

LES PROGRAMMES OFFERTS

De nombreuses composantes de la condition physique directement liées à la qualité de vie des aînés peuvent être maintenues et développées par l'activité physique : La force et l'endurance musculaire, l'aptitude aérobique, l'équilibre, l'agilité et la flexibilité.

Tous les programmes Viactive sont adaptés pour travailler sur ces composantes essentielles à la qualité de vie des aînés.

LE PROGRAMME DE MUSCULATION

Ce programme a pour objectif le renforcement musculaire qui est une composante essentielle pour l'autonomie des personnes âgées. Le programme propose six routines faciles d'exécution tout en étant sécuritaires.

LE PROGRAMME DOUBLE ACTION

Ce programme est composé d'exercices complémentaires qui s'ajoutent aux différents programmes déjà implantés. On y retrouve deux séries d'exercices différents : l'un avec des mouvements lors d'activités sportives et l'autre avec une balle pour réaliser les exercices.

De plus, ces exercices comportent trois degrés de difficulté : adapté, débutant et intermédiaire.

LE PROGRAMME D'ÉQUILIBRE

Ce programme vise à développer les qualités physiques telles que la force musculaire des membres inférieurs, l'agilité par des exercices de coordination et de proprioception et l'équilibre par des exercices en circuit avec différents objets.

LE PROGRAMME D'EXERCICES NIVEAU I

Ce programme a pour objectif d'initier les participants à l'activité physique. Différentes routines d'exercices et de jeux vous sont proposées sur une musique d'ambiance.

LE PROGRAMME D'INITIATION À LA DANSE

Ce programme est composé d'exercices pour initier les participants aux différents pas de danse. Cinq routines composent le programme : la Valse, le Colinda, le Continental, le Mambo Aggara et le Yaya.

LE PROGRAMME DE MARCHÉ

Des séances de marche organisées pour les personnes de 50 ans et plus.

LE PROGRAMME VIE ACTIVE INSPIRATION

Ce programme comporte trois routines. La routine **Taïchi** agira sur l'équilibre et la flexibilité. La routine **Bungee** visera l'amélioration de la force et de l'endurance musculaire. Finalement, la routine **Latino**, agira particulièrement sur la coordination.



Osez... Bougez...

Embarquez dans l'aventure



Agence de la santé
et des services sociaux
de Lanaudière

Québec

Pour vous inscrire

Réseau FADOQ Région Lanaudière
654, rue Bousquet, Joliette (Québec) J6E 2E4

Tél. : 450 759-7422 ou 1 800 828-3344 | info@fadoqlanaudiere.ca



VIACTIVE

DES PROGRAMMES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉS AUX PERSONNES DE 50 ANS ET PLUS

POUR VOTRE SANTÉ

Avec l'âge, un nombre important d'adultes diminuent ou délaissent complètement la pratique d'activités physiques. Ce comportement, jumelé à l'isolement qui caractérise le vieillissement, augmente le risque de maladies et diminue principalement la condition physique, l'autonomie, et par le fait même, la capacité de demeurer à la maison et de s'intégrer à la communauté. Dans la région de Lanaudière, on évalue à plus de 70 % le nombre d'adultes de 50 ans et plus qui ne seraient pas suffisamment actifs, c'est-à-dire qui pratiqueraient moins de trois fois par semaine des séances de 20 à 30 minutes d'activités physiques dans leurs temps libres ou leurs loisirs.

Les recherches ont prouvé qu'être inactif cause des dommages à la santé équivalant à fumer un paquet de cigarettes par jour.

Rassurez-vous, peu importe votre âge et vos antécédents, vous pouvez améliorer votre santé en adoptant un mode de vie plus actif.
UN PEU, C'EST DÉJÀ BEAUCOUP!

L'activité physique renforce votre cœur. Elle peut vous aider à contrôler ou même à prévenir certaines maladies comme le diabète, l'hypertension, certaines formes de cancer, l'ostéoporose et prévient également la dépression.

UN RÉSEAU D'INTERVENANTS DYNAMIQUES



Une structure régionale est mise en place pour soutenir et offrir de la formation continue aux animateurs(trices).

Riche d'une expérience acquise au cours des dernières années, vos animateurs(trices) sont heureux(es) de vous accueillir dans une ambiance chaleureuse pour participer à une séance Viactive.



QU'EST-CE QUE LES PROGRAMMES VIACTIVE?

Les programmes Viactive sont donnés par des pairs qui ont été formés par un professionnel en activité physique. Les exercices sont adaptés pour la clientèle autonome de 50 ans et plus.

Les séances permettent aux participants de faire des activités physiques en groupe au son d'une musique entraînante. **Quel plaisir de bouger en groupe!**

Coût : Gratuit pour les membres et non-membres du Réseau FADOQ.

UNE SÉANCE TYPE D'EXERCICES

Une période d'échauffement **(5 minutes)**

Une période d'exercices **(20 minutes)**

- Travail en séries

Une période aérobique **(30 minutes)**

- Danse
- Marche
- Jeux
- Exercices

Une période d'étirements **(5 minutes)**

- Relaxation

DES EXERCICES ET DU MATÉRIEL CONÇUS POUR LES AÎNÉS

