Les amis de l'étincelle – Séance 1 : Activité physique

Deux séances d'intervention, visant à "désacraliser" le terme d'activité physique, afin de faire référence de manière plus simple à la notion de mouvements, au fait de bouger.

L'ambition est de mettre en avant que chaque mouvement supplémentaire au quotidien, est bénéfique pour sa santé, son bien-être.

Il ne s'agira donc pas là de traiter du sport, mais bien du mouvement pour sa santé.

Objectifs de la séance :

- Percevoir les représentations existantes derrière le terme d'activité physique pour les participantes
- Aborder les bienfaits de l'activité physique– relatifs à la littéracie en santé et plus particulièrement la littéracie physique ainsi que la sédentarité.
- Soutenir l'apprentissage du français autour du vocabulaire, des concepts liés à l'activité physique et à la santé, en valorisant les échanges oraux et la lecture collective.
- Evaluer la possibilité d'organiser une séance 2 autour d'une mise en action, c'est-à-dire d'une petite marche collective dans le quartier.

Espace à disposer : chaises en cercle

Accueil des participantes – incitation à ne pas s'asseoir forcément si elles le souhaitent – debout : respirer – bouger ses articulations brièvement ?

Etapes de la séance :

1. Accueil et introduction – 15 min

- Deux notions clés complémentaires de l'alimentation vont être évoquées durant ces 2 prochaines séances
- Quelques mouvements debout en cercle : bouger sa tête, ses genoux, ses chevilles, ses épaules, ses hanches, se déplacement dans la salle, respirer
- Qu'est-ce que vous ressentez en faisant ces mouvements ?

2. Quiz et infos santé – 60 min

- Quels liens avec la santé ? Quels bienfaits pour la santé ? Quels autres apports (lien social, etc.) ?

3. Echange – discussion autour de questions – 30 min

- À quelles occasions vous mettez-vous en mouvement ? dans quels lieux :

- À la maison
- Dans la rue, dans des lieux publics
- Dans une salle de sport

- Avec qui ?

    - Seul
    - En famille
    - Avec des amis, des voisins
    - Des participants·es

- Est-ce :

    - Du mouvement
    - De l'activité physique
    - Du sport

=>Disposer les affiches des pictos reprenant les différentes possibilités de réponses à ces questions et proposer aux participantes de venir coller un petit post-it ou gommette à tour de rôle sur ces différents items, favorisant ainsi un peu le mouvement en se levant à plusieurs reprises.

=> Poser la question : Est-ce que bouger pour cette activité vous fait plaisir ou non ?

Proposer aux participantes de coller les petits post it comprenant dessus des visages simplifiés « émoji /smileys » : « contents/ neutres / mécontents ».

4. Questions relatives au groupe et échanges sur base des réactions, discussions, partages de témoignages – 10 min

5.Demande si souhait de faire une petite marche collective dans le quartier pour la prochaine séance et clôture – 5 min

SCENARIO D'ANIMATION ATELIER – Amis de l'étincelle – séance n°1 activité physique

Temps	Activité	Qui	Matériel
ACCUEIL DES PARTICIPANTES – INCITATION A NE PAS S'ASSEOIR FORCEMENT SI ELLES LE SOUHAITENT – DEBOUT : RESPIRER – BOUGER SES ARTICULATIONS **9h50 – 10h00**			
ACTIVITE 1 : INTRODUCTION **10h00 - 10h15** **Objectif :** Expliquer le déroulé de la séance et introduire le mouvement			
15 minutes	Nous allons durant 2 séances parler de la notion de « bouger » Réaliser ensemble si les participantes sont d'accord quelques mouvements et debout en cercle : bouger sa tête, ses genoux, ses chevilles, ses épaules, ses hanches, puis se déplacer dans la salle, respirer. Question aux participantes : Qu'est-ce que vous ressentez en faisant ces mouvements ? Agréable/ pas agréable ?		
ACTIVITE 2 : PRESENTER LES NOTIONS LIÉES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LES IMPACTS SUR LA SANTÉ VIA UN QUIZ **10h15 – 11h15** **Objectif :** Découvrir les notions et les atouts de l'activité de la santé - désacraliser l'activité physique en mettant en avant les bienfaits de la marche (activité simple la plus accessible)			
60 minutes	- Une participante lit une question, aidée des autres participantes ou formatrices si nécessaire -Proposer les différentes réponses et demander qui répond telle ou telle réponse. Pour ajouter un peu de mouvement si possible : Réponse a : on lève une main Réponse b : on lève 2 mains Réponse c : on se lève	Ensemble	Impression couleur du quiz de 15 questions (+1 question bonus) 2 pages - pour le nombre de participantes (2 pages de quiz pour les participantes + 2 pages de réponses à la suite dans le document pour les animatrices)

	Réponse d : on se lève et on fait un tour sur soi		 
ACTIVITE 3 : SON ACTIVITÉ PHYSIQUE À SOI – MISE EN MOUVEMENT **11h15 – 11h45** **Objectif :** Réfléchir sur ses propres mouvements au quotidien			
30 minutes	Au travers de 3 questions et « d'affiches pictogrammes » accrochées dans la salle, les participantes peuvent parler de leurs propres expériences et ressentis. Questions : À quelles occasions vous mettez-vous en mouvement ? dans quels lieux : • À la maison • Dans la rue, dans des lieux publics • Dans une salle de sport Avec qui ? • Seul • En famille • Avec des amis, des voisins • Des participants·es Est-ce : • Du mouvement • De l'activité physique • Du sport	Ensemble	-Affiches avec pictogrammes représentant les différents items  -Ruban adhésif ou pate à fixer pour coller les affiches -Gommettes ou post-it en nombre suffisant pour les participantes -Mini post-it avec smiley content/neutre/mécontent inscrits au préalable en nombre suffisant pour les participantes

ACTIVITE 4 : ÉCHANGES – DISCUSSIONS - TÉMOIGNAGES **11h45 – 11h55** **Objectif :** Mettre en avant leur vécu, leurs réflexions, leurs perceptions			
10 minutes	Partage de témoignages, réactions, qu'en pensent-elles, partagent-elles les mêmes ressentis, expériences.		Marqueurs Veleda si besoin d'écrire des mots clés / notions
ACTIVITE 5 : CONCLUSION DE LA SEANCE **Objectif : Evaluer l'intérêt de la thématique et la volonté de faire une marche lors de la deuxième séance** **11h55 – 12h55**			
5 minutes	Question : souhaitez-vous faire une petite marche pendant la prochaine séance, ensemble, à votre rythme, dans le quartier ?		
ACTIVITE 6 : CONCLUSION DE LA SEANCE **– 12h**			