

BIENVENUE À L'ARC-EN-CIEL

Nous sommes ravis de vous accueillir parmi nous.

En tant que nouveau membre, vous intégrez l'un de nos deux programmes dédiés à la santé cardiovasculaire, et ce cahier vous fournira toutes les informations essentielles pour bien débuter votre parcours avec nous.

Depuis 1991, notre organisme œuvre pour offrir des services de prévention et d'aide en santé cardiovasculaire à la population du Kamouraska.

Notre **mission** vise à soutenir et à répondre aux besoins en faisant l'éducation des saines habitudes de vie en proposant des activités supervisées, par des kinésiologues, visant à améliorer la santé globale de chacun.

Nos services:

- Programme de réadaptation cardiaque ;
- Programme de prévention primaire ;
- Clinique de dépistage ;
- Analyse de la composition corporelle ;
- Conférence sur demande.

Nos valeurs



Santé globale



Dignité



Autonomie



Solidarité

HISTORIQUE DE L'ORGANISME

1991	1995	1998	2006	2020	2021	2022	2023
Fondation par des bénévoles pour offrir des services en réadaptation cardiovasculaire.	Obtention de la charte et création officielle de l'Arc-en-ciel du cœur. Lancement du programme de réadaptation supervisé par des médecins et infirmières.	Attribution d'un local à l'hôpital par le Réseau Santé Kamouraska.	Embauche de la première kinésiologue, permettant une supervision sans présence médicale constante.	Prix Excellence en santé du MSSS pour le projet de prévention des maladies cardiaques.	Ouverture d'un second local à La Pocatière.	Partenariat avec St-Pacôme et création de La course de l'Arc-en-ciel.	Entraînement en entreprise pour les employés de Construction Marcel Charest et Fils.

Derrière l'Arc-en-ciel du cœur du Kamouraska, une équipe dévouée veille à la réalisation de notre mission.

Notre **conseil d'administration**, composé de membres engagés, joue un rôle essentiel dans l'orientation et le développement de l'organisme. Il veille à la bonne gestion de nos services, à la mise en place de projets adaptés et à la pérennité de nos actions.

FONCTIONNEMENT

Nos programmes



3 sessions par année:
printemps (9 semaines) &
automne-hiver (15 semaines)



Entraînement en groupe de 60
minutes (intérieur et/ou
extérieur)



Programme d'entraînement
personnalisé à votre condition



2 locaux avec des appareils
d'exercices cardiovasculaires et
musculaires



Tarifs abordables

Référence d'un proche - Critères d'admissibilité

L'Arc-en-ciel du cœur du Kamouraska accueille des personnes ayant des problématiques de santé ciblées ou présentant plusieurs facteurs de risque. Voici les critères pour être admissible:

Réadaptation cardiaque

Personnes ayant reçu un diagnostic:

- Maladie coronarienne athérosclérotique ;
- Insuffisance cardiaque compensée ;
- Cardiomyopathie ;
- Diabète de type I ;
- Diabète de type II avec \geq deux facteurs de risque.

Contactez-nous. Nous transmettrons votre demande aux infirmières des maladies chroniques de l'Hôpital Notre-Dame-de-Fatima pour approbation. Si elle est acceptée, nous communiquerons avec vous afin de fixer un rendez-vous d'évaluation initiale.

Prévention primaire

Personnes sans diagnostic cardiaque, mais présentant \geq **deux** facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire (MCV) suivants:

- Obésité abdominale ;
- Hypertension artérielle ;
- Dyslipidémie ;
- Tabagisme ;
- Antécédents familiaux.
(cardiaque ou diabète)

Contactez-nous. Dès qu'une de nos intervenantes sera disponible, nous communiquerons avec vous afin de fixer un rendez-vous d'évaluation initiale. Une référence médicale n'est donc pas nécessaire pour accéder à ce programme. Cependant, votre médecin en sera avisé.

NOUVEAUTÉ
2025

PARTENARIAT

Grâce à un nouveau partenariat avec le Cégep de La Pocatière, nous offrons maintenant un programme de prévention des maladies cardiovasculaires à une clientèle qui **ne répond actuellement pas aux critères d'admissibilités** de nos programmes et que l'AEC n'a pas la capacité d'accueillir.

Ce programme suit le même fonctionnement que les autres services de l'AEC, soit deux séances hebdomadaires d'une heure sous la supervision d'un professionnel.

Il permet d'accepter toute personne présentant **un** des facteurs de risque de la MCV. Il accepte aussi les personnes dont l'âge est un facteur, combiné à : une maladie neurodégénérative (Parkinson, SEP, etc.) ou une maladie auto-immune (arthrose, polyarthrite, etc.).

FONCTIONNEMENT: PARTENARIAT CÉGEP

Ce programme



2 sessions par année:
automne-hiver (15 semaines)



Entraînement supervisé de 60
minutes (2 fois/semaine)

*À noter que le groupe pourra être ouvert
uniquement avec un minimum de 10 inscriptions.



Programme d'entraînement
personnalisé à votre condition



La salle d'entraînement du
Cégep de La Pocatière



Tarifs abordables (145\$/session
+ 15\$ pour la carte de membre)

*Vignette de stationnement gratuite
(aucune garantie de place)



Accès aux services de l'AEC
(conférences, activités, etc.)

Référence d'un proche - Critères d'admissibilité

Un partenariat avec le Cégep permet maintenant à l'Arc-en-ciel du cœur du Kamouraska d'offrir un programme de prévention des maladies cardiovasculaires à des personnes qui ne pouvaient pas auparavant être accueillies. Voici les **critères** pour être admissible:

Prévention primaire - Cégep

Accessible à toute personne présentant **un seul** des facteurs de risque de la maladie cardiovasculaire (MCV) suivants:

- Obésité abdominale ;
- Hypertension artérielle ;
- Dyslipidémie ;
- Tabagisme ;
- Antécédents familiaux (cardiaque ou diabète).

Une personne dont l'**âge** constitue le seul facteur de risque peut également être admise, à condition de présenter l'une des pathologies suivantes :

- Maladie neurodégénérative (Parkinson, SEP, etc.) ;
- Maladie auto-immune (arthrose, polyarthrite, etc.).

Contactez-nous:

info@arcencielluducoeur.ca ou **418 856-7000, poste 7287**

Dès qu'une de nos intervenantes sera disponible, nous communiquerons avec vous afin de fixer un rendez-vous d'évaluation initiale de votre condition physique. Une référence médicale n'est donc pas nécessaire pour accéder à ce programme. Cependant, votre médecin en sera avisé.

**Utilisez ces coordonnées pour vous inscrire, effectuer un paiement ou si vous avez des questions sur le programme/votre dossier médical, etc.*

COMMUNICATIONS POUR LES MEMBRES



Charles-Alexandre Ouellet
Responsable du Centre Sportif

Centre sportif du Cégep de La Pocatière

140, 4e avenue,
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Téléphone : 418 856-1525 poste 2223
Courriel : calouellet@cegeplapocatiere.qc.ca

**Une fois membre, utilisez ces coordonnées pour déclarer une absence, pour demander des ajustements au programme ou si vous avez des questions sur l'entraînement, etc.*

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

Notre équipe



Isabelle Dionne

direction@arcenciolducoeur.ca
isabelle.dionne@arcenciolducoeur.ca



Sabrina Bergeron

sabrina.bergeron@arcenciolducoeur.ca



Rosalie Ouellet

rosalie.ouellet@arcenciolducoeur.ca



Justin Kidd-Thomassin

justin.kiddt@arcenciolducoeur.ca

Notre équipe est composée de **kinésiologues**, des professionnels de la santé spécialisés en activité physique. Le kinésiologue utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance. Votre bien-être est au cœur de nos interventions.

- Suivez les **consignes** de l'intervenant pour maximiser les bienfaits de votre programme.
- En cas de doute, posez vos **questions** pour éviter les blessures ou contre-indications.

Respect

Une politique contre le harcèlement psychologique et physique a été mise à jour pour assurer un environnement sain et bienveillant.

Santé et sécurité

En tant que participant, vous avez la responsabilité de nous informer de tout changement lié à votre santé, votre médication ou votre condition.

L'activité physique comporte certains risques. En cas de douleur, malaise ou autre symptôme, avertissez l'intervenant(e) immédiatement. Ils/elles sont formé(e)s et un DEA est disponible sur place.

Absences

Votre assiduité est essentielle pour atteindre vos objectifs de santé. Après quatre absences non motivées et sans avis, votre dossier sera fermé. Merci d'aviser **votre responsable de groupe** au moins 24 heures à l'avance, par téléphone (un message vocal est accepté) ou par courriel. Les absences pour raisons médicales (rendez-vous, maladie, blessure) sont considérées comme valides.

COMMUNICATIONS

Local de l'hôpital

1201, 6e Avenue Pilote
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Téléphone : 418 856-7000 poste 7287
Courriel : info@arcenciolducoeur.ca

Local de la 4e avenue

212-B, 4e Avenue Painchaud
La Pocatière (Québec) G0R 1Z0
Téléphone : 418 371-0579
Courriel : info@arcenciolducoeur.ca

Local de St-Pacôme

(Partenariat avec le Cercle des fermières)

27 Rue St Louis
Saint-Pacôme (Québec) G0L 3X0
Téléphone : 581 671-1006
Courriel : info@arcenciolducoeur.ca

INFORMATIONS PRATIQUES

Stationnement (4e avenue)

Une vignette de stationnement vous sera remise. Les membres peuvent se stationner dans les espaces rouges devant le local (priorité aux personnes avec limitations). Nous comptons sur le bon jugement de tous. D'autres places sont disponibles en bas de la côte et près de la caisse Desjardins, devant le muret de béton.

Entretien des locaux

En hiver, portez des souliers d'intérieur pour protéger les équipements. Après utilisation de l'équipement, laissez-le propre et prêt pour le prochain membre. Ne vaporisez pas directement les produits nettoyants sur les machines, appliquez-les sur une guenille.

Programme d'entraînement

Vous devez noter les informations relatives aux exercices réalisés dans votre cahier de suivis afin de permettre aux kinésiologues de suivre votre progression. En début de session, il est normal de conserver l'ancien programme. En raison de la forte demande, les changements de programme se feront graduellement.

Procédure tempête

En cas de fermeture de l'École polyvalente La Pocatière, aucune séance d'entraînement n'aura lieu. Les séances seront reportées plus tard. Consultez le site infofermeture.csskamloup.gouv.qc.ca/ ou suivez CHOX-FM 97,5, ainsi que notre page Facebook pour être informé.

Fériés et reprise de séances

En cas d'absence, vous pourrez reprendre les séances manquées durant la session, selon les disponibilités. Nous ferons de notre mieux pour vous accommoder. Par contre, il est de votre responsabilité de ne pas en manquer et de vous engager à venir à l'AEC. Lors des journées fériées, les séances manquées pourront être reprises dans le cadre de la session.

- Respectez les heures du groupe dans lequel vous êtes inscrit.
- Vous pouvez entrer 5 minutes à l'avance pour vous préparer.
- Votre entraînement ne doit pas dépasser 60 minutes.
- Le flânage après l'entraînement n'est pas toléré.
- Aucun effet personnel ne doit rester dans le local.

Matériel nécessaire



Vêtements confortables



Souliers d'intérieur



Bouteille d'eau



Médication au besoin



Linge pour nettoyer

Matériel fourni



Produit nettoyant



Cahier d'exercices

CONSEILS DE PRO

Votre corps doit être mis au défi

Pour améliorer ou maintenir votre forme, il faut sortir de votre **zone de confort**. Si les exercices restent toujours les mêmes, le corps s'adapte et les progrès s'arrêtent tandis que le vieillissement continue d'affecter votre santé physique.

En augmentant graduellement l'intensité, la durée ou la fréquence, vous stimulez votre corps de façon sécuritaire. Un objectif **SMART** vous aide à avancer avec clarté et motivation.



Un objectif SMART est clair et bien défini (**spécifique**), permettant de suivre les progrès (**mesurable**). Il doit être réaliste selon les ressources disponibles (**atteignable**) et adapté aux capacités et au contexte (**réaliste**). Enfin, il s'inscrit dans un délai précis pour assurer une progression (**temporellement défini**).

- Qu'est-ce que vous n'aimez pas de votre situation actuelle ?
- Pour quelles raisons voudriez-vous faire ce changement ?
- Quels seraient les avantages de ce changement ?
- Comment pourriez-vous vous y prendre pour réussir ?
- Que pensez-vous être capable de changer pour l'atteindre ?
- À quel point est-ce important pour vous d'atteindre votre objectif ?

VOTRE SANTÉ, VOTRE RESPONSABILITÉ

PERCEPTION DE L'EFFORT

ZONE CIBLE	0	RIEN
	0.5	EXTRÊMEMENT FACILE
	1	TRÈS FACILE
	2	FACILE
	3	MODÉRÉ
	4	UN PEU DIFFICILE
	5	DIFFICILE
	6	PLUS DIFFICILE
	7	TRÈS DIFFICILE
	8	
	9	TRÈS TRÈS DIFFICILE
	10	MAXIMUM

Des **évaluations de la condition physique** sont offertes gratuitement pour les membres de l'AEC. Elles mesurent votre composition corporelle (InBody 270), votre force & endurance, votre équilibre et la capacité aérobie. Ces évaluations aident notamment à fixer des objectifs et à ajuster votre programme. *Celles-ci ne sont pas obligatoires.*

Nos recommandations



Minimum de 150 min/semaine d'intensité **modérée à élevée**



Limitez le temps **sédentaire** à 8 h (inclut un maximum de 3 h par jour consacré aux écrans).



Bouger au 30 minutes et accumuler des périodes de 10 minutes

IMPLICATIONS

Vous pouvez jouer un rôle clé dans l'organisation et la réussite de nos événements.

Voici quelques façons de vous impliquer :

Bénévolat

Nous offrons diverses opportunités pour les membres de participer activement en tant que bénévoles. Vous pouvez aider dans l'organisation, la gestion logistique, l'animation ou la promotion de nos événements. Des opportunités sont également disponibles pour ceux qui souhaitent aller plus loin, comme rejoindre notre conseil d'administration.

Événements spéciaux

Nous organisons régulièrement des événements comme des collectes de fonds, des sorties en nature, et des activités de groupe. Ces moments sont l'occasion de **renforcer les liens** entre les membres et de contribuer à la mission de l'organisme. Participer à ces événements est une manière enrichissante de vous engager et de soutenir les causes qui nous tiennent à cœur.

Articles et promotions

Nous avons des articles promotionnels disponibles pour soutenir notre visibilité. Affichez vos couleurs et montrez votre soutien en portant nos t-shirts, casquettes, et autres produits lors des événements. Ces articles sont aussi un excellent moyen de **parler de notre cause** autour de vous!

Autres opportunités

Il y a toujours des besoins spécifiques auxquels vous pouvez répondre. Si vous avez des **compétences particulières** ou des idées pour améliorer nos activités, nous serions ravis de vous entendre! Nous croyons en la collaboration et la créativité de tous nos membres.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à discuter avec nos intervenantes.

Restez connecté



arcenciolducoeur



www.arcenciolducoeur.ca



facebook.com/arcenciolducoeurdukamouraska

*Que l'aventure
commence!*

L'ARC-EN-CIEL
DU COEUR

