

Sans Oublier de Bouger!



**Un guide d'accompagnement
pour l'activité physique adaptée**
Une vie active pour tout le monde !



Sans Oublier le Sourire

Présentation

On nous dit constamment de bouger, mais comment ? Par quoi commencer ? Quoi privilégier ? Comment accompagner des personnes qui ont besoin d'assistance ? Avec ce guide, nous souhaitons offrir un point de départ, des outils clé en main, des trucs et astuces pour faciliter la pratique d'activités actives adaptées !

Ce guide a été élaboré dans le cadre du projet pour une (re)connaissance inclusive du vieillissement des personnes autistes et vivant avec une déficience intellectuelle par l'organisme Sans Oublier le Sourire et ses nombreux partenaires. Bien qu'il ait été créé dans ce contexte, ce guide est également un outil pratique pour toute personne cherchant des moyens simples de débiter ou bonifier sa pratique d'activité physique, avec ou sans limitation fonctionnelle.



Objectifs

Outils les proches et **les personnes intervenantes** à mieux accompagner les adultes ayant une limitation fonctionnelle dans la pratique de l'activité physique adaptée.

Encourager une **vie active** chez les adultes et les personnes **âînées autistes** ou ayant une **déficience intellectuelle**.

Ce qui se trouve dans le guide

- Présentation et rôles de la personne accompagnante (P.2-3)
- Trucs et astuces pour la pratique d'activité physique adaptée (P. 4 à 9)
- Structure d'activité, objets du quotidien et références (P.10-14)
- Outils clé en main (P.15-18)

Notice

L'activité physique présente de nombreux bénéfices et, à priori, il n'y a pas de contraintes à pratiquer une activité physique quand on a une limitation fonctionnelle, bien au contraire !

Par contre, des conditions médicales particulières peuvent demander certains ajustements.

Nous vous encourageons donc fortement à consulter un spécialiste de la santé afin de vous assurer que la personne que vous accompagnez n'a pas de contre-indications ou pour adapter vos activités.



Pourquoi bouger ?

Bouger, ça n'a pas besoin d'être ennuyeux, ni compliqué, ni trop difficile. Bouger, c'est bon pour l'humeur, pour la santé du corps, de l'esprit et la vie sociale !

L'importance d'une vie active n'est plus à démontrer. Toutes les raisons sont bonnes pour ajouter de l'activité physique dans nos vies ! Entre autres, la sédentarité chez les personnes vieillissantes peut avoir des effets importants sur l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne, les capacités musculaires, la santé mentale et le développement de plusieurs maladies. (1)

Rôles de la personne accompagnante

! Recueillir des informations de santé (p. 16) afin de connaître l'historique médical de la personne et pouvoir l'accompagner adéquatement. Par exemple : fractures passées, maladies chroniques comme asthme, hypertension, etc.

! S'assurer de la sécurité des lieux et des équipements pour éviter des chutes ou des blessures. (p.7)

- Sourire, humeur, bâillement
- Intensité de la sueur
- Posture
- Arrêt spontané de l'activité



- Rythme cardiaque :

En moyenne entre **60 et 80** battements par minute (bpm) au repos mais peut varier selon différents facteurs : âge, condition de la personne, etc. (2). En activité physique, le niveau d'intensité visé est entre 45% et 75%. Un outil de calcul du bpm cible et maximal est disponible dans l'outil de la p.17.



! Observer les réactions corporelles et physiologiques de la personne.

! Questionner le niveau d'effort et de confort de la personne durant l'activité et adapter au besoin (p.18). Cesser l'activité si la personne a un inconfort, une douleur plus aiguë que d'habitude, une douleur à la poitrine, des étourdissements ou des nausées.



! Favoriser une bonne hydratation avant, pendant et après l'effort.

! Permettre une activité positive et conviviale en utilisant les forces et intérêts de la personne.

Avoir
du
plaisir
ENSEMBLE

Trucs et astuces

1

Impliquer la personne dans les objectifs visés et dans le **choix** des activités physiques.

- Utiliser des outils pour évaluer l'effort, l'intérêt et la satisfaction. (P.16-17)

- Créer un cahier de suivi et réaliser une évaluation de chaque séance pour observer les changements, le progrès, les préférences et offrir une continuité à travers les différentes séances.



2

Avoir des attentes **réalistes**. Il y a plusieurs façons de bouger!

- N'importe quelle activité physique est une activité physique. Le but est simplement de bouger!

- Un mouvement fait différemment est un pas dans la bonne direction : Assurez-vous simplement d'être sécuritaire!

- Simplifier les mouvements, décortiquer les étapes, prendre son temps, aider physiquement, diriger le corps à réaliser des mouvements plus complexes.



Relaxer avant de débuter la séance d'activité et après l'avoir complétée.

3

Adapter l'activité à la condition de la personne.

4

- **Expliquer** le déroulement, prendre des respirations profondes et considérer l'état général de la personne en début d'activité.

- Permettre un **temps d'acclimatation** pour des activités hors du domicile, afin de diminuer une anxiété qui peut être présente dans un lieu moins familier.

- Considérer aussi le **temps de préparation** pré-activité : rassembler les personnes, le matériel, s'habiller, etc.

- Faire un retour sur l'activité. (P.18)



Pour toute nouvelle activité, mieux vaut commencer **plus petit, moins longtemps** et **moins fort** !

- Penser à y aller en **douceur** avec des personnes sédentaires et **augmenter graduellement** la cadence en modifiant les paramètres 1 à la fois : amplitude, vitesse, nombre de répétitions, intensité ou charge des mouvements.

- Prendre le temps de **connaître** la personne.

- Comparer avec ce que la personne fait **habituellement**.

- **Simplifier** les explications selon le niveau de compréhension. (3)

- Se donner des **défis** à chaque séance. Par exemple : marcher une rue plus loin, faire 5 mouvements de plus, etc.

- Offrir des **alternatives** si la personne en a besoin ou si elle a des craintes.



6

5

Favoriser un environnement
sécuritaire.

C'est un élément important à garder en tête à tout moment, car les chutes ou les blessures peuvent avoir de plus gros impacts quand la personne vieillit.

6

Respirer et s'**hydrater**!

Les personnes ont parfois tendance à bloquer la respiration lors du sport. Faire des rappels de bien inspirer et expirer durant l'effort.



- Différentes techniques de respiration peuvent être intégrées entre certaines activités ou dans le quotidien. La respiration profonde aide à diminuer l'anxiété et à se détendre.
- Faire des séquences plus ou moins courtes d'effort et prendre des pauses et s'hydrater pour prévenir l'essoufflement.
- Observer, questionner et mesurer les signes physiques de fatigue, par exemple par la prise du pouls. (P.3)

7

Utiliser du **matériel** et du **visuel**.

- Le matériel et le visuel peut être **motivant**, concret et amener la personne à bouger autrement! Voir les pages 12 et 13 pour des idées.
- Considérer et utiliser les **aides à la mobilité** d'une personne de façon sécuritaire dans les activités. Par exemple: une personne peut en pousser une autre qui est en fauteuil roulant.
- Utiliser un **chronomètre**, une horloge ou des tableaux visuels de progression.
- Utiliser un **calendrier** pour indiquer les journées où vous avez accompli des activités et celles à venir.

Prévention des chutes

De nombreux exercices ou programmes existent pour aider les personnes vieillissantes à renforcer leurs muscles, particulièrement ceux des jambes, et leurs articulations afin de prévenir les chutes. (4)

Le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) (5) vise aussi le travail de l'**équilibre** et de la **coordination** de la personne en plus d'augmenter l'activité physique, de rencontrer des gens et de reconnaître les situations à risque.

Concrètement, plusieurs **exercices et actions** peuvent aider à prévenir les chutes chez les personnes vieillissantes.



Pratiquer des exercices **variés**.

Identifier et enlever les **obstacles potentiels**.

Penser à la **stabilité** de la personne et du sol.

Maîtriser et utiliser les **aides à la mobilité** des personnes : canne, marchette, déambulateur, fauteuil roulant, etc.

Aller **s'asseoir au sol** et se pratiquer à se relever, avec l'aide d'une chaise, par exemple. (6)

Penser à utiliser des **bâtons de marche** lors des déplacements extérieurs quand le sol est irrégulier : trous, craques de trottoir, neige, etc.

Choisir un **environnement propice** au niveau de l'éclairage, du son, de l'espace disponible, etc.

Rester à **proximité** et offrir de **l'aide** ou rassurer au besoin.

Réviser les principes des **déplacements sécuritaires**. (7)

P.10-13
pour des idées
d'exercices

8

Trouver les moments qui vous conviennent et intégrez-les au **quotidien**.



Favoriser les routines tout en offrant des variations dans les activités et les situations. Par exemple :

Lundi	Mardi	Jeudi
Marche	Ménage	Activité structurée

9

Profitez-en pour en faire un moment **positif** axé sur le **plaisir de bouger** !

- Intégrer de la **musique**.
- Utiliser les **intérêts** pour augmenter le niveau d'activité ! Par exemple, se rendre aux balançoires, au parc à chiens, etc.
- **Rire** ensemble.
- Encourager les personnes et souligner les **réussites**. (8)
- Tirer le meilleur des conditions **météo** si l'activité se déroule à l'extérieur.
- Utiliser l'**imaginaire et le jeu**.

10

Utiliser l'activité physique comme **moteur social** et **facteur d'inclusion** !

- **Rassembler** les gens d'une résidence pour bouger ensemble.
- Favoriser l'**entraide** et le travail d'équipe.
- Saluer le **voisinage**.
- Rencontrer des membres de la **communauté** en vous inscrivant dans des activités inclusives. Par exemple, intégrer un cours d'aquaforme de la piscine du quartier ou fréquenter des lieux publics !



Trucs pour intégrer l'activité physique dans la routine quotidienne



Marcher plus fréquemment pour les activités de la vie quotidienne : c'est une activité si simple, presque sans risque, qui permet de **prendre l'air** et socialiser. À ajouter à différents moments du quotidien !

Danser, en ajoutant des minutes de danse au quotidien.

Déneiger, de façon sécuritaire, et jouer avec la neige.

Faire le ménage à travers un horaire établi : passer le balais, épousseter, sortir les poubelles, ramasser des objets au sol etc.

Aller faire des **commissions** et porter des **sacs**.

Jardiner, en se positionnant bien et en prenant des pauses.



Liste de musique de relaxation



Liste de musique entraînante !



Structure d'activité

L'objectif idéal pour une activité physique est de 30 à 60 minutes par jour avec une intensité modérée à élevée. Mais allez-y graduellement et à votre rythme !

Cette section propose une structure générale d'activité physique sur **75 minutes**, dont il est possible de s'inspirer pour votre exercice. N'oubliez pas qu'une activité active n'est pas toujours comprise dans une activité structurée, mais elle est toute aussi importante! **Amusez-vous!**

Liste de musique de 75 min



Échauffement (environ 5 minutes)

Il s'agit d'activités ou mouvements qui augmentent progressivement et légèrement la respiration, le rythme cardiaque et surtout, qui permettent à l'ensemble des systèmes du corps de s'adapter aux mouvements d'un exercice de façon plus légère.

Proposition d'exercices :

- Prendre le temps de débiter : respirations, discussion, présentation.
- Utiliser une balle pour rouler sous le pied.
- Rotation des articulations : chevilles, genoux, hanches, poignets, épaules, cou.
- Marcher sur place en position assise ou debout. Par exemple, 5 fois 30 secondes.



Activité (environ 60 minutes)

Formule 3-2-1 à privilégier : exemple, pour une activité de 60 minutes ; environ 30 minutes de **cardio**, environ 20 minutes pour la **force** et environ 10 minutes pour la **stabilité**.

Cardio

C'est la partie la plus importante, celle à prioriser si on a un peu moins de temps ! Ce sont les exercices qui font travailler le cœur, les poumons, les vaisseaux sanguins et qui permettent au sang de circuler plus efficacement vers les muscles.

Proposition d'exercices :

- Marche extérieure et marche rapide, danse, natation, vélo stationnaire ou pédalier, etc.
- Faire des petits sauts
- Marcher de différentes manières : sur le bout des pieds, à pas de géants, avec des pas chassés, des petits sprints, etc.



Force

La musculation améliore la force musculaire et l'endurance. Utiliser des répétitions et des séries de mouvements en plus d'utiliser des charges pour travailler certains groupes musculaires.

Proposition d'exercices :

- Lever les jambes et les genoux en position assise.
- Se lever et s'asseoir d'une chaise ou faire des squats.
- Lever les jambes sur le côté en position debout. On peut se tenir avec une chaise ou un appui stable pour cet exercice.
- Utiliser des petits poids pour lever les bras, faire des coups de poing, etc.
- Soulever des charges. Faire attention à la posture quand on soulève des charges à partir du sol pour ne pas se blesser le dos. On peut aussi soulever des charges en position assise, contre un mur ou sur une distance donnée.



Équilibre et stabilité

Les activités d'équilibre peuvent aider à la coordination et à la prévention des chutes. Être vigilant lors de ces activités.



Proposition d'exercices :

- Utiliser un gros ballon pour l'équilibre du tronc et du bas du corps en position assise.
- Marcher sur une ligne au sol, un pied devant l'autre, à reculons, etc.
- Se tenir sur une jambe puis sur l'autre.
- Marcher sur une surface molle.
- Effectuer des changements de directions rapidement à la marche.

Étirements et retour au calme (environ 10 minutes)

Une récupération est un ensemble de mouvements plus lents où l'intensité des exercices diminue progressivement. Des exercices d'étirement visant la flexibilité peuvent être inclus pour encourager la mobilité des articulations et la récupération des muscles. La récupération est importante, car elle permet de clore l'activité et permet au corps de se détendre.

Proposition d'exercices :

- Toucher ses pieds : en position debout ou assise.
- Prendre ses mains derrière le dos et les tenir minimum 30 secondes.
- Faire des flexions et extensions des pieds avec des respirations.
- Aller se coucher au sol pour relaxer et se relever à l'aide une chaise.
- Respirations, visualisation ou méditation guidée les yeux fermés.



Objets de la maison et quelques exercices



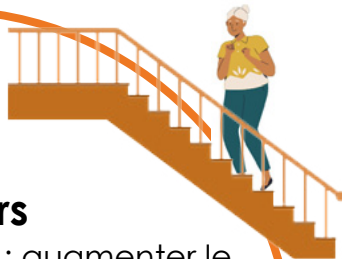
Balle de tennis

- Rouler sous les pieds: exercices de mobilité.
- Passer avec les pieds: coordination, mouvement des jambes, interactions sociales.
- Se lancer la balle: coordination.



Serviette, ceinture, foulard ou élastique

- Rouler la serviette sur le sens de la longueur pour offrir plus d'amplitude aux mouvements: prendre ses mains dans son dos, aide pour aller toucher les pieds et étirer les jambes.
- Peut servir pour faire des exercices avec les bras ou encore pour lancer dans les airs et attraper.



Escaliers

- Monter et descendre: augmenter le cardio.
- Descendre à reculons: coordination.
- Tirer un talon vers le bas: étirement du mollet.
- Ne pas oublier: offrir du support, rester proche, utiliser la rampe.



Cannes de conserve, poids ou bouteilles d'eau

- Ajouter du poids pour travailler les muscles: faire des punchs, lever les bras en haut de la tête, sur le côté, etc.

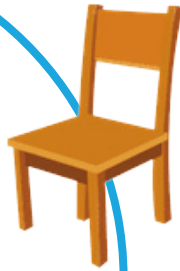


Bas et souliers

- Prendre les souliers au sol.
- Laisser la personne attacher ses souliers: autonomie et mouvement des articulations.



Chaise



- Utiliser une chaise comme support pour les exercices d'équilibre.
- Permettre de prendre des pauses aux exercices debout si peu d'endurance.
- Se lever et s'asseoir plusieurs fois: cardio.

Balloune



- Lancer plus loin de la personne pour qu'elle la rattrape: cardio et travailler les réflexes.
- Inciter à lever les bras.
- Frapper sur une cible: coordination.

Tâches ménagères

- Ce sont des activités faciles à intégrer pour rester actif: en profiter pour mettre de la musique et danser!
- Demander de l'aide pour ramasser des objets au sol: équilibre.
- Passer le balai: torsion du tronc.
- Épousseter: lever les bras.
- Frotter le bain: force.



Tout au long des activités, ne pas oublier que vous, personne accompagnante, êtes un **vecteur de vie active** pour les personnes ayant une limitation fonctionnelle :

- Bouger avec la personne
- L'amener à vous imiter
- Se lancer des défis

Dans le fond, **l'activité physique, c'est bon pour vous aussi!**



Références et ressources

Références ayant permis l'élaboration de ce guide :

- (1) Ouellet, Andrée-Anne. (2022). Bouger, c'est pour tout le monde.
- (2) Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (2023). Tiré de <https://www.coeuretavc.ca>
- (3) Défi sportif AlterGo & Adaptavie. (2020) Activités physiques pour tous ! Tiré de <https://defisportif.com/lorganisation/programme-interactif/trousse-interactif>
- (4) MOVE 50 +. (2017). Tiré de www.move50plus.ca
- (5) Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED). (2023). Tiré de <https://santemontreal.qc.ca/population/services/prevention-des-chutes-pied>
- (6) Gouvernement du Québec (2021): Comment se relever du sol après une chute. Tiré de : https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/population/sante-a-z/Prevention_des_chutes/Prevention_chutes_Etapes_Se_Relever.pdf
- (7) Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales. (2023). Fiches principes pour le déplacement sécuritaires des bénéficiaires. Tiré de <http://asstsas.qc.ca/fiches-pdsb>
- (8) Duquette, M-M., Carbonneau, H., & Crevier, L (2014). Choisir de gagner : Le défi des saines habitudes de vie pour les jeunes avant une limitation fonctionnelle. Tiré de https://www.altergo.ca/wp-content/uploads/2020/09/guide_tsa.pdf



Ressources et outils pour bouger :

- Bien tomber : <https://bientomber.ca>
- Défi sportif AlterGo & Adaptavie. (2020) Activités physiques pour tous ! Tiré de <https://defisportif.com/lorganisation/programme-interactif/trousse-interactif>
- Dinclaux, Sarah (2010). Guide d'accompagnement en activité physique pour les adultes présentant une déficience intellectuelle. Tiré de https://www.laressource.ca/images/ressources/guide_daccompagnement_en_activite_physique_pour_les_adultes_presentant_une_deficience_intellectuelle.pdf
- Grandisson, M., Martin-Roy, S., Talbot, A., Morin, D., Lamontagne, M.-E., Milot, E., Marcotte, J., Ouellet, B., & Vincent, A. (2021). Guide pour la mise en place de stratégies d'inclusion par le sport. Tiré de <https://communautesinclusives.com/projets/inclusion-sportive>
- Le GO pour bouger : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines>
- Marche vers le futur : www.cnfs.ca/marche-vers-le-futur
- Move50plus : www.move50plus.ca
- Prima Dansa, Cours pour aînés sur Youtube : <https://www.youtube.com/playlist?list=PLgxyVpBHlipOWtk2JtT0GezMZYVh2wxu7>
- Programme PIED : <https://santemontreal.qc.ca/population/services/prevention-des-chutes-pied>
- Santé Montréal, Prévention des chutes : <https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-aines>
- Santé publique Ottawa, Exercices de musculation et équilibre : <https://www.santepubliqueottawa.ca/fr/public-health-topics/strength-and-balance-exercises.aspx>
- Sans Oublier le Sourire, Ensemble en forme (répertoire de vidéos pour personnes aînées) : <https://ensembleenformeclub3v.blogspot.com>
- Vie active 50 + : <https://santesaglac.gouv.qc.ca/documentation/sante-publique/viactive>

Outils

à imprimer ou photocopier



Formulaire d'autorisation Pratique d'activité physique adaptée

Insérer le **logo**
de l'organisation
ou nom de la
personne qui
demande
l'autorisation

Avant d'entreprendre une activité physique adaptée avec (prénom et nom de la personne) _____ et dans une optique de prévention, nous souhaitons obtenir l'accord médical ainsi que quelques précisions concernant sa condition de santé. Ces informations seront partagées seulement aux personnes concernées. Elles permettront de bien accompagner la personne dans son activité ainsi qu'assurer un environnement sécuritaire à la pratique d'activité physique.

(Présentation de l'activité physique ; décrire brièvement le contexte, l'intensité, les exercices)



Les personnes intervenantes et/ou accompagnatrices **ne peuvent pas être tenues responsables** de blessures résultant de la participation aux séances d'exercices.

- _____ (nom de la personne),
- a l'accord médical à pratiquer une activité physique adaptée dans le contexte ci-haut mentionné.
- ne peut pas réaliser les activités mentionnées ci-haut (veuillez préciser les raisons plus bas)

Afin de nous aider à accompagner la personne, veuillez cocher et spécifier toute information sur la condition médicale de la personne en lien avec la pratique d'activité physique ;

Diagnostic(s) : _____

Condition(s) de santé : _____

Médication : _____

Historique de blessure ou fracture : _____

Toute autre information : _____

Signé à (ville) _____, le (date) _____ par (nom de la personne professionnelle et titre) _____

Signature : _____

Activité physique - Fixation des objectifs

Programme de (nom):

Date:

Révision:

Quest-ce que tu aimerais améliorer ou développer avec le sport ?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cardio/Endurance | <input type="checkbox"/> Humeur | <input type="checkbox"/> Rencontrer des gens |
| <input type="checkbox"/> Force physique | <input type="checkbox"/> Douleurs | <input type="checkbox"/> Bouger plus souvent |
| <input type="checkbox"/> Flexibilité | <input type="checkbox"/> Estime de soi | <input type="checkbox"/> Autre: |

Quelles parties de ton corps aimerais-tu travailler ou améliorer ?

Entoure-les sur le dessin

As-tu des douleurs ou déjà eu des blessures ?

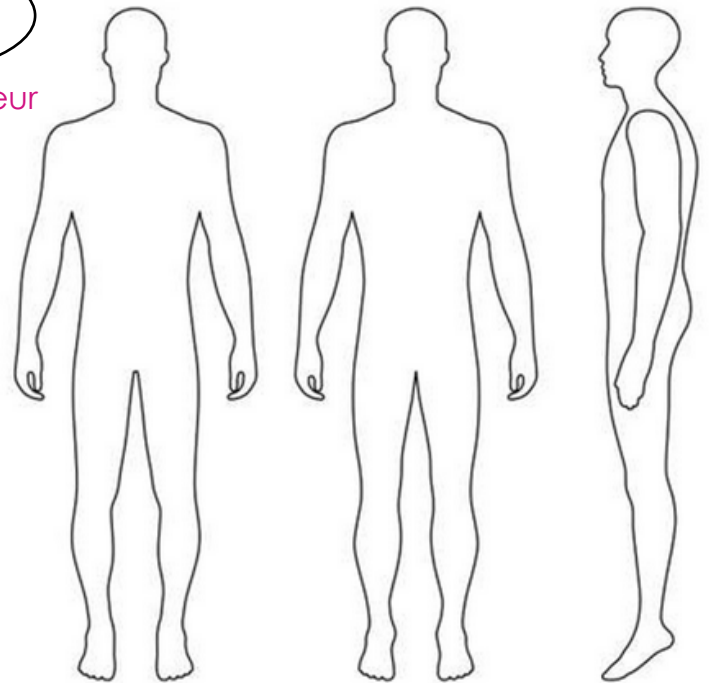
Met-les en couleur sur le dessin

Fréquence cardiaque (FC) au repos (sur 15 secondes x4):

Objectif d'intensité (entre 50 % et 65 % pour débuter):

$220 - (\text{âge}) = \text{ } - \text{ } = \text{ }$
(fc au repos)

$\text{ } \times \text{ } = \text{ } + \text{ } = \text{ }$
(% intensité) ex. 50 % = 0,50 (fc cible)



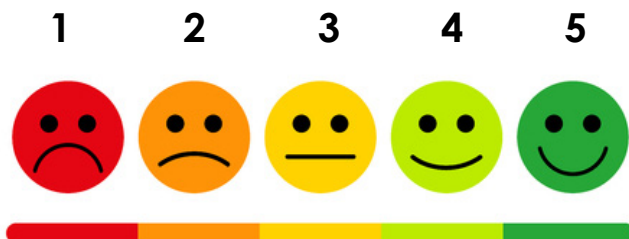
À quelle fréquence fais-tu de l'activité physique ?

- Jamais/très peu Quelques fois par mois 1 fois/ semaine Plusieurs fois par semaine

Quels exercices, activités et/ou sports aimerais-tu essayer/faire ?



Sur une échelle de beaucoup (5) à pas du tout (1), à quel point aimes-tu faire de l'activité physique ?



Activité physique - Évaluation des séances

Date :

Comment je me suis senti aujourd'hui ?



J'ai trouvé la séance

Facile

Moyenne

Difficile

Est-ce que j'ai observé des changements ou des améliorations ?

Activité(s) : _____

Durée totale de la séance : _____

Exercices réalisés :

Nom de l'exercice	Répétitions ou durée	Niveau de difficulté ou d'effort (Ajouter la fréquence cardiaque si disponible)



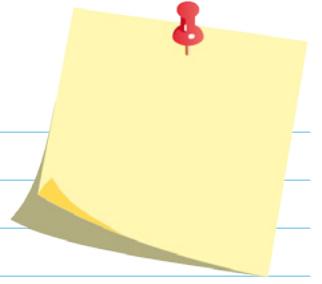
Ce que j'ai **aimé**
et ce qui était plus **facile**



Ce que j'ai **moins aimé**
et ce que j'ai trouvé **difficile**

Commentaires de la personne accompagnante et autres informations pertinentes :

Notes:

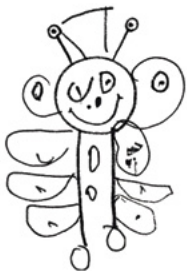




Sans Oublier de Bouger!

Ce guide a été produit dans le cadre du projet ReVie (2021-2023), un projet collaboratif mené par Sans Oublier le Sourire pour la (re)connaissance des personnes vieillissantes autistes ou vivant avec une déficience intellectuelle.

Nous tenons à remercier toutes les personnes ayant collaboré à la réalisation du guide et plus particulièrement Andrée-Anne Ouellet qui a grandement inspiré le contenu!



Sans Oublier le Sourire

Idée originale:

Patricia Gagné, Sans Oublier le Sourire
sansoublierlesourire.org

Conception graphique:

Camille Demers, Sans Oublier le Sourire
Dorian Keller, CRADI
Patricia Gagné, Sans Oublier le Sourire

Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.