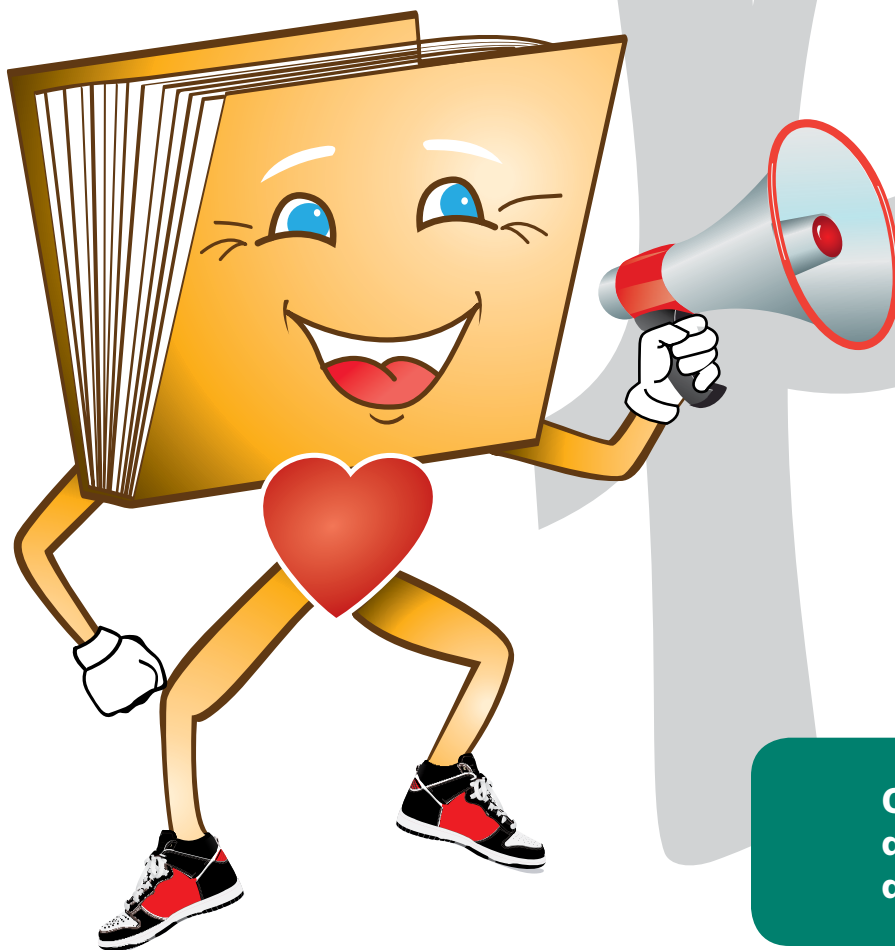


**Trousse d'outils pour favoriser  
la pratique d'activité physique chez les aînés**

*Outils du*  
**Guide de promotion  
d'un mode de vie actif et sécuritaire**



**Ce guide vous accompagne  
dans la promotion d'un mode  
de vie actif et sécuritaire.**

## **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 978-2-922582-53-6

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



# Outils du **Guide de promotion d'un mode de vie actif et sécuritaire** inclus dans cette section de la trousse

|              |   |         |
|--------------|---|---------|
| <b>p. 1</b>  | Stratégies promotionnelles des ressources en activité physique . . . . .  | 7 à 17  |
| <b>p. 2</b>  | Fiches sur les ressources en activité physique disponibles dans le quartier . . . . .   | 19 à 27 |
| <b>p. 3</b>  | Formulation d'objectifs personnels pour la pratique de l'activité physique . . . . .  | 29 à 46 |
| <b>p. 4</b>  | Moyens pour favoriser l'adhésion des aînés à la pratique de l'activité physique<br>(pour les organismes) . . . . .                      | 47 à 51 |
| <b>p. 5</b>  | Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique<br>(pour les aînés) . . . . .                                     | 53 à 63 |
| <b>p. 6</b>  | Moyens pour encourager les aînés à maintenir leur pratique de l'activité physique<br>(pour les organismes). . . . .                     | 65 à 68 |
| <b>p. 7</b>  | Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique<br>(pour les aînés) . . . . .                                  | 69 à 73 |
| <b>p. 8</b>  | Des excuses qui deviennent des motivations . . . . .  | 75 à 84 |
| <b>p. 9</b>  | Information sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes . . . . .  | 85 à 87 |
| <b>p. 10</b> | Moyens pour mettre à profit l'environnement physique ou pour le rendre<br>plus favorable à la pratique de l'activité physique . . . . . | 89 à 95 |



# Stratégies promotionnelles des ressources en activité physique

## DESCRIPTION

Cette section propose une liste de stratégies pour promouvoir les ressources en activité physique et les programmes offerts par votre organisme, vos partenaires ou vos collaborateurs. Les suggestions suivantes sont réparties en cinq catégories :

- ▶ stratégies de promotion auprès des aînés;
- ▶ stratégies de promotion auprès des professionnels de la santé;
- ▶ stratégies de promotion auprès des responsables d'organismes communautaires et de résidences pour personnes âgées;
- ▶ stratégies pour favoriser la visibilité du programme;
- ▶ stratégies de valorisation de l'activité physique, des activités et des programmes en cours.

## UTILITÉ

Les suggestions proposées dans cet outil visent à mieux faire connaître les ressources et les programmes d'activité physique à l'intention des aînés. Elles visent à promouvoir un mode de vie actif chez les aînés par leur participation à diverses activités disponibles ou proposées dans votre quartier. L'objectif consiste à informer, mobiliser et conscientiser le plus de personnes possible à l'importance de la participation des aînés à ces programmes et activités.

## MODE D'EMPLOI

Consultez les stratégies promotionnelles des ressources en activité physique et appliquer les suggestions adaptées aux réalités de votre milieu.

## COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Selon les stratégies adoptées, il sera possible par la suite d'ajuster votre planification promotionnelle en fonction des éléments ayant connu le plus de succès auprès des aînés.

## RÉFÉRENCES

- Agence de santé publique du Canada. (2008). *Vieillesse et aînés*.  
Repéré à [www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/index-fra.php).
- Belch, G.E. et Belch, M. A. (2006). *Communication marketing – Une perspective intégrée*. Montréal : Chenelière Éducation.

## DESTINATAIRES







## Stratégies de promotion auprès des aînés

### Comment faire connaître les services offerts dans votre quartier aux aînés ?

On propose ici des stratégies peu coûteuses et efficaces puisqu'elles touchent directement la population visée par les activités et les programmes que l'on cherche à promouvoir. Il importe de fournir le plus de renseignements possible afin de susciter l'intérêt et l'engouement pour les ressources en activité physique du quartier.

#### **Kiosques d'information**

Présentez un kiosque d'information lors de la tenue d'événements communautaires (fêtes, séances de vaccination, salons, tournois de quilles, etc.).

#### **Présentations**

Organisez des séances d'information sur les programmes d'activité physique offerts dans la région, y compris ceux de votre organisme. Les présentations peuvent être animées par l'animateur du programme ou par un ancien participant qui parlera de son expérience positive.

#### **Invitations**

Envoyez des invitations personnelles aux aînés pour les inciter à prendre part à un essai gratuit ou à une séance introductive qui porte sur les objectifs du programme et qui encourage les nouvelles personnes à y participer.

#### **Matériel d'activité physique**

Mettez à la disposition de la clientèle cible le matériel utilisé (balle de tennis, poches, etc.) afin qu'ils puissent essayer certains exercices et réduire leurs craintes possibles quant à l'activité physique.

#### **Dépliants**

Distribuez des dépliants et des brochures promotionnelles dans les endroits suivants : cliniques médicales, centres de prélèvement, pharmacies, lieux de culte, accueil des CLSC, bibliothèques publiques, etc. (se reporter à l'outil *m. 6*).

#### **Affiches**

Posez des affiches promotionnelles sur les babillards des centres communautaires et dans les endroits fréquentés par les aînés (se reporter à l'outil *m. 6*).



## Stratégies de promotion auprès des professionnels de la santé

### Comment faire connaître les services et les programmes offerts en activité physique auprès des professionnels de la santé ?

Il est important de faire connaître les ressources en activité physique aux différents professionnels de la santé (médecins, physiothérapeutes, ergothérapeutes, etc.). Ils seront ainsi en mesure de diriger leurs clients vers des activités précises offertes dans la communauté, contribuant ainsi à promouvoir un mode de vie actif chez les aînés.

#### **Courriels ou envois postaux**

Distribuez par courriel ou envoi postal des feuillets d'information sur les divers programmes en activité physique offerts aux aînés sur le territoire.

#### **Sensibilisation**

Sensibilisez les soignants à domicile qui pourraient en parler avec les bénéficiaires ainsi que les agents d'information des établissements.

#### **Coordonnées de la personne-ressource**

Donnez le nom et les coordonnées d'une personne-ressource à joindre pour obtenir plus d'information ou pour orienter les clients qui pourraient bénéficier des programmes.

#### **Site Web**

Invitez les professionnels de la santé à visiter le site Web de votre organisme communautaire et présentez-leur des liens Internet sur les programmes à consulter au besoin.

#### **Études à l'appui**

Appuyez votre information sur des études portant sur les bienfaits de l'activité physique pour les aînés et leurs résultats.

#### **Notes de service**

Demandez au CLSC (le service des communications ou les organisateurs communautaires) de faire circuler une note de service qui présente les activités offertes aux responsables des organismes pour aînés et leur demander de la diffuser.

#### **Rencontres**

Allez rencontrer les professionnels des résidences de personnes âgées et des organismes communautaires dans le but de se présenter, de décrire les services et de remettre des outils promotionnels au besoin.



## Stratégies de promotion auprès des responsables d'organismes communautaires et des résidences pour personnes âgées

### Comment faire connaître les services et les programmes offerts en activité physique aux responsables des organismes communautaires et des résidences pour personnes âgées ?

S'associer à d'autres organismes communautaires, à des résidences pour personnes âgées ou à d'autres ressources dans la communauté permet d'augmenter la visibilité du programme et d'accroître la participation.

#### Ressources disponibles

Faites parvenir de l'information sur les ressources à la disposition des établissements aux gestionnaires des centres communautaires et des résidences pour aînés et invitez-les à en faire la promotion.

Faites parvenir de l'information sur les ressources disponibles aux représentants des HLM et des associations de locataires et demandez-leur de l'afficher à la vue de tous les locataires (soulignez la gratuité des programmes quand c'est le cas).

#### Réunions

Soyez disponibles pour présenter l'offre de service en activité physique lors de vos réunions ou de vos rencontres.

#### Ententes

Établissez des ententes entre les centres communautaires et les résidences pour aînés en vue de faire la promotion commune de leurs activités.

#### Information

Informez les bibliothèques, les arrondissements, les villes et les centres de loisirs de la municipalité.

#### Rencontres

Allez rencontrer les responsables des résidences de personnes âgées et des organismes communautaires dans le but de se présenter, de décrire les services et de remettre des outils promotionnels au besoin.



## Stratégies pour favoriser la visibilité du programme

### Comment promouvoir votre programme ?

Il est important d'accroître la visibilité de votre programme dans toutes les circonstances et pour le plus grand nombre de personnes possible. Cela favorisera le bouche-à-oreille, une forme de marketing souvent oubliée mais qui s'avère très efficace.

#### Exemples

- ▶ Faites publier des annonces dans les journaux locaux ou rédigez un article sur le programme et y inclure des témoignages.
- ▶ Faites de la publicité à la radio communautaire locale.
- ▶ Demandez aux établissements de santé et de services sociaux et aux organismes communautaires de présenter le programme sur leur site Web ou leur système d'affichage (panneau, télévision).
- ▶ Faites paraître un article sur le programme dans des bulletins d'information à l'intention des aînés.
- ▶ Assurez-vous de donner les coordonnées d'une personne-ressource qui s'occupera des inscriptions ou qui répondra aux questions des personnes intéressées par le programme.
- ▶ Présentez votre programme sur la page Facebook de l'établissement s'il y a lieu.
- ▶ Distribuez des dépliants dans les lieux fréquentés par les aînés : bingo, pharmacie, église, etc. Demandez à l'établissement de placer les dépliants à un endroit visible.
- ▶ Participez aux événements s'adressant aux aînés, comme les soirées dansantes, pour y présenter le programme et distribuer le dépliant d'information.
- ▶ Organisez une journée « Invitez un ami » afin de faire connaître le programme (veillez à bien encadrer le groupe et à adapter le contenu pour un groupe plus nombreux).





## Stratégies de valorisation de l'activité physique, des activités et des programmes en cours

### Comment convaincre les aînés de s'intéresser à la pratique d'une activité physique ?

Mettre l'accent sur les avantages de tels programmes et la notion de plaisir peut grandement favoriser l'engouement et l'intérêt des aînés. L'idée qu'un mode de vie actif est une expérience positive en soi constitue un fort incitatif à faire de l'activité physique.

#### Exemples

- ▶ Encouragez le bouche-à-oreille.
- ▶ Recueillez des témoignages et des commentaires positifs de personnes ayant déjà participé aux programmes.
- ▶ Offrez aux participants du matériel promotionnel lors de l'inscription (autocollants, tee-shirts, gourdes, etc.).
- ▶ Visitez les établissements lors de la tenue d'activités spéciales.
- ▶ Informez les aînés sur les bienfaits d'un mode de vie actif.
- ▶ Invitez les aînés à participer à un essai gratuit, ce qui leur permettra de vivre une expérience positive avant de s'engager dans un programme.
- ▶ Récompensez la présence aux séances (tirage en fin de session, coupons de participation, etc.).
- ▶ Proposez des défis santé optionnels. Par exemple, d'ici le prochain cours, les participants ont comme devoir de réaliser chaque jour des exercices posturaux (remettez une feuille décrivant les exercices à réaliser et expliquez le devoir avant la fin de cours).



# Fiches sur les ressources en activité physique disponibles dans le quartier

## DESCRIPTION

Les fiches permettent de recueillir de l'information sur les différentes ressources en activité physique offertes dans votre quartier. Les ressources peuvent être classées par catégories. Par exemple, elles peuvent être divisées selon le type d'activité, l'intensité, etc. Exemples de types d'activités : club de marche, activités aquatiques, conditionnement physique, activités sur l'équilibre, activités adaptées aux problèmes de santé, etc. Exemples du niveau d'intensité de l'activité : débutant, intermédiaire ou avancé.

Chaque encadré correspond à un organisme. La première fiche sert d'exemple.

## UTILITÉ

Ces fiches permettront aux aînés d'avoir accès rapidement aux coordonnées de plusieurs organismes offrant différents types d'activité physique. Ils pourront ainsi découvrir les activités disponibles dans leur quartier et participer à une ou plusieurs de leur choix. Ces fiches permettront également aux animateurs et aux responsables d'organismes communautaires de prendre connaissance des différentes ressources qui existent en activité physique et de pouvoir guider la personne vers une activité appropriée.

## MODE D'EMPLOI

Informez-vous sur les ressources en activité physique disponibles dans votre quartier et remplissez les fiches.

Remettez ensuite les fiches aux participants présents aux activités, aux citoyens aînés du quartier, aux animateurs et aux responsables d'organismes communautaires. Vous pouvez également les remettre à vos partenaires communautaires.

Il est essentiel que ces fiches soient régulièrement mises à jour.

## COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Utilisez ces données pour promouvoir un mode de vie actif en encourageant les aînés à participer à l'un des programmes d'activité physique offerts dans le quartier. Informez les participants sur les activités qui conviennent à leur état de santé et qui répondent à leurs besoins et à leurs objectifs.

### DESTINATAIRES





## Ressources locales en activité physique

(Inscrire le nom de votre quartier)

|   |   |
|---|---|
| <b>ORGANISME</b><br>CENTRE COMMUNAUTAIRE<br>ACTIF                         | <b>ACTIVITÉS</b><br>- AQUAFORME<br>- YOGA<br>- CLUB DE MARCHÉ   |
| <b>COORDONNÉES</b><br>123, BOUL. DE LA BOUGEOTTE<br>MONTRÉAL, QC, H1L 1L1 |   |
| <b>NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE</b><br>MADAME ACTIVITÉ, DIRECTRICE        | <b>PARTICULARITÉS</b><br>(prix, heure d'ouverture, clientèle)<br>- GRATUIT POUR LES 65 ANS ET PLUS<br>- YOGA TOUS LES LUNDIS À 18H<br>- ... |
| <b>TÉLÉPHONE</b><br>514-111-1111  |   |
| <b>SITE WEB</b><br>CENTREACTIF@INFO.CA                                    |   |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>ORGANISME</b>                    | <b>ACTIVITÉS</b>  |
| <b>COORDONNÉES</b>                  |   |
| <b>NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE</b> | <b>PARTICULARITÉS</b><br>(prix, heure d'ouverture, clientèle) |
| <b>TÉLÉPHONE</b>                    |   |
| <b>SITE WEB</b>                     |   |



## Ressources locales en activité physique

(Inscrire le nom de votre quartier)

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>ORGANISME</b>                    | <b>ACTIVITÉS</b>  |
| <b>COORDONNÉES</b>                  |   |
| <b>NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE</b> | <b>PARTICULARITÉS</b><br>(prix, heure d'ouverture, clientèle) |
| <b>TÉLÉPHONE</b>                    |   |
| <b>SITE WEB</b>                     |   |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>ORGANISME</b>                    | <b>ACTIVITÉS</b>  |
| <b>COORDONNÉES</b>                  |   |
| <b>NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE</b> | <b>PARTICULARITÉS</b><br>(prix, heure d'ouverture, clientèle) |
| <b>TÉLÉPHONE</b>                    |   |
| <b>SITE WEB</b>                     |   |





## Ressources locales en activité physique

(Inscrire le nom de votre quartier)

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>ORGANISME</b>                    | <b>ACTIVITÉS</b>  |
| <b>COORDONNÉES</b>                  |   |
| <b>NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE</b> | <b>PARTICULARITÉS</b><br>(prix, heure d'ouverture, clientèle) |
| <b>TÉLÉPHONE</b>                    |   |
| <b>SITE WEB</b>                     |   |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>ORGANISME</b>                    | <b>ACTIVITÉS</b>  |
| <b>COORDONNÉES</b>                  |   |
| <b>NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE</b> | <b>PARTICULARITÉS</b><br>(prix, heure d'ouverture, clientèle) |
| <b>TÉLÉPHONE</b>                    |   |
| <b>SITE WEB</b>                     |   |



## Ressources locales en activité physique

(Inscrire le nom de votre quartier)

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>ORGANISME</b>                    | <b>ACTIVITÉS</b>  |
| <b>COORDONNÉES</b>                  |   |
| <b>NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE</b> | <b>PARTICULARITÉS</b><br>(prix, heure d'ouverture, clientèle) |
| <b>TÉLÉPHONE</b>                    |   |
| <b>SITE WEB</b>                     |   |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>ORGANISME</b>                    | <b>ACTIVITÉS</b>  |
| <b>COORDONNÉES</b>                  |   |
| <b>NOM DE LA PERSONNE-RESSOURCE</b> | <b>PARTICULARITÉS</b><br>(prix, heure d'ouverture, clientèle) |
| <b>TÉLÉPHONE</b>                    |   |
| <b>SITE WEB</b>                     |   |

Dernière mise à jour : \_\_\_\_\_

Nom de la personne ayant fait la mise à jour : \_\_\_\_\_



# Formulation d'objectifs personnels pour la pratique de l'activité physique

## DESTINATAIRES



### DESCRIPTION

Cet outil présente les divers aspects à considérer pour bien formuler ses objectifs personnels. Afin d'établir un plan d'action en lien avec ses objectifs à court et à long terme, le participant remplit au préalable des formulaires qui l'aideront dans sa démarche.

### UTILITÉ

Cet exercice permet au participant de bien détailler ses objectifs et de réfléchir aux moyens de les atteindre. Il facilite également le suivi des objectifs.

### MODE D'EMPLOI

Expliquez aux participants la méthode SMART utilisée pour la formulation d'objectifs. Demandez ensuite aux participants de cibler un objectif et de l'exposer en détail. Assurez-vous de la confiance des participants quant à l'atteinte de leur objectif (point 6). Si un participant a encerclé un chiffre inférieur à 6, demandez-lui de revoir son objectif. Remettez aux participants un calendrier du mois pour noter et visualiser leur cheminement. Faites un suivi au besoin. Invitez les participants à parler des stratégies et des moyens employés pour atteindre leur objectif. Il peut être intéressant d'insérer les documents dans une pochette que les participants apporteront lors de chaque séance pour avoir un suivi de l'animateur.

### COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

L'outil facilite la pratique de l'activité physique par la formulation d'objectifs. Il permet de visualiser la fréquence des activités réalisées et d'observer si le participant a atteint ses objectifs. Dans ce cas, le participant peut partager ses stratégies avec le groupe. Dans le cas contraire, il peut apporter des modifications à son objectif en vue de faciliter sa réussite et recevoir de l'aide de l'animateur. Cet outil favorise l'autonomie de la personne au moyen de la formulation d'objectifs personnels visant un mode de vie actif.

### RÉFÉRENCES

Laforest, S. et Parisien, M. (2005). *Mon arthrite je m'en charge!* Montréal : Université de Montréal; CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal.

Santé Canada. (2011). *Trousse éducative mangez bien et soyez actif*.  
Repéré à [www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif](http://www.sante.gc.ca/mangezbien-soyezactif).



## Comment utiliser la feuille de formulation d'objectifs personnels pour la pratique d'une activité physique

La formulation d'objectifs est une démarche à essayer si vous le désirez. De nombreux documents proposent de telles démarches. Vous trouverez dans cet outil un exemple de formulation d'objectifs et des informations détaillées. Un objectif est la description précise d'un résultat à atteindre au moyen d'actions concrètes. L'énoncé d'un objectif commence toujours par un verbe (ex. : augmenter ma capacité cardiovasculaire, améliorer ma capacité à jouer avec mes petits-enfants, etc.).

La méthode SMART est un outil qui vous aide à formuler vos objectifs. Le tableau de la page suivante vous explique comment procéder. Pour bien cibler vos objectifs, n'oubliez pas de vous projeter dans le futur tout en tenant compte de ce que vous faites actuellement.

Se fixer des objectifs, c'est prendre un engagement envers soi-même et s'offrir un cadeau pour améliorer sa pratique de l'activité physique.





## Formulation d'objectifs selon la méthode SMART

### Exemple d'objectif

« Augmenter ma capacité à marcher chaque jour d'ici 4 semaines. »

|   |             | QUESTION  | EXEMPLE  |
|---|-------------|---|--|
| S | SPÉCIFIQUE  | <b>Qu'est-ce que je veux faire ?</b><br>Plus votre objectif sera précis, plus il sera facile de trouver les moyens d'y parvenir.  | Marcher tous les jours (au moins 5 jours par semaine).   |
| M | MESURABLE   | <b>Pendant combien de temps et à quelle fréquence vais-je le faire ?</b><br>Les résultats doivent être facilement mesurables pour vous permettre de suivre vos progrès.   | Durant 30 minutes, tous les jours (au moins 5 jours par semaine).  |
| A | ATTEIGNABLE | <b>Est-ce que je peux ajuster mon objectif ?</b><br>Vos objectifs doivent être flexibles pour en assurer la réussite.   | Pourrais-je marcher 30 minutes tous les jours ? Peut-être faudra-t-il diviser le temps en 3 tranches de 10 minutes ou 2 tranches de 15 minutes pour y arriver. Je pourrai donc ajuster mon objectif chaque jour. |
| R | RÉALISTE    | <b>Est-ce que je suis capable de le faire ?</b><br>Un objectif trop facile n'est pas motivant. Cependant, si la barre est trop haute, vous risquez de vous décourager. Ciblez un objectif stimulant mais réaliste. Cernez les obstacles potentiels à sa réalisation et trouvez les moyens de les surmonter. | Le fait de marcher tous les jours 30 minutes semble réaliste compte tenu de mon rythme de vie. Je vais marcher jusqu'au dépanneur du coin au lieu d'utiliser ma voiture.   |
| T | TEMPS       | <b>Pendant combien de temps vais-je le faire ?</b><br>Déterminez un délai pour l'atteinte de l'objectif. L'échéancier permet de réajuster votre objectif si son atteinte est plus longue que prévu.   | D'ici 4 semaines, je serai en mesure de marcher tous les jours durant 30 minutes.  |

L'utilisation de la méthode SMART pour la formulation d'objectifs augmente grandement les probabilités de réussite.



## Formulation d'un objectif

Voici les étapes à suivre pour fixer votre objectif. Vous trouverez à la page suivante une feuille à remplir à cet effet. Nous y avons inclus un exemple de calendrier qui pourrait vous faciliter l'atteinte de votre objectif :

- Étape 1**
- a)** Ciblez un objectif à long terme (ex. : un mois ou plus);
  - b)** Choisissez vos alliés.
- Étape 2**
- a)** Cernez les obstacles potentiels (s'il y a lieu);
  - b)** Trouvez les moyens de les surmonter.
- Étape 3**
- a)** Établissez un plan d'action composé d'objectifs à court terme (ex. : 1 semaine);
  - b)** Revoyez régulièrement les objectifs à court et à long terme (en cours de progrès);
  - c)** Choisissez des récompenses.
- Étape 4**
- Prévoyez des stratégies de maintien (trois mois).
- Étape 5**
- Signez l'engagement.



## Formulation d'un objectif

### Étape 1

#### a) Objectif à long terme (SMART)

---

#### b) Qui seront mes alliés?

Les alliés sont essentiels dans le cadre de cette démarche. Parlez de vos objectifs à vos amis et à vos proches. Ils vous encourageront et vous motiveront.

---

---

---

---

### Étape 2

#### a) Quels sont les obstacles potentiels (s'il y a lieu)?

Il est important de relever les obstacles à l'accomplissement de notre objectif. La vie étant remplie d'imprévus, différents obstacles peuvent s'immiscer lorsque nous voulons faire de l'activité physique et c'est tout à fait normal. Il se peut que vous manquiez de temps ou d'énergie, etc. Il faut en tenir compte et trouver les moyens de les surmonter. Cette réflexion est nécessaire pour poursuivre l'ascension vers votre objectif.

---

---

---

---

#### b) Moyens à prendre pour contourner les obstacles

---

---

---

---

### Étape 3

#### a) Plan d'action – objectifs à court et à long terme

La plupart des personnes se fixent des objectifs à long terme (ex. : « d'ici 4 semaines, je veux marcher tous les jours durant 30 minutes »). Toutefois, en vue d'accomplir un objectif à long terme, il vaut mieux le subdiviser en plusieurs petites étapes à court terme. Prenons par exemple une personne de 65 ans qui commence à faire de l'activité physique. Elle visera des objectifs hebdomadaires qui l'amèneront vers la réussite de son objectif à long terme. Les objectifs à court terme vous permettront de constater ponctuellement vos progrès et de réajuster votre objectif à long terme s'il y a lieu. De plus, le fait de procéder par étapes successives apportera chaque fois de la satisfaction, ce qui aura pour effet de vous motiver davantage.

---

---

---

#### b) Révision régulière des objectifs à court et à long terme (en cours de progrès)

---

---

---

#### c) Mes récompenses

Les objectifs à court terme vous permettront de constater vos progrès. Et qui dit progrès, dit récompense! Ce peut être une sortie convoitée, un nouveau vêtement ou un moment pour penser à soi et relaxer. N'hésitez pas à vous récompenser pour chaque réussite, cela vous permettra de rester motivé, surtout si l'objectif à long terme prend du temps à être atteint.

---

---

---

### Étape 4

#### Maintien après trois mois (stratégies)

Il est important d'intégrer l'activité physique dans votre mode de vie pour maintenir les gains et les bénéfices à long terme. Planifiez votre prochain objectif et son plan d'action avant l'atteinte de l'objectif en cours.

---

---

---

### Étape 5

Signature de l'engagement \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## Suivi de l'objectif

Utilisez un calendrier ou un agenda pour planifier et visualiser les activités en lien avec votre objectif. Rédigez une note tous les jours du mois ou de la semaine où vous comptez pratiquer vos activités physiques. Vous pouvez aussi coller des papillons adhésifs (Post-it) pour y inscrire vos activités (marche, aquaforme, vélo, etc.) sur un calendrier mural. En cas de conflit d'horaire, vous devrez déplacer vos activités sans les annuler. Consultez régulièrement votre agenda ou placez votre calendrier bien en vue (ex. : sur votre réfrigérateur).

À la fin de la semaine, si votre objectif à court terme est atteint, dessinez sur votre calendrier dans votre agenda un bonhomme sourire et félicitez-vous!



| DIMANCHE | LUNDI            | MARDI | MERCREDI | JEUDI            | VENDREDI | SAMEDI           | RÉSULTAT |
|----------|------------------|-------|----------|------------------|----------|------------------|----------|
|          | MARCHE<br>10 MIN |       |          | MARCHE<br>10 MIN |          | MARCHE<br>10 MIN |          |
|          | MARCHE<br>15 MIN |       |          | MARCHE<br>15 MIN |          | MARCHE<br>15 MIN |          |
|          | MARCHE<br>20 MIN |       |          | MARCHE<br>20 MIN |          | MARCHE<br>20 MIN |          |
|          | MARCHE<br>30 MIN |       |          | MARCHE<br>30 MIN |          | MARCHE<br>30 MIN |          |









## Exemple de progression

Voici la progression possible de M. Martin, débutant en activité physique. Il a comme objectif à long terme de marcher tous les jours durant 30 minutes d'ici 4 semaines.

### Ses objectifs à court terme

**Semaine 1 :** M. Martin commence d'abord par un objectif de 3 marches de 5 minutes (15 minutes au total), 3 fois durant la semaine. Ayant réussi son objectif, il s'offre une revue de chasse et pêche qu'il n'a pas l'habitude de s'acheter.

**Semaine 2 :** M. Martin a eu de la facilité à accomplir son objectif de la première semaine. Il décide donc d'augmenter la fréquence de son activité et de faire 3 marches de 5 minutes (15 minutes au total) tous les jours. De plus, il a parlé de son objectif final à sa conjointe et elle veut l'encourager. Elle marche avec lui tous les jours cette semaine. Ayant réussi son objectif, il s'offre une sortie au cinéma avec sa conjointe.

**Semaine 3 :** Ayant bien réussi la semaine dernière, M. Martin décide d'augmenter la durée de son exercice en gardant la fréquence à 7 jours par semaine. Il fait 2 marches de 10 minutes (20 minutes au total), tous les jours. À titre de récompense, M. Martin déjeune chez sa fille. Il en profite pour lui parler de son objectif à long terme.

**Semaine 4 :** M. Martin a trouvé plus difficile d'augmenter la durée de son exercice. Ses jambes étaient plus fatiguées et il avait le souffle court. De plus, il avait la garde de ses trois petits-enfants tous les jours cette semaine. Il a donc décidé de poursuivre son activité physique de la même façon cette semaine (2 marches de 10 minutes = 20 minutes au total, tous les jours) et ses petits-enfants ont marché avec lui. Il faut se rappeler qu'au départ M. Martin voulait atteindre son objectif en 4 semaines. Toutefois, afin de demeurer réaliste, il a réajusté son objectif en fonction de son état (fatigue aux jambes) et de contraintes personnelles (la garde de ses trois petits-enfants). Son nouvel objectif est maintenant de marcher 30 minutes tous les jours d'ici 5 semaines. Sa fille lui a téléphoné cette semaine pour prendre de ses nouvelles et voir comment va son progrès en activité physique. Elle l'encourage à poursuivre malgré les difficultés. Pour sa récompense, sa fille l'accompagnera une fois cette semaine.

**Semaine 5 :** M. Martin fait 3 marches de 10 minutes (30 minutes) tous les jours! Il en est fier et pense déjà à son prochain objectif à long terme. Pour se féliciter, M. Martin s'est procuré un podomètre afin de visualiser le nombre de pas qu'il réalise lors de ses marches, ce qui le motive pour l'atteinte de son prochain objectif.



## Atteinte de l'objectif

### Atteinte de l'objectif

Oui

Objectif reporté

Objectif annulé

| SI L'OBJECTIF EST ATTEINT   |  |
|---|--|
| Qui étaient vos alliés et quels moyens vous ont permis d'atteindre votre but? |  |

| SI L'OBJECTIF EST REPORTÉ                   |  |
|---|--|
| Quels étaient les obstacles ou les raisons? |  |

| SI L'OBJECTIF EST ANNULÉ                      |  |
|---|--|
| Quelles sont les raisons de cette annulation? |  |

### 1 Révision des objectifs

Il est possible de modifier les objectifs en cours de route s'ils sont difficilement atteignables ou trop faciles à réaliser. Ajustez votre plan au besoin.

Modifications \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### 2 Maintien après 3 mois

Maintenez-vous toujours les comportements de santé associés à vos objectifs à court terme?

Oui

Non

Avez-vous atteint votre objectif à long terme?

Oui

Non

Essayez de maintenir les objectifs déjà acquis afin de favoriser le maintien des changements et des bienfaits encourus à long terme.

On suggère fortement de cibler de nouveaux objectifs au fur et à mesure de votre progression. Répétez ces étapes pour viser l'atteinte d'un nouvel objectif, cela vous aidera à maintenir votre motivation. Vous pouvez vous procurer ce document vierge en contactant la personne qui vous l'a remis au départ afin d'y inscrire de nouveaux objectifs.

**La formulation d'objectifs est la clé de la motivation!**

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

## DESCRIPTION

Cet outil propose une liste de moyens pour motiver les aînés à être plus actifs.

## UTILITÉ

Les moyens et les astuces présentés ici visent à encourager les aînés à entreprendre une activité physique. Ce document offre aux organismes des outils de promotion de leurs programmes qui permettent d'augmenter le nombre d'inscriptions. Il sert également à encourager leurs membres à adopter un mode de vie actif et à pratiquer une activité physique.

## MODE D'EMPLOI

Lisez les stratégies de motivation proposées et choisissez celles qui vous conviennent en fonction des participants et de l'activité. Allez à la section « Comment? » pour mettre en œuvre les stratégies choisies.

## COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Choisissez les stratégies qui répondent aux besoins de l'organisme et mettez-les en pratique.



## RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada. (2008). *Soyez-actif à votre façon : l'âge n'est pas une barrière*. Repéré à [www.publications.gc.ca/collections/Collection/H88-3-30-2001/pdfs/healthy/act\\_f.pdf](http://www.publications.gc.ca/collections/Collection/H88-3-30-2001/pdfs/healthy/act_f.pdf).

Cox, R. H. et Lecoq, J.-C. (2005). *Psychologie du Sport*. Bruxelles : De Boeck.

Cress, M. E., Buchner, D. M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C., Chodzko-Zajko W. (2005). Best practices for physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13(1), 61-74.





# Moyens pour encourager les aînés à entreprendre une activité physique

## 1 Nommez des leaders responsables de gérer un projet d'activité physique.

- Recherchez des personnes intéressées à coordonner la réalisation d'une activité physique.
- Mettez en contact les participants intéressés avec la personne-ressource.

---

### COMMENT ?

---

Parlez-en avec les personnes susceptibles d'être intéressées et qui correspondent au profil de leader pour cette activité.

Recherchez des personnes intéressées au moyen d'affiches.

---

## 2 Organisez une rencontre avant l'inscription.

Suggestions :

- Afin de créer des liens et de réduire les craintes, organisez une rencontre entre les nouveaux participants et ceux déjà inscrits au programme, les anciens se sentiront ainsi valorisés.
- Présentez les différents types d'activité physique offerts.
- Invitez le professeur à répondre aux questions.
- Expliquez les bienfaits de l'exercice.

---

### COMMENT ?

---

Invitez les gens à une réunion d'information en posant des affiches, en leur téléphonant ou en les invitant personnellement.

Invitez les gens lors de rassemblements organisés pour d'autres occasions.

---

## 3 Mettez l'accent sur les bienfaits immédiats de l'activité physique.

- On peut y faire de nouvelles rencontres.
- On se sent plus détendu.
- Cela contribue à l'amélioration du sommeil.
- Cela permet de se divertir.

---

### COMMENT ?

---

Distribuez des dépliants d'information sur le sujet.

Concevez des affiches sur le thème : « Saviez-vous que l'activité physique... »

Organisez une réunion d'information à ce sujet.

---

#### **4 Encouragez les aînés.**

- ▶ Contribuez à accroître leur sentiment d'efficacité personnelle.

---

#### **COMMENT ?**

---

Encouragez verbalement les aînés et félicitez-les !

Mettez l'accent sur leurs capacités plutôt que sur leurs limitations et émettez des commentaires positifs (ex. : « Bravo, vous êtes bons, on continue, ne lâchez pas ! »).

Invitez le groupe à s'applaudir après la séance d'exercice.

---

#### **5 Offrez des essais gratuits.**

- ▶ Permettez aux aînés d'essayer une activité physique avant de s'y inscrire.

---

#### **COMMENT ?**

---

Organisez une journée ou un événement permettant aux intéressés de participer à l'activité physique.

Organisez une initiation à l'activité physique pour permettre l'essai de différents types d'activité physique.

---

#### **6 Démontrez les avantages de l'activité physique en groupe.**

Cela permet de :

- ▶ faire de nouvelles rencontres, créer des liens;
- ▶ créer un esprit d'équipe;
- ▶ briser l'isolement;
- ▶ créer un sentiment d'appartenance;
- ▶ Accroître la motivation;
- ▶ favoriser l'entraide des pairs.

L'entraînement seul à la maison permet également d'engendrer des bénéfices. Il est important de mentionner aux gens qu'ils peuvent choisir ce qui leur convient.

---

#### **COMMENT ?**

---

Posez une affiche qui explique les avantages de l'activité physique réalisée en groupe.

Discutez avec votre groupe (5 minutes avant le début du cours, par exemple) des effets positifs de l'entraînement en groupe.

Notez les témoignages des participants sur les éléments positifs de l'entraînement en groupe pour une utilisation future dans les outils promotionnels.

---

## 7 Créez des liens entre les membres.

- ▶ Favorisez une cohésion de groupe.
- ▶ Permettez aux membres de s'identifier aux autres.

---

### COMMENT ?

---

Organisez des réunions pour favoriser les rencontres et les discussions. Par exemple, à la fin de la session, prévoyez un dîner ou un souper avec votre groupe.

Affichez des annonces en vue de regrouper des personnes ayant des intérêts ou des points communs (intéressés par la marche, etc.).

Permettez l'affichage d'annonces pour la recherche de partenaires de sport ou de covoiturage (partenaires de badminton recherchés, etc.).

Proposez des activités qui se réalisent à deux personnes, surtout en début de session, pour permettre aux participants de faire connaissance.

Allouez du temps avant ou après le cours pour permettre aux membres du groupe de discuter entre eux.

## 8 Mettez l'accent sur la sécurité.

- ▶ Éliminez la peur de tomber ou de se blesser.

---

### COMMENT ?

---

Organisez une réunion d'information sur le thème de la sécurité.

Posez des affiches sur la prévention des incidents : comment soulever une charge, comment se relever, prévenir les chutes, etc.

Respectez les consignes de sécurité suggérées à l'outil *m.* 26.

## 9 Assurez-vous que les attentes des participants sont réalistes.

- ▶ Veillez à ce que les participants ciblent des objectifs atteignables.
- ▶ Assurez-vous que les participants comprennent les bienfaits engendrés par l'exercice choisi.
- ▶ Évitez le découragement des participants s'ils ne constatent pas les résultats espérés.

---

### COMMENT ?

---

Demandez aux participants au moment de l'inscription leurs attentes et leurs objectifs. Si cela ne correspond pas aux objectifs du cours, orientez-les vers un cours qui leur convient ou mentionnez les bienfaits engendrés par ce cours.

Pour aider les aînés à trouver une activité physique qui leur convient, distribuez l'outil *p.* 5 *Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique.*



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

## DESTINATAIRES



### DESCRIPTION

Cet outil propose des questions qui facilitent la recherche d'une activité physique correspondant aux attentes, aux besoins et aux intérêts des aînés.

### UTILITÉ

Cet outil aidera le participant à trouver par lui-même les types d'activité physique qui lui convient dans sa région. À la fin du questionnaire, le participant devrait avoir trouvé les activités les plus appropriées.

### MODE D'EMPLOI

Remettez l'outil aux participants. On peut lire les énoncés individuellement ou en groupe puis en discuter. Les participants répondent aux questions directement sur les feuilles. Idéalement, une personne responsable des activités physiques devrait être disponible à ce moment pour répondre aux questions des aînés. Il faudra probablement faire des recherches pour répondre aux questions (journaux, Internet, appels téléphoniques) et trouver une activité physique appropriée pour le participant.

On peut distribuer des dépliants sur les services et les activités offerts dans la municipalité ou les centres de conditionnement physique, ce qui aidera le participant à remplir le questionnaire. L'outil p. 2 peut être utile à cet égard.

### COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Les données serviront à évaluer les différentes activités proposées ou offertes. Le participant disposera ainsi de critères de sélection qui correspondent à ses attentes et à ses capacités.

### RÉFÉRENCES

Cress, M. E., Buchner, D. M., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C., Chodzko-Zajko W. (2005). Best practices for physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13(1), 61-74.

Santé Canada. (2011). *Guide d'activités physique pour une vie saine pour les aînés*. Repéré à [www.publications.gc.ca/site/fra/83130/publication.html](http://www.publications.gc.ca/site/fra/83130/publication.html).

Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2010). *Guide du conseiller en condition physique et habitudes de vie*. Repéré à [www.csep.ca/cmfiles/certifications/cphvsupplement/Guide-du-CPHV-supplement-aout-2010.pdf](http://www.csep.ca/cmfiles/certifications/cphvsupplement/Guide-du-CPHV-supplement-aout-2010.pdf).



## Moyens pour vous encourager à entreprendre une activité physique

Pour vous inciter à pratiquer une activité physique, veuillez répondre aux questions suivantes. Elles vous permettront de trouver les meilleures activités pour vous.

### 1 Qu'est-ce que j'aime en termes d'activité physique?

Choisissez des activités que vous allez aimer. Vous pouvez choisir des activités que vous avez déjà pratiquées ou de nouvelles que vous désirez essayer, vous pourriez être agréablement surpris. Choisissez au moins quatre activités.

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aérobie                   | <input type="checkbox"/> Étirements             | <input type="checkbox"/> Pilates            | <input type="checkbox"/> Tennis                 |
| <input type="checkbox"/> Aquaforme                 | <input type="checkbox"/> Golf                   | <input type="checkbox"/> Promenade à cheval | <input type="checkbox"/> Tennis de table        |
| <input type="checkbox"/> Arts martiaux             | <input type="checkbox"/> Jardinage              | <input type="checkbox"/> Quilles            | <input type="checkbox"/> Tir à l'arc            |
| <input type="checkbox"/> Aviron                    | <input type="checkbox"/> Kayak                  | <input type="checkbox"/> Racquetball        | <input type="checkbox"/> Vélo                   |
| <input type="checkbox"/> Badminton                 | <input type="checkbox"/> Marche                 | <input type="checkbox"/> Randonnée pédestre | <input type="checkbox"/> Voile                  |
| <input type="checkbox"/> Billard                   | <input type="checkbox"/> Marche avec bâtons     | <input type="checkbox"/> Raquette sur neige | <input type="checkbox"/> Volleyball             |
| <input type="checkbox"/> Canot                     | <input type="checkbox"/> Musculation            | <input type="checkbox"/> Jeu de palets      | <input type="checkbox"/> Yoga                   |
| <input type="checkbox"/> Conditionnement en groupe | <input type="checkbox"/> Natation               | <input type="checkbox"/> Ski alpin          | <input type="checkbox"/> Danse aérobique latine |
| <input type="checkbox"/> Course à pied             | <input type="checkbox"/> Patinage sur glace     | <input type="checkbox"/> Ski de fond        | <input type="checkbox"/> Autre :<br>_____       |
| <input type="checkbox"/> Curling                   | <input type="checkbox"/> Patin à roues alignées | <input type="checkbox"/> Squash             | <input type="checkbox"/> Autre :<br>_____       |
| <input type="checkbox"/> Danse                     | <input type="checkbox"/> Pétanque               | <input type="checkbox"/> Tae boxe           | <input type="checkbox"/> Autre :<br>_____       |
| <input type="checkbox"/> Danse en ligne            | <input type="checkbox"/> Pickleball             | <input type="checkbox"/> Tai-chi            | <input type="checkbox"/> Autre :<br>_____       |

## **2 Qui et qu'est-ce qui est disponible?**

Parmi les activités cochées, pensez à celles que vous aimeriez entreprendre.

Pour avoir une vision globale de vos activités, faites les recherches nécessaires et remplissez les informations requises dans le tableau de la page suivante. Vérifiez auprès de la municipalité, des organismes communautaires et des écoles si ces activités sont offertes. Notez les lieux, la durée de la session, l'horaire et le tarif s'il y a lieu.

Il est prouvé que les personnes qui s'entraînent en compagnie d'une autre personne sont plus fidèles à leur pratique. Incluez dans le tableau une liste des partenaires avec qui vous désirez pratiquer une activité physique. Montrez-leur le tableau sur les diverses activités que vous aimeriez entreprendre, cette information les aidera à décider de participer ou non à l'activité physique choisie.

Dans le cas où la personne préfère s'entraîner seule, il n'est pas nécessaire de réaliser cette étape.

- Vous pourrez ajouter au tableau les informations que vous considérez pertinentes.

Référez-vous à l'outil **p. 2** au besoin.

Consultez l'exemple à la page suivante. ►



## TABLEAU DES ACTIVITÉS ATTRAYANTES À ENTREPRENDRE

| ACTIVITÉS                     | 1                      | 2                                 | 3                                       | 4                      |
|-------------------------------|------------------------|-----------------------------------|---|------------------------|
|                               | AQUAFORME              | TAI-CHI                           | VÉLO                                    | MARCHE                 |
| LIEU                          | POLYVALENTE            | CLUB OPTIMISTE                    | PISTE CYCLABLE PRÈS DE CHEZ MOI         | EXTÉRIEUR              |
| COÛT                          | 60 \$ LA SESSION       | 55 \$ LA SESSION                  | GRATUIT                                 | GRATUIT                |
| DURÉE DE LA SESSION           | 12 SEMAINES            | 8 SEMAINES                        | SAISON ESTIVALE                         | ILLIMITÉE              |
| HORAIRE                       | LUNDI :<br>10 H À 11 H | MARDI ET JEUDI<br>13 H À 14 H 15  | N'IMPORTE QUAND                         | N'IMPORTE QUAND        |
| PARTENAIRE ACTUEL OU POSSIBLE | GEORGETTE              | DEMANDER À YVONNE                 | X                                       | MES DEUX FILLES        |
| AUTRE                         | GROUPE POUR AÎNÉS      | SORTIES MENSUELLES AVEC LE GROUPE | BESOIN DE ME PROCURER UN CASQUE (80 \$) | UTILISER MON PODOMÈTRE |



**TABLEAU DES ACTIVITÉS ATTRAYANTES À ENTREPRENDRE**

| ACTIVITÉS                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------|---|---|---|---|
| LIEU                             |   |   |   |   |
| COÛT                             |   |   |   |   |
| DURÉE DE LA SESSION              |   |   |   |   |
| HORAIRE                          |   |   |   |   |
| PARTENAIRE ACTUEL<br>OU POSSIBLE |   |   |   |   |
| AUTRE                            |   |   |   |   |

- Une fois les informations inscrites, il suffit de choisir les activités les plus prometteuses pour vous. Encerclez les éléments qui favoriseraient votre pratique d'une activité physique, les lieux que vous préférez, les tarifs que vous considérez abordables, l'horaire qui vous convient, les partenaires potentiels, etc.

Éliminez les activités dont l'horaire, la durée ou le tarif ne conviennent pas. Toutefois, si ces activités vous intéressent beaucoup, poursuivez vos recherches afin de trouver l'endroit qui offrirait cette activité selon vos critères.

Consultez l'exemple à la page suivante. ►



## TABLEAU DES ACTIVITÉS ATTRAYANTES À ENTREPRENDRE

| ACTIVITÉS                     | 1                      | 2  | 3                                       | 4                      |
|-------------------------------|------------------------|--|---|------------------------|
|                               | AQUAFORME              | TAI-CHI                                      | VÉLO                                    | MARCHE                 |
| LIEU                          | POLYVALENTE            | CLUB OPTIMISTE                               | PISTE CYCLABLE PRÈS DE CHEZ MOI         | EXTÉRIEUR              |
| COÛT                          | 60 \$ LA SESSION       | 55 \$ LA SESSION                             | GRATUIT                                 | GRATUIT                |
| DURÉE DE LA SESSION           | 12 SEMAINES            | 8 SEMAINES                                   | SAISON ESTIVALE                         | ILLIMITÉE              |
| HORAIRE                       | LUNDI :<br>10 H À 11 H | <del>MARDI ET JEUDI<br/>13 H À 14 H 15</del> | N'IMPORTE QUAND                         | N'IMPORTE QUAND        |
| PARTENAIRE ACTUEL OU POSSIBLE | GEORGETTE              | DEMANDER À YVONNE                            | X                                       | MES DEUX FILLES        |
| AUTRE                         | GROUPE POUR AÎNÉS      | SORTIES MENSUELLES AVEC LE GROUPE            | BESOIN DE ME PROCURER UN CASQUE (80 \$) | UTILISER MON PODOMÈTRE |



Par la suite, observez les activités qui comportent le plus d'éléments encadrés. Dans cet exemple, la personne choisira probablement l'aquaforme et la marche.

Réalisez ensuite les démarches nécessaires, avec votre partenaire s'il y a lieu, pour entreprendre les activités que vous avez choisies et qui correspondent à vos besoins et à vos critères.

Vous pouvez surligner les activités choisies dans le tableau. L'outil **p. 7** *Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique* propose des moyens pour persévérer dans vos activités et l'atteinte de nouveaux objectifs.

### **3 Qu'est-ce qui est adapté à mon état de santé?**

Assurez-vous que les activités choisies vous permettent de bénéficier au maximum des effets positifs. Pour ce faire, vérifiez auprès de l'animateur ou de l'organisme si vous pouvez réaliser l'exercice, et au besoin, consultez votre médecin.

### **4 Voici quelques astuces si vous ne savez pas par où commencer pour faire votre recherche.**

- ▶ Informez-vous auprès d'un centre communautaire, d'un centre pour aînés ou du service des loisirs de votre municipalité.
- ▶ Consultez les pages jaunes.
- ▶ Lisez davantage sur l'activité physique.
- ▶ Vérifiez s'il y a un club ou un organisme sur l'activité désirée (club de marche, comité de pétanque, etc.).
- ▶ Parlez d'activité physique avec votre famille et vos amis.
- ▶ Informez-vous auprès des gens de votre entourage sur les activités qu'ils pratiquent.
- ▶ Demandez des conseils à votre médecin ou à un professionnel de l'activité physique.





# Moyens pour encourager les aînés à maintenir leur pratique de l'activité physique (pour les organismes)

## DESCRIPTION

Une liste de facteurs stimulants à utiliser par les organismes communautaires dans le but de favoriser chez les aînés le maintien à long terme de la pratique d'une activité physique.

## UTILITÉ

Cet outil propose de considérer différents facteurs liés à l'environnement physique, interpersonnels et personnels pour encourager les aînés à la pratique régulière d'une activité physique. Il offre également des moyens de les mettre en pratique dans le cadre des activités proposées par votre organisme.

## MODE D'EMPLOI

Consultez les facteurs relevés pour encourager les aînés à pratiquer régulièrement une activité physique et sélectionnez ceux qui vous intéressent et pour lesquels des démarches seront nécessaires pour leur mise en application. Réalisez les démarches afin de répondre aux exigences des facteurs retenus. Utilisez ces tableaux pour chaque nouvelle activité afin de vous assurer qu'elle englobe la majorité des facteurs stimulants. Modifiez l'activité au besoin.

## COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cet outil relève différents facteurs qui permettent de favoriser le maintien de la pratique d'une activité physique auprès des aînés. Il vous guidera dans l'élaboration de votre offre de service en matière d'activité physique.

### DESTINATAIRES



## RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada. (2012). *Conseils pratiques pour les aînés (65 et plus)*. Repéré à [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php).

Chiang K. C., Seman, L., Belza, B. et Tsai J.H. (2008). It is our Exercise Family: Experiences of Ethnic Older Adults in a group-Based Exercise Program. *Preventing Chronic Disease; Public Health Research, Practice and Policy*. 5(1). Repéré à [www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/pdf/06\\_0170.pdf](http://www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/pdf/06_0170.pdf).

Community Health Research Unit, University of Ottawa and Public Health and Long-Term Care Branch, City of Ottawa. (2004). *Active independent aging: a community guide for falls prevention and active living*. Repéré à <http://docs.communityconnection.net/activeagingguide.pdf?hl=en>.

Défi santé 5/30, équilibre. (2008). *Activité physique, pour être plus en forme*. Repéré à [www.defisante.ca/fr/accueil](http://www.defisante.ca/fr/accueil).

Kino-Québec. (2008). *Profitez de la vie, soyez actif*. Repéré à [www.kino-quebec.qc.ca/publications/ProfitezDeLaVieSoyezActif2008\\_f.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ProfitezDeLaVieSoyezActif2008_f.pdf).



## Moyens pour encourager les aînés à maintenir leur pratique d'une activité physique

Voici quelques facteurs qui stimulent la pratique d'une activité physique et des conseils pour les adapter à votre organisme. Ces facteurs de stimulation visent à favoriser le maintien de la pratique d'une activité physique auprès de la clientèle aînée. La plupart de ces facteurs doivent être présents dans l'environnement du participant. Faites les démarches nécessaires pour offrir le plus de facteurs stimulants dans votre offre de service.

Le maintien de la pratique d'une activité physique peut être accentué au moyen de l'outil **p. 7** *Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique* qui s'adresse aux aînés.

### FACTEURS STIMULANTS

| FACTEURS INTERPERSONNELS<br>(relation entre deux personnes)        | CONSEILS  |
|--|---|
| Recommandation du médecin pour la pratique d'une activité physique | Demandez aux aînés de vérifier auprès de leur professionnel de l'activité physique ou de la santé ce qu'on leur suggère au sujet de la pratique d'une activité physique.  |
| Soutien positif de l'entourage relativement à l'activité physique  | Encouragez les membres à réaliser des activités avec un partenaire afin d'obtenir son soutien et son encouragement.<br>Encouragez les membres à faire partie d'une équipe sportive ou de loisirs pour favoriser les relations d'amitié. |
| Sentiment d'appartenance à un groupe                               | Proposez aux membres d'intégrer un groupe d'exercices ou de loisirs afin de favoriser l'intégration sociale et la création des liens d'amitié.  |

### FACTEURS STIMULANTS

| FACTEURS PERSONNELS<br>(en fonction de la personne)             | CONSEILS   |
|---|--|
| Les bienfaits engendrés par la pratique d'une activité physique | Faites la promotion des bienfaits engendrés par la pratique régulière d'une activité physique de manière réaliste, sans les exagérer.  |
| Le plaisir engendré par la pratique d'une activité physique     | Faites en sorte de favoriser le plaisir en : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ créant des liens entre les gens</li> <li>▶ utilisant de la musique entraînante</li> <li>▶ réalisant des activités ludiques</li> <li>▶ rendant le décor agréable</li> <li>▶ organisant des tirages en fonction de la participation (ex. : un coupon par présence).</li> </ul> |
| Expérience de réussite en matière d'activité physique           | Faites vivre des succès tout au long de la pratique de l'activité physique.  |
| Attentes positives et réalistes en matière d'activité physique  | Vérifiez l'atteinte des objectifs relativement à la pratique régulière d'une activité physique. Réévaluez l'objectif avec les participants au besoin (outil <b>p. 3</b> ).   |

### FACTEURS STIMULANTS

| FACTEURS LIÉS À L'ENVIRONNEMENT PHYSIQUE               | CONSEILS   |
|--|--|
| Sécurité à l'extérieur                                 | Encouragez les gens à marcher à deux ou en groupe.   |
| Présence de trottoirs sécuritaires                     | Mentionnez les endroits adéquats à proximité du quartier des participants.<br>Signalez les endroits non adéquats à la municipalité.<br>Faites circuler une pétition pour construire davantage de trottoirs dans le quartier.   |
| Éclairage extérieur adéquat                            | Mentionnez les endroits adéquats à proximité du quartier des participants.<br>Suggérez le port de vêtements voyants et l'utilisation d'une lampe de poche au besoin.<br>Signalez les endroits non adéquats à la municipalité.  |
| Sentiment de sécurité malgré la circulation automobile | Proposez des endroits calmes (pistes cyclables, parc, etc.).<br>Suggérez le port de vêtements voyants.<br>Invitez les aînés à soutenir les mesures d'apaisement de la circulation de leur municipalité.  |
| Disponibilité des infrastructures sportives            | Écoutez les besoins des aînés concernant l'activité physique et faire en sorte que des locaux soient disponibles.<br>Faites une liste de toutes les infrastructures et des lieux disponibles dans le quartier pour la pratique d'une activité physique (outil <b>R.12</b> ).<br>Faites la demande d'infrastructures auprès de la municipalité au besoin.   |
| Accessibilité des infrastructures                      | Vérifiez : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ les services de transport en commun à proximité</li> <li>▶ l'horaire des activités</li> <li>▶ la présence d'ascenseur, de rampes d'escaliers</li> </ul> En hiver : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ S'assurer que l'entrée est déneigée et déglacée.</li> </ul> Écoutez les commentaires des aînés sur les obstacles à franchir pour se rendre à l'organisme |
| Présence de bancs publics                              | Contactez la municipalité pour augmenter le nombre de bancs publics sur le territoire, surtout sur les rues très achalandées.  |
| Offre de service                                       | L'offre de service doit veiller à la continuité des activités et offrir : <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ différents niveaux (débutant, intermédiaire, avancé)</li> <li>▶ plusieurs sessions (automne, hiver, printemps, été)</li> <li>▶ des espaces disponibles pour les activités libres</li> <li>▶ d'autres types d'activité lors des vacances.</li> </ul>   |

# Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique (pour les aînés)

## DESCRIPTION

Des conseils sont présentés pour aider les aînés à persévérer et à maintenir leur pratique d'une activité physique afin d'en ressentir les bienfaits à long terme. On y présente également des accessoires et des stratégies qui favorisent la motivation.

## UTILITÉ

Cet outil offre aux aînés des conseils qui les aideront à demeurer actifs et à maintenir leur pratique d'une activité physique.

## MODE D'EMPLOI

Remettez l'outil aux participants. On peut lire les énoncés individuellement ou en groupe puis en discuter. Le participant analyse chaque aspect mentionné pour savoir lesquels l'interpellent. Il décide des moyens à mettre en pratique pour maintenir sa motivation de faire de l'activité physique.

## COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Grâce à cette lecture, le participant aura en main les outils qui l'aideront dans sa démarche. Il pourra intégrer certains éléments ou bien adopter un comportement spécifique dans le but de maintenir un mode de vie actif.

### DESTINATAIRES



## RÉFÉRENCES

Agence de la santé publique du Canada. (2012). *Conseils pratiques pour les aînés (65 and et plus)*. Repéré à [www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/08paap-fra.php).

Défi Santé 5/30, équilibre. (2008). *Mangez 5 portions de fruits et légumes, bougez 30 minutes*. Repéré à [www.defisante.ca/fr/accueil](http://www.defisante.ca/fr/accueil).

Kino-Québec. (2008). *Profitez de la vie, soyez actif*. Repéré à [www.kino-quebec.qc.ca/publications/ProfitezDeLaVieSoyezActif2008\\_f.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ProfitezDeLaVieSoyezActif2008_f.pdf).

Gouvernement du Québec. (2013). *Les avantages de l'activité physique*. Repéré à <http://sante.gouv.qc.ca/conseils-et-prevention/ameliorer-sa-sante-grace-a-l-activite-physique/>.



## Moyens pour m'encourager à maintenir ma pratique d'une activité physique

Il a été démontré que les bénéfices engendrés par l'activité physique sont réversibles et peuvent se dissiper après l'arrêt de l'activité. Il est donc nécessaire d'intégrer la pratique de l'activité physique de façon régulière dans votre mode de vie afin de conserver les gains acquis tout au long de votre vie. Voici quelques conseils pour y parvenir :

**1 Éliminez les obstacles** présents dans votre pratique actuelle. Choisissez une activité physique qui offre le moins de contraintes possibles. Par exemple :

- ▶ Si les déplacements représentent un frein, faites de l'exercice à la maison.
- ▶ Prévoyez un plan B lors d'une tempête de neige ou d'une canicule. Trouvez des moyens de faire de l'exercice malgré les conditions météorologiques.
- ▶ Trouvez des activités gratuites si le tarif est un obstacle. Les municipalités offrent une gamme variée d'activités gratuites.

**2** Trouvez des moyens pour **bouger davantage lors de vos activités quotidiennes**. Voici quelques conseils pour y parvenir :

- ▶ Réalisez vos déplacements en marchant le plus possible.
- ▶ Étirez-vous pendant que vous regardez la télévision.
- ▶ Levez-vous et réalisez des pauses actives; bouger durant les publicités.
- ▶ Dansez au son de votre musique préférée.
- ▶ Réalisez vos tâches ménagères en suivant le rythme d'une musique entraînante; vous aurez un tempo plus énergique!
- ▶ Montez et descendez les escaliers le plus souvent possible.
- ▶ Réduisez le plus possible le temps où vous êtes inactif et assis.

**3 Osez la variété!** Brisez la routine et faites-vous plaisir :

- ▶ Inscrivez-vous à un nouveau cours.
- ▶ Joignez un club de sports et de loisirs.
- ▶ Procurez-vous du nouveau matériel d'exercice.
- ▶ Invitez une personne de votre entourage à marcher avec vous.
- ▶ Essayez différents types d'activités physiques.

**4 Félicitez-vous!** Récompensez-vous lorsque vous atteignez un objectif. Par la suite, fixez-vous un nouvel objectif à atteindre. N'oubliez pas de réévaluer régulièrement vos objectifs et de les modifier au besoin. Référez-vous à l'outil **p. 3 Formulation d'objectifs personnels pour la pratique d'une activité physique.**

**5 Compilez l'information sur vos séances d'activité physique.** Utilisez un agenda pour y inscrire vos rendez-vous sportifs. Détaillez également vos séances sur un calendrier. Cela vous permettra d'avoir une vision globale des efforts réalisés.

**6 Utilisez des outils de motivation.**

Plusieurs outils et accessoires disponibles peuvent vous aider à demeurer motivé. En voici quelques-uns :

#### ► Le podomètre



Le podomètre permet de calculer le nombre de pas que vous réalisez. Disponible dans plusieurs magasins à grande surface et peu dispendieux, il vous permettra de mesurer votre volume quotidien de marche. Vous n'avez qu'à le positionner à votre taille, le mettre en marche et le tour est joué! À la fin de la journée, vous saurez combien de pas vous avez fait. Essayez ensuite d'augmenter graduellement le nombre de pas. Si vous le désirez, procurez-vous le carnet du marcheur proposé par Kino-Québec ([www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)). Ce document suggère une certaine progression et un calendrier pour noter vos résultats.

Vous pouvez aussi décider de noter simplement vos efforts journaliers dans un calepin, un agenda ou sur votre calendrier. Cela vous permettra de bien suivre votre évolution.

#### ► Les jeux électroniques d'activité physique

Certains jeux permettent de bouger, de s'amuser et entraînent une certaine dépense énergétique. Par exemple, la console Wii propose des jeux comme les quilles, des jeux d'équilibres et des exercices de musculation. Toutefois, dans certains cas, cela ne remplace pas les séances d'activité physique traditionnelles.

#### ► Les concours et les activités sportives



Des défis santé, comme le défi 0-5-30 suggéré au mois de mars, propose un mode de vie sain et la pratique régulière de l'activité physique. L'inscription au défi est gratuite et rend l'engagement plus concret. Des outils sont fournis pour favoriser l'atteinte des objectifs.

Il y a également possibilité de participer à des activités sportives en lien avec des collectes de fonds pour diverses causes. Par exemple, il y a la marche Relais pour la vie qui vise à amasser des fonds pour la lutte contre le cancer, la randonnée à vélo Vélo à notre santé qui vient en aide aux hôpitaux, etc. L'inscription à ces activités permet de relever un défi, de planifier un entraînement et d'y aller à votre rythme.



### ► Les outils de compilation et de planification

Utilisez votre agenda ou un calendrier pour y indiquer vos moments actifs prévus. Inscrivez ensuite la durée réalisée de chaque activité, c'est très valorisant de le remplir au fil des jours. Vous serez motivé en remplissant l'outil de compilation et de planification qui vous permet de suivre aisément l'atteinte de vos objectifs.

### ► Les bienfaits engendrés par la pratique régulière d'une activité physique

Pensez à tous les bienfaits associés à la pratique régulière d'activité physique et cochez ceux qui vous motivent. Placez-les à la vue pour que vous les ayez en tête lorsque vous bougez.

- Amélioration de l'équilibre
- Amélioration des fonctions cognitives
- Amélioration de la posture
- Amélioration du sommeil
- Amélioration du bien-être et de l'humeur
- Augmentation du niveau d'énergie
- Amélioration de l'image et de l'estime de soi
- Réduction du risque de chutes et de blessures
- Prolongement de l'autonomie
- Prévention des maladies du cœur
- Prévention des AVC
- Prévention de l'ostéoporose
- Prévention du diabète de type 2
- Prévention de certains cancers
- Prévention de l'hypertension
- Réduction du stress et de l'anxiété
- Réduction et gestion de la douleur
- Retard de la perte de la masse osseuse et musculaire
- Facilitation de la réalisation des activités quotidiennes
- Lieu de rencontres sociales
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Gardez à l'esprit qu'il n'est jamais trop tard pour bouger!

Pour maintenir ma motivation, je mettrai en pratique les éléments suivants :

---

---



# Des excuses qui deviennent des motivations

## DESCRIPTION

Une liste des excuses les plus fréquentes employées pour éviter de faire une activité physique et les moyens de les éliminer pour augmenter son niveau d'activité physique.

## UTILITÉ

Cet outil propose des moyens pour contrer les barrières à la pratique d'une activité physique.

## MODE D'EMPLOI

Cet outil s'adresse aux aînés de l'organisme qui sont réticents à la pratique de l'activité physique. Il peut être utilisé en groupe lors du premier cours de la session. Il pourrait également être remis aux aînés afin qu'ils réalisent l'exercice à la maison. Il est alors conseillé d'en reparler au prochain cours avec l'animateur pour réduire ses craintes quant à la pratique d'une activité physique.

Les participants cochent les excuses qu'ils sont susceptibles d'évoquer ou qu'ils ont déjà utilisées. Ils consultent ensuite les solutions proposées. On peut en discuter durant cette animation.

## COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cet outil vise à promouvoir la pratique de l'activité physique, soit en encourageant le recrutement pour une session d'exercice ou en motivant l'individu à être plus actif dans sa vie quotidienne. Il met l'accent sur des solutions visant à contrer les excuses, ce qui permet aux participants de se référer aux actions proposées avant de se servir d'une excuse pour ne pas bouger.

### DESTINATAIRES



### RÉFÉRENCES

Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale Nationale. (s.d.) 0.5.30 combinaison prévention. Repéré à [www.0-5-30.com/trente\\_tousAction.asp?rgn=Capitale-nationale](http://www.0-5-30.com/trente_tousAction.asp?rgn=Capitale-nationale).

Kino-Québec. (s.d.). *Des excuses qui deviennent des raisons de bouger!* Repéré à [www.kino-quebec.qc.ca/publications/Chronique%207.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Chronique%207.pdf).

Ledoux, M., Lacombe, N. et St-Martin, G. (2006). Nutrition Sport et Performance, *Géo Plein-Air*, p.19.

Passeport Santé. (2013). *Forme physique 2- se motiver et persévérer*. Repéré à [www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme\\_physique\\_motivation\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=forme_physique_motivation_th).



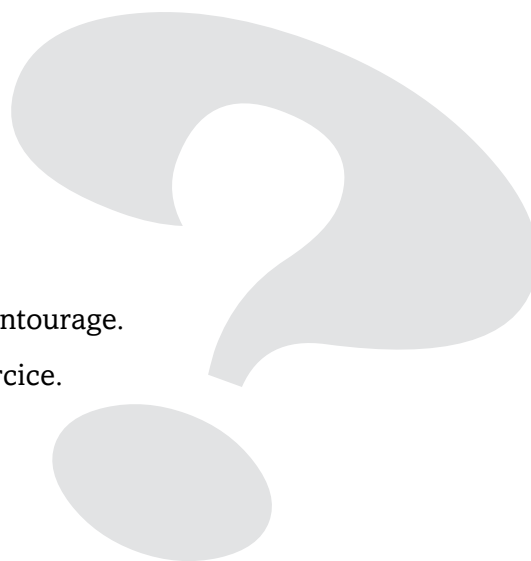
## Liste d'excuses

Fournir les efforts nécessaires pour la réalisation d'une activité physique peut s'avérer exigeant. Parfois, l'utilisation d'excuses devient la solution rapide et facile pour éviter de déployer trop d'énergie. Mais employer régulièrement des excuses affectera l'atteinte de vos objectifs et pourrait même vous affecter.

Il est important de prendre conscience des excuses que vous utilisez régulièrement afin de trouver des solutions et des explications qui enrichiront vos connaissances et vous donneront la confiance pour agir efficacement.

### Parmi les excuses suivantes utilisées pour ne pas faire d'activité physique, lesquelles avez-vous déjà utilisées ?

- 1** Je ne suis pas assez en forme.
- 2** Je suis trop fatigué.
- 3** Il est déjà trop tard.
- 4** Je ne peux pas en raison de mon état de santé.
- 5** Je manque de temps.
- 6** Je manque de motivation.
- 7** Je manque d'habiletés.
- 8** J'ai peur de me blesser.
- 9** J'ai peur de tomber.
- 10** Je manque de soutien de la part de mon entourage.
- 11** Je n'ai pas d'endroit pour réaliser de l'exercice.
- 12** Cela coûte trop cher.
- 13** Cela ne m'intéresse pas.





## Des excuses qui deviennent des motivations!

### 1 Je ne suis pas assez en forme.

Voilà plutôt une bonne raison pour bouger! C'est à ce moment-là que les effets sont les plus grands. Il est important de débiter par des activités d'intensité légère et d'une courte durée pour ensuite progresser vers des activités plus longues et plus intenses. La transition vers un mode de vie actif peut se faire graduellement et en douceur. Tentez de varier le plus possible les activités que vous désirez entreprendre.

Voici quelques suggestions d'activités d'intensité légère. Cochez celles que vous aimeriez réaliser.

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Badminton         | <input type="checkbox"/> Baignade             | <input type="checkbox"/> Billard               |
| <input type="checkbox"/> Danse en ligne    | <input type="checkbox"/> Golf avec voiturette | <input type="checkbox"/> Marche                |
| <input type="checkbox"/> Mini-golf         | <input type="checkbox"/> Patinage récréatif   | <input type="checkbox"/> Pétanque              |
| <input type="checkbox"/> Tennis de table   | <input type="checkbox"/> Quilles              | <input type="checkbox"/> Tai-chi               |
| <input type="checkbox"/> Vélo de promenade | <input type="checkbox"/> Yoga                 | <input type="checkbox"/> Volley-ball récréatif |

### 2 Je suis trop fatigué.

C'est souvent le manque d'exercice qui nous fatigue. En faire régulièrement, tout en écoutant son corps nous procure de l'énergie à long terme. Afin d'y arriver, faites de l'exercice physique au moment où vous avez le plus d'énergie. Dites-vous que si vous vous donnez une chance, faire de l'activité physique vous donnera plus d'énergie, puis allez-y! Vous devez toutefois être patient pour percevoir les bénéfices associés au niveau d'énergie car cela peut prendre quelques semaines.

Pour vous aider à choisir le moment propice pour faire de l'exercice, observez à quel moment de la journée vous avez le plus d'énergie :

Par exemple :

- 1 En me levant le matin
- 2 En avant-midi
- 3 En début d'après-midi
- 4 En fin d'après-midi
- 5 En soirée.

**Rappelez-vous :** il n'est pas nécessaire qu'une activité physique soit effectuée à haute intensité pour être bénéfique pour la santé.

### 3 Je suis trop vieux, cela ne vaut plus la peine.

Il n'y a pas d'âge pour être actif et en retirer des bienfaits. Au contraire, l'adulte qui n'a pas été actif ou qui a cessé de l'être au cours de sa vie a tout intérêt à augmenter son activité physique. En effet, la pratique d'une activité physique permet de préserver plus longtemps son autonomie. N'oubliez pas que chaque mouvement compte! Les étirements, les tâches ménagères, le jardinage et toute autre activité nécessitant une dépense d'énergie supplémentaire font partie d'un mode de vie actif.

### 4 Je ne peux pas en raison de mon état de santé.

Le fait de bouger est bénéfique même si vous souffrez d'une incapacité physique ou d'un problème de santé. Il est toutefois important de consulter un professionnel de la santé, par exemple un kinésologue, pour adapter le programme à votre état de santé. Écoutez votre corps et respectez vos capacités.

### 5 Je manque de temps.

Cernez toutes vos périodes de temps libre, si courtes soient-elles. Faites le suivi de vos occupations quotidiennes pendant toute une semaine. Il n'est pas nécessaire de faire l'activité d'un seul coup. Par exemple, l'activité peut être divisée en 3 périodes de 10 minutes. Choisissez des activités physiques qui prennent peu de temps comme la marche. Essayez d'inclure l'activité physique à votre routine quotidienne. Voici quelques exemples :

- ▶ Pour faire vos courses, faites le trajet ou une partie du trajet à pied ou à bicyclette.
- ▶ Allez promener le chien.
- ▶ Faites des exercices lorsque vous regardez la télévision.
- ▶ Stationnez votre véhicule à quelques rues de votre destination ou sortez de l'autobus avant votre arrêt pour marcher un peu.
- ▶ Prendre les escaliers le plus souvent possible.

Dans le calendrier suivant, notez les périodes de temps libre et les activités de la vie quotidienne que vous pourriez inclure pour bouger davantage :

|            | DIMANCHE | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|------------|----------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
| DÉJEUNER   |          |       |       |          |       |          |        |
| AVANT-MIDI |          |       |       |          |       |          |        |
| DÎNER      |          |       |       |          |       |          |        |
| APRÈS-MIDI |          |       |       |          |       |          |        |
| SOUPER     |          |       |       |          |       |          |        |
| SOIRÉE     |          |       |       |          |       |          |        |



## 6 Je manque de motivation.

Essayez d'intégrer l'activité physique à vos occupations quotidiennes et à votre horaire hebdomadaire. Choisissez des activités que vous aimez, il sera plus facile d'être assidu.

Inscrivez dans votre agenda les activités prévues.

Invitez un ami à faire régulièrement de l'activité physique avec vous. L'effet de groupe peut aussi être motivant. Lorsque vous atteignez vos objectifs, offrez-vous une récompense.

**Rappelez-vous** que toutes les formes d'activité physique auront un effet bénéfique si elles sont pratiquées régulièrement, tâchez donc de choisir des activités qui vous seront agréables.

Les énoncés suivants vous aideront à mieux visualiser les éléments qui stimulent votre motivation :

Activité choisie : \_\_\_\_\_

Seul

En groupe

Avec un ami : \_\_\_\_\_

Horaire : \_\_\_\_\_

## 7 Je manque d'habiletés.

Certains types d'activité physique comme la marche ne requièrent pas l'apprentissage de nouvelles habiletés. Vous pourriez également faire de l'activité physique avec des personnes qui ont un niveau d'habileté similaire au vôtre ou avec d'autres qui peuvent vous montrer de nouvelles habiletés. De plus, vous pouvez suivre des cours pour apprendre à réaliser correctement de nouvelles activités.

## 8 J'ai peur de me blesser.

Apprenez à faire de l'activité physique d'une façon qui convienne à votre condition physique, à votre niveau d'habileté et à votre état de santé. Commencez par des activités qui comportent peu de risque comme la marche. Il est primordial de réaliser un échauffement au début et d'effectuer un retour au calme à la fin de vos séances afin de réduire les risques de blessures. Écoutez votre corps, apprenez à respecter vos capacités et vos limites, vous réduirez ainsi les risques de blessures.

## 9 J'ai peur de faire une chute.

Commencez par des activités qui comportent peu de risque de chute et choisissez un endroit sécuritaire. Sachez que l'activité physique pratiquée de manière sécuritaire aide à réduire le risque de chute et à augmenter la force musculaire de vos membres inférieurs. Cela permet aussi de conserver une bonne densité osseuse tout en augmentant la confiance en vos capacités. Inscrivez-vous à une activité physique de prévention des chutes (ex : PIED).

Voici quelques moyens pour rendre votre pratique de l'activité physique sécuritaire :

- ▶ Réalisez les exercices en position assise;
- ▶ Utilisez un point d'appui (mur, chaise, canne, marchette);
- ▶ Réaliser les exercices en compagnie d'une autre personne;
- ▶ Participez à un cours d'exercices durant lequel vous êtes guidé et supervisé;
- ▶ Évitez les mouvements dangereux
- ▶ Écoutez-vous. Ne réalisez pas les exercices pour lesquels vous ne vous sentez pas confiant.

### **10 Je manque de soutien de la part de mon entourage.**

Même si vous n'avez pas tout le soutien souhaité de la part de votre entourage, parlez de vos intentions en matière d'activité physique et dites-leur que vous aimeriez qu'ils vous soutiennent dans vos efforts. Vous pouvez également inviter des amis ou des membres de votre famille à faire de l'activité physique avec vous. Organiser des activités sociales comportant de l'activité physique. Développez de nouvelles amitiés avec des personnes physiquement actives en devenant membre d'une association, d'un centre sportif ou d'un club de marche.

Inscrivez le nom des personnes desquelles vous souhaitez recevoir du soutien et informez-les de votre souhait.

---

---

---

### **11 Il n'y a pas d'endroit pour s'entraîner près de chez moi.**

Même s'il n'y a pas d'installations sportives à proximité, choisissez des activités qui peuvent se faire sans installation sportive et qui nécessitent peu d'équipement comme la marche ou la montée d'escaliers. Vous pouvez faire l'achat d'un DVD d'exercices à réaliser à la maison. Il est également possible d'utiliser des accessoires de la maison pour remplacer le matériel de conditionnement physique.

Certains articles présents à la maison ou dans votre milieu peuvent être utiles :

- |  |                                  |  |   |
|--|----------------------------------|--|---|
| <input type="checkbox"/> DVD d'exercices | <input type="checkbox"/> Chaise  | <input type="checkbox"/> Escalier                    | <input type="checkbox"/> Haltères, boîtes de conserve ou bouteilles d'eau |
| <input type="checkbox"/> Petit ballon    | <input type="checkbox"/> Piscine | <input type="checkbox"/> Trajet de marche ou de vélo | <input type="checkbox"/> Vélo   |

## 12 Cela coûte trop cher!

Repérez les services abordables ou gratuits dans votre milieu de vie (les parcs urbains, les activités proposées par le service des loisirs, le centre communautaire, etc.). N'oubliez pas que la marche et les exercices à la maison sont de bons choix d'activité physique.

Vous pouvez vous référer à l'outil *p. 2* *Fiches de ressources en activité physique* disponibles dans le quartier pour vous aider à rechercher de l'information.

À la suite de vos recherches, inscrivez les activités physiques qui s'offrent à vous :

| ACTIVITÉS PHYSIQUES | COÛT |
|---------------------|------|
|                     |      |
|                     |      |
|                     |      |

## 13 Cela ne m'intéresse pas.

Vous ne voulez pas pratiquer une activité physique? Tout d'abord, essayez de diminuer le temps ou vous êtes inactif, comme le temps passé devant la télévision. Essayez de tirer profit de ce moment pour réaliser des exercices faciles. Passez le plus possible de temps à l'extérieur. Prenez le temps d'observer durant une semaine le temps passé devant la télévision. Il y a sûrement un moment où vous pourriez soit remplacer une émission par de l'exercice ou encore faire une combinaison des deux.

| JOURS    | ÉMISSIONS DE TÉLÉVISIONS ET<br>TEMPS TOTAL PASSÉ DEVANT LA TÉLÉVISION OU L'ORDINATEUR |
|----------|---|
| DIMANCHE |   |
| LUNDI    |   |
| MARDI    |   |
| MERCREDI |   |
| JEUDI    |   |
| VENDREDI |   |
| SAMEDI   |   |

**Rappelez-vous** que chaque petit changement compte et constitue un pas de plus vers l'adoption d'un mode de vie actif!

Procurez-vous les outils suivants pour vous aider dans votre cheminement :

- ▶ L'outil **p. 5** *Moyens pour favoriser l'adhésion à la pratique de l'activité physique* peut vous soutenir dans le choix d'une activité physique qui répond à vos besoins et à vos intérêts.
- ▶ L'outil **p. 7** *Moyens pour encourager le maintien de la pratique de l'activité physique* propose des moyens de trouver une activité physique dans votre milieu de vie afin de bénéficier à long terme des bienfaits qui en découlent.

# Information sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes

## DESTINATAIRES



### DESCRIPTION

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 dans l'environnement physique et social des aînés.

### UTILITÉ

Cet outil peut apporter un éclairage intéressant sur le pouvoir d'influence des aînés et des organismes. Nous avons tendance à minimiser et à sous-estimer ce pouvoir alors qu'il est bien réel. Cet outil donne des exemples du pouvoir d'influence des aînés et des organismes. Les aînés possèdent une riche expérience qui gagnerait à être mieux utilisée.

### MODE D'EMPLOI

Lisez l'outil à titre d'information.

### COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Cette information, à partager avec les aînés et les membres de votre organisme, leur permettra de reconnaître leur pouvoir d'action et les incitera à se mobiliser et à faire pression auprès des instances municipales ou provinciales afin que des changements positifs soient apportés en vue d'améliorer leur qualité de vie.

### RÉFÉRENCES

Senior Living. (2014). Aging Population: Seniors are Fastest Growing Population Worldwide. *Effects of aging population influence political and economic decision*. Repéré à [seniorliving.about.com/od/lifetransitionsaging/a/seniorpop.htm](http://seniorliving.about.com/od/lifetransitionsaging/a/seniorpop.htm).



Près de 16 % de la population québécoise est actuellement âgée de plus de 65 ans et l'on estime que ce pourcentage atteindra 20 % en 2021, c'est-à-dire une personne sur cinq. Il est donc important de pouvoir tirer profit de l'expérience et du savoir de la génération aînée pour veiller à améliorer leur qualité de vie à domicile et dans la communauté. Des études américaines ont démontré que les aînés auraient davantage tendance à écrire ou à téléphoner à leur député pour demander des changements ainsi qu'à voter lors des élections comparativement aux autres tranches d'âge. Ça c'est du pouvoir!

Il serait par conséquent avantageux d'encourager et même de soutenir le regroupement d'aînés souhaitant participer aux demandes de changements nécessaires à l'amélioration de leur qualité de vie. Pour ce faire, les aînés doivent savoir ce qui existe et ce qui se passe dans leur communauté. En tant qu'organisme communautaire local, vous pourriez offrir une fois par mois une séance d'information portant sur les événements et les enjeux dans le quartier. Ces informations devraient être en lien avec les répercussions qu'elles pourraient avoir sur la vie des aînés. Par exemple, une séance d'information portant sur l'impact potentiel d'un changement au règlement municipal sur le déneigement pourrait susciter chez les personnes âgées une volonté de réagir auprès du conseil de ville. Les accompagner dans leur démarche de présentation au conseil de ville serait un moyen de les encourager à exercer leur pouvoir politique. Le regroupement d'aînés pourrait faire du lobbying auprès du conseil de ville au moyen d'une pétition pour obtenir un meilleur entretien des trottoirs en hiver. D'autres demandes pourraient cibler un meilleur service de transport en commun dans un secteur moins bien desservi ou encore un meilleur financement de groupes qui travaillent avec les aînés de votre secteur.

Pourquoi ce pouvoir n'est-il pas davantage mis à profit? Il faut d'abord prendre conscience de ce qui limite les aînés dans l'expression de leurs besoins visant à améliorer leur qualité de vie. Un des obstacles observés est lié aux déplacements et à la mobilité des personnes âgées. Si vous souhaitez encourager les aînés et les membres de votre centre à faire certaines pressions politiques, vous devrez mettre en place des mécanismes de soutien pour les aider à réaliser leurs objectifs. Vous pourriez par exemple inviter les conseillers municipaux à venir assister à une présentation offerte par les aînés à votre organisme. Parmi les autres obstacles, signalons ceux en lien avec l'information ou la compréhension de l'information reçue et les obstacles culturels, comme le fait de ne pas vouloir déranger ou causer de problèmes.

Une sensibilisation auprès des personnes qui fréquentent votre organisme pourrait faire ressortir certains leaders ou ambassadeurs pour une cause particulière, selon leur rôle ou leur pouvoir d'action.

La démarche MADA (Municipalité amie des aînés) peut vous aider à apporter des améliorations dans votre communauté. Consultez le site Web de votre ville pour vérifier si elle s'est dotée d'un plan d'action MADA et pour savoir comment votre organisme et vos membres peuvent contribuer de façon constructive à ce processus de premier plan.

Compte tenu de leur grand nombre, les aînés détiennent un important pouvoir d'influence. Ils doivent en prendre conscience et exercer leur pouvoir politique de plein gré afin d'améliorer leur qualité de vie. Les soutenir afin qu'ils prennent position sur des enjeux qui influencent directement leur qualité de vie pourrait avoir des répercussions positives à long terme pour votre communauté.





# Moyens pour mettre à profit l'environnement physique ou pour le rendre plus favorable à la pratique de l'activité physique

## DESCRIPTION

Cet outil présente des facteurs liés à l'environnement physique qui peuvent faciliter la pratique de l'activité physique des aînés et des moyens pour rendre votre environnement plus convivial.

## UTILITÉ

Cet outil permet de percevoir autrement son environnement physique et de prendre les moyens pour le rendre plus favorable à un mode de vie actif pour la clientèle aînée.

## MODE D'EMPLOI

Consultez d'abord la liste des facteurs stimulant la pratique de l'activité physique des aînés et des moyens à prendre pour rendre votre environnement physique plus attrayant. Utilisez ensuite les arguments proposés lors de vos discussions avec les représentants des municipalités. Une liste de références additionnelles est également offerte.

## COMMENT UTILISER LES DONNÉES OU LES PISTES D'ACTION

Ce tableau souligne les actions que peut déployer l'organisme pour améliorer son environnement physique.

### DESTINATAIRES



## RÉFÉRENCES

Chiang K.C., Seman, L., Belza, B et Tsai J.H. (2008). It is our Exercise Family: Experiences of Ethnic Older Adults in a group-Based Exercise Program. Preventing Chronic Disease; *Public Health Research, Practice and Policy*. 5(1). Repéré à [www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/pdf/06\\_0170.pdf](http://www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/pdf/06_0170.pdf).

Go-élan. (2011). *Espaces récréatifs ingénieux*. Repéré à [www.goelan.com/files/documents/7r/50/ras455.pdf](http://www.goelan.com/files/documents/7r/50/ras455.pdf).

Kino-Québec. (2004). *Un environnement favorable au loisir et à l'activité physique... un atout pour les aînés en résidence*. Repéré à [www.kino-quebec.qc.ca/publications/GuideAinesResidence.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/GuideAinesResidence.pdf).

Kino-Québec. (2005). *Aménageons nos milieux de vie pour nous donner le goût de bouger*. Repéré à [www.kino-quebec.qc.ca/publications/Broch\\_Amenageons.pdf](http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/Broch_Amenageons.pdf).

Sports 50+. (s.d). *Matériel sportif et équipement de loisir adaptés à la clientèle des 50 ans et plus*. Repéré à [www.sports50.ca](http://www.sports50.ca).

Trickey, F., Parisien, M., Laforest, S., Genest, C., Robitaille, Y. et Adopo, E. (2011). *Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)*. Guide d'animation. Montréal : Direction de santé publique de l'Agence de santé et des services sociaux de Montréal.

Voici quelques facteurs qui permettent de stimuler la pratique de l'activité physique et des astuces pour les mettre en œuvre au sein de votre organisme.

### AU CENTRE

| FACTEURS STIMULANTS   | ASTUCES POUR EN FACILITER L'APPLICATION   |
|---|---|
| Disposer des rampes le long des murs.   | Installer des rampes ou placer des bancs ou des chaises à différents endroits pour que les gens puissent se reposer.          |
| Disposer des garde-corps le long des escaliers.   | Installer un garde-corps le long de l'escalier.   |
| Les escaliers ne doivent être ni trop hauts ni trop raides.   |   |
| Être muni de sols antidérapants.  | Poser des tapis antidérapants.  |
| Disposer de tableaux d'affichage pour y faire de la publicité sur les activités physiques offertes au centre.         | Poser des tableaux d'affichage visibles.  |
| Avoir des affiches ou des tableaux qui font la promotion de la pratique de l'activité physique en général.            | Annoncer les activités; privilégier l'affichage en gros caractères.   |
| Disposer de supports à vélos accessibles et sécuritaires.   | Installer des supports à vélos.   |
| Offrir le prêt de tricycles ou de vélos.  | Commencer par le prêt de quelques vélos ou tricycles et annoncer ce nouveau service.  |
| Offrir un accès à une cour ou à un parc aménagé, sécuritaire, comprenant des espaces verts et un terrain d'activités. | Si vous disposez d'un tel espace, y aménager un petit sentier, un potager, des jeux de pétanques, de galet, etc.              |
| Disposer de cours et de parcs accessibles en toutes saisons.  | Rendre ces espaces accessibles été comme hiver (lorsque c'est possible).  |
| Disposer d'un stationnement facilement accessible pour les clients.   | Offrir aux clients des espaces de stationnement si possible. Sinon, informez-les des endroits où se stationner aux alentours. |
| Offrir un service de covoiturage ou de transport effectué par des bénévoles.  | Organiser un service de transport offert par des bénévoles.   |



### DANS LE QUARTIER AVOISINANT

| FACTEURS STIMULANTS   | ASTUCES POUR EN FACILITER L'APPLICATION  |
|---|--|
| <p>Le centre est facilement accessible.</p>   | <p>S'assurer que l'entrée est bien déneigée et déglacée l'hiver.</p> <p>Fournir un éclairage suffisant.</p> <p>Placer des bancs à des endroits stratégiques afin que les aînés puissent se reposer.</p> <p>Consulter les aînés sur les obstacles pour se rendre au centre.</p> |
| <p>Il y a un bon service de transport collectif (autobus, métro), un arrêt à proximité du centre et un horaire adapté.</p> <p>Le centre dispose d'un service de transport adapté.</p>   | <p>Vérifier les horaires et transmettre l'information aux aînés. Au besoin, effectuer des démarches pour faire modifier les parcours ou les horaires.</p>  |
| <p>Il y a des trottoirs à proximité du centre. Ils sont bien entretenus et bien éclairés.</p>   | <p>Faire une demande auprès de la Ville.</p>   |
| <p>Les gens se sentent en sécurité.</p>   | <p>Encourager les gens à marcher à deux ou en groupe.</p> <p>Offrir des séances d'information sur la sécurité publique.</p> <p>Signaler les actes de vandalisme.</p> <p>Contacter les groupes communautaires de protection du citoyen.</p>                                     |
| <p>Il y a des espaces verts bien entretenus et dotés d'abris adéquats, de toilettes, de bancs, de téléphones et de grands arbres.</p>   | <p>Faire une demande auprès de la Ville.</p> <p>Organiser des activités dans cet espace vert afin que les gens puissent constater le potentiel.</p>  |
| <p>Il y a à proximité un parc aménagé (pétanque, patinoire, piscine, tennis, jeu de galet, ski de fonds, etc.).</p>   | <p>Faire une demande auprès de la Ville.</p> <p>Organiser des activités dans ce parc et en faire la promotion.</p>   |
| <p>Il y a à proximité une piste cyclable.</p>   | <p>Faire une demande auprès de la Ville.</p> <p>Organiser des randonnées sur cette piste et en faire la promotion.</p>   |
| <p>Il y a à proximité au moins un centre de loisirs ou sportif (privé ou public) qui offre des activités libres (ex. : badminton libre, bain libre, salle d'entraînement, etc.) durant le jour dont l'accès est gratuit ou offert à un coût réduit.</p> | <p>En faire la promotion.</p>  |
| <p>Il y a plusieurs commerces et services à proximité (ex. : centre communautaire, dépanneur, clinique médicale, marché public, etc.).</p>  | <p>En faire la promotion. Cela encourage généralement les aînés à marcher davantage dans leur quartier.</p>  |



## DANS LA VILLE

| FACTEURS STIMULANTS  | ASTUCES POUR EN FACILITER L'APPLICATION  |
|--|--|
| La ville est propre.   | <p>En ce qui concerne les changements municipaux souhaités, vous pouvez :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ signaler les endroits non adéquats;</li> <li>▶ souligner les avantages dont bénéficierait la municipalité (consulter le tableau suivant);</li> <li>▶ faire signer une pétition pour l'obtention de changements et la remettre à la municipalité, à un conseiller municipal, au maire ou lors d'une séance mensuelle du conseil.</li> </ul> <p>Dans ce dernier cas, l'impact sera plus fort, la demande étant faite en public et enregistrée. Des journalistes locaux habituellement présents peuvent vous soutenir à cet égard.</p> |
| Les règlements limitant les niveaux sonores et les odeurs nauséabondes dans les lieux publics sont appliqués.              |  |
| Des bancs sont présents, particulièrement dans les parcs, et ils sont bien entretenus.                                     |  |
| Les trottoirs sont bien entretenus (surface régulière, plane et assez large).  |  |
| Il y a des passages pour piétons.  |  |
| Les feux de circulation aux passages pour piétons laissent suffisamment de temps aux personnes âgées de traverser.         |  |
| Les règles de la circulation routière sont rigoureusement respectées et les automobilistes cèdent la priorité aux piétons. |  |
| Il y a la présence d'une patrouille policière ou de surveillants de parc.  |  |
| Les rues et les parcs sont bien éclairés.  |  |
| Les gens se sentent en sécurité dans les lieux publics.  |  |
| Il n'y a pas de graffiti.  |  |

Plusieurs moyens proposés nécessitent de faire une demande auprès de la municipalité. Le tableau suivant résume les avantages que procure un environnement physique favorable.

|                       | ENVIRONNEMENT SOCIAL   | ENVIRONNEMENT PHYSIQUE   |
|-----------------------|--|--|
| <b>POUR AMÉLIORER</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ les relations sociales</li> <li>▶ la surveillance du quartier, donc le sentiment de sécurité personnelle</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ la découverte du quartier</li> <li>▶ la sécurité physique</li> </ul>  |
| <b>POUR AUGMENTER</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ le sentiment d'appartenance à un milieu</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ la fréquentation des services</li> </ul>  |
| <b>POUR RÉDUIRE</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ l'exclusion sociale</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ la pollution (bruit, gaz à effet de serre, etc.)</li> <li>▶ la circulation automobile et la consommation d'essence</li> </ul> |

