

---

# *PROGRAMME D'INTERVENTION AUPRÈS DES AÎNÉS*

---

Collaboration spéciale de:

HV  
1475  
.Q14  
P764  
V.3  
1990



CENTRE DE JOUR  
FOYER DE LORETTEVILLE

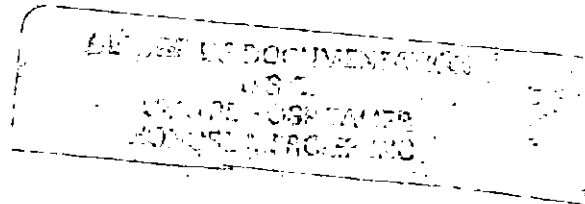


DÉPARTEMENT  
D'INTERVENTION  
EN LOISIR  
CEGEP  
RIVIÈRE-DU-LOUP

SANTÉCOM

Institut national de santé publique du Québec  
4835, avenue Christophe-Colomb, bureau 200  
Montréal (Québec) H2J 3G8  
Tél.: (514) 597-0606

**CENTRE DE JOUR DU FOYER DE LORETTEVILLE ET CÉGEP DE RIVIÈRE-DU-LOUP**



**PLEIN AIR, DANSE ET DÉTENTE  
POUR LES AÎNÉS:**

**UN RETOUR AUX SOURCES  
PAR L'EXERCICE**

**90-02-08**

Institut de la santé et du bien-être  
1830, rue Saint-Jacques, 1830, 1830  
Montréal (Québec) H3A 2B4  
Tél. (514) 921-0000

Centre de jour du foyer de Loretteville  
1830, rue Saint-Jacques  
Montréal (Québec) H3A 2B4  
Tél. (514) 921-0000

**Plein air, Danse et Détente  
pour les aînés: un retour aux  
sources par l'exercice  
Vol 3 de la série Programme d'intervention auprès des aînés**

**Copyright © Centre de Jour du Foyer de Loretteville, 1989**

**Dépôt légal 1er trimestre 1990  
Bibliothèque Nationale du Québec  
ISBN: 2-9801717-0-0 Programme d'intervention auprès des  
aînés**

**ISBN: 2-9801717-3-5 Plein air, Danse et Détente pour les  
aînés: un retour aux sources de l'exercice**

**Conception et rédaction:**

**Jean-Guy Mercier,**      éducateur physique, étudiant en 3e  
année de physiothérapie

**Collaboration**

**Equipe du Centre de Jour de Loretteville**

**Johanne Lalancette,** technicienne en loisir  
**Andrée Lemelin,** technicienne en éducation spécialisée  
**Mireille Massé,** infirmière  
**Carole Ménard,** technicienne en éducation spécialisée

**Centre de Jour  
Foyer de Loretteville  
165, Lessard  
Loretteville (Québec)  
G2B 2V9**

**Cégep de Rivière-du-Loup  
80, rue Frontenac  
Rivière-du-Loup (Québec)  
G5R 1S8**

## DEDICACE

A tous ceux qui ont compris que, pour se réaliser pleinement tout en étant source de vie pour son entourage, il faut régulièrement redécouvrir de façon intime, sa propre source intérieure, s'en rapprocher par un contact avec la nature sans ignorer ceux qui nous ont aimés assez pour nous laisser un folklore et nous donner le goût de créer le nôtre.

A tous ceux qui ouvrent leur coeur et se laissent émouvoir par une fleur, un geste, un sentiment intérieur.

C'est pour que de multiples groupes de personnes âgées aient la chance de partager des moments privilégiés avec des animateurs que nous avons écrit ce livre.

C'est dans les moments intimes, lors de ces activités, que nous avons compris que là où est notre coeur, là est notre trésor. Nous savons aussi par expérience, que ces trésors secrets de complicité font disparaître comme par magie, les barrières de génération, apaisent la crainte des rides et des cheveux blancs et imprègnent de certitude l'essentiel de l'existence.

C'est notre façon de cesser le "gaspille âge", le nôtre et celui de nos aînés.

## SOMMAIRE

	PAGE
AVANT-PROPOS . . . . .	I
INTRODUCTION . . . . .	IV
LE CENTRE DE JOUR, CE QU'IL EST . . . . .	VI
A QUI S'ADRESSE LE DOCUMENT "PLEIN AIR, DANSE ET DETENTE CHEZ LES AINES ? . . . . .	VIII
 LE PLEIN AIR CHEZ LES AINES UN RETOUR AUX SOURCES DE LA VIE	
<hr/>	
PREMIERE PARTIE: Le programme	
DEFINITION DU PLEIN AIR CHEZ LES AINES . . . . .	1
- Ce qu'est le plein air . . . . .	1
- Ce que n'est pas l'activité plein chez les personne âgées . . . . .	3
PROBLEMES AUXQUELS L'ACTIVITE CHERCHE A REPENDRE . . . . .	4
OBJECTIFS DU PROGRAMME . . . . .	8
- Intention pédagogique . . . . .	8
- Objectif général . . . . .	8
- Objectifs spécifiques . . . . .	9
 DEUXIEME PARTIE: Le contenu	
DESCRIPTION SOMMAIRE DES ACTIVITES . . . . .	11

	PAGE
CONNAISSANCES FONDAMENTALES LIEES A L'ACTIVITE . . . . .	13
ASPECTS SANTE A PRENDRE EN CONSIDERATION . . . .	14
ACTIVITES A PROSCRIRE . . . . .	18
ACTIVITES QUI DEMANDENT DES CONSIDERATIONS SPECIALES . . . . .	18
ASPECTS DE SECURITE A PRENDRE EN CONSIDERATION . . . . .	19
CE QUE DEVRAIT CONTENIR LES ACTIVITES DE PLEIN AIR POUR ETRE UTILES . . . . .	20
 TROISIEME PARTIE: La méthodologie de l'animation	
ENVIRONNEMENT PROCHE ET TERRASSE . . . . .	22
- Parcours santé à proximité d'une institution . . . . .	26
- Parcours santé du Centre de Jour de Loretteville . . . . .	27
- Choix du site et établissement du tracé . .	28
- Aménagement de la piste . . . . .	29
- Structure du circuit . . . . .	30
STATIONS D'EXERCICES . . . . .	32
LOCALISATION DES APPAREILS ET DES INSTALLATIONS PERMANENTES . . . . .	42
ORGANISATION PEDAGOGIQUE DE L'UTILISATION DU PARCOURS . . . . .	43
- Modalités d'utilisation "avec animateur" . .	43
- Modalités d'utilisation "sans animateur" . .	44
- Conclusion sur le parcours santé . . . . .	45



	PAGE
JOURNEE DE NATURE . . . . .	46
- Séjour en milieu naturel (2 jours et plus) . . . . .	46
- Planification sommaire . . . . .	47
- Choix du site . . . . .	48
- Brainstorming en équipe: choix des objectifs et des activités et identification d'un thème . . . . .	51
- Choix d'un thème . . . . .	53
- Consultation des clients . . . . .	53
- Publicité aux clients et sensibilisation sur les buts et objectifs proposés . . . . .	54
PROGRAMMES JOURNEES NATURE . . . . .	57
- Séjour d'une journée ou d'une demi-journée . . . . .	62
- Activités sociales en milieu naturel . . . . .	63
- Jeux associés à la nature . . . . .	65
. Parcours d'observation . . . . .	65
. Rallyes-nature . . . . .	68
. Exemples de rallyes . . . . .	74
QUATRIEME PARTIE: Les aspects pédagogiques	
ASPECTS GENERAUX . . . . .	103
ENCADREMENTS PRATIQUES ET TECHNIQUES . . . . .	104
CARACTERISTIQUES DES GROUPES CIBLES . . . . .	105
EXEMPLES DE MODALITES D'EVALUATION . . . . .	106

**LA DANSE CHEZ LES AINES UN RETOUR AUX SOURCES  
PAR LA CULTURE**

---

**PREMIERE PARTIE: Le programme**

<b>DEFINITION DE LA DANSE CHEZ LES AINES . . . . .</b>	<b>108</b>
- Ce qu'est l'activité danse . . . . .	108
- Ce que n'est pas la danse pour les personnes âgées . . . . .	113
<b>PROBLEMES AUXQUELS L'ACTIVITE DANSE CHERCHE A REpondre . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>OBJECTIFS GENERAUX . . . . .</b>	<b>119</b>
<b>OBJECTIFS SPECIFIQUES . . . . .</b>	<b>120</b>

**DEUXIEME PARTIE: Le contenu**

<b>LISTE DE QUELQUES DANSES . . . . .</b>	<b>121</b>
<b>CONNAISSANCES FONDAMENTALES LIEES A LA DANSE CHEZ LES AINES . . . . .</b>	<b>122</b>
<b>ASPECTS SANTE A PRENDRE EN CONSIDERATION . .</b>	<b>126</b>
<b>ACTIVITE A PROSCRIRE . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>ACTIVITES QUI DEMANDENT DES CONSIDERATIONS SPECIALES . . . . .</b>	<b>127</b>
<b>ACTIVITES DE SECURITE A PRENDRE EN CONSIDERATION . . . . .</b>	<b>128</b>
<b>CE QUE DEVRAIT CONTENIR L'ACTIVITE DANSE POUR ETRE UTILE . . . . .</b>	<b>128</b>

## TROISIEME PARTIE: La méthodologie de l'animation

Les danses créatives . . . . .	130
- La mouche . . . . .	130
- Le alley-cat . . . . .	132
- Le continental . . . . .	134
Les danses internationales . . . . .	136
- La kinderpolka . . . . .	138
- Le mois de mai . . . . .	140
- Le hashual . . . . .	142
Les danses québécoises . . . . .	145
- Les saluts . . . . .	146
- La belette . . . . .	149
- La bastringue . . . . .	151
Les séances types pouvant servir d'exemples d'atelier de de danse . . . . .	154
Les chorégraphies . . . . .	157
- Chorégraphie sur "Le Boléro de Ravel". . .	158
- Chorégraphie sur une musique à 4 temps . .	165
LA RYTHMIQUE . . . . .	170
- Quel est le meilleur moyen de n'être jamais content de rien ? . . . . .	170
- Intention . . . . .	171
- Objectif général . . . . .	171
- Objectifs spécifiques . . . . .	171
- Problèmes auxquels l'activité cherche à répondre . . . . .	173

	PAGE
- Clientèle cible . . . . .	174
- Contenu type de séances expérimentées . .	174
 <b>QUATRIEME PARTIE: Les aspects pédagogiques</b>	
ASPECTS GENERAUX . . . . .	179
APPRENTISSAGES . . . . .	181
ACCOMMODATION ET ASSIMILATION . . . . .	181
EXEMPLE DE MODALITE D'EVALUATION . . . . .	183
INFORMATION ET DOCUMENTATION SUR LA DANSE FOLKLORIQUE INTERNATIONALE . . . . .	185
 <b>LA DETENTE CHEZ LES AINES UN RETOUR AUX SOURCES DE LA QUIETUDE INTERIEURE</b>	
<hr/>	
<b>PREMIER PARTIE: Le programme</b>	
DEFINITION DE LA DETENTE CHEZ LES AINES . . . .	187
- Ce qu'est la détente chez les aînés . . . .	187
- Ce que n'est pas la détente pour les personnes âgées . . . . .	193
PROBLEMES AUXQUELS LA DETENTE CHERCHE A REPENDRE . . . . .	194
- Intentions pédagogiques . . . . .	196
- Objectif général . . . . .	196
- Objectifs spécifiques . . . . .	196

	PAGE
<b>DEUXIEME PARTIE: Le contenu</b>	
MODALITES DE DETENTE . . . . .	198
CONNAISSANCES FONDAMENTALES . . . . .	199
ASPECTS SANTE A PRENDRE EN CONSIDERATION . . .	200
ACTIVITES A PROSCRIRE . . . . .	201
ASPECTS DE SECURITE A PRENDRE EN CONSIDERATION . . . . .	201
CE QUE DEVRAIT CONTENIR L'ACTIVITE POUR ETRE UTILE . . . . .	202
<b>TROISIEME PARTIE: La méthodologie de l'animation</b>	
DETENTE PAR SUGGESTION A LA FIN DE SEANCES D'EXERCICE (DUREE DE 4 A 6 MINUTES) . . . . .	203
DETENTE PAR LA CENTRATION SUR L'ETAT DE TENSION MUSCULAIRE INSPIREE DES TECHNIQUES DE JACOBSON . . . . .	205
DETENTE PAR DES TECHNIQUES D'IMAGERIE . . . . .	206
DETENTE PAR IMAGERIE ET VISUALISATION (LA SOLITUDE) . . . . .	207
DETENTE PAR LA GESTION DU STRESS . . . . .	209
<b>QUATRIEME PARTIE: Les aspects pédagogiques</b>	
CONNAISSANCE INTIME DE LA CLIENTELE . . . . .	210
CONNAISSANCE DE SOI ET DE SES LIMITES, CRAINTES ET CLARTE . . . . .	211
ENCADREMENT PRATIQUE . . . . .	212
EXEMPLES DE MODALITES D'EVALUATION . . . . .	213
BIBLIOGRAPHIE . . . . .	214

	PAGE
ANNEXE I . . . . .	215
ANNEXE II . . . . .	218

---

## AVANT-PROPOS

- Que contient le document "Plein Air, Danse et Détente chez la personne âgée" ?

Ce document présente un ensemble d'expériences, où les personnes âgées ont eu l'occasion de prendre contact avec elles-mêmes, au moyen du plein air, de la danse et de la détente. Il sera présenté en trois parties: le plein air, un retour aux sources de la vie, la danse, un retour aux sources de la culture et la détente, un retour aux sources de la quiétude intérieure.

Sous chaque titre seront décrites les activités que nous avons expérimentées, incluant la définition de l'activité (ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas), les problèmes auxquels l'activité cherche à répondre, l'intention pédagogique et les objectifs généraux et spécifiques, les aspects santé à prendre en considération, ce que devrait contenir l'activité pour être utile, la méthodologie d'animation (exemples détaillés d'activités), les aspects pédagogiques importants, l'encadrement pratique et technique, les caractéristiques des groupes cibles et des exemples de modalités d'évaluation.

. Historique

Depuis plusieurs années, le Centre de Jour de Loretteville répond aux demandes individuelles des intervenants et des intervenantes, qui, de tous les coins de la province, sont intéressé-e-s par les contenus des programmes que nous avons développés et sont attiré-e-s par la réputation de qualité des services que nous offrons.

En avril 1989, au cours d'une visite de monsieur Gaston Pelletier, professeur au Cégep de Limoilou, qui accompagnait un groupe d'étudiants, est née l'idée d'une collaboration visant la diffusion structurée du contenu de ces programmes. Les discussions provoquées par l'intérêt marqué de Monsieur Pelletier pour la nature de nos interventions ont permis de mettre en évidence les points suivants:

- . le Centre de Jour et le Cégep de Rivière-du-Loup partagent les mêmes préoccupations: aider les travailleurs et les travailleuses en loisir à mieux s'outiller pour intervenir plus efficacement auprès de la clientèle visée;
- . le Centre de Jour et le Cégep disposent de ressources humaines compétentes pouvant contribuer au développement



des connaissances dans le domaine du loisir institutionnel;

- . le Centre de Jour est disposé à mettre l'expertise qu'il a développée dans le domaine de programmes adaptés au service des travailleurs et des travailleuses en loisir et de la santé;
- . le Cégep est désireux de mettre cette expertise à la disposition de ses étudiant-e-s à des fins de formation;
- . il y a très peu de documents publiés sur ce sujet.

Nous en sommes venus à la conclusion qu'une coopération entre les deux organismes favoriserait une meilleure atteinte des objectifs respectifs et communs.

## INTRODUCTION

Le Centre de Jour de Loretteville et le Cégep de Rivière-du-Loup ont donc uni leurs efforts pour vous faciliter l'accès à ce document.

La mission première du Centre de Jour du Foyer de Loretteville est de maintenir chez les aîné-e-s un degré d'autonomie suffisant leur permettant ainsi de poursuivre leur vie à domicile.

Son mandat vise le maintien des capacités fonctionnelles de l'individu. Ses intervenants sont soucieux de développer dans leur programme une approche thérapeutique au moyen d'activités variées, à la fois utiles et agréables.

Ayant développé une expertise d'une douzaine d'années, le Centre de Jour et les auteur-e-s de ce document veulent partager et contribuer ainsi à l'avancement des outils d'intervention auprès des aîné-e-s.

La mission première du Cégep de Rivière-du-Loup est d'assurer un enseignement de qualité à ses étudiants et à ses étudiantes, particulièrement aux techniciens et aux techniciennes d'intervention en loisir. Un nouveau

programme assure depuis 1987 une formation en milieu institutionnel. Soucieux d'une meilleure qualité d'enseignement, le Cégep collabore avec le Centre de Jour à la dactylographie, à la mise en page, à la reproduction et à la diffusion de ce documents.

Ces deux organismes souhaitent qu'étudiant-e-s et intervenants-e-s profitent pleinement des renseignements contenus dans ce document.

Ce fascicule fait partie d'un projet d'ensemble touchant la publication d'une série de six documents traitant tantôt d'activités à caractère physique, tantôt à caractère psycho-social.

Cégep de Rivière-du-Loup  
80, Frontenac  
Rivière-du-Loup, QC  
G5R 1S8

Centre de Jour  
Foyer de Loretteville  
Loretteville, QC  
G2B 2V9  
Tél.: (418) 843-0213

**LE CENTRE DE JOUR DE LORETTEVILLE UNE RESSOURCE OFFRANT UN  
PROGRAMME D'ACTIVITES THERAPEUTIQUES ET PREVENTIVES POUR LES  
PERSONNES AGEES VIVANT A DOMICILE**

Sa mission ...

Assurer avec le client-e, ses proches et les autres organismes, son maintien à domicile dans des conditions optimales.

Ses objectifs ...

Maintenir et restaurer l'autonomie fonctionnelle tout en prévenant l'apparition de troubles reliés au vieillissement. Promouvoir la santé globale.

Son approche ...

Assurer une intervention centrée sur les besoins et les capacités restantes de l'individu. L'approche est globale et vise essentiellement à responsabiliser l'individu face à sa santé et à son style de vie.

Sa clientèle ...

La moyenne d'âge de la clientèle atteint 76 ans. Le dénominateur commun à cette clientèle est le désir de continuer à vivre à domicile. Elle a toutefois besoin d'un support adéquat, lui permettant de conserver une bonne qualité de vie malgré le fait qu'elle soit quotidiennement confrontée à des problèmes d'ordre physique, psychologique et social.

Son quotidien ...

L'accueil, le respect inconditionnel de la personne et l'écoute active revêtent un caractère important. La personne âgée n'a pas à combattre pour prendre sa place et se faire entendre, elle est la raison d'être de notre Centre de jour.

## PROGRAMME D'INTERVENTION

### Liste des principales activités

#### **Maintien et restauration autonomie physique**

- . Soins infirmiers:
  - . Dépistage
  - . Evaluation
  - . Contrôle de la médication
  - . Examen sanguin
  - . Consultation
- . Activités physiques:
  - . Gymnastique fonctionnelle
  - . Parcours-santé
  - . Loisirs sportifs
  - . Sports collectifs et individuels adaptés
- . Enseignement:
  - . Collectif et individuel
  - . Thématique (sujets reliés au domaine de la santé)
- . Services spécialisés:
  - . Podiatrie
  - . Diététique
  - . Bain tourbillon
- . Activités manuelles:
  - . Création
  - . Artisanat
  - . Dépannage-maison

#### **Maintien et restauration autonomie psycho-sociale**

- . Stimulation intellectuelle:
  - . Gymnastique cérébrale
  - . Expression et communication
  - . Loisirs scientifiques
- . Relation d'aide:
  - . Entrevue
  - . Référence
  - . Support et dépannage
- . Relaxation:
  - . Gestion du stress
  - . Approche à la détente
- . Mieux-être:
  - . Remotivation
  - . Revalorisation
  - . Développement personnel
  - . Relations humaines
- . Social-communautaire:
  - . Classes de plein air
  - . Tourisme et culture
  - . Fêtes et soirées

N.B. Repas et transport sont accessibles aux clients qui requièrent ces services.

A QUI S'ADRESSE LE DOCUMENT "PLEIN AIR, DANSE ET DETENTE  
CHEZ LES AINÉS" ?

Le document "Plein air, danse et détente chez les aînés" s'adresse aux intervenants en gérontologie et gériâtrie soucieux de permettre au client âgé de garder un contact épanouissant avec sa réalité ou de retrouver ce contact.

Tous connaissent la valeur d'un ressourcement, il n'y a cependant que ceux qui l'ont exercé qui admettront avec simplicité, que c'est dans ces quelques moments privilégiés de réflexion ou de partage, qu'ils ont décidé intimement de continuer à vivre. C'est dans ces moments où l'on s'isole du tumulte et du quotidien, que les grandes décisions personnelles se prennent et ceux qui croient y échapper ne s'en donnent l'impression qu'en resserrant les noeuds qui les empêchent de s'exprimer. Les noeuds serrés rapetissent ce qui laisse peu de place pour respirer. Mais les noeuds serrés s'accumulent... et ils ne sont que plus difficiles à délier.

Dans un concept de santé globale, médecins, intervenants en santé, psy de toutes écoles, admettent sous différents langages qu'une personne qui n'est pas en contact intime avec elle-même, qui vit dans un milieu contraignant voire éteignant a peu de chance de se développer, de guérir, de

s'adapter.

Ne pas fournir à un être humain les moyens de garder contact avec la nature, avec sa nature intime et avec la culture des gens de son environnement, c'est lui ouvrir la porte sur tout l'éventail du charlatanisme. C'est pourquoi, lorsqu'on ne sent plus par soi-même, lorsqu'on n'a plus accès à ses impulsions intérieures, on commence à croire aux miracles que les autres nous font miroiter... ce sont des mirages.

L'être humain qui perd le contact avec son être intime tentera désespérément de reprendre contact avec la nature, la culture. Pour ne pas voir ses propres ruptures, il trans-posera ses croyances de façon très linéaire. C'est-à-dire que sans comprendre plus, sans vouloir comprendre, il se mettra à chercher tout ce qui peut l'aider et qui est généralement présenté par une multitude de charlatans comme une chose qui est bonne pour tel petit malaise et qui ne fait pas de tort. Voici des exemples, telle potion ou décoction est bonne pour les reins, la thyroïde, tel exercice remonte la poitrine, telle thérapie, telle forme de médication est bonne pour tout, incluant le cancer du poumon et les hémorroïdes.

Devenue proie facile et complaisante, rien n'est trop cher pour choisir son esclavage et sa dépendance et sachez que ça marche. Plus le mirage est impossible, voire peu plausible, plus il est fascinant et stigmatisant. Moins il y a de lien entre le remède proposé et le bobo en question, plus notre individu démuni s'adonne à se laisser choir dans des trances contemplatives ou actives pour se donner l'impression qu'il va enfin être quelqu'un, être important, guérir.

Plusieurs méthodes de détente, de mouvement, de croissance personnelle nous proposent souvent sous une forme ésotérique ce qu'on a sous la main. Aller marcher, prendre l'air, danser, faire une pause ou un petit roupillon est souvent aussi bénéfique et quelquefois plus rentable que s'adonner à ces multitudes de méthodes proposées. L'important c'est toujours de constater si la façon que nous utilisons pour se ressourcer nous convient. Si nous percevons nous-mêmes des changements, c'est qu'elle nous convient en partie; si nos amis constatent ces changements, c'est qu'elle est efficace.



**LE PLEIN AIR CHEZ LES AINÉS**  
**UN RETOUR AUX SOURCES DE LA VIE**

## PREMIERE PARTIE: Le programme

### DEFINITION DU PLEIN AIR CHEZ LES AINES

#### Ce qu'est le plein air

Le plein air est pour tous un moyen de sortir du cadre quotidien, de briser la monotonie du rythme régulier de la journée, de la semaine souvent même du mois ou de l'année.

Plus la personne âgée a besoin d'encadrement, plus par voie de conséquence, elle devient quelqu'un dont l'espace est limité et dont le temps s'écoule sans variation. Pensons à ceux qui vivent en institution. Les activités de plein air sont donc, de façon paradoxale, des plus utiles à ceux pour qui, elles sont le moins accessibles. Pensons à cette vieille dame amante de la nature qui nous confia n'avoir pu toucher le gazon depuis deux ans. C'est donc assise sur le gazon, malgré sa difficulté éventuelle à se relever qu'elle nous parla de ses angoisses et de ses peurs. Réussirait-elle à se réconcilier avec la vie ? Pensons aussi à ce vieux monsieur qui, se berçant sur la galerie d'un camp d'été, parlait pour la première fois du deuil de son épouse: le coucher de soleil avait provoqué chez lui

assez de magie pour qu'il espère maintenant quelque réconfort.

Le retremper dans sa nature cosmique, lui permettra d'être en situation pour se redécouvrir, le laisser s'imprégner par les rythmes de la nature, c'est ce qu'on peut lui souhaiter de vivre dans les activités de plein air. Sentir la faim, sentir sa fatigue, vouloir dormir parce qu'on s'est laissé saouler par la brise, ou simplement parce qu'on sent, sont d'autres impressions que l'être sédentaire ne perçoit souvent que dans les situations de plein air.

De façon plus théorique, les situations de plein air fournissent de multiples stimulations où l'on peut lutter contre l'appauvrissement sensoriel et par voie de conséquence sur la tendance de la personne âgée à vivre de façon isolée. Pour nous, vivre isolé c'est se couper du monde et aussi du monde physique, vivre de solitude c'est accepter qu'on est seul donc différent et personnel, apte à l'échange et au partage.

Le plein air est aussi une situation où faute de s'accueillir psychologiquement, la personne âgée peut, au contact de la nature, apprendre à se recueillir, c'est-à-

dire se percevoir comme tout ce qu'il y a dans la nature comme ayant un cycle de naissance, croissance et transformation. Ainsi sont les arbres, les plantes et les animaux, ainsi est l'homme qui participe aux mêmes cycles. Quel réconfort de savoir qu'on est semblable à ce qui nous entoure et quelle sagesse de cesser de vouloir s'en dissocier. L'arbre ne se force pas pour être original et pourtant il attire notre attention, être ce qu'on est, mais à fond, n'est-ce pas ça être original, créateur et en devenir...

Le plein air est donc d'abord et avant tout une occasion de contact avec la nature, un moment d'évocation, de stimulation sensorielle, d'expérimentation de difficultés surmontables par l'homme. On peut dans la nature, voir, percevoir et revoir, sentir ressentir, toucher, observer en plus de s'oxygéner.

#### Ce que n'est pas l'activité plein air chez la personne âgée

Ce n'est d'abord pas une recherche de performance. Le plus haut sentier, la plus haute montagne, les délais rapides sont oubliés et à oublier. Ce ne sont pas non plus les

activités à risque, terrain trop accidenté, pentes trop fortes, températures extrêmes, tous ces éléments sont à éviter. Ce ne sont pas les activités monotones, comme marcher sans but, sans intérêt, sans observer sur un faux plat qui use la motivation. Ce ne sont pas non plus les longs parcours sans halte, sans un banc pour reprendre son souffle ou ses jambes.

Saisissons qu'il faut savoir prévoir pour ainsi maximiser l'intérêt et les bénéfices tout en minimisant les risques et les inconvénients.

Il faut permettre au temps d'être un allié et ne pas bousculer l'individu même si le contexte est structuré.

#### PROBLEMES AUXQUELS L'ACTIVITE CHERCHE A REPONDRE

Le sédentarisme, le manque de mouvement et la perte de stimulation sensorielle transforment une personne vieillissante en une personne sénile de façon encore plus radicale que la maladie. D'ailleurs, lors d'un épisode d'infarctus, il y a vingt ou trente ans, c'était beaucoup plus les longues périodes de repos total qui taxaient l'individu, que

l'accident cardiaque en tant que tel. Les protocoles ont heureusement changé dans les hopitaux et la mobilisation est devenue la plus hâtive possible. Donc, l'habitude de se déplacer et de marcher en prenant l'air est une assurance de capacité. Le coût en est cependant quelquefois très élevé en terme de décision et de motivation.

Quant à la perte de stimulation sensorielle, elle conduit à la perte de tout contact possible avec l'environnement physique et humain, elle tricote l'isolement et consolide les murailles du retrait, elle va même jusqu'à construire l'oubli de soi au sens strict, oubli de se nourrir, de se vêtir convenablement, de s'assurer un minimum d'hygiène, de se laver, de se raser. Ce n'est sans doute pas sans raison, que l'on publicise plusieurs marques de savons dans des situations de plein air.

Certaines personnes âgées en arrivent à un tel abandon de toutes stimulations que la seule stimulation qui les fait se préoccuper d'elles-mêmes, c'est la douleur ou la maladie. Le seul contact personnel qu'elles consentent est celui des soignants; elles attendent le docteur, manquent leur émission favorite pour recevoir des soins ou de l'assistance, ne parlent fréquemment de leurs maladies et leurs bobos, et

voient la mort comme une délivrance de ce qui les fait souffrir.

Il nous faut donc leur permettre de cesser de marcher sur des épines et de s'asseoir sur leurs douleurs et leur donner la possibilité d'être stimulées, comme le mentionne l'auteur Denis Pelletier dans son livre "On s'habitue à nos manques".

Donc, le contact privilégié avec la nature, peut permettre de pallier au manque de stimulation que subit la personne âgée et qui la conduit à des dysfonctions de tous ses sens, probablement plus par désintérêt que par dégénérescence de façon stricte. De plus, il est facile de remarquer une amélioration de la capacité de détente et du sommeil après une journée en plein air et il serait dommage d'avoir à en faire la preuve scientifique pour motiver l'utilisation du plein air à cette fin.

Pour nous, le plein air chez les personnes âgées constitue toute situation permettant un contact, si minime soit-il, avec les éléments naturels et il nous apparaîtrait souhaitable de ne pas nommer ces interventions, thérapie, puisqu'elles n'ont pour but de façon stricte, de guérir ou

de soigner une pathologie. Elles ont plutôt comme objectif principal de stimuler des fonctions présentes, anatomiquement et physiologiquement intactes, mais atténuées par le non-usage. Ce non-usage peut être associé à la perte de motivation, soit provenir d'une condition secondaire reliée à une pathologie. Concrètement, cela veut dire, je ne marche pas parce que je n'ai plus le goût ou d'intérêt ou je marche avec difficulté suite aux séquelles d'une maladie. Cette maladie étant contrôlée par ailleurs, en tenant compte des limitations imposées, la stimulation à la marche vise donc, non pas à générer, mais à conserver ou à améliorer les capacités fonctionnelles. Il en est de même pour toutes les autres activités de plein air.



## OBJECTIFS DU PROGRAMME

### Intention pédagogique

Reprendre contact avec ses impressions et ses sensations, les percevoir clairement et distinctement, se donner la capacité de discriminer et par conséquent de nuancer, voilà ce qui peut permettre à la personne âgée de rester en contact avec sa nature cosmique (physique) et lui donner la capacité de réclamer la satisfaction de ses besoins de base. Renouer avec les plaisirs naturels de la vie, voir, entendre sentir son corps, reconquérir le plaisir d'avoir une multitude de sensations différentes procurées par le vent, l'air chaud, l'air frais, etc. C'est ce qui est souhaitable.

### Objectif général

La personne âgée, dans ses activités de plein air, devrait être en mesure de réagir spontanément à des provocations et variées lui permettant d'améliorer sa perception de l'environnement, d'améliorer sa connaissance de l'environnement, d'améliorer sa capacité à s'engager dans des situations d'activités variées et d'améliorer ses capacités à partager ses impressions de façon spontanée ou organisée.

Pour atteindre cet objectif, l'environnement physique et humain devrait être aménagé de façon à permettre un contact intime avec les éléments naturels. Cela implique d'une part, des attitudes d'écoute, d'accueil, de simplicité de la part des intervenants et d'autre part, l'utilisation d'un site accessible et sécuritaire.

### Objectifs spécifiques

- . La personne âgée devrait être en mesure de se décentrer de ses préoccupations quotidiennes.
- . La personne âgée devrait être en mesure de développer ou d'acquérir un état de docilité la rendant apte à se laisser imprégner par la multitude de stimulations offertes par la nature.
- . La personne âgée devrait être en mesure de profiter des moments de relâche des activités pour retrouver des habitudes de détente.
- . La personne âgée devrait être capable d'utiliser quelques instruments pédagogiques pour développer une meilleure connaissance du milieu naturel, des lois qui régissent l'environnement et par la suite, développer une notion plus élargie de l'écologie.

- . La personne âgée devrait pouvoir développer des habilités pour lui permettre de vivre de façon rentable et sécuritaire des situations d'activités de plein air telles que la marche, les parcours d'observations et les jeux qui se pratiquent à l'extérieur.
- . La personne âgée devrait être en mesure de décrire de façon orale ou écrite, l'influence des situations de plein air sur son comportement, ses impressions et être capable de les partager.
- . La personne âgée peut utiliser le climat humain induit par les situations de plein air, pour porter un jugement plus universel sur les autres participants y compris les animateurs et avoir des attitudes de relations plus simples.
- . La personne âgée devrait être capable d'utiliser les situations de plein air pour recadrer sa réalité intime et mettre en perspective les événements de sa vie.

## DEUXIEME PARTIE: Le contenu

### DESCRIPTION SOMMAIRE DES ACTIVITES

Notons au départ qu'il existe des idées préconçues sur le fait que les personnes âgées émettent des réticences à participer à des activités de plein air. De fait, la crainte de l'isolement des ressources, la crainte du coût trop élevé et la crainte de s'imposer des difficultés trop importantes, peuvent effrayer certains individus âgés. Sachez cependant que si l'activité est bien organisée, bien décrite et bien expliquée, les réticences tombent une à une; il convient donc, de bien structurer nos programmes et de les présenter de façon adéquate.

Les activités que nous proposerons au chapitre "Méthodologie d'animation", constituent les activités qui ont été les plus agréables et les plus efficaces compte tenu des objectifs pré-cités.

Nous décrirons les activités à partir de la plus simple jusqu'à la plus complexe en terme de proximité de l'institution et d'organisation.

Voici la liste des activités:

- . environnement proche et terrasse;
- . parcours santé à proximité d'une institution;
- . journées nature été - hiver
  - . discussions santé rallye, jeux de lancer;
  - . randonnées pédestres.
- . activités spéciales en milieu naturel
  - . visite de sites particuliers;
  - . cabanes à sucre;
  - . épluchettes;
  - . fête "St-Valentin";
  - . dépouillement d'arbre de Noël.
- . camps de trois jours;
  - . forfaits santé, activités psycho-sociales, activités physiques

## CONNAISSANCES FONDAMENTALES LIEES A L'ACTIVITE

- . Au point de vue physique, il faut garder en tête certains éléments en terme d'intensité d'effort, car une pente même légère sollicite le système cardio-vasculaire et une pente abrupte même courte constitue un effort intense de courte durée. Ces obstacles naturels des sentiers devraient être analysés par le moniteur avant d'y engager un groupe de personnes âgées, de façon à ce qu'il puisse conseiller tout au long du parcours. La longueur des sentiers utilisés devrait correspondre à peu près à la distance coutumière que les gens ont l'habitude de marcher. Il est important de prévoir des moments d'arrêt et des endroits pour pouvoir s'asseoir.
- . La marche en terrain inégal peut constituer un obstacle important pour certaines personnes âgées, une bonne connaissance des capacités de la clientèle peut éviter des désagréments et permettre d'utiliser des sentiers mieux adaptés.
- . Au point de vue intellectuel, la capacité d'identifier les éléments naturels, leur cycle de vie, les diffé-

rents milieux écologiques, permettent de créer un intérêt et une meilleure compréhension de la faune et de la flore. Voir sans remarquer les particularités d'un milieu naturel fait perdre une bonne occasion de s'éveiller l'esprit et de se motiver à la marche. Les personnes âgées sont très sensibles à ces apprentissages et toujours contentes de les faire.

- . Au point de vue psychologique et social, une compréhension des phénomènes de groupe et des interactions entre les participants, peut amener l'animateur à une vigilance qui permettra à chacun de s'exprimer et de prendre part à sa façon à l'activité. Il est important de permettre à chacun de rester en contact avec sa sensibilité et de s'exprimer.

#### ASPECTS SANTE A PRENDRE EN CONSIDERATION

- . Les aspects de santé cardio-vasculaires sont importants en ce sens que certaines personnes âgées peuvent n'avoir pas vu un médecin depuis plusieurs années et n'avoir eu aucun contrôle sur leur tension artérielle ou leur fréquence cardiaque. Il s'agit d'informer sur l'intensité de l'effort exigé et de s'informer sur la

connaissance de leur état de santé pour personnel, pour mieux ajuster la difficulté (se référer à des questionnaires d'aptitudes à l'activité physique). Le vent et le froid peuvent aussi avoir des effets sur la demande du système cardio-vasculaire. Il s'agit donc que la personne âgée apprenne graduellement et reçoivent l'information suffisante.

- . Les personnes symptomatiques devraient être capables de décrire les limitations que le médecin leur a imposées ou connaître leurs limitations si elles ont suivi un programme de réadaptation vasculaire.
- . Les problèmes pulmonaires peuvent aussi apporter des limitations à l'effort, mais ces problèmes ne sont cependant pas d'apparition spontanée et les personnes connaissent généralement leur condition et leurs limitations. Disons que c'est en général la turbulence de l'air dans les voies aériennes des poumons qui peut créer de l'irritation et provoquer une manifestation plus aigüe d'un problème pulmonaire. L'effort, en terme d'intensité et de durée, devrait être progressé lentement et tenir compte de la capacité d'adaptation de la personne. Notons que dans les cas d'affections



pulmonaires obstructives chroniques, un exercice léger d'endurance de 10 à 15 minutes permet, selon quelques recherches, d'améliorer l'endurance sans modifier la capacité cardiaque.

. Les problèmes de circulation périphérique, sans autre problème par ailleurs, peuvent être améliorés par des exercices d'endurance comme la marche de 3 à 15 minutes. La personne qui décrit des douleurs au mollet qui surviennent toujours à peu près à la même distance de marche, 100 pieds, 300 pieds, 500 pieds etc, ou dont le cas est investigué et documenté comme claudication intermittente, a un grand avantage à marcher jusqu'à l'apparition de ses symptômes puis à s'arrêter pour un repos de quelques minutes. La répétition de cet exercice peut repousser sa limite fonctionnelle.

. Les problèmes d'épilepsie nécessitent la prudence. Il faut éviter les endroits qui augmenteraient le danger lors d'une crise. Par exemple, si une personne faisait une crise pendant qu'elle se baigne ou qu'elle se trouve dans un sentier périlleux, cela compromettrait sa sécurité. Il est donc important que la surface utilisée pour l'exercice permette à une personne en crise

de tomber par terre sans trop de risque pour d'autres types de blessures.

. Pour toutes ces situations, l'animateur est beaucoup plus confortable s'il s'est enquis auprès de personnes compétentes, en particulier au médecin de famille, de la façon de réagir et des limites de l'intervention que ces autorités attendent de lui dans les circonstances ou une crise aiguë survient. L'habitude d'avoir accès à une ressource santé dans des délais brefs permet une efficacité beaucoup plus sécuritaire dans ces circonstances. Un plan d'urgence prévu à l'avance devrait toujours être mis en place pour sauver du temps dans ces circonstances.

. Toute autre raison de santé pouvant limiter l'exercice devrait être documentée et il est important d'en tenir compte dans les activités proposées.

#### ACTIVITES A PROSCRIRE

- . Les activités intenses de courte durée, pentes ou montées accentuées de 20 pieds et plus, qui surchargent de façon brutale le système cardiaque;
- . les activités qui peuvent provoquer une manoeuvre de Valsalva (inspiration forcée suivie d'un blocage de la glotte): cette manoeuvre se fait souvent spontanément en voulant déplacer un objet lourd (une pierre, une grosse bûche); ces activités imposent une surcharge importante du système cardiaque.

#### ACTIVITES QUI DEMANDENT DES CONSIDERATIONS SPECIALES

- . Les pentes prolongées peuvent fatiguer les personnes sans trop qu'elles s'en aperçoivent, cela peut produire une fatigue excessive sans qu'elles ne sachent pourquoi. Cette situation peut aussi laisser l'impression que, l'activité est désagréable, il convient donc de repérer ces éléments et d'en faire prendre conscience ou de prévoir des arrêts.
- . les pentes qui descendent longuement vont plus facilement faire apparaître des douleurs aux genoux. Mécaniquement, cela impose des surcharges inhabituelles aux

genoux. Il ne faut pas les éviter, mais les anticiper et prévoir des arrêts, tout au moins faut-il avertir les gens des effets de ces pentes longues et descendantes si on ne peut les éviter;

- . les surfaces inégales peuvent causer des difficultés aux personnes qui ont des problèmes d'équilibre et/ou des problèmes visuels. Il faut prévoir ces difficultés et pallier en prévoyant soit un accompagnateur, soit un partenaire, soit en suggérant aux participants de prendre plus de précautions. Juger en fonction des capacités des clients et en fonction des difficultés prévues.

#### ASPECTS DE SECURITE A PRENDRE EN CONSIDERATION

- . Utiliser un questionnaire d'aptitudes à l'activité physique (Q.A.A.P.), exemple fourni en annexe;
- . considérer l'état de santé des participants, juger les reliées à l'activité;
- . connaître à l'avance les ressources santé disponibles et le délai pour les utiliser;
- . avoir un mécanisme de réaction prévu en fonction des qualifications des accompagnateurs et/ou de la facilité d'avoir des ressources adéquates dans un délai raisonnable;

- . connaître le rôle de chacun, s'il y a urgence
  - . pour la prise en charge de la personne;
  - . la quête de ressources d'urgence etc.
- . les rôles étant déterminés, connaître
  - . les numéros de téléphone;
  - . les ressources d'urgence;
  - . l'hôpital, la clinique la plus proche;
  - . considérer la température et les conditions du sentier.

CE QUE DEVRAIT CONTENIR LES ACTIVITES DE PLEIN AIR POUR ETRE UTILES

- . Des activités qui nécessitent des déplacements d'au moins 5 minutes (pour les groupes dont les capacités sont réduites) et d'au moins 15 minutes pour les groupes dont les capacités sont normales pour l'âge. Pour des activités qui demandent entre 15 minutes et 3/4 d'heure de déplacement, les réserver aux groupes qui ont l'habitude d'un effort soutenu et prolongé;
- . des activités qui permettent un travail musculaire localisé particulièrement au niveau des mollets et des cuisses tout au moins dans les parcours santé;
- . des activités qui permettent une détente physique et/ou

- mentale d'au moins 15 à 20 minutes et des activités de réflexion individuelle;
- . des activités qui permettent un changement de cadre de vie:
    - . de l'institution vers l'extérieur ou base de plein air;
    - . du lieu de résidence vers une base de plein air, etc.;
  - . des activités qui permettent un contact avec la nature;
  - . des activités qui permettent une éducation à l'écologie;
  - . des activités de regroupement pour échanger et/ou partager des impressions et des activités qui proposent un défi individuel et/ou par équipe;
  - . un repas et/ou une collation avec un cachet différent de l'habitude;
  - . des temps morts pour permettre l'intégration de stimulations.

## TROISIEME PARTIE: La méthodologie de l'animation

### ENVIRONNEMENT PROCHE ET TERRASSE

Cette partie s'adresse particulièrement aux gens regroupés dans une institution, un centre d'accueil ou un centre de jour. Les activités peuvent être simples et demander une organisation minimale. Il n'en reste pas moins que plusieurs institutions en privent leurs bénéficiaires croyant que l'utilisation des facilités extérieures se fait de façon spontanée. C'est croire que les clientèles hébergées ou nécessitant des services, parce qu'elles sont en perte d'autonomie, soient demeurées autonomes et capables de s'organiser en ce qui a trait à toutes les activités qui excluent les activités de la vie quotidienne et les activités de la vie domestique. C'est croire aussi que les personnes se sentent assez à l'aise dans le milieu pour prendre l'initiative de sortir une chaise à l'extérieur ou sont tout simplement capables de le faire.

Donc, l'organisation de l'aménagement extérieur, conçue de façon fonctionnelle, accessible et sécuritaire nous apparaît une responsabilité de l'institution de même que

l'animation pour inciter les gens à les utiliser. Pour ce, plusieurs sources de financement peuvent être envisagées. Différents programmes d'aide provenant de plusieurs niveaux de gouvernements sont accessibles, seulement pensons à nouveaux horizons, programme fédéral d'aide à l'autonomie des aînés par exemple.

Les principaux déterminants de la réalisation de ces activités sont:

- . l'acceptation des directions pour promouvoir les projets d'aménagement;
- . l'implication d'organismes bénévoles comme mécènes au travail d'aménagement;
- . la complicité du personnel à accompagner ou reconduire des bénéficiaires (pour les moins autonomes) à l'extérieur.

Les contenus de ces activités sont: des simples aux complexes:

- . incitation à marcher à l'extérieur par des systèmes de motivation extrinsèques, billets et pointage à chaque sortie avec un tirage;
- . accompagnement pour marcher à l'extérieur par des



- pairs ou des bénévoles;
- . collation servie à l'extérieur;
- . dîner servi à l'extérieur (sur un patio attenant aux facilités habituelles);
- . après-midis ou avant-midis d'activités d'expression psycho-motrices d'extérieur (voir volume 2);
- . après-midis spéciaux pour fêtes avec invités spéciaux et mini spectacles;
- . utilisation de tout prétexte pour rendre le quotidien particulier.

Il ne fait pas de doute, que chacun doit être créateur pour ce genre d'activité, car cela se traduit par la différence entre une clientèle enfermée et recroquevillée à l'intérieur et une clientèle qui s'ouvre sur l'extérieur, préoccupée de s'aérer, d'avoir une meilleure hygiène de vie. Plusieurs personnes en centre d'accueil ont maintenu une meilleure capacité et surtout une attitude positive face à leur santé tant qu'elles ont utilisé la vaste cour arrière pour marcher 20 minutes tous les jours. La différence entre ces personnes et d'autres ne reposait pas sur des aspects cliniques, mais sur l'acte de volonté dont elles étaient capables. En majorité, les autres ont besoin de se faire

renforcer ou accompagner par des bénévoles pour s'adonner à des comportements sains.

Donc été ou hiver, l'animateur doit être vigilant pour provoquer et rendre intéressantes les occasions d'utiliser l'extérieur. Il s'agit d'habitudes et d'aptitudes. Rappelons-nous l'obligation dans les bonnes écoles primaires de sortir à la récréation 15 minutes, incluant habillage, jeux à l'extérieur et déshabillage. Pourtant, même pour les "drop out", cela constitue le meilleur souvenir de l'école. L'odeur des mitaines mouillées nous replacent spontanément dans cette situation et demeure un bon souvenir pour tous.

Nos personnes âgées s'exclament devant les belles petites pommettes rouges des enfants qui ont "dont l'air en santé". Sans contraindre personne, il serait souhaitable que tout le personnel qui offre des services aux personnes âgées renforce ce comportement d'aller dehors.

D'autres activités simples peuvent être faites à l'extérieur. Il s'agit d'activités comme le shuffle board, le freeze-bee golf et la pétanque. Ces activités sont largement décrites dans le volume 2 de la même série

"Programme d'intervention auprès des aînés".

### Parcours santé à proximité d'une institution

Il s'agit d'utiliser l'espace naturel à proximité d'une institution pour réaliser l'objectif, d'inciter la personne à la prise en charge de ses capacités physiques. Nous vous suggérons la façon dont nous avons utilisé l'espace extérieur, situé à proximité du Centre de Jour du Foyer Loretteville. Nous incluons les déterminants d'aménagement et d'équipement puisqu'ils sont conçus pour des personnes âgées. Il serait sans doute possible, de refaire l'aménagement en fonction des espaces disponibles, des limitations de la clientèle et du budget alloué. Un parcours santé peut prendre l'allure d'une mini-piste d'hébertisme modifié. Il peut être stimulant même si les stations d'exercices ne sont pas équipées d'appareils très compliqués. Le concepteur peut aménager un circuit créatif, intéressant, adapté à son milieu et à sa clientèle, avec un budget restreint. Cependant, il est souhaitable de consulter un professionnel de l'activité physique pour faire mesurer la qualité des efforts qui seront demandés aux participants.

## Parcours santé du Centre de Jour de Loretteville

- . D'abord la réflexion qui a motivé notre action.

L'homme façonne son univers et se façonne à son univers. Cette osmose peut se faire de façon créatrice, personnalisante lorsque le genre humain harmonise ses intentions avec la nature. Il s'agit de maîtriser la nature non pas d'une façon invasive et destructrice, mais de façon à permettre à l'homme de s'y reconnaître, de se sentir bien chez lui. Le parcours santé-nature du Centre de Jour de Loretteville, de par l'intention de ses concepteurs, se définit comme une utilisation créatrice d'un site naturel pour permettre à la personne âgée de bouger, de se découvrir et de se recréer.

Les aînés pourront bénéficier de ce parcours pour se générer physiquement. L'organisation de stations d'exercices est simple et associé à des gestes naturels. L'alternance marche-repos-exercice pourra s'associer à la découverte de soi par un contact avec la nature et pourra s'associer au développement des capacités.

Ces trois couples d'idées devront émerger de l'organisation matérielle et de modalités pédagogiques de la promotion pour l'utilisation de ce parcours.

Marche	Vitalité
Repos	Découverte, réflexion, appréciation de la nature
Exercice	Activation, support de capacité santé

#### Choix du site et établissement du tracé

Il existait derrière l'établissement un petit boisé qui semblait attendre qu'on s'occupe de lui. De façon très pratique, il existe souvent un petit coin de nature que l'on ne pense pas à aménager.

Les caractéristiques que nous avons remarquées sont les suivantes:

- . relief légèrement accidenté;
- . végétation diversifiée;
- . zones plus dégagées;

- . zones à végétation plus dense;
- . zones plus ombragées et zones plus ensoleillées;
- . terrain assez isolé pour retrouver le silence;
- . pente suffisante pour un bon drainage;
- . site d'observation pour une très belle vue de la rivière;
- . plateaux prévus pour les exercices et le repos, préservés du vent par les arbres;
- . les pentes du terrain sont suffisantes pour stimuler un effort léger mais pas trop intense.

#### Aménagement de la piste

- . accorder une priorité à la sécurité;
- . repérer et enlever tous les obstacles qui peuvent compromettre l'équilibre dans les sentiers au niveau de son accessibilité;
- . prévoir l'installation d'un panneau de signalisation, de bancs de repos et d'appareils d'exercices adaptés.

### Structure du circuit

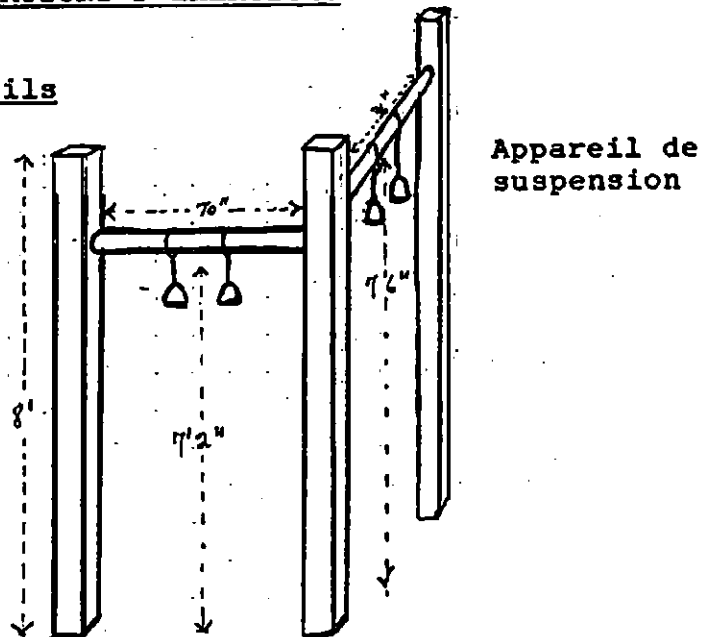
- . La piste permet à l'utilisateur de circuler à travers des milieux différents (verdure, boisé, point d'observation, zone d'arbustes, milieu découvert, zone boisée, espace ouvert);
- . le circuit est composé de trois plateaux:
  - #1: Plateau de réchauffement par les exercices d'étirement, de coordination et d'habileté motrice;
  - #2: Plateau d'exercices pour du travail musculaire;
  - #3 Plateau pour des exercices de détente, de récupération, de récréation.
- . la marche tout au long du parcours permet l'amélioration du système de transport et d'utilisation d'oxygène;
- . pendant tout le parcours, possibilités d'arrêt pour prendre contact avec la nature pour voir, écouter, sentir et toucher; (bancs disponibles)
- . sur les divers plateaux, permettre aux usagers d'utiliser leurs capacités personnelles au gré de

- leur créativité et de leur rythme;
- les structures sont prévues afin d'assurer un minimum d'impact négatif sur le milieu;
- le tracé offre une protection contre les bruits de la ville;
- l'aménagement des plateaux permet une utilisation souple, c'est-à-dire que la disposition des appareils permet de sauter une station et d'y revenir sans avoir l'impression de rebrousser chemin. Les boucles de sentier qui ceinturent les appareils laissent cette impression de liberté;
- le site est à l'abri des curieux.



## STATIONS D'EXERCICES

### Description des appareils



### Description de l'appareil

### Matériel

#### Appareil de suspension

- 1 - 3 équerres et boulons
- 2.- 3 poutres 8' - 6"x6" pruche
- 3.- tuyau de 1 1/2" ext. diam. long: 4'0" et 7'4"
- 4.- 5' de chaîne (anneaux de 1")
- 5.- 4 collets à clôt. Frost
- 6.- Boulon et écrou - 4 de 7"
- 7.- 4 panneaux de suspension - diam 8" ext.
- 8.- 4 mailles de chaînes vissées

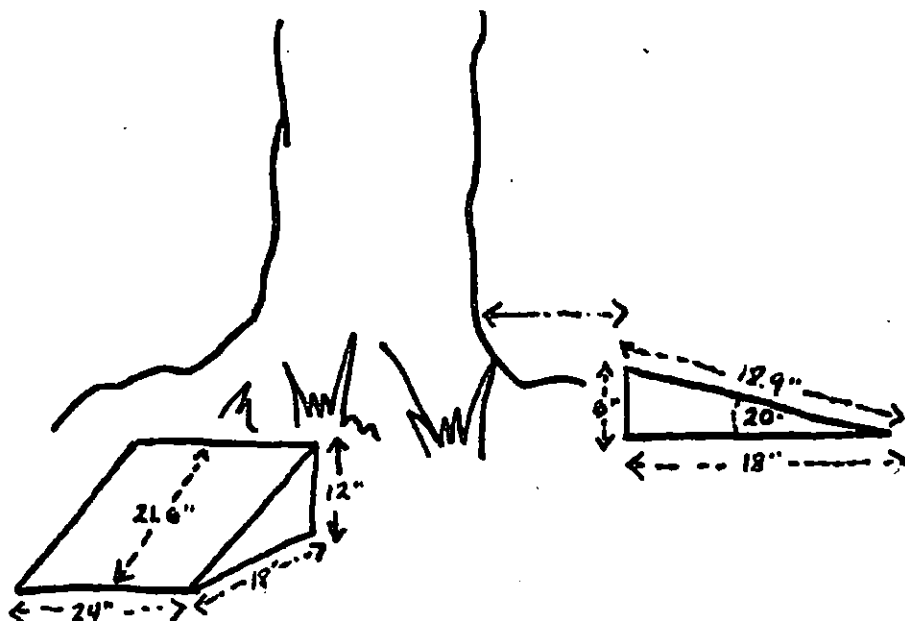
### Objectifs

- Etirer la région dorso-lombaire
- Augmenter la vigueur musculaire des muscles dorsaux

### COUT

Environ 138,82 \$

## APPAREIL D'ETIREMENT DES MOLLETS



### Description de l'appareil

Appareil d'étirement des mollets

### Matériel

- 1.- Tapis anti-dérapant (imitation gazon) 24"large x 48"long
- 2.- Colle à tapis et à bois
- 3.- Particule pressée 1x4'x8' de 1/2" épais
- 4.- 2" x 3" x 20'
- 5.- Vis à bois

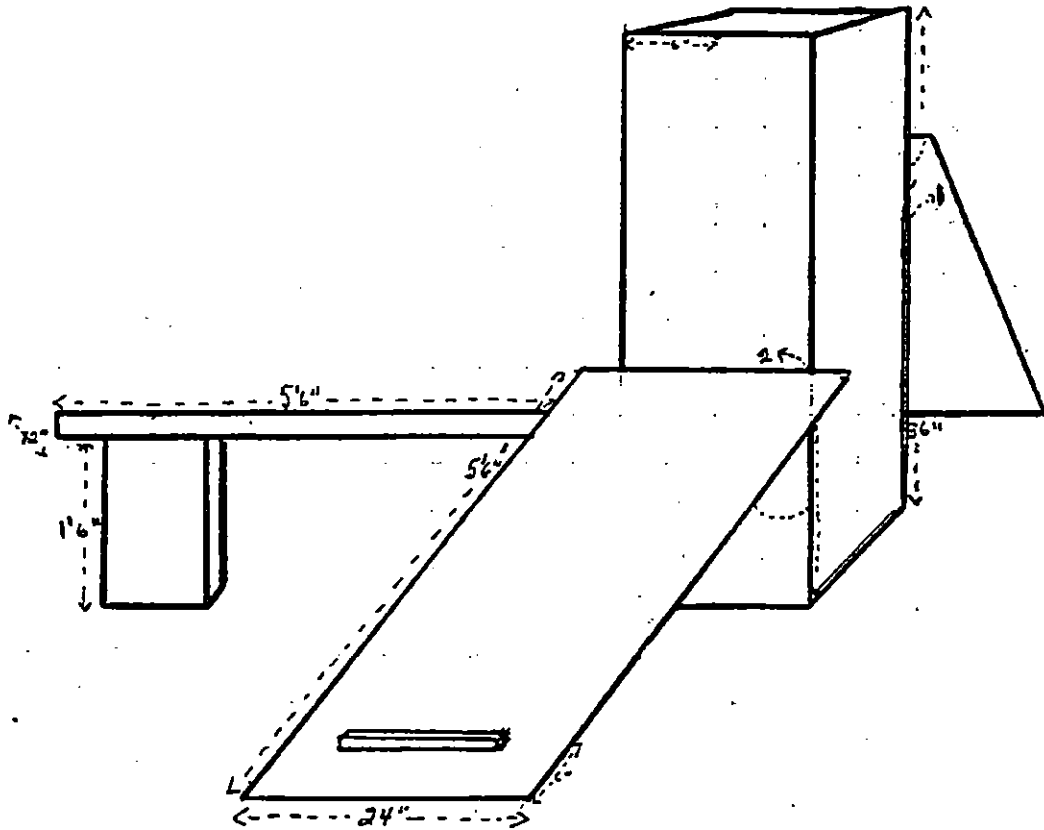
### Objectifs

- Améliorer la vigueur musculaire des mollets
- Etirer les mollets
- Améliorer l'équilibre

### Coût

Environ 25,00 \$

## PLANCHES ABDOMINALES



### Description de l'appareil

Planches abdominales

### Matériel

- 1.- Particule pressée  
4'x8'x 2 morceaux
- 2.- 6"x6"x8'x 5morceaux
- 3.- 2"x4"x8'x 3morceaux
- 4.- Vis à bois

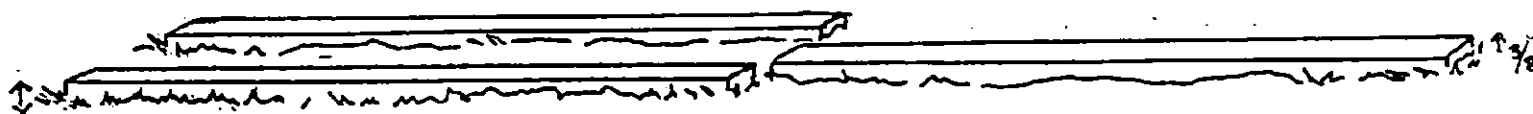
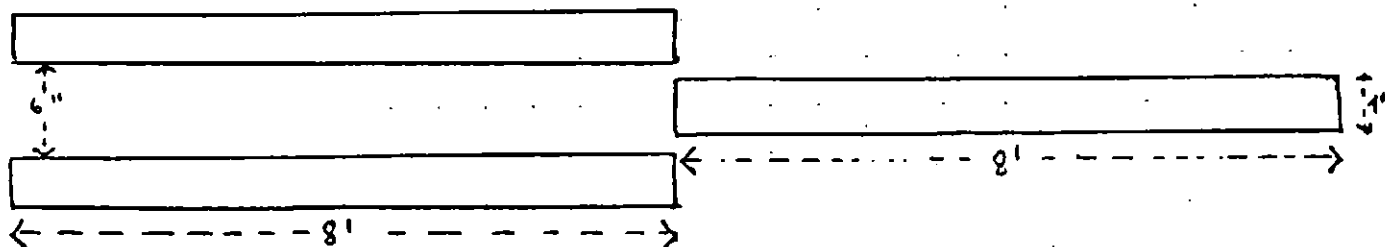
### Objectifs

- Améliorer la vigueur musculaire des abdominaux

### Coût

Environ 65,00 \$

## POUTRES D'EQUILIBRE



### Description de l'appareil

Poutres d'équilibre

### Matériel

- 1.- 1 x 2" x 3" x 8'
- 2.- 3 poutres de 4" x 4" x 8' (cèdre)
- 3.- Clous

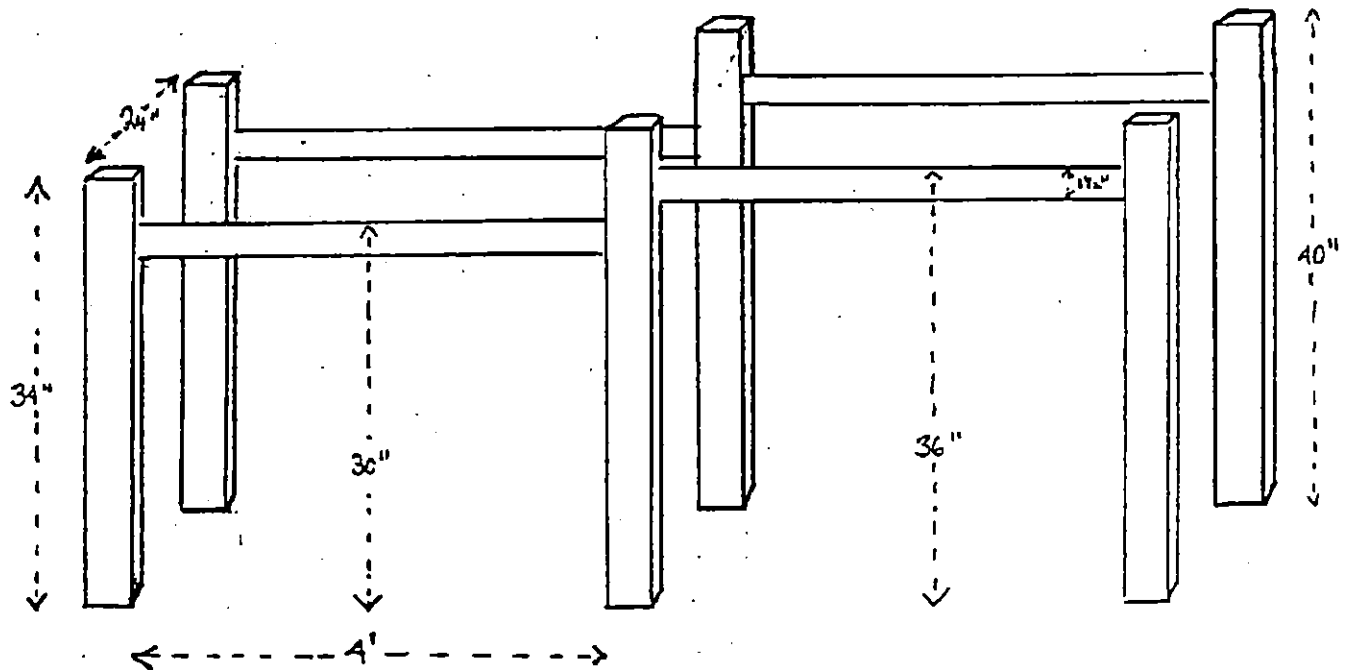
### Objectif

- Améliorer l'équilibre dynamique

### Coût

Environ 20,00 \$

## BARRES PARALLELES A DEUX PALLIERS



### Description de l'appareil

Barres parallèles à deux palliers

### Matériel

- 1.- 4" x 4" x 6 de 8'
- 2.- Tuyaux de 4 x 4'4" 1 1/2" de diamètre
- 3.- Teinture (1 g)
- 4.- Varathane ( 1 1/2)
- 5.- Créosote (1 g)
- (3-4-5: pour tous les appareils)
- 6.- Faire couper métal et trous

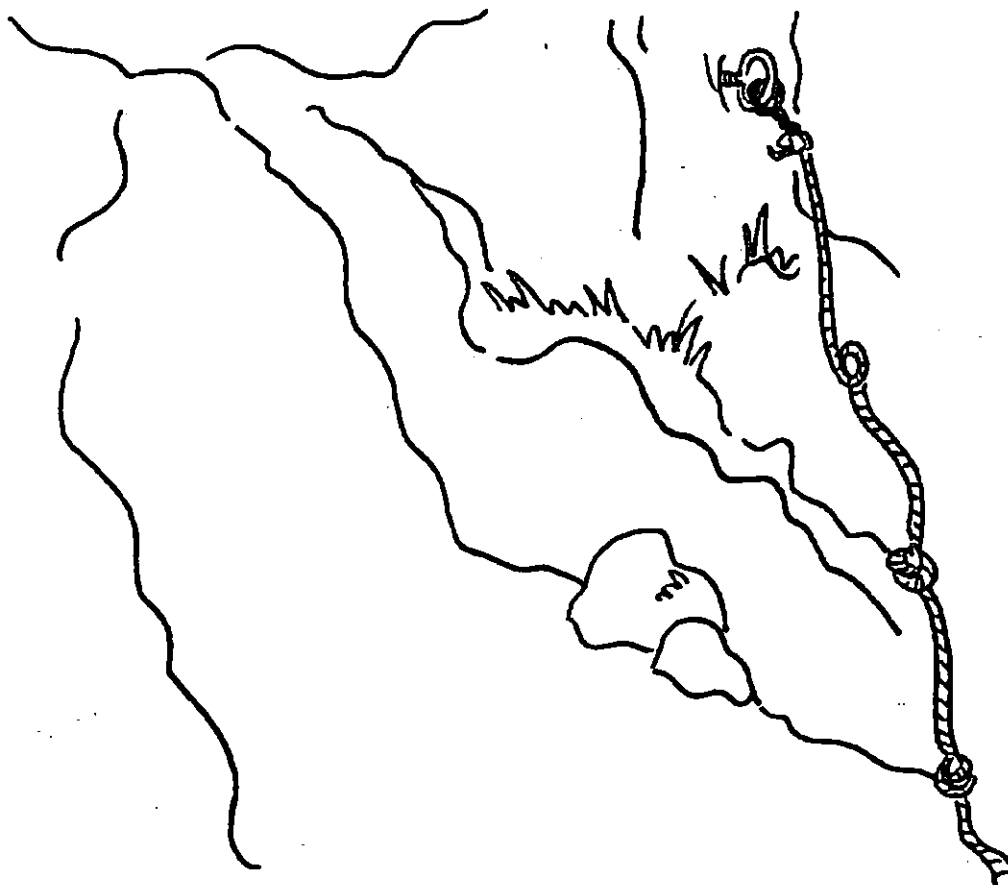
### Objectifs

- Améliorer la vigueur musculaire de la ceinture scapulaire (pectoraux, triceps, dorsaux)

### Coût

Environ 150,00 \$

## CORDE A GRIMPER



### Description de l'appareil

Corde à grimper

(nylon)

### Matériel

- 1.- 1 anneau - vis
- 2.- 1mousqueton
- 3.- 1 corde de 20'

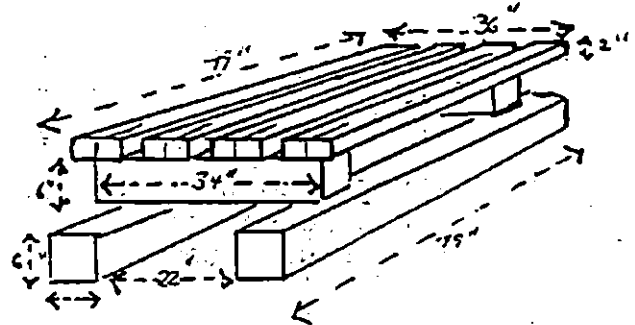
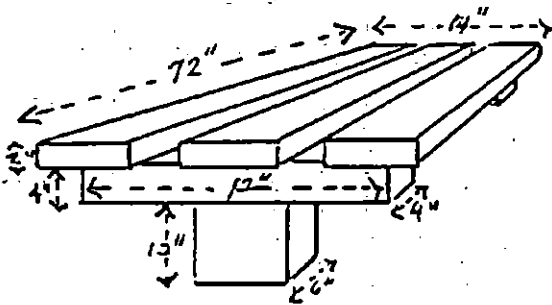
### Objectifs

- Améliorer l'équilibre, la coordination générale et la force de préhension des poignets

### Coût

Environ 9,00 \$

## BANCS DE REPOS



### Matériel

- 1.- 23 - 2"x4" de 8' épinette sèche
- 2.- 2 - 4"x 4" de 8' cèdre
- 3.- 5 - 6"x 6" de 8' pruche
- 4.- Clous

### Coût

Environ 100,00 \$

## POUR LES AÎNÉS QUI SOUHAITENT :

- DEMEURER ACTIF.
- COMBATTRE UN VIEILLISSEMENT ACCÉLÉRÉ PAR L'INACTIVITÉ.
- GARDER → FORCE - SOUPLESSE
- S'OXYGÉNER
- ADMIRER LA NATURE..

## LE PARCOURS SANTÉ C'EST....

- UN MOYEN NATUREL DE GARDER LA FORME
- UN ENDROIT POUR OBSERVER LA NATURE
- UN ENDROIT POUR REDÉCOUVRIR L'ODEUR DES PLANTES
- UN ENDROIT POUR RETROUVER SON CALME, S'APaiser, LAISSER VIVRE SON INTÉRIORITÉ.

## MAIS POURQUOI ?

... PARCE QUE LÀ.....

- ON N'EST SURPRIS.... QUE PAR UN OISEAU QUI S'ENVOLE  
....
- ON N'EST DERANGÉS.... QUE PAR LE VENT QUI NOUS CARESSE.....
- NOTRE ATTENTION N'EST CAPTIVÉE QUE PAR LA VIE DES ARBRES ET DES PLANTES....

## UTILISER LE PARCOURS DE FAÇON OPTIMALE..... C'EST :

### - MARCHER LENTEMENT POUR AMÉLIORER SA MOBILITÉ, DONC :

- AFFIRMER SA MUSCULATURE
- PRÉVENIR LA FRAGILITÉ OSSEUSE
- ENTRETENIR SES ARTICULATIONS.

### - MARCHER D'UN PAS ALERTE POUR AMÉLIORER SA VITALITÉ, DONC :

- STIMULER LE CŒUR, LA CIRCULATION.

### \* MARCHER RAPIDEMENT EXIGE DU JUGEMENT

- PROGRESSED LENTEMENT,

- SOYEZ TOUJOURS CAPABLE DE DISCUTER AVEC VOTRE COMPAGNON, CE QUI VOUS INDIQUE QUE LA SURCHARGE IMPOSÉE À VOTRE CŒUR N'EST PAS TROP IMPORTANTE,
- CONSULTEZ UN RESPONSABLE AU MOINDRE DOUTE DE VOTRE CAPACITÉ CARDIAQUE OU PULMONAIRE.

### - C'EST UTILISER :

- L'APPAREIL DE SUSPENSION: - POUR ÉTIRER SON DOS.

- AUGMENTER LA VIGUEUR MUSCULAIRE DE SES MUSCLES DORSAUX.

- L'APPAREIL D'ÉTIREMENT DES MOLLETS:

- POUR ÉTIRER SES MOLLETS ET AUGMENTER LA VIGUEUR MUSCULAIRE DE LA JAMBE.

- LES PLANCHES ABDOMINALES: - POUR AUGMENTER LA VIGUEUR MUSCULAIRE DES ABDOMINAUX ET ÉVITER LES MAUX DE DOS.

- LA POUTRE D'ÉQUILIBRE: - POUR ENTRETENIR SES RÉFLEXES D'ÉQUILIBRE.

- LES BARRES PARALLÈLES: - POUR AUGMENTER LA VIGUEUR MUSCULAIRE DE SES DORSAUX.

- LA CORDE À GRIMPER: - POUR AMÉLIORER SA MOBILITÉ.

LES EXERCICES MUSCULAIRES SONT SUFFISAMMENT SOLLICITANTS LORSQUE VOUS LES RÉPÉTEZ ASSEZ DE FOIS POUR SENTIR UNE LÉGÈRE FATIGUE LOCALE.



## LOCALISATION DES APPAREILS ET DES INSTALLATIONS PERMANENTES

### PLATEAU "A"

"Zone de réchauffement"

- 2 bancs avec dossier
- 12 troncs d'arbres, de hauteur différente, déjà installés
- 1 panneau de signalisation
- zone de tir (entre 2 arbres)

### PLATEAU "B"

"Zone de travail"

- appareil de suspension
- appareil d'étirement des mollets
- planches abdominales
- poutres d'équilibre
- barres parallèles
- corde à grimper
- 2 bancs pour 4 personnes (4x2=8)
- 1 banc pour 10 personnes

### PLATEAU "C"

"Zone de détente"

- 2 bancs pour 4 personnes (4x2=8)

## ORGANISATION PEDAGOGIQUE DE L'UTILISATION DU PARCOURS

### Modalités d'utilisation "avec animateur"

La nature même du parcours-santé le rend apte à une utilisation souple, originale et axée sur la clientèle et son potentiel.

- L'animateur présente les objectifs du circuit.
- Il invite les gens à vivre le circuit d'une façon naturelle et ce, en écoutant leur corps et en respectant leur goût.
- Il présente les possibilités d'utilisation de chaque plateau.
- Il stimule, encourage, répond aux interrogations des utilisateurs.
- Il propose une approche naturelle et sans contrainte.
- Il sécurise et enseigne certaines notions de sécurité préventive.
- Il démontre l'utilisation des appareils.
- Il recueille les commentaires des participants dans le but d'améliorer.

Modalités d'utilisation "sans animateur"

- Panneau de signalisation (Départ)
  - . plexiglass 3/8" - vert forêt;
  - . 4" x 4" épinette blanchie;
  - . graphiques et lettrages - vert pâle;

### Conclusion sur le parcours santé

Ce type de parcours aménagé pour les personnes âgées vise avant tout une sensibilisation à la pratique d'exercices physiques en nature. Il constitue un autre pas vers l'amélioration de la qualité de vie de cette catégorie de citoyens.

Le modèle suggéré s'adapte aux besoins diversifiés et aux attentes différentes de ses utilisateurs. Son accessibilité permet une utilisation rationnelle d'un boisé environnant et invite les participants à faire un travail organique et musculaire.

Il est important, voire même essentiel de bien faire connaître les objectifs du parcours et d'être au courant de la capacité physique de chacun de ses utilisateurs.

Il est souhaitable d'obtenir la collaboration de quelques organismes impliqués auprès de citoyens âgés pour bâtir et animer un parcours-santé sécuritaire, rentable et stimulant.

Ce qui a été proposé comme circuit, peut et doit, encore une fois, devenir un instrument générateur d'idées. Un circuit tout à fait différent peut être conçu pour des utilisateurs en chaise roulante, le but ultime étant de permettre un contact avec la nature.

### JOURNEES DE NATURE

La durée des programmes de nos journées-nature varie de une demi-journée à trois jours. Ces activités doivent être planifiées, organisées et administrées avec réalisme. On doit, par exemple, prévoir du temps pour découvrir un site intéressant et adapté, et réserver quelquefois longtemps à l'avance.

### Séjour en milieu naturel (2 jours et plus)

Nous donnerons les étapes d'une planification sommaire et par la suite, nous donnerons un exemple de contenu de camp.

## Planification sommaire

1. Le choix du milieu et des dates.
2. Brainstorming en équipe sur le choix des objectifs et des activités à proposer au programme en parallèle avec une consultation des clients.
3. Choix des activités et identification d'un thème central.
4. Budget.
5. Conception du programme préliminaire et de l'horaire.
6. Elaboration des tâches reliées au programme, échéancier des travaux et distribution des tâches pré-camp aux organisateurs, en tenant compte de leurs intérêts et de leurs compétences.
7. Réservations des contrats extérieurs pour des chansonniers, des conférenciers, par exemple.
8. Rédaction du programme officiel.
9. Sensibilisation des clients et inscription des volontaires.
10. Travail de chacun des membres du personnel sur le contenu des activités, de la bouffe, du matériel didactique, etc.

11. Liste du matériel et de l'équipement.
12. Protocole de sécurité.
13. Préparation de l'évaluation.
14. Organisation du transport.
15. Convocation des clients.

#### Organisation pratique du camp

Chaque membre de l'équipe exécute et contrôle ses tâches reliées au programme; généralement tout se déroule sans problème, compte tenu de la planification et de la répartition.

Cependant, certains éléments de la planification doivent être explicités parce qu'ils sont des déclencheurs de motivation pour la clientèle et le personnel. De plus, il y a certains aspects de réussite dont il faut tenir compte.

#### Choix du site

L'intérêt récent des bases de plein air et des auberges sportives pour le troisième âge, a déclenché un

déferlement d'offres de services, dont la cible est le nouveau retraité de 55 ans alerte et autonome. Il vaut mieux vérifier la nature des services et des installations afin d'éviter des malentendus et des déceptions. De plus, la notion de plein air, de proximité de la nature (installations, sites) est très subjective. Enfin, les équipements adaptés peuvent être plus ou moins rudimentaires (accès à la toilette, cour en gravier pour se rendre aux sites d'activités, etc.).

Voici la liste des éléments que nous tenons à vérifier:

- . accès pour l'autobus à moins de 200 pieds du site principal d'activité;
- . espace extérieur environnant suffisamment sécuritaire, large, non encombré et dont les pentes ne dépassent pas 15 degrés;
- . salle commune ou le mobilier est déplaçable;
- . accès facile aux chambres;
- . si possible, proximité de l'aire repas et de l'aire de récréation intérieure;
- . si possible, larges galeries;
- . accès facile aux aires de jeu et d'activités;
- . accès facile à un plan d'eau ou du moins vue dégagée sur un plan d'eau;



- . qualité et prix des repas;
- . bon éclairage des pièces et température ambiante excellente;
- . matériel adapté et sécuritaire pour les activités sportives et aquatiques;
- . matériel pour toutes les activités, solide et bien ancré;
- . appuis et rampes, bancs, mobilier solide et/ou bien ancré;
- . disponibilité de services d'urgence et délais pour les urgences;
- . facilités prévues ou non pour les urgences dans les sentiers;
- . système de son pour l'animation;
- . lumière de sécurité pour les déplacements nocturnes;
- . possibilité de faire un feu de camp ou de foyer;
- . possibilité de rassemblement du groupe (intimité);
- . accueil, affinité du personnel et habitude de recevoir des personnes âgées.

C'est donc avec une telle liste en tête que nous visitons pour la première fois un site d'accueil pour le plein air. Il faut comprendre que si l'accès à un plan

d'eau nécessite d'utiliser un escalier trop long, l'intérêt pour cette activité sera très faible.

Brainstorming en équipe: choix des objectifs et des activités et identification d'un thème.

C'est le moment où chacun des professionnels, à travers l'activité de plein air, doit tenir compte des besoins, des attentes et des capacités de sa clientèle. Les aspects santé et sécurité doivent être considérés dans l'établissement d'une liste d'activités prévisibles. Dans quels buts, les gens s'inscrivent-ils ? Le choix des activités se fait donc en fonction d'objectifs identifiés préalablement. Par la suite, des moyens sont mis en place pour permettre l'atteinte de ces objectifs. Que ce soit par l'apprentissage d'une activité spécifique ou par la mise en valeur de l'état de bien-être que procure un séjour en nature, les personnes seront toujours libres de vivre l'activité ou non. Mais lorsqu'une activité de plein air plus intensive est offerte à une partie du groupe seulement, une activités parallèle doit être prévue pour les autres. Par exemple, la marche en raquettes, oui, mais le sentier sera d'abord tapé par un animateur, avec ou sans aide, en fonction des limites du client ou de l'apprentissage qu'il peut faire, modifié avec

des bâtons de ski si on craint des chutes. L'activité sera pour tous ou réservée à certains clients et l'autre partie du groupe pourra effectuer à pied un mini-parcours d'observations. Le programme doit être structuré mais souple, car la pratique de l'activité sera toujours faite en fonction de la température et devra toujours être remplacée si les conditions de température sont excessives. Il faut convenir qu'il faut être capable de juger des activités en fonction des capacités du client. Ici encore, le travail multidisciplinaire est essentiel, les intervenants santé situent les limitations des clients, les spécialistes clarifient l'exigence des activités et voient à modifier l'activité ou à l'adapter si cela est possible. Les équipements doivent être ajustés et adaptés au client par souci de sécurité. Il vaut mieux quelquefois ignorer une activité (par exemple un embarcadere où la marche est trop haute pour monter dans une verchère) ceci peut être une cause d'accident lorsque l'équilibre de la personne âgée est instable.

Malgré tous les aspects de sécurité, l'emphasis sur le plaisir que peut prendre la personne âgée est toujours présente et cela va de pair. Les activités touchent à tous les aspects de la personnalité (voir exemple de camp).

### Choix d'un thème

Le choix d'un thème permet de mettre en évidence un aspect particulier d'expression ou une dominante de motivation. Cela permet aussi d'orienter les énergies et de structurer les activités avec une orientation particulière. Dans l'exemple de programme qui suit, l'accent a été mis sur l'écoute de ses grandes émotions pour tenter de se réconcilier avec une vision positive de la vie et l'espérance d'un devenir en croissance.

### Consultation des clients

La consultation des clients est le déterminant le plus important pour le bénéfice qu'il retirera de son camp de plein air.

Nous suggérons le site, nous informons sur les possibilités et nous demandons aux personnes âgées de se prononcer sur ce qu'elles souhaitent. Les commentaires sont recueillis. Dès le début de cette démarche, nous tentons d'impliquer le plus des clients possibles, Nous tenons à ce qu'ils se prononcent sur ce qu'ils souhaitent vivre ou expérimenter. Par la suite, nous faisons tout notre possible pour

trouver et fournir les outils d'animation et d'encadrement nécessaires pour réaliser leurs désirs.

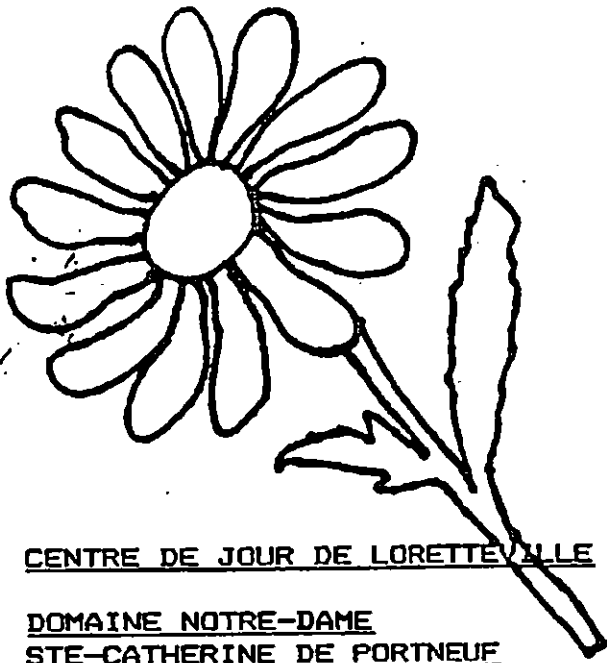
Il est clair pour nous, que la personne âgée participe aux activités de plein air pour utiliser ses dynamismes ou combler ses manques ou améliorer ses difficultés. Les journées de plein air sont présentes comme des moments privilégiés pour se faire un petit bout de tranquillité qui nous ressource et qui nous permet de vaincre l'apathie. Il n'est donc pas pensable que la personne âgée ne s'implique pas personnellement.

#### Publicité aux clients et sensibilisation sur les buts et objectifs proposés

Il est très important de bien faire connaître les détails de l'activité aux personnes âgées dans le but qu'elles puissent prendre toutes les décisions qui feront de leur séjour une réussite. Elles doivent connaître à l'avance l'horaire et les choix qu'elles auront à faire. Il est important qu'elles soient informées sur les bénéfices qu'elles peuvent retirer d'une activité ou d'une autre pour que leurs décisions soient personnelles et qu'elles se sentent impliquées.

Les personnes âgées doivent aussi connaître à l'avance les dates pour pouvoir se préparer au moment où elles devront payer pour organiser leur budget. Elles doivent aussi être bien informées sur la réussite de l'encadrement.

Nous vous proposons maintenant un exemple de programme de camp d'hiver qui est le résultat de la planification décrite.



CENTRE DE JOUR DE LORETTEVILLE

DOMAINE NOTRE-DAME

STE-CATHERINE DE PORTNEUF

DATE: 09,10,11 février 1988

PLAN DE SEJOUR ET PROGRAMME

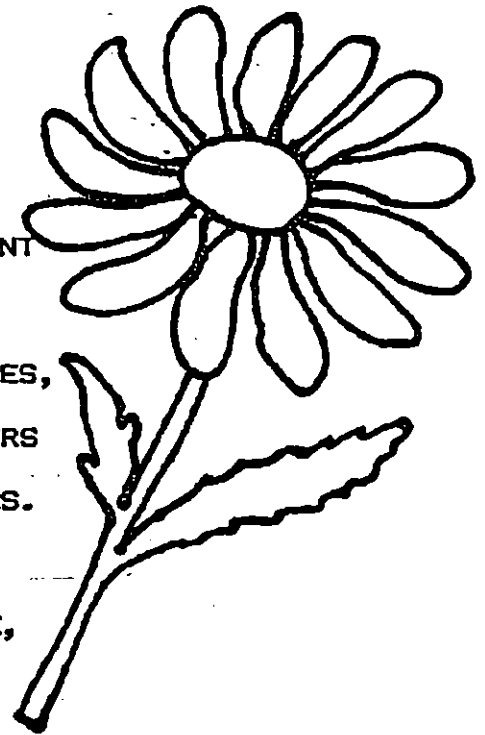
COÛT: 70\$ par participant

CAMP D'HIVER

1988



"QU' ILS CIRCULENT DANS LE SOUS-BOIS  
TRANQUILLE OU QU' ILS MEDITENT EN  
FIXANT LA RIVIERE, QU' ILS TRAVAILLENT  
VAILLAMMENT A L' INTERIEUR DU CAMP.  
OU QU' ILS EGAIENT SIMPLEMENT NOS VIES,  
LES GENS DE CE MILIEU SERONT TOUJOURS  
DE MERVEILLEUSES SOURCES DE PLAISIRS.  
INTRODUISANT DANS LE QUOTIDIEN DE  
LEURS PARTENAIRES, UN PEU DE BEAUTE,  
DE COULEUR, BEAUCOUP DE SOLEIL ET  
UNE BELLE VISION D'ESPOIR."



L'EQUIPE VOUS SOUHAITE D'APPRECIER TOUS LES CONTACTS  
PRIVILEGES QUE NOUS AURONS LES UNS AVEC LES AUTRES,  
DE GOUTER TOUTE LA SAVEUR DE NOS ECHANGES ET DE VOUS  
AMUSER DANS LES ECLATS DE RIRE.  
SACHONS NOUS PLONGER DANS UN PRESENT PROMETTEUR,  
REGLONS NOUS-MEMES LA MISE EN SCENE DE NOTRE SEJOUR.

# **PROGRAMME DU 9 FEVRIER 1988**

- 10.30 hres**                    **DEPART DU CENTRE DE JOUR**
- 11.00 hres**                    **ARRIVEE DES CAMPEURS**  
**ACCUEIL DU GROUPE**  
**ECHANGES**
- 11.15 hres**                    **INSTALLATION DANS LES ESPACES PREVUS**  
**RC DOMAINE**                    :        **11 PARTICIPANTS**  
**1ER ETAGE DOMAINE:**        **15 PARTICIPANTS**  
**CHALET A**                    :        **8 PARTICIPANTS**  
**CHALET B**                    :        **8 PARTICIPANTS**  
**BORD'ELLES**                :        **5 PARTICIPANTS**
- ★ Chaque chambre est identifiée par un  
signe particulier en fonction de la  
thématique du camp. Ici, une fleur de  
papier sur laquelle est inscrite le nom  
du bénéficiaire.
- 11.45 hres**                    **RENCONTRE DE GROUPE SUR LE DEROULEMENT DU**  
**CAMP: OBJECTIFS, PROGRAMME, SECURITE,**  
**ENCADREMENT, THEMATIQUE, ORGANISATION**  
**GENERALE.**
- ★ Chaque participant prend le temps de  
fixer et d'écrire ses objectifs person-  
nels.
- 12.00 hres**                    **DINER COMMUNAUTAIRE**
- 13.15 hres**                    **RALLYE DES ANCIENS: Jeux d'associations**  
**visuelles, voir exemple un peu plus loin**  
**sous la mention rallye #5.**
- 14.00 hres**                    **RANDONNEE EN FORET-INTERPRETATION-**  
**ECOLOGIE**  
**MARCHE** ————— **95% du groupe**  
**RAQUETTE** —————  
**SKI DE FOND** ————— **5% du groupe**  
**PS: BRICO "DECO" OU ACTIVITES LIBRES A**  
**L'INTERIEUR DU DOMAINE**
- 15.00 hres**                    **COLLATION / INSCRIPTION POUR SEANCE DE**  
**MAQUILLAGE        VS        SOIREE        D'ANIMATION**



**(CONCOURS DE COSTUMES)**

**15.30 hres**      **CONCOURS: L'ATHLETE DU CAMP**  
jeux d'habilité et d'adresse (voir volume  
2, expression psycho-motrice pour une  
variété d'exemples)

**16.30 hres**      **TEMPS LIBRE / JEUX DE TABLE / VISITE**

**18.00 hres**      **SOUPER COMMUNAUTAIRE**

**19.00 hres**      **COURTE RANDONNEE NOCTURNE / JEUX DE TABLE**  
**/ TEMPS LIBRE**

**19.20 hres**      **RESULTATS DU RALLYE DES ANCIENS**

**19.30 hres**      **COSTUMES / SEANCE DE MAQUILLAGE**

**20.15 hres**      **SOIREE D'ANIMATION: TOUT UN FUN...**  
- LE GENIE DE TURC VOUS PROPOSE  
- PIANO ET CHANTS  
- VISITE DE MEMERE BOUCHARD  
- MOUVEMENTS ET GESTES  
- COLLATION SPECIALE / CONCOURS COSTUMES  
- MOUVEMENTS ET GESTES  
- LES "TURLU-JEUX" DE GENIE

                  \* QUI REMPORTE LA CAGNOTTE?  
                  \* QUI AURA LE PRIX DU PLUS BEAU COSTUME?

**22.00 hres**      **TIRAGE DES PRIX DE PARTICIPATION**  
**(JOUR 1)**

**BONNE NUIT, A DEMAIN ET BONNE ST-  
VALENTIN!**

**"FAITES DE BEAUX REVES ET DITES-VOUS BIEN QUE DEMAIN, NOUS  
FERONS ENCORE APPEL A VOTRE ADRESSE CORPORELLE, A VOTRE  
TRAVAIL D'EQUIPE, A VOTRE PERSPICACITE INTELLECTUELLE ET  
SURTOUT A VOTRE BONNE HUMEUR HABITUELLE."**

# PROGRAMME DU 10 FEVRIER 1988

08.00 hres	LEVER
08.30 hres	DEJEUNER
09.45 hres	MISE EN FORME
10.15 hres	RENCONTRE DE GROUPE
10.20 hres	ACTIVITES DE PLEIN AIR / ACTIVITES INTERIEURES LIBRES / BRICO "ACCUEIL"
11.05 hres	Fabrication d'un petit cadeau pour les gens qui ne pouvaient passer trois jours et qui viendront passer la soirée. JEUX DES "THONS"
	Jeux de stimulation intellectuelle affichés au mur.
11.45 hres	TEMPS LIBRE
12.00 hres	DINER COMMUNAUTAIRE
13.00 hres	REPOS-DETENTE-SIESTE OU CHRONIQUE SANTE ASSUREE PAR LE PERSONNEL OU UN INVITE SPECIAL.
13.30 hres	REGROUPEMENT "GRAND JEU EXTERIEUR" "LE RALLYE-NATURE": voir exemple dans la la section jeux associés à la nature (Règles et procédures) FORMATION DES EQUIPES PARTICIPANTES
13.50 hres	PREPARATION DES JOUEURS
14.00 hres	DEPART DU "GRAND JEU" / RALLYE-NATURE EXTERIEUR / ACTIVITES LIBRES
15.15 hres	CUEILLETTE DES REPONSES DU "RALLYE- NATURE" COLLATION CORRECTION DES EPREUVES
15.30 hres	ANNONCE DES RESULTATS OFFICIELS DU "RALLYE-NATURE" INSCRIPTION SLEIGH RIDE

16.00 hres	SLEIGH RIDE (groupe 1) SUITE DU BRICO "ACCUEIL"
	Fabrication de décorations spéciales pour la soirée de l'Amitié
16.30 hres	SLEIGH RIDE (groupe 2) JEUX DE TABLE
17.15 hres	ANNONCE DES RESULTATS DU RALLYE DES THONS
17.30 hres	ARRIVEE DES AMIS(ES) ET DES MEMBRES DES FAMILLES POUR LA SOIREE
17.45 hres	APPERO ET MUSIQUE D'AMBIANCE
18.00 hres	SOUPER A LA CHANDELLE
19.30 hres	DIAPORAMA "10 ANS DEJA"
	Historique du Centre de Jour en diapo- sitives
20.00 hres	SPECTACLE DE CHANTS INVITE: LE DUO CAMELEON
21.00 hres	A LA BOUFFE...ENCORE!
21.30 hres	SUITE DU SPECTACLE
22.35 hres	DEPART DE NOS INVITES TIRAGE DES PRIX DE PARTICIPATION (JOUR 2)

"REVONS A L'AVENTURE HUMAINE QUI VIT AU FOND DE CHACUN DE  
NOUS..."

PROGRAMME DU 11 FEVRIER 1988

08.00 hres	LEVER
08.30 hres	DEJEUNER
09.30 hres	MISE EN FORME
09.50 hres	REGROUPEMENT DETECTIVES A VOS POSTES! CHASSE AU VOLEUR
10.30 hres	TOURNOI DE RUMMY DU CAMP
11.15 hres	PLEIN AIR / ACTIVITES LIBRES A L'INTERIEUR REMISE DES EVALUATIONS DE CHACUN EN FONCTION DES OBJECTIFS PERSONNELS
12.00 hres	COMMENTAIRES ET EVALUATION DU CAMP
12.15 hres	DINER COMMUNAUTAIRE
13.15 hres	OPERATION "BAGAGES"
13.45 hres	"SALUTATIONS!"
14.00 hres	DEPART POUR LORETTEVILLE  BON RETOUR A LA MAISON!

**EQUIPE D'ANIMATION:**

Jocelyn Boudreault  
Johanne Lalancette  
Andrée Lemelin  
Mireille Massé  
Carole Ménard  
Lucette Mercier

### Séjour d'une journée ou d'une demi-journée

Les mêmes considérants de choix des sites et de sécurité sont analysés comme pour les sorties de deux jours ou plus. Cependant, les objectifs diffèrent, ils sont plus à court terme et les activités sont choisies en fonction de ces objectifs.

Les activités de plein air d'une journée et d'une demi-journée ont comme objectif principal de conserver le goût et la capacité de marcher.

Les cibles de clientèles sont, soit des personnes qui profitent de la sortie pour conserver leurs capacités, soit des gens qui ont besoin d'améliorer leurs capacités. La différence sera dans la longueur des sentiers utilisés.

Les sorties d'une demi-journée sont préparées pour des gens qui n'ont pas la possibilité ou la capacité de faire une petite sortie touristique. Cette dernière activité s'adresse à des gens dont la capacité à la marche est plus limitée et s'inscrit à l'intérieur d'un programme de stimulation. Ce programme consiste à identifier les points d'intérêt culturel ou touristique pour permettre aux gens de

conserver un éveil face au monde, leur permettre de consolider leur notion d'espace. L'activité de plein air est donc associée à des visites éducatives ou culturelles. Notons que pour certaines personnes qui sortent très peu, il arrive qu'elles se sentent perdues parce qu'elles n'ont plus de repères pour s'orienter. Face à ces signes de désorganisation de l'espace, nous croyons qu'il est nécessaire de permettre à la personne âgée de conserver une notion subjective claire des repères de sa région. Ces sorties permettent en outre de prendre conscience de l'évolution des routes et des quartiers et cela situe les personnes âgées à pouvoir identifier les changements. Connaître ce qu'il y a de nouveau ou constater une nouvelle forme d'architecture est une source de valorisation. Elles ne sont plus les seules à ne pas avoir vu tel ou tel nouvel édifice.

#### Activités sociales en milieu naturel

Toutes les activités à caractère socio-folklorique continuent d'intéresser les personnes âgées. Les petites sorties du dimanche étaient pour elles une façon d'aller voir, de changer d'air, de s'inclure dans les activités à la mode. Elle se sont désengagées faute de moyen. Ces activités comme la cabane à sucre et les épluchettes de blé d'inde

sont de bons prétextes pour sortir. L'encadrement et la planification permettent encore de poursuivre des objectifs, de travailler de l'autonomie tant au point de vue physique, que psycho-sociale.

Les activités à caractère religieux telles pèlerinages ou dépouillement d'arbre de Noël font aussi partie de la mentalité des personnes âgées. Ces activités sont d'excellents motivateurs et prétextes pour inclure d'autres éléments de programmation qui poursuivent des objectifs différents.

## Jeux associés à la nature

La nature est une excellente source d'inspiration et d'enseignement. Elle est aussi un élément stimulant pour qui sait l'apprivoiser. Plusieurs activités peuvent être conçues et adaptées en fonction de la géographie d'un milieu, ses éléments naturels, sa faune, ses plantes, ses couleurs, etc..

### 1.- Parcours d'observations

Un intervenant peut animer spontanément un parcours d'observations. Il demande alors à un petit groupe de marcheurs ou de gens en chaise roulante, qui se déplacent le long d'un sentier aménagé, d'identifier par exemple, une espèce d'arbres quelconque et d'être le premier à l'indiquer au groupe. Des points peuvent être accordés à chaque bonne réponse.

L'intervenant se promène avec certains mots-clé dans son bagage pour fin d'identification. Il peut demander: Trouvez-moi...une forme, une texture, une piste, un objet, une quantité, une couleur, un élément, une indication, un contenant, etc. Il peut aussi se servir de questions comme:



Combien ? Qu'est-ce qui commence par A ou par n'importe quelle lettre de l'alphabet?, Qu'est-ce qui est petit, rectangulaire et brun ? ... La seule consigne importante pour l'animateur est que l'item demandé soit visible par tous les participants de l'endroit où ils sont.

Ce type de parcours, en plus d'être stimulant de par son aspect ludique, peut devenir éducatif et prétexte à de nombreuses découvertes. Il s'adapte facilement et rapidement, car on peut diviser un groupe de participants important en nombre, en équipe plus homogène. Il devient donc intéressant de regrouper les gens selon leur capacité physique, leur intérêt; une équipe peut parcourir une plus grande distance alors qu'une autre peut rester à proximité d'un établissement de plein air. La durée du parcours peut varier d'une équipe à l'autre comme elle peut être semblable, l'intention n'étant pas de bousculer des gens dans un contexte aussi apaisant. L'intervenant peut décider de compiler les points de façon à déterminer un gagnant par équipe ou prévoir une formule comme un mini-quizz sur la nature regroupant les gagnants de chaque sous-groupe, pour sélectionner le vainqueur.

Ce type de parcours d'observations est souple et animant tout en étant une occasion d'apprentissages. Il peut inciter les gens à s'arrêter pour mieux voir, entendre, toucher, sentir et ainsi, l'intervenant fait un peu de stimulation sensorielle.

Variante:

Chaque équipe reçoit un jeu de cartes nature, cartes conçues par l'intervenant, un sac de plastique et des instructions.

Les cartes sont des cartes de cueillette; il faut donc limiter la cueillette à des éléments qui ne dérangent aucunement le milieu naturel. Une connaissance de la flore est importante.

Il n'y a aucune contre-indication à demander aux participants de rapporter avec eux, par exemple, une forme dure, petite, rugueuse et foncée qui ne se mange pas (roche). On peut aussi demander d'écrire une réponse à une question d'observation, comme dites-nous quelle espèce d'arbres est majoritaire dans le boisé visité ...

En se servant de ce que nous inspire les mots PARCOURS D'OBSERVATIONS, on peut imaginer toutes les mises en scène ludiques et éducatives possibles. Les personnes âgées connaissent bien par exemple, les anciens remèdes faits à partir d'écorce, de fleurs, de feuilles, de lichens et elles aiment échanger sur ce sujet. On peut aussi demander un rapport verbal sur les éléments insolites rencontrés en cours de promenade. En d'autres mots, les possibilités de contenus sont presque illimitées. Des thèmes comme la santé, la vie de la forêt, les effets de l'exercice sur notre corps, etc, peuvent être exploités à l'intérieur de ces parcours nature d'observations.

#### Rallies-nature

Cette forme d'exercices de plein air permet à un groupe de participants, l'atteinte de plusieurs objectifs. Les rallies créent des liens de solidarité entre les membres d'une équipe, offrent un prétexte idéal pour prendre l'air, font bouger dans un climat amusant, valorisant la recherche et l'observation.

Nous proposons, à l'intérieur de ce document, cinq (5) formules différentes à exploiter. Mais ces exemples ne

peuvent qu'inspirer les lecteurs, car les milieux naturels adaptés à une clientèle âgée diffèrent d'une région à l'autre. Notre objectif est donc, de donner le goût aux intervenants de développer leurs propres structures de jeux et leurs propres rallyes.

Le rallye-nature cherche avant tout à inciter les gens à relever un défi d'équipe tout en se promenant dans la nature. La présentation et les consignes peuvent ressembler à une chasse au trésor, à la différence près que les équipes recherchent plusieurs "trésors". on peut, par exemple, demander aux équipes de chercher et de rapporter des lettres de points de contrôle, des photographies cachées à l'intérieur d'enveloppes, etc. On peut aussi demander la réalisation ou la fabrication de quelque chose. Tout est permis à la condition que les consignes soient claires au départ.

Il est évident que l'animateur doit connaître le terrain utilisé, sa clientèle (ses forces et ses limites), et être en mesure d'encadrer sécuritairement son groupe. Ce genre d'activités demande un temps de préparation qu'il faut consentir à donner et il est important de s'entourer d'une bonne équipe d'intervenants ou de bénévoles si on veut accorder du support aux équipes en jeu.

## RALLYE NO 1

Le premier exemple de rallye propose un itinéraire précis à respecter dans l'ordre. Les participants ne peuvent éviter un point de contrôle s'ils veulent arriver à la fin du parcours avec toutes les lettres recherchées. Le concepteur de ce type de rallye doit prévoir plusieurs itinéraires différents de façon à ce que toutes les équipes ne se suivent pas tout le long du parcours. On peut calculer que pour 10 équipes de 3 participants par exemple, on doit proposer au moins 5 itinéraires différents, soit la moitié moins qu'il y a d'équipes en jeu et on peut jouer avec les points de départ. Le temps peut être ou non considéré. Ce rallye est présenté à la page 74.

## RALLYE NO 2

Le second exemple, le rallye fantôme, intègre les notions suivantes: création, cueillette, connaissances, observation, travail d'équipe. Les exercices sont similaires pour tous les groupes en jeu, mais l'ordre d'exécution diffère d'une équipe à l'autre. Après chaque exercice, l'équipe doit se présenter à un officiel pour faire corriger avant de continuer son parcours. Les points

accumulés peuvent s'inscrire sur un thermomètre gradué, ce qui est plus visuel. Le temps n'a pas d'effet sur le pointage final. Il est important, compte tenu de l'élément cueillette, de sensibiliser les participants au respect de l'environnement. Ce rallye est présenté à la page 76.

### RALLYE NO 3

Le troisième exemple est un combiné puisqu'il se déroule une partie du temps à l'extérieur et se termine à l'intérieur. Il est composé d'un itinéraire à suivre selon les réponses qu'on doit apporter aux questions posées. Le parcours extérieur terminé, il ne reste plus qu'à compléter les épreuves intellectuelles intérieures. Ce genre de rallye permet de limiter plus facilement la durée du parcours extérieur, ce qui s'avère intéressant particulièrement en saison hivernale. Les clientèles moins mobiles peuvent s'inscrire puisque le temps de travail extérieur est plus court. Ce rallye est présenté à la page 80.

Nous ajoutons à ce troisième exemple de rallye, deux variantes. La variante no 1 est composée d'une série d'énigmes à résoudre et la variante no 2 regroupe des directions à suivre et des questions à répondre.

Ces exemples visent à remplacer le type de questions présenté dans l'exemple no 3. Il est possible de donner des dimensions intéressantes et un ton différent, tout en utilisant sensiblement les mêmes règles. Variantes aux pages 90-92.

#### RALLYE NO 4

Il est possible de récupérer du matériel sur le marché et de l'adapter. Le rallye du zoo en est un exemple. Il est relativement simple de se servir de carte géographique préalablement rendue accessible visuellement pour structurer un rallye tantôt culturel, tantôt thématique. Lors d'une journée de beau temps, pourquoi ne pas utiliser un patio extérieur ou un parc de la ville pour sortir des personens âgées qui ne peuvent pas circuler à l'intérieur d'un rallye conventionnel. Le rallye du zoo adapté est présenté en page 94. Il nous est malheureusement impossible de retrouver le premier concepteur.

#### RALLYE NO 5

Une dimension intellectuelle peut être exploitée en utilisant du matériel conçu pour des contenus de gymnastique

cérébrale. On peut faire parcourir un rallye visuel extérieur en disposant des dessins symboliques numérotés autour d'un boisé par exemple. Les participants sont divisés par équipe et doivent trouver le maximum de bonnes réponses. Les rébus sont intéressants à exploiter, les dessins mimés, les jeux d'observations, etc.

Nous proposons un exemple de ce type de rallye en page 99, mais nous entrerons dans les détails de la gymnastique des fonctions cérébrales à l'intérieur d'un autre fascicule.

#### PAGES OU L'ON RETROUVE LES RALLYES

- RALLYE NO 1 . . . . . page 74
- RALLYE NO 2 . . . . . page 76
- RALLYE NO 3 . . . . . page 80
- RALLYE NO 4 . . . . . page 94
- RALLYE NO 5 . . . . . page 99



# EXEMPLE DE RALLYE NO 1

1	RALLYE - FORET CENTRE DE JOUR LORETTEVILLE AU DOMAINE NOTRE-DAME PORTNEUF	Rivière N E O S	
Point de contrôle no	Description	Lettre de du point de contrôle	Echelle des points
1	Face à vous 50 pas	C	3
2	t.v. SUD-Marchez 45 pas... Je ceinture une épinette à l'Ouest	B	5
3	3 rubans...prenez sentier, dir. SUD. Bouleauxen V...	E	4
4	94 pas dir. NORD 100 pas dir Ouest... pancarte chalet no 9	F	8
5	13 pas dir. EST. A droite... 2 arbres frais coupés...	H	6
6	10 pas dir. NORD. Vers l'Est 1 min. 30 sec.... poteau télé- phone.	K	3
7	Traversez pont... 1er lampa- daire...	M	2
8	Regardez vers l'Ouest. Derrière piste.	O	3
9	Pont (centre) 12 pas dir. SUD. Garde fou à droite ...	P	2
10	50 pas dir. SUD... Amas de roches	S	5

2	RALLYE - FORET CENTRE DE JOUR LORETTEVILLE AU DOMAINE NOTRE-DAME PORTNEUF		Rivière N E 0 S
Point de contrôle no	Description	Lettre de du point de contrôle	Echelle des points
11	Direction EST... Marche d'une porte.	T	5
12	Direction SUD 12 pas Direction EST 45 pas	X	8
13	Pancarte stationnement	Y	2
14	Sentier via rue principale... Deux GROS arbres au bord...	A	6
15	Vers l'OUEST... glissade	L	8
NOMS		POINTS ENREGISTRES	
PENALITES			
HEURE DE DEPART:		POINTAGE FINAL	
HEURE D'ARRIVEE:			
RETARD:			

\* LEGENDE:      Regardez autour de vous  
                   Environ      Approximativement  
                   t.v. Tournez vous vers...

# EXEMPLE DE RALLYE NO 2

EX. #	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	PTS	CONT
	<p>QUEL TEMPS FAUT-IL PREVOIR ?</p> <p>VENT:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de l'est: _____</li> <li>- de l'ouest: _____</li> <li>- du nord: _____</li> <li>- du sud: _____</li> </ul> <p>CONES DE SAPIN:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ouvert: _____</li> <li>- fermés: _____</li> </ul> <p>NUAGES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grosses ouates blanches: _____</li> <li>- comme des cheveux d'ange: _____</li> <li>- gris et superposés: _____</li> </ul> <p>SOLEIL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- disque rouge au lever et au coucher: _____</li> <li>- pâle et voilé au coucher: _____</li> </ul> <p>OISEAUX:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- actifs malgré la pluie: _____</li> <li>- se cachent: _____</li> </ul> <p>5 pts / bonne réponse</p>		

EX. #	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	PTS	CONT
	<p>Nous sommes à la recherche d'un personnage haut en couleurs. Votre défi consiste à créer une oeuvre d'art en utilisant les ressources offertes par la nature. Votre création devra répondre aux exigences suivantes...Trouvez de quoi réaliser...</p> <p><u>UN CORPS JAUNE DENTÉ, UNE TETE MARRON LISSE ET RONDE, DEUX BRAS MINCES ET VERMEILLES, DEUX JAMBES VERTES RECTILIGNES ET DEUX PIEDS AVEC TEXTURE EN ECAILLE BRUNE.</u></p> <p>Maintenant, allez réaliser votre création à la table d'un officiel.</p> <p>5 pts pour chaque bonne réponse</p> <p>N.B. Le bonhomme doit avoir 8 éléments</p>		
EQ. #	NOMS DES MEMBRES	TOTAL	CONT.
	<p>1. _____</p> <p>2. _____</p>		

EX. #	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	PTS	CONT
	<p>IDENTIFIER ET RAPPORTER AVEC VOUS...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- une feuille d'érable</li> <li>- une feuille de bouleau</li> <li>- de la mousse</li> <li>- du lycopode</li> <li>- une aiguille d'épinette</li> </ul> <p>SERVEZ-VOUS DE VOTRE SAC EN PLASTIQUE</p> <p>5 pts pour chaque bonne réponse</p> <p>Pister le fantôme...R.V. au point de départ: <u>L'EAU COULE SOUS LES PIEDS DU FANTOME ET CEUX-CI SONT PRESENTEMENT EN DESEQUILIBRE...</u> Vous avez trouvé ? Alors cherchez à découvrir le fantôme dans son repère mystérieux en suivant ses empreintes de pieds. Tout au long du trajet, prenez note de chacune des lettres inscrites sur chacun des pieds et notez les dans les cases ci-dessous.</p> <p>5 pts pour chaque lettre trouvée</p> <p>COMMENT SURVIVERIEZ-VOUS EN FORET ?</p> <p>Vous avez la chance de montrer vos talents en exécutant <u>un feu de cuisson</u>.</p> <p>Rendez-vous sur le stationnement et utilisez les éléments mis à votre disposition (pierres, fourche, perche, mousse, feuilles, bois mort, copeaux).</p> <p>40 points</p>		

EX. #	DESCRIPTION DE L'EXERCICE	PTS	CONT
	<p>Trouvez un <u>élément naturel</u> pour chaque forme déessinée ci-dessous et rapportez les dans votre sac...</p>		

**EXEMPLE DE RALLYE NO 3**

**RALLYE-SANTE**

**DOMAINE NOTRE-DAME**

**STE-CATHERINE DE PORTNEUF**

**Règles générales et procédures du grand jeu**

1. Le Grand Jeu n'est pas une course contre la montre, mais un combiné d'épreuves variées.
2. Chaque équipe est composée de 3 marathoniens.
3. Les équipes inscrites doivent suivre un itinéraire précis tracé à l'aide d'énigmes à résoudre.
4. Chaque équipe reçoit au départ du rallye:
  - l'itinéraire (7 énigmes numérotées à résoudre);
  - un plan géographique (l'encadrement physique des lieux);
  - une feuille de compilation et une planchette de marquage.
5. Les concurrents doivent suivre l'ordre suivant:
  - A. Chercher la réponse de la 1ère énigme.
  - B. Se rendre au point "rendez-vous" découvert.

- C. Indiquer la bonne réponse.
  - D. lire la 2ème énigme, se déplacer jusqu'au nouveau point et trouver la réponse de la 2ème énigme.
  - E. Et ainsi de suite jusqu'à ce que les 7 énigmes numérotées soient découvertes.
  - F. L'itinéraire extérieur terminé, les marathoniens reviennent à l'intérieur pour compléter les 3 épreuves écrites insérées dans une enveloppe spéciale remise par l'animateur, à la découverte de la dernière énigme de l'équipe.
  - G. Les exercices écrits terminés, l'équipe remet ses feuilles-réponses à l'animateur.
6. Les équipes recevront 10 points par bonne réponse fournie lors de chaque énigme extérieure complétée; soit 7 énigmes à 10 points pour un maximum de 70 points. Si un animateur se rend compte qu'une équipe ne tient pas compte de l'ordre de son itinéraire, 20 points de pénalité sera soustrait sur le total des points.
7. Les épreuves intérieures valent 50 points au total.
8. Le maximum des points accumulables au cours du rallye est de 120 points.



### Matériel

- 12 feuilles d'énigmes numérotées: 1 par équipe;
- 12 feuilles sur les règles du rallye: 1 feuille par équipe;
- 12 plans: 1 par équipe comprenant les détails géographiques du terrain;
- 12 feuilles de compilation: 1 par équipe comprenant les pointages pour chacune des épreuves;
- 12 planchettes de marquage: 1 par équipe;
- 12 crayons: 1 par équipe;
- feuilles de correction;
- 1 boîte de "push pins";
- 1 brocheuse;
- 1 sifflet.

### Liste des officiels

- 1 chef animateur;
- 2 aides techniques;
- 1 correcteur d'épreuves.

### Durée du rallye

1.15 heure de jeu

EXEMPLE D'EPREUVES EXTERIEURES

- Traversez le pont et vous me verrez: Je suis maintenant une drôle de décoration, mais avant j'étais nécessaire pour la survie des gens...

Qui suis-je ?

Réponse: \_\_\_\_\_

- Dans le sentier de marche à l'arrière du domaine, il y a un chalet sur lequel est indiqué: Le coin des petits...

Que retrouve-t-on sur l'écriteau ?

a)le bébé dort \_\_\_\_\_

b)chut le bébé dort \_\_\_\_\_

c)ne pas réveiller bébé \_\_\_\_\_

- L'auge est un bâtiment très important pour moi... et j'y mange ?

a)les canards \_\_\_\_\_

b)les chevaux \_\_\_\_\_

c)les chiens \_\_\_\_\_

- Je suis un chalet un peu spécial. Je suis situé non loin de la route principale... Mon nom est ?

a)Pavillon Gilles Masson \_\_\_\_\_

b) Pavillon Jacques Masson \_\_\_\_\_

c) Chalet Jacques Masson \_\_\_\_\_

- Sur le côté principal du domaine, lorsqu'on arrive au camp, on y voit plusieurs fenêtres semblables...

Combien y-en-a-t-il ?

a) 15 semblables \_\_\_\_\_

b) 6 semblables \_\_\_\_\_

c) 10 semblables \_\_\_\_\_

- Sur un panneau, je sers à indiquer la couleur de fartage que les skieurs de fond doivent employer selon la température. Indiquez-nous la couleur de fartage à 10 degrés celcius ?

a) jaune \_\_\_\_\_

b) bleu \_\_\_\_\_

c) rouge \_\_\_\_\_

- Je suis situé dans un endroit très accueillant où il y fait chaud. Assis très confortablement, vous me regardez et m'entendez crépiter... Qui suis-je ?

Réponse \_\_\_\_\_

**LE GRAND JEU**  
**RALLYE-SANTE**

**FEUILLE DE COMPILATION**

**EQUIPE NO:** \_\_\_\_\_

**NOM DES MEMBRES DE L'EQUIPE:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

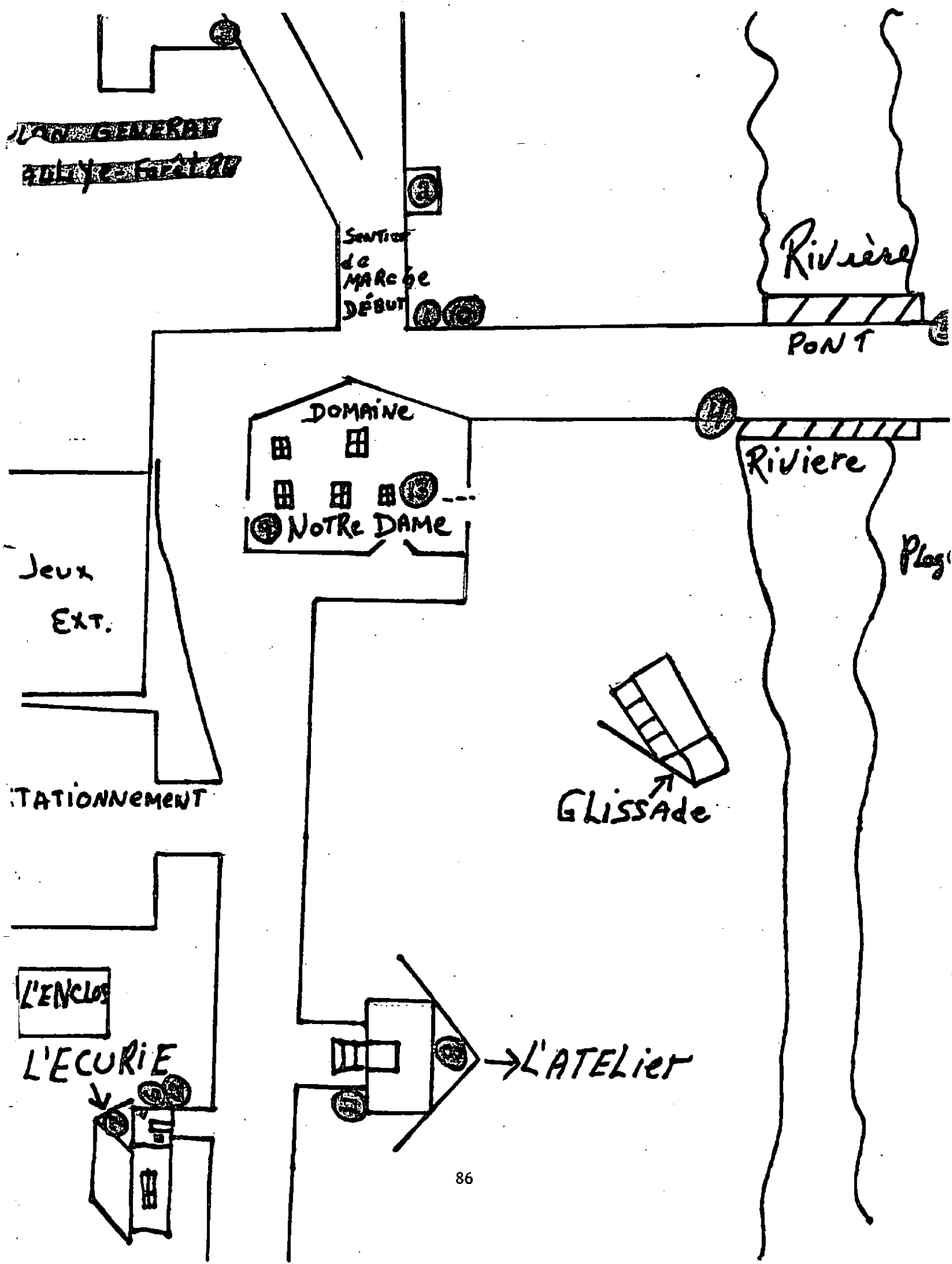
**ENIGMES EXTERIEURES (7\*10)** \_\_\_\_\_/70

**EPREUVE THEORIQUE A** \_\_\_\_\_/20

**EPREUVE THEORIQUE B** \_\_\_\_\_/15

**EPREUVE THEORIQUE C** \_\_\_\_\_/15

**RESULTAT FINAL** \_\_\_\_\_/120



EXEMPLE D'EPREUVE INTERIEURE  
ALPHAZOO

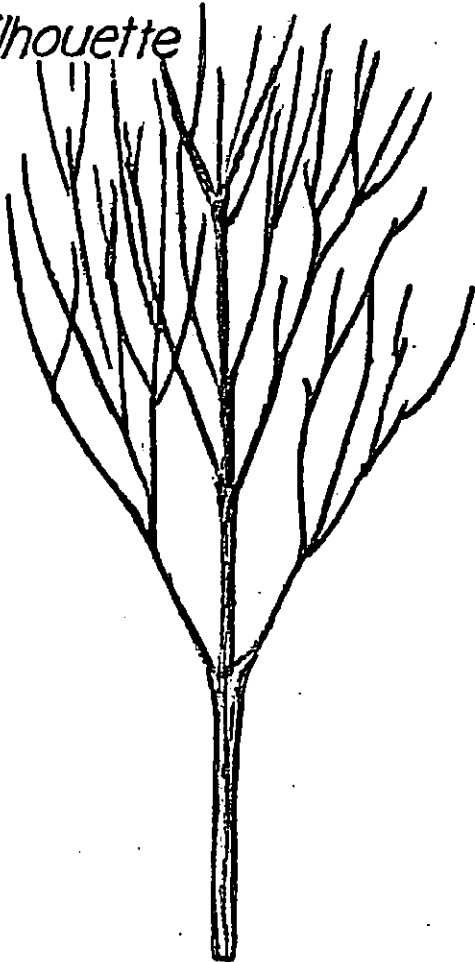
" A "

Complète l'alphabet zoologique ci-dessous en t'aidant de la définition donnée. Quelques exemples te sont donnés.

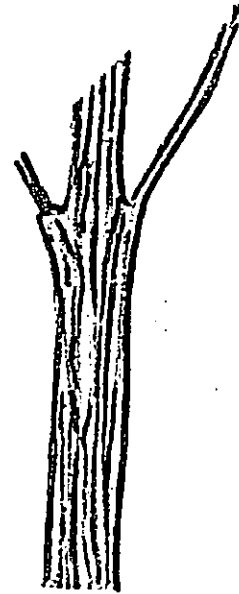
A _ _	Mammifère domestique plus petit qu'un cheval
B _ _ _ _	Boeuf sauvage de l'Ouest du Canada
C _ _ _ _ _	Mammifère ressemblant au renard
D _ _ _ _	Femelle du dindon
E _ _ _ _ _ _ _	Petit mammifère rongeur à longue queue
F _ _ _ _ _ _ _	Petit oiseau à plumage fauve
G _ _ _ _ _	Grand mammifère à cou très long
H _ _ _ _ _	Mollusque à coquille rugueuse
I h i a	Echassier
J _ _ _ _ _	Mammifère carnivore voisin de la panthère
K n a l a	Mammifère rongeur, voisin du lapin
L _ _ _ _ _	Mammifère grimpeur australien
M _ _ _ _	Passereau reconnu pour son sifflement
N _ _ _	Serpent venimeux
O _ _ _	Mâle de l'ourse
P _ _ _ _ _	Mâle de la pigeonne
Q u i s c a l e	Oiseau de l'Amérique centrale
R _ _ _ _ _	Poisson très puissant et très vivace
S _ _ _ _	Petit passereau jaune
T _ _ _ _ _	Reptile portant une carapace
U r u b u	Vautour de l'Amérique du Sud
V _ _ _	Petit de la vache
W a p i t i	Grand cerf de l'Amérique du Nord
X é r u s	Rongeur d'Afrique voisin de l'écureuil
Y a c k	Ruminant vivant au Tibet
Z _ _ _ _	Mammifère d'Afrique au pelage rayé

# COMMENT LE RECONNAITRE

*silhouette*



*rameaux,  
bourgeons  
à cônes*

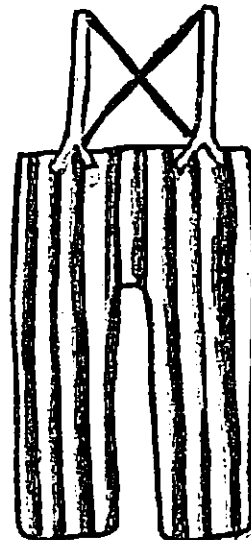


*écorce  
à tronc*

## AIDE-MEMOIRE



Son écorce verte  
est rayée verticalement.



Qui suis-je ?

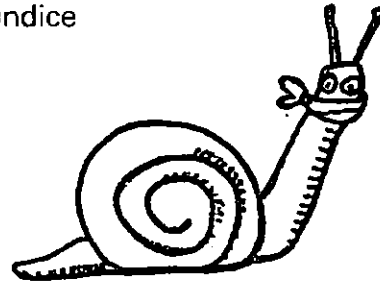
Vous recevez 4 points par arbre bien identifié.

Le no de mon équipe est: \_\_\_\_\_

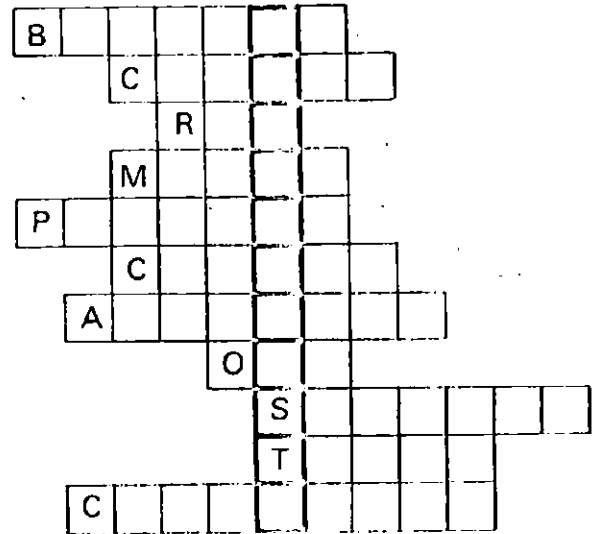
# ANIMAUX MUETS

Observer la graphie de mots d'animaux se terminant par une voyelle ou une consonne muette.

**T**u trouveras dans la grille 11 noms d'animaux. Essaie de trouver ces mots en t'aidant de la première lettre et de l'indice donnés. Si tu ne commets pas d'erreurs, tu liras verticalement de haut en bas le nom qui représente le savant qui s'occupe de sciences naturelles.



1. Je suis un grand mammifère marin.
2. Je me dandine en marchant.
3. Je suis un rongeur qu'on extermine.
4. Je suis un poisson reconnu pour son foie.
5. J'ai des tentacules et des ventouses.
6. Lafontaine m'a fait mauvaise réputation.
7. Je suis un ruminant d'Afrique.
8. Je marche au pas de parade.
9. Je suis un reptile.
10. Je suis un félin d'Asie.
11. Je suis une sorte de serpent.



Comment se nomme un savant qui s'occupe des sciences naturelles? \_\_\_\_\_

*J'observe*

Le no de mon équipe est: \_\_\_\_\_



VARIANTE 1 AU RALLYE NO 3

- Garde à vous !  
J'empêche ceux qui le traverse  
de se mouiller les fesses.  
Si tu me trouves, cherche à gauche.
- Je ne suis pas à l'extérieur  
mais c'est tout comme.  
J'éclaire ceux qui y mangent l'été.  
Attention au 3ème poteau !!!
- Je suis rouge et féminine.  
Je suis faite de bois.  
On m'utilise pour entrer et sortir.  
Je réside à l'atelier.  
Votre enveloppe s'y trouve adossée.
- Découvrez-moi...  
ej sius el drob ed al ertenef euqserp ne ecaf  
ud tubed ud reitnes ed setteuqar te ed iks ed dnof.
- J'aurais bien voulu servir lors du dépouillement  
du Centre de Jour, t'asseoir et te promener  
m'aurait enchantée.
- Ma couleur de fond est la même que celle du ciel  
par beau temps.  
Je suis très utile aux amateurs de plein air.  
Je suis près de ce qui sert à cuire.  
Je suis ancrée au sol et je rassure.
- Les visiteurs polluants se servent de mes espaces.  
On m'a réaménagé en 1984.  
Je sers celui qui vous évite de marcher.  
C'est à l'intérieur de ce quatre roues  
que vous trouverez ce que vous cherchez.
- Le courant ça me connaît.  
Branchez-vous à l'arrière du chalet.  
Mon numéro est "dicoc".
- Reconstituez-moi...  
Ut em sarevuort rus enu esiahc tnaved  
tatibah'l sed xuavehc.

- Je suis plutôt bleue.  
J'ai de drôles d'escaliers.  
Je réjouis le coeur des enfants.
- Je suis le premier d'une série.  
Je revis à la tombée de la nuit  
et pas trop loin le coin  
de "chut, bébé dort"  
Cherchez un chapeau noir.
- Rendez-vous sur le stationnement  
face à la glissade.  
Cherchez 2 bouleaux  
qui forment la 22ième lettre de l'alphabet.

VARIANTE 2 AU RALLYE NO 3

EQUIPE NO 1

1. Prenez la rue du sentier direction ouest. Vous rencontrerez un premier chalet. Comment se nomme-t-il ?  
\_\_\_\_\_

2. Continuez sur ce sentier et vous y rencontrerez le chalet no 11. Dans l'entrée menant à ce chalet, à votre droite se trouve 2 arbres pareils. Dites-moi quel est son nom ?  
\_\_\_\_\_

3. Rendez-vous à la rue du Pont et prenez-la vers le nord. Arrêtez-vous sur le pont et identifiez-moi un bruit produit par la nature ?  
\_\_\_\_\_

4. Remontez à la rue du Domaine et prenez-la vers l'est. Près de la Route Nationale, il y a un écriteau. Complétez ce qui y est inscrit.  
"A C Q " Centre de plein air Domaine Notre-Dame Ste-Catherine de la \_\_\_\_\_. Domaine privé.

5. Prenez la rue du Domaine vers l'ouest. Près de l'auberge en regardant vers le sud, se trouve 3 jeux. Nommez-moi en 2.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Entrez maintenant dans l'auberge. Dans la grande salle, au plafond se trouve un objet que l'on retrouve généra-

lement sur une voiture de police. Identifiez-moi cet  
objet et sa couleur ?

OBJET: \_\_\_\_\_

COULEUR: \_\_\_\_\_

**NOMS DES EQUIPIERS:**

---

---

---

#### RALLYE NO 4

Bonjour ! Je viens vous offrir un rallye intérieur vraiment spécial. Eh bien oui, aujourd'hui, je vous invite à visiter le jardin zoologique. Pour ce faire, il faut que vous ayez l'oeil ouvert, l'oreille attentive et le nez fin.

A l'aide du plan, vous allez parcourir le zoo. Pour parvenir au fil d'arrivée, il faut que vous suiviez les indices et que vous répondiez aux questions.

Conception: Auteur inconnu

Adaptation: Centre de Jour de Loretteville

##### Indice 1

A partir de l'entrée du zoo, vous vous dirigez vers l'avenue des éléphants en direction est.

##### Question 1

Je suis l'endroit où travaille le responsable du zoo.

---

##### Indice 2

Vous prenez la rue du Jardin vers le sud.

##### Question 2

Vous entendez des bruits d'enfants. Qui suis-je ?

---

##### Indice 3

Vous tournez à gauche sur la rue des Singes en direction est. Vous faites un bout de chemin et vous tournez à gauche, deux rues plus loin.

Question 3

J'accueille toutes sortes d'oiseaux.

---

Indice 4

Au panneau STOP, tournez sur la droite sur l'avenue des Eléphants.

Question 4

Vous devez être très prudent en traversant la

---

Indice 5

Vous vous éloignez du centre du zoo, vous passez devant un restaurant, vous tournez à gauche sur le rang des Amoureux, vous traversez la rivière aux Mousserons.

Question 5

Je suis un mammifère qui se donne en spectacle.

---

Indice 6

Vous vous dirigez vers la rue de la Loutre que vous empruntez en direction ouest. Vous entendez un grésillement au-dessus de votre tête.

Question 6

Je suis une \_\_\_\_\_ d'\_\_\_\_\_.

Indice 7

vous poursuivez votre route.

Question 7

Je suis un service public qui fonctionne avec de la monnaie.

---

Indice 8

A la cage des ours, vous tournez à droite sur la rue du Midi et vous empruntez la ruelle en direction ouest.

Question 8

Ca sent les patates frites. Qui suis-je ?

---

Indice 9

Au stop, vous tournez à gauche vers le sud.

Question 9

Je suis celui qui guérit les animaux.

---

Indice 10

Vous descendez la rue du Jardin vers le sud.

Question 10

Vous terminez le rallye où ça sent la rose. Où êtes-vous ?

---

Nom:

Equipe no: \_\_\_\_\_

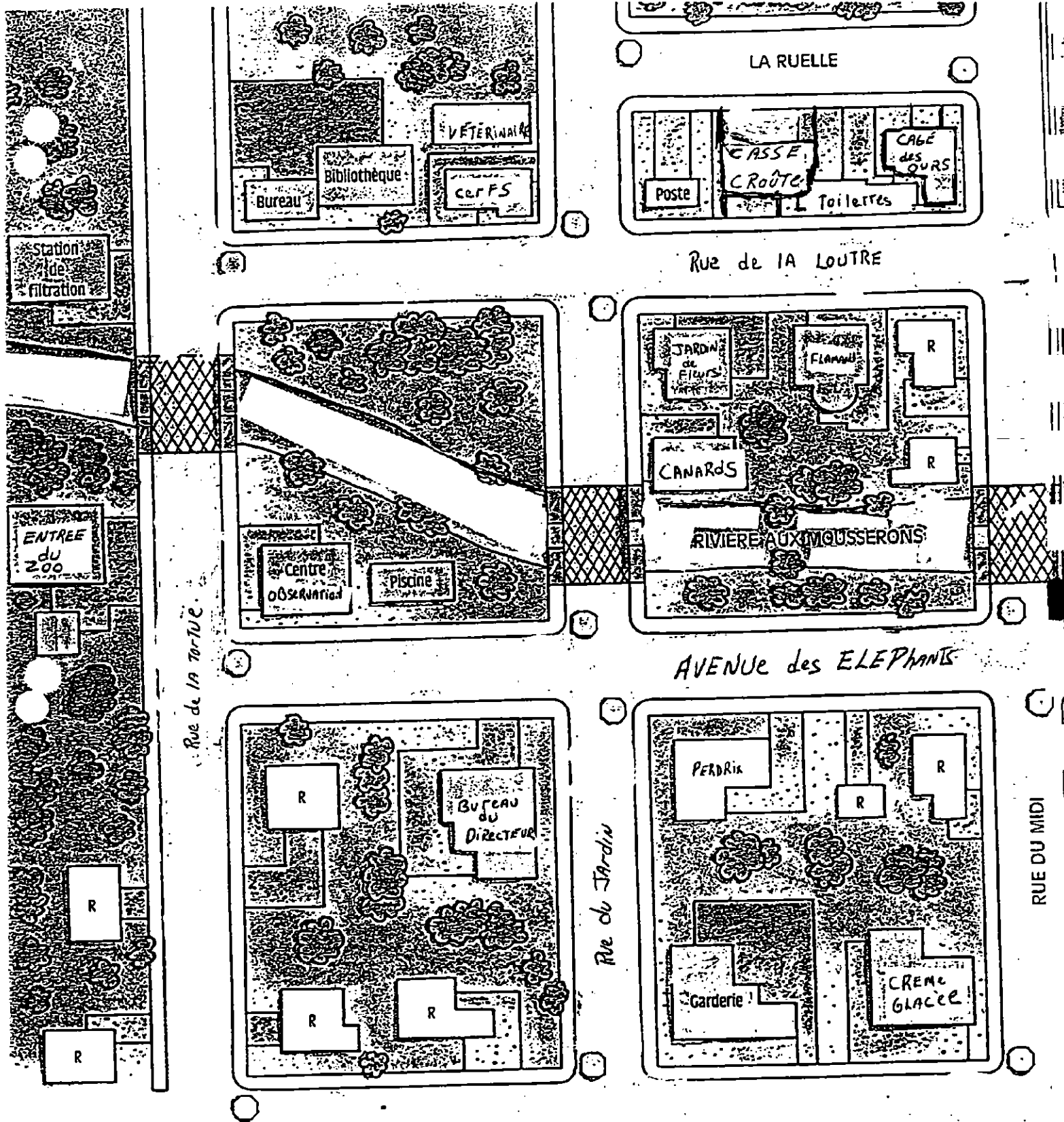
---

---

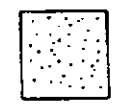
---

Bravo, vous avez réussi.

/ 50



LÉGENDE :



Espace vert



Panneau STOP

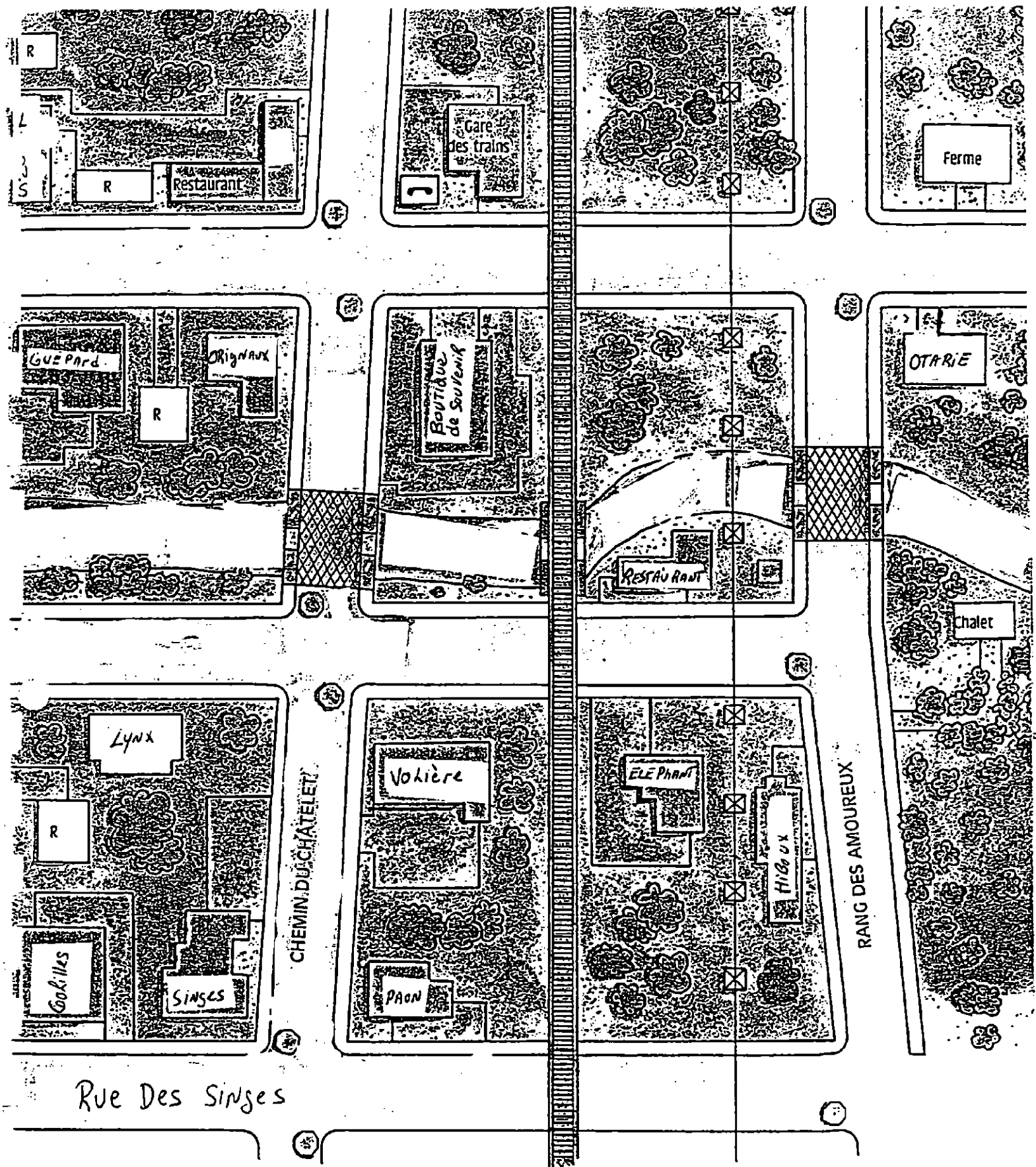


Arbre



Cabin  
téléphone





Établissement  
de service

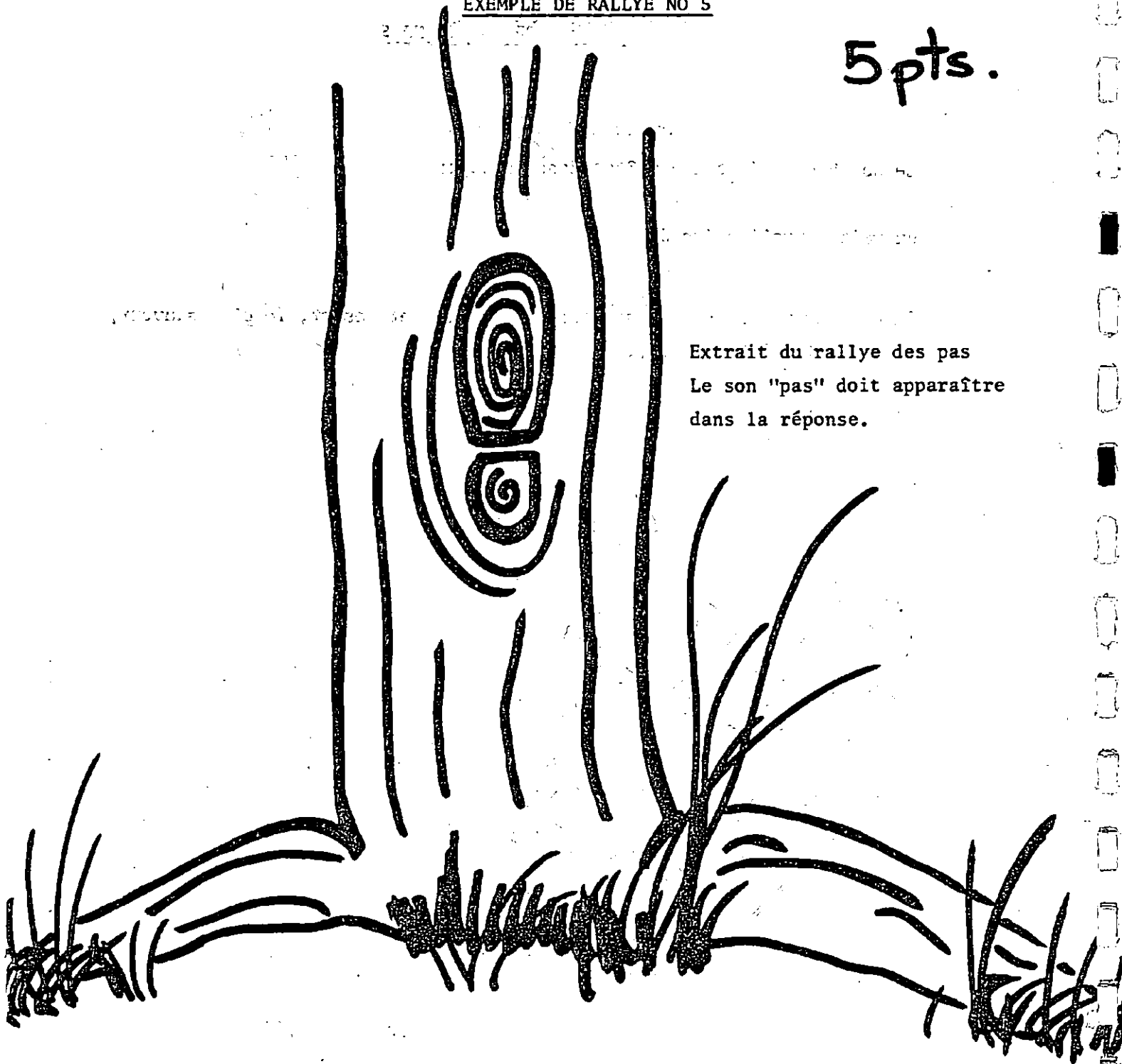
Habitation

Stationnement

98

Ligne d'électricité

5 pts.



Extrait du rallye des pas  
Le son "pas" doit apparaître  
dans la réponse.

Réponse: Patron

16  
André L. 88

## QUATRIEME PARTIE: Les aspects pédagogiques

### ASPECTS GENERAUX

Tout contenu bien maîtrisé par l'animateur peut devenir un moyen d'éducation et permettre d'indiquer des voies de développement personnel. Cependant, le milieu naturel est particulièrement évocateur et extrêmement riche en stimulations. Il est très différent de prendre un verre au fond d'une salle obscurcie et pleine de fumée et de prendre une tisane sur un patio à la fin de septembre, dans un décor qui laisse deviner le coloris de l'automne.

Il ne faut jamais perdre de vue cette stimulation multisensorielle que permet la nature. Il faut permettre à la clientèle d'y demeurer sensible et insister pour faire remarquer toutes les particularités des couleurs, des formes, des variations de lumière, des jeux d'ombre, des odeurs. Même si cela ne compose pas l'activité, elle nourrit l'activité. Il faut pouvoir se rappeler du détail qui a retenu notre attention.

La nature permet de s'imprégner de stimulés vastes et paisibles. Cette façon de s'imprégner permet de se détacher

## PREMIERE PARTIE: Le programme

### DEFINITION DE LA DANSE CHEZ LES AINES

#### Ce qu'est l'activité danse

L'activité danse, c'est bouger par une émotion ou bouger sur une émotion. Pour tous, il y a deux sortes de moments dans l'acte de danser. On pourrait dire qu'il y a des moments où on saute de joie et d'autres moments où la joie nous rend fébrile, nous met des fourmis dans le corps. La danse exprime aussi la vie, il y a un reel québécois qui dit "swing la madelon pis fais-y voir que t'es pas mort". Chacun a sa petite façon de grouiller qui fait qu'il n'est pas pareil. Pour plusieurs, rares sont les moments de libre expression, où envahis par une impression de bien être, ils se sont mis à bouger en cadence, improvisant leurs gestes et manifestant leur joie. Chez bien des personnes âgées, ces moments ont été discrets, solitaires. Il m'est impossible de ne pas mentionner le demi-engouement de ma mère lorsque je lui ai annoncé que j'enseignerais la danse à l'université. Contente pour son gars, mais intriguée sans l'exprimer, qu'on enseigne la danse à l'université. Ca devait être le caractère artistique qui donnait pignon sur rue à cette discipline et lui permettait de côtoyer les sciences.

Sachons que pour la majorité des personnes âgées, danser ou aller au bal était un péché. Il est vrai que lorsque les gars revenaient du bois, ils étaient "chauds" des femmes. Considérons aussi que les prises de petits remontants pouvaient laisser libre cours aux pulsions et que dans un climat d'interdits, l'expression des pulsions pouvait donner lieu à des comportements assez gauches. Malgré les contraintes et le fourbi de l'esprit, aidée par le climat et les fenêtres mal calfeutrées, la danse a tout de même survécu du moins pendant le temps des fêtes. La gigue et les sets carrés permettaient de se réchauffer les pieds sans se toucher. Les sets carrés permettaient tout au moins de se donner décentement la main et puis après tout, un Québécois bien éduqué est capable de se tenir.

A notre avis, Ambroise Lafortune a eu le génie d'introduire la danse dans des mouvements de jeunesse étudiante catholique par le biais du folklore. C'est donc malgré les diverses objections que la danse a pu prendre racine chez les adolescents des années 1955 et 1960. Rappelons nous qu'à cette même époque, Elvis Presley risquait l'excommunication, a-t-on raconté, parce qu'il bougeait trop les hanches. De même, lorsque les enfants allaient danser, les parents s'informaient si c'était une danse mixte.

Rappelons enfin que dans certaines régions, les gens allaient danser dans le diocèse d'à côté, parce que là c'était permis. Pensons aussi que la gestuelle de la vie quotidienne pour la personne âgée a déjà été très encadrée, qu'une jeune fille bien éduquée marchait d'une certaine façon, portait les bras d'une certaine façon et s'asseoyait d'une certaine façon. Quant aux hommes, on associait leur démarche à des stéréotypes plus rigides, attaque du talon et haut thorax étaient des symboles d'affirmation.

Ce long préambule n'est pas en l'air ou pure fleur de rhétorique. Nous espérons qu'il clarifie bien que la danse est un phénomène particulier pour la personne âgée. Il faut penser que proposer la danse, c'est aussi s'attaquer à beaucoup de préjugés, mais il faut surtout croire que l'incitation à la danse doit se faire dans une approche respectueuse de libération du corps et des attitudes. D'un corps presque sous contention, on se dirige graduellement vers un corps expression. Il faut donc avoir passé les préjugés du corps vieillissant pour penser le faire bouger sans crainte du ridicule. Et ne croyons pas que les jeunes, malgré les diverses révolutions québécoises soient si épargnés, nous avons vu beaucoup de gêne et de timidité s'installer chez des jeunes de vingt ans dans des cours d'expression

corporelle.

D'une façon générale, rappelons-nous que le corps sert à exprimer tant les pulsions que les émotions et que dans une approche psychosomatique de la santé, on peut croire que le corps exprime des tensions lorsqu'on supprime les autres modes d'expression. Nier son corps, c'est se vouer à l'errance, intégrer ses pulsions et ses émotions est l'oeuvre d'une vie de réflexion, de prise de risques intimes. Vivre avec son corps, son coeur et sa tête nécessite une responsabilisation toujours en croissance. Dois-je faire tant d'efforts pour la danse? Non. La danse peut faciliter la prise en charge de tous les aspects de sa personnalité. Alors pourquoi faire de telles démarches pour se rendre conscient de tous les aspects de sa personnalité? Pourquoi être conscient? Parce que l'inconscience peut faire de nous des gens blessants qui heurtent continuellement leur entourage même leurs proches sans le savoir. Comment cela? Lorsqu'on n'entretient pas les capacités de ses sensibilités, lorsqu'on les refoule pour mettre en priorité d'autres dimensions, on passe par-dessus ce qui guide le coeur de l'homme et ses actions, on triche ses émotions. On biaise ses mouvements du coeur.

Conscients de ce que l'on vient de dire, imaginons quelqu'un qui doit allumer une chandelle près d'un rideau. Même si sa main est solide et qu'il sait quoi faire, imaginons son angoisse et celle des autres s'il ne contrôle pas son épaule. Le moniteur en danse doit donc penser qu'il intervient avec des êtres humains sur des dimensions intimes. Le corps est de fait, victime de préjugés de toutes les formes qui ont des racines profondes et anciennes. La danse utilise le corps comme instrument d'expression et place les gens en situation de faire face à leur gêne et leur timidité. Il ne s'agit pas de confronter les gens sur leur perception, du fait de bouger, ni de leur expliquer les dimensions dont nous venons de parler, mais pour l'animateur, il s'agit d'être conscient de ces aspects. Cela permettra à l'intervenant d'être pertinent dans le choix des danses qu'il proposera et de porter un jugement sur la prise de risque qu'il proposera à son groupe. Par exemple, des danses comme les danses carrées québécoises permettent aux personnes âgées de bouger agréablement, de faire de l'exercice, de vivre une expérience plaisante et énergisante sans trop de prise de risque, c'est-à-dire musique connue, comportement moteur acquis et connu. Par ailleurs, une séance de création libre sur des thèmes improvisés risque de créer assez de malaise pour rebuter au départ un grand nombre de



personnes âgées. L'entraînement du groupe et le fait d'être comme les autres permet souvent de légitimer ses comportements moteurs et de relation.

La danse n'est jamais une question de pas, mais une question d'assurance sur la piste pour que le danseur y prenne plaisir et s'y exprime. C'est par la maîtrise du détail qu'on augmente la confiance en soi et qu'on revalorise l'image de soi et non l'apprentissage hésitant d'une grande variété de gestes. Rappelons la pédagogie de Christiane Bouchay, partir de ce qui existe, de ce que la personne sait faire, améliorer ce qui existe et le perfectionner.

#### Ce que n'est pas la danse pour les personnes âgées

Ce n'est pas la danse aérobique ou toute autre variante, sauf pour la personne qui a un vécu moteur important, sauf si un groupe en manifeste le désir et que l'on tient compte des considérations du volume 1 "Gymnastique fonctionnelle pour les aînés". De plus, à notre avis, il faudrait bien analyser la série de gestes proposés et limiter la quantité d'apprentissages moteurs.

Ce n'est pas à priori l'expression libre, sauf pour un groupe dont les compétences en musique et en art dramatique seraient déjà affirmées, ou une groupe qui en manifesterait le désir, ce qui demanderait un encadrement serré et une mise au point claire des objectifs en terme d'expression de soi. A ce moment, les objectifs mériteraient d'être bien définis et devraient correspondre à un désir de croissance de la part des participants.

Ces deux mises en garde ne sont pas formelles, mais peuvent permettre d'orienter prudemment son intervention et n'excluent pas d'adopter des variantes en tenant compte toujours des caractéristiques particulières locales et culturelles du groupe avec lequel on travaille.

#### PROBLEMES AUXQUELS L'ACTIVITE DANSE CHERCHE A REpondre

La richesse de l'éventail des situations motrices que permet la danse et la richesse des possibilités d'expression et de relation permet une grande flexibilité dans la description des objectifs, cependant il faut comprendre que notre intention demeure toujours de fournir des activités permettant le maintien de l'autonomie et qui conserve une orientation fonctionnelle.

Deux grands thèmes attirent notre attention, une détérioration graduelle du schéma corporel et un retrait suivi d'une détérioration progressive de l'image de soi.

Ces deux notions sont souvent perçues de façon vague. Cependant, à notre avis, elles sont fondamentales pour bien vieillir et conserver à la limite, les notions de temps et d'espace. En terme clair, ce sont les deux (2) piliers qui évitent aux âgés(es) de devenir perdus(es) et de sombrer dans l'apathie et le désengagement. Ces notions sont le château fort de la responsabilisation. Les perdre, c'est perdre le contact avec soi et avec l'idée qu'on se fait de nous-mêmes; quel intérêt nous reste-t-il alors à penser aux autres ou à connaître la date du jour. Nous n'insinuons pas que danser est le seul et unique moyen d'éducation et de stimulation pour consolider les piliers de la personnalité, et nous n'excluons pas l'utilisation d'autres méthodes de travail sur la personnalité souhaitable.

Dans les termes les plus clairs et les plus justes possibles, le schéma corporel, c'est la capacité d'intégrer de la façon la plus complète possible, toutes les stimulations qui viennent de son corps (peau, muscles, viscères, au repos, en mouvement et dans la préparation du mouvement).

De même pour l'image de soi, la façon la plus simple et la plus complète possible de se définir serait de représenter la capacité de sa personne dans toutes ses dimensions physiques, psychologiques, sociales et spirituelles et de porter une appréciation intime, c'est-à-dire, par exemple, porter un jugement sur son allure ou sur l'ensemble de ce qu'on a été. Cette notion est souvent filtrée par ce qu'on aurait pu faire ou réussir et par ce que les autres voudraient et/ou auraient voulu que l'on soit. Cette notion exprime donc un contentement ou un mécontentement global sur soi et est souvent diffuse ou négative chez la personne âgée.

A notre avis, la clarté de ces notions permet d'être réaliste face à ses capacités et la non clarté conduit à des multitudes de fantaisies face à son corps, distorsion, croyance de perte de capacité, accentuation de l'importance de symptômes, etc., et face à soi, je ne suis bon à rien, je ne réussis rien, etc. Comme ailleurs, le manque de connexions à sa réalité intime pousse à errer dans toutes les fantaisies possibles et inimaginables.

A notre avis, les expériences corporelles positives vécues dans la danse ont une influence plus que significative en terme de prévention des symptômes de vieillissement. Considérons en plus que les moments de valorisation par son corps sont rares dans la vie d'une personne âgée, on ne peut négliger l'influence réconfortante de la séance de danse.

Les problèmes d'équilibre, sans entrer dans la complexité des mécanismes régulateurs, peuvent être améliorés de beaucoup par la danse, les déplacements dans des directions variées permettent de garder en alerte la capacité d'intégrer les sensations nécessaires au maintien de la position debout et l'adaptation aux changements de position. Ces éléments peuvent permettre plus d'assurance à la démarche des personnes âgées et retarder l'apparition d'une démarche sénile déjà décrite dans le volume 1 "Gymnastique fonctionnelle" comme plus coûteuse.

Le contrôle de la cheville est un déterminant important de la démarche. La danse permet un entretien optimal de la musculature et des réflexes qui stabilisent la cheville.

La coordination sous tous ses aspects est sollicitée par la danse. Cette activité permet donc d'assurer des apprentissages pour conserver la capacité de faire des mouvements justes.

La perception de l'espace et du temps est aussi un des déterminants que la danse peut améliorer en obligeant la personne à tenir compte de ses déplacements, de s'ajuster à ses partenaires et à bouger sur un rythme. Le rythme a comme unité de base la pulsion dont la conscience nette permet de structurer le temps, de le diviser ou de le multiplier (pulsions, secondes, minutes, heures, etc.). Sans repère subjectif, le temps devient un concept abstrait.

Le manque de sociabilisation et la difficulté d'intégration sont d'autres problèmes pour lesquels la danse offre des situations qui peuvent permettre de s'affirmer sur ces aspects. Il faut être sensible à ces concepts et utiliser la situation de façon à les solliciter en laissant le temps aux personnes de s'ajuster.

Lors de l'activité de danse, la personne âgée devrait découvrir le plaisir de bouger sur un rythme avec aisance, de façon à éprouver un contentement intrinsèque à la prati-

que de l'activité. La période de danse demeure un élément agréable et revalorisant. De plus, la personne bénéficiera des effets d'exercices provoqués par la répétition des gestes (pas, changements de direction, demi-tours) imposée par les diverses formes de danse.

#### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

Par l'activité de la danse, la personne âgée devrait être en mesure de retirer les bénéfices suivants:

- meilleure coordination;
- plus grande habileté à se déplacer de façons variées;
- plus grande facilité à s'ajuster à un partenaire ou à un groupe en terme de rythme, de déplacement;
- plus grande facilité à participer à des activités collectives.

De plus, la personne améliorera son équilibre et les qualités physiques qui y sont reliées.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES

A la fin d'une session de quinze cours de danse, la personne âgée devrait être capable:

- de maîtriser les déplacements nécessaires aux formes de danses décrites au niveau du contenu de l'activité;
- de maîtriser les gestes nécessaires à l'exécution des danses apprises;
- d'exécuter les déplacements et les gestes acquis sur un rythme donné;
- de s'ajuster à un partenaire et/ou à un groupe dans l'exécution des danses apprises;
- de retirer un plaisir intrinsèque à la maîtrise de la danse proposée.



## DEUXIEME PARTIE: Le contenu

Voici la liste de quelques danses qui a été proposée à nos clients depuis quelques années et la principale caractéristique pour laquelle elles ont été choisies.

La description des mouvements associés à ces danses sera apportée un peu plus loin dans le document.

- Danses récréatives
  - . La mouche (mobilisation seulement des bras)
  - . Le alley cat (changements de direction seul)
  - . Le continental (changements de direction rapides et de partenaires, danse en ligne).
  
- Danses internationales (pour la variété de caractère des mouvements à cause de l'origine de différents pays)
  - . Le kinderpolka, allemand (position du corps frappé, coordination)
  - . Le mois de mai (danse française, déplacements peu rapides, pas marchés et pivots, utile à l'amélioration de la marche)
  - . Le hashual (mouvements amples au niveau des bras)

- Danses québécoises (la musique, le rythme et les pas sont plus connus, ce qui permet d'avoir un exercice plus soutenu, i.e. plusieurs minutes de suite et essoufflement léger)
  - . Les saluts (se danse seul)
  - . La belette (se danse en groupe de quatre, dominant partenaire)
  - . La bastringue (se danse à deux, dominant partenaire)
- Chorégraphie pour moyen groupe
- Chorégraphie pour grand groupe

#### CONNAISSANCES FONDAMENTALES LIÉES À LA DANSE CHEZ LES AÎNÉS

Les aspects de surcharge imposée par un exercice répété ont été énoncés clairement dans le volume 1 "Gymnastique fonctionnelle" p. 7. Il convient cependant d'ajouter, en ce qui concerne la danse, les aspects suivants:

.Les schémas de déplacement en danse sont variés, cela peut permettre la maîtrise de sa capacité de déplacement puisque c'est par la répétition et la capacité de se centrer que la personne âgée bénéficiera des bienfaits associés à l'exercice.

. L'acquisition de tâches motrices complexes met en branle tous les niveaux du système moteur et l'intégration de toutes ces stimulations (visuelles, labyrinthiques et autres) responsables de la posture et des déplacements, donc il faut un temps d'apprentissage et des conditions d'apprentissage optimales pour que la personne âgée bénéficie des bienfaits de l'activité; notons que ces bienfaits devraient améliorer leur capacité à se tenir debout et à faire un pas (2 caractéristiques fondamentales de la marche, la troisième étant la capacité de se lever debout).

. Pour l'acquisition de gestes complexes, il faut toujours alterner les apprentissages spécifiques (pas décomposés) et apprentissages globaux, ce qui permet aussi à la personne âgée de réussir une tâche dans son ensemble et favorise la revalorisation et une meilleure image de soi.

. Les rythmes binaires (exemple: musique à 4 temps comme une marche, sont plus faciles d'acquisition pour les personnes âgées, en comparaison avec les

rythmes tertiaires (valse, polka) qui peuvent favoriser des hésitations; dans les cas où le rythme est trop difficile ou pas assez marqué, perceptible, les personnes âgées vont bouger instinctivement sur la mélodie.

. La danse permet une activité rythmique des membres (bras et jambes) qui fait de l'activité danse tout comme l'activité de marche, des activités idéales pour ne pas entraver la circulation sanguine (en comparaison à un exercice spécifique de force), ce qui en fait donc une activité à privilégier pour les personnes âgées.

. La danse permet de corriger la posture et il faut savoir que l'accentuation des courbures de la colonne est normale dans une certaine limite, mais que les épaules en avant (protraction), le port de la tête trop en avant (protraction), une flexion des hanches qui se représente par une flexion des genoux, ne sont pas normales, donc il est bon de corriger ces aspects qui deviendront avec le temps source de problèmes, douleurs et de pertes fonctionnelles.

- . La danse permet de conserver le goût et le désir d'avoir une allure fière et cela peut entraîner une amélioration importante de l'image de soi.
- . La danse permet de bouger tout en ayant du plaisir et de s'adonner à une activité d'expression par un geste gratuit, donc certains l'utilisent pour mieux profiter de la vie, d'autres cependant, auront tendance à l'identifier à une perte de temps (ceux qui ont peut être le plus besoin de s'exprimer). Il faut donc respecter l'attitude de la personne et l'accueillir dans ses manques. En voulant être trop fonctionnelle, la personne âgée peut aussi se jouer le tour de se priver des motivations qui permettent l'expression.
- . Les chorégraphies doivent être bien maîtrisées par l'animateur et il devrait être capable d'analyser les difficultés motrices de l'exercice le but étant de les modifier et de les adapter à la clientèle.
- . Les notions de rythme devraient être bien maîtrisées par l'animateur. Il devrait choisir des musiques sur lesquelles le rythme est bien marqué et grâce à quoi, il est plus facile de bouger pour les clientèles ciblées.

#### ASPECTS SANTE A PRENDRE EN CONSIDERATION

- . La danse est un exercice, c'est-à-dire qu'elle permet l'utilisation d'un geste répété pour améliorer une fonction (musculaire d'équilibre), en ce sens que les mêmes considérations santé doivent être prises que pour la gymnastique fonctionnelle (voir description de Gymnastique fonctionnelle, volume 1).
- . Il ne faut pas oublier que certaines danses comme les danses québécoises peuvent représenter des efforts intenses de courte durée, donc tenir compte de la condition cardio-vasculaire des personnes âgées et ralentir, c'est-à-dire dédoubler les gestes par rapport à la musique.
- . Il faut aussi penser aux problèmes d'équilibre et suggérer des demi-tours au lieu de tours complets, tourner en quatre temps au lieu de deux temps, etc.

### ACTIVITES A PROSCRIRE

En tenant compte des considérations nommées dans les aspects de santé, il n'y a pas d'activité à proscrire en fonction des danses proposées dans cet ouvrage. Si on voulait les initier à d'autres danses, il faudrait éviter les flexions profondes des jambes, les mouvements violents de la tête et les flexions profondes du tronc.

### ACTIVITES QUI DEMANDENT DES CONSIDERATIONS SPECIALES

Il faut particulièrement retenir les exercices avec les bras au-dessus de la tête. Tenir les bras au-dessus de la tête impose une surcharge au coeur, à cause de la colonne de sang qui doit vaincre la gravité pour irriguer les mains. Ces exercices peuvent provoquer de l'angoisse. Il est préférable de réduire ces périodes à moins de 10 secondes et ne lever qu'un bras à la fois.

## ASPECTS DE SECURITE A PRENDRE EN CONSIDERATION

L'utilisation d'un questionnaire d'aptitudes à l'activité physique est un instrument utile qui permet d'agir avec plus de sécurité.

## CE QUE DEVRAIT CONTENIR L'ACTIVITE DANSE POUR ETRE UTILE

La principale caractéristique de la danse, sous toutes ses formes, est de permettre des déplacements et des gestes variés. Cela en fait une activité de choix parce qu'elle peut permettre un apprentissage d'une grande variété de gestes dans un climat agréable et dynamique.

On peut donc choisir les activités qui permettront de conserver les qualités nécessaires à la marche et à l'équilibre dans des situations variées, donc déplacements vers l'avant, l'arrière, un quart de tour, un demi-tour. De plus, on peut penser à l'entretien articulaire au niveau des épaules, du tronc et des hanches, ce qui ne peut qu'améliorer la posture. La correction de la posture sera aussi un élément important, étant donné que la danse donne le goût d'avoir une allure fière.



La variété des mouvements proposée permet de construire un schéma corporel de plus en plus intégré, ce qui va à l'inverse des conséquences du vieillissement qui conduit, lorsque la personne bouge peu, à un appauvrissement du schéma corporel.

La variété des rythmes permet de provoquer l'ajustement spatio temporel et de préciser les bases de la notion du temps et de celle de l'espace. Les référents acquis et consolidés au niveau de l'activité danse permettent de stabiliser la structuration de ces notions.

### TROISIEME PARTIE: La méthodologie de l'animation

#### Les danses récréatives

Les danses récréatives ont été choisies pour leur caractère humoristique. Elles permettent de vaincre plus facilement certaines inhibitions. Le fait de faire une danse drôle et enjouée fait oublier la crainte de manquer son coup. Bouger demeure un comportement compromettant parce que l'erreur est facilement visible par les autres et il y a toujours une crainte de ne pas faire comme il le faut.

Les objectifs plus particuliers de ces danses sont d'explorer une grande variété de mouvements globaux et segmentaires et d'utiliser les changements de direction pour améliorer l'équilibre dynamique. Elles permettent, dans leur ensemble, de favoriser une meilleure coordination motrice au niveau du tronc et des quatre membres.

Les danses que nous avons utilisées avec succès sont:  
La Mouche, Le Alley-cat, Le Continental.

Nous en faisons la présentation tel que nous les avons modifiées à partir des sources originales lorsque cela était nécessaire.

## LA MOUCHE

Musique : Good Ole Days  
Disque : Express E-G-405 B  
Source : Danse récréative due à l'imagination de  
Gleun Q. Bannerman. Très contemporaine,  
elle utilise des mouvements non loco-  
moteurs caractéristiques des danses "jeu-  
nes".  
Formation : Un peu partout sur l'aire de danse  
Mesure : 4/4

### Description de la danse:

- 1.- Frapper 2 fois les cuisses (1 et)  
Frapper 2 fois dans ses mains (2 et)  
Paume à plat vers le sol, croiser les mains 2 fois d'un  
mouvement de va-et-vient; main droite par-dessus la  
main gauche (3 et)  
Puis la main gauche par-dessus la main droite (4 et).
- 2.- Frapper le poing droit sur le poing gauche 2 fois (1  
et)  
Frapper le poing gauche sur le poing droit 2 fois (2  
et)  
Reprendre la mesure 2.
- 3.- Faire de "l'auto-stop du pouce droit (8 mouvements  
rapides et saccadés).
- 4.- Reprendre du pouce gauche la mesure 3.
- 5.- En pliant les genoux, décrire une large brasse (1 et, 2  
et)  
Reprendre (3 et, 4 et)
- 6.- Soulevant la main droite à la hauteur de la tête,  
décrire de l'index un mouvement circulaire.
- 7.- Reprendre la mesure 6 de la main gauche.

- 8.- Attraper une mouche imaginaire de la main droite (1)  
Déposer l'insecte dans la paume de la main gauche (2)  
Ecraser l'insecte de la main droite (3)  
Souffler l'insecte pour la chasser.  
Reprendre du début.

Notée par : Germain Hébert

Objectifs spécifiques:

- améliorer la mobilité des membres supérieurs, entretien articulaire et amplitude de mouvement;
- améliorer la coordination occulo-manuelle;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion de temps par l'apprentissage du rythme;
- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche;
- améliorer la capacité de relation;
- améliorer la capacité de maintenir la station debout;
- favoriser une légère dépense énergétique.

Clientèle cible

Personnes qui présentent:

- une capacité cardio-vasculaire réduite;
- une limitation aux membres supérieurs;
- de légères difficultés à la station debout;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs mentionnés.

LE ALLEY-CAT

Origine : Américaine  
Source : Danses de ligne  
Formation : Libre  
Position : Mains sur les hanches  
Pas : Transfert de poids

Gestes : Pointés  
Musique : Alley-cat  
Mesure : 2 - 4 temps  
Disque : MCA Records 25749

Description de la danse:

- 1.- Pointe le pied droit de côté
- 2.- Fermer le pied droit sans mise en charge sur le pied droit
- 3.- Reprendre 1
- 4.- Fermer et mettre le poids sur le pied droit et simultanément mise en charge sur le pied gauche
- 5.- Reprendre la même séquence avec le pied gauche
- 6.- Reprendre la même séquence avec le pied droit, mais pointer le pied en arrière
- 7.- Reprendre en pointant derrière avec le pied gauche
- 8.- Flexion anté de la cuisse, le genou droit en diagonale croisé.
- 9.- Reprendre, mais avec le genou gauche
- 10.- Genou droit une fois
- 11.- Genou gauche une fois.  
Ce qui implique un transfert de poids plus rapide sur le deuxième temps.
- 12.- Pause
- 13.- Taper dans les mains
- 14.- Pause
- 15.- Saut et 1/4 de tour ( en 2 temps )

Objectifs spécifiques:

- améliorer la mobilité des membres supérieurs, entretien articulaire et amplitude de mouvement;
- améliorer la coordination occulo-manuelle;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion de temps par l'apprentissage du rythme;
- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche;
- améliorer la capacité de relation;
- améliorer la capacité à maintenir la station debout;
- favoriser une légère dépense énergétique;
- capacité de faire un transfert de poids;
- capacité de pratiquer des changements de direction.

Clientèle cible:

Personnes qui présentent:

- une capacité cardio-vasculaire réduite;
- une limitation aux membres supérieurs;
- de légères difficultés à la station debout;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs mentionnés.

LE CONTINENTAL

Musique : Disco  
Mesure : 8 temps  
Source : Danses de ligne

(Hop: sursaut sur le pied ayant le poids du corps)

Description de la danse:

(Travaille les quatre directions)

- 1.- Pas à droite du pied droit (latéral)
- 2.- Pas rapprochés ou croisés derrière droit avec le pied gauche
- 3.- Pas à droite du pied droit (latéral)
- 4.- Balancer le pied gauche devant droit (avec ou sans hop du pied droit)
- 5.-  
à Inverser le mouvement
- 8.-
- 9.- Avancer le pied droit
- 10.- Avancer le pied gauche
- 11.- Avancer le pied droit
- 12.- Hop sur le droit en faisant 1/4 tour à droite
- 13.- Reculer le pied gauche
- 14.- Reculer le pied droit
- 15.- Reculer le pied gauche
- 16.- Balancer le pied droit devant la jambe gauche (avec ou sans hop du pied droit)

Objectifs spécifiques:

- améliorer la mobilité des membres inférieurs;
- améliorer la capacité de déplacement dans des directions variées;
- améliorer l'équilibre dynamique;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion du temps par l'apprentissage du rythme;
- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche et agrandi;
- améliorer la capacité de relation;

- favoriser une dépense énergétique de 3 ou 4 mets, c'est-à-dire une dépense moyenne pour l'âge;
- intégration dans les soirées sociales.

#### Clientèle cible:

##### Personnes qui présentent:

- une capacité cardio-vasculaire d'au moins \*4-5 mets et sans problème cardio-vasculaire et pulmonaire non contrôlé;
- des problèmes de mobilité pouvant être améliorés par la répétition de déplacements variés;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs mentionnés.

#### Les danses internationales

Les danses internationales ont été choisies parce qu'on y retrouve une grande variété de mouvements. De plus, comme elles sont moins connues que les danses québécoises, elles permettent un plus grand travail de mémorisation. Elles demandent un apprentissage plus difficile. Elles sont cependant moins faciles à utiliser pour faire un travail continu et sont relativement intense parce que les personnes les maîtrisent moins bien que les danses québécoises. Par contre, elles créent un grand intérêt et permettent des conversations animées sur les autres pays du monde.

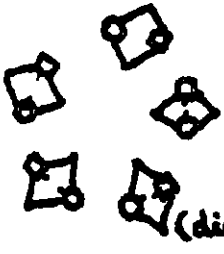

\*Mets: Capacité de dépenser 4 à 5 fois plus d'énergie qu'au repos. Se tenir debout demande 2 mets, faire du grand ménage, passer à tondeuse en demande 5.



Les danses que nous avons utilisées avec succès sont:  
La kinderpolka d'Allemagne, Le mois de mai de France et Le  
hashual d'Israël.

Nous les présentons telles que nous les avons modifiées  
à partir des sources originales lorsque cela était  
nécessaire.

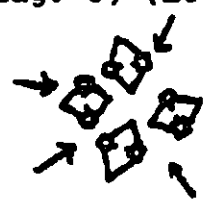
## KINDERPOLKA

Autre titre	:	La polka des enfants	
Origine	:	Allemagne	(diag.1)
Source allemande	:	Adaptation d'une danse populaire	
Formation	:	Cercle simple (diag. 1) en couple	
Position	:	Face à face mains jointes (hauteur des épaules si désiré) (diag.2)	
Pas	:	De côté-ensemble, marchés	
Gestes	:	Frappés, chicanés	(diag.2)
Objectif	:	Eveil musical, latéralité	
Musique	:	Kindèrpolka	
Rythme	:	2/4	
Disque	:	RCA LPM 1625 33 1/3 tours - 30 cm RCA EPA-4146 45 tours - 17 cm	
Amorce	:	Parler de l'Allemagne, de ses danses, de ses fêtes populaires ou musique allemande à 2/4	

### Description de la danse:

#### 1ère partie

- 1.- En partant du pied intérieur, faire un pas de côté-ensemble, vers le centre (pied à l'intérieur du cercle) (Et 1)
- 2.- Refaire un autre pas de côté-ensemble vers le centre (Et 2)
- 3.- Frapper des pieds alternant 3 fois (diag. 3) (Et frappe, frappe, frappe)



- 4.- En partant du pied extérieur, faire un pas côté-ensemble, pour revenir au cercle initial (Et 1)
- 5.- Faire un deuxième pas de côté-ensemble de façon à revenir à son point de départ. (Et 2)
- 6.- Frappez des pieds en alternant (diag.4) Et frappe, frappe, frappe)

Reprendre la danse depuis le début une deuxième fois.



### 2ème partie

(diag 4)

- 1.- Avec ses deux mains, frapper ses genoux, ensuite frapper ses deux mains ensemble et puis frapper 3 fois les mains de son partenaire (Genoux, mains et 1-2-3, bis)

On chicane, tut-tut, on chicane, tut-tut

On tourne et puis on recommence.

- 2.- Chicaner avec le doigt droit et puis chicaner avec le doigt gauche.
- 3.- Tourner avec son partenaire.
- 4.- Les tournés peuvent être remplacés par un changement de partenaire, c'est-à-dire tous avancent vers une autre personne.

Reprendre la danse depuis le début.

### Objectifs spécifiques

- améliorer la mobilité des membres inférieurs;
- améliorer la capacité de déplacement dans des directions variées;
- améliorer l'équilibre dynamique;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion de temps par l'apprentissage du rythme;




- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche et agrandi;
- améliorer la capacité de relation;
- favoriser une dépense énergétique de 3 ou 4 mets, c'est-à-dire une dépense moyenne pour l'âge;
- favoriser la mémorisation de gestes et de schémas de déplacement;

Clientèle cible:

Personnes qui présentent:

- une capacité cardio-vasculaire de \*4-5 mets et sans problème cardio-vasculaire ou pulmonaire non contrôlé;
- des problèmes de mobilité pouvant être améliorés par la répétition de déplacements variés;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs cités.

LE MOIS DE MAI

Origine	:	France		(diag 1)
Source	:	Adaptation d'une ronde française		
Formation	:	Couples dispersés dans la salle (diag. 1) Couples, cercle double (diag. 2)		
Position	:	Face à face, deux mains jointes (diag. 3)		
Pas	:	Balancés, marchés		(diag. 3)
Gestes	:	Salut, introduire, changement de partenaire		
Objectif	:	Habituer l'oreille à suivre la mélodie		
Musique	:	Le mois de mai		(diag 2)

\*Mets: Capacité de dépenser 4 à 5 fois plus d'énergie qu'au repos.

Se tenir debout demande 2 mets, le volleyball au niveau récréatif en demande 7.

Rythme : 3/4

Disque : Select SP 12.144 33 1/3 tours - 30cm

Amorce : Parler du printemps, de ses fleurs, du retour de la belle saison

Description de la danse:

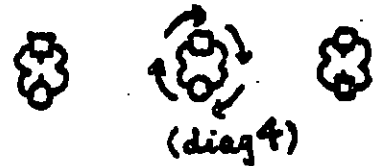
- 1.- Soulever un pied et le balancer devant l'autre. Répéter le même pas avec l'autre pied. Répéter durant toute la première mélodie.

Voici le mois de mai  
Où les fleurs volent au vent (bis)

- 2.- Tourner avec son partenaire vers la gauche (4 pas) de façon à changer de place (diag. 4). Libérer les mains et se saluer (2 t.) puis se relever (2 t.)

Répéter cette deuxième partie sans le salut et en continuant vers la gauche pour changer de partenaire.

Où les fleurs volent au vent  
Si jolies mignonnes  
Où les fleurs au vent  
Si mignonnement



Reprendre la danse depuis le début.

Objectifs spécifiques:

- améliorer la mobilité des membres inférieurs;
- améliorer la capacité de déplacement dans des directions variées;
- améliorer l'équilibre dynamique;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion de temps par l'apprentissage du rythme;
- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche et agrandi;
- améliorer la capacité de relation;

- favoriser une dépense énergétique de 3 ou 4 mets et une dépense moyenne pour l'âge;
- favoriser la mémorisation de gestes et de schémas de déplacement;

Clientèle cible:

**Personnes qui présentent:**

- une capacité cardio-vasculaire de \*4 ou 5 mets et sans problème cardio-vasculaire et pulmonaire non contrôlé;
- des problèmes de mobilité pouvant être améliorés par la répétition de déplacements variés;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs cités.

**HASHUAL (Le renard)**

**Source :** Cette danse a été chorégraphiée par Rivka Sturman sur une musique de Emmanuel Zamir. Mme Sturman a elle-même enseigné cette danse au camp de Stockton 1965.

**Formation :** Un cercle de danseurs, les mains jointes en bas, face au sens contraire d'une horloge.

Description de la danse:

Figure 1 (Mélodie A)

- 1.- Exécuter 4 pas marchés, droite, gauche, droite, gauche à
- 4.- Frapper dans ses mains 3 fois sur les temps 3-4
- 5.-
- à Exécuter 3 autres pas marchés, droite, gauche, droite
- 7.-

**\*Mets:** Capacité de dépenser 4 à 5 fois plus d'énergie qu'au repos.  
Se tenir debout demande 2 mets, jouer au volleyball au niveau récréatif demande 7 mets.

- 8.- Croiser le pied gauche devant le droit et lever les mains à la hauteur des épaules
- 9.- Pas du pied droit à droite
- 10.- Croiser le pied gauche devant le droit
- 11.- Pas du pied droit à droite, baisser graduellement les bras
- 12.- Croiser le pied gauche devant le droit
- 13.- Rapprocher le pied droit du gauche
- 14.- Faire face au centre et pas du pied gauche à gauche
- 15.- Brosser le pied droit devant le gauche et retourner vers la droite
- 16.-  
à Répéter 1 à 14, figure 1
- 29.-

**Figure 2 (Mélodie B) (Face au centre)**

- 1.- Exécuter 4 two-step (avance, rapproche, avance (1 + 2) à vers l'avant en commençant du pied droit, les genoux et le corps légèrement pliés vers l'avant. Lorsque le pied droit commence, lancer l'épaule droite vers l'avant. Faire de même pour la gauche. Claquer des doigts sur le premier temps de chaque mesure.
- 8.-
- 9.- Frapper le pied droit au sol vers l'avant et frapper dans ses mains
- 10.- Reculer 7 pas marchés vers l'arrière en partant du pied à gauche et se redresser graduellement
- 16.-
- 17.- Répéter 1 à 9, Figure 2
- à
- 32.-

**MARCEL OUELLET**

Le disque pour cette danse est en vente chez:  
Bouthillier Musique inc.  
Montréal, Québec

### Objectifs spécifiques

- améliorer la mobilité des membres inférieurs;
- améliorer la capacité de déplacement dans des directions variées;
- améliorer l'équilibre dynamique;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion de temps par l'apprentissage du rythme;
- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche et agrandi;
- améliorer la capacité de relation;
- favoriser une dépense énergétique de 3 ou 4 mets, c'est-à-dire une dépense moyenne pour l'âge;
- favoriser la mémorisation de gestes et de schémas de déplacement;

### Clientèle cible:

#### **Personnes qui présentent:**

- une capacité cardio-vasculaire de \*4 ou 5 mets et sans problème cardio-vasculaire et pulmonaire non contrôlé;
- des problèmes de mobilité pouvant être améliorés par la répétition de déplacements variés;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs cités.

**\*Mets:** Capacit. de dépenser 4 à 5 fois plus d'énergie qu'au repos.

Se tenir debout demande 2 mets, faire du grand ménage et passer la tondeuse en demande 5.



### Les danses québécoises

Les danses québécoises ont été choisies parce que la musique intéresse particulièrement la personne âgée d'ici. La personne âgée se reconnaît dans cette musique et dans ses rythmes, elle se sent donc plus à l'aise pour danser. L'intensité de l'exercice est plus soutenue. Il est plus facile de travailler de façon continue parce qu'il y a moins d'arrêts nécessaires en cours d'apprentissage. A cause des difficultés motrices et des possibilités d'essoufflement exagéré, nous avons proscrit le "swing" et nous l'avons remplacé par des crochets.

Nous présentons ici les saluts, la belette et la bastingue, trois types de danses de chez-nous telles que modifiées et adaptées lorsque cela était nécessaire.

### LES SALUTS

Musique : Les saluts  
Formation : Un grand cercle  
Position : Tous par la main, face au centre  
Pas de base : Marche  
Chorégraphie : Traditionnelle  
Arrangement des figures: Richard Turcotte  
Objectif : Développement de la perception de la durée  
Disque : Musique québécoise (16 temps)

#### Description de la danse

Mélodie A Introduction  
16 temps, 16 pas marchés vers la gauche  
16 temps, 16 pas marchés vers la droite  
Mélodie B Les saluts  
4 temps 4 pas vers le centre du cercle  
4 temps 4 pas pour revenir à sa place  
4 temps 4 pas vers le centre du cercle  
2 temps, saluer en inclinant le haut du corps (selon les versions musicales, peut être plus ou moins long)  
Mélodie A Promenade  
32 temps, deux par deux, les enfants circulent SH  
Mélodie B Reprendre les saluts

Mélodie A

Reprendre la promenade deux par deux SHA  
(sens anti-horaire)  
Reprendre la danse du début en alternant  
les figures

LES SALUTS (variante)

Musique : Les saluts  
Disque : Musique québécoise (16 temps)  
Formation : Cercle de couples  
Position : Face au centre, la fille est à droite du  
garçon (#1 est à la droite de #2). Tous  
se tiennent par la main  
Pas de base : Marche et pivot  
Chorégraphie : Traditionnelle  
Objectif : Orientation des déplacements  
Perception de la durée

Description de la danse

Mélodie A

Introduction

16 temps 16 pas marchés SH (sens horaire)

16 temps 16 pas SAH (sens anti-horaire)

Mélodie B

4 temps, 4 pas vers le centre du cercle

4 temps, 4 pas en reculant pour revenir à  
sa place

4 temps, 4 pas vers le centre du cercle

2 temps, saluer en inclinant le haut du  
corps

. A ce moment, les filles se donnent la  
main à l'intérieur du cercle

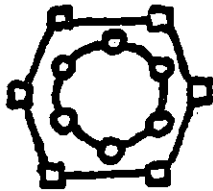
- Les garçons, en se donnant la main, forment le cercle extérieur

4 temps, 4 pas marchés en reculant. Nous obtenons ainsi deux cercles concentriques

#### Mélodie A

#### Rondes

8 temps. Le cercle intérieur circule SAH pendant que le cercle extérieur circule SH



8 temps. Le cercle intérieur circule SH pendant que le cercle extérieur circule AH

Tous reviennent à leur place avec leur partenaire

Sans se laisser les mains, les danseurs de l'extérieur passent les bras par-dessus les danseurs de l'intérieur, formant de la sorte un seul cercle en position de tresse avant.

8 temps. Tous se déplacent SH

8 temps. Tous se déplacent SAH

#### Mélodie B

Reprendre la danse à partir du salut

#### Objectifs spécifiques

- améliorer la mobilité des membres inférieurs;
- améliorer la capacité de déplacement dans des directions variées;
- améliorer l'équilibre dynamique;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion de temps par l'apprentissage du rythme;
- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche et agrandi;
- améliorer la capacité de relation;

- favoriser une dépense énergétique de \*5 mets, surtout si on utilise une musique rapide;
- favoriser la mémorisation de gestes et de schémas de déplacement.

### Clientèle cible

#### Personne qui présentent:

- une capacité cardio-vasculaire de \*5 mets et plus et sans problème cardio-vasculaire non contrôlé;
- des problèmes de mobilité pouvant être améliorés par la répétition de déplacements variés;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs cités.

### LA BELETTE

Autre titre : Pop goes the wheasel  
 Origine : Angleterre  
 Source : Adaptation d'une ronde anglaise  
 Formation : Cercle de quadrille  
 Version A: ronde  
 Position : Mains jointes en "V" (diag. 3)  
 Pas : Sautillés, chassés ou marchés  
 Gestes : Version A: frappés des mains  
 Musique : Pop goes the wheasel  
 Rythme : 4/4



\*Mets: Capacité de dépenser 5 fois plus d'énergie qu'au repos.  
 Se tenir debout demande 2 mets, jouer au volleyball au niveau récréatif en demande 7.

Disque : RCA EPA 4138 45 tours - 17 cm  
Select SP 12.144 "La belette" 33 1/3  
tours 30 cm

Amorce : Parler de la belette, de son agilité

#### 1ère partie

Les petites rondes tournent en utilisant 12 pas sautillés (sauts de joie ou pas marchés). Pendant ce temps, une personne désignée dans chaque ronde fait la belette au centre de cette ronde (diag. 4).

Au 13ème temps, toutes les belettes s'échappent et se dirigent vers le centre du grand cercle. (Pour laisser échapper les belettes, les 3 autres danseurs libèrent leurs mains) (diag. 5).

#### 2ème partie

Pendant que les autres participant demeurent en place et frappent des mains, les belettes font une ronde et tournent avec 12 pas sautillés (diag. 6).

Au 13ème temps, les belettes brisent leur ronde et retournent vers leurs camarades avec 4 pas sautillés.

Reprendre depuis le début avec une nouvelle belette.

#### Objectifs spécifiques

- améliorer la mobilité des membres inférieurs;
- améliorer la capacité de déplacement dans des directions variées;
- améliorer l'équilibre dynamique;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion de temps par l'apprentissage du rythme;
- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche et agrandi;
- améliorer la capacité de relation;

- favoriser une dépense énergétique de 3 ou 4 mets, c'est-à-dire une dépense moyenne pour l'âge;
- favoriser la mémorisation de gestes et de schémas de déplacement.

### Clientèle cible

#### Personnes qui présentent:

- une capacité cardio-vasculaire de \*4 ou 5 mets et sans problème cardio-vasculaire et pulmonaire non contrôlé;
- des problèmes de mobilité pouvant être améliorés par la répétition de déplacements variés;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs cités.

### LA BASTRINGUE

Autre titre :	La "Bastringue", les "Confitures"
Origine :	Québec
Source :	Adaptation d'une partie de quadrille du Québec
Formation :	Couple, cercle simple (diag. 1). La partenaire à gauche de l'homme.
Position :	Mains jointes en "V" (diag. 2)
Pas :	Marchés ou pas d'accord
Gestes :	En refoulant
Objectif :	Socialisation et initiation aux danses québécoises
Musique :	La Bastringue



(diag. 2)



(diag 1)

\*Mets: Capacité de dépenser 5 fois plus d'énergie qu'au repos.  
 Tenir debout demande 2 mets, jouer au volleyball au niveau récréatif en demande 7.

Rythme : 2 / 4

Disque : Folkdancer MLH-1506 45 tours - 17 cm

Description de la danse

- 1.- Tous se dirigent vers le centre pour faire "en refoulant"
- 2.- Tous reculent à leur place
- 3.- En refoulant encore une fois vers le centre
- 4.- Tous reculent à leur place

1er couplet

- Mademoiselle, voulez-vous danser ?
- La bastringue, la bastringue ?
- Mademoiselle, voulez-vous danser ?
- La bastringue va commencer.

- 1.- Tous se dirigent en direction (sens d'une horloge) en faisant des pas marchés ou des pas d'accord
- 2.- Tous reviennent en sens inverse (sens contraire d'une horloge)

2ème couplet

- Oui monsieur je veux bien danser
- La bastringue, la bastringue
- Oui monsieur je veux bien danser
- C'est pour vous accompagner

- 1.- Crochet droit, crochet gauche



- 2.- En direction SCH, faire une promenade tout autour du cercle deux à deux

### Refrain

- Partie musicale seulement

Reprendre la danse depuis le début avec une nouvelle partenaire pour le 3ième et le 4ième couplet.

### 3ème couplet

- Mademoiselle, il faut arrêter
- La bastringue, la bastringue
- Mademoiselle, il faut arrêter
- Vous allez vous fatiguer

### 4ème couplet

- Non, monsieur, j'aime trop danser
- La bastringue, la bastringue
- Non, monsieur, j'aime trop danser
- Je suis prête à r'commencer !

### Objectifs spécifiques

- améliorer la mobilité des membres inférieurs;
- améliorer la capacité de déplacement dans des directions variées;
- améliorer l'équilibre dynamique;
- améliorer le schéma corporel par l'intégration de mouvements complexes;
- améliorer l'image de soi;
- améliorer la justesse motrice;
- consolider la notion de temps par l'apprentissage du rythme;
- consolider la notion d'espace en construisant l'espace proche et agrandi;

- améliorer la capacité de relation;
- favoriser une dépense énergétique de \*3 ou 4 mets, c'est-à-dire une dépense moyenne pour l'âge;
- favoriser la mémorisation de gestes et de schémas de déplacement.

#### Clientèle cible

##### Personnes qui présentent:

- une capacité cardio-vasculaire de \*4 ou 5 mets et sans problème cardio-vasculaire et pulmonaire non contrôlé;
- des problèmes de mobilité pouvant être améliorés par la répétition de déplacements variés;
- des problèmes de coordination ou d'intégration pouvant être améliorés par les objectifs cités.

\*Mets: Capacité de dépenser 3, 4 ou 5 fois plus d'énergie qu'au repos. Se tenir debout demande 2 mets, jouer au volleyball au niveau récréatif en demande 7.

#### Les séances types pouvant servir d'exemples d'atelier de danse

##### Atelier d'une heure et demie

###### . Réchauffement

- 10 minutes, utilisation de danses connues dont l'intensité est similaire à une marche à vitesse moyenne;

Exemple: Hokey-pokey ou la belette

- . Informations variées où sur les effets de la danse, la forme physique un rappel des objectifs, parler des

- 10 minutes de retour au calme;

. Phase d'apprentissage et effort soutenu

- danse nouvelles (20, 25 minutes, c'est-à-dire Hashual pour l'apprentissage, la bastringue pour un effort plus soutenu;

Pause

- 10 minutes

. Pratique de danses reliées au répertoire du groupe, choix des danses les plus appréciées

- 20 à 25 minutes, alternance de danse qui demande un effort intense (bastringue) avec une danse qui demande un effort plus léger;

. Démonstration d'une danse par le moniteur ou jeux en rapport avec l'information culturelle sur les pays d'où viennent les danses apprises

- 5 à 10 minutes, cela permet de faire connaître une danse et d'apprécier une danse de style différent qui serait trop difficile à apprendre ou de visualiser une danse qui fera partie du programme;

. Danses très lentes

- pour un retour au calme, exemple le mois de mai.

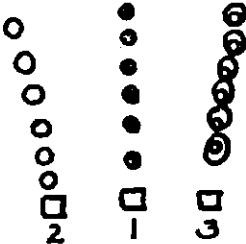
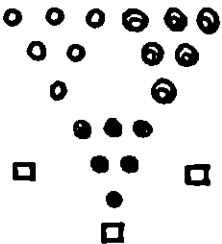



Cela permet de conclure la séance agréablement en dansant.

## **Les chorégraphies**

Nous présentons deux (2) chorégraphies qui ont été conçues pour des personnes âgées et présentées par celles-ci lors de manifestations sportives. Cette forme de danse permet de consolider les liens d'un grand groupe et de cristalliser l'image d'une vie active. Il est difficile d'expliquer le sentiment de fierté qu'ont pu vivre les personnes qui ont présenté ces chorégraphies aux membres de leur famille et le contentement qu'ont pu avoir les spectateurs. spectateurs.

Les musiques utilisées ont été pour la première chorégraphie "Le boléro de Ravel" et pour la deuxième chorégraphie, "Dans la vie chacun fait son choix", diffusé dans les écoles secondaires qui n'est malheureusement plus disponible, mais qui peut être remplacé par toute autre musique à quatre temps.

# 1. CHOREGRAPHIE SUR LE BOLERO DE RAVEL

MOUVEMENTS	DESSINS	TEMPS
Les chorégraphes en attente derrière leur moniteur respectif, ballon sous le bras gauche		11
Le premier groupe descend pour former une pointe triangle		50
Suivent simultanément les groupes 2,3 qui forment les 2 autres pointes		
Temps arrêt Ballon au ventre		4
Routine -1- - Projection du ballon vers l'avant - Flexion des genoux, le le ballon est ramené au ventre		20
Temps d'arrêt		4

# MOUVEMENTS

# DESSINS

# TEMPS

## Routine -2-

- Projection du ballon vers l'avant
- Côté gauche
- Centre
- Droite
- Centre



26

## Temps d'arrêt



4

## Routine -3-

- Ballon au-dessus de la tête
- Pencher à gauche
- Arrêt au centre
- Pencher à droite
- Arrêt au centre



25

## Ramener le ballon vers l'abdomen



1

## Routine -4-

- Plier les genoux, descendre le ballon
- Extension des jambes, ramener le ballon au ventre



24

## Temps d'arrêt



4

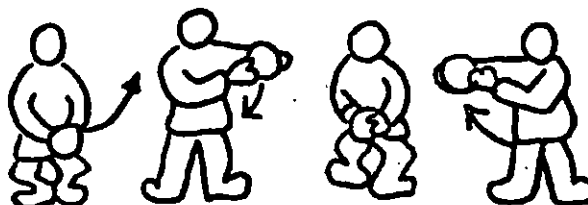
# MOUVEMENTS

# DESSINS

# TEMPS

Routine -5-

- Genoux pliés, le ballon décrit une courbe et remonte
- à gauche
- à droite



44

Ballon dans la main droite,  
déplier le coude droit  
(tendre le bras droit)



1

Tendre le bras gauche



1

Temps d'arrêt



4

Mettre le ballon sous le  
bras gauche



1

Temps d'arrêt

3

Le triangle 1 se déplace  
vers l'avant



Après 6 temps, les trian-  
gles 2 et 3 se déplacent  
en se croisant pour aller  
former une ligne oblique

25



# MOUVEMENTS

# DESSINS

# TEMPS

Temps d'arrêt



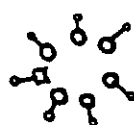
4

Chaque rangée se déplace pour former un cercle vers la droite (sens horaire)



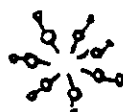
8

Ouvrir le bras gauche (porteur du ballon)



1

Ouvrir le bras droit



1

Les cercles se déplacent dans le sens horaire

MARCHER

2

Arrêt

- Ramener le ballon sur le ventre



2

DEMI-TOUR

2

Ouvrir le bras droit, le ballon dans les mains



1

Tendre le bras gauche



2

# MOUVEMENTS

# DESSINS

# TEMPS

Les cercles tournent dans le sens anti-horaire

MARCHER

20

Arrêt

- Placer le ballon sous le bras gauche



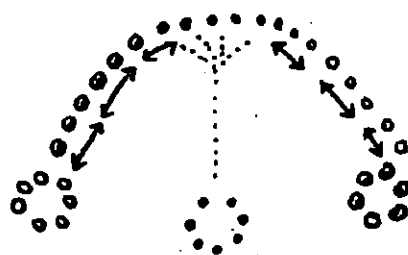
1

Temps d'arrêt



3

Les cercles 2 et 3 se déplacent en sens inverse et se rencontrent au centre pour former le demi-lune. Le cercle 1 attend pendant ce temps et va compléter la figure.



50

Temps d'arrêt

- Le ballon au ventre



4

Projection du ballon vers la gauche, décrivant un arc de cercle puis vers la droite.



24

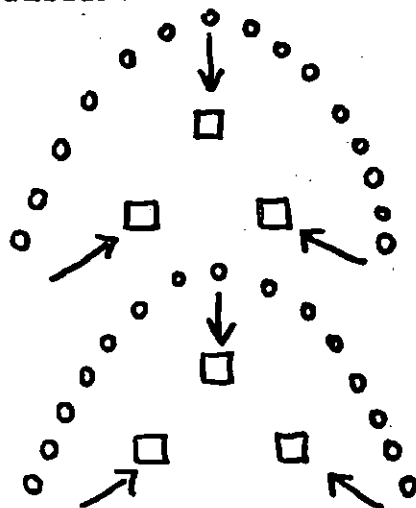
# MOUVEMENTS

## DESSINS

### TEMPS

Temps d'arrêt pour les chorégraphes

Les moniteurs s'avancent, formant un triangle à l'intérieur de la demi-lune



6

#### Routine -A-

- Balancement à cloche pied, pied droit en avant, le ballon monte
- Position de départ, le ballon descend au pubis



48

Temps d'arrêt



6

#### Routine -B-

- Ballon au-dessus de la tête
- Ballon au ventre
- Ballon à gauche
- Ballon au ventre
- Ballon au-dessus de la tête
- Ballon au ventre
- Ballon à droite



50



Mettre le ballon sous le bras gauche

163



1

## MOUVEMENTS

## DESSINS

## TEMPS

Temps d'arrêt pour chorégraphes. Les moniteurs tournent et s'en vont reprendre leur place



4

Le moniteur du côté droit de la demi-lune part, suivi de tous les autres à la queue leu leu et serpente



50

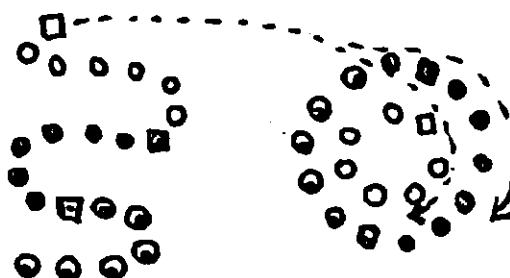
Arrêt

- On place le ballon sous le bras gauche



3

Le même moniteur se déplace avec son groupe pour former le cercle intérieur. Le reste du groupe forme le cercle extérieur



50

Ballon dans la main gauche  
Ouvrir les 2 bras, mettant la main libre sous le ballon du voisin



4

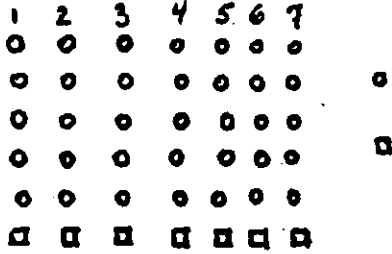
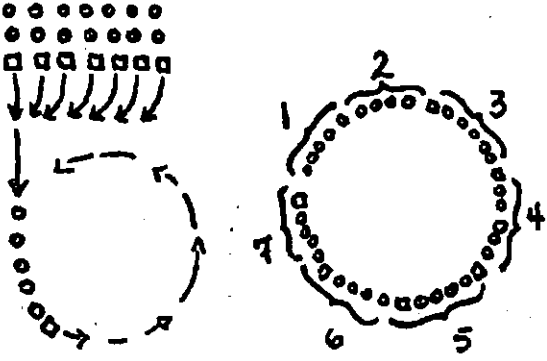
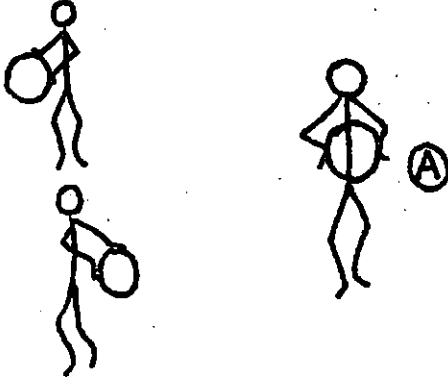
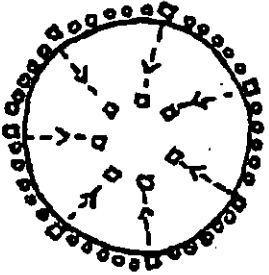
Les 2 cercles font des mouvements antagonistes

- Cercle intérieur
- Lève
- Cercle extérieur
- Baisse
- Etc...



36

## 2. CHOREGRAPHIE SUR UNE MUSIQUE A 4 TEMPS

MOUVEMENTS	DESSINS	TEMPS
1. En attente		17
2. Marche vers le centre et formation du cercle. (Le départ pour la marche se fait dans l'ordre numérique (1,2,3,4,5,6 et 7). Les chorégraphes se suivent à la file indienne.		96
Les cerceaux sont tenus alternativement à gauche et à droite.		
Une fois le cercle fermé, les cerceaux sont tenus au centre A		
3. Temps d'arrêt		4
Les moniteurs se déplacent vers le centre.		
Pendant ce temps, les personnes âgées sont en position attente A		8
(cerceau au centre)		4

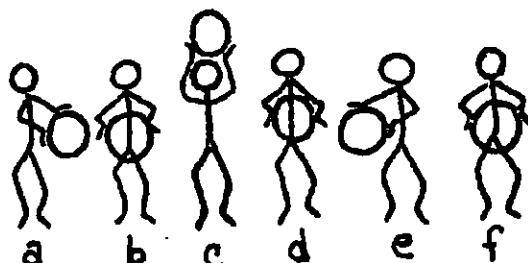
# MOUVEMENTS

# DESSINS

# TEMPS

## 4. 1ère série de mouvements

- a) gauche
  - b) centre
  - c) haut
  - d) centre
  - e) droite
  - f) centre
- répéter  
4 fois



24

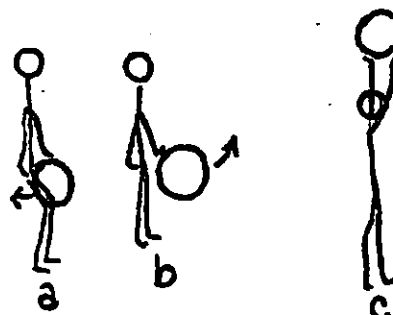
## 5. Descendre le cerceau en bas à gauche et attendre



4

## 6. 2ème série de mouvements

- a) Plier
  - b) Relever
  - Plier
  - Relever
  - c) Changement de main
- Répéter  
2 fois  
(gauche)



16

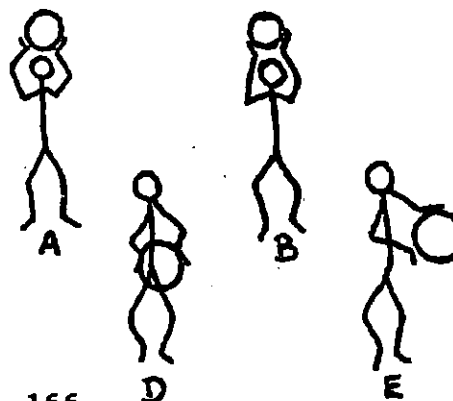
- Plier
  - Relever
  - Plier
  - Relever
  - Changement de main
- (droite)



4

## 7. Temps d'arrêt

- 8. Les personnes âgées prennent le cerceau des deux mains (1 temps) A et font un demi-tour sur eux-mêmes (3 temps) B.



8

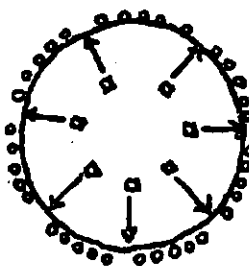
Les personnes âgées descendent le cerceau au centre D en 2 temps.  
Puis le place à gauche E en 2 temps.

# MOUVEMENTS

# DESSINS

# TEMPS

4 temps d'arrêt pour personnes âgées. Pendant ce temps, les moniteurs vont reprendre leurs places initiales dans le cercle.



4

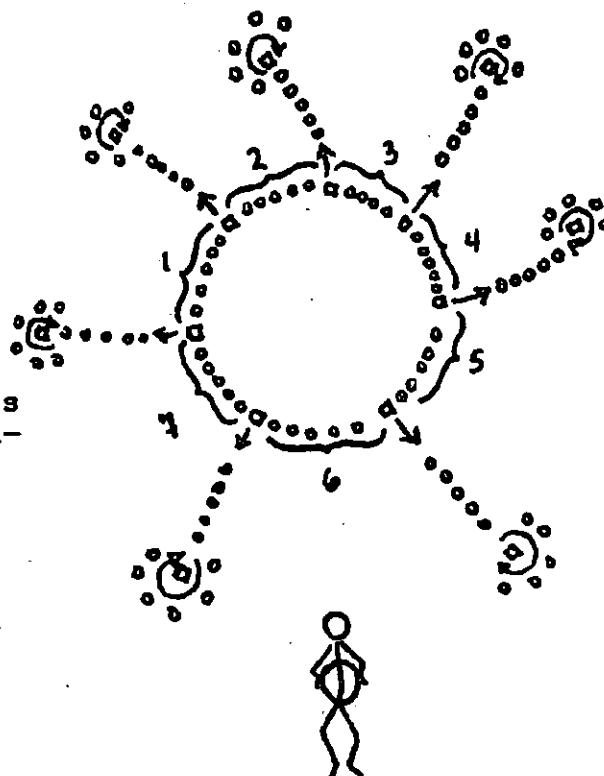
9. Temps d'arrêt (position 8) cerceaux à gauche

4

10. Les moniteurs partent en marchant du pied gauche (obliquement) les personnes âgées les suivent.

Au 16ième temps, les moniteurs commencent à tourner jusqu'à fermeture du cercle (8 temps)

Pendant tout ce temps, les cerceaux sont tenus à gauche.



24

11. On ramène les cerceaux au centre ( 1 temps)

Temps d'arrêt (3 temps)

4

# MOUVEMENTS

# DESSINS

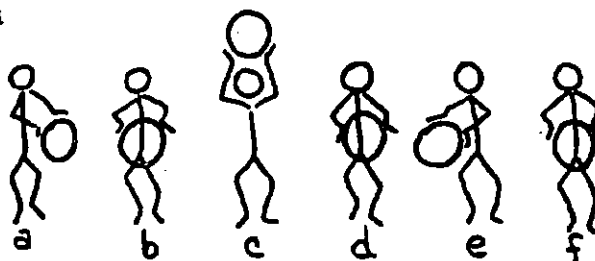
# TEMPS

## 12. 1ère série de mouvements

24

- a) gauche
- b) centre
- c) haut
- d) centre
- e) droite
- f) centre

Répéter  
4 fois



## 13. Descendre le cerceau en bas à gauche et attendre

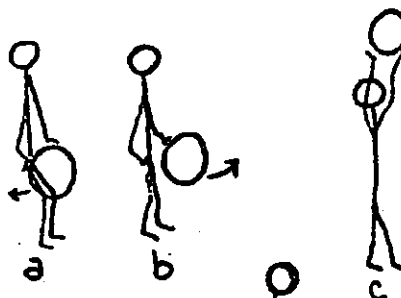
4



## 14. 2ème série de mouvements

16

- a) Plier
- b) Relever      Répéter  
Plier      2 fois  
Relever      (gauche)
- c) Changement de mains  
Plier  
Relever  
Plier      (droite)  
Relever  
Changement de mains



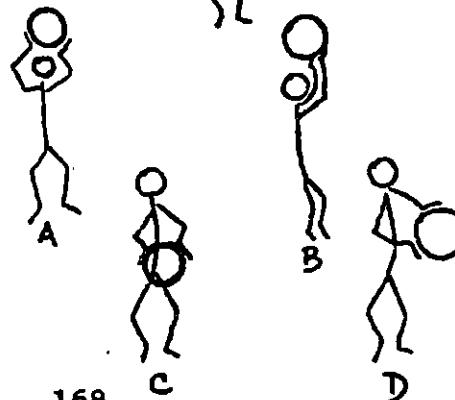
## 15. Temps d'arrêt

4

## 16. Les personnes âgées prennent le cerceau à deux mains (1 temps) A et font 1/4 tour vers la gauche (3 temps) B.

8

Les personnes âgées et les moniteurs descendent le cerceau au centre C en 2 temps, puis le place à gauche D en 2 temps.





# MOUVEMENTS

# DESSINS

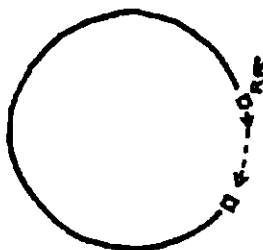
# TEMPS

17. Temps d'arrêt  
(position cerceaux à gauche)



4

18. Les moniteurs partent du pied gauche et retournent former le grand cercle initial. (Le cerceau est toujours tenu à gauche).



24

Les personnes âgées n'ont qu'à suivre les moniteurs.

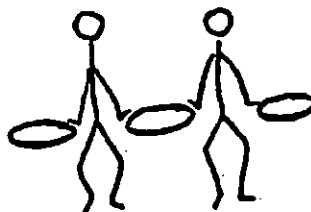
19. Se retournent et placent leur cerceau en avant.  
Temps d'arrêt pendant lequel on baisse le cerceau.



4

4

20. Monter le cerceau à la taille et le présenter à la main droite de son voisin.

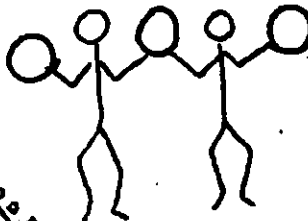


4

Temps d'arrêt

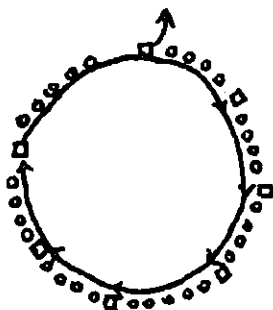
4

21. Monter les cerceaux dans les airs.



12

22. Sortie



169

TOTAL: 333 temps

## LA RYTHMIQUE

Notre expérience en rythmique est plus limitée, car cette activité n'est offerte que depuis septembre 1989. Mais nous voulons tout de même donner l'idée que cette discipline peut être utilisée pour améliorer la qualité de vie de la personne vieillissante. Nous partagerons donc, brièvement les idées que nous avons voulu soutenir, tout en sachant qu'elles peuvent être améliorées par l'expérience et la critique.

La rythmique est un instrument pour aménager son temps, son espace et profiter d'un beau côté de la vie.

Quel est le meilleur moyen de n'être jamais content de rien?

C'est de vouloir tout, tout de suite.

"Toute ou pantoute", tout de suite ou jamais" voilà la devise de celui ou celle qui n'est jamais en paix.

### Intention

Permettre à la personne âgée d'identifier des perceptions satisfaisantes ou valorisantes de leur corps, en mettant en éveil des dominantes fondamentales du schéma corporel et de l'image de soi.

### Objectif général

Permettre aux personnes âgées d'acquérir une meilleure perception du temps par la rythmique et d'acquérir une plus grande maîtrise de leur espace intime et de leur espace proche en intégrant les éléments de rythmique par le mouvement. Lorsqu'on connaît l'espace que prend son corps pour bouger, on limite les risques de collision et de chute.

### Objectifs spécifiques

- Expérimenter par une mise en situation la perception du temps aux différents âges de la vie et le traduire en mouvement:
  - . le temps chez le bébé (sommeil, éveil, urgences);
  - . le temps chez l'enfant (jouer, urgences, jouer, urgences);

- . le temps chez l'adolescent (études, congés, études, vacances);
  - . le temps à l'âge adulte (éveil, repas, travail, repas, travail);
  - . le temps à la retraite (éveil, action, réflexion, etc.);
  - . le temps au grand âge (éveil, écoute, souvenirs, urgences).
- Expérimenter par des mises en situation, les différentes perceptions du temps à travers l'histoire et les traduire en mots:
- . époque agricole (semier, récolter...);
  - . époque industrielle (le train, l'avion...);
- Expérimenter à travers des mises en situation, les différentes perceptions du temps et les traduire en mots:
- . rythmes de la nature (les saisons de Vivaldi), rivière, source);
  - . rythmes caractéristiques symboliques (soldats);
  - . rythmes corporels;
  - . rythmes de différents folklores pour saisir la perception du temps de différentes ethnies et époques.

- Expérimenter à travers des mises en situation, des façons de communiquer, de s'entendre et de s'adapter avec un autre ou avec un groupe, par le rythme et le mouvement.
- Expérimenter par des mises en situation, des façons variées d'utiliser son corps comme moyen de caractériser ses états d'âme et/ou de communiquer et/ou d'entrer en relation de façon personnelle et adéquate.

Problèmes auxquels l'activité cherche à répondre

- difficulté de la personne âgée à respecter l'espace proche ou intime des autres;
- difficulté des personnes âgées à respecter l'espace de déplacement des autres;
- difficulté de la personne âgée à structurer ses déplacements (portes, trottoirs, etc.);
- difficulté de la personne âgée à planifier ses déplacements et ses activités dans le temps (arrivée);
- difficulté de la personne âgée à tenir compte de ses urgences corporelles.

### Clientèle cible

Personnes dont la capacité cardio-vasculaire peut être réduite et qui présentent des problèmes mineurs d'ajustement spatio-temporel, des difficultés mineures dans la perception, l'organisation et la gestion du temps et des déplacements.

### Contenu type de séances expérimentées

Ces séances ont une durée d'une demi heure contenant un maximum de cinq (5) exercices.

- 1.- Rythme et schéma corporel
- 2.- Rythme et coordination
- 3.- Rythme et espace proche, c'est-à-dire sans déplacement
- 4.- Rythme et espace agrandi
- 5.- Rythme et durée

### Séance 1

- 1.- Rythme et schéma corporel

#### Avec les pieds

8 temps      taper du pied droit

8 temps      taper du pied gauche

16 temps	taper des 2 pieds ensemble
16 temps	taper au sol en alternant pied gauche, pied droit

#### Avec les mains

8 temps	flexion du poignet de la main droite
8 temps	flexion du poignet de la main gauche
16 temps	taper dans les mains
16 temps	flexion des poignets, alterner main gauche, main droite

#### Avec les genoux

8 temps	relever le genou droit
8 temps	relever le genou gauche
16 temps	frapper les 2 genoux ensemble
16 temps	relever les genoux, alterner genou droit, genou gauche

#### Avec les coudes

8 temps	relever le coude droit
8 temps	relever le coude gauche
16 temps	frapper les coudes ensemble

16 temps relever les coudes, alterner  
coude droit, coude gauche

Musique avec une mélodie de 3 fois 16 temps

2.- Rythme et coordination (geste volontairement orienté  
dans l'espace)

Personnes assises en cercle, suffisamment rapprochées pour  
pouvoir toucher l'épaule du voisin en faisant une flexion  
latérale du tronc.

8 temps taper dans les mains

8 temps taper sur les cuisses

8 temps taper sur le bras de chaise du  
voisin de gauche et de droite  
simultanément

Répéter 6 à 8 fois

3.- Rythme et espace proche

Personne assise en cercle, assez rapprochées

4 temps . lancer la balle en l'air vis-à-  
vis de soi



- . attraper la balle
- . passer la balle à son voisin de droite
- . se préparer à lancer
- Débuter avec une balle par 4 participants et progresser, 1 balle, 2 balles;
- faire progresser la balle en sens horaire, environ 40 temps;
- inverser la progression en sens anti-horaire.

Une musique de 2/4 ou 4/4

#### 4.- Rythme et espace agrandi (avec déplacement)

Placer quatre (4) chaises disposées en cercle. Les personnes se tiennent derrière leur chaise, les mains appuyées sur le dossier. Utiliser un rythme de valse.

- a)            8 fois    1            pointer en avant  
                               2-3            ramener le pied  
                               alterner pied droit, pied gauche
- b)            2 fois    1-2-3       balancer    la    jambe    droite  
     devant, la    jambe gauche devant

- la droite
- c)                      1-2-3      replacer la jambe droite
- 1-2-3      balancer la jambe gauche devant
- la droite
- 1-2-3      replacer la jambe gauche
- d) 4 pas marchés    1-2-3      progresser vers la chaise de
- (lent)                1-2-3      droite
- 1-2-3
- 1-2-3

2 fois                      répéter les balanciers de b)

Reprendre au début et répéter quatre fois pour que les gens reviennent à leur place.

#### 5.- Rythme et durée

Travail sur la respiration dans un contexte apaisant. Etape qui permet un retour au calme par l'écoute d'une musique relaxante.

## QUATRIEME PARTIE: Les aspects pédagogiques

### ASPECTS GENERAUX

Tel que défini par madame Christiane Bouchay dans son livre "La rythmique en activité physique", l'art de l'apprentissage de la danse consiste, à partir de ce qui existe, d'améliorer et de perfectionner. Cela suppose la capacité d'évaluer les acquis des gens qui se présentent et de modifier ses séances d'apprentissage pour permettre la consolidation de ces acquis et ensuite en promouvoir l'amélioration. En ce qui regarde la danse pour les personnes âgées, chacune d'elles possèdent un minimum d'acquis au point de vue moteur. C'est à notre avis, la raison pour laquelle la danse est un moyen d'expression plus facilement accessible que, par exemple, le théâtre, l'écriture ou la musique.

De plus, la danse utilise le corps comme instrument, ce qui permet d'associer des visées fonctionnelles à celles d'apprentissage et d'expression.

Il ne faut jamais perdre de vue que la façon de bouger et de se déplacer sont des comportements intimes sur lesquelles il faut intervenir avec noblesse. Nous sommes tous

fragiles en ce qui a trait à notre façon d'être et de se tenir. Rappelons nous toujours, que ce qui est noble en nous supporte mal l'insulte. L'enseignement et surtout la correction a donc avantage à être fait avec des méthodes qui permettent à l'individu de prendre lui-même ses décisions et de s'auto-corriger.

Le dernier point qui attire notre attention est celui du respect de l'espace proche des gens. Toucher et se faire toucher par un autre demeure un comportement intime. Tant que quelqu'un n'a pas de certitude sur les intentions bienveillantes du moniteur ou de ses pairs, se faire toucher, coller ou se faire approcher par quelqu'un, peut faire s'exprimer de puissantes inhibitions.

N'oublions pas les nombreux tabous liés au toucher et soyons conscients de nos différences reliées à la perception de l'hygiène corporelle.

Il faut comprendre que l'exemple d'un moniteur faisant preuve d'un naturel chaleureux, simple et dégagé est le meilleur moyen de vaincre les réticences.

## APPRENTISSAGES

Danser ou faire de la rythmique, implique de nombreux apprentissages, tant sur le plan moteur qu'intellectuel. L'animateur, en plus de son dynamisme, doit être capable d'analyser la biomécanique de l'activité, de corriger les mouvements de façon juste et de fournir des progressions pédagogiques ajustées à ses clients. Notons que l'expérience de moniteur fait souvent trouver intuitivement des façons de faciliter l'apprentissage. Il est donc clair et, particulièrement en danse, que la compétence et l'expérience du moniteur fait foi du degré de réussite de l'activité.

Il est important pour la personne âgée, que l'intervenant insiste sur toutes les situations qui permettent d'améliorer l'équilibre dynamique et la capacité de déplacement dans des directions variées.

## ACCOMMODATION ET ASSIMILATION

Ces deux termes réfèrent aux théories de l'apprentissage de Piaget. Particulièrement dans l'apprentissage des gestes complexes, il faut laisser agir le temps pour que l'apprentissage mature. Concrètement, cela veut dire qu'il

vaut la peine d'essayer et de réessayer même si l'on ne réussit pas. Les chemins nerveux qui permettent l'exécution d'une tâche complexe sont nombreux et il leur faut le temps pour ajuster les commandes. Même un apprentissage hésitant augmente la somme de stimuli qui fait qu'un jour on réussira.

### EXEMPLE DE MODALITE D'EVALUATION

Il s'agit d'évaluer la participation, l'intérêt et la perception des participants. L'évaluation objective des effets de l'exercice impliquerait l'intervention de spécialistes en la matière et ne fait pas l'objet du présent ouvrage.

- A) Noter l'assiduité qui est un facteur de base pour juger de la participation.
- B) Utiliser une simple grille qui permet de vérifier l'intérêt de chaque participant ou d'un groupe pour une activité.

NOM	ENGAGEMENT	ATTENTION	PERCEPTION	SATISFACTION	PLAISIR

## Perception des participants en fonction des objectifs

Suite à votre participation, êtes-vous en mesure de dire si vous avez conservé ou augmenté votre capacité ...

- à marcher plus aisément ?
- à vous relever d'une chaise ?
- à accomplir les activités de la vie quotidienne ?

Pour bâtir cette partie de l'évaluation, il faut reprendre les objectifs ou les problèmes auxquels l'activité cherche à répondre et choisir, pour un groupe donné, les activités appropriées.



INFORMATION ET DOCUMENTATION SUR LA DANSE FOLKLORIQUE  
INTERNATIONALE

Fédération des Loisirs danse du Québec

4545, avenue Pierre de Coubertin  
C.P. 1000, Succ. "M"  
Montréal (Québec)  
H1V 3R2  
Tél.: (514) 252-3029

Musique folklorique internationale

Can Ed Media

185, Spadina Avenue  
Suite 1  
Toronto (Québec)  
M5T 2G6

Festival Records

2773, Ouest, Pico blvd  
Los Angeles (Californie)  
90006

Animateur C.J.

Hélène, Sylvain  
5621, rue des Glaïeuls  
Charlesbourg (Québec)  
G1G 5M8  
Tél.: (418) 628-5943

**DETENTE CHEZ LES AINES**

**UN RETOUR AUX SOURCES DE LA QUIETUDE INTERIEURE**

## PREMIERE PARTIE: Le programme

### DEFINITION DE LA DETENTE CHEZ LES AINES

#### Ce qu'est la détente chez les aînés

Débutons par une sage parole d'un aîné presque centenaire du comté de Charlevoix: "Trop gratter cuit, trop parler, nuit". Introduction bizarre non ! La densité de ce personnage un peu frustré nous fait sentir à quel point nous avons tous une façon de porter un jugement intime tant sur ce qui nous irrite et sur ce qui nous reconforte, que sur le plan de se comporter et d'être, pour survivre intérieurement de façon à s'accomplir, à s'exprimer.

Nous avons tous en nous un havre de paix où d'une certaine façon nous nous attachons à signer à notre manière ce que l'on a été, ce que l'on est et ce que l'on deviendra. Cette recherche pour sa propre identité, pour cette image de soi que l'on aime contempler au sens bienveillant et chaleureux du terme, pousse à tous les comportements normaux ou anormaux, polis ou impolis. L'ivrogne cherche non seulement à oublier, mais aussi à se consoler.

Le tyran a revalorisé l'image d'un peureux que lui a inculqué ses parents. Le poète cherche à s'exprimer, le musicien à se dire, à donner.

En vérité, être soi est l'aboutissement réel de la vie et quels que soient les comportements, les impressions, les sentiments, les émotions, les façons de penser, de crier, de chanter ou de prier, cette intime lueur ne s'éteint pas, on la défend par des rites, des paroles, des maladies physiques ou mentales, en faisant des lois, en se construisant ou en se mutilant.

Y-a-t-il des contradictions apparentes dans ces premières phrases ? Oui. Y en a-t-il qui sont fondamentales ? Non. L'être humain, à notre avis, peut s'imposer n'importe quoi dans la quête de la quiétude, de l'apaisement et pour cela, il possède des armes fragiles, son cerveau, son émotivité, ses relations. Consentons à croire, que bien des gens, dont nous sommes, sont assez mal équipés. Admettons aussi que les grandes réalisations arrivent plus souvent grâce à l'effort qu'on y met qu'à l'équipement qu'on se paie.

Détente, relaxation sont des mots, des techniques possiblement privilégiées pour faire un peu de ménage dans ce qui nous empêche de voir clair en nous. Ce ne sont pas les seuls moyens; ils ne remplaceront jamais le sommeil et le rêve, mécanismes naturels d'évacuation des tensions et de synthèse hiérarchique des besoins réels intimes. Pour garder la comparaison, détente et relaxation sont des moyens comme le plumeau et le balai qui servent à voir clair dans le barda. L'imagerie mentale et la psychosynthèse permettent de faire du ménage dans le tiroir, alors qu'une thérapie psychologique permet de mettre les bas avec les bas et les ceintures avec les ceintures. S'asseoir, respirer après s'être découvert et méditer sont des comportements intouchables, inviolables qui n'appartiennent qu'à l'être unique que chacun est. Ceux qui arrivent à l'atteindre ont consenti l'acte de volonté d'apprendre à utiliser des moyens pour relaxer et ils se donnent le temps de réfléchir, parler, échanger, de voir clair en eux.

Dire, s'avancer, se le dire sont des actes nécessaires pour se découvrir. On ne peut juger les démarches d'un autre, on ne peut que l'accompagner sans jugement dans ses efforts de croissance. Attention ! Dans toutes les approches, le jugement, la surprise, l'étonnement tuent l'initia-

tive, atteint des fragilités ou fait retrousser des réticences.

Considérons enfin qu'au moment où une personne vient de terminer le plus beau gâteau qu'elle n'ait jamais si bien décoré et qu'elle le porte à ses invités, arborant un sourire radieux, elle n'a pas besoin de se détendre. Elle est, elle-même au mieux, d'une façon qui lui plaît. C'est ce qu'on nommait l'état de grâce. Pensons aussi, qu'à deux heures du matin, on se ronge les sangs en croyant avoir mal aimé ses enfants qui paraissent "tourner mal". On est convaincu que cela nous apportera le courroux des dieux et quelques jugements sévères, méprisants et hautains des voisins. Alors, il serait temps de penser à faire le ménage de ses idées, de ses émotions, de ses sentiments.

Donc, la personne âgée a son vécu, ses propres mécanismes de protection qui peuvent être devenus des défauts ou des qualités, mécanismes, symptômes reliés à des dynamismes plus ou moins orientés pour rendre la vie paisible ou agréable ou rendre la vie tourmentée et désagréable.

La personne âgée d'aujourd'hui est tributaire d'un passé de devoirs et d'obligations qui laissent peu de place

à la conscience de soi. Se dominer, se maîtriser étaient des vertus, comme a dit Paul Chauchard, qui portaient leurs vices. Le simple fait de penser à soi peut faire ressortir des réticences et être perçu comme de l'égoïsme, de l'égo-centrisme.

Comme pour toutes les catégories d'âge, les méthodes de relaxation sont des outils pour être mieux avec soi et, mieux dans ce qu'on est pour soi. L'importance n'étant pas d'être ce que l'on fait, mais être plus soi lorsqu'on agit.

Les chemins vers l'intimité sont strictement personnels et aucune démarche ne peut suivre de normes et encore moins être normalisante. Personne ne réagit de la même façon à aucune méthode de relaxation.

Plus on a passé d'années sans faire son petit ménage intérieur, plus le contact simple, honnête et sincère avec soi risque d'être encombré.

L'esprit humain est ainsi fait; sans une réflexion consentie, il erre et fait naître l'errance, les idées poussent partout tant sur des raisonnements sans fondement que sur des propos réfléchis. Un préjugé est toujours aussi bien

enraciné qu'une idée qui tombe sous le sens, et la première victime en est le promoteur, malgré le succès apparent qu'il peut laisser miroiter. Pour être soi, il faut donc constamment capable de se déconnecter et de se détacher de tout, pour retourner à ses grandes émotions, à ses qualités d'humilité et de simplicité.

La quiétude de l'être impose une condition essentielle, faire le silence intérieur qui naît de l'abandon consenti de ses titres, possessions, fonctions, autrement dit, c'est le prix strict de la découverte de son unicité. La conscience de l'unicité est le seul chemin de la créativité et de la relation tendre et généreuse avec ses semblables.

La qualité du lien avec les autres est strictement proportionnelle à la capacité d'accepter sa solitude. Chaque fois qu'il en est autrement, nos relations errent dans la projection, la dépendance ou la domination qui sont malgré tout, des modes de relation qui peuvent être fonctionnels à court terme. Il est hors de question de promouvoir de tels défauts puisqu'à la limite, ils conduisent souvent au suicide ou à la violence, mais il est bon d'être conscient qu'ils coexistent avec nos plus belles qualités.



Dans notre mentalité socio-économique, la conscience de soi est souvent perçue comme futile ou comme un luxe réservé à des castes. Soyons conscients que la majorité de nos institutions ont été construites par des gens qui considéraient comme un devoir la croissance spirituelle. La personne âgée fait face à la dernière étape de sa vie et souvent à la dernière chance de faire face aux réalités de l'existence. Celles qui ont une démarche d'acceptation sont des perles dont nous avons beaucoup à recevoir en terme de réconfort. Les autres, à des degrés différents, deviennent acariâtres, revendicatrices, agressives, impatientes. Elles ne savent que réclamer, critiquer, mettre mal à l'aise, culpabiliser leur environnement.

Chaque petit pas vers la conscience de soi permet d'immenses pas vers la réconciliation avec soi et l'accueil de son prochain et pourrait permettre, en milieu gériatogériatrique, de provoquer les motivations qui sont la clé de 50% de l'efficacité de toute forme de thérapie.

#### Ce que n'est pas la détente pour les personnes âgées

Ce n'est pas une méthode non adaptée aux capacités physiques (élongations, posture difficile, etc.). Ce n'est

pas non plus une méthode qui ne tient pas compte de l'isolement, du repli sur soi, de rejet social, de la difficulté créée par le manque de modèle pour réussir sa vieillesse. Ce n'est pas une méthode animée par quelqu'un qui n'a pas lui-même résolu ses anxiétés par rapport à ses propres craintes de perte de statut, de perte de l'élégance, de perte de sa forme physique. Ce n'est pas une méthode animée par quelqu'un qui est incapable d'écouter ce qu'il entend, ce qu'il voit, ce qu'il sent. La détente pour les personnes âgées n'est surtout pas une méthode qui pourrait mettre en doute la capacité de la personne âgée qui a été déstabilisée.

Il faut donc être présent et savoir avancer doucement sans crainte dans nos relations avec des personnes âgées.

#### PROBLEMES AUXQUELS LA DETENTE CHERCHE A REPONDRE

- . le repli sur soi, phénomène défensif qui peut être récupéré en donnant aux aînés les éléments pour le transformer en un mécanisme de ressourcement;
- . l'isolement peut être transformé en une acceptation de sa solitude;

- . le comportement revendicateur peut être transformé en un comportement critique si la personne gagne en harmonie personnel;
- . les phénomènes associés à l'incapacité de se laisser vivre dans l'inconfort fusionné à des malaises et à du stress, peuvent transformés en un agent qui va chercher les énergies profondes et permet de provoquer et de libérer ses énergies;
- . les difficultés de relations avec des membres de la famille peuvent être perçues différemment et devenir des occasions de croissance si on est capable de se donner accès à son intimité;
- . les déprimés ressenties lors des période folkloriques de Noël et autres peuvent être transformées en moments intenses de méditation lorsqu'on sait en faire des moments intimes.

Dans la clé de la détente réside donc, non seulement la nature des objets de stress, mais la capacité à faire appel aux ressources intimes au moment adéquat.

S'isoler du tumulte d'impressions stimulantes ou agressantes peut être aussi un moyen de se préserver.

### Intentions pédagogiques

Permettre à la personne âgée de prendre contact avec ses ressources intimes en expérimentant ses capacités d'adaptation et de contrôle au niveau physique, psychologique et spirituel.

### Objectif général

Expérimenter des modalités variées de détente, de déconnection et expérimenter des modalités variées de centration sur des aspects physiques, psychologiques et spirituels.

### Objectifs spécifiques

A l'aide des modalités proposées, la personne âgée développera au fur et à mesure une capacité:

- . de se donner des temps d'arrêt;
- . d'identifier les moyens et les environnements (musique, plein air, fauteuil, pièces de la maison, suggestion, auto-suggestion) qui lui permettent de vivre des moments agréables;

- . d'identifier les situations, les modes de relation qui lui causent un stress néfaste;
- . d'identifier ses fragilités par rapport à certains sujets, à certaines émotions et certaines angoisses;
- . d'identifier les effets physiques et physiologiques du stress momentané (tension musculaire, respiration rapide et peu profonde;
- . d'identifier les effets physiques et psychologiques du stress chronique tels les palpitations, les serrements à la gorge, l'hyperventilation, l'effet de la sécrétion de cortisol (douleurs articulaires, raideurs), tensions musculaires chroniques;
- . d'identifier les effets sur leur comportement, du stress momentané, perte de contrôle de l'environnement et des mécanismes d'action efficace;
- . d'identifier les effets, sur leurs capacités spirituelles du stress chronique, impression de vide, perte d'énergie, perte du goût de se réaliser et d'entrer en relation, dépendance affective, incapacité de préserver et de conserver ses ressources;
- . de développer des attitudes d'acceptation face aux modifications d'un corps, du vieillissement humain, en intégrant l'universalité de ces phénomènes.

## DEUXIEME PARTIE: Le contenu

Les modalités de détente que nous avons expérimentées sont les suivantes:

- . détente par suggestion en fin de séance d'exercices;
- . détente par centration sur l'état de tension musculaire par la méthode de Jacobson;
- . bio-énergie;
- . détente par des techniques d'imagerie mentale;
- . détente et discussion par l'écoute de musique ancienne et récente;
- . détente par centration et contrôle de la respiration abdominale;
- . gestion du stress par analyse des causes, questionnaire et échange sur les mécanismes d'adaptation;
- . détente par visualisation créatrice;
- . détente par stimulation sensorielle.
- . Tai-Chi.

## CONNAISSANCES FONDAMENTALES

Toutes ces techniques ont été présentées par des professeurs spécialisés, mais après plus de sept (7) années d'efforts, nous commençons à croire, que pour une clientèle de 78 ans de moyenne d'âge, l'imagerie mentale et la visualisation créatrice sont les méthodes à privilégier.

Nous incluons maintenant, à l'intérieur de nos forfait-santé, une partie capsule-détente. Nos objectifs sont maintenant à court terme et nous n'essayons plus d'aller trop loin avec des gens qui ne seraient pas volontaires, par exemple, pour verbaliser leurs sources d'anxiété. Nous travaillons actuellement avec l'imagerie mentale, en fin de programme quotidien et les capsules détente fournissent certaines armes très simples à nos clients. Les autres éléments sont abordés en troisième partie du document.

Les techniques de relaxation sont largement diffusées et d'apprentissage relativement facile, citons Schultz, Jacobson, Arrajoli, Simom, cependant les théories qui définissent chaque méthode demandent beaucoup de lecture et de réflexion, donc plus l'intervenant aura une vaste connaissance de la psychologie, de la physiologie, de la neuro-

physiologie, plus il sera conscient de son intervention et plus il sera juste dans ses propos, ses attitudes et ses réflexions. L'art de la pédagogie et la science des groupes peuvent aussi être des outils précieux que tout intervenant devrait toujours améliorer par l'expérience, la réflexion et les connaissances.

#### ASPECTS SANTE A PRENDRE EN CONSIDERATION

- . Certains troubles cardiaques limitent la position couchée sur le dos (personnes qui doivent dormir avec 2 oreillers);
- . les respirations profondes répétées (8 - 10 fois) peuvent induire de l'hyperventilation;
- . les mouvements exagérés de flexion de la tête, de rotation peuvent provoquer des étourdissements;
- . les mouvements de grande amplitude doivent tenir compte des limitations articulaires; les gains d'amplitude ne doivent pas être un but;
- . les changements de position assise, debout ou couchée peuvent induire des modifications brutales de la tension artérielle;
- . les respirations maintenues en bloquant la glotte peuvent induire une manoeuvre de Valsava et doivent être évitées;



. les thèmes à caractère émotif peuvent engendrer des stress importants au niveau cardio-vasculaire donc bien connaître nos clients.

#### ACTIVITES A PROSCRIRE

Les positions inversées (tête en bas) risquent d'être dangereuses à cause de la fragilité osseuse, la colonne cervicale étant au départ construite pour soutenir le poids de la tête. De plus, les modifications de la circulation sont massives et radicales. Nous les proscrivons pour les personnes âgées.

Le travail de respiration doit être un travail de contrôle et non un travail de gain d'amplitude, comme nous l'avons déjà mentionné, retenir longtemps son souffle (8 à 10 secondes) peut entraîner des variations importantes de la tension artérielle et surcharger la fonction cardiaque.

#### ASPECTS DE SECURITE A PRENDRE EN CONSIDERATION

Il peut être important d'avoir quelques informations sur l'état de santé de la clientèle, bien qu'il n'y ait pas de contre-indications strictes aux méthodes de relaxation,

cela permet de faire un choix plus judicieux des méthodes de relaxation à utiliser.

CE QUE DEVRAIT CONTENIR L'ACTIVITE POUR ETRE UTILE

- . Des exercices tenant compte des tensions musculaires;
- . des exercices tenant compte du contrôle de la respiration;
- . des exercices tenant compte des tensions émotives;
- . des exercices tenant compte du vécu intime qui caractérise les gens du troisième âge, il faut être capable d'aborder les thèmes de la solitude, de l'isolement etc..

### TROISIEME PARTIE: La méthodologie de l'animation

#### DETENTE PAR SUGGESTION A LA FIN DE SEANCES D'EXERCICE (DUREE DE 4 A 6 MINUTES)

La suggestion peut être provoquée par le discours de l'animateur, une musique douce et/ou par l'énumération des parties du corps.

#### Séance

- . Demeurez assis confortablement, fermez les yeux si cela vous convient, relâchez la mâchoire, laissez tomber la langue au fond de la bouche;
- . laissez-vous porter en silence par la musique que vous entendez, plus rien n'existe que cette musique;
- . ou laissez-vous porter par le son de ma voix, n'écoutez que ce que je vous dis, si vous êtes distrait, revenez à ce que je vous dis, ne résistez pas, vous apprenez actuellement à vous sentir bien, rien ne vous importe en ce moment que de vous détendre, vous allez maintenant progressivement détendre votre corps pour laisser tout la place à votre centre intime, un coeur, de votre coeur, détendez votre pied gauche, votre pied gauche devient léger, détendez votre mollet gauche, votre mollet gauche

devient léger, détendez votre cuisse gauche, votre cuisse gauche devient légère, détendez votre fesse gauche, votre fesse gauche devient légère, comparez votre jambe gauche et votre jambe droite, continuez avec l'abdomen, le tronc, reprendre au niveau du bras droit, du bras gauche et terminez par le cou et la tête. Vous êtes maintenant détendu, laissez émerger de vous ce centre de lumière, de plénitude, pensez que votre être peut s'étendre à tout l'univers, s'y sentir bien. Prenez le temps de percevoir tout l'univers et de vous y intégrer. Maintenant, doucement, mais consciemment, reprenez contact avec votre corps, bougez vos pieds, vos jambes, vos mains, faites de légers étirements si vous en avez envie. Vous êtes maintenant prêt à affronter le reste de votre journée avec toute l'énergie que vous êtes allé chercher à l'intérieur de vous, énergie de la conscience de soi qui supportera tous vos actions. Si vous vivez des situations qui vous agacent dans la journée, prenez le temps de revenir à votre énergie intérieure.

Quelqu'un aurait-il le goût de nous partager ses impressions... ? Discussion.

DETENTE PAR LA CENTRATION SUR L'ETAT DE TENSION MUSCULAIRE  
INSPIRER DES TECHNIQUES DE JACOBSON

. Restez dans une position confortable, respirez bien, fermez les yeux si cela vous aide à vous concentrer. Venez maintenant porter votre attention sur votre bras droit, fermez votre main droite, serrez progressivement votre poing, relâchez, comparez les sensations que vous avez perçues, recommencez, fermez votre poing, serrez progressivement, précisez votre perception de l'état de tension de vos muscles, relâchez, comparez les sensations que vous avez perçues. Comparez maintenant les sensations que vous recevez de votre avant bras gauche.

Continuez avec les principales régions musculaires, bras et épaule, mollets, cuisses, fesses, abdomen, dos. Détendez vous, respirez bien, relâchez tous vos muscles, scrutez cette impression de détente, profitez de ces moments de bien-être associés à une détente de tout votre corps. Graduellement, reprenez possession de vos mouvements, revenez au niveau de tension dont vous avez besoin pour fonctionner. Dans la journée, chaque fois que vous sentirez une tension, vous saurez mieux la reconnaître. Vous êtes maintenant mieux armés pour repérer vos tensions

et vous savez maintenant quoi faire pour vous relâcher. Plus vous pratiquerez cette méthode, plus vous serez capable de vous apercevoir avec acuité de vos tensions.

#### DETENTE PAR DES TECHNIQUES D'IMAGERIE

- . Prenez une position confortable, respirez bien, vous allez maintenant imaginer un vaste paysage. Vous êtes debout dans ce paysage, vous prenez un petit sentier où vous marchez agréablement, vous respirez bien, vous vous laissez atteindre par les odeurs, les fleurs, les arbres, la terre, vous continuez de marcher, le sentier vous amène près d'un lac. Vous laissez venir des gens que vous connaissez, vous discutez quelques mots avec chacun puis un à un, ils montent dans une barque, ils s'éloignent jusqu'à ce que vous ne les percevez que comme quelques petits points au large, vous vous asseyez dans le sable, vous clarifiez les impressions que vous ont laissé les personnes rencontrées, vous laissez rouler du sable dans vos doigts, vous vous laissez envahir par une impression de douceur intérieure, vous êtes seul et vous êtes bien. Les gens reviennent et vous saluent. Les gens étaient-ils différents lors de la première rencontre et lors de la deuxième rencontre. Maintenant, reprenez votre sentier,

respirez l'odeur des fleurs, des arbres. Vous revenez dans la clairière où tout est beau et calme. Vous prenez de grandes respirations, vous bougez doucement, vous reprenez contact avec l'endroit où vous êtes.

### Discussion

Quelqu'un voudrait-il partager ses impressions ? Les personnes que vous avez rencontrées vous paraissent-elles différentes lors de votre deuxième rencontre ? Vous était-il facile de les laisser partir ?

### DETENTE PAR IMAGERIE ET VISUALISATION (LA SOLITUDE)

Prenez une position confortable, respirez bien, fermez les yeux si cela vous permet de mieux écouter ma voix. Vous êtes détendus, vous respirez calmement. Maintenant, vous imaginez un champ de boutons d'or. Il fait beau, vous êtes bien. respirez les odeurs. Vous marchez lentement, vous apercevez un arbre. Imaginez que vous êtes cet arbre. Un vent léger caresse vos feuilles. Vous entendez le bruit léger du vent dans vos feuilles. Cela vous fait du bien. Il y a d'autres arbres qui partagent le même vent, le même bien-être. Placez maintenant un nom sur quelques-unes de

vos feuilles; je suis retraits, je suis bon cuisinier, je sais faire du tricot, etc. Sentez maintenant votre écorce qui plie avec vos branches, regardez, sentez. Regardez maintenant votre tronc, percevez-le comme votre nom de famille, voyez votre lignée, votre famille est de genre; des travailleurs, des vive la joie, etc. Maintenant, vous sentez votre sève, la vie qui vous nourrit, elle s'étend partout. Placez-y votre petit nom, nommez vos compressions, force, puissance, énergie ou encore douceur, bien-être ou fragilité. Cherchez d'où vient la sève de vos racines. regardez vos racines, elles vous relient à la vie, elles frôlent les racines des autres, vous êtes dans votre énergie vitale. Prenez le temps de vous imprégner d'une grande fraîcheur. Vos racines s'allongent, se ramifient, cherchent constamment à atteindre une source. Vous apercevez la source, vous y puisez votre vie. Vous êtes dans votre énergie spirituelle, là où naissent toutes les transformations, gardez en mémoire ces sensations et doucement, remontez de vos racines à votre tronc, à votre écorce, à vos feuilles. Vous êtes maintenant là parmi les autres arbres. Vos branches peuvent toucher les leurs, vous pouvez être impressionné par leur forme, leur allure, mais souvenez-vous qu'ils se nourrissent à la même source, qu'ils partagent la même terre. Vous savez maintenant que la solitude, c'est



être soi dans son coin de terre, que la solidarité repose sur le respect des autres, que l'isolement débute par la non connaissance et la non acceptation de soi. Lorsqu'on se sent seul, c'est que l'on met sa valeur dans ses feuilles. Aucun arbre n'est pareil comme un autre ni n'aspire à le devenir et tous ensemble, les arbres font la forêt. Maintenant, reprenez contact avec la salle où vous êtes. Quelqu'un aimerait-il s'exprimer sur ce qu'il a perçu ce qu'il a vu ?

#### DETENTE PAR LA GESTION DU STRESS

Les méthodes d'identification et d'analyse des éléments de stress, par questionnaire, listing à la maison et autres ont eu peu de faveurs dans les groupes où nous les avons essayés. Les personnes âgées avec lesquelles nous intervenons étaient réfractaires au fait de devoir écrire. Cependant, l'expérimentation de ces méthodes a permis de mettre en évidence que les personnes retenaient ce qu'elles pouvaient expérimenter sur place et que pour plusieurs, c'est par les apprentissages d'auto-suggestion, d'auto-massage qu'elles commençaient à se donner accès à des mécanismes de détente.

## QUATRIEME PARTIE: Les aspects pédagogiques

### CONNAISSANCE INTIME DE LA CLIENTELE

Pour prétendre offrir des moyens de détente efficaces aux personnes âgées, il faut d'abord bien connaître cette clientèle. Les personnes âgées sont moins préoccupées que les jeunes de la performance. Cela n'est donc pas un facteur de stress pour elles. Elles sont préoccupées par la difficulté d'aimer, d'entrer en relation et par le manque de compréhension; elles sont plus peignées que choquées par les événements. Elles n'ont pas les mêmes craintes, pas les mêmes pertes que les jeunes. Elles ont peur de la maladie, elles craignent la solitude parce que leurs amis disparaissent. Elles ont toujours aimé se sentir utiles, mais elles sont limitées dans leurs capacités. Elles cherchent des façons nouvelles d'être présentes et actives dans leur famille, leur groupe d'appartenance.

De façon brève, la personne âgée actuelle se cherche une vocation. On a beaucoup de modèles pour aspirer à être un bon étudiant, un bon carriériste, un bon citoyen. Il faut que notre société découvre avec les gens âgés, qu'est-ce qu'une vieillesse réussie. Comprenons que nous faisons

face à une première génération massive de personnes âgées à qui il faut permettre de trouver son rôle pour pouvoir s'exprimer.

#### CONNAISSANCE DE SOI ET DE SES LIMITES, CRAINTES ET CLARTE

Pour animer quelques séances de croissance personnelle et de détente, il est important que le moniteur, par souci d'éthique, ait appris lui-même à connaître ses points forts et ses points faibles; il doit connaître ses propres chemins vers l'intérieur et savoir où il se sent sûr de lui. Cela permet de ne pas suggérer de thèmes sur la solitude, s'il n'est pas personnellement à l'aise avec sa solitude. Il serait aussi préférable qu'il ait expérimenté sa capacité de détente musculaire, qu'il sache ce que ça fait, pour pouvoir ainsi guider les autres et répondre à leurs impressions. Cela permet aussi un grand respect des individus dans leurs résistances lorsqu'on sait à quel point nous avons résisté nous-mêmes à lâcher prise. Animer une séance de détente lorsque l'on est soi-même stressé et incapable de faire face à nos préoccupations, risque de faire naître plus de crainte que d'apaisement chez les autres.

Connaître ses clartés peut permettre de savoir quand il faut insister malgré le peu d'enthousiasme possible de certains groupes ou de quelques individus. A ce moment, on n'a pas l'impression d'imposer, mais on a l'impression de forcer un peu la main pour donner quelque chose qui a été bon pour soi. Cela permet fermeté et bienveillance.

#### ENCADREMENT PRATIQUE

Il y a quelques détails seulement, mais si on les néglige, cela démolit dramatiquement la possibilité de se détendre.

- Endroit calme;
- silence des participants (permettre de sortir discrètement si on est pas à l'aise;
- énoncé clair qu'une méthode ne peut convenir à chacun en tout point;
- énoncé clair que certains participants pourraient être meilleurs peut-être que l'animateur, mais qu'aujourd'hui, c'est vous qui êtes là avec vos capacités et vos limites;
- des supports musicaux, si utilisés, exempts de parasites;
- aucun changement, visiteurs impromptus, ouverture de porte, etc.;

- voix claire et forte pour que les participants n'aient pas à tendre l'oreille.

#### EXEMPLES DE MODALITES D'EVALUATION (voir autres chapitres)

Les effets de la pratique de la relaxation au niveau des bienfaits psychologiques ou au niveau de la prise de médicaments ou au niveau des modifications des habitudes de vie (tabac, alcool, sommeil), devraient être évalués par des spécialistes pouvant clairement critiquer leurs observations.

Il faut proposer les méthodes de détente pour ce qu'elles sont et non pas comme remplacement à une pilule. Premièrement, parce que certaines pilules sont nécessaires et n'ont rien à faire avec les déterminants du stress. Deuxièmement, et c'est le plus important, au niveau de l'intention profonde, quelqu'un se développe pour être mieux avec lui-même et avec les autres. L'objectif réduit de cesser un médicament limiterait les effets des processus de croissance engendrés par les méthodes de relaxation. Remplacer une canne par des béquilles ne corrige pas la démarche.

## BIBLIOGRAPHIE

ALEXANDER, Gerda. Le corps retrouvé. par l'Eutonie Tchuv Editeur, 1977.

HOUSTON, Jean. The possible human. L.-P. Tarcher inc., Los Angeles, 1982.

PELLETIER, Denis. Ces îles en nous. Québec. Amérique. 1987.

SHONE, Donald. Visualisation créative. Québec Amérique. 1986.

KIRSTA, Alix. Le stress. Ed. R. Lafond, 1987.

LAMONTAGNE, Dr Yves. Techniques de relaxation. Ed. France Amérique, 1982.

AUGER, Lucien. S'aider soi-même. Ed. de l'Homme, 1974.

PALLARDY, P. Le livre de la grande forme. Ed. France Loisirs, 1985.

Ces livres sont suggérés pour ceux qui voudraient mûrir leur réflexion, c'est n'est pas une bibliographie exhaustive.

## QUESTIONNAIRE SUR L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (Q-AAP)\*

Autoquestionnaire pour adultes

## Q-AAP &amp; VOUS

Le Q-AAP est conçu pour vous venir en aide. L'Exercice physique fait d'une façon régulière et modérée pourrait vous être avantageux. Avant d'y procéder ou d'augmenter votre activité il serait sage de remplir le Q-AAP, afin d'éviter un problème médical.

Pour la plupart des gens l'activité physique ne présente pas de difficulté ou de risque. Le Q-AAP a été conçu pour déceler le petit nombre d'individus pour lesquels l'activité physique n'est peut-être pas appropriée ou enfin ceux qui doivent recevoir les conseils d'un médecin au sujet du genre d'activité la plus appropriée.

Nous vous prions de répondre consciencieusement à ces quelques questions et de cocher le carré seulement si la réponse est un oui ☒

OUI NON

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous aviez un trouble cardiaque?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Ressentez-vous fréquemment des douleurs à la poitrine ou au cœur?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Ressentez-vous des étourdissements ou des faiblesses?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que votre tension artérielle était trop élevée?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Votre médecin vous a-t-il déjà mentionné que vous aviez des troubles osseux ou articulaires, comme l'arthrite, qui pourraient être aggravés, par l'exercice?            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Existe-t-il une bonne raison d'ordre physique, non mentionnée ci-haut, qui vous empêcherait de poursuivre un programme d'exercices physiques, même si vous le désiriez? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. Êtes-vous âgé de plus de 65 ans et êtes-vous peu habitué aux exercices vigoureux?   |

Si  
vous avez  
répondu

## OUI à une ou à plusieurs questions

Avant d'augmenter votre niveau d'activité physique ou de subir un test de conditionnement physique, vous devez consulter votre médecin si vous ne l'avez pas fait récemment. Il faut lui montrer votre questionnaire Q-AAP et lui indiquer les questions répondues par OUI.

## programmes

Après une évaluation médicale, demandez conseil à votre médecin quant à votre aptitude à entreprendre:

- une activité physique non-restreinte. Vous augmenterez progressivement votre taux d'exercices physiques.
- une activité restreinte ou supervisée pour satisfaire à vos besoins spécifiques, surtout au début. Familiarisez-vous avec les facilités et les programmes d'exercices dans votre milieu.

## NON à toutes les questions

Si vous avez bien répondu au Q-AAP, vous êtes raisonnablement assuré de pouvoir participer à:

- UN PROGRAMME GRADUEL D'EXERCICES — L'accroissement graduel d'exercices appropriés favorise l'amélioration du conditionnement physique tout en minimisant ou en éliminant les malaises.
- UNE ÉPREUVE À L'EFFORT — Si vous le désirez, vous pouvez essayer des épreuves de conditionnement physique simples (comme la physitrousse canadienne) ou d'autres encore plus complexes.

## Remettez à plus tard

Si vous souffrez d'une affection temporaire bénigne, comme un rhume.

\* Mis au point par le ministère de la Santé de la Colombie-Britannique. Conçu et analysé par le Conseil consultatif multidisciplinaire de l'exercice (Multidisciplinary Advisory Board on Exercise (MABE)). Nous encourageons la traduction, la reproduction et l'usage du Q-AAP dans sa totalité. Les modifications doivent être autorisées par écrit. Ce questionnaire ne doit pas être utilisé pour la publicité visant à solliciter le public. 215

# X-AAP

Examen  
d'aptitude à l'activité  
physique

X-AAP est le complément de Q-AAP, le Questionnaire sur l'aptitude  
à l'activité physique. Veuillez vous reporter au "Guide" ci-dessous.

## Q-APP

	Non	Oui	Commentaires additionnels
Q1 Trouble cardiaque	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q2 Douleur à la poitrine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q3 Étourdissement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q4 Tension artérielle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q5 Troubles musculaires ou osseux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q6 Autre raison	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Q7 Plus de 65 ans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## EXAMEN PHYSIQUE

Taille \_\_\_\_\_ Poids \_\_\_\_\_ L.A. / ( / )

- ☐ Cardio-vasculaire
- ☐ Respiratoire
- ☐ Muscles et os
- ☐ Autre

## ETAT

Recommandation	Activité limitée
Programme d'exercices gradué	<input type="checkbox"/>
Programme d'exercices progressif	<input type="checkbox"/>
Programme d'exercices médicaux	<input type="checkbox"/>
Physiothérapie	<input type="checkbox"/>
Autre recommandation	<input type="checkbox"/>
Exercices contre-indiqués	<input type="checkbox"/>
Insuline	<input type="checkbox"/>
Temporaire	<input type="checkbox"/>

## GUIDE

Le plupart des adultes peuvent participer à des programmes d'activité physique et de conditionnement physique. Q-AAP, par lui-même, convient à la plupart des adultes. Toutefois, certaines personnes peuvent avoir besoin d'une évaluation médicale et de conseils particuliers (prescriptions d'exercices).

X-AAP est une liste précise de contrôle d'exercices à des fins cliniques, à l'intention des personnes qui ont répondu par l'affirmative au Q-AAP, ou lorsqu'une évaluation plus poussée est justifiée pour une autre raison. De plus, X-AAP peut servir de dossier permanent. Son utilisation est évidente.

Après l'évaluation, le médecin consulte établit habituellement un PLAN pour le patient. Pour aider à réaliser ce plan, trois sections supplémentaires sont fournies:

- RECOMMANDATIONS SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (au verso) comprennent des conseils et des indices choisis pour le patient des adultes pouvant participer à un programme d'activité ou de conditionnement physique progressif.
- RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (R<sub>1</sub>AP au verso) consistent en une liste de contrôle, en forme de tableau, des états nécessitant une surveillance et des soins médicaux spéciaux.

### FORMULE DE L'APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (à droite)

— section facultative, à détacher pour ventiler l'attribution de l'aptitude, les restrictions, etc., ou pour diriger le malade vers un médecin.

Q-AAP, X-AAP et R<sub>1</sub>AP ont été mis au point par le ministère de la santé de la Colombie-Britannique. Ils ont été conçus et analysés par le Conseil consultatif multidisciplinaire de l'exercice (Multidisciplinary Advisory Board on Exercise (MABE)). Nous encourageons leur production, reproduction et usage dans leur totalité.

NOM		
ADRESSE		
DATE DE NAISSANCE	SEXE	N° DE TÉLÉPHONE
N.A.S.		N° médical
NIVEAU D'ACTIVITÉ		INTÉRÊTS
<p>Ses Moyen Elevé</p> <p>Trouble <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Loisir <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Conditionnement</p> <p><input type="checkbox"/> Régulier</p> <p><input type="checkbox"/> Sporadique</p> <p><input type="checkbox"/> Non</p>		<p><input type="checkbox"/> Loisirs <input type="checkbox"/> Sports</p> <p><input type="checkbox"/> Programme de conditionnement physique</p> <p><input type="checkbox"/> Autre</p>

## TEST TEL QUINQUÉ

- ☐ ECG
- ☐ Essai de l'effort
- ☐ Rayons X ☐ Hémoglobine ☐ Analyse d'urine
- ☐ Autre

Ce formulaire détachable, peut-être utilisé au besoin par le médecin.

## APTITUDE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

À la suite d'un examen de santé récent, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ est considéré(e) comme pouvant participer

- ☐ une activité limitée
- ☐ un programme d'exercices gradué
- ☐ Sans restrictions ou exercices spéciaux
- ☐ En évitant \_\_\_\_\_
- ☐ En évitant \_\_\_\_\_
- ☐ En évitant \_\_\_\_\_

- ☐ Seul un programme d'exercices surveillé par un médecin
- ☐ Une physiothérapie

Préoccupations particulières (s'il y a lieu):

Dr \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 19 \_\_\_\_\_

(Date)

Renseignements complémentaires:

- ☐ Ci-joint
- ☐ À autre
- ☐ Sur demande



## RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE\*

CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES	CONTRE-INDICATIONS RELATIVES	CONDITIONS SPECIALES DE RECOMMANDATIONS / CONSEILS	Système
<ul style="list-style-type: none"> <li>Restriction permanente ou temporaire (jusqu'à ce que l'état soit traité, stabilisé ou au moins la phase aigüe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tra verser la phase de l'épreuve à l'arrêt de du programme d'exercices pour éviter le risque l'arrêt par les médecins.</li> <li>Si le patient a des réactions sévères ou anormales à l'entraînement le programme d'exercices.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des conseils de nature individuelle sont nécessairement appropriés:               <ul style="list-style-type: none"> <li>restrictions imposées ou</li> <li>exercices adaptés présents</li> </ul> </li> <li>Un contrôle médical ou une surveillance médicale initiale, au des deux, au cours du programme d'exercices, peuvent être nécessaires.</li> </ul>	Observations
<ul style="list-style-type: none"> <li>sténose aortique (modérée)</li> <li>sténose aortique (grave)</li> <li>dilatation aortique</li> <li>angine accélérée</li> <li>infarctus du myocarde (aigu)</li> <li>myocardite (aiguë ou récente)</li> <li>anémie pulmonaire ou généralisée — aigüe</li> <li>thromboembolie</li> <li>tachycardie ventriculaire et autres dysrythmies dangereuses (par ex.: atrésie ventriculaire multifocale)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sténose aortique (modérée)</li> <li>sténose sous-aortique (grave)</li> <li>hypertrophie cardiaque marquée</li> <li>dysrythmies supraventriculaires (non-complexes ou très rapides)</li> <li>activité aortique ventriculaire</li> <li>(répétitive ou fréquente)</li> <li>anémie ventriculaire</li> <li>Hypertension grave, non-traitée ou</li> <li>non-traitée (généralisée ou pulmonaire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sténose aortique (ou pulmonaire) — anémie de poitrine légère et autres manifestations d'insuffisance cardiaque (par ex.: infarctus au vaisseau de poitrine)</li> <li>cardiopathie cymotique</li> <li>complications intracardiacques (intermittentes ou fixes)</li> <li>troubles de la conduction               <ul style="list-style-type: none"> <li>obstructive A.V. 100%</li> <li>obstruction de branche gauche</li> <li>syndrome Wolff-Parkinson-White</li> </ul> </li> <li>dysrythmies — contraires</li> <li>stimulateurs cardiaques à rythme fixe</li> <li>claudication intermittente</li> <li>hypertension: systolique 160-180; diastolique 105</li> </ul>	Cardio-vasculaire
<ul style="list-style-type: none"> <li>maladie infectieuse aigüe (indépendamment de l'étiologie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>maladies infectieuses subaiguës / chroniques / périodiques (par ex.: la malaria, ou autres)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>infections chroniques</li> </ul>	Infections
RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	<ul style="list-style-type: none"> <li>troubles métaboliques non-traités (diabète, thyroïdisme, myxoedème)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>insuffisance rénale, hépatique, ou autre insuffisance métabolique</li> <li>obésité (25 à 50 + livres au surplus)</li> </ul>	Métabolisme
<p>Pour servir comme liste de contrôle pour le médecin ou comme documentation pour le patient.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grossesse compliquée (par ex.: toxémie, diabète, malformation du col ou l'utérus, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>grossesse avancée (fin du 3<sup>e</sup> trimestre)</li> </ul>	Grossesse

1948 S. B. Huggins, J. H. Huggins and C. Huggins, *Physical Activity and the Prevention of Coronary Heart Disease*, ed. C. H. Huggins, 1975.  
 1949 American College of Sports Medicine, *Guidelines for Graded Exercise Testing and Exercise Prescription*, Lee and Bauman, 1975.  
 1950 Committee on Physical Fitness, *Guidelines for Exercise Prescription -- The Common Sense Approach*, Indianapolis, 1960, 1972.  
 1951 J. H. Huggins, in the Management of the Enduring Patient, *Journal* 211, 1963-67, 1970.  
 1952 J. H. Huggins, *Physical Activity and the Prevention of Coronary Heart Disease*, ed. C. H. Huggins, 1975.  
 1953 Re-examination of the American College of Sports Medicine's guidelines for exercise prescription is a subject of the present study. The guidelines proposed a minimum of 30 minutes of moderate-intensity physical activity for 3-5 days per week.

## ANNEXE 2

### FORMULE DE RENOUELEMENT D'ACHAT

NOM \_\_\_\_\_

ADRESSE \_\_\_\_\_

VILLE \_\_\_\_\_ PROVINCE \_\_\_\_\_ CODE POSTAL \_\_\_\_\_

Pour recevoir:

PLEIN AIR, DANSE ET DETENTE POUR LES AINES: Mercier, J.-G.,  
en collaboration avec l'équipe du Centre de Jour du Foyer de  
Loretteville; produit par Le Centre de Jour du Foyer de  
Loretteville; imprimé et distribué avec la collaboration du  
Cégep de Rivière-du-Loup; Québec; 1989, 216 pages..

Adressez votre demande au: Centre de Jour du Foyer de  
Loretteville  
165, rue Lessard  
Loretteville (Québec)  
G2B 2V9  
Tél.: (418) 843-0213  
Fax.: (418) 842-4472

	NOMBRE	COUT
Prix unitaire: 19,95 \$	_____	_____ \$
FRAIS DE TRANSPORT: 2,50 \$		_____ \$
TOTAL		_____ \$
PAIEMENT INCLUS _____		
FACTUREZ _____		



B 5915  
ex.2