



*Vous souhaitez faire de l'animation?*

**Vous aimez bouger et avez le goût de faire bouger?**

**Venez animer!**



Soumettez votre candidature dès maintenant!



Programme d'activités physiques pour les 50 ans et plus

### Qualités requises pour faire de l'animation

- Aimer bouger et relever des défis
- Aimer travailler en équipe
- Être dynamique

### Avantages à faire de l'animation VIACTIVE

- Motivation à faire de l'activité physique
- Bon pour l'estime de soi
- Excellente façon de rencontrer des gens
- Formé et supervisé par un conseiller ou une conseillère VIACTIVE

Adapté d'un document conçu par le CISSS de Chaudière-Appalaches

En collaboration avec :

**Centre intégré de santé et de services sociaux du Bas-Saint-Laurent**



[ciiss-bsl.gouv.qc.ca](http://ciiss-bsl.gouv.qc.ca)

DSPU-DE-0001 2019-11-04



Québec 

## VIACTIVE au Bas-Saint-Laurent : une occasion pour les 50 ans et plus de bouger en groupe

- Séances d'exercices basées sur les routines VIACTIVE :
  - Durée de 60 minutes environ
  - Deux niveaux d'intensité
- Possibilité de séances d'animation à domicile pour les personnes en perte d'autonomie, selon votre intérêt

Gratuit et  
près de  
chez vous

Conçu  
par des  
spécialistes  
en activité  
physique

## Responsabilités et tâches des personnes à l'animation

### Être bien formé et informé

- Se mettre à jour en participant aux journées de formation et d'échange du *Guide de l'animateur*
- Participer à d'autres formations durant l'année

### Animer ou coanimer, dans le plaisir, des séances de qualité et sécuritaires

- Planifier le contenu des séances d'exercices pour solliciter l'endurance musculaire, la force, l'aérobic, l'équilibre et la flexibilité
- Se diviser les tâches (accueil, animation, capsules d'information) en fonction des habiletés de chaque personne à l'animation
- Pour les séances VIACTIVE et loisir actif : animer avec le matériel VIACTIVE des séances complètes d'exercices en y intégrant des jeux de mémoire et d'observation
- Faire un accueil chaleureux et compléter la fiche des présences

### Faire la promotion des activités

- Encourager à bouger régulièrement
- Faire connaître les ressources, activités et événements du milieu



## VIACTIVE au Bas-Saint-Laurent, c'est :

- Plus de 150 personnes à l'animation
- Des équipes formées de deux ou trois personnes
- Des personnes à l'animation encadrées par un conseiller ou une conseillère VIACTIVE

