

Les amis de l'étincelle – Proposition séance n°5

Objectifs de la séance :

- Finaliser les visuels.
- Renforcer les connaissances en nutrition : remettre en mémoire l'épi alimentaire et présenter la brochure Manger Bouger.
- Soutenir l'apprentissage du français autour de mots, consignes et concepts liés à l'alimentation et à la santé.
- Entrer en période d'évaluation du programme.

Etapas de la séance :

1. Accueil et introduction

- Expliquer le déroulé de la séance : choix des visuels, explication du site Manger Bouger, début de l'évaluation puis éventuels thèmes complémentaires.

2. Retour sur les visuels, en groupe complet :

- Présentation des trois propositions retravaillées pour chacun des trois visuels.
- Échanges sur la compréhension, la clarté, les préférences.

3. Explication du site "Manger Bouger"

- Présenter l'épi alimentaire et la brochure Manger Bouger.
- Reformuler les grands repères : variétés, quantités, mouvement...
- Annoncer que leur outil final sera intégré sur Manger Bouger, disponible en téléchargement.
- Temps de questions / reformulations pour vérifier la compréhension.

4. Période d'évaluation + Distribution d'un petit support sur le diabète avec une explication de celui-ci.

- Evaluation avec un court questionnaire (6 questions) où les réponses se feront par des smileys (échelle de 5 smiley) :
 - As-tu trouvé les séances faciles à comprendre ?
 - Est-ce que grâce aux séances tu comprends mieux ce que c'est une alimentation équilibrée ?
 - Est-ce que l'un des 3 supports que tu as réalisé avec ton groupe t'aidera à avoir une alimentation meilleure pour ta santé à l'avenir ?

- As-tu apprécié les activités et les supports utilisés pendant les séances ?
 - T'es-tu sentie à l'aise pour poser des questions ou participer ?
 - Es-tu satisfaite de l'ensemble des 5 séances ?
- Nous donnerons à Madame Maud un autre questionnaire à remplir le lendemain où seront écrit dessus :
- Qu'est-ce que j'ai le plus apprécié dans ces 5 séances ?
 - Qu'est-ce qui devrait changer ou être amélioré pour les prochaines séances ?
- + lui demander de reparler avec les participantes des 6 autres questions précédentes ? (Vérification compréhension et moins de biais sans notre présence).

5. Thèmes complémentaires (si le timing le permet)

A. L'eau du robinet

- Discussion sur les idées reçues : calcaire, goût, sécurité.
- Explication simple : calcaire ≠ pierre aux reins ; eau potable et bonne pour la santé (évite le plastique et donner des solutions pour diminuer le goût de chlore).

B. Petit rappel sur l'activité physique

- Exemples simples d'activité quotidienne (marche, escaliers, jeux avec enfants...). Bien préciser que Bouger ne veut pas dire "sport".
- Identifier ce qui est faisable pour elles dans leur quotidien. (Tâches ménagères, courses, limiter la position assise ou allongée : sédentarité, se lever fréquemment, bouger le plus possible).

6. Conclusion de la séance

- Synthèse collective des choix de visuels retenus.
- Remerciements et clôture.

SCENARIO D'ANIMATION ATELIER – Amis de l'étincelle - séance n°5

Temps	Activité	Qui	Matériel
ACTIVITE 1 : ACCUEIL DES PARTICIPANTES 9h50 – 10h10			
ACTIVITE 2 : INTRODUCTION 10h10 - 10h15 Objectif : Expliquer le déroulé de la séance			
10 minutes	Demander ce qu'elles ont retenues de la semaine passée + questions Introduction sur le thème du jour : choix des visuels, Manger Bouger, l'évaluation puis éventuels thèmes complémentaires		Ecrire le mot ENSEMBLE sur le tableau. Félicitations à elles !
ACTIVITE 3 : RETOUR SUR LES VISUELS 10h15 – 10h45 Objectif : Déterminer les 3 visuels finaux			
30 minutes	Présentation des trois propositions retravaillées pour chacun des trois visuels. Vote collectif pour sélectionner les trois visuels finaux qui constitueront l'outil. Remise des visuels aux participantes.		3 idées de visuels différents pour les 3 visuels déterminés. Impression de ces visuel x25 (les 3).
ACTIVITE 4 : PUBLICITE POUR MANGER-BOUGER 10h45 – 11h05 Objectif : Présenter le travail de manger bouger			
20 minutes	Présentation du site + explication que leur outil final sera intégré sur		Brochures QR code stickers – marques page

	Manger Bouger, disponible en téléchargement.		Projecteur d'Eric
ACTIVITE 5 : EVALUATION DU TRAVAIL			
11h10 – 11h30			
Objectif : Evaluation du projet par les participantes + Distribution d'un petit support sur le diabète			
20 minutes	Evaluation avec un court questionnaire (5 questions) où les réponses se feront par des smileys (5) Nous donnerons à Madame Maud un autre questionnaire à remplir le lendemain		Questionnaire quantitatif x30 Questionnaire qualitatif x30
ACTIVITE 6 : THEMES COMPLEMENTAIRES			
11h30 – 11h50			
20 minutes	Discussion autour de l'eau du robinet et de l'activité physique		Recherches faites au préalable dessus par les animateurs
ACTIVITE 7 : CONCLUSION DE LA SEANCE			
11h55 – 12h			