

# D'EXERCICES CORPS À CŒUR

## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

Merci de votre intérêt envers le programme d'exercices Corps à cœur. Ce programme vise à fournir un logo pour identifier les programmes et les cours qui conviennent aux personnes atteintes de problèmes de santé chroniques ou qui cherchent à s'en prémunir. Le logo signifie que les moniteurs sont à l'aise de recevoir ces clients, tout en signalant aux professionnels de la santé qu'ils peuvent y acheminer leurs patients en toute tranquillité d'esprit.

Nous vous invitons à visionner les vidéos ci-dessous pour une explication du concept Corps à cœur :

- Point de vue des participants : <https://vimeo.com/118251720>
- Point de vue des moniteurs : <https://vimeo.com/118254542>
- Point de vue des professionnels de la santé : <https://vimeo.com/118250379>

## ÉTAPES :

### 1. FORMATION

Chaque personne qui offre des services désignés Corps à cœur doit suivre la formation Corps à cœur (modules en ligne et/ou séances en personne). Nous demandons aux personnes qui voient à la conception de ces services ou qui supervisent le personnel des cours potentiellement désignés Corps à cœur de suivre la formation intégrale; quant aux moniteurs qui offrent les cours en question, ils doivent suivre au minimum le module intitulé **Intro to Heart Wise Exercise** (en anglais seulement).

Pour la description complète du programme de formation, consultez le <https://heartwise.ottawaheart.ca/fr/professionnels/formation-sur-le-programme-dexercices-corps-coeur>

LE COÛT DE LA FORMATION EST DE **99 \$ PAR PARTICIPANT**.

POUR LA FORMATION  
INTÉGRALE, NOUS  
POUVONS OFFRIR  
LES **TARIFS DE  
GROUPE SUIVANTS :**

- 2 à 4 participants : 75 \$ par personne
- 5 à 9 participants : 60 \$ par personne
- Dix participants ou plus : 50 \$ par personne
- Le coût du module obligatoire est de 15 \$. Un tarif spécial de 10 \$ par personne est offert aux groupes de plus de cinq participants.



## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

### 2. VISITE DU SITE

La visite du site sert à s'assurer que le ou les programmes en question satisfont aux **six critères des exercices Corps à cœur** (pour de plus amples renseignements, consultez le <http://heartwise.ottawaheart.ca/fr/get-wise-fr/what-heartwisefr>). En collaboration avec le partenaire, nous y passons en revue la liste de vérification pour la visite des lieux (voir ci-joint) afin de confirmer le respect des critères **Corps à cœur et de recueillir les renseignements à publier sur la carte interactive du programme** (<https://heartwise.ottawaheart.ca/fr/emplacements/carte>).

### 3. MODALITÉS ET CONDITIONS

Une fois signé, le document Modalités et conditions (voir ci-joint) officialise votre statut à titre de site partenaire du programme Corps à cœur. Ce document énumère certains éléments dont vous aurez besoin (comme une preuve d'assurance). Vous remarquerez que vous devez avoir accès à un défibrillateur externe automatique (DEA).

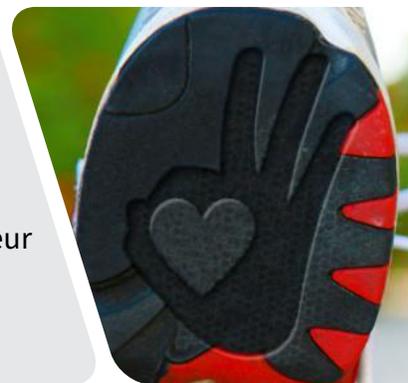
Les droits d'adhésion au programme Corps à cœur sont de 150 \$ par établissement (renouvelable aux deux ans). Ils couvrent la visite du site et le processus de désignation décrit plus haut. Nous vous proposerons diverses méthodes pour attirer l'attention sur vos programmes Corps à cœur (logos, etc.), ainsi que du matériel promotionnel. Nous ajouterons aussi votre établissement à notre site Web.

### 4. RÉSEAU LOCAL

Nous souhaitons vous aider à créer un lien avec les fournisseurs de soins de santé de votre région, notamment ceux qui proposent des services de réadaptation cardiaque et/ou pulmonaire, de la formation sur le diabète, etc. Merci de nous faire savoir de quelle façon nous pouvons vous être utiles à ce chapitre.

## ANNEXES :

- 1 | Résumé du programme Corps à cœur
- 2 | Modalités et conditions pour l'adhésion au programme d'exercices Corps à cœur
- 3 | Liste de vérification pour la visite du site



## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

### ANNEXE 1 | RÉSUMÉ DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

Mis au point par l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) en partenariat avec de nombreux organismes communautaires, Corps à cœur est un modèle de programmes d'exercices sécuritaires et adaptés. Il a pour but d'identifier les programmes d'exercices qui conviennent :

- aux personnes présentant un risque de problèmes de santé chroniques, comme les maladies du cœur, le diabète, les AVC (AIT), le cancer et l'obésité, et
- aux personnes qui terminent un programme de réadaptation (cardiovasculaire ou autre) et qui sont à la recherche de soutien à long terme.

### LES PROGRAMMES ET LES COURS CORPS À CŒUR :

- encouragent les exercices d'aérobic réguliers et quotidiens;
- prévoient des échauffements, de la récupération et une autoévaluation à chaque séance d'exercice;
- offrent aux participants la possibilité de faire des exercices sécuritaires et d'augmenter progressivement l'intensité de ceux-ci, le cas échéant;
- acceptent les participants ayant des maladies du cœur (ou autres maladies chroniques), avec l'approbation de leur médecin traitant, le cas échéant;
- offrent une évaluation de l'état de santé de tous les participants;
- possèdent un plan d'urgence documenté connu de tous les moniteurs, y compris la certification RCR à jour, l'accès à un téléphone pour communiquer avec les services médicaux d'urgence ainsi qu'à un défibrillateur externe automatique.

Les programmes désignés Corps à cœur peuvent englober différents types d'activité physique, comme des cours de groupe structurés, des programmes de marche et un entraînement personnel. Une carte interactive (<http://heartwise.ottawaheart.ca/fr/regions>) permet aux participants de découvrir les programmes désignés Corps à cœur dans leur région.

Les spécialistes en conditionnement physique et les moniteurs de cours font partie intégrante du modèle. À ce jour, plus de 2000 moniteurs ont suivi le programme de formation proposé sous forme de modules en ligne et de séances en personne.

Le modèle Corps à cœur a été mis sur pied pour les patients cardiaques de la région d'Ottawa. Depuis, sa portée s'est élargie pour s'adresser aux personnes atteintes d'autres problèmes chroniques, y compris les AVC, le diabète, la MPOC et l'ostéoporose, ailleurs en Ontario et au Canada. Il existe actuellement plus de 400 programmes désignés Corps à cœur. L'ICUO s'associe à d'autres centres de santé et à des réseaux d'activité physique pour créer des centres régionaux d'excellence qui peuvent faire connaître le modèle dans leurs communautés.

**Pour plus d'information et pour communiquer avec le programme : [heartwise@ottawaheart.ca](mailto:heartwise@ottawaheart.ca)**

## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

### ANNEXE 2 | MODALITÉS ET CONDITIONS POUR L'ADHÉSION AU PROGRAMME D'EXERCICES CORPS À CŒUR

Pour obtenir la désignation Corps à cœur pour deux ans à compter du \_\_\_\_\_, the \_\_\_\_\_ (l'organisation) s'engage par la présente à respecter les modalités et conditions ci-dessous :

1. Utiliser uniquement les logos officiels du programme d'exercices Corps à cœur :



2. Associer ces logos uniquement aux programmes d'exercices qui satisfont aux six critères Corps à cœur obligatoires.
3. Soumettre le matériel promotionnel et médiatique sur papier ou électronique qui mentionne le modèle Corps à cœur ou utilise ses logos au Centre de coordination régional (CCR) Corps à cœur pour approbation avant toute diffusion.
4. Inclure la totalité des renseignements de l'encadré ci-dessous dans tout matériel imprimé et électronique de votre organisation faisant référence au modèle Corps à cœur :

Les programmes d'exercices Corps à cœur sont conçus pour les personnes soucieuses de leur santé.

#### Les programmes d'exercices Corps à cœur répondent aux critères suivants :

1. Encouragent les exercices d'aérobic réguliers et quotidiens;
2. Prévoient et encouragent les échauffements, la récupération et l'autoévaluation à chaque séance d'exercice;
3. Offrent aux participants la possibilité de faire des exercices sécuritaires et d'augmenter progressivement l'intensité de ceux-ci, le cas échéant;
4. Incluent les participants atteints de maladies chroniques – l'approbation du médecin traitant pourrait être exigée;
5. Offrent une évaluation de l'état de santé de tous les participants;
6. Possèdent un plan d'urgence documenté connu de tous les moniteurs, y compris la certification RCR à jour, l'accès à un téléphone pour communiquer avec les services médicaux d'urgence ainsi qu'à un défibrillateur externe automatique.

Ces critères peuvent s'appliquer à de nombreux types de programmes de différents niveaux. Consultez la description des programmes affichant le logo Corps à cœur pour trouver celui qui vous convient le mieux. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec le gestionnaire des programmes.

# D'EXERCICES CORPS À CŒUR

## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

5. S'assurer que chaque personne qui anime un programme ou un cours désigné Corps à cœur a suivi le module en ligne ou la formation Corps à cœur intégrale en personne offerte par le Centre de coordination régional (CCR) ou l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (Centre de coordination central ou CCC). Au moins une personne qui participe activement aux programmes de l'organisation doit avoir assisté à la formation intégrale en personne.
6. Désigner un représentant Corps à cœur pour assurer la liaison entre l'organisation et le CCR et le CCC.
7. Participer de bon gré aux vérifications et évaluations demandées par le RCC et/ou le CCC.
8. Aviser le CCC de toute utilisation non autorisée connue de la marque de commerce ou du logo Corps à cœur, notamment en cas de promotion de programmes qui ne satisfont pas aux critères Corps à cœur ou d'utilisation du logo sans autorisation préalable.
9. Conserver une assurance responsabilité civile générale d'un million de dollars par participation pour la durée de l'adhésion au programme Corps à cœur.
10. Déclarer et attester que l'organisation sera responsable en cas de pertes, de dommages, de réclamations et de dépenses pouvant résulter de la participation au réseau Corps à cœur ou de la désignation à ce titre.
11. Participer à un exercice de renouvellement tous les deux ans afin de conserver la désignation Corps à cœur.
12. Reconnaître que le CCC peut résilier la présente entente à tout moment et pour tout motif

Au nom de l'organisation, je soussigné(e), \_\_\_\_\_, représentant(e) autorisé(e),  
consent aux modalités et conditions énoncées dans la présente entente.

Signature: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

### ANNEXE 3 | LISTE DE VÉRIFICATION DES LIEUX POUR LE PROGRAMME D'EXERCICES CORPS À CŒUR

Le programme d'exercices Corps à cœur<sup>MC</sup> de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa (ICUO) est conçu pour aider les personnes atteintes d'une maladie chronique, ou chez lesquelles ce risque est présent, à trouver dans leur communauté des programmes d'exercices où elles se sentiront à l'aise. Le succès du programme tient au respect de ses normes. **Le présent outil d'évaluation aide les administrateurs de programmes à déterminer si leurs programmes d'activité physique peuvent porter la désignation Corps à cœur.** Ces programmes sont avant tout conçus pour aider les gens à adopter un mode de vie actif. Ils incluent toute une gamme d'activités physiques et sportives pour répondre aux divers intérêts et capacités physiques de la population atteinte de maladies du cœur et de maladies chroniques. Veuillez répondre aux questions suivantes pour déterminer si votre ou vos programmes répondent à ces critères.

CRITÈRES DU PROGRAMME D'EXERCICES CORPS À CŒUR <sup>MC</sup>	OUI, NON, S.O.
<b>Conception du programme</b>	
1 Le programme offre aux participants diverses possibilités d'exercices convenant à leur niveau d'intensité.	
2 Si l'activité comporte un volet compétitif, les participants peuvent ils faire l'exercice à un niveau approprié?	
3 Le moniteur réserve une période à la fin du cours pour répondre aux questions des participants.	
<b>Instructor(s):</b>	
4 Les moniteurs ont-ils obtenu une certification en RCR et en DEA? (Une réponse verbale suffit.)	
5 Ils incitent les participants à pratiquer une activité physique chaque jour, y compris en dehors des cours.	
6 Ils enseignent aux clients à évaluer eux mêmes leur condition (p. ex., intensité) en se servant de l'échelle de perception de l'effort (EPE) ou d'autres méthodes.	
7 Ils intègrent à leurs cours des périodes d'échauffement progressif et de récupération graduelle.	
8 Ils consultent les outils d'évaluation des participants et/ou font verbalement des vérifications (p. ex. : Q-AAP, formulaires d'inscription et d'évaluation, ou le moniteur demande au groupe si quelqu'un est atteint d'un problème de santé dont il devrait être avisé). Sinon, demander aux moniteurs s'ils vérifient systématiquement auprès des participants si ces derniers présentent certains problèmes de santé qui pourraient limiter l'intensité des exercices qu'ils peuvent faire en classe.	
9 Le moniteur sait-il reconnaître les signes d'effort excessif? Si le moniteur ne se renseigne pas à cet effet pendant la classe, lui demander après le cours quels sont les signes et symptômes d'effort excessif à surveiller chez les participants. S'il répond correctement, inscrire « Oui ».)	

## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

CRITÈRES DU PROGRAMME D'EXERCICES CORPS À CŒUR <sup>MC</sup>	OUI, NON, S.O.
<b>Sécurité</b>	
<b>10</b> Il existe un plan d'urgence documenté et connu du moniteur (vérification verbale).	
<b>11</b> Le site a accès par téléphone aux services d'urgence et le moniteur sait où se trouve l'appareil téléphonique (vérification verbale de l'emplacement).	
<b>12</b> Il y a sur place un DEA accessible en tout temps pendant les exercices Corps à cœur.	
<b>13</b> Des outils d'évaluation sont fournis aux clients avant ou le premier jour du programme (pour les programmes ou les membres inscrits).	
<b>14</b> Du matériel promotionnel Corps à cœur sera affiché dans les locaux du programme/établissement.	
<b>15</b> Le moniteur a suivi et terminé la formation Corps à cœur.	

### À REMPLIR ET/OU À TRANSMETTRE À L'INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA :

1. Liste de vérification (ci-dessus) : dans les boîtes de texte, décrivez de quelle façon votre ou vos programmes satisfont au critère en question.
2. Information concernant le site Web (ci-dessous). Cette information servira à inscrire votre établissement sur le site du programme Corps à cœur.
3. Lettre de recommandation d'un professionnel dans votre communauté qui encourage ses patients à faire de l'activité physique dans votre établissement (médecin de famille, physiothérapeute, chiropraticien, etc.)
4. Preuve d'assurance
5. Plan d'urgence documenté
6. Copie signée des Modalités et conditions
7. Frais initiaux (100 \$)
8. Liste des employés qui ont suivi la formation Corps à cœur et date de la formation

# D'EXERCICES CORPS À CŒUR

## DEVENIR UN ÉTABLISSEMENT PARTENAIRE DU PROGRAMME CORPS À CŒUR

### RENSEIGNEMENTS DESTINÉS AU SITE WEB CORPS À CŒUR

Nom de l'établissement : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Site Web (idéalement, lien direct vers les exercices Corps à cœur) : \_\_\_\_\_

Nom du cours : \_\_\_\_\_ Gratuit :  Oui  Non

Description du cours : \_\_\_\_\_

### Cocher toutes les options qui s'appliquent :

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Aquaforme                          | <input type="checkbox"/> Yoga        |
| <input type="checkbox"/> Conditionnement physique en groupe | <input type="checkbox"/> En français |
| <input type="checkbox"/> Entraînement individuel            | <input type="checkbox"/> Gratuit     |
| <input type="checkbox"/> Programme de marche                |                                      |

**\*\*Prière de nous transmettre l'horaire de tous les cours Corps à cœur.**

### COORDONNÉES

Nom : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

