Les amis de l'étincelle – Séance 2 : Activité physique

Objectifs de la séance :

- Renforcer les connaissances sur les bienfaits de l'activité physique– la littéracie en santé et plus particulièrement la littéracie physique ainsi que la sédentarité.
- Repérer ce qui peut faciliter ou freiner, à l'échelle individuelle et structurelle, la mise en mouvement : à partir de l'exemple d'un déplacement à pied, d'une marche collective dans le quartier.
- 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 les 2 séances sur l'activité physique et les poursuites éventuelles sur des ateliers pour l'année prochaine

---

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 ? Refaire quelques mouvements que souhaiteraient faire les participantes

Etapes de la séance :

1. Accueil et introduction – 15 min

- Retour sur la séance précédente et les questions éventuelles des participantes : **Avez-vous de nouvelles questions, des expériences à partager, ou des discussions qui ont émergées**, suite à la séance précédente (avec vos **proches**, avec les **autres participantes**, etc.)
- Retour sur les **deux notions clés** : **activité physique** et **sédentarité**
  Qui peut expliquer ? Qu'est-ce que vous avez retenu ? Est-ce que vous y avez **fait attention dans votre quotidien** depuis la dernière séance.
  Aborder la compréhension, la clarté, et les préférences.

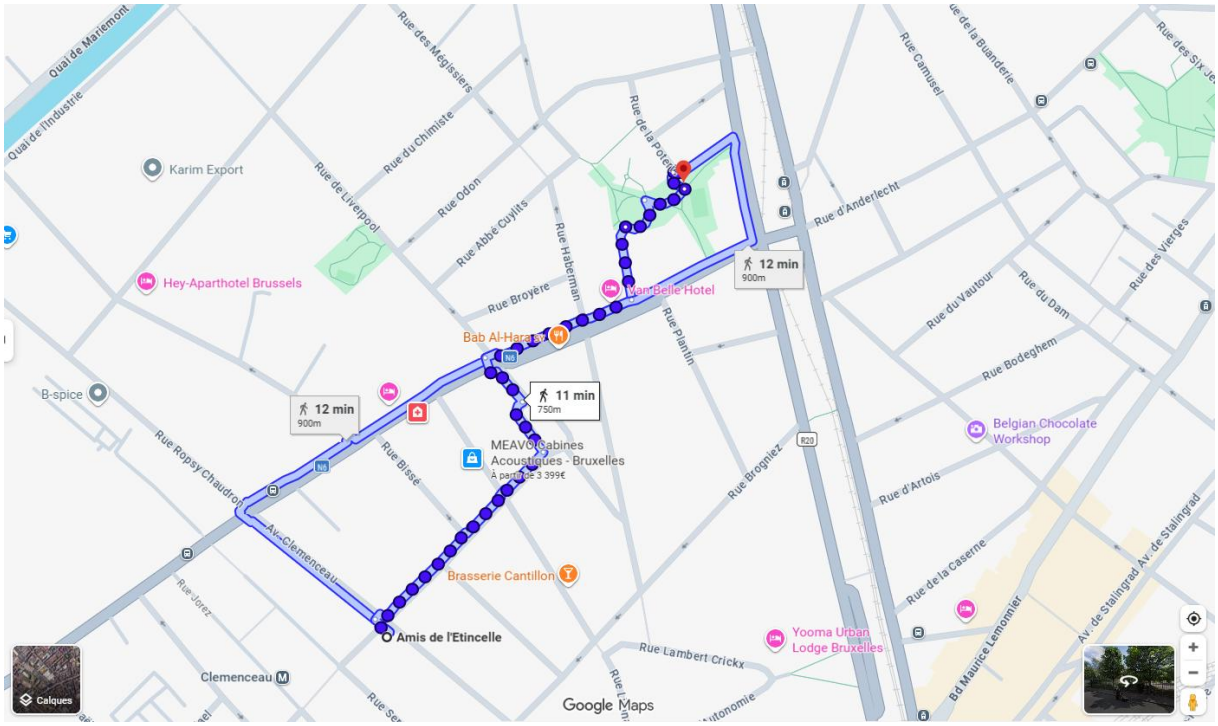
2. Présentation de visuels pour discussion - 15 min

- Le Visuel sur les bienfaits de la marche avec des pictos

- Campagne « Les Pieds » Bruxelles Mobilité : Qu'en pensez-vous ? Parler de la marche comme déplacement, l'avez-vous envisagé

- Si le timing le permet ? ou à la fin de la séance : le visuel temps de marche métro : qu'en pensez-vous ? Est-ce que cela vous donne envie de vous déplacer à pied ou non ?

3. Marche dans le quartier –pendant 45 min – 15 min aller – 15 min retour et 15 min sur place



https://maps.app.goo.gl/hfMfKdA7GJTSD4DL8

Prise de son à demander si possible lors de cette marche ?

- Marche collective - 15 min – pour rejoindre un espace vert – plaine de jeux – espace sport plein air avec un peu de nature
  Point d'attention : ne pas marcher trop vite - si certaines personnes ne veulent / peuvent pas marcher 15 min avec le groupe, proposer la possibilité de faire marche arrière et donc 2 groupes (si retour sur place : possibilité de discuter de ce qui peut être fait comme activité physique, des motivations, de la musique, du collectif, groupe ?)

- Discussion une fois arrivées à destination dans la plaine de jeux - 15 min

  Assis ou debout comme elles le souhaitent.

* Qu’est-ce que vous avez remarqué, est-ce que cela vous a plu, qu’est-ce que cela vous fait dans votre corps, dans votre tête, dans votre cœur ?
* La place de la nature ici ?
* La place de l’activité physique ici : qu’est-ce que vous observez ? Est-ce que vos enfants, vos proches utilisent les jeux, les équipements sportifs ? Machines « fitness - musculation » en libre accès, les équipements pour le sport : table de tennis de table, terrain de basket, foot, etc.
* Qu’est-ce qui vous a gêné / dérangé ou au contraire aidé pendant cette marche ? Faites attention à cela pour le retour ?

- Marche retour 15 min

4. Retour en salle - 20 min

- Qu’est-ce qui vous a aidé / dérangé ?
- Temps d’échange – Animation sur les leviers et freins à la marche
  j’aimerais marcher plus-moins, faire plus-moins d’activité physique ?
  Au tableau dessiner de 2 emojis :
  Qu’est-ce qui me donne envie de faire une balade, de marcher ?
  Qu’est-ce qui me plaît, me motive, me freine, m’empêche pour faire une balade, ou à aller marcher ?
  Pourquoi est-ce que je vais marcher ?

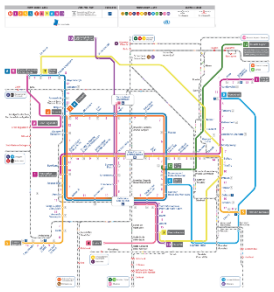
5. Evaluation et clôture – 10 min

- Evaluation en classe doc questionnaire
- Evaluation lors d’une prochaine séance avec leurs formatrices sous forme de discussion en se basant sur un document avec questions pour discussion (échanges sans l’équipe de Question Santé)
- Remerciements et doc métro **à pied à donner**

SCENARIO D'ANIMATION ATELIER – Amis de l'étincelle – séance n°2 activité physique

Temps	Activité	Qui	Matériel
ACCUEIL DES PARTICIPANTES – INCITATION A NE PAS S'ASSEOIR FORCÉMENT SI ELLES LE SOUHAITENT – DEBOUT : RESPIRER – BOUGER SES ARTICULATIONS **9h50 – 10h00**			
ACTIVITE 1 : INTRODUCTION **10h00 – 10h15** **Objectif :** Expliquer le déroulé de la séance			
15 minutes	Demander si elles ont des questions, des expériences à partager, ou des discussions qui ont émergées Demander ce qu'elles ont retenues de la semaine passée, retour sur les deux notions clés : activité physique et sédentarité. Qui peut expliquer ? Qu'est-ce que vous avez retenu ? Est-ce que vous y avez fait attention dans votre quotidien depuis la dernière séance. Compréhension, clarté, et préférences		
ACTIVITE 2 : PRESENTATION DE VISUELS POUR DISCUSSION **10h15 – 10h30** **Objectif :** Rappeler les bénéfices de l'activité physique, plus particulièrement la marche			
15 minutes	- Présentation du visuel « Marcher et prendre soin de sa santé ». Demander aux volontaires de lire à tour de rôle les bienfaits - Visuel de la campagne « Les Pieds » Bruxelles Mobilité : Qu'en pensez-vous ? La marche comme déplacement,		Impression couleur de ces 2 visuel x nombre de participants  

	l'avez-vous envisagé, qu'en pensez-vous ?		
ACTIVITE 3 : MARCHE DANS LE QUARTIER 15 min aller – 15 min retour et 15 min sur place **10h30 – 11h15** **Objectif : Ressentir les bienfaits de la marche**			
45 minutes	- Demande si prise de son possible lors de cette marche ? -15 min aller vers espace vert/parc/ plaine de jeux -15 min : échanges sur le lieu d'arrivée -15 min retour vers la salle de classe		Matériel prise de son
ACTIVITE 4 : LEVIERS – FREINS A LA MARCHE **11h15 – 11h40** **Objectif : Identifier ce qui peut aider ou empêcher la marche : approche individuelle et structurelle**			
25 minutes	Qu'est-ce qui a aidé / dérangé ? Qu'ont-elles remarqué ? Temps d'échange sur les motivations et obstacles à la marche dans l'espace public Animation – discussion : j'aimerais marcher plus-moins, faire plus-moins d'activité physique. Au tableau 2 emojis/smiley à dessiner : un		Marqueurs Veleda

	avec le sourire et un sans le sourire mots clé sous chaque émojis/smileys (freins ou aides à marcher) - Si encore un peu de temps, ou à la fin de la séance : Visuel temps de marche métro : qu'en pensez-vous ? Est-ce que cela vous donne envie de vous déplacer à pied ou non ? Est-ce que vous trouvez que cela est intéressant pour vous ou non ?		 https://stibstories.be/carte-metro-stib-a-pied/
ACTIVITE 5 : EVALUATION DU TRAVAIL **Objectif : Evaluation du projet par les participantes** **11h45 – 11h55**			
15 minutes	Evaluation avec un court questionnaire (5 questions) où les réponses se feront par des smileys (5) Autre questionnaire à remplir à donner aux formatrices		Questionnaire participantes x nombre de participantes Questionnaire formatrices x nombre de formatrices
ACTIVITE 6 : CONCLUSION DE LA SEANCE – Questions éventuelles **11h55 – 12h**			