



## OFFRE DE SERVICE VIACTIVE Automne-hiver 2018-2019

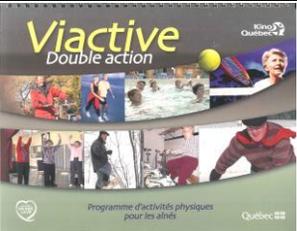
---

### **Services offerts en activité physique auprès des aînés par les conseillers VIACTIVE :**

- Formation à l'animation de groupe d'exercices;
- Soutien aux municipalités, organismes communautaires, centres des loisirs, centres de jours, résidences privées et associations au démarrage de cours en activité physique adaptés à la clientèle aînée;
- Accompagnement des milieux dans le démarrage d'activités et soutien au démarrage de clubs de marche ou référence de la clientèle à des clubs de marche existants;
- Conseils sur la pratique d'activités physiques et la prévention des chutes;
- Références à des programmes d'exercices adaptés aux besoins des aînés;
- Diffusion d'outils pour la pratique d'activités physiques sécuritaires;
- Animation de conférences en activité physique ou en prévention des chutes;
- Collaboration à des événements.

## ATELIERS DE FORMATION OFFERTS Automne-hiver 2018-2019

- Pour qui?** Ces ateliers de formation s'adressent à tous les gens qui animent des séances d'exercices offertes gratuitement auprès des aînés.
- Pourquoi?** Permettre aux animateurs d'approfondir leurs connaissances et leurs habiletés en matière de pratique d'activités physiques sécuritaires.
- Par qui?** Ces ateliers de formation seront donnés par les conseillers VIACTIVE de chaque territoire, ayant une formation universitaire en activité physique ou en kinésiologie.
- Coût?** Les ateliers sont offerts gratuitement, toutefois certains documents de référence sont gratuits alors que d'autres doivent être achetés.
- Quand/où?** Les dates et lieux des formations seront fixés par les conseillers VIACTIVE selon leur disponibilité et le nombre d'inscriptions.

Atelier VIACTIVE DOUBLE-ACTION (parution 2007)	
<p><u>Type d'atelier :</u> Théorique et pratique d'une durée de 3 heures</p> <p><u>Prérequis :</u> pas de prérequis</p>	<p>Le programme VIACTIVE Double action propose deux programmes d'exercices, l'un ayant pour thème les sports en général d'une durée de 30 minutes et l'autre utilisant une balle comme accessoire d'une durée de 21 minutes. Cet outil d'animation suggère trois degrés de difficultés afin de répondre aux besoins des différentes clientèles. La formation permettra de se familiariser avec cet outil d'animation.</p> <p><u>Document requis :</u> VIACTIVE DOUBLE-ACTION- Guide de l'animateur, est remis lors de la formation. Celui-ci inclut un CD avec les explications des exercices et de la musique (gratuit).</p>
	

## Atelier VIACTIVE INSPIRATION (parution 2009)

### Type d'atelier

Théorique et pratique d'une durée de 3 heures

Prérequis : Avoir suivi la formation « Double Action » est fortement suggéré



Le programme VIACTIVE INSPIRATION propose trois programmes d'exercices différents ayant pour thèmes : TAÏ CHI, BUNGEE et LATINO. VIACTIVE INSPIRATION vise notamment l'amélioration des paramètres de la condition physique tels la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et la coordination. La routine TAÏ CHI agit particulièrement sur l'équilibre et la flexibilité. La routine BUNGEE vise l'amélioration de la force et de l'endurance musculaire. Finalement, la routine LATINO, agit particulièrement sur la coordination. Chaque programme est d'une durée de 30 minutes. La formation permettra de se familiariser avec cet outil d'animation.

Document requis : VIACTIVE INSPIRATION - Guide de l'animateur, est remis lors de la formation. Celui-ci inclut un CD avec les explications des exercices et de la musique (gratuit).

## Atelier VIACTIVE IMPACT (parution 2012)

### Type d'atelier

Théorique et Pratique d'une durée de 5 heures réparties en 2 ateliers

Prérequis : Avoir suivi la formation « Double Action » est fortement suggéré



Le programme VIACTIVE IMPACT permet de bouger tout en s'amusant. Trois routines d'exercices d'une durée d'environ 30 à 45 minutes comportant trois degrés de difficulté avec des thèmes variés sont proposées. La routine CIRQUE est axée sur le plaisir et le jeu tout en travaillant, principalement, l'équilibre et la coordination. La routine BOXE a été conçue pour travailler l'endurance musculaire et cardiorespiratoire en exécutant des mouvements inspirés de la boxe. Finalement, la routine ZEN a été élaborée afin de travailler l'équilibre et la flexibilité, en exécutant des mouvements lents et tout en douceur sur une musique relaxante.

Document requis : VIACTIVE IMPACT- Guide de l'animateur, est remis lors de la formation. Celui-ci inclut un CD avec les explications des exercices et de la musique (gratuit).

## Atelier VIACTIVE ÉVOLUTION (parution 2014)

### Type d'atelier :

Théorique et pratique d'une durée de 3 heures

Prérequis : pas de prérequis



Le Guide d'animation «ÉVOLUTION» de VIACTIVE est un programme qui comprend trois routines d'exercices d'environ 40 minutes chacune et qui comportent différents niveaux de difficulté : débutant, intermédiaire et avancé. La routine NOSTALGIE regroupe des exercices ayant pour objectif de faire revivre aux participants le souvenir des premières routines VIACTIVE. Celles-ci comprennent des exercices de musculation ainsi que des pas de danse. La routine AU QUOTIDIEN fait référence aux gestes fonctionnels de tous les jours. Ainsi, les exercices sont conçus pour faciliter l'exécution des tâches quotidiennes pour une meilleure autonomie. La routine DANSE LATINE propose des pas de danse qui ressemblent au Zumba. Cette routine permet de travailler la coordination, l'endurance cardiorespiratoire ainsi que la mémoire, même si les enchaînements de danse demeurent simples et adaptés.

Document requis : VIACTIVE ÉVOLUTION- Guide de l'animateur, est remis lors de la formation. Celui-ci inclut un CD avec les explications des exercices et de la musique (gratuit).

## Atelier Muscul'action (parution 2007)

Type d'atelier :

Théorique et pratique d'une durée de 3 heures

Prérequis :

pas de prérequis



L'atelier Muscul'action s'adresse aux intervenants ou animateurs qui veulent offrir des séances d'exercices à dominante musculaire, adaptées à la condition des personnes de 50 ans et plus (excellente ou bonne condition physique, autonomes, frêles et non-autonomes). Il explique les notions théoriques de base spécifiques à la musculation. Il comporte 24 exercices musculaires de différents niveaux de difficulté.

Document requis : Muscul'action- Guide de l'animateur, doit être acheté au cout de 17\$ lors de la formation.

## Atelier CIRCUIT ÉNERGIE (parution 2011)

Type d'atelier :

Théorique et Pratique d'une durée de 3 heures

Prérequis : Avoir suivi la formation «Double Action», «Inspiration», «IMPACT» ou «Évolution» est fortement suggéré



Le programme CIRCUIT ÉNERGIE s'adresse aux animateurs et animatrices de séances d'activités physique en groupe et se veut un plus pour l'animation de celles-ci. Il vise particulièrement les groupes de personnes âgées de 50 ans et plus qui désirent augmenter l'intensité de leurs séances d'activité physique autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Un groupe avancé est préférable pour la réalisation de ce programme d'exercices. D'ailleurs, CIRCUIT ÉNERGIE se veut plus exigeant que les autres routines du programme VIACTIVE avec ses trois circuits d'exercices comportant trois niveaux de difficulté différents.

Document requis : CIRCUIT ÉNERGIE- Guide de l'animateur, doit être acheté au cout de 15\$ lors de la formation.

## Atelier Marche avec bâtons (parution 2011)

Type d'atelier :

Théorique et Pratique d'une durée de 3 heures

Prérequis :

Pas de prérequis



Le programme MARCHÉ AVEC BÂTONS s'adresse aux animateurs et animatrices intéressés à faire de la marche avec bâtons intérieure ou extérieure avec leur groupe pour des rencontres de 30 à 60 minutes. Ce programme contient des exercices d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire et de flexibilité.

Document requis : Marche avec bâtons- Guide d'animation pour les milieux communautaires, doit être acheté au cout de 15\$ lors de la formation. Des bâtons de marche peuvent être prêtés lors de la formation.

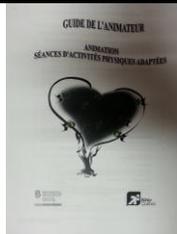
## Atelier VIACTIVE ADAPTÉ (parution 2002)

Type d'atelier :

Théorique et pratique  
d'une durée de 3 heures

Prérequis :

Pas de prérequis



Cette formation s'adresse aux intervenants ou animateurs qui veulent offrir une version adaptée d'un programme VIACTIVE auprès d'une clientèle âgée en perte d'autonomie ou qui veulent faire des exercices sécuritaires en position assise. Les 8 routines comportent chacune 14 exercices sur musique. Ce programme d'activation de faible intensité vise à rassembler des gens soucieux de conserver ou d'améliorer leur état de santé.

Document requis : ANIMATION SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES - Guide de l'animateur en version imprimée, est remis lors de la formation. Celui-ci inclut un CD avec les explications des exercices et de la musique (gratuit).

## Atelier VIACTIVE aquatique

Type d'atelier :

Pratique d'une durée de 3 heures

Prérequis :

Pas de prérequis



Le programme VIACTIVE aquatique propose huit routines de dix exercices à réaliser en milieu aquatique. Cet outil d'animation s'adresse aux intervenants qui désirent animer des séances d'exercices en piscine dans des résidences privées, centres communautaires ou centres sportifs.

Document requis : VIACTIVE aquatique sera remis lors de la formation (gratuit)

# MATÉRIEL D'ANIMATION ET DOCUMENTS DE RÉFÉRENCE

## Automne-hiver 2018-2019

---

### OUTILS D'ANIMATION DISPONIBLES

#### Offerts par Kino-Québec

- VIACTIVE DOUBLE-ACTION ..... Gratuit avec formation
- VIACTIVE INSPIRATION ..... Gratuit avec formation
- VIACTIVE IMPACT..... Gratuit avec formation
- VIACTIVE ÉVOLUTION..... Gratuit avec formation
- Muscul'action ..... 17,00 \$ avec formation
- CIRCUIT ÉNERGIE ..... 15,00 \$ avec formation
- Marche avec bâtons..... 15,00\$ avec formation
- VIACTIVE aquatique ..... Gratuit avec formation
- Banque de jeux Kino-Qc..... Gratuit pour les animateurs VIACTIVE

### OUTILS DE SENSIBILISATION-CLIENTÈLE AÎNÉE ET ANIMATEURS VIACTIVE

- Dépliant « Profitez de la vie...Soyez Actif ! » (65 ans et +)
- Dépliant « Être actif un placement garanti » (55-65 ans)
- Dépliant « Carnet de marche »
- L'ABC d'un club de marche
- Dépliant « Prévention des chutes auprès des aînés » (continuum en prévention des chutes)
- Dépliant ou PDF «Les chutes...victime ou témoin sachez comment réagir»
- Dépliant ou PDF « Que faire en cas de chutes»
- Dépliant ou PDF «Vous pouvez éviter les chutes»
- Répertoire des sentiers pédestres de la région de la Capitale-Nationale
- Répertoire des sentiers de ski de fond et de raquette de la région de la Capitale-Nationale
- Guide alimentaire canadien
- Dépliant ou PDF «L'incontinence, brisons le silence»
- Dépliant ou PDF «Faites travailler vos méninges»
- PDF «Bien s'alimenter pour vieillir en santé»

### OUTILS DE SENSIBILISATION-PROFESSIONNELS ET GESTIONNAIRES

- Les avis du comité scientifique de Kino-Québec
  - Bien manger avec le guide alimentaire canadien (ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs)
-

## COORDONNÉES DES CONSEILLERS VIACTIVE Automne-hiver 2018-2019

Pour nous joindre?

Si vous êtes intéressés par l'une ou l'autre de ces formations ou pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre conseiller VIACTIVE :

- ☛ **Coordonnatrice régionale programmes VIACTIVE et PIED de la Capitale-Nationale**  
Conseillère VIACTIVE du territoire de Québec- Vieille-Capitale et de Québec-Nord  
**Dounia Cherradi**  
Tél. : 418 948-1722 ou sans frais : 1 800 828-3344; courriel : [dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:dcherradi@fadoq-quebec.qc.ca)
  
- ☛ **Conseillère VIACTIVE des territoires de Portneuf et Charlevoix**  
**Émilie Alain**  
Tél. 418-326-0464 ; courriel : [emiliealain.fadoq@outlook.com](mailto:emiliealain.fadoq@outlook.com)

Visitez les sites Internet de Kino-Québec et de la FADOQ-RQCA

[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)

[www.fadoq-quebec.qc.ca/Nos-programmes/VIACTIVE](http://www.fadoq-quebec.qc.ca/Nos-programmes/VIACTIVE)