



Créé par Kino-Québec (Kino étant un mot grec qui signifie « MOUVEMENT »), le programme **VACTIVE** est offert depuis 1988 aux regroupements d'aînés de la province. Par l'entremise d'animateurs VACTIVE souvent recrutés à même les groupes d'aînés et préalablement formés, des séances d'activités physiques adaptées aux personnes de 50 ans et plus se déroulent tout au long de l'année visant un mode de vie physiquement actif.

**Ce programme s'adresse aux regroupements d'aînés :**

- Clubs FADOQ, Carrefour 50+ du Québec, FCADEQ;
- Résidences de personnes âgées;
- Centres de jour des CHSLD;
- Clubs de marche;
- Congrégations religieuses;
- Tout autre regroupement (AQDR, AREQ, AFÉAS, etc.);
- Possibilité de formation pour les gens visitant des personnes en résidences privées (ex. : ressources des centres d'action bénévole).

**Deux catégories d'âge peuvent être ciblées :**

- 50 à 65 ans;
- 65 ans et plus.

Ses trousseaux sont basées sur des stratégies éprouvées, validées scientifiquement et reproductibles de façon autonome en regard de la pratique régulière en activité physique. Plusieurs groupes VACTIVE intègrent la marche en plein air, le vélo, le ski de fond, la raquette à leur programmation, selon les territoires, les disponibilités des animateurs et les installations à proximité.

**Voici les rôles des différents acteurs impliqués dans le programme VACTIVE :**

**RÉGIONAL**

**Conseillère régionale en activité physique, volet VACTIVE de la Direction de la santé publique**

La conseillère régionale travaille en collaboration avec les conseillers VACTIVE du Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent (CISSS du Bas-Saint-Laurent) afin que les orientations régionales du programme VACTIVE 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 le CISSS du Bas-Saint-Laurent 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.

**LOCAL**

**Conseiller VACTIVE du CISSS du Bas-Saint-Laurent**

Personne-ressource pour tout ce qui concerne le programme VACTIVE.

**Comme personne-ressource, le conseiller VACTIVE se doit d'/de :**

- comprendre les fondements du programme VACTIVE;
- s'assurer que le programme VACTIVE est offert en conformité avec les orientations régionales;
- connaître le matériel adapté à un contexte d'animation bénévole pour un groupe hétérogène de personnes vieillissantes autonomes;
- 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 VACTIVE dans les regroupements d'aînés qui en font la demande (par exemple, offre 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 Bas-Saint-Laurent 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 qui interpellent les regroupements VIACTIVE;
- assurer la liaison entre les responsables du programme PIED des équipes SAPA (soutien à l'autonomie des personnes âgées) et ceux du programme VAD (Vie active à domicile) et les informent des activités et des événements populationnels aidant à adopter un mode de vie physiquement actif sur son territoire;
- offrir la formation aux personnes du programme VAD avec les trousseaux adaptés aux personnes en légères pertes d'autonomie dans des résidences privées.

### **Animateur VIACTIVE**

Personne responsable de l'animation des routines tant individuelles 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.

### **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 d'/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.

### **Andrée Lambert**

**Agente de planification, programmation et recherche**

**Conseillère en activité physique**

288, rue Pierre-Saindon, bureau 115

Rimouski (Québec) G5L 9A8

Téléphone : 418 724-5231, poste 215

Courriel : [andree.lambert.ciassbsl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:andree.lambert.ciassbsl@ssss.gouv.qc.ca)