



# Utiliser les ressources Fit 5 pour sensibiliser les prestataires de soins à Olympiques spéciaux et accroître leur capacité à diriger des programmes d'activité physique

Chercheuse principale : Vivienne Temple, Ph. D., Université de Victoria, 2022

## RÉSUMÉ DU PROJET

Bon nombre d'adultes ayant une déficience intellectuelle ou développementale ont de la difficulté à faire de l'activité physique en raison de divers obstacles. Si certaines de ces personnes ne savent pas par où commencer, d'autres manquent de soutien de la part des prestataires de soins, qui, dans bien des cas, ne se sentent pas à l'aise de diriger des activités ou ne connaissent pas de programmes adaptés comme ceux d'Olympiques spéciaux.

C'est pour remédier à cette situation que nous avons offert aux prestataires de soins de Community Living Victoria une formation sur les ressources de **Fit 5**, un programme d'Olympiques spéciaux qui encourage l'adoption de saines habitudes, comme faire de l'exercice, manger sainement et s'hydrater. La formation visait à renforcer la confiance des prestataires et à leur donner les outils nécessaires pour utiliser Fit 5 dans les foyers de groupe. Nous avons également recueilli les commentaires de prestataires et de résident-e-s. La formation comprenait :

- Un atelier en personne de trois heures pour présenter Fit 5;
- Des réunions hebdomadaires sur Zoom pendant trois semaines pour offrir du soutien et résoudre les problèmes.

**Conclusions :** Les prestataires ont bien accueilli la formation : 88 % ont déclaré qu'elle leur a offert des outils pertinents, et 75 % la recommanderaient. Ils et elles ont déclaré se sentir plus à l'aise de diriger des activités et mieux connaître Olympiques spéciaux. Tous-tes les prestataires ont utilisé Fit 5 dans les foyers de groupe, choisissant surtout des exercices simples, adaptés aux besoins de personnes âgées ou à mobilité réduite. Certaines activités, comme les exercices d'équilibre, ont été délaissées pour des raisons de sécurité. Les prestataires ont demandé plus de soutien en lien avec la progression des exercices et ont suggéré une formation et des politiques à l'échelle de l'organisation pour intégrer l'activité physique aux routines quotidiennes. Les résident-e-s ont apprécié le programme et voulaient continuer de le suivre.

Le projet a créé des ponts entre les services résidentiels et Olympiques spéciaux, montrant qu'avec un peu de soutien, les prestataires peuvent diriger des programmes d'activité physique en toute confiance.

## PRINCIPAUX MESSAGES

**Une courte séance de formation produit une grande incidence :** Les prestataires de soins ont acquis la confiance et les outils nécessaires pour soutenir la pratique de l'activité physique.

**Fit 5 est adaptable :** Les options d'exercices simples ont bien fonctionné auprès des personnes âgées ou à mobilité réduite dans les foyers de groupe.

**Des partenariats solides sont essentiels :** Le projet a permis de combler le fossé entre les services résidentiels et Olympiques spéciaux, ouvrant de nouvelles voies pour la pratique de l'activité physique.

## POUR EN SAVOIR PLUS

- Les fonds offerts par Olympiques spéciaux Canada ont permis d'obtenir du soutien supplémentaire pour proposer un stage à des étudiant-e-s diplômé-e-s dans le cadre du programme **Accélération de Mitacs**.
- Les résultats et les recommandations ont été communiqués aux **Services résidentiels de Community Living Victoria**.
- Un article de revue portant sur le projet sera publié dans *PALAESTR*A en **septembre 2025**.
- Un second article est en cours d'élaboration pour le *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*.