



# Conseils de vie active pour les aîné(e)s

Les résultats pratiques des recherches de pointe appliqués à l'activité physique pour les aînés, en langage simple, destinés aux dispensateurs de soins et aux animateurs. Commandité par la Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA).

## Participer à un programme d'exercices – vos droits et responsabilités

By Anita M. Myers, Ph. D., Université de Waterloo, Waterloo (Ontario)

### Coalition d'une Vie Active pour les Aîné(e)s

33, chemin Laird  
Toronto (Ontario)  
M4G 3S9

Sans frais : 1 800 549-9799  
TÉL. : (416) 423-2163  
TéLéc. : (416) 423-2112

Courriel : [alcoa2@ca.internet](mailto:alcoa2@ca.internet)  
[www.alcoa.ca](http://www.alcoa.ca)

*Il est possible d'obtenir des exemplaires supplémentaires de Recherche en bref de la CVAA ainsi que les références du présent article sous forme imprimée et électronique au bureau de la CVAA ou de télécharger le tout à partir du site [www.ALCOA.ca](http://www.ALCOA.ca).*

*La reproduction totale ou partielle du présent document et autorisée et encouragée, sous réserve, que sa provenance soit attribuée à Recherche en bref de la CVAA et aux auteurs énumérés dans la publication.*

*La CVAA remercie sincèrement Santé Canada pour son soutien financier.*

*English on reverse*

**V**ous êtes en droit de vous attendre à des programmes sécuritaires et bénéfiques adaptés à vos besoins, capacités et objectifs. Cette remarque s'applique autant à un programme de club de conditionnement physique privé, qu'à un programme offert au « Y » ou dans un centre de loisirs de l'âge d'or. Vous avez droit à des programmes de qualité que vous payiez directement des frais de participation ou par vos impôts. Avant de vous inscrire, vous avez le droit de poser des questions:

**Pour se rendre:** Y a-t-il un stationnement ou un transport public? Est-il facile de s'y rendre à pied? Les entrées sont-elles bien éclairées, les marches égales et exemptes de neige?

**Options:** Est-ce que l'heure et les jours des programmes vous conviennent? Pouvez-vous faire un essai avant d'adhérer au programme? Pouvez-vous changer de cours plus tard?

**Coûts:** Ya-t-il des frais d'adhésion? Allez-vous avoir besoin de vêtements, de chaussures ou d'équipement spéciaux?

Allez-vous avoir besoin d'une évaluation ou de l'autorisation d'un médecin et, dans l'affirmative, quels en seront les coûts?

**Personnel:** Est-il accueillant et serviable? Est-ce que les instructeurs sont formés pour travailler avec des aîné(e)s? On vous a interrogé au sujet de vos attentes?

**Installations:** Proximité des toilettes? Y a-t-il des endroits pour s'asseoir, des vestiaires?

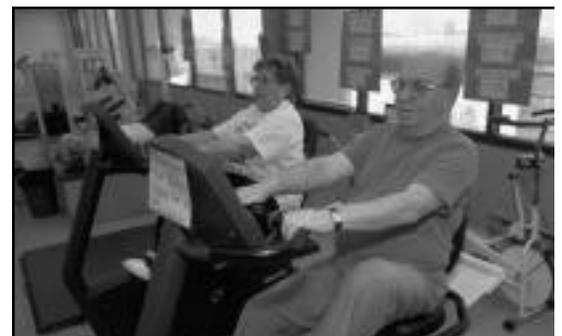
**Autres participants:** Combien y aura-t-il de personnes dans le cours ou le groupe? Êtes-vous à l'aise avec la répartition des âges et des participants de sexe masculin et féminin au

sein du groupe?

Les réponses aux questions précédentes vous aideront à déterminer si des installations ou des programmes vous conviennent et vous aideront à choisir entre les programmes.

### *Le droit de faire connaître votre point de vue*

Même lorsque vous prenez le soin de vous enquérir au sujet d'un programme avant de vous y inscrire, il se pourrait qu'une fois inscrit vous ayez quand même des difficultés de temps à autre. Par exemple, il se pourrait que vous trouviez la salle trop froide ou trop chaude, que vous ayez de la difficulté à voir ou à entendre l'instructeur ou encore que vous trouviez certains pas de danse difficiles à exécuter. N'allez surtout pas tout laisser tomber. Donnez aux responsables du programme la chance d'entendre vos doléances et d'y trouver une solution. Ce qui vous agace, dérange peut-être aussi d'autres participants. Il devrait être facile pour tous de pouvoir faire connaître leur point de vue au moyen de boîtes à suggestions, de fiches de commentaires ou de groupes de discussion.



## ***Devoirs des responsables de programmes***

Les responsables de programmes doivent compiler des données d'évaluation afin de s'assurer qu'ils offrent le meilleur service possible. Les gestionnaires et les intervenants ont des comptes à rendre auprès des bailleurs de fonds, des conseils d'administration et auprès de vous. Voici quelques exemples:

- À l'inscription, pour avoir une idée plus précise du type de clientèle et de ses préférences, pour savoir comment les participants ont entendu parler du programme et ainsi de suite.
- Relevé des présences pour connaître les tendances de la participation et ajuster les cours et les horaires en fonction des besoins.
- Entrevues téléphoniques pour offrir soutien et encouragement aux membres qui s'absentent ou pour connaître la raison de leur abandon.
- Évaluations au début et à la fin du programme pour examiner les bienfaits possibles de la participation, par exemple, amélioration du sommeil ou de l'équilibre.

## ***Pourquoi fournir des renseignements?***

Des renseignements, comme l'évaluation de la condition physique ou des examens médicaux, peuvent être *exigés* comme condition d'admission. Toutefois, la plupart des renseignements demandés le sont sur une base *volontaire*. Si l'on vous demande de fournir des renseignements d'évaluation, vous devriez considérer sérieusement la demande. Votre participation au processus d'évaluation est indispensable pour aider les responsables de programmes à obtenir des fonds et à répondre aux attentes de leurs clients et à celles des futurs participants. Ces renseignements sont même parfois condensés et mis à la disposition des moniteurs, afin de les aider à améliorer leurs programmes. Qui sait? On pourrait même vous demander de siéger à un comité responsable de la planification d'une évaluation, d'en choisir les outils et d'élaborer des recommandations à partir des résultats.

## ***Que devriez-vous savoir avant d'accepter de fournir des renseignements?***

Les escroqueries par télémarketing nous ont tous rendus plus méfiants à l'idée de divulguer notre adresse et notre numéro de téléphone. Dans le doute, n'hésitez pas à poser des questions. Vous ne devriez pas être tenu d'accepter quoi que

ce soit sur-le-champ. Avant de fournir des renseignements, vous devriez savoir:

- Qui fait la demande?
- Qu'est-ce que l'on attend de vous?
- Combien de temps cela vous prendra?
- À quelles fins servira l'information?
- Ces renseignements demeureront-ils confidentiels et en sécurité?
- Allez-vous avoir l'occasion de poser des questions?
- Allez-vous pouvoir changer d'idée en cours de route?
- Êtes-vous certain de comprendre le document que l'on vous demande de signer?
- Avez-vous reçu des informations par écrit, par exemple un exemplaire du formulaire?
- Vous a-t-on fourni le nom d'une personne à joindre en cas de besoin d'éclaircissements?

## ***Protection de vos renseignements personnels***

Les évaluateurs et les chercheurs ont diverses stratégies pour protéger les renseignements personnels qui leur sont fournis, par exemple:

- Utilisation d'identificateurs ou de codes au lieu du nom des personnes ;
- Conservation sécuritaire de toutes les données brutes, par exemple les questionnaires gardés sous clef.
- Destruction des renseignements une fois l'évaluation complétée;
- Non-divulgaration des noms, adresses et numéros de téléphone à aucune autre partie;
- Non-utilisation de l'information à d'autres fins, mis à part celle indiquée sur le formulaire.

Ces garanties devraient être clairement énoncées dans le formulaire que l'on vous demandera de signer. Vous avez donc le droit de poser des questions avant de joindre un programme, le droit de d'émettre des commentaires (positifs ou négatifs), et le droit d'être sûr que les renseignements que vous fournissez sont protégés. Au même temps, vous avez le droit de vous assurer que le programme répond aux besoins et aux attentes des autres participants en vous impliquant dans le processus d'évaluation.



*Les dispensateurs de soins, les animateurs et les autres sont également invités de l'afficher, le copier et le distribuer aux personnes âgées.*

*Les points de vue exprimés dans le présent bulletin sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de Santé Canada.*