



On the Go 2010: Tip Sheet for Recreation Planners

Establish a walking club within the residence or seniors' centre:

- Encourage a “buddy” system to improve participation.
- Provide upbeat music to help keep your participants motivated.
- Set a time in the morning and the afternoon to accommodate other activities.
- Encourage participants to walk at their own pace for a pre-determined amount of time.
- Establish a start point (e.g. main entrance).
- Measure out a walking path using the facility’s hallways or outdoor walking paths. Inform participants of the walking path and its distance (e.g. 1 loop around all main hallways = 500 metres).
- Encourage participants to add interval training to their walking routine (e.g. encourage them to walk a little faster for 1 minute, alternating with their regular pace).

Add physical activity to bingo or card games:

- Between bingo or card games, facilitate a few basic exercises for the participants.
- Post images with different exercise series and perform a different series during breaks.
- Provide opportunities for different types of exercises such as sitting and standing, upper and lower body, flexibility, and breathing exercises. Consult with your physiotherapy or occupational therapy provider for proper techniques.

Work on improving the cardiovascular capacity of participants:

- Encourage participants to “speed up” their movements during intervals (e.g. alternating 10 repetitions at a regular pace, and 10 repetitions at a faster pace). This encourages participants to do more vigorous exercises but still provides them with intervals at a less-intense pace to recuperate. Ensure that participants are always performing movements properly – remind them that increasing the pace doesn’t mean compromising form and technique.
- Add breathing exercises to your routine. This will help your participants’ lung capacity which, in turn, will improve their cardiovascular endurance. Ask your physiotherapy or occupational therapy provider for proper techniques. (e.g. purse lips, breath from the abdomen).

Include warm-up and cool down:

- It is strongly encouraged for participants to have a proper warm-up, stretching and cool down session. This will help them avoid injuries and discomforts.





Ontario en mouvement 2010 : Conseils aux planificateurs des loisirs

Créez un club de marche à la résidence pour personnes âgées ou au centre de soutien aux aînés :

- Stimulez la participation en faisant valoir l'utilité d'un système de jumelage.
- Faites jouer de la musique entraînante pour motiver les participants.
- Prévoyez un moment le matin et l'après-midi pour effectuer d'autres activités.
- Encouragez les participants à marcher à leur propre rythme pendant une période prédéterminée.
- Déterminez un point de départ (p. ex., l'entrée principale).
- Mesurez un itinéraire de marche en vous servant des corridors de l'établissement ou des sentiers à l'extérieur. Donnez ensuite aux participants de l'information sur cet itinéraire et les distances à calculer (p. ex., faire le tour des corridors du rez-de-chaussée représente 500 mètres).
- Encouragez les participants à intégrer des périodes d'entraînement par intervalles à leur programme de marche (p. ex., ils peuvent marcher un peu plus vite pendant des périodes d'une minute et alterner avec leur rythme régulier).

Assurez-vous d'offrir des activités physiques :

- Entre les parties de bingo ou de cartes, amenez les participants à faire quelques exercices de base.
- Affichez des images de plusieurs séries d'exercices et effectuez des séries différentes durant les pauses.
- Offrez aux participants de pratiquer différentes formes d'activités – p. ex. pour le haut et le bas du corps, exercices de souplesse, exercices de respiration – pouvant se faire assis ou debout. Demandez à votre fournisseur de services de physiothérapie ou d'ergothérapie de vous expliquer les techniques adéquates.

Amenez les participants à améliorer leur capacité cardiovasculaire :

- Encouragez-les à accélérer leurs mouvements en leur proposant un entraînement par intervalles (p. ex., alterner entre 10 répétitions à un rythme régulier et 10 plus rapides). Cela incite les participants à effectuer des exercices vigoureux mais leur permet aussi de récupérer pendant les intervalles moins intenses. Vérifiez également que les participants effectuent bien les mouvements et rappelez-leur que le fait d'augmenter le rythme ne doit pas nuire à la forme et à la technique.
- Ajoutez des exercices de respiration à votre programme d'activités. Ils contribueront à accroître la capacité pulmonaire des participants et du même coup à améliorer leur endurance cardiovasculaire. Demandez à votre fournisseur de services de physiothérapie ou d'ergothérapie de vous expliquer les techniques adéquates (p. ex. pincer les lèvres, respirer à partir du diaphragme).

Prévoyez des phases de réchauffement et de récupération :

- Il est fortement recommandé de prévoir des phases de réchauffement, d'étirements et de récupération pour les participants, car cela aide à prévenir les blessures et malaises.

