

Faites de l'activité  
physique pour le  
**PLAISIR DE BOUGER !**

Pour participer aux activités  
ou démarrer un groupe  
VIACTIVE, contactez :

SECTEUR  
VALLÉE-DE-LA-BATISCAN

**Les études démontrent que la  
pratique régulière d'activités  
physiques est aussi importante  
pour la santé que la thérapie et  
la médication.**

JULIE TOURVILLE  
RESPONSABLE VIACTIVE  
CIUSSS MCQ

CLSC St-Tite  
750, rue du Couvent  
St-Tite (Québec) G0X 3H0  
Tél : 418 365-7556 poste 5522  
julie\_tourville@ssss.gouv.qc.ca



programme d'activités  
physiques pour les personnes  
de 50 ans et plus

Le plaisir d'être actif  
en groupe!

Soyez actifs à votre façon  
**tous les jours.**

Il n'est jamais trop tard  
pour commencer.

Mise à jour: Septembre 2017



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec

## Le programme VIACTIVE

Un réseau provincial de promotion et de soutien à la pratique d'activités physiques chez les aînés.

Depuis 1988, un nombre sans cesse grandissant de regroupements d'aînés offrent des séances d'activités physiques grâce au programme Viactive.

Ce programme vise à optimiser le nombre de personnes de 50 ans et plus pratiquant régulièrement des activités physiques.

Le programme Viactive propose des exercices sécuritaires et simples à exécuter par l'entremise d'animateurs Viactive formés et recrutés à même les groupes d'aînés.

Les activités sont offertes gratuitement ou à très faible coût.

## Les bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques

- Tonifie les muscles
- Améliore la capacité du cœur et des poumons ainsi que la circulation sanguine
- Améliore la souplesse et rend le mouvement des articulations plus facile
- Aide à l'équilibre et à la coordination
- Aide au contrôle du poids
- Favorise un meilleur sommeil et la capacité de se détendre
- Facilite la digestion
- Aide à la création d'un réseau social et favorise une meilleure santé psychologique

## Une variété d'activités offertes

- Routines d'exercices exécutées au son d'une musique entraînante
- Exercices musculaires
- Danse
- Taï chi / Yoga
- Exercices d'équilibre
- Marche en plein air
- Exercices exécutés avec ou sans accessoire (balles, élastiques, bâtons, petits poids, etc.)
- Exercices d'étirements

VIACTIVE prend diverses formes selon les intérêts des animateurs et la disponibilité des installations, et ce, pour le plus grand bénéfice des aînés qui participent.

PROCURE DU PLAISIR  
ET  
UNE SENSATION DE BIEN-ÊTRE!

