

Région de la Capitale-Nationale

Outils d'animation

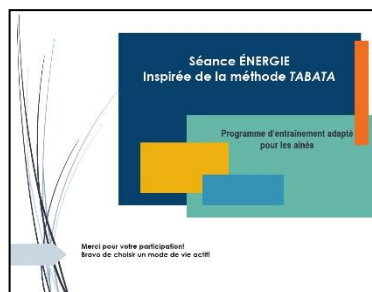


VIACTIVE AU FIL DES SAISONS - 4 routines - 35 minutes chacune

Cet outil propose 4 routines inspirées chacune d'une saison. Les mouvements proposés dans les routines *ÉTÉ*, *AUTOMNE*, *HIVER* et *PRINTEMPS* rappellent les activités pratiquées respectivement dans chacune des saisons. Les exercices de ces routines visent l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire, la coordination, la flexibilité et l'équilibre. Pour chaque saison on propose une courte capsule d'information concernant un sujet de promotion de la santé.

SÉANCE ÉNERGIE TABATA - 1 routine - 20 minutes

Cet outil réalisé par la région de la Capitale-Nationale s'inspire de la méthode d'entraînement TABATA qui a vu le jour au Japon. La technique repose sur des exercices d'intensité élevée de vingt secondes, entrecoupés de courtes phases de récupération de dix secondes. Cette méthode d'entraînement favorise l'amélioration des capacités cardiorespiratoires et des capacités de récupération après l'effort. La routine a été spécialement conçue pour des personnes autonomes de 50 ans et plus et convient aux groupes qui recherchent une intensité d'effort un peu plus élevée.



VIACTIVE À LA CARTE - 6 sections - durée variable

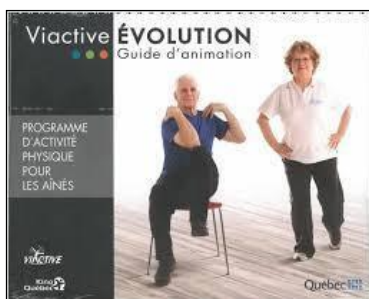
Cet outil propose des blocs d'exercices divisés en 6 sections : *ÉCHAUFFEMENT*, *APTITUDE AÉROBIE*, *ÉQUILIBRE*, *RENFORCEMENT MUSCULAIRE*, *FLEXIBILITÉ* et *RELAXATION*. Ces différents blocs peuvent être utilisés par les animateurs pour construire des séances d'exercices uniques, pour varier ou pour 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^e 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^E ANNIVERSAIRE – 1 routine – 30 min

Cette routine a été spécialement conçue par la région de Chaudière-Appalaches pour souligner le 25^e 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

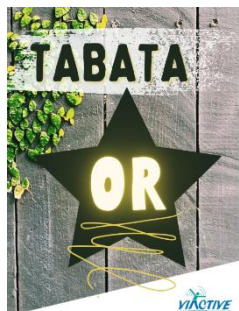


Cet outil comprend 3 routines d'exercices, proposant pour chaque exercice trois degrés de difficulté différents, soit débutant, intermédiaire et avancé. La routine *CIRQUE* est axée sur le plaisir et le jeu tout en travaillant, principalement, l'équilibre et la coordination. La routine *BOXE* a été conçue 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.





TABATA OR – 1 routine – 45 minutes

Cet outil réalisé par la région de la Mauricie-et-Centre-du-Québec est d'une durée d'environ 45 minutes et propose des exercices cardio-vasculaire et musculaire fractionnés et de haute intensité pour une clientèle de 50 ans et plus qui désire travailler plus intensivement l'ensemble du corps. Le guide présente la méthode Tabata, une forme d'entraînement fractionné qui alterne 20 secondes d'effort intensif avec un 10 secondes de récupération active. Ce protocole vise à améliorer rapidement la condition physique en sollicitant intensément le système cardiovasculaire sur une courte durée.

ASSIS OU DEBOUT? - 1 routine - 30 minutes

Cette routine réalisée par la région de l'Estrie 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.

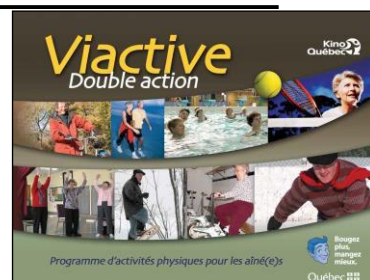


PARCOURS EN FOLIE - 1 routine - 30 minutes

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.

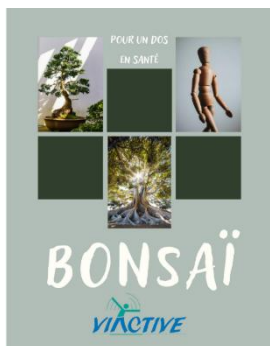
VIACTIVE DOUBLE-ACTION - 2 routines - 30 minutes chacune

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 À FOND LA CHAISE - 1 routine – 45 min - sans CD

Cette routine réalisée par la région de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec a été conçue pour répondre aux besoins de 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, élastique).

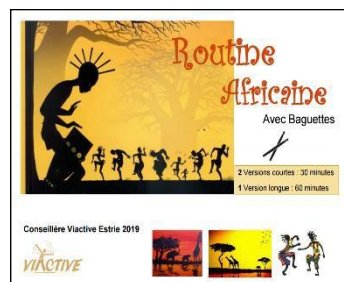


BONSaï - 1 routine – 30 ou 60 minutes – Sans CD

Le document *Viactive BonSaï* propose une routine simple et illustrée destinée aux animateurs Viactive pour renforcer les muscles du dos, améliorer la posture et augmenter la flexibilité, à l'aide d'exercices accessibles réalisés debout ou assis, avec peu de matériel. Il décrit les consignes de sécurité, la posture de base et un enchaînement clair d'exercices d'échauffement, de renforcement et d'étirements adaptés à des séances de 30 ou 60 minutes.

TIRER LA SERVIETTE – 1 routine – environ 30 minutes – Sans CD

Cet outil créé par le CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, vise à travailler particulièrement l'endurance musculaire ainsi que l'équilibre. Cette routine nécessite peu de matériel, soit une serviette à main et une chaise sans accoudoir afin de bien exécuter les exercices.



VIACTIVE ROUTINE AFRICAINE – version courte ou longue

Cet outil d'animation propose 2 versions courtes d'une durée de 30 minutes ou encore 1 version longue d'une durée de 60 minutes. Il s'adresse aux animateurs et animatrices de séances d'activité physique en groupe et se veut un outil pour l'animation de celles-ci. Il vise particulièrement les groupes de personnes autonomes, âgées de 50 ans et plus qui désirent travailler l'ensemble du corps à l'aide de baguettes.

VIACTIVE AVEC BALLON –

version courte (3 routines de 30 min) ou longue (1 routine de 60 min)

Cet outil s'adresse principalement aux regroupements de VIACTIVE. Il s'agit d'une séance d'exercices physiques adaptée pour les personnes de 50 ans et plus désirant bouger en groupe, tout en s'amusant. Elle permet aux participants d'améliorer leur stabilité et leur posture, des composantes à rechercher dans une séance dédiée à ce groupe d'âge puisqu'elles favorisent la santé du dos et une meilleure stabilité.

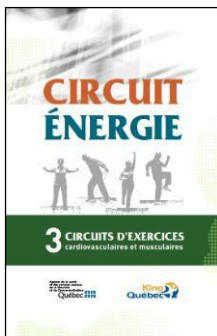


YOGATTITUDE– 3 blocs de 15 minutes

Yogattitude est un outil d'aide à l'animation, accompagné d'un CD, s'adressant aux animateurs et animatrices Viactive qui aimeraient insérer un peu ou beaucoup de yoga à leurs séances. En effet, l'outil Yogattitude est composé de 3 blocs de 15 minutes qui peuvent être faits séparément pour ajouter un peu de yoga à une séance ou entièrement pour avoir une séance complète de yoga.

Région de la Capitale-Nationale

Outils d'animation



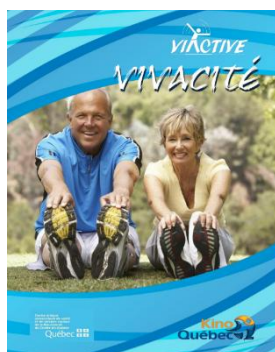
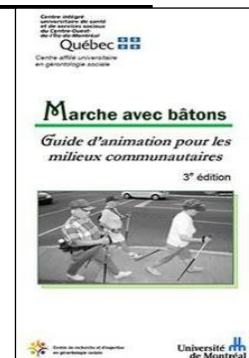
CIRCUIT ÉNERGIE - 3 circuits – 45 minutes chaque - sans CD. QUANTITÉ LIMITÉE

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. Il a été réalisé par la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec.

ATELIER MARCHÉ AVEC BÂTONS - Plan de 12 semaines - 30 à 60 minutes

par rencontre - sans CD – bâtons non fournis. QUANTITÉ LIMITÉE

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. Il a été développé par le CIUSSSCN du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal et le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale.



VIVACITÉ – 1 routine – 30 ou 45 minutes - sans CD

Ce programme de la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec vise particulièrement les groupes de personnes âgées de 50 ans et plus qui désirent travailler la musculation à l'aide de poids libres, de bandes élastiques ou tout simplement avec le poids du corps.

VIVACITÉ ÉQUILIBRÉ – 1 routine – 45 minutes - sans CD

Cet outil créé par la région de la Mauricie et du Centre-du-Québec vise l'amélioration de l'équilibre nécessaire pour rester autonome le plus longtemps possible dans son quotidien. La routine Viactive Équilibré diffère des autres programmes Viactive puisqu'elle est axée principalement sur les membres inférieurs et se pratique en position debout du début à la fin. Il se peut donc que vous trouviez cette routine plus exigeante qu'une routine Viactive conventionnelle.



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 vos conseillères VIACTIVE :

Conseillère VIACTIVE Capitale-Nationale

Mylène Dion

Tél. : 418 948-1722, poste 229

Courriel : mdion@fadoq-quebec.qc.ca

Conseillère VIACTIVE Capitale-Nationale

Anne-Marie Pageau

Tél. : 418 650 5050, poste 262

Courriel; ampageau@fadoq-quebec.qc.ca

Visitez le site internet de la FADOQ-RQCA

Section Offre de services VIACTIVE pour la région de la Capitale-Nationale

ciussscn.ca/fadoq-rqca/VIACTIVE

Les formations sont offertes gratuitement aux animateurs de regroupements VIACTIVE ou aux personnes désirant démarrer ou animateur dans un groupe VIACTIVE. Les outils sont prêtés gratuitement aux animateurs tant et aussi longtemps que le regroupement est actif

*** Quantités limitées ***