

Fiche 18		Classes d'exercices	
Direction responsable DIRECTION DES SERVICES D'HÉBERGEMENT POUR LES AINÉS ET LES PERSONNES EN PERTE D'AUTONOMIE		Émis	2021-04-22
Expéditeur Nathalie Beaupré		Entrée en vigueur	2021-04-22
Destinataires Tout le personnel du CISSMO – Hébergement - Réadaptation		Révisé	2022-10-21

1. Énoncé

- Classes d'exercices
- Énoncé qui concerne aussi les unités de lits de soins post-aigus, URFI DP et COVID+

2. Objectifs

- Prévenir et traiter le déconditionnement physique chez les usagers

3. Instructions

- Mettre en place des classes d'exercices qui répondent aux besoins et intérêts des usagers
- Regrouper les usagers en cercle autour des intervenants ou autour d'une table selon les activités choisies
- Donner des consignes verbales claires / simples et démontrer les gestes pour en faciliter la compréhension ainsi que leur initiation
- Durée : environ 1 heure
- Fréquence : 1x par semaine
- Exemples d'activités:
 - Exercices respiratoires avant, pendant ou à la fin de la classe
 - Mini session yoga version assise
 - Exercices de mobilité : rotation cervicale, flexion / extension épaule, abduction / adduction épaule, flexion / extension poignet, rotation poignet, flexion / extension genou, flexion / extension cheville...
 - Exercices d'assouplissement auto-assistés avec élastique ou autre
 - Exercices de loisir : lancer le ballon, raquette-ballon, parachute, activités de pâte à modeler...
 - Exercices de méditation et de relaxation

4. Intervenants concernés : rôles et responsabilités

Technicien en loisir, kinésiologue ou autre professionnel

- Préparer les classes d'exercices
 - Planifier l'achat de matériel
 - Préparer le matériel
 - Préparer les lieux physiques
 - Préparer la liste des participants
- Ajouter les classes d'exercices au calendrier mensuel des activités de loisirs
- Acheter les fournitures, le matériel et certains nouveaux équipements requis pour certaines activités
- Animer et superviser les classes d'exercices

Kinésiologue, technologue en physiothérapie, physiothérapeute, ergothérapeute

- S'assurer que les exercices choisis soient sécuritaires pour les participants
- S'assurer de la bonne standardisation des exercices
- S'assurer que les autres animateurs comprennent bien les exercices, leur standardisation ainsi que les signes suggérant un arrêt de la participation d'un usager
- Animer et superviser les classes d'exercices

Bénévole, préposé aux bénéficiaires, préposé en réadaptation, aide de service, stagiaire, étudiant

- Apporter support et soutien au bon fonctionnement des classes d'exercices

5. Documents de référence

- Document de référence 1 : [Liste des APTD motrices réalisées par les usagers](#)