un poids santé qui diminue le stress au niveau des articulations du genou en particulier;
- ▶ Amélioration du sommeil.

Quels sont les risques de l'exercice liés à l'arthrite ?

Chaque personne arthritique réagit différemment à la pratique de l'exercice :

- ▶ Augmentation de la douleur et de l'enflure;
- ▶ Diminution de l'amplitude de mouvement;
- ▶ Augmentation des risques de blessure si les exercices ne sont pas adaptés;
- ▶ La prise de médicaments antidouleur juste avant la séance pourrait masquer la douleur causée par un exercice mal fait ou non adapté. Il faut garder cela en tête pour les participants qui auraient des symptômes plus marqués après la séance;
- ▶ En période de crise, certaines articulations sont plus vulnérables, il faut donc limiter les exercices les impliquant directement. Par contre, il est possible de faire des contractions musculaires isométriques pour les muscles de cette région et des exercices de flexibilité passifs.

Suggestions liées à la pratique d'activités physiques

Voici des suggestions qui vont favoriser une pratique d'activité physique efficace et sécuritaire pour les participants atteints d'arthrite. Vous pouvez leur transmettre ces informations et les utiliser dans vos cours.

Lors des poussées d'arthrite aiguës (crise) :

- ▶ Encouragez le participant à ne pas travailler l'articulation en crise mais à continuer à faire les autres exercices.
- ▶ Faites des exercices isométriques, c'est-à-dire sans déplacement pour les muscles autour de l'articulation en crise. Ne pas opposer de résistance en mettant par exemple la main sur le bras du participant pour augmenter la difficulté.
- ▶ Encouragez le participant à faire des exercices d'amplitude de mouvement. Les mobilisations passives dans toute l'amplitude sont recommandées afin de prévenir les contractures liées aux positions antalgiques. Il s'agit de mobiliser très lentement jusqu'au seuil de douleur.

Exercices d'étirement

- ▶ À la fin des rencontres, faites des exercices de flexibilité passifs où l'on déplace l'articulation dans son arc de mouvement jusqu'au bout ou jusqu'au seuil de douleur et tenir la position de 10 à 30 secondes.
- ▶ Faites les exercices lentement et en douceur, évitez les mouvements brusques et saccadés.
- ▶ Insistez sur l'importance d'éviter l'hyperextension des articulations.
- ▶ Assurez-vous que les participants n'étirent pas trop leurs articulations instables. Éviter l'application d'une force médiale ou latérale.
- ▶ Encouragez les participants à réaliser quotidiennement des exercices d'étirement.

Exercices de renforcement

- ▶ Les participants peuvent réaliser des exercices de renforcement isométriques (sans mouvement) ou dynamiques. Par contre, le travail isométrique est spécifique à l'angle de travail et ce type de travail musculaire est moins transférable aux activités de la vie quotidienne qui exigent des contractions dynamiques.
- ▶ Les petits poids peuvent être utilisés de même que les bandes élastiques avec résistance. La charge est déterminée en fonction de leur tolérance à la douleur.

Activité physique en général

- ▶ Informez les participants que l'application de chaleur avant la séance peut faciliter la réalisation des exercices. Pour quelques participants, c'est la glace qui fait cet effet avant les exercices. La glace peut être recommandée à tous pour une période de 10 à 15 minutes après la période d'activité physique.
- ▶ Vérifiez le bon positionnement des participants lors de l'exécution des exercices, parfois ce n'est pas le type d'exercice qui n'est pas bon, mais l'alignement lors de l'exécution.
- ▶ Évitez les exercices à haute répétition, d'intensité élevée et à fort impact de même que les mouvements brusques et saccadés.
- ▶ Assurez-vous que les participants portent leurs orthèses et des chaussures appropriées.
- ▶ Privilégiez les exercices sans impact tels que la marche (sur terrain plat, car il y a moins de risque de blessures), la natation, l'aquaforme, la bicyclette, le rameur, le ski de fond, la danse, etc. Les exercices réalisés en eau tiède sont appréciés et facilitent le travail.
- ▶ Il n'est pas normal que la douleur ou la fatigue demeure plus de deux heures après une activité. Il est important de faire un retour au début de chaque cours pour vérifier comment les participants se sont sentis et d'adapter les activités au besoin. Encouragez, si nécessaire, les participants à diminuer l'intensité de leur effort et vérifier leur positionnement durant les exercices.

Liens utiles (aussi sur la fiche du participant)

La Société de l'arthrite

Ce site offre plusieurs services, des conseils et des programmes pour mieux comprendre et vivre avec l'arthrite.

www.arthrite.ca

De plus, on y offre une section sur les publications et les ressources où vous trouverez plusieurs documents informatifs fort pertinents. Nous vous invitons entre autres à vous référer à la Trousse documentaire pour les personnes atteintes d'arthrite.

<http://arthrite.ca/getmedia/a797bac6-ff52-4ce8-970e-544578385c3d/Trousse-d-accompagnement-d-un-nouveau-diagnostic.pdf?ext=.pdf>

Dans cette même section publications et ressources, il y a une boutique où vous pouvez trouver un DVD appelé Vie active qui contient des exercices à l'intention des personnes arthritiques. Il peut être commandé au coût de 8 \$.

Dans la section programmes et services, vous trouverez des informations sur le programme d'initiative personnelle contre l'arthrite (PIPA). Il permet aux personnes arthritiques de mieux comprendre la maladie, d'apprendre à composer avec la douleur et d'être impliquées plus activement dans leur traitement. Ce programme est composé de six séances de deux heures sur une période de six semaines.

Fondation sur l'arthrite, Arthritis Foundation

www.arthritis.org

www.fondation-arthritis.org

American College of Rheumatology

www.rheumatology.org

Mon arthrite, je m'en charge

Le programme Mon arthrite, je m'en charge! vise à améliorer la gestion personnelle des symptômes d'arthrite. Il s'adresse aux aînés arthritiques en perte d'autonomie.

Il est possible de télécharger le programme gratuitement à partir du site Internet. Le programme est disponible en version anglaise et française.

www.monarthrite.ca

National Center on Physical Activity and Disability

www.ncpad.org

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Disease

www.niams.nih.gov

Références

Articles scientifiques

- American Geriatrics Society Panel on Exercise and Osteoarthritis. (2001). *Exercise Prescription for Older Adults With Osteoarthritis Pain: Consensus Practice Recommendations*. JAGS, 49, 808-823.
- Brosseau, L., MacLeay, L., Robinson, V.A., Tugwell, P. et Wells, G. (2003). *Intensity of exercise for the treatment of osteoarthritis*. Cochrane Database of Systematic Reviews, vol. 2, CD004259, DOI: 10.1002/14651858.CD004259.
- Fransen, M., McConnell, S. et Bell, M. (2001). *Exercise for osteoarthritis of the hip or knee*. Cochrane Database of Systematic Reviews, vol. 2, CD004376, DOI: 10.1002/14651858.CD004376.
- Van den Ende, C. H. M., Vliet Vlieland, T. P. M., Munneke, M, et Hazes, J. M. W. (2008). *Dynamic exercise therapy for treating rheumatoid arthritis*. Cochrane Database of Systematic Reviews, vol. 1, CD000322, DOI: 10.1002/14651858.CD000322.pub2.
- Vuori, I. M. (2001). *Dose-response of physical activity and low back pain, osteoarthritis, and osteoporosis*. MSSE, 33(6), S551-S586.

Livres

- Durstine, J.L. et Moore, G. E. (2003). *ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities*. 2^e édition, Champaign, États-Unis: Human Kinetics.

Documents électroniques

- La société de l'arthrite. (2009). *L'exercice régulier*. Repéré le 10 janvier 2010 à <http://arthrite.ca/prendre-en-charge-l-arthrite/vivre-avec-l-arthrite/activite-physique-et-exercice>
- Vulgaris Médical. (2009). *Arthrite*. Repéré le 10 janvier 2010 à www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/arthrite-582.html

Remerciements

Merci à Emilie Prim, Petre Popov, Isabelle Dargis et Marie-Claude Gagnon, étudiants en kinésiologie à l'Université de Montréal, pour leur contribution à la préparation du document. Merci à Chantal Daigle, coordonnatrice de l'enseignement clinique, Département de kinésiologie de l'Université de Montréal, pour la lecture critique de cette fiche.

Informations pour les personnes atteintes d'arthrite qui veulent faire de l'activité physique

(En discuter avec les participants au moment de remettre cette fiche)

L'activité physique peut vous aider car elle :

- 1 Réduit la douleur;
- 2 Diminue la fatigue et augmente l'énergie;
- 3 Améliore la capacité à réaliser des activités quotidiennes;
- 4 Améliore la circulation et la nutrition articulaire, ce qui fait diminuer l'enflure et conserver la santé de l'os et du cartilage;
- 5 Améliore la souplesse des articulations, ce qui peut aider à mieux contrôler les raideurs articulaires;
- 6 Réduit les tensions musculaires liées à la douleur et au stress grâce aux exercices d'assouplissement;
- 7 Augmente la mobilité des muscles, des tendons, des ligaments et des articulations grâce aux exercices de flexibilité, ce qui amène une diminution des risques de foulure et d'entorse;
- 8 Augmente la force musculaire, ce qui aide à supporter et à protéger les articulations atteintes contre les chocs et les blessures;
- 9 Maintient un poids santé, ce qui diminue le stress au niveau des articulations et du genou en particulier;
- 10 Améliore le sommeil;
- 11 Améliore la posture.

Voici quelques conseils utiles en matière d'activité physique

- N'hésitez pas à consulter un kinésiologue, spécialiste de l'activité physique, pour recevoir un entraînement adapté à vos besoins et à vos capacités.
- Écoutez votre corps et allez-y progressivement. C'est normal qu'au début ce soit plus difficile, adaptez vos exercices et persévérez!
- Faites des exercices après avoir pris un bain chaud ou avoir mis de la chaleur sur vos articulations douloureuses pour en faciliter la réalisation. Certains préfèrent la glace.
- Choisissez des moments de la journée où vous avez moins de douleur.
- Il est normal d'avoir un peu de douleur lors des exercices, mais si cette douleur persiste plus de deux heures et si votre fatigue se prolonge le lendemain, diminuer un peu l'intensité des exercices.
- Assurez-vous d'avoir une bonne posture et un bon alignement articulaire lors de vos exercices.

- ▶ Évitez les exercices à haute répétition, d'intensité élevée et de fort impact de même que les mouvements brusques et saccadés.
- ▶ Privilégiez les exercices sans impact comme la marche (sur terrain plat, il y a moins de risque de blessures), la natation, l'aquaforme, la bicyclette, le rameur, le ski de fond, la danse, etc.
- ▶ Exécutez lentement les exercices d'amplitude de mouvement.
- ▶ Évitez les hyperextensions articulaires.
- ▶ N'étirez pas trop vos articulations instables.
- ▶ Portez des chaussures adéquates ou vos orthèses.
- ▶ Si une articulation est plus douloureuse, mettez de la glace 10 à 15 minutes après l'exercice et diminuez la fois suivante l'intensité des exercices pour cette articulation.
- ▶ Si vous avez une articulation en période de crise, faites tous les jours des exercices de flexibilité passifs pour bouger cette articulation dans son arc de mouvement habituel en arrêtant au seuil de la douleur et maintenez la position de 10 à 30 secondes. Continuez à faire vos autres exercices.

Voici quelques ressources utiles

La société de l'arthrite

Ce site offre plusieurs services, des conseils et des programmes pour mieux comprendre et vivre avec l'arthrite.

www.arthrite.ca

On y offre en outre une section sur les publications et les ressources où vous trouverez plusieurs documents informatifs fort pertinents. Nous vous invitons à vous référer entre autres à la Trousse documentaire pour les personnes atteintes d'arthrite.

<http://arthrite.ca/getmedia/a797bac6-ff52-4ce8-970e-544578385c3d/Trousse-d-accompagnement-d-un-nouveau-diagnostic.pdf?ext=.pdf>

Vous pouvez visionner plusieurs vidéos d'exercice dans la section Programmes éducatifs, Vidéos sur l'arthrite.

<http://arthrite.ca/prendre-en-charge-l-arthrite/vivre-avec-l-arthrite/videos-sur-l-arthrite>

Mon arthrite, je m'en charge

Le programme Mon arthrite, je m'en charge! vise à améliorer la gestion personnelle des symptômes d'arthrite. Il s'adresse aux aînés arthritiques en perte d'autonomie.

Il est possible de télécharger le programme gratuitement à partir du site Internet. Le programme est disponible en version anglaise et française.

monarthrite.ca/fr/index.aspx

LE DIABÈTE

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

Voici quelques informations concernant le diabète et la pratique d'activité physique. La première section comporte des renseignements à l'intention de l'animateur. La dernière page propose un résumé destiné aux participants qui reprend les principaux éléments de la section destinée à l'animateur. Il est conseillé de ne pas la remettre sans donner d'explication.

Diabète de types 1 et 2

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète est un trouble du pancréas qui affecte la production et l'utilisation de l'insuline, une hormone naturelle permettant l'entrée du glucose dans les cellules des muscles et les cellules du tissu adipeux spécialisées dans le stockage de la graisse (adipocytes). De plus, l'insuline inhibe la production de glucose par le foie et la lipolyse (mise en circulation des acides gras). L'augmentation de la glycémie (ex. : après les repas) stimule la production d'insuline. Le diabète est caractérisé par une hyperglycémie à jeun et après les repas. (Les valeurs exactes sont données dans les lignes directrices de l'Association canadienne du diabète.)

Les deux formes les plus connues du diabète sont le type 1 et le type 2. Le diabète de type 1 (diabète insulino-dépendant) est l'incapacité du système à produire de l'insuline. Pour compenser ce déficit, la personne doit donc avoir recours régulièrement à des injections d'insuline. Le diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant) touche le plus souvent les personnes obèses ou âgées de plus de 35 ans. Environ 90 % des diabétiques sont de type 2. Ce type de diabète survient lorsqu'il y a un problème au niveau de la régulation de la sécrétion et de l'action de l'insuline. Il est caractérisé par une hyperglycémie à jeun et après les repas. Un diabète mal contrôlé ou ignoré, quel que soit le type, peut être accompagné de plusieurs symptômes tels que la fatigue, la polyphagie (faim excessive avec une absence de sensation de satiété), une vision brouillée et une perte de sensibilité aux extrémités. Le diabète de type 2 peut, dans bien des cas, être contrôlé grâce à l'activité physique et à une saine alimentation.

Quels sont les bienfaits de l'activité physique ?

L'activité physique, combinée à une saine alimentation et à une médication si nécessaire, est au cœur du traitement du diabète de type 2. Voici les bienfaits possibles de l'activité physique pour une personne atteinte de diabète 1 ou 2 :

- ▶ Meilleur contrôle de la glycémie;
- ▶ Diminution de la glycémie pendant et après l'exercice (augmentation de l'entrée du glucose dans les cellules de 7 à 20 fois);
- ▶ Amélioration de la sensibilité à l'insuline (24 à 48 heures après un exercice aérobic d'intensité moyenne à élevée) et donc diminution potentielle de la prise médicamenteuse et de la quantité d'insuline requise (à vérifier avec le médecin);
- ▶ Augmentation des enzymes impliquées dans le métabolisme glucidique;
- ▶ Changement de la composition corporelle et diminution de la masse grasse totale et abdominale.

Quels sont les risques de l'exercice liés au diabète de types 1 et 2 ?

Pour les personnes diabétiques **qui ont recours à des injections d'insuline** :

- ▶ L'exercice trop intense peut provoquer une hypoglycémie ou une hyperglycémie.
- ▶ L'exercice effectué tard le soir peut occasionner une hypoglycémie la nuit chez les personnes ayant un diabète de type 1.
- ▶ L'hypoglycémie induite par l'exercice peut avoir lieu jusqu'à 4-6 heures après la séance d'exercice. Cette hypoglycémie est due au fait que l'exercice augmente la sensibilité à l'insuline et le nombre de transporteurs de glucose dans le muscle.

Suggestions liées à la pratique d'activités physiques

Voici des suggestions qui vont favoriser une pratique de l'activité physique efficace et sécuritaire pour les participants atteints de diabète de types 1 ou 2. Vous pouvez leur transmettre ces informations et les utiliser dans vos cours.

- ▶ Les participants doivent surveiller le glucose sanguin avant et après l'exercice. Prévoyez un test au milieu de l'activité si celle-ci est prolongée (plus de 60 minutes).
- ▶ Le taux de glycémie doit se situer entre 4 et 17 mmol/L avant l'exercice. Si < 4 mmol/L, le participant doit prendre une dose de glucides (15g glucides). Une glycémie entre 14 et 17 mmol/L en présence de corps cétoniques est contre-indiquée à la pratique d'activité physique.
- ▶ Une collation ou une injection peut s'avérer nécessaire 30 à 60 minutes avant la séance d'exercices selon les personnes. Vérifiez si c'est le cas pour elles.
- ▶ Prévoyez une collation composée d'hydrates de carbone facilement digestibles (ex. : jus, comprimé de sucre) disponible pendant la séance d'activité physique en cas d'hypoglycémie d'un participant.
- ▶ Les dosages d'insuline doivent être réduits avant et après l'exercice selon son intensité (une diminution peut varier entre 50 et 90 %) pour éviter une trop grande baisse de la glycémie. Ceci devrait faire l'objet d'une discussion avec le médecin traitant des participants diabétiques.
- ▶ Les injections d'insuline ne devraient pas se faire dans les extrémités sollicitées lors de l'activité physique.
- ▶ Rappelez aux participants diabétiques de boire beaucoup de liquide avant, durant et après la séance d'activité physique pour empêcher la déshydratation.
- ▶ Encouragez les participants à porter des chaussures et des bas adéquats pendant l'activité physique et inspecter leurs pieds après la séance d'entraînement.
- ▶ Demandez au participant de vérifier auprès de son médecin s'il est nécessaire d'ajuster sa médication durant les périodes où il augmente sa pratique d'activité physique.
- ▶ Pour les personnes sédentaires, débutez par des exercices d'intensité faible à moyenne et augmentez-la graduellement.

Recommandations de l'Association canadienne du diabète

- ▶ Accumulez au moins 150 minutes d'activité physique de type cardiovasculaire par semaine, réparties sur trois jours non consécutifs.
- ▶ Effectuez, en plus, des exercices de musculation (en résistance) au moins trois fois par semaine.
- ▶ Considérez un test ECG à l'effort si la personne est sédentaire et présente un risque de maladie cardiovasculaire.

Liens utiles (aussi sur la fiche du participant)

Association américaine du diabète - American Diabetes Association

Site contenant différentes idées d'exercices pour les personnes atteintes du diabète. Vous y trouverez également différents ouvrages de référence sur le diabète.

www.diabetes.org

Association canadienne du diabète

Site contenant différentes recommandations sur l'activité physique et le diabète ainsi que des conseils relatifs à la nutrition.

www.diabetes.ca

Diabète Québec

Site présentant des exemples d'activités physiques qui peuvent être accomplies de façon autonome à la maison ou à l'extérieur. On y retrouve également une liste de livres et de documents à commander directement sur le site.

www.diabete.qc.ca

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Site présentant de l'information sur le diabète, les symptômes, les complications, la prévention, etc.

Il contient également un guide sur l'alimentation des personnes diabétiques disponible en PDF.

publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2010/10-215-02FA.pdf

Trousse Diabetaction

La trousse Diabetaction s'adresse aux intervenants en activité physique et aux professionnels de la santé. Elle propose un programme d'activité physique d'une durée de 10 semaines conçu pour les personnes atteintes de diabète de type 2 ou à risque de développer la maladie. Il contient une grande variété d'activités physiques et plusieurs capsules santé. Il est possible de télécharger gratuitement le programme à partir de ce site.

www.diabetaction.com

Lignes directrices canadienne de la pratique d'activité physique concernant les personnes diabétiques

Canadian Diabetes Association. (2008). *Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada*.

Les lignes directrices concernant l'activité physique et le diabète débutent à partir de la page S37 du document (disponible en français et en anglais).

www.diabetes.ca/documents/about-diabetes/CPg_Fr.pdf

www.diabetes.ca/files/cpg2008/cpg-2008.pdf

Recommandations 2013 de l'Association américaine du diabète

American Diabetes Association. (2013). *Clinical Practice Recommendations 2013*. *Diabetes Care*, 36 (Supplement 1), S3.

Le document portant sur les lignes directrices en matière de diabète de l'Association américaine du diabète est disponible au prix de 19 \$ (disponible en anglais seulement)

www.shopdiabetes.org/search/practice%20reccommendation.aspx

Références

Livres

American College of Sports Medicine. (2000). *ACSM'S Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Sixth Edition. États-Unis: Lippincott Williams & Wilkins.

Durstine, J., L. et Moore, G. E. (2003). *Diabetes. ACSM'S, Exercise Management for Person's with Chronic Diseases and Disabilities*. 2^e édition Champaign, États-Unis: Human Kinetics.

Documents électroniques

American Diabetes Association. (2009). *Top 10 Benefits of Being Active*. Récupéré le 10 janvier 2010 de <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/types-of-activity>.

Canadian Diabetes Association. (2009). *Physical Activity and Diabetes*. Repéré le 10 janvier 2010 à <http://guidelines.diabetes.ca/executivesummary/ch10>.

Canadian Diabetes Association. (2008). *Canadian Diabetes Association 2008 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada*. Repéré le 26 janvier 2009 à www.diabetes.ca/files/cpg2008/cpg-2008.pdf.

Diabète Québec. (2009). *Faire de l'activité physique*. Repéré le 10 janvier 2010 à www.diabete.qc.ca/html/activite_physique/faire/fairemain.html.

Remerciements

Merci à Marie-Ève Mathieu, professeure au Département de kinésiologie à l'Université de Montréal, pour la validation du contenu et à Chantal Daigle, coordonnatrice de l'enseignement clinique au même département, pour la lecture critique de cette fiche. Merci également à Emilie Prim, Petre Popov, Isabelle Dargis et Marie-Claude Gagnon, étudiants en kinésiologie à l'Université de Montréal, pour leur contribution à la préparation de ce document.

Information pour les personnes atteintes de diabète (types 1 et 2) qui veulent faire de l'activité physique

(En discuter avec les participants au moment de remettre cette fiche)

L'activité physique peut vous aider car elle :

- 1 Aide à obtenir un meilleur contrôle de la glycémie;
- 2 Diminue la glycémie pendant et après l'exercice grâce à une amélioration de la sensibilité à celle-ci (24 à 48h après un exercice aérobie d'intensité moyenne à élevée);
- 3 Augmente les enzymes impliquées dans le métabolisme des glucides;
- 4 Diminue potentiellement la prise médicamenteuse (en accord avec le médecin);
- 5 Améliore la fonction cardiovasculaire;
- 6 Préviend certaines complications liées au diabète;
- 7 Aide au maintien et au contrôle du poids santé.

Voici quelques conseils utiles en matière d'activité physique

- ▶ Consultez votre médecin afin de vérifier s'il est nécessaire d'ajuster votre médication si vous augmentez votre pratique d'activité physique. Les dosages d'insuline, eux, doivent être réduits avant et après l'exercice selon l'intensité pour éviter une trop grande baisse de la glycémie. Peut-être vous suggèrera-t-il aussi un ECG à l'effort si vous êtes à risque de problème cardiovasculaire.
- ▶ N'hésitez pas à consulter un kinésiologue, spécialiste de l'activité physique, pour recevoir un entraînement adapté à vos besoins et à vos capacités. Cela est même recommandé par l'Association canadienne du diabète.
- ▶ Si vous êtes sédentaire, débutez par des exercices d'intensité faible à moyenne puis augmentez-la graduellement.
- ▶ Accumulez au moins 150 minutes d'activité physique de type cardiovasculaire par semaine, réparties sur trois jours non consécutifs.
- ▶ Effectuez des exercices de musculation (résistance) au moins trois fois par semaine.
- ▶ Surveillez votre glucose sanguin avant et après l'exercice. Prévoyez un test au milieu de l'activité si celle-ci est prolongée (plus de 60 minutes).
- ▶ Votre taux de glycémie doit se situer entre 4 et 17 mmol/L avant l'exercice. S'il est plus bas que 4 mmol/L, vous devez prendre une dose de glucides (15g). Une glycémie entre 14 et 17 mmol/L en présence de corps cétoniques est contre-indiquée à la pratique d'activité physique.

- ▶ L'exercice trop intense peut provoquer une hypoglycémie ou une hyperglycémie. Celle-ci peut avoir lieu jusqu'à 4 à 6 heures après la séance d'exercice, car elle augmente la sensibilité à l'insuline et le nombre des transporteurs de glucose dans le muscle.
- ▶ Évitez de vous entraîner tard le soir si vous êtes atteint de diabète de type 1, car cela peut occasionner une hypoglycémie nocturne.
- ▶ Ayez une collation composée d'hydrates de carbone facilement digestibles (ex : jus, comprimés de sucre) disponible pendant la séance d'exercice en cas d'hypoglycémie.
- ▶ Buvez beaucoup de liquide avant, durant et après la séance d'exercice pour empêcher la déshydratation.
- ▶ Portez des chaussures et des bas adéquats pendant l'activité physique et inspectez vos pieds après la séance d'entraînement.
- ▶ Évitez d'injecter vos doses d'insuline dans les membres qui seront plus sollicités lors de l'activité physique.

Voici quelques ressources utiles

Association canadienne du diabète

Site contenant différentes recommandations sur l'activité physique et le diabète ainsi que des conseils concernant la nutrition.

www.diabetes.ca

Diabète Québec

Site présentant des exemples d'activités physiques qui peuvent être accomplies de façon autonome à la maison ou à l'extérieur. On y retrouve également une liste de livres et de documents à commander directement sur le site.

www.diabete.qc.ca

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Il offre également un guide sur l'alimentation des personnes diabétiques disponible en PDF.

<http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000085>

Liste des ressources nécessaires pour la planification adéquate des activités physiques

DESCRIPTION

Cet outil regroupe les trois outils suivants : Source de financement et de soutien (**R.4**); Calcul des coûts (**R.5**); Démarche d'identification des ressources en activité physique (**R.11**)

UTILITÉ

Cet outil vise à soutenir la personne responsable de la mise en place d'un programme d'activité physique dans le but d'augmenter les chances de succès.

MODE D'EMPLOI

Référez-vous aux outils **R.4**, **R.5** et **R.11**.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Référez-vous aux outils **R.4**, **R.5** et **R.11**.

DESTINATAIRES



Exemples de programmes, de dépliants et de sites Internet en lien avec l'activité physique chez les aînés

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Il s'agit d'un répertoire non exhaustif de programmes et d'outils pour intervenir en activité physique auprès des aînés.

Le tableau présente un résumé des programmes, des dépliants et des sites Internet qui peuvent vous aider ou vous fournir des outils pour élaborer des programmes d'activité physique conçus spécifiquement pour les aînés.

Le tableau est divisé en trois sections. La première section contient des ressources pouvant être utilisées par des bénévoles, la deuxième section s'adresse davantage aux animateurs non professionnels et la troisième section comprend tous les programmes, y compris les programmes exclusifs aux professionnels de l'activité physique.

On y retrouve les objectifs du programme, la clientèle cible, la description, les moyens de se le procurer, les coordonnées et les particularités du programme.

Les icônes facilitent la recherche :



OFFERT GRATUITEMENT



OFFERT AVEC FRAIS



PROGRAMME CLÉ EN MAIN (peut être administré tel quel)



COMPREND DES EXERCICES PHYSIQUES

UTILITÉ

Cette liste des programmes et des ressources présentée par catégorie d'intervenants sera utile pour l'élaboration de votre offre de services.

MODE D'EMPLOI

Référez-vous à la section du tableau appropriée pour déterminer le type de programme à offrir ou pour avoir des idées en vue de concevoir un programme d'exercices pour votre clientèle aînée.

Référez-vous également au tableau pour sélectionner les intervenants en mesure d'offrir le programme (bénévole, animateur ou professionnel). Consultez l'outil sur les ressources disponibles pour l'animation et les lieux de recrutement (**m. 1**) pour vous soutenir dans votre démarche.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTIONS :

Choisissez les programmes et les outils qui vous conviennent.

La colonne « Pour se le procurer » vous indiquera comment les obtenir.




Privilégiez les programmes et les outils offerts dans votre région.

Section 1

Ressources pour les bénévoles


NOM

1 La marche, pourquoi pas!

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Accompagner les gens dans la marche vers la santé et le mieux-être.</p>	<p>Toute personne qui désire intégrer la marche de façon sécuritaire à son mode de vie.</p>	<p>www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca, à la section citoyen, aînés ou sur le site de Kino-Québec : www.kino-quebec.qc.ca</p>	<p>Kino-Québec Montréal : 514-528-2400</p>
DESCRIPTION			
<p>Conseils et outils pour la marche. Exercices d'échauffement illustrés, programme de marche suggéré avec durée et intensité, exercices d'étirements illustrés, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ durée de 10 semaines minimum (respect du programme) ▶ séance d'une durée de 10 minutes au départ et de 40 minutes à la fin ▶ peut être réalisé en groupe ou individuellement 			
PARTICULARITÉS			
  			

Section 1 Ressources pour les bénévoles

NOM 2 Nouveaux Horizons pour les aînés (NHPA)


OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Promouvoir le bénévolat chez les aînés et les membres des autres générations.</p> <p>Faire participer les aînés à leur collectivité par le mentorat.</p> <p>Soutenir la participation sociale et l'inclusion des aînés.</p> <p>Fournir une aide à l'immobilisation destinée aux nouveaux projets communautaires pour les aînés.</p>	<p>Organismes sans but lucratif</p>	<p>www.rhdcc.gc.ca/aines</p> <p>www.rhdcc.gc.ca</p> 	<p>1-800-277-9915</p> <p>Pour le service en français, appuyez sur le « 0 » pour parler à un agent.</p> <p>ATS : 1-800-255-4786</p>
DESCRIPTION		PARTICULARITÉS	
<p>Programme de subvention et de contribution qui soutient des activités proposées ou dirigées par des aînés pour influencer positivement la collectivité (encourager le bénévolat, améliorer les établissements des aînés, améliorer la qualité de vie).</p>		<p>Demande de subvention</p> <p>Pour activité physique.</p> <p>Les objectifs changent de temps à autre. Vérifier chaque année le guide de demande de subvention.</p>	

Section 1

Ressources pour les bénévoles

NOM

3 Municipalités amies des aînés

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Favoriser une participation constante des personnes aînées à l'évolution de leur communauté de manière à ce qu'elles puissent continuer de s'y épanouir comme individus.</p>	<p>Municipalités Organismes communautaires Secteur privé Associations de citoyens</p>	<p>Consulter le service de développement social de l'administration de votre ville ou arrondissement.</p>	
<p>DESCRIPTION</p>		<p>PARTICULARITÉS</p>	
<p>Outils de réflexion pour les pouvoirs publics municipaux qui désirent améliorer les conditions de vie de leurs citoyens âgés et favoriser le vieillissement actif.</p> <p>Démarche pour adopter des politiques, des services et des structures pour la population vieillissante.</p> <p>Détails :</p> <p>Plan d'action de 7 étapes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 créer un dossier aînés 2 créer un comité de pilotage 3 faire un diagnostic du milieu 4 rédiger un plan d'action 5 mettre en œuvre les actions 6 évaluer la démarche et les actions 7 promouvoir le projet 			

Section 1

Ressources pour les bénévoles

NOM


4 Profitez de la vie... Soyez actif

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Aider les personnes âgées à rester actives	Personnes âgées	www.kino-quebec.qc.ca	Kino-Québec Montréal : 514-528-2400
DESCRIPTION			
Dépliant sur les avantages d'adopter un mode de vie physiquement actif. Contient également des conseils pratiques et des références utiles pour intégrer l'activité physique au quotidien. Présente des exercices illustrés et des grilles de progression.		PARTICULARITÉS   Dépliant explicatif + quelques exercices	

Section 1 Ressources pour les bénévoles


NOM

5 Environnement favorable au loisir et à l'activité physique, un atout pour les aînés en résidence

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Proposer aux propriétaires de résidences et aux responsables de logements sociaux pour personnes âgées des moyens simples pour favoriser l'animation et l'aménagement de lieux propices à l'activité physique	Responsable de résidences de personnes âgées. Peut également convenir aux organismes communautaires.	Disponible en ligne : www.kino-quebec.qc.ca	Kino-Québec Montréal : 514-528-2400
DESCRIPTION		PARTICULARITÉS	
<p>Ce guide permet :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 de mieux comprendre en quoi consiste un environnement favorable au loisir et à l'activité physique; 2 d'exposer les arguments en faveur de la création d'un tel environnement; 3 d'amorcer une démarche visant la mise en place d'un environnement favorable et de proposer différentes activités; 4 de fournir des adresses et références utiles. 		<p>Guide pour améliorer les lieux des aînés dans le but de favoriser la pratique d'activité physique.</p> 	

Section 1
Ressources pour les bénévoles

NOM
6 La santé vient en bougeant!


OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Proposer un guide d'information et d'incitation auprès de tous sur l'activité physique et la nutrition comme socle d'une bonne santé.</p>	<p>Toute la population</p>	<p>Disponible en ligne : www.inpes.sante.fr</p>	
DESCRIPTION			
<p>Ce guide propose quelques repères simples d'activité physique, résultats du travail collectif d'experts.</p> <p>Il propose des moyens faciles et pratiques pour atteindre la quantité d'activité physique recommandée par le Programme national nutrition santé (PNNS) pour réduire le risque de maladie; 30 minutes de marche rapide chaque jour.</p> <p>Ce guide pratique propose des conseils qui peuvent s'adapter à toutes les situations, à toutes les personnalités, à tous les modes de vie et à tous les âges.</p> <p>Également offert :</p> <p>« La santé vient en mangeant, le guide nutrition pour tous », autre guide sur l'alimentation.</p>		<p>PARTICULARITÉS</p> <p>Dépliant explicatif pour aider la population à devenir active.</p> <p></p>	

Section 1

Ressources pour les bénévoles

NOM

7 L'ABC de la formation d'un club de marche



OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Soutenir dans leurs démarches les personnes qui désirent mettre sur pied leur propre club de marche.	Les gens qui veulent créer un club de marche.	Disponibles en ligne : www.kino-quebec.qc.ca ou www.vasy.gouv.qc.ca	Kino-Québec Montréal : 514-528-2400
DESCRIPTION			
Ce guide vous accompagne dans les différentes étapes et vous suggère des principes de base et des idées pour démarrer votre projet. Suivez l'ABC proposé et bon succès dans vos activités Il pose les questions que l'on doit se poser avant de débiter, les éléments à considérer pour créer notre groupe de marche, etc.			
PARTICULARITÉS			
Documents pour créer un club de marche 			

Section 1




Ressources pour les bénévoles

NOM

8 Vieillir de façon active et autonome + Outils du programme

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Favoriser la santé et l'autonomie des adultes âgés.	Toute personne qui travaille auprès des aînés.	Disponibles en ligne : www.falls-chutes.com	Ginette Asselin, infirmière de santé publique, ginette.asselin@ottawa.ca
DESCRIPTION			
<p>Le guide offre de l'information à propos des personnes âgées, des suggestions pour réduire les risques de chutes, des idées pour encourager les aînés à être actif quotidiennement et des outils pour rendre un centre ou une communauté sécuritaire.</p> <p>Le site est majoritairement en anglais, il y a un onglet en français.</p> <p>Il présente des idées de programme, comprend des jeux-concours, des listes aide-mémoire et des faits divers, présente des ressources et des activités prêtes à utiliser.</p> <p>Également offert : Outils du programme</p> <p>une variété d'outils pour vous aider à favoriser un mode de vie actif chez les aînés.</p>		<p>PARTICULARITÉS</p> <p>Documents explicatifs + outils pour diminuer les risques de chutes et maintenir les aînés actifs</p> <p> </p> <p>(Outils du programme)</p>	

1 Viactive

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Faire bouger les aînés. Sensibiliser et initier les aînés à la pratique régulière d'activité physique.	Personnes de 50 ans et plus Animateurs de groupes d'exercices impliqués auprès des aînés Professionnels œuvrant auprès des aînés Propriétaires et gestionnaires d'établissements pour aînés	Communiquer avec la FADOQ : www.fadoq-quebec.qc.ca ou avec Kino-Québec : Montréal : 514-528-2400	Steve Geronazzo, coordonateur régional, VIACTIVE Sans frais : 1-800-828-3344 sgeronazzo@ fadoq-quebec.qc.ca
DESCRIPTION		PARTICULARITÉS	
<p>Outils d'animation pour aider les animateurs à offrir des séances d'activité physique adaptées aux personnes de 55 ans et +.</p> <p>1 Les aînés et la pratique d'activité physique : Fournit des éléments pour les animateurs pour la planification, la mise en place et l'évaluation. Recueil : 43\$.</p> <p>2 VIACTIVE Double action : 2 programmes d'exercices, 2 volets : les sports en général et l'utilisation d'une balle. 3 niveaux de difficulté. Recueil gratuit (doit avoir réalisé la formation 1).</p> <p>3 VIACTIVE Aquatique : 8 routines de 10 exercices, pour les intervenants qui veulent enseigner en milieu aquatique (ex : dans une résidence). Recueil gratuit.</p> <p>4 VIACTIVE Inspiration : 3 programmes d'exercices : ▶ Tai chi : équilibre, flexibilité ▶ Bungee : force et endurance musculaire ▶ Latino : coordination Recueil gratuit.</p>		<p>Formation offerte gratuitement mais non obligatoire</p> <p>  </p>	

Section 2

Ressources pour les animateurs non professionnels

NOM

2 FADOQ en mouvement



OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Favoriser le maintien de l'autonomie des personnes de 50 ans et plus.</p> <p>Favoriser un mode de vie actif chez les personnes de 50 ans et plus.</p>	<p>Personnes de 50 ans et plus</p>	<p>Bon de commande en ligne : www.fadoq-quebec.qc.ca</p>	<p>FADOQ : Téléphone : 418-650-3552 ou 1-800-828-3344</p>
DESCRIPTION			
<p>Il n'y a pas de formation offerte, mais un cahier d'animation et d'exercices disponible pour animer le programme.</p> <p>Offre des outils illustrés :</p> <p>FADOQ-En mouvement 1 (15 \$)</p> <p>FADOQ-En mouvement 2 (6 \$)</p> <p>FADOQ-En mouvement 3 – marche (4,75 \$)</p> <p>Cahier d'animation et d'exercices (35 \$)</p> <p>Volume FADOQ en mouvement (13 \$)</p>			
PARTICULARITÉS			
<p>  </p>			

Section 2

Ressources pour les animateurs non professionnels

NOM


3 Profitez de la vie... Soyez actif!

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Aider les personnes âgées à demeurer actives	Personnes âgées	Disponible en ligne : http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/F-5177_Physique_WEB.pdf ou www.kino-quebec.qc.ca	Kino-Québec Montréal : 514-528-2400
DESCRIPTION			
<p>Dépliant explicatif sur les avantages d'adopter un mode de vie actif. Contient également des conseils pratiques et des références utiles pour intégrer l'activité physique au quotidien. Présente des exercices illustrés et des grilles de progression.</p>		<p>PARTICULARITÉS</p> <p>Dépliant explicatif</p> <p>Propose quelques exercices</p>  	

Section 2
Ressources pour les animateurs non professionnels

NOM

4 Environnement favorable au loisir et à l'activité physique, un atout pour les aînés en résidence


OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Proposer aux propriétaires de résidences et aux responsables de logements sociaux pour personnes âgées des moyens simples pour favoriser l'animation et l'aménagement de lieux propices à l'activité physique</p>	<p>Responsable de résidences de personnes âgées. Peut également convenir aux organismes communautaires.</p>	<p>Disponible en ligne : www.kino-quebec.qc.ca</p>	<p>Kino-Québec Montréal : 514-528-2400</p>
DESCRIPTION		PARTICULARITÉS	
<p>Ce guide permet :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 de mieux comprendre en quoi consiste un environnement favorable au loisir et à l'activité physique; 2 d'exposer les arguments en faveur de la création d'un tel environnement; 3 d'amorcer une démarche visant la mise en place d'un environnement favorable et de proposer différentes activités; 4 de fournir des adresses et références utiles. 		<p>Guide d'amélioration des lieux pour aînés dans le but de favoriser la pratique de l'activité physique</p> <p style="text-align: center;"></p>	

Section 2

Ressources pour les animateurs non professionnels

NOM

5 Guide pratique d'exercices et d'activité physique



OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Aider les gens à adopter l'exercice et l'activité physique dans leur vie de tous les jours (en anglais seulement).	Personnes âgées	Exercise: A Guide From the National Institute on Aging www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity	www.NIHSeniorHealth.gov
DESCRIPTION			
<ol style="list-style-type: none"> 1 Bénéfices de l'activité physique 2 Établissement d'objectifs 3 Conseils pour être actif 4 Exercices illustrés 5 Moyens de voir le progrès et récompenser le succès 6 Les bonnes habitudes alimentaires 		PARTICULARITÉS Propose quelques exercices 	

Section 2

Ressources pour les animateurs non professionnels

NOM

6 Trousse Mangez bien et soyez actif




OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Visé à faciliter l'enseignement de la saine alimentation et de l'activité physique à des groupes d'adultes dans le but de les encourager à prendre les moyens nécessaires pour conserver et améliorer leur santé.</p>	<p>La population en général</p>	<p>www.hc-sc.gc.ca</p>	<p>Santé canada 1-866-225-0709</p>
DESCRIPTION			
<p>1 Cette trousse comprend une affiche qui présente 24 images sur la saine alimentation et l'activité physique.</p> <p>2 Les plans d'activités proposent des activités à réaliser avec un groupe de discussion. Séquence proposée, matériel requis, etc. Renseigne le groupe sur des messages clés et fait le lien avec les outils de la trousse.</p> <p>Plan d'activité 1 : Avantages de bien manger et d'être physiquement actif; Plan d'activité 2 : Compter chaque portion et chaque période d'activité; Plan d'activité 3 : Se fixer des objectifs.</p> <p>54 images représentant de saines habitudes alimentaires ou physiques. Sur le site Internet, on retrouve l'explication de l'image et les bienfaits liés.</p>			
PARTICULARITÉS			
<p> </p>			

Section 2

Ressources pour les animateurs non professionnels

NOM

7 Muscul'Action

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Offrir une initiation à la musculation	Personnes de 55 ans et plus	www.kino-quebec.qc.ca/retraite.asp Imprimer le bon de commande et le poster à l'adresse indiquée.	Kino-Québec. Montréal : 514-528-2400
DESCRIPTION 6 routines de 4 exercices de musculation avec haltères. Comporte également une banque d'exercices permettant de créer de nouvelles routines. Durée de 10 minutes environ. Ne nécessite pas de formation. Peut être réalisé en groupe ou individuellement 17 \$		PARTICULARITÉS   	

Section 2

Ressources pour les animateurs non professionnels

NOM

8 La marche, pourquoi pas!


OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Accompagner les gens dans la marche vers la santé et le mieux-être.	Toute personne qui désire intégrer la marche de façon sécuritaire à son mode de vie.	www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca , à la section citoyens, aînés ou sur le site de Kino-Québec www.kino-quebec.qc.ca	Kino-Québec Montréal : 514-528-2400
DESCRIPTION			
Présente toutes sortes de conseils et d'outils pour la marche. Exercices d'échauffement illustrés, programme de marche suggéré avec durée et intensité, exercices d'étirements illustrés, etc.			
PARTICULARITÉS			
  			

Section 3

Ressources pour les professionnels de l'activité physique

NOM

1 Programme SMART (Seniors Maintaining Active Roles Together)




OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Permettre aux personnes âgées de conserver une qualité de vie, de continuer à vivre de façon autonome et de promouvoir une vie saine et productive.	Personnes de 55 ans et plus	www.von.ca	Sheila Schuehlein sschuehlein@sprint.ca
DESCRIPTION			
Guide d'utilisation des meilleurs pratiques. Comprend un rapport d'évaluation du projet et les lignes directrices de mise en œuvre. Explique les étapes à réaliser pour créer un programme d'exercices et de mieux-être pour les aînés. Comprend des outils utiles pour l'élaboration du programme. Rapport d'incident, feuille de temps des bénévoles, etc.	PARTICULARITÉS Propose des outils que le professionnel peut utiliser dans la création de son programme d'activité physique 		

Section 3

Ressources pour les professionnels de l'activité physique

NOM

2 PIED



OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Prévenir les chutes chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté.</p>	<p>Personnes âgées de 65 ans et plus qui ont fait une chute ou qui sont préoccupées par leur équilibre</p>	<p>www.dsp.santemontreal.qc.ca/dossiers_thematiques/autres_thematiques/thematique/prevention_des_chutes chez les aînés vivant_a_domicile/problematique.html</p>	<p>450-472-0015 poste 221</p>
DESCRIPTION			
<p>Comprend 3 volets : Exercices en groupe, Exercices à domicile et Capsule de discussion sur la prévention des chutes. Programme offrant des rencontres 2 fois par semaine durant 12 semaines. Formation offerte pour les professionnels. Gratuit pour les participants, frais pour les formations.</p>			
PARTICULARITÉS			
<p>  </p>			

Section 3

Ressources pour les professionnels de l'activité physique

NOM

3 Programme Growing stronger

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Pour aider les aînés à devenir plus forts, à maintenir leur santé et leur autonomie. Amélioration de la santé physique, mentale et psychologique.	Personnes âgées	Disponible en ligne : www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/growing_stronger.pdf	Centres pour le contrôle et la prévention des maladies : www.cdc.gov
DESCRIPTION	PARTICULARITÉS		
Guide explicatif des effets de la musculation, explication de la maladie sur le corps, trucs pour être motivé et assidu, questionnaires sur la santé, établissement d'objectifs SMART, liste du matériel nécessaire, recommandations, exercices illustrés, etc.	  		

Section 3

Ressources pour les professionnels de l'activité physique

NOM

4 L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie chez les 65 ans et +



OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
<p>Offrir aux intervenants du domaine de la santé et aux décideurs publics un éclairage actualisé sur les modalités de mise en activité de cette partie croissante de la population.</p>	<p>Intervenants dans le domaine de la santé œuvrant auprès des personnes âgées de 65 ans et plus</p>	<p>Disponible en ligne : www.kino-quebec.qc.ca</p>	<p>Kino-Québec Montréal : 514-528-2400</p>
DESCRIPTION			
<p>1 Fournit une définition scientifique du vieillissement, un profil de la population âgée du Québec, un aperçu des tendances sociodémographiques;</p> <p>2 une synthèse des connaissances disponibles sur l'apport de l'activité physique, en particulier chez les adultes avançant en âge;</p> <p>3 une présentation des conditions optimales de mise en activité des personnes âgées, de manière à assurer la pertinence, la continuité et la sécurité de la pratique;</p> <p>4 un ensemble de recommandations comprenant un sommaire du discours à tenir en la matière;</p> <p>5 des outils pratiques : des sources bibliographiques, des sites Internet, deux tests d'évaluation de la condition physique, une liste des médicaments susceptibles d'interagir avec l'activité physique.</p>			
PARTICULARITÉS			
<p>Outils et connaissances pour aider les professionnels à intervenir auprès des aînés.</p> 			

Section 3

Ressources pour les professionnels de l'activité physique

NOM

5 Programme d'activité physique et consultation comportementale chez les personnes âgées


OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Article qui cible les principales façons de promouvoir l'activité physique chez les adultes plus âgés, en mettant l'accent sur ceux qui ont une maladie chronique, une mauvaise condition physique ou un faible niveau d'activité physique.	Personnes âgées	Disponible en ligne : www.acsm.org	
DESCRIPTION	PARTICULARITÉS		
<ol style="list-style-type: none">1 Un programme d'activité multidimensionnel qui inclut un entraînement en endurance, en force, en équilibre, et en flexibilité optimal pour les effets bénéfiques sur la santé et fonctionnels;2 Des principes de modification du comportement comme le soutien social, l'efficacité personnelle, les choix actifs, les contrats de santé, les assurances de sécurité et le renforcement positif qui favorisent l'adhésion;3 Une gestion de risque progressive débutant à une faible intensité vers une activité physique modérée, ce qui offre un meilleur rapport risque sur bénéfices pour les adultes plus âgés;4 Un plan d'urgence est prudent pour les programmes communautaires;5 Le contrôle de l'intensité aérobie est important pour la progression et la motivation.	 		

Section 3

Ressources pour les professionnels de l'activité physique

NOM

6 Directives canadiennes en matière d'activité physique

OBJECTIFS	CLIENTÈLE CIBLE	POUR SE LE PROCURER	INFORMATION
Permettre aux entraîneurs d'utiliser les bonnes méthodes d'entraînement afin d'obtenir des bénéfices pour la santé de façon sécuritaire et appropriée.	Intervenants	http://www.csep.ca/fr/directives/obtenez-les-directives	
DESCRIPTION			
		PARTICULARITÉS	

Fiche descriptive et rétroactive de l'intervention

(journal de bord de l'animateur)

DESCRIPTION

Cet outil présente une fiche à remplir pour compiler l'information détaillée sur chacune des séances d'activité physique. Il peut être utilisé comme un tableau de bord. La fiche offre un espace pour les commentaires personnels de l'animateur, ses perceptions et les informations recueillies au cours de chaque séance. La première partie de l'outil propose un exemple de fiche remplie et la seconde partie une grille à remplir.

UTILITÉ

Cette fiche permet de consigner les impressions et les commentaires des participants. On y note les points à améliorer pour les prochaines séances.

MODE D'EMPLOI

Consultez l'exemple fourni pour vous guider dans la compilation des données.

Décrivez brièvement le déroulement de la séance sur la fiche.

Répondez aux énoncés indiqués dans le tableau. Dans certains cas, il faut noter l'élément à évaluer en encerclant un chiffre de 0 à 10 (0 étant la moins bonne note et 10 la meilleure).

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Toute personne autorisée peut lire les informations compilées dans cet outil pour prendre note du déroulement de la séance. Ces informations pourront être utiles pour apporter des changements à l'organisation des séances suivantes.

DESTINATAIRES



Fiche descriptive et rétroactive de l'intervention

(journal de bord de l'animateur)

Compte rendu de la séance réalisée

Date : 15/10/2014

Animatrice : Mme Vadeboncoeur

NOMBRE DE PARTICIPANTS PRÉSENTS À L'ACTIVITÉ :	12 PERSONNES		DURÉE DE LA SÉANCE :	1 HEURE								
DESCRIPTION DU DÉROULEMENT DE LA SÉANCE :	1) Explication de la séance 2) Échauffement 3) Séance de cardio 4) Musculation avec utilisation du mur 5) Étirements et relaxation											
ÉVÉNEMENTS PARTICULIERS :	Le cours est interrompu par un exercice d'évacuation incendie											
INTÉRÊT DU GROUPE :	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0 = FAIBLE								10 = EXCELLENT			
COHÉSION DU GROUPE :	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0 = FAIBLE								10 = EXCELLENT			
PARTICIPATION DU GROUPE :	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0 = FAIBLE								10 = EXCELLENT			
AMBIANCE DE LA SÉANCE :	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0 = FAIBLE								10 = EXCELLENT			
ÉLÉMENTS APPRÉCIÉS DURANT LA SÉANCE :	Les participants ont aimé les exercices réalisés 2 par 2. Ils semblaient avoir du plaisir et riaient beaucoup.											
ÉLÉMENTS MOINS APPRÉCIÉS DURANT LA SÉANCE :	La température était trop élevée. Quelques exercices trop complexes à réaliser.											
ÉLÉMENTS À CONSERVER :	Les exercices 2 par 2.											
ÉLÉMENTS À MODIFIER :	Exercices plus simples à réaliser ou expliquer plus clairement l'exercice et le démontrer par un exemple.											
COMMENTAIRES ET QUESTIONS DES PARTICIPANTS :	La musique était trop forte Les participants désirent de l'information sur la saine alimentation.											
NOTE GLOBALE DE LA SÉANCE (SELON LES IMPRESSIONS DE L'ANIMATEUR) :	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0 = FAIBLE								10 = EXCELLENT			
AUTRE :	Perte de temps pour libérer le local.											

Préparation de la prochaine séance

À FAIRE AVANT LA PROCHAINE RENCONTRE :	Vérifier la température du local, utiliser un ventilateur au besoin. Commander des copies du Guide alimentaire canadien.
ABSENTS À CONTACTER :	Madame Beauchamp
SUJETS À ABORDER :	Encourager les participants à apporter une bouteille d'eau pour compenser la chaleur du local. Parler du Guide alimentaire canadien et en remettre une copie à chaque participant.
ÉLÉMENTS À VOIR OU À REVOIR LORS DE LA PROCHAINE SÉANCE :	Expliquer et démontrer clairement chaque exercice à réaliser.

Fiche descriptive et rétroactive de l'intervention (journal de bord de l'animateur)

Compte rendu de la séance réalisée

Date (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____ Animatrice : _____

NOMBRE DE PARTICIPANTS PRÉSENTS À L'ACTIVITÉ :	____ PERSONNES	DURÉE DE LA SÉANCE :	____ HEURES
DESCRIPTION DU DÉROULEMENT DE LA SÉANCE :			
ÉVÉNEMENTS PARTICULIERS :			
INTÉRÊT DU GROUPE :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = FAIBLE 10 = EXCELLENT		
COHÉSION DU GROUPE :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = FAIBLE 10 = EXCELLENT		
PARTICIPATION DU GROUPE :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = FAIBLE 10 = EXCELLENT		
AMBIANCE DE LA SÉANCE :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = FAIBLE 10 = EXCELLENT		
ÉLÉMENTS APPRÉCIÉS DURANT LA SÉANCE :			
ÉLÉMENTS MOINS APPRÉCIÉS DURANT LA SÉANCE :			
ÉLÉMENTS À CONSERVER :			
ÉLÉMENTS À MODIFIER :			
COMMENTAIRES ET QUESTIONS DES PARTICIPANTS :			
NOTE GLOBALE DE LA SÉANCE (SELON LES IMPRESSIONS DE L'ANIMATEUR) :	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 0 = FAIBLE 10 = EXCELLENT		
AUTRE :			

Préparation de la prochaine séance

À FAIRE AVANT LA PROCHAINE RENCONTRE :	
ABSENTS À CONTACTER :	
SUJETS À ABORDER :	
ÉLÉMENTS À VOIR OU À REVOIR LORS DE LA PROCHAINE SÉANCE :	

Précautions générales et spécifiques relatives à certains problèmes de santé

DESCRIPTION

Cet outil comporte 2 sections.

La première section présente les précautions générales à prendre lors de l'activité physique.

A) Une première liste indique les signes et les symptômes nécessitant l'arrêt de l'activité physique chez les participants à risque élevé. Une démarche à suivre est proposée en cas d'arrêt de la séance pour un problème de santé pour cette catégorie de participants.

B) Une deuxième liste indique les signes et les symptômes nécessitant la modification du programme, des exercices à faire ou des suggestions de gestes à poser pour les participants à risque faible ou modéré.

La seconde section présente les précautions à observer spécifiques à certains problèmes de santé. Ces informations sont présentées sous forme de fiches.

UTILITÉ

Cet outil permet de reconnaître les signes et les symptômes à risque élevé, modéré ou faible, ce qui contribue à accroître la sécurité lors des séances d'activité physique et permet de savoir quoi faire en présence d'un ou de plusieurs facteurs de risque chez un participant. Il est important pour les animateurs d'avoir la certification RCR.

MODE D'EMPLOI

Lisez la liste des signes et des symptômes qui pourraient survenir pendant l'activité physique afin d'être en mesure de les reconnaître lors des séances d'exercices. Familiarisez-vous avec les procédures à adopter dans le cas des participants à risque élevé, modéré ou faible.

Vous pouvez utiliser cet outil conjointement avec les outils **m. 20** (Adaptation de l'activité physique en fonction du niveau d'autonomie des aînés) ou **m. 27** (Rapport d'incident ou d'accident lors d'une séance d'activité physique chez les aînés).

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

L'animateur devra agir rapidement si un participant montre des signes et des symptômes à risque.

Durant la séance d'activité physique, les signes et les symptômes à risque élevé nécessitent l'arrêt complet de l'activité alors que ceux de risque modéré ou faible nécessitent des modifications au programme ou aux exercices. De plus, des modifications aux exercices devront être apportées si un participant a un problème de santé présent dans l'une ou l'autre des fiches. Les précautions à suivre indiquées sur la fiche devront être considérées.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

American College of Sports Medicine. (2008) *ACSM's Guidelines for Exercise testing and prescription*. 8^e édition, Philadelphie : Lippincott Williams & Wilkins.

Best-Martini, E. et Botenhaben-DiGenova, K. A. (2003). *Exercise for frail elders*. Champaign, États-Unis : Human Kinetics.

CSEP. (2002). *Évaluation médicale de l'aptitude à l'activité physique (X-APP)*. Repéré à www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/X-AAP.pdf.

Kino-Québec. (2002). *L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*. Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisScientifiqueAines.pdf.

Manidi, M. J. et Michel, J. P. (2003). *Activité physique pour l'adulte de plus de 55 ans: Tableaux cliniques et programmes d'exercices*. Paris : Masson.

Trickey, F., Parisien, M., Laforest, S., Genest, C., Robitaille, Y. et Adopo, E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

Section 1

Précautions générales à prendre lors de l'activité physique

a) SIGNES ET SYMPTÔMES CHEZ LES PARTICIPANTS À RISQUE ÉLEVÉ

(nécessitent l'arrêt immédiat de l'exercice)

Signes observables

- ▶ Absence soudaine d'un sens (ouïe, vue, toucher)
- ▶ Agitation, angoisse, nervosité ou anxiété
- ▶ Coloration anormale de la peau (pâleur, peau grisâtre ou bleutée)
- ▶ Crampes abdominales et musculaires
- ▶ Difficultés d'élocution ou de compréhension soudaines
- ▶ Difficultés respiratoires, essoufflement
- ▶ Douleur à la poitrine
- ▶ Engourdissements du visage ou d'un membre
- ▶ Étourdissements
- ▶ Faiblesse soudaine et généralisée
- ▶ Perte de conscience
- ▶ Maux de tête violents
- ▶ Nausées, vomissements
- ▶ Pouls irrégulier, rapide, faible
- ▶ Somnolence (altération de l'état de conscience)
- ▶ Toux, bruits respiratoires anormaux
- ▶ Transpiration abondante
- ▶ Trauma à la suite d'une chute
- ▶ Tremblements soudain.

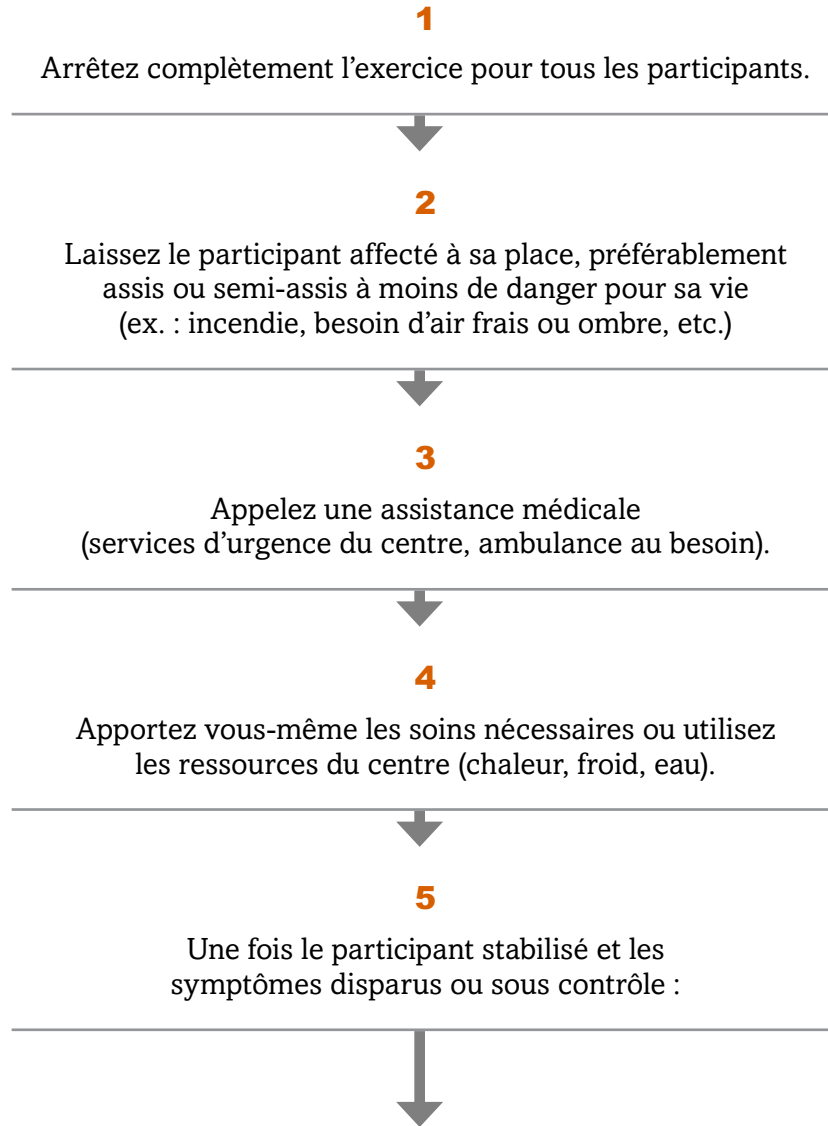
Signes non observables

ATTENTION : Les symptômes énumérés ci-dessous peuvent être exprimés par le participant et sont tout aussi importants pour justifier l'arrêt de l'exercice.

- ▶ Je suis à bout de souffle
- ▶ Je me sens étourdi
- ▶ Je sens venir une crise
- ▶ J'ai un gros malaise
- ▶ J'ai mal au cœur
- ▶ J'ai mal
- ▶ J'ai besoin de mes médicaments (p. ex. : nitro)
- ▶ Je ne vais pas bien
- ▶ J'ai trop chaud
- ▶ Je vais être malade, je vais vomir.

Démarche à suivre en cas d'arrêt de la séance pour un problème de santé

Lorsqu'un participant présente un ou plusieurs signes ou symptômes mentionnés plus haut ou tout autre problème que vous jugez dangereux pour sa santé ou la sécurité des autres participants :



- ▶ Organisez le retour du client chez lui (vérifier s'il peut le faire seul ou non).
- ▶ Suggérez au participant d'en parler avec son médecin le plus tôt possible.
- ▶ Dans certains cas, l'avis du médecin pourrait être demandé avant de réintégrer le programme d'activité physique.
- ▶ Reprenez ou annulez la séance selon la gravité du problème.
- ▶ Remplissez le formulaire d'incident et d'accident et remettez-le à la direction de l'organisme responsable du programme.

b) SIGNES ET SYMPTÔME CHEZ LES PARTICIPANTS À RISQUE MODÉRÉ OU FAIBLE

(nécessitent l'adaptation du programme ou de la séance)

- ▶ Blessures déjà existantes et en état stable : Travailler les parties du corps qui ne sont pas affectées.
- ▶ Conditions environnementales extrêmes (température chaude ou froide, humidité relative élevée, pollution de l'air) : Changer ou contrôler l'environnement si possible ou remettre la séance à un autre moment.
- ▶ Déficit sensoriel (vue, ouïe) contrôlé : S'assurer que la pièce est bien éclairée et qu'aucun objet ou meuble n'encombre l'espace de travail. Placer les participants ayant ce problème à proximité d'un point d'appui (mur, chaise). Donner des directives claires et s'assurer qu'ils ont bien compris.
- ▶ Difficulté à faire un mouvement à cause de limitations individuelles : Adapter et personnaliser le programme si nécessaire (de façon originale), respecter les limites des participants tout en encourageant le dépassement personnel.
- ▶ Douleurs dans les articulations ou les muscles : Elles sont souvent confondues avec la raideur musculaire et la sensation d'effort et de travail musculaire. Encourager le participant à écouter son corps et à respecter ses limites. Cette douleur est souvent l'effet de faiblesse et de sédentarité, elle peut aussi être un effet d'un problème de santé. Il faut s'assurer que la poursuite du programme ne représente pas un risque pour la santé de la personne. Encourager le participant à consulter son médecin en cas d'incertitude.
- ▶ Émotions fortes : Contrôler la situation en calmant la personne et distraire les autres participants (les occuper avec un exercice sécuritaire). Chercher de l'aide si nécessaire. Il faut assurer la sécurité des participants avant tout. Si cela se répète, recommander au participant de voir un expert qui pourrait l'aider (thérapeute, psychologue) et son médecin.
- ▶ Faiblesse ou fatigue musculaire : État commun chez la clientèle aînée. Respecter leurs limites. S'assurer qu'il ne s'agit pas d'une faiblesse générale pouvant représenter un risque pour la santé de la personne. Assurer le repos nécessaire.
- ▶ Faim ou soif exprimée (éviter l'hypoglycémie et la déshydratation) : Disposer d'une fontaine d'eau ou de bouteilles d'eau facilement accessibles. Avoir des collations saines et sucrées sous la main. Encourager les participants à apporter leur propre bouteille, une collation ou un jus sucré aux séances d'exercices.
- ▶ Inconfort : Accommoder le client, changer sa position, modifier le mouvement, diminuer l'intensité, prendre le repos nécessaire. Souvent, il suffit d'ajouter un coussin (sous la tête, dans le bas du dos, sous les genoux).
- ▶ Incontinence, problèmes gastro-intestinaux : Connaître les problèmes de chaque participant afin d'éviter une telle situation. Planifier des temps de repos. S'assurer que les toilettes sont accessibles.

- ▶ Intolérance au changement de température (trop chaud ou trop froid) : Commun chez la clientèle aînée. Ajuster le thermostat et l'air climatisé. Avoir des ventilateurs sur place, de l'eau accessible et s'assurer que les participants sont habillés en conséquence.
- ▶ Maladie infectieuse active, rhume, grippe : Afin de protéger la santé des autres participants, il est suggéré d'en discuter lors de la première séance. Mentionner que toutes les personnes jugées contagieuses ou potentiellement contagieuses ne pourront pas participer à la séance et devront rentrer chez elles.
- ▶ Oubli de prendre un médicament ou besoin de prendre un médicament : Arrêter temporairement l'exercice le temps que le participant prenne ses médicaments s'il les a avec lui. S'assurer qu'il ne présente pas les signes et les symptômes de la liste de la première section.
- ▶ Plaies dues au frottement : S'assurer que la plaie est soignée et recouverte. Accommoder le client, changer sa position, modifier le mouvement, diminuer l'intensité, prendre le repos nécessaire. Si c'est grave, envoyer le participant voir son médecin avec une infirmière du CLSC.
- ▶ Trouble dans la démarche, possibilité de perte d'équilibre et chute : Exécuter les exercices assis, ou en appui contre une chaise ou un mur. Vérifier les lieux pour éliminer tout obstacle pouvant causer une chute. Dans le cas de chute ou de perte d'équilibre répétée, suggérer au participant de consulter son médecin ou appeler les soins d'urgence dans les cas de trauma ou de blessures.

Section 2

Fiches des précautions à prendre pour divers problèmes de santé

FICHE 1

► **Maladies métaboliques** (p. 203)

- Diabète
- Hypoglycémie
- Dyslipidémie

FICHE 2

► **Affections musculosquelettiques** (p. 205)

- Arthrite
- Ostéoporose
- Fibromyalgie
- Lombalgie (douleur chronique du bas du dos)

FICHE 3

► **Troubles pulmonaires** (p. 207)

- Asthme
- MPOC
- Fibrose kystique

FICHE 4

► **Troubles neurologiques** (p. 209)

- Alzheimer
- Parkinson
- Sclérose en plaques

FICHE 5

► **Troubles cardiaques** (p. 211)

- Hypertension
- Claudication intermittente (maladie artérielle périphérique)
- Arythmie
- Stimulateur cardiaque
- Angine
- Sténose
- Insuffisance
- Transplantation cardiaque
- AVC (à risque ou déjà subi)

Maladies métaboliques

Risques de l'exercice liés aux maladies métaboliques

- ▶ L'exercice trop intense peut provoquer une hypoglycémie ou une hyperglycémie.
- ▶ L'exercice effectué tard le soir peut occasionner une hypoglycémie durant la nuit.
- ▶ L'hypoglycémie peut avoir lieu 4 à 6 heures après la séance d'exercice.

Précautions à prendre lors de l'activité physique

- ▶ Assurez-vous que les participant prévoient une collation composée d'hydrates de carbone facilement digestibles (ex. : jus, comprimé de sucre) durant la séance en cas d'hypoglycémie. Une collation ou une injection d'insuline peut s'avérer nécessaire 30 à 60 minutes avant la séance, selon la personne.
- ▶ Dites aux participants de boire beaucoup de liquide avant, pendant et après la séance pour éviter la déshydratation.
- ▶ Rappelez aux participants de porter des chaussures et des bas adéquats et d'inspecter leurs pieds après la séance.
- ▶ Suggérez aux participants de consulter leur médecin afin de vérifier s'il est nécessaire d'ajuster leur médication ou leur dosage d'insuline selon le type et l'intensité de l'exercice.

Affections musculosquelettiques

Risques de l'exercice liés aux affections musculosquelettiques

- ▶ L'exercice peut faire apparaître de la douleur et de l'enflure et augmenter les risques de blessure si les mouvements sont mal effectués ou ne sont pas adaptés.
- ▶ La prise de médicaments antidouleur juste avant la séance pourrait masquer la douleur causée par un exercice mal fait ou non adapté. C'est à éviter.
- ▶ Les mouvements saccadés ou d'aller-retour rapides peuvent occasionner des blessures aux os.
- ▶ Lorsque les os sont plus fragiles (ostéoporose), les exercices à fort impact comme les sauts peuvent provoquer des lésions et un faible choc peut occasionner une fracture. Il faut donc éviter les activités physiques de contact ou à impact élevé.
- ▶ En période de crise, certaines articulations sont plus vulnérables, il faut donc limiter les exercices impliquant directement ces articulations.
- ▶ Pour les personnes ayant une cyphose marquée, lever complètement les deux bras au-dessus de la tête peut s'avérer dangereux, il vaut mieux garder les bras fléchis.

Précautions à prendre lors de l'activité physique

- ▶ Favorisez les exercices d'amplitude de mouvement sans dépasser le seuil de douleur du participant.
- ▶ Évitez les torsions et les mouvements saccadés.
- ▶ Travaillez sur la posture et insistez sur l'importance des exercices d'équilibre et de coordination pour diminuer les risques de chute.
- ▶ Favorisez les exercices sur chaise ou debout, car il peut être contre-indiqué ou inconfortable de faire des activités en position couchée pour certaines personnes.
- ▶ Favorisez les mouvements faits lentement et en douceur plutôt que des exercices d'intensité élevée et les mouvements brusques.
- ▶ Évitez l'hyperextension des articulations.
- ▶ Assurez-vous que les participants portent leurs orthèses et des chaussures appropriées.
- ▶ Adaptez les exercices et l'intensité lors de la prochaine séance si un participant éprouve de la douleur plus de deux heures après l'activité.
- ▶ Dites aux participants de boire beaucoup de liquide avant, pendant et après la séance pour éviter la déshydratation.

FICHE 3

Troubles pulmonaires

Risques de l'exercice liés à l'asthme et aux troubles pulmonaires

- ▶ Augmentation de l'essoufflement à l'effort.
- ▶ Augmentation de la respiration sifflante, des serremments à la poitrine et des quintes de toux.
- ▶ L'exercice physique est un déclencheur des symptômes de l'asthme.
- ▶ Si les symptômes d'asthme ne sont pas contrôlés, les voies respiratoires seront plus sensibles à l'activité physique.
- ▶ Augmentation de la désaturation à l'oxygène (MPOC).

Précautions à prendre lors de l'activité physique

- ▶ Assurez-vous que tous les participants aient toujours leur inhalateur de secours sous la main (dans une poche, un sac à dos, etc.)
- ▶ Si des symptômes apparaissent chez un participant, cessez toute activité et faite prendre l'inhalateur de secours (pompe bleue).
- ▶ Ne laissez jamais seule une personne qui présente des symptômes d'asthme ou de troubles respiratoires.
- ▶ Veillez à bien faire les exercices d'échauffement et de récupération. Débutez lentement et ne pas arrêter brusquement.
- ▶ Évitez les exercices d'intensité élevée. Faire faire les exercices plus lentement.
- ▶ Évitez l'exercice en présence de déclencheurs dans l'environnement (froid, faible taux d'humidité, pollution, allergène, etc.).
- ▶ Favorisez l'inspiration par le nez et l'expiration par les lèvres pincées.
- ▶ Vérifiez le niveau de saturation à l'oxygène au début, pendant et après l'exercice afin de pouvoir ajuster l'intensité de l'exercice (MPOC).
- ▶ Évitez l'exercice si la saturation en oxygène est < 90 % (MPOC).
- ▶ Dites aux participants de boire beaucoup de liquide avant, pendant et après la séance pour éviter la déshydratation.

Troubles neurologiques

Risques de l'exercice liés aux troubles neurologiques

- ▶ L'activité physique provoque des déséquilibres qui peuvent accentuer le risque de chute.
- ▶ Les exercices non adaptés ou trop difficiles peuvent accroître les perceptions négatives du participant au sujet de sa mobilité, suscitant l'échec et l'aggravation de l'état mental.

Précautions à prendre lors de l'activité physique

- ▶ Effectuez des exercices simples et expliquez bien le mouvement chaque fois.
- ▶ Favorisez la lenteur lors de l'exécution des mouvements.
- ▶ Favorisez les exercices en position assise ou en appui sur un mur.
- ▶ Vérifiez que les participants portent de bonnes chaussures pour assurer la stabilité.
- ▶ Pratiquez l'activité physique à une intensité faible.
- ▶ Prenez fréquemment des pauses lors de la séance d'activité physique.
- ▶ Valorisez les participants.
- ▶ Dites aux participants de boire beaucoup de liquide avant, pendant et après la séance pour éviter la déshydratation.

FICHE 5

Troubles cardiaques

Risques de l'exercice liés aux troubles cardiaques

- ▶ L'exercice et la rétention du souffle peut faire augmenter la pression artérielle lors d'un travail en musculation à plus de 40 % d'une répétition maximale.
- ▶ Certains médicaments prescrits pour contrôler l'hypertension ont des effets secondaires à prendre en considération lors de l'exercice.
- ▶ Les diurétiques peuvent augmenter les risques d'hypotension.
- ▶ Certains médicaments, comme les bêtabloquants, ainsi que le port d'un simulateur cardiaque ralentissent le rythme cardiaque.

Précautions à prendre lors de l'activité physique

- ▶ Évitez les températures chaudes et humides lors de la pratique d'exercice et rappelez aux participants de bien s'hydrater en tout temps.
- ▶ Mettez l'accent sur l'expiration, préférablement par la bouche en forçant (phase concentrique) et ne jamais retenir sa respiration.
- ▶ Évitez de faire des exercices de renforcement en position statique (isométriques) qui rendent plus difficile la circulation sanguine et peuvent donc augmenter la pression artérielle.
- ▶ Effectuez les changements de positions lentement ou avec un appui.
- ▶ Fiez-vous davantage à la perception de l'effort du participant (échelle de Borg, test de la parole) pour déterminer l'intensité des exercices plutôt que sur la fréquence cardiaque).
- ▶ Dites aux participants de boire beaucoup de liquide avant, pendant et après la séance pour éviter la déshydratation.

Adaptation de l'activité physique en fonction du niveau d'autonomie des aînés

DESCRIPTION

Cet outil traite de l'adaptation à faire au niveau de l'activité physique chez les aînés en fonction de leur niveau d'autonomie.

UTILITÉ

Cet outil permettra à l'animateur de concevoir un programme comprenant des exercices sécuritaires, efficaces et adaptés au niveau d'autonomie des aînés et selon les qualités physiques à développer : force, endurance, aptitude aérobie, équilibre, agilité et flexibilité.

MODE D'EMPLOI

Lisez le document et s'en inspirer pour planifier les exercices. L'activité physique doit être prescrite selon le modèle FIDT en vue de développer les différentes qualités physiques essentielles pour améliorer ou maintenir l'autonomie chez les aînés.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Référez-vous aux recommandations contenues dans les tableaux pour concevoir votre programme d'activité physique.

Adaptez le niveau de difficulté des exercices au niveau fonctionnel des participants.

DESTINATAIRES



RÉFÉRENCES

Kino-Québec. (2002). *L'activité physique comme déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus.*

Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/AvisScientifiqueAines.pdf.

L'activité physique régulière est nécessaire pour maintenir la force musculaire, la coordination, le fonctionnement et la flexibilité des articulations. Elle contribue à la capacité fonctionnelle et cognitive, et en facilitant les activités quotidiennes, elle favorise l'autonomie et le bien-être. L'activité physique joue également un rôle unique dans le vieillissement en santé, car elle agit comme un élément central autour duquel évoluent d'autres comportements positifs qui favorisent un bon état de santé.

Il est toutefois nécessaire de prendre en considération le fait que le processus de vieillissement varie d'une personne à l'autre, indépendamment de l'âge. C'est pour cette raison qu'il est préférable et plus réaliste de classer les aînés selon leurs capacités fonctionnelles. Les capacités fonctionnelles sont réparties en cinq classes (se reporter à l'outil **m.11**) : **1** aînés en excellente condition physique; **2** aînés en bonne condition physique; **3** aînés autonomes; **4** aînés frêles ; **5** aînés non autonomes. Les activités physiques doivent être choisies en fonction du niveau de capacité actuelle de la personne.

Important : Il est nécessaire de pouvoir créer des variantes des exercices donnés en fonction du niveau d'autonomie du participant. Cela assurera sa sécurité et évitera qu'il ne se décourage. Le participant connaîtra de belles réussites et réalisera qu'il fait des progrès au fur et à mesure que le niveau de difficulté de sa tâche augmente.

L'aîné doit être particulièrement attentif si :

- ▶ Dans la dernière année, il est tombé ou presque tombé, mais qu'il a réussi à reprendre pied ;
- ▶ Il prend des médicaments sur ordonnance contre la dépression, l'anxiété ou l'insomnie ;
- ▶ Il a parfois l'impression de perdre l'équilibre en raison d'une faiblesse dans les jambes ;
- ▶ Il se sent parfois étourdi ou pris de vertige lorsqu'il s'assoit ou qu'il se lève ;
- ▶ Il sent de l'inconfort ou de la douleur aux pieds lorsqu'il marche ;
- ▶ Il a récemment commencé à prendre un nouveau médicament ;
- ▶ Cela fait deux ans qu'il a fait examiner sa vue ;
- ▶ Il a des problèmes avec ses pieds, comme des durillons (cors aux pieds), qui l'empêchent de sentir le sol aussi bien qu'avant.

Si le participant vit l'une des situations décrites ci-dessus, il doit remplir la grille d'aptitude (**m.8**).

Les tableaux suivants présentent les activités physiques à suggérer selon les différentes composantes à développer. Ainsi, pour qu'un programme d'exercices destiné à la clientèle aînée soit complet, il est recommandé de travailler la force, l'endurance, la capacité aérobie, l'équilibre, l'agilité et la flexibilité. De plus, la prescription de l'entraînement doit se faire selon le modèle FIDT (fréquence par semaine, intensité, durée par séance et type d'exercice).

Tableau 1

**ACTIVITÉ PHYSIQUE À PRESCRIRE SELON LE MODÈLE FIDT
pour développer la force et l'endurance**

Capacité fonctionnelle : FORCE-ENDURANCE

TYPE D'EXERCICES		
FRÉQUENCE	INTENSITÉ	DURÉE
AUTONOME		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Débuter à une intensité faible, puis augmenter graduellement toutes les 2 à 4 semaines. ▶ Faire de 8 à 10 exercices pour solliciter les principaux muscles des membres inférieurs, des bras, des épaules, des hanches, du dos et de la poitrine. ▶ Respirer normalement. 		
2-4 fois par semaine	60-100 % de la force maximale	1 série de 8-15 RM ▶ Ne pas dépasser 60 minutes de travail par séance.
FRËLE		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Débuter à une intensité faible, puis augmenter graduellement toutes les 2 à 4 semaines. ▶ Faire 6 à 8 exercices pour solliciter les muscles des membres supérieurs et inférieurs de même que ceux du tronc. ▶ Respirer normalement. 		
2-3 fois par semaine	50-80 % de la force maximale (peut aller jusqu'à 100% chez certains)	1 série de 8-12 RM ou 12-15 répétitions non maximales ▶ Ne pas dépasser 60 minutes de travail par séance.
NON AUTONOME		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Faire des exercices pour solliciter les principaux muscles des membres supérieurs et inférieurs. ▶ Faire les exercices lentement avec une grande amplitude de mouvement. ▶ Respirer normalement. 		
2-3 fois par semaine	Débuter à une faible intensité et augmenter de façon progressive.	1 série de 8-12 répétitions ▶ Ne pas dépasser 60 minutes de travail par séance.

Source : 3^e avis scientifique de Kino-Québec. (2002). L'activité physique comme déterminant de la qualité physique des personnes de 65 ans et plus.

Tableau 2

**ACTIVITÉ PHYSIQUE À PRESCRIRE SELON LE MODÈLE FIDT
pour développer l'aptitude aérobie**

Capacité fonctionnelle : APTITUDE AÉROBIE

TYPE D'EXERCICES		
FRÉQUENCE	INTENSITÉ	DURÉE
AUTONOME		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Augmenter graduellement la durée des séances plutôt que leur intensité. 		
5 à 7 fois par semaine	Moyenne	Minimum de 30 min. d'activité continue
FRÊLE		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Faire des exercices qui sollicitent de grosses masses musculaires. ▶ Ces exercices doivent être faits après ceux qui développent la force-endurance et l'équilibre. 		
Au moins 3 fois par semaine	Faible à moyenne	Minimum de 20 min. d'activité continue
NON AUTONOME		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pour cette clientèle, l'accent ne doit pas être mis sur l'amélioration de l'aptitude aérobie, mais sur la capacité à effectuer avec succès les activités de base de la vie quotidienne. 		

Source : 3^e avis scientifique de Kino-Québec. (2002). L'activité physique comme déterminant de la qualité physique des personnes de 65 ans et plus.

Tableau 3

**ACTIVITÉ PHYSIQUE À PRESCRIRE SELON LE MODÈLE FIDT
pour développer l'équilibre et l'agilité**

Capacité fonctionnelle : ÉQUILIBRE-AGILITÉ

FRÉQUENCE	TYPE ET RECOMMANDATIONS	EXEMPLES D'ACTIVITÉS
AUTONOME		
2-4 fois par semaine	Si possible, combiner des exercices d'équilibre avec des exercices de force-endurance.	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tai chi ▶ Danse sociale ▶ Exercices sur ballon d'exercice ▶ Exercices avec transfert de poids ▶ Exercices statiques et dynamiques ▶ Activités aquatiques ▶ Programme PIED
FRÊLE		
2-3 fois par semaine	<p>Si possible, combiner des exercices d'équilibre avec des exercices de force-endurance.</p> <p>Les activités ou exercices doivent suivre une évolution graduelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ réduire progressivement la base de support (p. ex. : debout sur une jambe); ▶ mouvements dynamiques qui perturbent le centre de gravité (p. ex. : tourner en cercle); ▶ stress postural qui sollicite des groupes musculaires importants dans la posture (p. ex. : se tenir sur les talons); ▶ réduction d'autres apports sensoriels (p. ex. : vision). 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Activités aquatiques ▶ Exercices en position assise ou debout (avec l'aide d'une chaise)
NON AUTONOME		
2-3 fois par semaine	<p>L'intervention met surtout l'accent sur l'agilité.</p> <p>S'assurer que les exercices choisis combler un besoin immédiat, suscitent une amélioration et sont sécuritaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Techniques de respiration et de relaxation ▶ Exercices pour la dextérité ▶ Exercices de mobilité pour les chevilles, les pieds et les orteils ▶ Activités aquatiques supervisées ▶ Exercices en position assise qui se rapportent à chacune des activités de base de la vie quotidienne

Source : 3^e avis scientifique de Kino-Québec (2002). L'activité physique comme déterminant de la qualité physique des personnes de 65 ans et plus.

Tableau 4

**ACTIVITÉ PHYSIQUE À PRESCRIRE SELON LE MODÈLE FIDT
pour développer la flexibilité**

Capacité fonctionnelle : FLEXIBILITÉ

FRÉQUENCE	TYPE ET RECOMMANDATIONS
AUTONOMES	
Tous les jours	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Commencer l'échauffement et le retour au calme avec une activité de faible intensité (p. ex. : marche légère). ▶ Exécuter des exercices d'étirement au début (dynamiques) et à la fin (statiques) de chaque séance. ▶ Faire 6 à 10 exercices pour solliciter les muscles suivants : quadriceps, ischio-jambiers, ceinture scapulaire, bas du dos, ceinture pelvienne. ▶ Faire des étirements statiques jusqu'à un point d'inconfort léger, tenus pendant 10 à 30 sec. ▶ Faire 4 répétitions de chaque exercice d'étirement.
FRÊLES	
Tous les jours	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Commencer l'échauffement et le retour au calme avec une activité de faible intensité (p. ex. : marche légère). ▶ Exécuter des exercices d'étirement au début (dynamiques) et à la fin (statiques) de chaque séance. ▶ Faire 4 à 6 exercices pour solliciter les muscles suivants : quadriceps, ischio-jambiers, ceinture scapulaire, bas du dos, ceinture pelvienne. ▶ Faire des étirements statiques jusqu'à un point d'inconfort léger, tenus pendant 10 à 30 sec. ▶ Faire 4 répétitions de chaque exercice d'étirement.
NON AUTONOMES	
Tous les jours	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Accorder une place prépondérante aux exercices d'étirement. ▶ Mettre l'accent sur des exercices qui maintiennent ou améliorent l'amplitude de mouvement des hanches, des épaules, des genoux, des chevilles et des poignets.

Source : 3^e avis scientifique de Kino-Québec (2002). L'activité physique comme déterminant de la qualité physique des personnes de 65 ans et plus.

Fiche d'information sur les participants et tableau d'information sur les membres du groupe

DESCRIPTION

Cet outil présente une fiche destinée aux participants et un tableau de compilation des données à l'intention de l'animateur. La fiche d'information des participants contient leurs renseignements personnels et médicaux. Le tableau de compilation contient des informations importantes sur chaque participant pouvant être utiles en cas d'urgence.

UTILITÉ

Cet outil permet d'obtenir les renseignements personnels et médicaux de chaque participant ainsi que leur état de santé pour intervenir au besoin.

MODE D'EMPLOI

Remettez la fiche d'information au participant afin qu'il la remplisse en même temps que la grille d'aptitude à l'activité physique (outil **m. 8**). Le participant doit ensuite redonner la fiche à l'animateur. Consultez les informations et posez des questions additionnelles pour apporter certaines précisions au besoin. Conservez la fiche dans vos dossiers tout au long de la session.

Remplissez ensuite le tableau récapitulatif présent dans cet outil à l'aide des données contenues dans les fiches d'information des participants.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Si le participant a répondu oui à l'une des questions sur les antécédents médicaux ou les effets ressentis lors des activités physiques, l'animateur doit lui poser des questions à ce propos. Il est possible de demander au participant de consulter son médecin avant de participer au programme d'activité physique.

L'animateur doit conserver son tableau d'information sur le groupe à portée de main lors des séances. Il pourra l'utiliser pour intervenir en cas d'urgence. Il peut également relire son tableau avant chaque séance pour connaître les caractéristiques des participants présents et adapter au besoin son intervention.

DESTINATAIRES



FICHE



INFORMATIONS DU GROUPE

Fiche de collecte d'information sur le participant

I Informations personnelles

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone résidence : (____)-____-_____

Poids : _____ Taille : _____ Âge : _____

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : _____

Lien : _____

Numéro de téléphone : (____)-____-_____

II Informations concernant les habitudes de vie

Êtes-vous physiquement actif? Encerchez le chiffre qui correspond à votre réponse.

0 = Pas du tout 10 = Énormément

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quelles activités physiques pratiquez-vous? Cochez les activités que vous pratiquez et indiquez la fréquence (nombre de fois par semaine).

✓	ACTIVITÉS	X/SEM.
	Marche	
	Golf	
	Tennis	
	Badminton	
	Vélo	
	karaté	
	Musculation	
	Aérobic	
	Autre :	

✓		X/SEM.
	Raquettes	
	Patin à glace	
	Ski de Fond	
	Ski alpin	
	Aquaforme	
	Pilates	
	Yoga	
	Zumba	
	Autre :	

✓		X/SEM.
	Jeu de galets	
	Quilles	
	Pétanque	
	Danse en ligne	
	Tai Chi	
	Baladi	
	Étirements	
	Danse sociale	
	Autre :	

Est-ce que vous fumez?

Oui Non Si oui, indiquez le nombre de cigarettes par jour : _____

Vous considérez-vous comme une personne stressée? Encerclez le chiffre qui correspond à votre réponse.

0 = Pas du tout 10 = Énormément

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En général, dormez-vous bien? Encerclez le chiffre qui correspond à votre réponse.

0 = Pas du tout 10 = Énormément

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

En général, votre alimentation est-elle équilibrée? Encerclez le chiffre qui correspond à votre réponse.

0 = Pas du tout 10 = Énormément

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

III État de santé

Antécédents médicaux :

Oui Non

Problèmes cardiaques

Problèmes respiratoires

Hypertension

Diabète

Problèmes musculaires

Problèmes articulaires

Autres Spécifiez : _____

Médications :

Spécifiez : _____

Date de votre dernière visite médicale : (JJ/MM/AA) : _____ - _____ - _____

À la suite d'activités physiques modérées, ressentez-vous :

	Oui	Non	Parfois
Grande fatigue, lassitude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Essoufflement prononcé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Douleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nausée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pâleur et faiblesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si vous avez un problème de santé connu, votre médecin vous autorise-t-il à participer à l'activité physique ?

Oui Non

Avez-vous des restrictions ?

Oui Non

Si oui, spécifiez : _____

Tableau d'information sur le groupe (destiné à l'animateur)

NOM DU PARTICIPANT	NO TÉLÉPHONE	PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE (NOM, LIEN, NO TÉLÉPHONE)	CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES À CONSIDÉRER	PRÉCAUTIONS À PRENDRE CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tableau d'information sur le groupe (destiné à l'animateur)

NOM DU PARTICIPANT	NO TÉLÉPHONE	PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE (NOM, LIEN, NO TÉLÉPHONE)	CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES À CONSIDÉRER	PRÉCAUTIONS À PRENDRE CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Fiches de présence (a) et d'absence (b) des participants au programme d'activité physique

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Cet outil est composé de deux tableaux :

Le tableau des présences (a), comprend le nom des participants inscrits, leur numéro de téléphone et leur présence aux séances.

Le tableau des absences (b), comprend le nom des participants absents, les raisons de l'absence, les solutions proposées pour les inciter à participer ainsi que la date de retour prévue.

UTILITÉ

Le tableau des présences permet à l'instructeur de comptabiliser la présence des participants aux cours, de faire le suivi de la participation et de constater les absences.

Le tableau des absences permet de compiler les absences des participants, d'en connaître la raison et de leur proposer des solutions pour les inciter à participer aux cours. Des ajustements peuvent être apportés aux séances par la suite.

MODE D'EMPLOI

Cochez la présence du participant à la séance correspondante. Si le participant est absent, inscrire ABS.

Dans le tableau des absences, indiquez le nom du participant s'étant absenté à une séance d'activité. Le joindre par téléphone pour connaître les raisons de son absence. Proposez des solutions pour l'inciter à poursuivre et notez la date de sa prochaine participation.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Si vous constatez l'absence d'un participant, le joindre par téléphone afin d'en savoir la raison. Tentez de le motiver en l'informant de ce qui a été réalisé lors des séances précédentes.

Cette compilation vous permettra de faire le lien entre le volume d'activité physique et la progression des participants à votre programme d'activité physique.

Fiche d'absence

NOM	DATE DE L'ABSENCE	DÉTAIL DE L'APPEL (COCHER)			EXPLICATIONS SOLUTIONS PROPOSÉES	PROCHAINE SÉANCE PRÉVUE	X	ABANDON		DATE
	DATE ET HEURE DE L'APPEL	REJOINT	MESSAGE	PAS RÉPONSE				RAISON	INTÉRÊT POUR AUTRE SESSION	

Fiche de progression individuelle des participants au programme d'activité physique

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Cet outil propose des tableaux d'évaluation de la progression des participants selon différents critères : l'aptitude physique, l'aptitude cognitive, l'aptitude comportementale et les améliorations observées durant le programme d'activité physique.

UTILITÉ

Les tableaux permettent à l'animateur de noter après chaque séance ses observations en fonction des critères de progression (aptitude physique, aptitude cognitive, aptitude comportementale et améliorations).

MODE D'EMPLOI

Remplissez les tableaux d'aptitudes physiques, cognitives et comportementales pour chaque participant.

Inscrivez le nom des participants et les dates de cours.

Attribuez une note sur 10, 0 = nil, 10 = excellent et nd = non déterminé, dans les cas où un aspect n'aurait pas été observé, à chaque critère d'évaluation. Ces observations doivent être réalisées pendant chaque séance d'exercices.

Remplissez le tableau des motivations avec l'aide des participants.

Inscrivez les raisons pour lesquelles les participants ont décidé de s'inscrire à l'activité physique. Au cours de la session, notez si les objectifs personnels ont été atteints pour chacun d'eux.

Remplissez le tableau des aspects à améliorer chez les participants d'après vos observations et en faire l'évaluation au cours de la session.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

À l'aide de ce tableau, vous constaterez l'évolution de chaque participant au cours de la session. Cela vous permettra de mieux encadrer le participant en fonction de ses forces et de ses faiblesses. Vous pouvez utiliser ces données en association avec celles du tableau des absences et des présences (outil **m. 22**) pour déterminer si les progressions observées sont en rapport direct avec le volume d'entraînement.

Fiche de progression des aptitudes cognitives

Pour chaque participant, attribuez une note sur 10 à chaque rencontre.

	APTITUDE COGNITIVE										
	Compréhension des directives										
	NUMÉRO DU COURS										
NOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

	APTITUDE COGNITIVE										
	Éprouve du plaisir										
	NUMÉRO DU COURS										
NOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

	APTITUDE COGNITIVE										
	Attitude positive										
	NUMÉRO DU COURS										
NOM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Fiche de progression des aptitudes comportementales

Pour chaque participant, attribuez une note sur 10 à chaque rencontre.

NOM	APTITUDE COMPORTEMENTALE										COMMENTAIRES : (Notez les commentaires relatifs à l'amélioration ou au déclin de la performance)										
	Participe aux cours S'implique avec les autres participants					Motivation															
	NUMÉRO DU COURS																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											

Fiche des améliorations

Pour chaque participant, attribuez une note sur 10 à chaque rencontre.

AMÉLIORATIONS										
MOTIVATION	NUMÉRO DU COURS									
Quelles sont les raisons pour lesquelles la personne s'est inscrite ? Quel est son but ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fiche des améliorations

Pour chaque participant, attribuez une note sur 10 à chaque rencontre.

AMÉLIORATIONS										
MOTIVATION	NUMÉRO DU COURS									
Quelles sont les raisons pour lesquelles la personne s'est inscrite ?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quel est son but ?										

Questionnaires sur la satisfaction des participants

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Cet outil comprend trois questionnaires ayant pour objectif d'obtenir la satisfaction des participants quant à l'intervention de l'animateur (à la fin de chaque séance et à la fin de la session) et quant à leur propre prestation.

1 Questionnaire de satisfaction après chaque séance

Les commentaires récoltés après chaque séance permettront à l'animateur d'avoir un résumé de l'appréciation de la séance par les participants.

2 Questionnaire de satisfaction à la fin du programme

Les commentaires récoltés permettront à l'animateur d'avoir l'appréciation détaillée des participants sur la session d'activité physique qui vient de se terminer. Ce questionnaire est important et utile.

3 Questionnaire d'autoévaluation des participants leur permettant d'évaluer leur propre prestation suite à la session d'activité physique.

UTILITÉ

Cet outil permet de connaître les impressions des participants et à l'animateur d'améliorer les séances et d'y apporter les modifications nécessaires afin de mieux répondre aux besoins des participants.

Il permet également à l'animateur d'avoir une appréciation de sa session. Il pourra ainsi faire des ajustements au besoin.

MODE D'EMPLOI

Distribuez le questionnaire 1 après chaque séance en demandant au participant de le remplir sur place et de vous le remettre dans une enveloppe. Le participant doit noter sur son questionnaire la date, le nom de l'animateur et le type d'activité réalisé afin de bien identifier les évaluations.

Distribuez les questionnaires 2 et 3, au dernier cours de la session. Demandez aux participants de le remplir sur place et de vous le remettre.

Informez les participants que les informations recueillies sont confidentielles. Les participants sont libres d'y indiquer les commentaires qu'ils désirent.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Utilisez les commentaires des participants pour améliorer les séances du programme. Les commentaires de fin de session serviront à recueillir les informations sur la perception des participants sur votre intervention et leur prestation. Ces informations vous seront utiles lors de la rédaction du bilan, du compte rendu au bailleur de fonds et de soutien à la demande de fonds pour la continuation du programme.

1 Questionnaire d'appréciation des participants pour chaque séance

SECTION I

Date : _____

Titre de l'activité ou du programme : _____

Animateur : _____

SECTION II

Encerclez le chiffre qui correspond à votre réponse.

0 = Pas du tout 10 = Énormément

1 Avez-vous apprécié la séance?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 Avez-vous apprécié l'animateur?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 Les exercices vous semblaient-ils adéquats pour vous?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 Considérez-vous que la séance a été bénéfique?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5 Aimeriez-vous revivre cette séance?

Oui Non Parce que _____

6 Quelles activités aimeriez-vous réaliser lors d'une prochaine séance?

7 Commentaires :

Merci d'avoir rempli le questionnaire.

2 Questionnaire d'appréciation de la session par les participants

SECTION I

- 1** À combien de séances d'activités physiques avez-vous participé ?
- 2** Considérez-vous que ce nombre de séances est suffisant pour atteindre vos objectifs ?
- Oui Non Je ne sais pas
- 3** Avez-vous pratiqué une activité physique en dehors des activités proposées par le programme ?
- Oui Non

Si oui, quel type d'activité avez-vous pratiqué ?

À quelle fréquence avez-vous pratiqué ces activités ? (nombre de fois par semaine)

Pensez-vous continuer à pratiquer une activité physique ?

- Oui Non

SECTION II : Encerclez le chiffre qui correspond à votre réponse.

0 = Pas du tout 10 = Énormément

ANIMATEUR

Accueil de l'animateur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Explications claires	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dynamisme de l'animateur	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
L'animateur est à l'écoute des participants	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Les exercices sont adaptés individuellement pour les participants	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Inclusion des participants	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Connaissance, compréhension du sujet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ambiance de la séance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

INTERVENTION

Intérêt du sujet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Moyens pédagogiques utilisés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Activités proposées	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Apprentissages réalisés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Utilité du sujet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Durée de la séance	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intensité des exercices	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dynamique de groupe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

LIEU

Endroit propice pour l'intervention	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Propreté du lieu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Accessibilité au local	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 Questionnaire d'autoévaluation des participants

0 = Pas du tout 10 = Énormément

AUTOÉVALUATION

1 Êtes-vous satisfait de ce que vous avez accompli au cours de la session?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 Avez-vous l'impression d'avoir acquis de nouvelles habiletés?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3 Avez-vous l'impression d'avoir élargi vos connaissances?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 Avez-vous l'impression d'avoir augmenté votre niveau d'énergie?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5 Avez-vous l'impression de ressentir un bien-être physique plus grand depuis le programme?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 Avez-vous remarqué une amélioration de votre équilibre?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7 Avez-vous remarqué une amélioration de votre sommeil?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8 Avez-vous remarqué une amélioration de votre force?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9 Avez-vous remarqué une amélioration de votre flexibilité?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10 Avez-vous l'impression de mieux gérer votre stress?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11 Trouvez-vous que les tâches de la vie quotidienne sont plus faciles à exécuter?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12 Trouvez-vous qu'il y a eu une diminution ou une amélioration d'un ou de plusieurs problèmes de santé que vous avez?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13 Si vous aviez de la douleur, a-t-elle diminué?	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SECTION III : RÉPONDEZ AUX QUESTIONS SUIVANTES

Ce que vous avez le mieux aimé :

Ce que vous avez le moins aimé :

Ce que vous avez appris :

Ce que vous auriez aimé apprendre :

Les modifications que vous apporteriez :

Recommanderiez-vous ce programme d'exercices à un ami?

Oui Non Je ne sais pas

Merci d'avoir rempli le questionnaire.

Fiche d'autoévaluation de l'animateur

DESCRIPTION

Il s'agit d'un court questionnaire destiné à l'animateur réparti en quatre sections traitant des principales habiletés à développer lors de l'animation de groupe. Le questionnaire a été conçu pour que l'animateur puisse y répondre lui-même rapidement et fréquemment tout au long de la session.

UTILITÉ

Ce questionnaire a pour but de conscientiser l'animateur sur ses forces et ses faiblesses lors de ses interventions en groupe. Il pourra alors décider de travailler sur certains aspects qu'il jugera pertinent de corriger dans le but d'améliorer la qualité de ses interventions et par conséquent la satisfaction de la clientèle.

MODE D'EMPLOI

Lisez les énoncés du questionnaire et jugez de votre propre niveau de performance. Pour chacune des questions, cochez les mentions « bien », « à améliorer » ou « sans objet » (dans ce dernier cas, si vous considérez que l'énoncé ne s'applique pas à la situation). Au moyen du tableau, notez les principaux éléments à travailler pour améliorer vos prochaines interventions.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Vous pouvez remplir le questionnaire tout au long de la session, aussi fréquemment que vous le désirez. Vous pourrez alors comparer les résultats obtenus dans le but de voir votre progression quant à vos performances d'animateur. Vous pouvez également vous donner des objectifs en fonction des principaux éléments à travailler et déterminer la date de votre prochaine autoévaluation. Vous pouvez utiliser ce questionnaire avec l'outil **m.10** sur les compétences et les connaissances de l'animateur.

RÉFÉRENCES

Trickey, F., Parisien, M., Laforest, S., Genest C., Robitaille, Y. et Adopo, E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation, Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

DESTINATAIRES



Autoévaluation de l'animateur

(Source : Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). Guide d'animation, édition 2011)

QUESTIONS	BIEN	À AMÉLIORER	S. O.
La sécurité des participants			
Je connais les problèmes de santé des participants.			
J'adapte mes interventions en fonction des particularités du groupe (maladies, capacités, risques de chutes).			
Je connais les signes et les symptômes de fatigue et je sais comment réagir.			
J'encourage les participants à effectuer les exercices lentement.			
Je m'assure que le matériel et les lieux sont sécuritaires.			
L'animation			
Je capte l'attention et suscite l'intérêt des participants.			
Je mets l'accent sur le plaisir et la bonne humeur.			
Je favorise l'échange entre les participants.			
J'encourage, valorise et fais du renforcement positif.			
Je crée une atmosphère agréable et plaisante.			
Je favorise une progression individuelle.			
La qualité des services			
Je transmets l'information avec clarté, concision et logique.			
J'ai un ton de voix et un niveau de langage approprié.			
Je rappelle l'importance d'une bonne posture.			
Je leur rappelle fréquemment de bien respirer.			
J'apporte des correctifs si nécessaire.			
Je fais le suivi des absences.			
Je fais le suivi des effets indésirables entre les rencontres.			
Je respecte la durée des séances.			
Je rappelle l'importance de boire et j'offre fréquemment des pauses pour boire de l'eau.			
L'importance accordée aux participants			
Je sais écouter efficacement et montrer de l'empathie.			
Je m'assure de la compréhension et j'insiste sur les points les plus importants.			
Je circule régulièrement pour vérifier l'exécution adéquate du mouvement et j'émetts des commentaires au besoin.			
J'encourage les participants à émettre leurs commentaires.			
J'accorde suffisamment de temps pour répondre aux questions.			

Les éléments à améliorer lors de la prochaine autoévaluation :

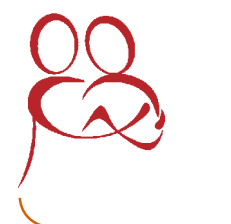
1 _____

2 _____

Date (JJ/MM/AA): _____-_____ - _____

Liste des éléments à vérifier pour assurer la sécurité lors de l'animation de programmes d'activité physique à l'intention des aînés

DESTINATAIRES



DESCRIPTION

Il s'agit d'une liste présentant les éléments nécessaires à la sécurité lors d'une séance d'activité physique administrée en groupe.

UTILITÉ

Connaître et considérer les principaux paramètres pour assurer la sécurité des participants permet de diminuer les risques d'accident ou d'incident qui pourraient survenir durant une séance d'activité physique. Par exemple, il est moins probable qu'un participant tombe et se blesse si les mesures de sécurité sont en place.

MODE D'EMPLOI

Lisez attentivement tous les énoncés de la liste et cochez celles qui s'appliquent à vos cours et à vos séances d'activité physique.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Pour que la séance soit le plus sécuritaire possible pour les participants, toutes les cases devraient être cochées. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez apporter des ajustements, en vous servant des énoncés proposés, afin de favoriser un environnement plus sécuritaire.

RÉFÉRENCES

Unité de recherche sur la santé communautaire, Université d'Ottawa, et Direction de la santé publique et des soins de longue durée de la Ville d'Ottawa (2004). *Active independent aging: a community guide for falls prevention and active living*. Repéré à docs.communityconnection.net/activeagingguide.pdf?hl=en.

Kino-Québec. (2006). L'ABC de la formation d'un club de marche. Repéré à www.kino-quebec.qc.ca/publications/ABCMarche.pdf.

Trickey, F., Parisien, M., Laforest, S., Genest, C., Robitaille, Y. et Adopo, E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

Éléments nécessaires à la sécurité

	Je connais les mesures d'urgence et le plan d'évacuation.
	J'ai à ma disposition une trousse de premiers soins.
	J'ai accès à un téléphone.
	Je connais la ou les personnes en mesure d'administrer les premiers soins ou je sais le faire soi-même.
	L'éclairage est suffisant : la puissance maximale recommandée est utilisée et le minimum est de 60 W.
	Les espaces sont dégagés.
	Le plancher est sécuritaire (sec, égal, tapis bien collé). S'il est mouillé, je l'indique au moyen d'une pancarte visible.
	J'ai en ma possession les numéros d'urgence des personnes-ressources
	Je connais les problèmes de santé des participants.
	L'environnement dispose d'une source d'eau à proximité ou je rappelle aux participants d'apporter une gourde. Je prévois des moments durant le cours pour que les participants puissent s'hydrater.
	Je suis alerte aux effets indésirables et aux signes et aux symptômes de fatigue. Les signes plus courants sont des étourdissements, une pâleur, une douleur à la poitrine, un essoufflement plus grand que la normale ou la nausée.
	Je m'assure que les participants portent des souliers adéquats et que les vêtements ne sont ni trop amples ni trop serrés.
	En hiver, il y a un petit espace pour que les aînés puissent mettre leurs bottes sans mouiller le plancher.
	Il y a des chaises à la disposition des aînés pour qu'ils puissent s'asseoir ou prendre appui au besoin.
	En hiver, l'entrée de l'organisme est sécuritaire (dénéigée et dégagée).
	Je vérifie que la température du local soit adéquate.
	Un désinfectant et des lingettes pour nettoyer le matériel sont disponibles.

Rapport d'incident et d'accident lors d'une séance d'activité physique offerte aux aînés

DESCRIPTION

Exemple de rapport d'accident et d'incident à remplir par toute personne qui est impliquée ou témoin d'un événement susceptible d'entraîner ou ayant entraîné des conséquences sur l'état de santé ou le bien-être d'un usager.

UTILITÉ

Tous les organismes sont responsables d'assurer la sécurité de ses usagers. Pour atteindre cet objectif, l'utilisation du rapport d'incident ou d'accident est essentielle. En prenant le temps de déclarer les incidents, les accidents et les situations à risque, on pourra diminuer les risques d'erreurs et améliorer les services à tous les niveaux. Il ne s'agit pas de blâme mais de prévention. Ce processus est nécessaire et il fera en sorte que les activités et les services soient offerts de façon plus efficace et sécuritaire.

MODE D'EMPLOI

Remplissez le formulaire au mieux de vos connaissances à la suite de l'incident ou de l'accident. Vous devez remplir toutes les parties, le signer et le dater. Vous pouvez ajouter une feuille de note supplémentaire au besoin. La description de l'évènement doit être détaillée afin d'assurer la mise en œuvre des mesures et des actions les plus appropriées pour éviter que l'évènement ne se reproduise. Vous pouvez également vous servir de ce formulaire pour prévenir un accident ou un incident. Par exemple, vous pouvez l'utiliser pour souligner un problème potentiel tel qu'un tapis mal collé. Dans ce cas, les cases ne seront pas toutes remplies, mais seulement celles permettant de déclarer le problème potentiel. Déposez les rapports d'accident ou d'incident dans un classeur sous clé prévu à cet effet afin de conserver la confidentialité des renseignements.

COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Quelques jours après l'évènement, faites un suivi auprès de la personne victime de l'incident ou de l'accident. Le suivi consiste à s'informer de l'état de la personne et de l'aviser des mesures prises pour éviter que l'évènement ne se reproduise. Ce suivi redonnera de la confiance à la personne et lui démontrera que son bien-être est important aux yeux de l'organisme.

DESTINATAIRES



Rapport d'accident ou d'incident

IDENTIFICATION DU RÉPONDANT

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : (____) - ____ - _____ Fonction : _____

IDENTIFICATION DE LA PERSONNE VICTIME D'UN INCIDENT OU D'UN ACCIDENT

Sexe : M F Âge : _____

Nom, prénom : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Téléphone : (____) - ____ - _____

DESCRIPTION DE L'ACCIDENT OU DE L'INCIDENT

Date (JJ/MM/AA) : ____ - ____ - ____ Heure : _____

Lieu : _____

Adresse : _____

DESCRIPTION DE L'ÉVÈNEMENT (précisez l'activité en cause et le matériel utilisé, s'il y a lieu) :

DESCRIPTION DE LA BLESSURE : Aucune

Commotion

Éraflure

Coupure

Contusion

Fracture possible

Entorse ou dislocation possible

Autre : _____

Localisation : _____

TYPE DE BLESSURE :

Nouveau traumatisme

Récidive

Aggravation d'un état préexistant

Commentaires : _____

PREMIERS SECOURS

Premiers soins fournis? : Oui Non

Si oui, décrivez les premiers soins : _____

Si non, indiquez les raisons : _____

Signature du répondant : _____

Témoin : _____

Date : _____ Coordonnées : _____

SUIVI AUPRÈS DE LA PERSONNE :

Suivi réalisé? Oui Non

Date : _____

Mise à jour sur l'état de la personne : _____

Signature : _____

Date : _____

SUIVI DE L'ACTIVITÉ OU DU MATÉRIEL EN CAUSE :

Suivi réalisé? Oui Non

Date : _____

Actions effectuées : _____

Signature : _____

Date : _____

