

## Région de la Capitale-Nationale

### Outils d'animation payants

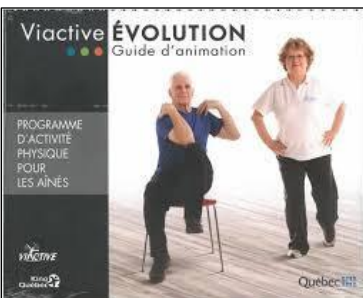


#### **VIACTIVE À LA CARTE** - 6 sections - durée variable

Cet outil propose des blocs d'exercices divisés en 6 sections : *ÉCHAUFFEMENT*, *APTITUDE AÉROBIE*, *ÉQUILIBRE*, *RENFORCEMENT MUSCULAIRE*, *FLEXIBILITÉ* et *RELAXATION*. Ces différents blocs peuvent être utilisés par les animateurs pour construire des séances d'exercices uniques, pour varier ou pour compléter les routines déjà existantes. C'est ainsi un complément idéal afin de personnaliser les routines et de les diversifier d'une semaine à l'autre. Destiné aux animateurs d'expérience, cet outil saura leur offrir l'autonomie recherchée.

#### **ROUTINE DISCO** - 1 routine - 37 minutes (dont 7 min. d'exercices bonus)

Conçue par la région de Chaudière-Appalaches pour souligner le 30<sup>e</sup> anniversaire du programme VIACTIVE, cette routine présente des exercices inspirés du disco. Les exercices d'endurance musculaire et cardiorespiratoire proposés vous feront revivre cette époque en bougeant sur une musique dynamique.



#### **VIACTIVE ÉVOLUTION** - 3 routines - 40 minutes chacune

Cet outil comprend 3 routines d'exercices qui proposent chacune différents niveaux de difficulté, soit débutant, intermédiaire et avancé. La routine *NOSTALGIE* regroupe des exercices de musculation, des musiques et des pas de danse tirés des premières routines VIACTIVE. Les exercices proposés dans la routine *AU QUOTIDIEN* sont inspirés des activités de la vie quotidienne. Cette routine vise à préserver l'autonomie et la mobilité, en facilitant l'exécution des tâches de tous les jours. La routine *DANSE LATINE* propose des pas de danse simples et adaptés

s'apparentant au Zumba, qui permettent de travailler la coordination, l'endurance cardiorespiratoire ainsi que la mémoire.

#### **VIACTIVE SPÉCIAL 25<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE** - 1 routine - 30 minutes

Cette routine a été spécialement conçue par la région de Chaudière-Appalaches pour souligner le 25<sup>e</sup> anniversaire du programme VIACTIVE. Les exercices proposés s'inspirent des mouvements de danses latines, telles que le merengue, la salsa, la cumbia et le reggaeton. Cette séance d'exercices apportera une ambiance festive à vos rencontres VIACTIVE.



### VIACTIVE IMPACT - 3 routines - 30 à 45 minutes chacune

Cet outil comprend 3 routines d'exercices, proposant pour chaque exercice trois degrés de difficulté différents, soit débutant, intermédiaire et avancé. 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 améliorer l'endurance musculaire et cardiorespiratoire en exécutant des mouvements inspirés de la boxe. Finalement, la séance *ZEN* a été élaborée afin de travailler l'équilibre et la flexibilité, en exécutant des mouvements lents sur une musique relaxante.



### VIACTIVE INSPIRATION - 3 routines - 30 minutes chacune

Cet outil propose 3 routines d'exercices distinctes ayant pour thèmes : *TAÏ CHI*, *BUNGEE* et *LATINO*. La séance *TAÏ CHI* agit particulièrement sur l'équilibre et la flexibilité. La séance *BUNGEE*, visant l'amélioration de la force et de l'endurance musculaire, propose d'effectuer la plupart des exercices avec un élastique pour en augmenter la difficulté. Finalement, la séance *LATINO*, s'inspirant des danses latines, agit particulièrement sur la coordination.



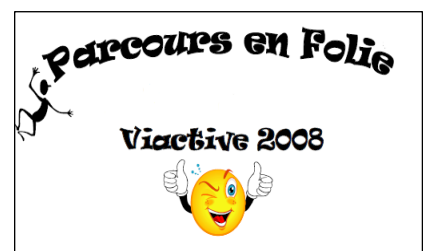
### ASSIS OU DEBOUT? - 1 routine - 30 minutes

Cette routine propose des exercices à réaliser en position assise, debout ou en alternance. Ainsi, chaque participant peut adapter les exercices de façon à en retirer le maximum de bienfaits tout en respectant ses capacités. Visant principalement l'amélioration de l'endurance cardiorespiratoire, de la force musculaire et de la flexibilité, la routine propose aussi des exercices d'équilibre à réaliser en position debout.



### PARCOURS EN FOLIE - 1 routine - 30 minutes

Cet outil propose une routine bien rythmée qui travaille principalement l'endurance musculaire et cardiorespiratoire. Elle est constituée de 4 séquences de 4 exercices enchaînés les uns à la suite des autres pour en augmenter la difficulté. Un outil destiné aux milieux dont les participants sont assez actifs.



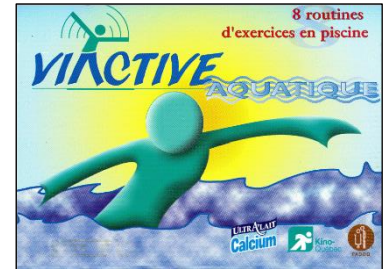


## VIACTIVE DOUBLE-ACTION - 2 routines - 30 minutes chacune

Cet outil propose 2 routines: *SPORTS* et *BALLE*. La première s'inspire emprunte des mouvements de différents sports tandis que la seconde utilise une balle comme accessoire. Chaque exercice proposé comporte trois degrés de difficulté, soit adapté, débutant et intermédiaire pour répondre au besoin de différentes clientèles.

## VIACTIVE AQUATIQUE - 8 routines - durée variable - sans CD

Cet outil d'animation propose 8 routines de 10 exercices chacune à réaliser en milieu aquatique. Il s'adresse aux intervenants qui désirent animer des séances d'exercices en piscine dans des résidences privées, des centres communautaires ou des centres sportifs.

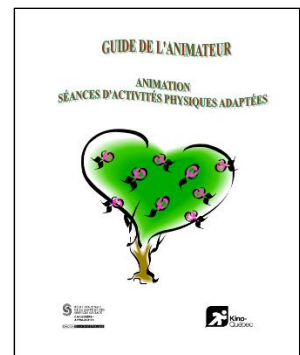


## VIACTIVE À FOND LA CHAISE! - 1 routine - 45 minutes - sans CD

Cette routine a été conçue pour répondre aux besoins des personnes en perte d'autonomie ou d'une clientèle ayant des limitations. Cet outil propose à l'animateur des exercices d'intensité moyenne à réaliser en position assise. L'entraînement vise à améliorer l'endurance musculaire et cardiorespiratoire, la coordination ainsi que la flexibilité. Il est possible de pratiquer cette routine avec ou sans matériel (poids, élastiques)

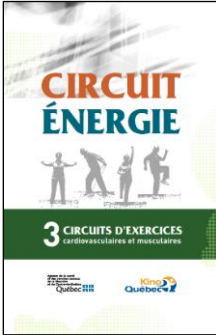
## VIACTIVE ADAPTÉ - 8 séances d'exercices - durée variable

Cet outil s'adresse aux animateurs qui veulent offrir une séance d'exercices auprès d'une clientèle âgée en perte d'autonomie ou qui veulent proposer des exercices sécuritaires en position assise. Les 8 routines offertes à l'animateur comportent 14 exercices chacune.



## Région de la Capitale-Nationale

### Outils d'animation payants



#### **CIRCUIT ÉNERGIE** - 3 circuits – 15\$ - 45 minutes chaque - sans CD

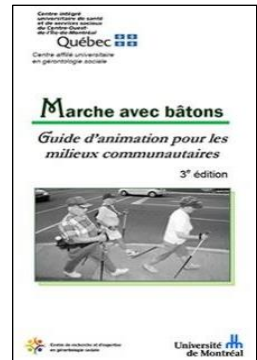
Cet outil, complémentaire aux autres routines VIACTIVE, comprend 3 circuits d'exercices de 3 niveaux de difficulté différents. Les routines proposées visent particulièrement les groupes de personnes âgées de 50 ans et plus qui désirent augmenter l'intensité de leurs séances d'activité physique autant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Ce programme d'exercices s'adresse à des groupes dont les participants sont en bonne condition physique, puisqu'il se veut plus exigeant que les autres routines du programme VIACTIVE.

#### **ATELIER MARCHÉ AVEC BÂTONS** - Plan de 12 semaines – 15 \$ - 30 à 60 minutes par rencontre - sans CD

Ce programme s'adresse aux animateurs intéressés à faire de la marche avec bâtons à l'intérieur ou à l'extérieur avec leur groupe. Ce programme contient des exercices d'équilibre, de coordination, de renforcement musculaire et de flexibilité. C'est l'outil idéal afin de démarrer un groupe (club) de marche dans une communauté.

##### **Note :**

Des bâtons de marche peuvent être prêtés lors de la formation, mais le regroupement doit s'en procurer ou demander aux participants de s'en procurer.



#### **MUSCUL'ACTION** – 6 routines – 17 \$ - durée variable - sans CD

Ce programme comprend 6 routines de 4 exercices de musculation à réaliser avec des poids. Il comprend aussi une banque d'exercice permettant à l'animateur de créer de nouvelles combinaisons d'exercices pour bonifier les séances. Il s'adresse à tous les participants voulant améliorer leur force et leur endurance musculaire.

## **Région de la Capitale-Nationale**

---

### **Coordonnées des conseillères VIACTIVE**

#### **Pour nous joindre?**

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

**Coordonnatrice régionale du programme PIED de la Capitale-Nationale**  
**Conseillère VIACTIVE du territoire de Québec-Vieille-Capitale et de Québec-Nord**

#### **Mylène Dion**

Tél. : 418 948-1722 ou sans frais : 1 800 828-3344

Courriel : [mdion@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:mdion@fadoq-quebec.qc.ca)

**Conseillère VIACTIVE des territoires de Portneuf et Charlevoix**

#### **Trécy Patoine**

Tél. : 418 650 5050 poste 262

Courriel; [tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca](mailto:tpatoine@fadoq-quebec.qc.ca)

**Visitez le site internet de la FADOQ-RQCA**  
**Section Offre de services VIACTIVE pour la région de la Capitale-Nationale**

<https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/ressources/sante-et-bien-etre/offre-de-services-viactive-pour-la-region-de-la-capitale-nationale>

\*\*\*Les formations sont offertes gratuitement aux animateurs de regroupements VIACTIVE ou aux personnes désirant former un regroupement VIACTIVE. Les outils sont prêtés gratuitement aux animateurs tant et aussi longtemps que le regroupement est actif\*\*\*