



# PROCEDURE – COURS VIRTUELS

Session Automne 2023

Téléphone : 418-529-9238  
Courriel : [info@adaptavie.org](mailto:info@adaptavie.org)  
Adresse : 525 Wilfrid-Hamel E, Local F-122

## Notre mission :

Prévenir, maintenir, améliorer et promouvoir le bien-être physique et mental ainsi que l'autonomie des personnes vivant avec des limitations fonctionnelles



## Notre expertise :

Depuis plus de 40 ans, Adaptavie déploie et organise une programmation complète de services d'activités physiques et sociales spécialement adaptés pour les personnes vivant avec des limitations fonctionnelles permanentes. Cette expérience jumelée à une collaboration active avec les centres de recherche en réadaptation et en intégration sociale fait que nos kinésioles et notre équipe possèdent une expertise sans pareil qui vous ait maintenant offerte en cours virtuels!

Pour la session d'automne 2023, voici les cours qui vont sont proposés :

↓ Cliquez ici pour la description du cours ↓

À l'aise sur chaise : Cardio muscu	<a href="#">ICI</a>	
À l'aise sur chaise : Force et souplesse		<a href="#">ICI</a>
Cardio-fit adapté	<a href="#">ICI</a>	
Muscu-tonique adapté		<a href="#">ICI</a>
Équilibre	<a href="#">ICI</a>	
TouS en Action !		<a href="#">ICI</a>
Dialement actif	<a href="#">ICI</a>	
Conscience corporelle		<a href="#">ICI</a>
En forme à vue d'œil	<a href="#">ICI</a>	
Zumba adaptée		<a href="#">ICI</a>

Consultez le document pour retrouver des informations complémentaires sur :

Fonctionnement de Zoom :	Procédure d'inscription :	Procédure d'annulation et d'urgence :
<a href="#">ICI</a>	<a href="#">ICI</a>	<a href="#">ICI</a>

Pour tous renseignements supplémentaires :

Alexis Chavanon – Coordonnateur santé volet clinique

Tel (bureau) : 418 529-9238 poste 226

[sante@adaptavie.org](mailto:sante@adaptavie.org)

# Sommaire

## Table des matières

<b>SOMMAIRE</b> .....	<b>1</b>
<b>ADAPTAVIE C'EST QUOI ?</b> .....	<b>2</b>
POUR EN APPRENDRE D'AVANTAGE SUR L'HISTORIQUE, LA MISSION ET LES COLLABORATIONS DE L'ORGANISME, VISITEZ NOTRE SITE INTERNET <a href="http://WWW.ADAPTAVIE.ORG">WWW.ADAPTAVIE.ORG</a> .....	2
<b>POURQUOI FAIRE UNE ACTIVITE PHYSIQUE EN VIRTUEL ?</b> .....	<b>2</b>
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE .....	2
1) <i>Bienfaits de l'activité physique et obstacles</i> .....	2
2) <i>Recommandations générales en termes d'activité physique</i> .....	3
LES COURS VIRTUELS .....	3
1) <i>Une offre de service pour tous !</i> .....	3
2) <i>Environnement contrôlable</i> .....	4
3) <i>Aucune limite de présence</i> .....	4
4) <i>Équipement minime</i> .....	4
5) <i>Kinésologue formé</i> .....	4
6) <i>Rediffusion possible</i> .....	5
<b>LES COURS D'ADAPTAVIE</b> .....	<b>6</b>
À L'AISE SUR CHAISE : <b>CARDIO-MUSCU</b> .....	6
À L'AISE SUR CHAISE : <b>FORCE ET SOUPLESSE</b> .....	7
<b>MUSCU-TONIQUE ADAPTÉ</b> .....	8
<b>CARDIO-FIT ADAPTÉ</b> .....	9
<b>ÉQUILIBRE</b> .....	10
<b>TOUS EN ACTIONS !</b> .....	11
<b>DIABLEMENT ACTIF</b> .....	12
<b>CONSCIENCE CORPORELLE</b> .....	13
<b>MISE EN FORME À VUE D'ŒIL !</b> .....	15
<b>PLATEFORME UTILISEE - ZOOM</b> .....	<b>16</b>
INSTALLATION DE ZOOM.....	16
REJOINDRE UNE REUNION .....	16
ET PENDANT LE COURS ? .....	16
<b>INSCRIPTION AU COURS D'ADAPTAVIE</b> .....	<b>17</b>
REmplir le questionnaire – ZEFFY.....	17
PAYER SON INSCRIPTION .....	17
REmplir son inscription ZOOM.....	18
INSCRIPTION COMPLÉTÉE.....	18
<b>AUTRES MENTIONS ORGANISATIONNELLES</b> .....	<b>19</b>
DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ .....	19
DEMANDE DE RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES .....	19
PROCÉDURE D'URGENCE .....	19
PROCÉDURE D'ANNULATION .....	20
CONDITIONS DE REMBOURSEMENT .....	20
<b>MISE A JOUR DE LA PROCEDURE</b> .....	<b>21</b>
<b>QUESTIONS</b> .....	<b>21</b>
<b>COORDONNEES DU COORDONNATEUR – SANTE - VOLET CLINIQUE</b> .....	<b>21</b>

## Adaptavie c'est quoi ?

*Pour en apprendre davantage sur l'historique, la mission et les collaborations de l'organisme, visitez notre site Internet [www.adaptavie.org](http://www.adaptavie.org)*

## Pourquoi faire une activité physique en virtuel ?

### L'activité physique

#### 1) Bienfaits de l'activité physique et obstacles

L'activité physique est bénéfique pour la santé pour tout le monde (sauf contre-indication médicale). L'activité physique pour les personnes en situation de handicap présente quatre bénéfices majeurs :

- L'amélioration de la santé physique (avec une réduction de la probabilité de développer une maladie chronique supplémentaire ou d'augmenter les symptômes déjà présents);
- L'amélioration de la santé mentale et émotionnelle (amélioration de l'humeur générale et diminution des sentiments négatifs et de l'anxiété);
- L'augmentation de l'indépendance et de l'autonomie grâce au développement des capacités musculaires;
- Plus de possibilités de sociabilisation et augmentation du sentiment d'appartenance en faisant une activité en groupe plutôt que seul.

Malgré tous ces bénéfices connus, on constate que la population handicapée souffre encore plus de la sédentarité que le reste de la population.

Notre expérience et la littérature nous permettent d'identifier 3 types principaux d'obstacle à la pratique d'activité physique :

- Nature informationnelle : faible connaissance des services et/ou difficulté à utiliser les ressources;
- Nature sociale : discrimination face à certaines population, mise en action difficile en raison du sentiment (réel ou fictif) d'être « différent »;
- Nature physique : douleurs ou état de fatigue en lien avec le handicap, souvenir d'expérience passée douloureuses, risque de chute.

En tant qu'organisme spécialisé en activité physique adapté, nous cherchons évidemment à faire tomber ces barrières.

## 2) Recommandations générales en termes d'activité physique

Bien que la participation à des activités physiques des personnes handicapées soit très mal évaluée dans les études récentes, il est raisonnable de penser que la quantité d'activité est très en deçà des recommandations.

Pour information, l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommande aujourd'hui pour les adultes ayant un handicap :

- « 150 à 300 minutes par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée.
- Pratiquer 2 fois par semaine ou davantage des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou supérieure.
- Devraient tous s'efforcer de dépasser les niveaux recommandés d'activité physique d'intensité modérée à soutenue afin d'amoindrir les effets néfastes d'un niveau de sédentarité élevé. »

Pour les enfants et les adolescents ayant un handicap, l'OMS recommande :

- « Devraient consacrer au moins 60 minutes par jour, en moyenne, à une activité physique d'intensité modérée à soutenue, principalement d'endurance, tout au long de la semaine.
- Devraient pratiquer au moins 3 fois par semaine des activités d'endurance d'intensité soutenue, ainsi que des activités qui renforcent le système musculaire et l'état osseux.
- Devraient limiter leur temps de sédentarité, en particulier le temps de loisirs passé devant un écran. »

Face à l'ensemble de ces recommandations, nous savions que nous pouvions en faire plus pour nos membres et pour la population québécoise.

## **Les cours virtuels**

### 1) Une offre de service pour tous !

Face aux constats énoncés précédemment, il est normal de se demander pourquoi vouloir développer des cours virtuels adaptés ?

À la suite du Covid, nous avons constaté que l'ensemble de la population avait dû s'adapter au changement, notamment avec une utilisation bien plus importante de l'informatique et du numérique. Afin de poursuivre notre mission, nous avons donc créé un certain nombre de cours virtuels que nous dispensons à nos membres afin de maintenir un lien, mais aussi leur condition physique !

Bien que la situation sanitaire soit revenue à la normale, les cours virtuels ont persisté et reste populaires auprès de plusieurs, notamment de personnes qui n'étaient pas en mesure de se déplacer pour nos services en présence.

C'est face à cette association de constats que nous avons voulu étendre nos cours pour l'ensemble de la population québécoise afin d'aider le plus de gens possible, et ce, sans avoir à se déplacer !

## **2) Environnement contrôlable**

Un avantage non négligeable de faire des cours virtuels, c'est la possibilité de pratiquer son activité dans un environnement contrôlable et connu.

Bon nombre de participants sont à risque de chute, ont des problèmes d'incontinence ou ont besoin de prendre des pauses plus souvent, tout simplement.

Peu importe la raison, la possibilité de faire son entraînement physique directement depuis chez soi est un avantage non négligeable sur l'engagement et rend la pratique plus sécuritaire, car chacun est libre d'adapter les exercices selon sa condition.

## **3) Aucune limite de présence**

Un autre avantage indéniable est l'absence de contingentement. En faisant un cours en ligne, nous sommes en mesure de garantir une place à tout le monde ! Fini les cours avec un nombre de places limitées et les listes d'attente. Avec le virtuel, chacun a la possibilité de participer et de profiter de cours adaptés.

## **4) Équipement minime**

Chacun chez soi et avec plusieurs profils de personnes très différentes, il est évidemment impensable de faire des entraînements avec du matériel imposant et coûteux.

C'est pourquoi tous nos cours nécessitent au maximum un bâton (un manche à balai fonctionne très bien), une ou deux chaises, de petits haltères (des cannes ou des bouteilles d'eau fonctionnent très bien) et des bandes élastiques d'environ 30 cm (disponibles chez plusieurs fournisseurs à coût modique).

## **5) Kinésologue formé**

Tous les kinésologues d'Adaptavie bénéficient d'une formation et d'outils pour offrir des services spécialement adaptés à une clientèle ayant des besoins spécifiques.

Tous les kinésologues qui donnent des cours virtuels chez Adaptavie ont l'obligation d'avoir également des consultations en présence avec nos

membres afin de parfaire leur expertise. Également, nos kinésioles sont supervisés par d'autres kinésioles d'expérience et ont accès à l'ensemble des travaux fait en collaboration avec la recherche (formation spécifique, trousse d'activités adaptées, etc.)

## **6) Rediffusion possible**

Tous nos cours virtuels sont enregistrés, ce qui comporte plusieurs avantages :

- Possibilité de visionner le cours à un autre moment lorsque vous n'êtes pas disponible lors du direct;
- Multiplier les entraînements (ce qui vous permettra d'atteindre les recommandations de l'OSM);
- Rediffusion gratuite pour toute la durée de la session, ce qui vous permet de refaire vos entraînements préférés.

## Les cours d'Adaptavie

# À L'AISE SUR CHAISE Cardio-Muscu

À l'aise sur chaise : Cardio-Muscu

Description		
Qui a dit que le cardio c'était faire un jogging ? Ou faire du vélo ? Découvrez comment travailler votre cardio en restant assis avec des exercices simples, mais efficaces. Majoritairement du travail du haut du corps, des options pour les jambes seront également proposées !		
<b>Population cible</b>	<b>Population possible</b>	<b>Population interdite</b>
Personnes en fauteuil roulant  Personnes en manque d'équilibre  Personnes hautement fatigables	Toutes les personnes qui souhaitent faire un entraînement assis.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
<b>Matériel</b>	Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.) Petits élastiques (environ 30 cm) Bâton (manche de balai par exemple) Chaise et/ou tapis	
<b>Intensité du cours</b>	Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.	
<b>Durée et disponibilité</b>	Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.	



# À L'AISE SUR CHAISE

## Force et souplesse

À l'aise sur chaise : Force et souplesse

Description							
<p>Se transférer, cuisiner, faire son épicerie, rien que de se déplacer demande un effort considérable lorsqu'on est en fauteuil ! Entretenir sa force et ses capacités musculaires est un indispensable pour être autonome aussi longtemps que possible, et c'est la raison d'être de ce cours !</p>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Population cible</th> <th>Population possible</th> <th>Population interdite</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>           Personnes en fauteuil roulant             Personnes en manque d'équilibre             Personnes hautement fatigables         </td> <td>           Toutes les personnes qui souhaitent faire un entraînement assis.         </td> <td>           Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.         </td> </tr> </tbody> </table>		Population cible	Population possible	Population interdite	Personnes en fauteuil roulant  Personnes en manque d'équilibre  Personnes hautement fatigables	Toutes les personnes qui souhaitent faire un entraînement assis.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
Population cible	Population possible	Population interdite					
Personnes en fauteuil roulant  Personnes en manque d'équilibre  Personnes hautement fatigables	Toutes les personnes qui souhaitent faire un entraînement assis.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.					
<b>Matériel</b>	Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.) Petits élastiques (environ 30 cm) Bâton (manche de balai par exemple) Chaise et/ou tapis						
<b>Intensité du cours</b>	Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.						
<b>Durée et disponibilité</b>	Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.						

# MUSCU-TONIQUE

Muscu-tonique adapté

Description		
<p>Découvrez les nombreux bienfaits des exercices de musculation sur votre autonomie au quotidien avec ce cours qui propose des exercices de force et d'endurance pour l'ensemble du corps. Idéal pour des personnes ambulantes avec ou sans aide technique.</p>		
<b>Population cible</b>	<b>Population possible</b>	<b>Population interdite</b>
Personnes ambulantes	Toutes les personnes qui souhaitent faire un entraînement debout.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
<b>Matériel</b>	Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.) Petits élastiques (environ 30 cm) Bâton (manche de balai par exemple) Chaise et/ou tapis	
<b>Intensité du cours</b>	Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.	
<b>Durée et disponibilité</b>	Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.	

# CARDIO-FIT ADAPTÉ

Cardio-fit adapté

Description		
Gardez la forme avec cette parfaite combinaison d'exercices musculaires et cardiovasculaires qui sollicitera l'ensemble de votre corps. Idéal pour des personnes ambulantes avec ou sans aide technique.		
<b>Population cible</b>	<b>Population possible</b>	<b>Population interdite</b>
Personnes ambulantes	Toutes les personnes qui souhaitent faire un entraînement debout.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
<b>Matériel</b>	Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.) Petits élastiques (environ 30 cm) Bâton (manche de balai par exemple) Chaise et/ou tapis	
<b>Intensité du cours</b>	Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.	
<b>Durée et disponibilité</b>	Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.	

# ÉQUILIBRE

Équilibre

Description		
Travailler votre équilibre de façon stimulante et diversifiée grâce à ce cours. Que ce soit en tandem, sur un pied ou les yeux fermés, votre kinésologue saura vous défier tout en respectant vos capacités! Objectif : autonomie et sécurité.		
<b>Population cible</b>	<b>Population possible</b>	<b>Population interdite</b>
Personnes ayant des troubles d'équilibre  Personnes âgées	Toutes les personnes qui souhaitent améliorer leur équilibre.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
<b>Matériel</b>	Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.) Petits élastiques (environ 30 cm) Bâton (manche de balai par exemple) Chaise et/ou tapis	
<b>Intensité du cours</b>	Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.	
<b>Durée et disponibilité</b>	Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.	

# TOUS EN ACTION!

Tous en Actions !

Description							
<p>Adaptavie propose à tous les membres ayant un trouble du spectre de l'autisme de venir partager un moment agréable centré sur l'activité physique et permettant le développement des habiletés motrices.</p>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Population cible</th> <th>Population possible</th> <th>Population interdite</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Personnes avec un trouble du spectre de l'autisme</td> <td>Toutes les personnes qui souhaitent accompagner.</td> <td>Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.</td> </tr> </tbody> </table>		Population cible	Population possible	Population interdite	Personnes avec un trouble du spectre de l'autisme	Toutes les personnes qui souhaitent accompagner.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
Population cible	Population possible	Population interdite					
Personnes avec un trouble du spectre de l'autisme	Toutes les personnes qui souhaitent accompagner.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.					
Matériel	<p>Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.)                      Petits élastiques (environ 30 cm)                      Bâton (manche de balai par exemple)                      Chaise et/ou tapis</p>						
Intensité du cours	<p>Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.</p>						
Durée et disponibilité	<p>Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.</p>						



*Diablement actif*

Description		
<p>Cette année, Adaptavie a décidé de lancer un cours spécialement conçu pour les personnes ayant une déficience intellectuelle légère ou modérée. En collaboration avec notre psychoéducatrice, le cours vise à promouvoir l'activité physique pour tous et développer des habiletés motrices.</p>		
Population cible	Population possible	Population interdite
Personnes avec une déficience intellectuelle légère ou modérée	Toutes les personnes qui souhaitent accompagner.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
Matériel	<p>Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.)            Petits élastiques (environ 30 cm)            Bâton (manche de balai par exemple)            Chaise et/ou tapis</p>	
Intensité du cours	<p>Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.</p>	
Durée et disponibilité	<p>Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.</p>	

# CONSCIENCE CORPORELLE

Conscience corporelle

Description							
<p>Apprenons à devenir conscients et à l'écoute du positionnement de notre corps, de nos capacités et de notre ressenti de manière durable. L'objectif est de respecter notre corps et les signaux qu'il nous envoie afin d'acquérir un mode de vie plus équilibré au quotidien.</p>							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Population cible</th> <th>Population possible</th> <th>Population interdite</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tout le monde</td> <td>Tout le monde</td> <td>Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.</td> </tr> </tbody> </table>		Population cible	Population possible	Population interdite	Tout le monde	Tout le monde	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
Population cible	Population possible	Population interdite					
Tout le monde	Tout le monde	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.					
Matériel	<p>Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.)            Petits élastiques (environ 30 cm)            Bâton (manche de balai par exemple)            Chaise et/ou tapis</p>						
Intensité du cours	<p>Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.</p>						
Durée et disponibilité	<p>Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.</p>						

# ZUMBA

Zumba adaptée

Description	
<p>Vous souhaitez améliorer votre santé cardiovasculaire et vous aimez danser ? Le cours de Zumba adapté vous propose des chorégraphies accessibles à tous pour vous entraîner tout en s'amusant ! Idéal pour des personnes ambulantes.</p>	
<b>Population cible</b>	<b>Population possible</b>
Personnes ambulantes et qui aiment danser !	X
	<b>Population interdite</b>
	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
<b>Matériel</b>	X
<b>Intensité du cours</b>	Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.
<b>Durée et disponibilité</b>	Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.



# EN FORME... à vue d'oeil !

Mise en forme à vue d'œil !

Description		
<p>Venez découvrir ce cours entièrement accessible aux personnes ayant une déficience visuelle !</p> <p>L'ensemble des exercices proposés par notre kinésiologue seront entièrement décrits de façon à ce que vous ne ratiez pas une miette de chaque minute passée ensemble.</p>		
Population cible	Population possible	Population interdite
Personnes ayant une déficience visuelle partielle ou totale	Toutes les personnes qui souhaitent faire un entraînement supplémentaire.	Toutes personnes qui n'ont pas reçu l'approbation du médecin pour pratiquer une activité physique.
Matériel	<p>Petits poids (haltères, cannes, bouteilles d'eau, pots Masson, etc.)</p> <p>Petits élastiques (environ 30 cm)</p> <p>Bâton (manche de balai par exemple)</p> <p>Chaise et/ou tapis</p>	
Intensité du cours	<p>Tous les cours d'Adaptavie sont des cours pour débutants, d'intensité faible à modérée. Dans le cas d'une forte demande, des cours de niveaux plus importants pourront être créés.</p>	
Durée et disponibilité	<p>Tous les cours d'Adaptavie durent environ 60 minutes. Ils sont en direct une fois par semaine et disponibles à la rediffusion toute la session.</p>	

## **Plateforme utilisée - Zoom**

Adaptavie utilise Zoom pour l'ensemble de ses cours virtuels. Il s'agit d'une plateforme facile d'accès, simple à comprendre et qui permet plusieurs options intéressantes (par exemple : l'enregistrement des cours).

### ***Installation de Zoom***

Si vous n'avez jamais utilisé Zoom, vous trouverez ci-dessous deux façons de comprendre comment installer l'application :

Dans ce lien se trouve la méthode décrite par l'entreprise Zoom elle-même :

<https://support.zoom.us/hc/fr/articles/4415294177549-T%C3%A9charger-le-Zoom-desktop-client-et-la-Zoom-mobile-app>

Si vous préférez une vidéo, vous trouverez celle-ci sur YouTube :

<https://www.youtube.com/watch?v=FczmyqSrN-g>

Si malgré ces deux possibilités vous n'arrivez pas à installer Zoom correctement, nous vous conseillons de vous faire aider par des proches (famille, amis, voisins, etc.).

### ***Rejoindre une réunion***

Afin de rejoindre une réunion Zoom, vous allez devoir avoir complété votre inscription aux cours.

Une fois le processus d'inscription complété, vous allez recevoir un courriel de la part de Zoom, comprenant le lien pour participer au cours. Ce lien sera unique pour toute la session et permettra de rejoindre le cours en direct CHAQUE semaine.

Cependant, si vous égarez votre lien, vous pourrez toujours le récupérer, car vous le recevrez en même temps que votre lien de rediffusion.

En résumé :

Une fois par session : Le lien de diffusion en direct, servant chaque semaine

Une fois par semaine : Le(s) lien(s) de rediffusion ainsi que le lien du direct.

### ***Et pendant le cours ?***

Pendant le cours, vous n'avez qu'à couper votre micro si vous l'aviez activé en début de cours. Hormis cela, vous n'avez qu'à profiter du moment et de votre cours.

## Inscription au cours d'Adaptavie

### **Remplir le questionnaire – Zeffy**

Le processus d'inscription a été développé de manière à être le plus simple et complet possible.

Pour enregistrer votre inscription, vous devrez cliquer sur ce lien : <https://www.zeffy.com/fr-CA/ticketing/1e5aa274-bc57-4952-a813-6cc77e837fb4>

Vous y retrouverez l'ensemble des cours que nous offrons et la possibilité de payer votre cours directement par carte de crédit ou de débit.

Après avoir sélectionné le(s) cours que vous souhaitez suivre pour la session à venir, vous serez invité à remplir un certain nombre de renseignements. Ces renseignements sont divisés en deux parties : une première reprenant vos informations civiles (nom, prénom, adresse, etc.) ainsi que votre diagnostic principal et une deuxième partie reprenant les questions du questionnaire Q-AAP qui vise à savoir si vous devriez consulter un médecin avant de vous engager dans une activité physique.

Nous vous invitons à lire consciencieusement chaque question et à y répondre de façon libre et éclairée.

### **Payer son inscription**

Une fois l'ensemble des questions répondues viendra le moment de régler votre facture.

Zeffy est une plateforme indépendante nous permettant de recevoir des paiements pour certains de nos cours. Elle est entièrement gratuite, pour les acheteurs comme pour les vendeurs. Cependant, de façon automatique, Zeffy ajoute 15 % à la facture afin de se rémunérer.

Vous n'êtes pas obligé de payer ces 15 % si vous ne le souhaitez pas. Vous trouverez ci-dessous des impressions d'écran vous montrant la démarche à suivre pour ne payer que vos cours.

Il est important de noter qu'en cas de remboursement d'une activité, Adaptavie ne pourra rembourser que le prix des cours. Votre contribution à la plateforme Zeffy est personnelle et Adaptavie n'est en aucun cas responsable des montants engagés.

Processus pour ne payer QUE les cours que l'on a choisis :

The image shows three sequential screenshots of a payment interface. The first screenshot shows a total of 100,00 \$ and a 15.00% discount of 14,95 \$, resulting in a total of 114,95 \$. The second screenshot shows a dropdown menu with options: 15.00% (14,95 \$), 18.00% (17,95 \$), 20.00% (19,95 \$), and Autre. The third screenshot shows the 'Autre' option selected, with a contribution of 0 \$, resulting in a total of 100,00 \$.

Dans la section « Ajouter une contribution pour que la plateforme que nous utilisons reste 100 % gratuite », sélectionner « Autre » et renseigner 0,00 \$.

À la suite du paiement, vous recevrez un reçu par courriel, ainsi qu'un rappel sur les prochaines étapes.

### **Remplir son inscription Zoom**

La semaine qui précède le début de la session, vous recevrez par courriel un ou plusieurs liens Zoom selon le nombre de cours que vous avez sélectionnés.

Ce sont des liens d'inscription pour la session : il sera important de cliquer sur chacun d'entre eux afin de compléter votre inscription pour le cours. Une fois les sections *nom*, *prénom* et *courriel* complétées, vous recevrez un nouveau courriel contenant le lien du cours en direct prévu pour la semaine suivante.

C'est sur ce dernier lien qu'il faudra cliquer en tout temps durant la session pour avoir accès au cours en direct.

### **Inscription complétée**

Une fois ces étapes réalisées, vous serez officiellement inscrit pour suivre les cours virtuels d'Adaptavie que vous avez choisis.

Si vous éprouvez des difficultés à n'importe quelle étape du processus, vous pouvez vous adresser au coordonnateur responsable à l'adresse suivante : [sante@adaptavie.org](mailto:sante@adaptavie.org). Il se fera un plaisir de vous aider.

## **Autres mentions organisationnelles**

### ***Décharge de responsabilité***

Conditions d'inscription, Acceptation des risques et décharge de responsabilité :

Par mon inscription, je confirme que j'accepte les risques liés à ma participation à l'activité de mise en forme. Je suis conscient que la pratique d'activité physique comporte des risques de blessures et comporte des dangers, pouvant aller jusqu'à la mort. Je confirme par ailleurs qu'aucun professionnel ne m'a déconseillé la pratique d'activité physique. Je comprends qu'il est de ma responsabilité de m'assurer, avant de participer à une activité :

- que l'endroit où j'y participe est adéquat et est sécuritaire;
- que je possède l'équipement technologique requis pour participer à l'activité;
- que je n'ai pas de contre-indication médicale;
- que je suis apte à l'effort physique requis, et;
- que je suis suffisamment entraîné pour y participer et que je respecterai mes limites.

De plus, je libère Adaptavie inc, ainsi que ses dirigeants, employés, assureurs, bénévoles, représentants, commanditaires et organisateurs, de toute responsabilité en lien avec une réclamation pour un préjudice matériel, y incluant une demande de remboursement, pouvant survenir durant ou en lien avec l'activité.

JE CERTIFIE AVOIR LU CE DOCUMENT ET COMPRENDRE PLEINEMENT SON CONTENU. JE SUIS CONSCIENT QU'IL S'AGIT D'UNE ACCEPTATION DES RISQUES, D'UNE DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ ET JE LE SIGNE DE MON PLEIN GRÉ.

### ***Demande de renseignements supplémentaires***

Afin d'assurer votre sécurité au maximum, il est possible qu'à la suite des différents renseignements obtenus lors du processus d'inscription, un membre d'Adaptavie prenne contact avec vous afin d'obtenir des informations supplémentaires.

Cette démarche n'a aucune visée d'exclusion, mais cherche à s'assurer que la pratique demeure sécuritaire en tout temps pour tous.

### ***Procédure d'urgence***

Afin d'assurer votre sécurité, une procédure d'urgence existe et peut être appliquée par le/la kinésiologue en charge du cours.

Cette procédure se déroule en trois étapes :

- 1) Le/la kinésiologue vérifie le diagnostic principal de la personne concernée afin de s'assurer que la situation observée n'a pas de lien avec le diagnostic.
- 2) Le/la kinésiologue cherche à joindre la personne concernée directement par téléphone (cellulaire) afin de s'assurer de sa pleine conscience et santé.
- 3) Sans réponse et sans évolution de la situation constatée, le/la kinésiologue doit appeler le 911 et fournir les coordonnées obtenues durant le processus d'inscription.

Il est donc particulièrement important de correctement fournir les renseignements demandés au fur et à mesure.

Également, nous vous invitons à contacter le kinésiologue de n'importe quelle manière (notamment via le clavardage de la réunion Zoom) pour lui signifier votre bonne santé si le kinésiologue a un doute sur à un écran figé (dû à une mauvaise connexion par exemple).

### ***Procédure d'annulation***

Dans l'éventualité où nous devrions malheureusement annuler un cours, que ce soit pour des raisons médicales, un problème technique ou n'importe quelles autres raisons, le coordonnateur responsable des cours virtuels ou notre conseillère aux membres vous contactera par courriel dans les plus brefs délais afin de vous avertir de cette annulation.

Si et seulement si plusieurs cours ont été annulés dans la session, et sous réserve de la disponibilité des ressources humaines et matérielles, un cours supplémentaire pourra être offert généralement durant la semaine suivant la fin de la session.

### ***Conditions de remboursement***

Aucun remboursement ne sera effectué, sauf sur présentation d'un certificat médical, et ce, avant la mi-session. Cinq dollars de frais administratifs seront prélevés, ainsi qu'une portion du paiement correspondant au nombre de cours passés.

Les cours ne peuvent être transférés d'une session à l'autre.  
Les cours annulés, peu importe la raison, ne sont pas remboursables.

Pour toute demande de remboursement, merci de vous adresser directement à notre conseillère aux membres, Caroline Denis, au 418-529-9238 #0 ou à : [servicemembre@adaptavie.org](mailto:servicemembre@adaptavie.org)

## **Mise à jour de la procédure**

Cette procédure sera mise à jour à chaque session au besoin seulement.

## **Questions**

Pour tout questionnement, il est possible de communiquer avec le coordonnateur – Santé volet clinique.

## **Coordonnées du coordonnateur – Santé - volet Clinique**

Alexis Chavanon

Tel (bureau) : 418 529-9238 poste 226

[sante@adaptavie.org](mailto:sante@adaptavie.org)