

Participer à un programme d'exercices — vos droits et responsabilités

Vous êtes en droit de vous attendre à des programmes sécuritaires et bénéfiques adaptés à vos besoins, capacités et objectifs. Cette remarque s'applique autant à un programme de club de conditionnement physique privé, qu'à un programme offert au « Y » ou dans un centre de loisirs de l'âge d'or. Vous avez droit à des programmes de qualité que vous payiez directement des frais de participation ou par vos impôts. Avant de vous inscrire, vous avez le droit de poser des questions:

Pour se rendre : Y a-t-il un stationnement ou un transport public? Est-il facile de s'y rendre à pied? Les entrées sont-elles bien éclairées, les marches égales et exemptes de neige?

Options : Est-ce que l'heure et les jours des programmes vous conviennent? Pouvez-vous faire un essai avant d'adhérer au programme? Pouvez-vous changer de cours plus tard?

Coûts : Y a-t-il des frais d'adhésion? Allez-vous avoir besoin de vêtements, de chaussures ou d'équipement spéciaux? Allez-vous avoir besoin d'une évaluation ou de l'autorisation d'un médecin et, dans l'affirmative, quels en seront les coûts?

Personnel : Est-il accueillant et serviable? Est-ce que les instructeurs sont formés pour travailler avec des aîné(e)s? Vous a-t-on interrogé concernant vos attentes?

Installations : Y a-t-il des toilettes à proximité? Y a-t-il des endroits pour s'asseoir, des vestiaires?

Autres participants : Combien y aura-t-il de personnes dans le cours ou le groupe? Êtes-vous à l'aise avec la répartition des âges et des participants de sexe masculin et féminin au sein du groupe?

Les réponses aux questions précédentes vous aideront à déterminer si des installations ou des programmes vous conviennent et vous aideront à choisir entre les programmes.



Le droit de faire connaître votre point de vue

Même lorsque vous prenez le soin de vous enquérir au sujet d'un programme avant de vous y inscrire, il se pourrait qu'une fois inscrit(e) vous ayez quand même des difficultés de temps à autre. Par exemple, il se pourrait que vous trouviez la salle trop froide ou trop chaude, que vous ayez de la difficulté à voir ou à entendre l'instructeur ou encore que vous trouviez certains mouvements difficiles à exécuter. N'allez surtout pas tout laisser tomber. Donnez aux responsables du programme la chance d'entendre vos doléances et d'y trouver une solution. Ce qui vous agace, dérange peut-être aussi d'autres participants. Il devrait être facile pour les membres de tout programme de vie active de faire connaître leur point de vue aux responsables du programme au moyen de boîtes à suggestions, de fiches de commentaires ou de groupes de discussion prévus à cette fin.

Devoirs des responsables de programmes

Les responsables de programmes doivent compiler des données d'évaluation afin de s'assurer qu'ils offrent le meilleur service possible. Les gestionnaires et les intervenants ont des comptes à rendre auprès des bailleurs de fonds, des conseils d'administration et auprès de vous. Par exemple, ils peuvent :

- au moment de l'inscription, recueillir les coordonnées des participants pour avoir une idée plus précise de leur clientèle et de ses préférences, pour savoir comment les participants ont entendu parler du programme et ainsi de suite;
- tenir un relevé des présences pour connaître les tendances de la participation dans le but d'ajuster les cours et les horaires en fonction des besoins;
- tenir des entrevues téléphoniques pour offrir soutien et encouragement aux membres qui s'absentent ou pour connaître la raison de leur abandon;
- tenir des évaluations au début et à la fin du programme pour examiner les bienfaits possibles de la participation, par exemple, amélioration du sommeil ou de l'équilibre.

Fournir des renseignements?

Des renseignements, comme l'évaluation de la condition physique ou des examens médicaux, peuvent être exigés comme condition d'admission à un programme. Quand vient le moment de fournir des renseignements, cela se fait la plupart du temps sur une base volontaire. Si l'on vous demande de fournir des renseignements d'évaluation, vous devriez considérer sérieusement la demande. Votre participation au processus d'évaluation est indispensable pour aider les responsables de programmes à obtenir des fonds et à répondre aux attentes de leurs clients, y compris les vôtres, et à celles des futurs participants. Ces renseignements sont même parfois condensés et mis à la disposition des moniteurs de tout le pays, afin de les aider à améliorer leurs programmes. Qui sait? Un jour, vous pourriez être appelé(e) à siéger à un comité chargé de la planification d'une évaluation, du choix des outils d'évaluation et de l'élaboration des recommandations à partir des résultats.

Que devriez-vous savoir avant d'accepter de fournir des renseignements?

Les escroqueries par télémarketing nous ont tous rendus plus méfiants à l'idée de divulguer notre adresse et notre numéro de téléphone.

Dans le doute, n'hésitez pas à poser des questions. Vous ne devriez pas être tenu(e) d'accepter quoi que ce soit sur-le-champ. Avant de fournir des renseignements, vous devriez obtenir une réponse aux questions suivantes :

- Qui fait la demande?
- Qu'est-ce que l'on attend de vous?
- Combien de temps cela vous prendra?
- À quelles fins servira l'information?
- Que fera-t-on pour que ces renseignements demeurent confidentiels et en sécurité?
- Allez-vous avoir l'occasion de poser des questions?
- Allez-vous pouvoir changer d'idée en cours de route?
- Êtes-vous certain de comprendre le document que l'on vous demande de signer?
- Avez-vous reçu des informations par écrit, par exemple un exemplaire du formulaire?
- Vous a-t-on fourni le nom d'une personne à joindre pour obtenir des éclaircissements?

Protection de vos renseignements personnels

Les évaluateurs et les chercheurs ont diverses stratégies pour protéger les renseignements personnels qui leur sont fournis, par exemple :

- Utilisation d'identificateurs ou de codes au lieu du nom des personnes ;
- Conservation sécuritaire de toutes les données brutes, par exemple les questionnaires, sous clef;

- Destruction des renseignements une fois l'évaluation complétée;
- Non-divulgence des noms, adresses et numéros de téléphone à aucune autre partie;
- Non-utilisation de l'information à d'autres fins, hormis celle indiquée sur le formulaire.

Ces garanties devraient être clairement énoncées dans le formulaire que l'on vous demandera de signer. Pour récapituler, vous avez le droit de poser des questions avant de joindre un programme, le droit d'émettre des commentaires (positifs ou négatifs), et le droit d'obtenir l'assurance que les renseignements que vous fournissez seront protégés. Par ailleurs, vous avez le devoir de vous assurer que le programme répond aux besoins et aux attentes des autres participants en vous impliquant dans le processus d'évaluation.

Au sujet de l'auteur :

Madame Anita Myers (Ph.D.) enseigne à l'École de santé publique et des systèmes de santé de l'Université de Waterloo et a une nomination conjointe au département de kinésiologie. Les domaines d'enseignement qui l'intéressent sont l'évaluation des programmes de santé, le vieillissement, la santé et le bien-être. Elle est membre de la Société canadienne d'évaluation et de la Gerontological Society of America. <https://www.geron.org/>

La professeure Myers a rédigé ces Conseils de vie active à l'origine en mars 2003.