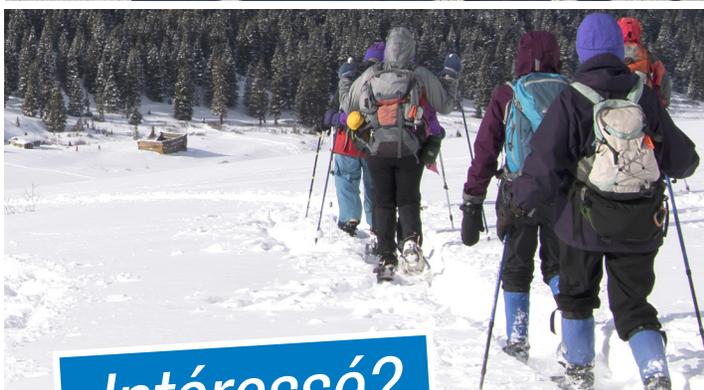




**Vous aimez bouger  
et avez le goût  
de faire bouger ?**

**Devenez animateur**



**PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES  
POUR LES 50 ANS ET +**

**Intéressé?**

**Qualités requises  
pour devenir animateur**

- Aimer bouger et relever des défis
- Aimer travailler en équipe
- Être dynamique

**Avantages à être  
animateur VIACTIVE**

- Motivation à faire de l'activité physique
- Bon pour l'estime de soi
- Excellente façon de rencontrer des gens
- Bénévolat inspirant
- Formé et supervisé par une conseillère VIACTIVE



418 728-4825

1 866 728-4825

[www.cpalotbiniere.com](http://www.cpalotbiniere.com)

En collaboration avec :

**Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches**



[www.cisss-ca.gouv.qc.ca](http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca)

COM-2017-179



# Le réseau VIACTIVE en Chaudière-Appalaches : une occasion pour les 50 ans et plus de bouger en groupe

- Séances d'exercices VIACTIVE – 60 minutes, deux niveaux d'intensité
- Séances de loisir actif pour les personnes en perte d'autonomie
- Activités de plein air (ex. : marche, vélo, raquette)
- Ateliers ludiques *Vivre en équilibre, à nous de jouer!* pour outiller les aînés à s'adapter aux changements

Gratuit et près de chez vous

Conçu par des professionnels en activité physique et animé par des bénévoles formés

## Responsabilités et tâches des animateurs

### Être bien formé et informé

- Participer à la formation « Devenir animateur VIACTIVE »
- Participer à la journée de formation et d'échange à l'automne et idéalement aux autres formations offertes annuellement

### Animer ou coanimer des séances de qualité

- Planifier le contenu des séances d'exercices pour solliciter l'endurance musculaire, la force, l'aérobie, l'équilibre et la flexibilité
- Se diviser les tâches (accueil, animation, capsules d'information) en fonction des habiletés de chaque animateur
- Pour les séances VIACTIVE et loisir actif : animer avec le matériel VIACTIVE des séances complètes d'exercices en y intégrant des jeux de mémoire et d'observation
- Pour les séances *Vivre en équilibre, à nous de jouer!* : animer au moins un atelier incluant les activités complémentaires
- Accueillir les participants chaleureusement et compléter la fiche des présences

### Faire la promotion des activités

- Encourager les participants à bouger régulièrement
- Faire connaître les ressources, activités et événements du milieu

**VIACTIVE**  
PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES  
POUR LES 50 ANS ET +



## Le réseau VIACTIVE en Lotbinière, c'est :

- Plus de 55 animateurs bénévoles
- Des équipes d'animateurs formées de deux ou trois personnes
- Des animateurs bénévoles encadrés par la conseillère VIACTIVE

