PROGRAMME VIACTIVE

Ce programme s'adresse à toute personne de 50 ans et plus voulant pratiquer de l'activité physique, VIACTIVE a été créé afin d'être offert dans la communauté par des animateurs bénévoles membres d'un organisme, d'un club, d'une résidence, d'un office municipal d'habitation ou tout autre groupe sous la responsabilité d'un organisme à but non lucratif légalement constitué (nommé ci-après regroupement local) :

- Clubs, Carrefour 50+ du Québec, FADOQ;
- Résidences de personnes âgées, HLM;
- Centres de jour des CHSLD;
- Tout autre regroupement (AQDR, AREQ, AFÉAS, congrégations religieuses, etc.);
- Possibilité de formation pour les gens visitant des personnes en résidences privées (ex. : ressources des centres d'action bénévole);
- Possibilité de mini-formation pour des pauses actives aux animateurs des ateliers aux Centres d'éducation aux adultes des centres de service scolaires.

Depuis plus de 35 ans, VIACTIVE encourage les personnes de plus de 50 ans à bouger plus régulièrement. Ce programme offre des séances d'exercices de groupe exécutées au son d'une musique entraînante. Généralement gratuit ou à un coût minime, VIACTIVE est animé par des animateurs bénévoles, professionnels de la santé et intervenants en loisirs ou travaillant avec la clientèle aînée formée et accompagnée par des kinésiologues et spécialistes de l'activité physique, le conseiller VIACTIVE(CV).

La clé de VIACTIVE est l'utilisation d'une chaise permettant aux participants de faire les exercices assis ou debout. Les routines proposent aussi des alternatives aux mouvements suggérés pour augmenter ou diminuer l'intensité. Les séances VIACTIVE sont donc exécutées dans un environnement sain et sécuritaire, propice au plaisir et au dépassement de soi.

Des outils d'animation en activité physique sont offerts aux regroupements d'aînés leur permettant ainsi de prendre en charge l'animation des séances VIACTIVE. Les outils sont principalement des cahiers imagés avec des CD audio pour la musique et la description des exercices, il y a aussi possibilité de visualiser certaines routines. La formation et l'accompagnement des animateurs sont offerts gratuitement ainsi que la majorité des outils d'animation.

Les mesures sanitaires sont respectées selon les consignes en vigueur.

Voici les rôles des différents acteurs impliqués dans le programme VIACTIVE :

RÉGIONAL

Responsable régional en activité physique, volet VIACTIVE de la Direction de la santé publique (DSPu)

La personne responsable régionale travaille en collaboration avec les CV du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) du Bas-Saint-Laurent afin que les orientations régionales du programme VIACTIVE soient respectées. Au besoin, elle offre un soutien au niveau de l'expertise (littératures, interventions efficaces, etc.) et appuie la mise en œuvre du programme. Elle supporte les CV dans le cas où des partenaires ne respectent pas les orientations régionales du programme ou pour tout problème pouvant créer préjudice lorsqu'il est porté à sa connaissance.

MRC

Conseiller VIACTIVE de la DSPu

Personne-ressource pour tout ce qui concerne la formation et le transfert de compétence du programme VIACTIVE. Sa formation en kinésiologie, activité physique, éducation physique, le prépare à son rôle de conseiller pour la recommandation d'exercices physiques.

Le conseiller VIACTIVE agit comme personne-ressource en activité physique, il se doit de :

- connaître les effets du vieillissement physiologique sur les différentes composantes de la condition physique;
- connaître les recommandations d'exercices pour une clientèle de 50 ans et plus;

- connaître les principales contre-indications à l'exercice;
- développer et faire un transfert de compétence du matériel adapté à un contexte d'animation bénévole pour un groupe hétérogène de personnes vieillissantes autonomes;
- offrir la formation aux personnes du programme VAD avec les trousses adaptées aux personnes en légères pertes d'autonomie dans des résidences privées.

La personne responsable de sa MRC et le conseiller VIACTIVE assument les tâches suivantes :

- comprendre les fondements du programme VIACTIVE;
- s'assurer que le programme VIACTIVE est offert en conformité avec les orientations régionales;
- connaître les principes d'animation de groupe;
- rapporter à son supérieur toute situation problématique ou pouvant créer préjudice;
- offrir un service-conseil, au besoin, pour former un ou des animateurs VIACTIVE dans les regroupements d'aînés qui en font la demande (par exemple, trouve une ressource pour offrir une formation concomitante sur une thématique liée à l'activité physique);
- soutenir tout autre professionnel afin d'assurer la liaison entre les animateurs VIACTIVE et les équipes du CISSS du BSL disponibles pour ce programme, selon les choix des gestionnaires de l'établissement (*techniciennes en réadaptation physique, kinésiologues, nutritionnistes, infirmières ou autres professionnels)*;
- soutenir tout autre professionnel afin de faire la promotion de certains événements et rassemblements interpellant les regroupements VIACTIVE;
- assurer la liaison entre les responsables des équipes SAPA (soutien à l'autonomie des personnes âgées) et ceux du programme VIACTIVE à domicile (VAD) et les informent des activités et des événements populationnels aidant à adopter un mode de vie physiquement actif sur son territoire.

Responsable de l'animation VIACTIVE

Personne responsable de l'animation des routines tant individuelle qu'au sein d'un groupe. Dans la majorité des cas, il s'agit d'un aîné bénévole membre d'un regroupement local, mais nous retrouvons également des personnes rémunérées dans certains milieux. Il peut arriver que des membres de la famille d'une personne en résidence privée demandent à suivre une formation.

Responsabilité de l'animateur VIACTIVE se doit d'/de :

- rencontrer le conseiller VIACTIVE pour prendre connaissance du fonctionnement de VIACTIVE de ses rôles, responsabilités et tâches;
- participer aux formations annuelles offertes par le conseiller VIACTIVE;
- animer les séances d'activité physique selon la demande du milieu en s'assurant de :
  - se familiariser avec le contenu des routines VIACTIVE,
  - respecter les modalités des routines ainsi que l'enchaînement des parties inscrites dans le matériel VIACTIVE,
  - utiliser des outils reconnus et validés ou proposés par un professionnel de l'activité physique et adaptés aux aînés,
  - expliquer l'exercice, le démontrer,
  - transmettre aux participants les consignes de sécurité enseignées,
  - connaître le plan de mesure d'urgence du regroupement local;
- contacter le conseiller s'il rencontre des difficultés, insatisfactions ou inconforts dans le cadre de son rôle d'animateur;
- informer le conseiller de toutes demandes en regard à des activités de sensibilisation aux saines habitudes de vie.

Coordonnées de la personne-ressource VIACTIVE de votre territoire de MRC :
https://www.cisss-bsl.gouv.qc.ca/vivre-en-sante/conseils-prevention/saines-habitudes-de-vie/activite-physique-transport-actif/viactive

---

Andrée Lambert
Conseillère régionale en activité physique
Courriel : andree.lambert.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca