



Centre de recherche et d'expertise  
en gérontologie sociale

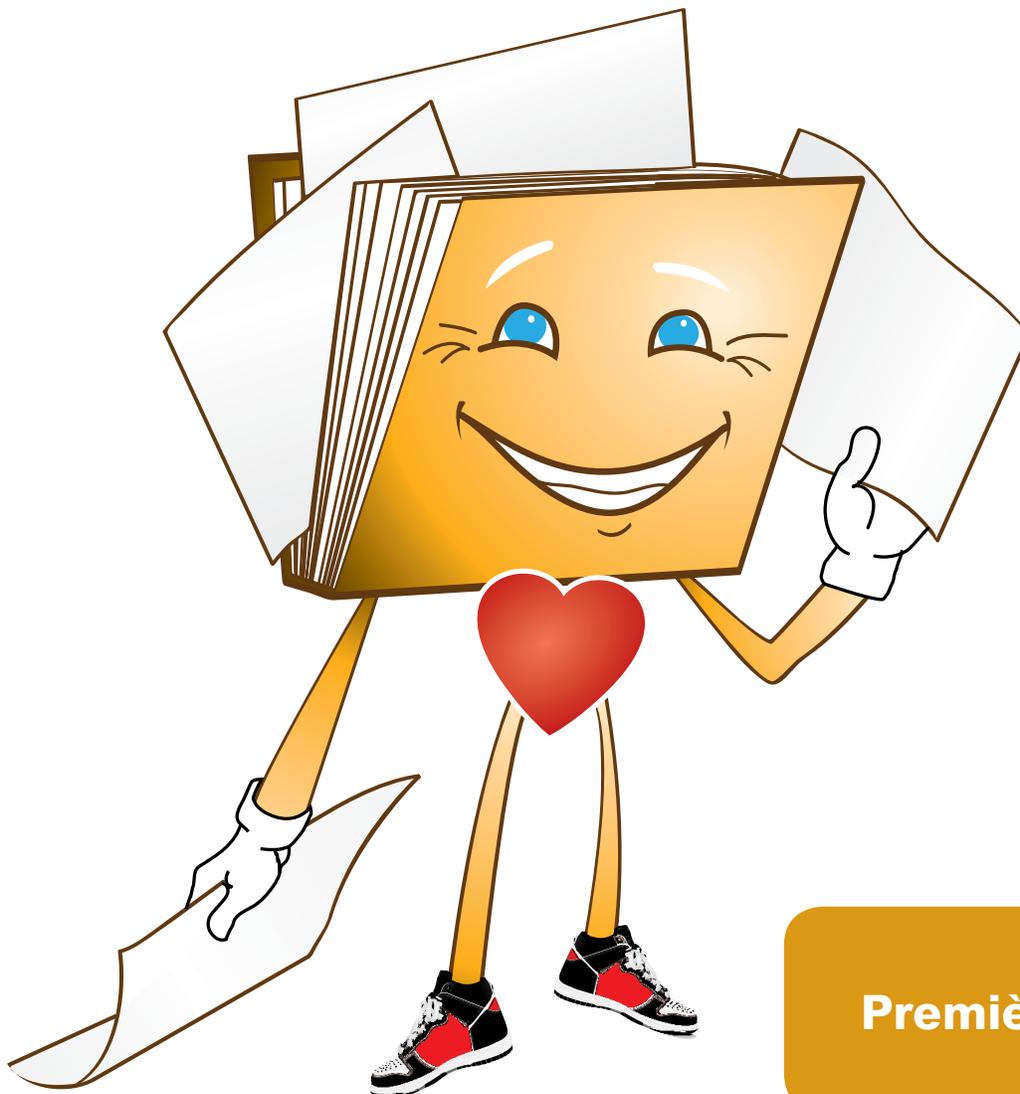
Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Ouest-  
de-l'île-de-Montréal

Québec 

Centre affilié universitaire  
en gérontologie sociale

Université   
de Montréal

# Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés



Première édition

## **Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés**

### **Note concernant les droits d'auteurs**

La reproduction entière ou partielle du présent guide est permise et ce gratuitement, à condition de mentionner la source.

© CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, 2016

### **Édition**

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux  
du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal  
5800, boul. Cavendish, bureau 600  
Côte-Saint-Luc, Québec, H4W 2T5  
514 488-3673

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2016

Bibliothèque nationale du Canada, 2016

ISBN 978-2-922582-50-5

Ce guide peut être téléchargé gratuitement sur le site  
du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale  
au [www.creges.ca](http://www.creges.ca)

### **Crédits**

Les sources des documents dont sont inspirées certaines sections  
de la trousse sont mentionnées uniquement sur la fiche descriptive  
de chaque outil afin d'en alléger la lecture.

### **Note éditoriale**

Le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les  
femmes que les hommes.

**Auteurs**

Sophie Laforest, Ph. D.  
Kinésiologue et épidémiologiste

Stéphanie Dupont, B.A., FLE  
Organisatrice communautaire

Marie-Eve Delichy, M. Sc.  
Kinésiologue

Eudoxie Adopo, Ph. D.  
Kinésiologue

Éliane Charboneau, M. Sc.  
Kinésiologue

**Coordination**

Sophie Laforest  
Marie-Eve Delichy

**Révision linguistique**

Marie-Chantal Plante

**Mise en pages et illustrations**

Marie-Judith Langlois, MJL Design

**Logos**

Pierre Dagesse

**Collaboration**

Véronique Autotte, Audrey Francoeur,  
Petre Popov, étudiants à la maîtrise en  
kinésiologie, Université de Montréal

Marie-Claude Gagnon, Émilie Prim, étudiantes au  
baccalauréat en kinésiologie, Université de Montréal

Manon Parisien, M. Sc., ergothérapeute

**Comité consultatif**

Caroline Arsenault, Linda Barette, Claude Bégin,  
Jacques Brosseau, Donald Dessureau, Guylaine Dubé,  
Johanne Filiatrault, Marie-Chantal Fournel,  
Lise Gauvin, Bill Green, Anne-Renée Hert,  
Marie-Claude Leblanc, Chantal Lévesque, Silvio Manfredi,  
Jocelyne Ouellette, Marie-Thérèse Caron, Aida Vidzer,  
Anne Beaulé, Valois Boudreault, Françoise Marin,  
Carine Thibault, Christine Gilbert, Marie-Eve Thériault,  
Nadia Lapointe, Monique Dubuc, Judith Maltais



# Remerciements

**N**ous tenons à remercier en premier lieu la Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal pour avoir trouvé le projet intéressant, l'avoir soutenu financièrement et accepté que la répondante régionale en prévention des chutes y prenne part. Nous remercions sincèrement le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal d'avoir permis à la répondante locale en prévention des chutes de s'impliquer au sein de l'équipe Prévention et promotion, santé et vieillissement, pour élaborer la trousse en plus de son soutien financier.

Un comité consultatif composé d'intervenants provenant de milieux variés a permis de bien circonscrire le projet et nous remercions chaleureusement chacun des membres. Nous aimerions souligner l'implication des personnes suivantes : Ann Beaulé, Claude Bégin, Monique Dubuc, Johanne Filiatrault, Marie-Chantal Fournel et Judith Maltais.

Une mise à l'essai de la trousse a été réalisée grâce à Julie Hins et Judith Maltais de l'équipe prévention des chutes à l'Agence de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale; Mylène Cyr, de l'organisme Le Catal, Laval; Charles-Émile Desgagné-Cyr et Melonne Valès, de Promo santé Laval; Carolyne Arsenault, directrice de La théière-The Tea Pot (un centre pour les 50 ans et plus, à Lachine).

Nous souhaitons remercier Denise Koubanioudakis de son soutien pour finaliser la trousse et coordonner la révision linguistique et l'infographie.

Mille mercis à Danielle Guay pour son soutien tout au long du projet et pour les diverses tâches réalisées.



## Mot de la directrice

**L**e Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal fait preuve d'initiative en matière de développement de projets dynamiques réalisés par des équipes de professionnels dans le cadre de pratiques de pointe novatrices portant sur différents enjeux liés au vieillissement tels que la santé mentale, les soins palliatifs, la maltraitance ou les proches aidants. L'un des mandats de la pratique de pointe en prévention et promotion, santé et vieillissement (PPSV) du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal consiste à concevoir, à évaluer et à diffuser des outils visant à promouvoir le vieillissement actif, notamment sur le plan de l'activité physique. C'est bien connu, un mode de vie actif est un élément important du bien-être. L'activité physique aide les aînés à conserver leur autonomie et leur qualité de vie. Outiller les intervenants qui œuvrent auprès des aînés va donc de soi. C'est dans cette optique qu'a été créée la Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés.

Cette trousse est le fruit de plusieurs années de travail. De nombreux partenaires y ont d'ailleurs collaboré et le résultat est fort intéressant. Nous espérons que la Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés saura inspirer les responsables d'organismes qui désirent inclure la pratique de l'activité physique chez les aînés dans leur programmation d'activités et qu'elle contribue à inciter les aînés à adopter cette saine habitude de vie.

*Spyridoula Xenocostas*

Directrice-adjointe de recherche - secteurs social et communautaire  
CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal



# Table des matières

<b>1. Introduction</b>	
1.1 À propos de la trousse	11
1.2 Importance de la promotion de l'activité physique chez les aînés	12
1.3 Origine du projet	12
1.4 Philosophie sous-jacente	13
1.5 Clientèles visées par la trousse	14
1.6 Utilisation de la trousse	15
1.7 Plan d'action	16
1.8 Format des outils	16
<b>2. Présentation des guides</b>	
2.1 <i>Guide de réflexion</i>	
▶ Objectifs	17
▶ Utilité du guide	17
▶ Outils	18 à 19
2.2 <i>Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire</i>	
▶ Objectifs	21
▶ Utilité du guide	21
▶ Outils	22 à 23
2.3 <i>Guide de mise en place de programmes d'activité physique</i>	
▶ Objectifs	25
▶ Utilité du guide	25
▶ Outils	26 à 31
<b>3. Conclusion</b>	33
<b>4. Références</b>	35

## Les guides

*Guide de réflexion - **R***

*Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire - **P***

*Guide de mise en place de programmes d'activité physique - **M***



# 1. Introduction

## 1.1 À propos de la trousse

La *Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés* vise à outiller les responsables d'organismes communautaires et des municipalités (ou tout autre intervenant œuvrant auprès des aînés) qui souhaitent inciter leur clientèle à bouger davantage.

Les outils de la trousse sont rassemblés dans trois guides autonomes dont les objectifs consistent à soutenir les organismes à différents niveaux :

- ▶ Une réflexion sur leur offre de services en activité physique (*Guide de réflexion*)
- ▶ La promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire auprès de leur clientèle aînée (*Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire*)
- ▶ La mise en place de programmes d'activité physique (*Guide de mise en place de programmes d'activité physique*).

Les termes promotion d'un mode de vie actif et programme d'activité physique seront utilisés à maintes reprises dans cette trousse. Selon le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (2013, p. 2), un mode de vie physiquement actif réfère à « un mode de vie qui intègre la pratique de plusieurs activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variables, pour les bienfaits qui s'y rapportent ». Un programme d'activité physique est constitué d'une série d'activités ou d'exercices structurés intégrant le mouvement corporel comme principale stratégie dans le but d'atteindre des objectifs précis ou simplement en vue de favoriser un mode de vie actif. Il existe une variété de programmes d'activité physique qui permettent de répondre aux intérêts et aux capacités de tous.

Chaque guide a été conçu en fonction d'un objectif particulier. En effet, le *Guide de réflexion* contient des outils qui permettent aux responsables d'organismes communautaires de réviser leur offre de services afin d'être en mesure d'offrir des programmes d'activité physique ou de promouvoir un mode de vie actif à leur clientèle. Les outils du *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* s'adressent à la fois aux organismes, aux intervenants et aux aînés, leur offrant ainsi des stratégies de promotion d'un style de vie actif. Finalement, le *Guide de mise en place de programmes d'activité physique* propose des outils qui favoriseront l'implantation optimale de services en activité physique pour les aînés.

Chacun des outils de la trousse a été conçu pour être utilisé de façon indépendante selon les besoins et les objectifs des milieux. Ces outils facilitent le travail des organismes invités à choisir les outils qu'ils jugent utiles. Même si la trousse imprimée dans son intégralité paraît volumineuse, cela ne signifie nullement un surcroît de travail. Les auteurs ont décidé d'inclure tout ce qui est nécessaire directement dans la trousse afin d'éviter aux utilisateurs d'avoir à faire des recherches supplémentaires.

## 1.2 Importance de la promotion de l'activité physique chez les aînés

Les études scientifiques rapportent les nombreux effets bénéfiques de la pratique d'une activité physique chez les aînés (U.S. Department of Health and Human services, 1996). De plus, des lignes directrices en matière de stratégies à mettre en place pour favoriser la pratique de l'activité physique ont été émises dans plusieurs pays (Paterson et al., 2007, U.S. Department of Health and Human Services, 2008; Nelson et al., 2007) et aussi au Québec (Comité scientifique Kino-Québec, 2002). Ces études démontrent les avantages de l'activité physique chez les aînés autonomes et également chez les personnes plus frêles. Parmi les bienfaits reconnus de la pratique régulière d'une activité physique mentionnons l'amélioration ou le maintien de la force musculaire, de la consommation maximale d'oxygène, de la flexibilité et de l'équilibre, ce qui permet de favoriser l'autonomie et la mobilité nécessaires pour réaliser les tâches de la vie quotidienne (Comité scientifique Kino-Québec, 2002). L'activité physique est une stratégie importante pour aider les aînés à demeurer fonctionnels le plus longtemps possible, à continuer à vaquer à leurs activités et à s'impliquer dans la vie de leur quartier. L'activité physique peut contribuer à une meilleure qualité de vie chez des personnes aux prises avec divers problèmes de santé chronique et elle peut faire partie des moyens pour favoriser la gestion de la maladie (diabète, arthrite, maladie pulmonaire obstructive chronique, Parkinson, etc.). Il n'y a pas d'âge pour commencer à faire de l'exercice, même les personnes plus frêles et les fumeurs peuvent en faire. Il s'agit toutefois de choisir des activités adaptées aux capacités et aux intérêts des personnes visées.

Malgré toutes ces évidences et ces connaissances, un nombre élevé d'aînés demeurent sédentaires. Afin d'obtenir des bénéfices pour la santé, les recommandations canadiennes stipulent que les adultes et les aînés devraient accumuler l'équivalent de 150 minutes d'activité physique d'intensité minimalement modérée en plus d'intégrer deux séances d'activités de renforcement musculaire par semaine (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011). Au Québec, les données d'enquêtes relèvent que seulement 37 % des hommes et 26 % des femmes de plus de 65 ans font de l'activité physique suivant ces recommandations (Nolin et Hamel, 2008). Ce constat n'est pas unique au Québec et plusieurs études soulignent maintenant l'importance de concevoir des stratégies qui suscitent la pratique d'activités physiques variées amusantes et sécuritaires pour les aînés (Shephard et al., 2004; Sparling et al., 2000).

## 1.3 Origine du projet

L'idée de concevoir une trousse d'outils visant à favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés est née du questionnement des répondants locaux et régionaux en prévention des chutes quant à la suite à donner au Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED), un programme constitué entre autres d'exercices visant à améliorer l'équilibre et la force musculaire des membres inférieurs chez les aînés autonomes âgés de 65 ans et plus. Certains intervenants qui offrent le programme PIED se sentent en effet plutôt démunis lorsque vient le temps d'encourager le maintien des acquis par la pratique de l'activité physique une fois le programme terminé. Mentionnons que certains organismes s'en sortent bien en orientant les aînés vers d'autres ressources sur leur territoire ou en leur offrant des activités physiques dans le cadre de leur programmation régulière.

Dans une perspective de santé publique, il a donc été décidé de développer une trousse d'outils pour soutenir les organismes communautaires dans la promotion d'un mode de vie actif et la mise en place de programmes d'activités physiques destinés aux aînés, qu'ils aient ou non suivi le programme PIED. De plus, cette trousse d'outils pourra être mise à profit par d'autres milieux intéressés à la promotion de l'activité physique chez les aînés et à l'offre de programmes d'activités physiques auprès de cette population comme les municipalités, les résidences pour personnes âgées et le regroupement des clubs de l'âge d'or.

## 1.4 Philosophie sous-jacente

### **Autonomie des milieux**

La trousse d'outils vise à encourager un mode de vie actif chez les aînés en augmentant leurs compétences et celles des organismes en matière d'activité physique. Elle comprend un ensemble d'outils variés et simples d'utilisation qui pourraient être profitables dans divers milieux selon leurs besoins et leurs objectifs. La philosophie sous-jacente de la trousse d'outils consiste à augmenter l'autonomie des milieux en ce qui a trait à la promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire auprès de leur clientèle et à la mise en place de programmes d'activité physique.

### **Implication des aînés**

Il est fortement encouragé d'impliquer des aînés à toutes les étapes de la réflexion, de la promotion et de la mise en place des services qui leur sont destinés. Le fait de donner une voix aux aînés de la communauté et de leur permettre de s'impliquer dans la promotion et la mise en place de services peut être une source importante de satisfaction et de valorisation personnelles. Cette approche s'inscrit en outre dans les principes de base de la promotion de la santé (OMS, Santé et Bien-être social Canada et Association canadienne de la santé publique, 1986). La trousse d'outils vise également à accroître la compétence personnelle des aînés en matière d'activité physique et à les encourager à maintenir un mode de vie actif. De plus, en faisant participer les aînés à leur réflexion, les milieux s'assurent d'avoir une programmation qui reflète les préoccupations des aînés, augmentant ainsi les chances de répondre à leurs besoins.

### **Promotion des ressources**

La trousse d'outils a également comme objectif de faire la promotion des différentes ressources en activité physique déjà à la disposition de la population aînée. Cela permettra aux organismes et aux aînés de mieux connaître les services et les outils déjà en place et d'en favoriser une meilleure utilisation. Enfin, la trousse d'outils encourage les partenariats entre les organismes et les intervenants impliqués dans l'augmentation de la pratique régulière de l'activité physique chez les aînés.

## **1.5 Clientèles visées par la trousse**

### **Organismes**

La trousse d'outils est spécifiquement conçue à l'intention des organismes communautaires. Elle pourrait par ailleurs être utile aux résidences pour personnes âgées, aux municipalités ou à tout autre organisme œuvrant auprès des aînés. Ces différents milieux sont invités à n'utiliser que les outils qu'ils jugent pertinents selon leurs besoins et leurs objectifs.

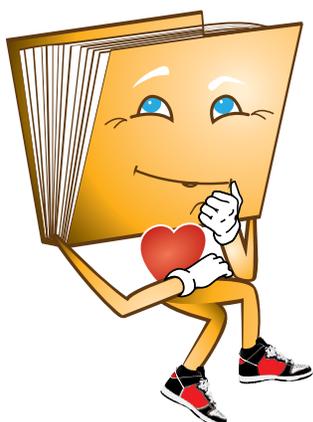
### **Intervenants**

La trousse rassemble des outils pour les intervenants œuvrant auprès des aînés et intéressés à offrir des programmes d'activité physique ou à faire la promotion d'un mode de vie actif chez cette population. La trousse peut s'avérer utile pour les bénévoles, les intervenants du milieu communautaire, les professionnels de l'activité physique (par exemple, des kinésologues et des éducateurs physiques) et même les professionnels de la santé. La variété d'outils proposée permettra aux intervenants de choisir ce qui leur convient.

### **Aînés**

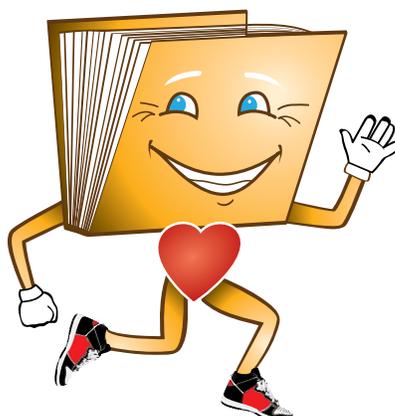
La trousse d'outils a été élaborée dans le but ultime de favoriser la santé des aînés vivant à domicile ou en résidence privée pour personnes autonomes. Le principal moyen utilisé pour atteindre ce but est l'augmentation de leur pratique régulière d'une activité physique. Dans la pratique, la majorité des outils de la trousse a été conçue pour soutenir les organismes et les intervenants œuvrant auprès de cette clientèle. Toutefois, certains outils concernent directement les aînés qui seront à l'occasion sollicités pour les utiliser selon les objectifs et les besoins des organismes et des intervenants.

## 1.6 Utilisation de la trousse d'outils



Guide de réflexion + plan d'action

*R*



Guide de mise en place

*m*



Guide de promotion

*P*

La trousse d'outils comporte trois guides qui peuvent être utilisés de façon indépendante : Le *Guide de réflexion*, le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* et le *Guide de mise en place de programmes d'activité physique*.

Le *Guide de réflexion* a été élaboré de façon à susciter la réflexion des organismes relativement à leur offre de services en activité physique. Les outils de ce guide visent à aider les organismes à se positionner par rapport à leur mandat en termes d'offre de services et à se fixer des objectifs pour encourager leur clientèle à être plus active. L'outil central de ce guide est le plan d'action, qui se veut un outil d'accompagnement pour les organismes dans leur démarche de planification.

Après cette démarche de réflexion, qui demeure optionnelle, les responsables ou les représentants d'organismes peuvent choisir une ou les deux options suivantes :

- 1 Utiliser le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* pour encourager les aînés à être plus actifs en faisant connaître par exemple les ressources existantes sur le territoire (les pistes cyclables, les parcs, etc.) ou en leur donnant des moyens pour être plus actifs dans leur vie.
- 2 Utiliser le *Guide de mise en place de programmes d'activité physique* pour implanter de nouveaux services d'activité physique en tenant compte des programmes et des ressources disponibles sur leur territoire.

Les outils fournis dans la trousse devraient permettre aux organismes ayant souvent peu de ressources ou de temps à investir de se rendre compte qu'ils disposent d'acteurs influents auprès des aînés. Nous leur offrons désormais plusieurs outils pour les encourager dans ce processus.

En résumé, la trousse ne contient pas un mode d'emploi rigide et n'a pas à être utilisée dans son intégralité. Les organismes et les intervenants doivent plutôt la voir comme un coffre contenant différents outils détachables, à sélectionner en fonction de leurs besoins et de leurs objectifs. Le mode d'emploi de chaque outil est expliqué clairement. La section sur le contenu de chaque guide présente une brève description de chaque outil, ce qui permet au lecteur de se diriger aisément vers les outils qui lui semblent pertinents.

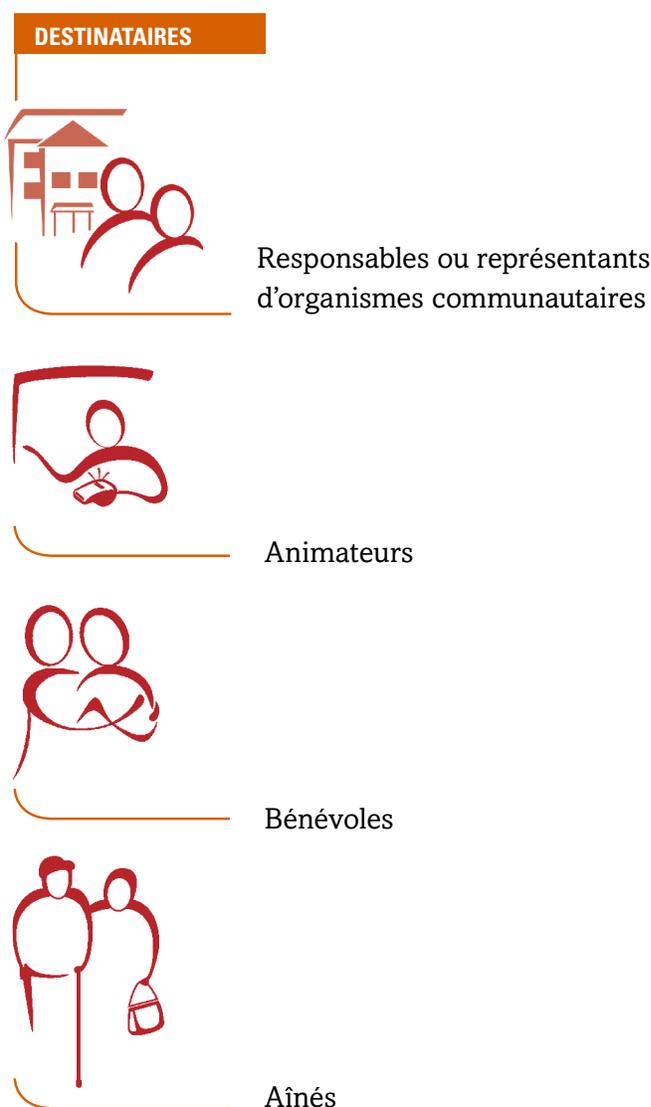
## 1.7 Le plan d'action

Le plan d'action suggéré dans le *Guide de réflexion* mérite d'être présenté. Nous recommandons vivement l'utilisation par tous de ce plan d'action en vue de bien planifier les projets visant à favoriser la pratique de l'activité physique auprès des aînés.

Planifier un projet consiste à prendre position et à se donner une orientation. Le plan d'action définit les objectifs, les actions, les moyens et le temps nécessaire à la réalisation d'un projet. C'est également l'outil qui aide à prioriser les actions et à cibler les sources de financement, les partenaires et les collaborateurs. Le plan d'action, souvent négligé, est pourtant essentiel à la réussite de tout projet.

## 1.8 Format des outils

Chaque outil est précédé d'une fiche descriptive qui informe des destinataires, de sa description, de son utilité, de son mode d'emploi et des pistes d'action. Les pictogrammes suivants utilisés dans les fiches descriptives font référence aux différents destinataires des outils.

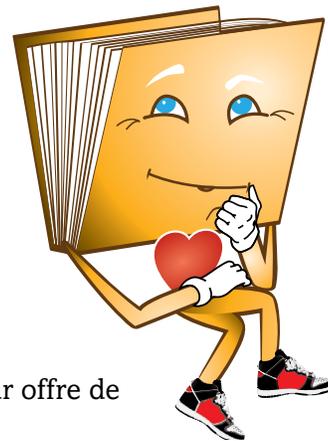


## 2. Présentation des trois guides

Cette section présente les trois guides, leurs objectifs, la liste des outils et leur description.

### 2.1 Guide de réflexion

Cette section présente le *Guide de réflexion*, ses objectifs, son contenu et ses outils. Chaque outil est identifié au moyen d'un numéro précédé de la lettre **R** (réflexion). Une fiche descriptive accompagne chaque outil.



#### Objectifs

Le but du *Guide de réflexion* consiste à susciter la réflexion des milieux sur leur offre de services en termes d'activité physique.

- a) Le *Guide de réflexion* vise à soutenir les responsables d'organismes communautaires afin qu'ils :
  - ▶ cernent leurs capacités, leurs intérêts et leurs ressources en ce qui concerne l'offre en activité physique aux aînés (outil **R.1**);
  - ▶ se fixent des objectifs, qu'ils élaborent un plan d'action pour les atteindre et qu'ils en évaluent l'atteinte (outils **R.2**, **R.3**, **R.5**, **R.10**);
  - ▶ dressent un portrait de l'offre de services et des ressources en activité physique pour les aînés vivant sur leur territoire (outils **R.11**, **R.12**);
  - ▶ énumèrent les éléments de l'environnement physique de leur région qui peuvent favoriser la pratique de l'activité physique comme les parcs et les pistes cyclables (outil **R.13**);
  - ▶ cernent les besoins et les intérêts de leur clientèle aînée pour la pratique de l'activité physique (outil **R.14**).
  
- b) Le *Guide de réflexion* vise à informer les responsables d'organismes communautaires sur :
  - ▶ le développement de partenariats possibles et les sources de financement et de soutien disponibles (outil **R.4**, **R.6**, **R.7**, **R.8**, **R.9**);
  - ▶ les compétences requises pour offrir divers programmes d'activité physique (outil **R.15**).

#### Pourquoi ce guide?

Le *Guide de réflexion* veut encourager la réflexion des responsables des organismes relativement à leur offre de services en activité physique. Rappelons qu'il n'est pas nécessaire de passer à travers tous les outils du *Guide de réflexion* avant d'utiliser les autres guides.

## Les outils du *Guide de réflexion*

### **R.1 Questionnaires de préparation à l'action**

Cet outil propose aux organismes des questionnaires à utiliser pour passer en revue leur mission, leurs habitudes, leurs pratiques et leurs ressources (humaines, matérielles et financières) en activité physique auprès d'une clientèle aînée. Cet outil propose un questionnaire détaillé ou un questionnaire synthèse à utiliser en fonction des besoins et des ressources disponibles.

### **R.2 Plan d'action pour la promotion de l'activité physique et la mise en place de programmes**

Cet outil présente une démarche qui permet de déterminer des objectifs, de suivre le déroulement du projet, de procéder à des ajustements en cours de route si nécessaire, d'élaborer les étapes à entreprendre, de cibler des partenariats et de planifier l'évaluation globale du projet.

### **R.3 Élaboration d'un échéancier**

Cet outil permet d'encadrer le projet dans le temps, car ce qui rend certains projets difficiles, c'est souvent l'étirement dans le temps. Il est donc essentiel de déterminer une date de début et de fin de réalisation du projet. L'échéancier facilitera le suivi visuel du temps dont disposent les organismes et des délais à respecter.

### **R.4 Sources de financement et de soutien**

Cet outil suggère différentes sources de financement possibles selon le type d'activité à organiser (promotion d'un mode de vie actif ou mise en place de programmes d'activité physique). Plusieurs idées créatives sont proposées.

### **R.5 Calcul des coûts**

Cet outil présente un tableau qui permet d'inscrire les coûts liés à l'équipement, au matériel et aux ressources pouvant être nécessaires à la réalisation du projet de l'organisme ainsi que les divers soutiens disponibles. Cet outil permettra de prendre de l'avance en cernant les besoins et les coûts rattachés au projet. La compilation des données recueillies grâce à cet outil facilitera la préparation d'une demande de subvention.

### **R.6 Lettre de demande de financement**

Cet outil donne les grandes lignes des éléments à inclure dans une lettre de demande de financement et fournit un exemple.

### **R.7 Le partenariat**

Cet outil décrit le processus de développement et les fonctionnements optimaux d'un partenariat ou d'un soutien possible. Cet outil suscitera une réflexion sur les partenariats potentiels ainsi que sur les éléments essentiels à la réussite du processus.

## **R.8 Entente de partenariat**

Cet outil propose un modèle d'entente de partenariat utile pour s'impliquer dans un projet comprenant des responsabilités ou des contributions partagées. Afin d'illustrer l'information que peut contenir une entente de partenariat, un exemple d'entente est proposé. Cet exemple peut être consulté pour enrichir l'élaboration d'une entente de partenariat.

## **R.9 Exemple de lettre d'entente de services**

Cet outil propose un modèle de lettre d'entente de services ainsi qu'un exemple de lettre. Une lettre d'entente de services est généralement plus simple et moins détaillée qu'une entente de partenariat, mais vise les mêmes objectifs de collaboration. Cet outil est utile pour s'impliquer dans un projet comprenant des responsabilités ou des contributions partagées.

## **R.10 Évaluation du projet**

Cet outil vise l'évaluation de la réussite et de la pertinence du projet. En aidant à quantifier le projet, cet outil peut être utile lors d'une autre demande de subvention. L'évaluation permet, après chaque étape du projet, de réfléchir aux modifications à apporter au programme, à sa poursuite ou encore aux raisons expliquant son abandon.

## **R.11 Démarche de recension des ressources en activité physique**

Cet outil propose de sélectionner les organismes offrant des activités physiques aux aînés ou de l'information sur l'offre de services en activité physique. Il contient aussi des exemples d'activités physiques généralement proposées aux aînés.

## **R.12 Portrait de l'offre de services en activité physique**

Cet outil est constitué d'un tableau à remplir pour avoir une vue d'ensemble des différents services en activité physique disponibles pour les aînés au sein de l'organisme et de la communauté. Cela permet, le cas échéant, de ne pas dédoubler les services ou d'en proposer qui répondent véritablement aux besoins de la clientèle.

## **R.13 Démarche de recension des ressources environnementales et physiques favorisant la pratique de l'activité physique**

Cet outil est constitué d'un questionnaire portant sur les ressources de l'organisme (section A) et du quartier (section B) qui favorisent la pratique de l'activité physique. Il permet de faire le point sur ces ressources et d'avoir une meilleure idée des atouts et des défis de l'environnement au moment d'offrir une activité physique à la clientèle aînée.

## **R.14 Sondage pour mieux connaître les aînés et leurs intérêts**

Cet outil propose un sondage destiné aux aînés en vue de connaître leur profil et leurs intérêts en matière d'activités physiques. Il importe que vous impliquiez les aînés dans votre démarche de diverses façons, la première étant de les consulter pour avoir leur avis sur votre offre de services.

## **R.15 Compétences requises pour offrir différents types d'activité physique**

Cet outil présente des exemples de mandats confiés à différents types d'intervenants pour l'animation d'activités physiques à l'intention de la clientèle aînée. Les renseignements contenus dans cet outil faciliteront le choix des intervenants ou des animateurs les mieux adaptés au projet.



## 2.2 Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire

Cette section présente le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire*, ses objectifs, son contenu et ses outils. Chaque outil est identifié au moyen d'un numéro précédé de la lettre **p** (promotion). Une fiche descriptive accompagne chaque outil.



### Objectifs

En vue d'adopter et de maintenir un mode de vie actif, les aînés doivent non seulement être informés mais également encouragés à pratiquer une activité physique. La promotion des différents programmes d'exercices et d'activités disponibles et accessibles sur leur territoire peut avoir une incidence sur les comportements des personnes vis-à-vis leur pratique d'une activité physique, quelle que soit leur situation actuelle. Le but du *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* consiste à soutenir les organismes communautaires en leur proposant plusieurs mesures à prendre afin de « mettre en action » le plus d'aînés possible.

- a) Le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* vise à soutenir les responsables d'organismes communautaires afin qu'ils :
  - ▶ mettent sur pied des stratégies de promotion sur l'offre de services en activité physique (outil **p. 1**);
  - ▶ ciblent et informent les aînés des ressources disponibles sur leur territoire (outil **p. 2**);
  - ▶ utilisent des moyens et des stratégies pour promouvoir la pratique de l'activité physique chez les aînés (outils **p. 4, p. 6**);
  - ▶ interviennent de façon à mettre en place un environnement favorable à la pratique de l'activité physique (outils **p. 9, p. 10**).
  
- b) Le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* vise à outiller les aînés afin qu'ils :
  - ▶ cernent leurs objectifs personnels relatifs à l'activité physique (outil **p. 3**);
  - ▶ utilisent des moyens et des stratégies pour adhérer à l'activité physique et maintenir un mode de vie actif (outils **p. 5, p. 7**);
  - ▶ reconnaissent leurs obstacles personnels quant à la pratique de l'activité physique afin de pouvoir les surmonter (outil **p. 8**).

### Pourquoi ce guide?

Le *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire* sert à épauler les milieux qui souhaitent mettre en œuvre des moyens pour inciter les aînés à la pratique régulière d'une activité physique et à l'adoption et au maintien d'un mode de vie actif. Les outils invitent également les aînés à réfléchir sur l'importance de l'activité physique, leurs objectifs, leurs préférences et les éléments qui soutiennent et influencent leur motivation personnelle.

## Les outils du *Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire*

### Outils de promotion des ressources en activité physique dans les territoires

#### **p.1 Stratégies promotionnelles des ressources en activité physique**

Cet outil propose une liste de stratégies pouvant être utilisées pour promouvoir l'activité physique au sein des organismes communautaires et des partenaires du territoire visé. Il comprend **1** des stratégies de promotion auprès des aînés, des professionnels de la santé, des responsables d'organismes communautaires; **2** des stratégies pour favoriser la visibilité du programme; **3** des stratégies de valorisation de l'activité physique, des activités et des programmes en cours.

#### **p.2 Fiches sur les ressources en activité physique disponibles dans le quartier**

Cet outil propose de remplir de courtes fiches sur les caractéristiques des activités physiques offertes sur le territoire (coordonnées, types de programmes, prix, horaire, etc.) et de les remettre aux participants.

### Outils pour promouvoir la pratique de l'activité physique chez les aînés

#### **p.3 Formulation d'objectifs personnels pour la pratique de l'activité physique**

Cet outil aide à élaborer efficacement des objectifs à court et à long terme au moyen de la méthode SMART (spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporelle). Il propose un formulaire à remplir par le participant et un suivi pour l'encourager et accroître sa motivation.

#### **p.4 Moyens pour favoriser l'adhésion des aînés à la pratique de l'activité physique (pour les organismes)**

Cet outil suggère des stratégies à adopter par les organismes communautaires pour susciter la motivation des aînés à adopter un mode de vie actif et leur adhésion à l'un des programmes d'activité physique offerts par l'organisme. Des exemples concrets sont proposés.

#### **p.5 Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique (pour les aînés)**

Cet outil est composé d'un questionnaire visant à faire découvrir aux aînés leurs préférences et leurs besoins en vue de choisir une activité ou un programme correspondant à leurs goûts et à leurs attentes, ce qui contribuera grandement à l'adoption d'un mode de vie actif.

**p. 6 Moyens pour encourager les aînés à maintenir leur pratique de l'activité physique (pour les organismes)**

Cet outil énumère plusieurs facteurs stimulants qui favorisent le maintien d'un mode de vie actif et la pratique d'une activité physique. Les organismes communautaires peuvent prendre en considération ces facteurs pour optimiser leur offre de services de façon à ce qu'ils conviennent davantage aux intérêts des aînés. Les facteurs sont répartis en trois catégories : environnementaux, intrapersonnels et interpersonnels.

**p. 7 Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique (pour les aînés)**

Cet outil présente des stratégies de motivation et des conseils destinés aux aînés pour demeurer actifs et persévérer afin de ressentir les bienfaits liés à un mode de vie actif à long terme. Des outils de motivation et des exemples concrets sont proposés.

**p. 8 Des excuses qui deviennent des motivations**

Cet outil contient une liste des excuses les plus souvent utilisées pour arrêter, abandonner ou ne pas adhérer à un programme d'activité physique. Il contient également un questionnaire à remplir par les aînés pour leur faire prendre conscience de leurs obstacles personnels concernant l'activité physique. On offre en outre des conseils et des exemples concrets pour transformer ces barrières en motivation et être plus actifs et bouger davantage en réalisant les activités de la vie quotidienne.

## **Outils pour favoriser la mise en place d'environnements favorables à l'activité physique**

**p. 9 Information sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes**

Cet outil propose un texte informatif sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes qui, grâce à leurs actions, peuvent contribuer à apporter des changements positifs et durables dans leur environnement physique et social.

**p. 10 Moyens pour mettre à profit l'environnement physique ou pour le rendre plus favorable à la pratique de l'activité physique**

Cet outil présente des facteurs stimulants pouvant faciliter la pratique sécuritaire de l'activité physique et adaptée aux préoccupations des aînés. Il offre également des conseils pour les mettre en pratique au centre communautaire, dans le quartier avoisinant et dans la ville. On y propose enfin les avantages liés à un environnement favorable, ces arguments pouvant être présentés lors de discussions avec les représentants des municipalités.



## 2.3 Guide de mise en place de programmes d'activité physique

Cette section présente le *Guide de mise en place de programmes d'activité physique*, ses objectifs, son contenu et ses outils. Chaque outil est identifié au moyen d'un numéro précédé de la lettre **M** (mise en place). Une fiche descriptive accompagne chaque outil.

### Objectifs

Un organisme qui dispense des programmes et des services en activité physique à l'intention des aînés peut avoir besoin d'être guidé durant les différentes étapes du processus. Le but du *Guide de mise en place* consiste à soutenir les organismes et les animateurs pour mettre en place des programmes d'activité physique destinés aux aînés.



- a) Le *Guide de mise en place* vise à soutenir les responsables des organismes afin qu'ils :
  - ▶ recrutent adéquatement les animateurs qui seront en charge d'offrir les programmes d'activité physique (outils **m.1**, **m.2**, **m.3**, **m.4**, **m.5**);
  - ▶ recrutent adéquatement et avec succès les aînés qui participeront aux différents programmes offerts (outils **m.6**, **m.7**, **m.8**, **m.9**).
  
- b) Le *Guide de mise en place* vise à outiller les animateurs afin qu'ils aient des connaissances et des compétences additionnelles pour :
  - ▶ animer en toute sécurité et avec succès les différents programmes d'activité physique (outils **m.10**, **m.11**, **m.12**, **m.13**, **m.14**, **m.15**);
  - ▶ planifier adéquatement les programmes d'activité physique (outils **m.16**, **m.17**, **m.18**, **m.19**, **m.20**);
  - ▶ suivre la progression des participants (outils **m.21**, **m.22**, **m.23**, **m.24**);
  - ▶ contrôler la qualité des programmes d'activité physique offerts (outils **m.25**, **m.26**, **m.27**).

### Pourquoi ce guide?

Le *Guide de mise en place* encourage les organismes à accorder une attention particulière au recrutement des animateurs et des aînés. Ce guide contient également des outils pertinents pour offrir une animation optimale. Les ressources et les compétences étant variables d'un organisme à l'autre, il importe de bien outiller les milieux dans le cadre de leur démarche de mise en place d'activités physiques en fonction de leurs intérêts, de leur mission et de leurs ressources ainsi qu'en fonction des besoins de leur territoire et de leur clientèle.

# Les outils du *Guide de mise en place*

## Outils de recrutement des animateurs

### ***m.1* Ressources disponibles pour l'animation et lieux de recrutement des animateurs**

Cet outil présente des exemples de tâches pouvant être réalisées par différents types d'intervenants potentiels et les lieux où les recruter. Les informations contenues dans cet outil faciliteront votre choix des intervenants ou des animateurs les plus appropriés à votre projet.

### ***m.2* Annonce de recrutement**

Cet outil offre l'exemple d'une annonce de recrutement d'animateurs, ce qui permettra aux responsables d'organismes ou de résidences pour aînés de bien définir le type d'animateur recherché et les conditions de la prestation de service.

### ***m.3* Compétences et caractéristiques recherchées lors du recrutement des animateurs**

Cet outil aide la personne responsable du recrutement à s'assurer que l'animateur possède les habiletés requises pour animer l'activité. Il s'agit bien sûr d'une évaluation subjective mais qui peut s'avérer utile.

### ***m.4* Exemples de questions d'entrevue**

Cet outil propose des questions d'entrevue, réparties en quatre catégories : **1** les questions liées à l'emploi, **2** les questions portant sur les connaissances et les compétences, **3** les questions axées sur le comportement et la personne, **4** les questions de mises en situation. Cet outil guide l'intervieweur lors de l'entretien d'embauche des candidats à l'animation d'une activité physique à l'intention des aînés.

### ***m.5* Contrat d'embauche**

Cet outil propose un exemple de contrat à faire signer par les animateurs recrutés. Ce contrat précise les devoirs et les responsabilités de chacune des parties dans la réalisation de l'activité en question.

## Outils de recrutement des aînés

### ***m.6* Outils de publicité pertinents**

Cet outil offre aux organismes œuvrant auprès des aînés des stratégies et des moyens de faire connaître leur programme auprès de la population. Trois outils promotionnels sont présentés en exemple. Cet outil sert à favoriser le recrutement de participants à des programmes d'activité physique que les responsables des organismes veulent promouvoir.

### ***m.7* Contre-indications à l'activité physique**

Cet outil présente les contre-indications relatives, absolues et spécifiques à la pratique d'une activité physique pour les personnes âgées, émises dans les lignes directrices de l'ACSM (American College of Sport Medicine). Ces contre-indications ont pour but d'éviter des situations potentiellement dangereuses. Dans le cas de plusieurs maladies ou problèmes de santé, l'activité physique apporte des bienfaits qui ne peuvent pas être obtenus par la médication. Il est toutefois important d'identifier les personnes dont l'état de santé peut être aggravé par la pratique d'une activité physique. Une autorisation médicale sera nécessaire dans certains cas.

### ***m.8* Grille d'aptitude à l'activité physique**

Cet outil propose deux grilles d'aptitude à l'activité physique à utiliser durant l'étape de sélection des participants. La première grille est conçue pour les animateurs professionnels de la santé et la deuxième pour les animateurs bénévoles.

### ***m.9* Formulaire d'autorisation médicale**

Ce formulaire, à l'intention du médecin traitant dans le cas où une autorisation médicale est nécessaire avant de débiter le programme d'exercice, devrait être utilisé conjointement avec la grille d'aptitude à l'activité physique (*m.8*).

## Outils pour une animation optimale

### ***m.10* Compétences et connaissances requises à l'animation d'activités physiques auprès des aînés**

La section A présente une liste des qualités qu'un animateur devrait avoir en termes de savoir, de savoir-faire et de savoir-être pour bien animer un programme d'activité physique pour les aînés. La section B présente les défis de l'animation qui peuvent avoir des répercussions négatives sur la qualité de l'intervention.

### ***m.11* Information de base à transmettre aux personnes recrutées – l'abc de l'entraînement chez les aînés**

Cet outil contient un guide d'information de base à l'intention des animateurs recrutés qui offriront des programmes d'activité physique aux aînés. Il permet de rappeler à l'animateur ou de l'informer des principes de base et des lignes directrices en matière d'entraînement physique chez les aînés.

### ***m.12* Stratégies visant à stimuler la participation et favoriser la rétention au programme**

Cet outil suggère différents moyens pour favoriser la motivation chez l'animateur et les participants. Ces suggestions visent à encourager les participants à être présents et assidus au cours et à s'impliquer dans les activités que l'animateur propose.

### ***m.13* Techniques d'animation auprès des aînés**

La section A propose différents styles d'animation pour intervenir dans des groupes d'aînés. La section B comprend une liste des comportements pouvant être adoptés par les participants ainsi que le type d'animation à privilégier pour maintenir une bonne ambiance et une saine dynamique de groupe.

### ***m.14* Outils d'animation spécifiques pour certains problèmes de santé**

Cet outil offre de l'information pouvant aider les animateurs à adapter leurs interventions en fonction de problèmes d'audition, de vision et d'équilibre chez les aînés. Certains participants peuvent en effet vivre des situations délicates et il convient que l'animateur y soit préparé.

### ***m.15* Fiches d'information sur l'activité physique et la santé**

Cet outil offre des fiches spécifiques sur différents problèmes de santé généralement observés chez les aînés et les recommandations à suivre au cours de l'exercice. L'information aidera l'animateur dont les participants souffrent de problèmes tels que l'ostéoporose, l'hypertension, le cancer, l'arthrite ou le diabète. L'outil contient également de l'information à remettre aux aînés sur chacune de ces maladies.

## Outils pour la planification des activités

### ***m.16* Liste de ressources nécessaires pour la planification adéquate des activités physiques**

Se reporter aux outils *R.4*, *R.5* et *R.11*.

### ***m.17* Exemples de programmes, de dépliants et de sites Internet en lien avec l'activité physique chez les aînés**

Cet outil contient un tableau sur les différents programmes d'activité physique pouvant être offerts à une clientèle aînée. On y présente des dépliants et des sites Internet pouvant aider à l'élaboration de programmes d'activité physique pour les aînés. L'information fournie comprend les objectifs, la clientèle cible, la description du programme, les intervenants, les moyens de se le procurer, le nom de la personne-ressource à contacter ainsi que les particularités du programme.

### ***m.18* Fiche descriptive et rétroactive de l'intervention (journal de bord de l'animateur)**

Cet outil contient une fiche à remplir pour compiler l'information détaillée de chacune des séances d'activité physique. Cet outil peut servir de journal de bord. L'animateur y inscrit des commentaires personnels, ses perceptions et toute information obtenue lors des séances. Un exemple de fiche est fourni dans la première section de l'outil et une grille vierge à remplir dans la seconde section.

### ***m.19* Précautions générales et spécifiques relatives à certains problèmes de santé**

Cet outil comprend des fiches sur les signes et les symptômes à surveiller chez les aînés présentant certains problèmes de santé. Cet outil permet d'assurer la sécurité lors des séances d'activité physique et d'agir efficacement en présence d'un ou de plusieurs facteurs de risque chez un participant. L'information permet en outre de personnaliser l'intervention en adaptant les exercices en fonction des caractéristiques de chaque participant le cas échéant.

### ***m.20* Adaptation de l'activité physique en fonction du niveau d'autonomie des aînés**

Cet outil permet à l'animateur de bâtir son programme d'activité physique en y incluant des exercices sécuritaires, efficaces et adaptés au niveau d'autonomie des aînés et des qualités physiques à développer. L'activité physique peut être prescrite selon le modèle FIDT (fréquence, intensité, durée, type) en vue de développer les différentes qualités physiques importantes dans l'amélioration ou le maintien de l'autonomie chez les aînés : la force, l'endurance, l'aptitude aérobie, l'équilibre, l'agilité et la flexibilité.

## Outils pour la collecte d'information auprès des participants

### ***m.21* Fiche d'information sur les participants et tableau d'information sur les membres du groupe**

Cet outil comprend une fiche destinée aux participants et un tableau de compilation des données à l'intention de l'animateur. La fiche d'information des participants contient leurs renseignements personnels et médicaux. Le tableau de compilation contient des informations importantes sur chaque participant pouvant être utiles en cas d'urgence.

### ***m.22* Fiches de présence (a) et d'absence (b) des participants au programme d'activité physique**

On inscrit sur la fiche de présence le nom des participants inscrits, leur numéro de téléphone et leurs présences aux diverses séances.

On inscrit sur la fiche d'absence le nom des participants s'étant absentés, les raisons des absences, les solutions suggérées pour favoriser la participation ainsi que la date prévue du retour du participant.

### ***m.23* Fiche de progression individuelle des participants au programme d'activité physique**

Cet outil contient des tableaux d'évaluation de la progression des participants selon différents critères : l'aptitude physique, l'aptitude cognitive, l'aptitude comportementale et les améliorations observées durant le programme d'activité physique.

### ***m.24* Questionnaires sur la satisfaction des participants**

Cet outil comprend trois questionnaires permettant d'évaluer la satisfaction des participants quant à l'intervention de l'animateur (à la fin de chaque séance et à la fin de la session) et quant à leur propre prestation.

## Outils pour évaluer la qualité des activités

### ***m.* 25 Fiche d'autoévaluation de l'animateur**

Cet outil est composé d'un questionnaire portant sur les principales habiletés à développer pour l'animation en groupe. Le questionnaire est rempli par l'animateur afin qu'il puisse s'évaluer rapidement et fréquemment tout au long de la session. Cet outil permettra à l'animateur de travailler sur certains aspects à corriger en vue d'améliorer la qualité de son intervention et par conséquent la satisfaction de la clientèle. Cet outil peut être utilisé conjointement avec l'outil ***m.* 10** sur les compétences de l'animateur.

### ***m.* 26 Liste des éléments à vérifier pour assurer la sécurité lors de l'animation de programmes d'activité physique à l'intention des aînés**

Cet outil présente les éléments devant être vérifiés afin d'assurer la sécurité des participants lors d'une séance d'activité physique de groupe et de réduire les risques d'incident ou d'accident pouvant survenir lors d'une séance d'activité physique.

### ***m.* 27 Rapport d'incident ou d'accident lors d'une séance d'activité physique offerte aux aînés**

Cet outil présente un exemple de rapport d'incident ou d'accident à remplir par toute personne impliquée ou témoin d'un événement susceptible d'entraîner ou ayant entraîné des répercussions sur l'état de santé ou le bien-être d'un participant lors de la participation à un programme d'activité physique.



# Conclusion

La Trousse d'outils pour favoriser la pratique de l'activité physique chez les aînés permet d'outiller les responsables d'organismes communautaires qui souhaitent promouvoir la pratique de l'activité physique et l'adoption d'un mode de vie actif chez les aînés. La trousse est constituée de trois guides qui répondent aux différents besoins des organismes en fonction de leurs ressources.

Les outils contenus dans chaque guide peuvent être utilisés de manière indépendante en fonction des besoins et des priorités de l'organisme. Nous espérons que la brève description des outils facilitera l'utilisation de la trousse et la sélection appropriée des outils en fonction des réalités des milieux.

Cette trousse a été élaborée par l'équipe Prévention et promotion de la santé et vieillissement du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal et par le Département de kinésiologie de l'Université de Montréal. Nous serons heureux de recueillir vos commentaires et de répondre à vos questions. Nous espérons que les outils que vous retrouverez dans ces guides vous seront utiles.



# Références

Comité scientifique de Kino-Québec. (2002). *L'activité physique, déterminant de la qualité de vie des personnes de plus de 65 ans*. Québec : Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir. Repéré à <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/avisscientifiqueaines.pdf>.

Paterson, D. H., Jones, G. R. et Rice, C. L. (2007). Le vieillissement et l'activité physique : données sur lesquelles fonder des recommandations relatives à l'exercice à l'intention des adultes âgés. *Appl Physiol Nutr Metab*, vol. 32, p.75-121.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. (2013). *Mode de vie physiquement actif : définition commentée*. Québec : gouvernement du Québec, 5 p.

Nelson, M.E., Rejesky, W.J., Blair S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A. C. et Casteneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med. Sci. Sports Exerc*, vol. 39 (8), p. 1435-1445.

Nolin, B. et Hamel, D. (2008). L'activité physique au Québec de 1995 à 2005 : gains pour tous... ou presque. Dans Fahmy, M. (dir.), *L'état du Québec 2009 : tout ce qu'il faut savoir sur le Québec d'aujourd'hui* (p. 271-277). Montréal : Fides.

Organisation mondiale de la santé, Santé et Bien-être social Canada et Association canadienne de la santé publique. (1986). Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. *Revue canadienne de santé publique*, Vol. 7, p. 425-430.

Organisation mondiale de la santé. (2002). *Vieillir en restant actif, cadre d'orientation*. Contribution de l'Organisation mondiale de la santé à la Deuxième Assemblée mondiale sur le vieillissement. Madrid (Espagne).

Shephard, R., Lankenau, B., Pratt, M., Neiman, A., Benaziza, H., et Bauman, A. (2004). Physical activity development: A synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia. *Public Health Reports*, vol. 119, p. 346-351.

Sparling, P. B., Owen, N., Lambert, E. V. et Haskell, W. L. (2000). Promoting physical activity : the new imperative for public health. *Health education research*, vol. 15 (3), p. 367-376.

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2011). *Directives canadiennes en matière d'activité physique*. Repéré à [http://www.csep.ca/CMFiles/directives/PAGuidelinesBackgrounder\\_FR.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/directives/PAGuidelinesBackgrounder_FR.pdf).

U.S Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta (États-Unis) : National Center for Disease Control and Prevention. Repéré à <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/pdf/execsumm.pdf>.

U.S Department of Health and Human Services. (2008). *Physical activity guidelines for Americans, Be active, healthy, and happy!* Repéré à <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>.

Van Steenberghe, É. et St-Armand, D. (2006). *Chartre de Bangkok : ancrage pour de meilleures pratiques en promotion de la santé?* Collection partage, Réseau francophone international pour la promotion de la santé. Montréal. Repéré à [http://www.refips.org/files/international/charte\\_bangkok.pdf](http://www.refips.org/files/international/charte_bangkok.pdf).

