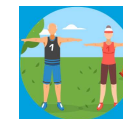


Objectif : Identifier les moyens d'agir sur soi-même afin de maintenir ou d'améliorer sa condition physique et de limiter le risque de chute

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
Accueil et Présentations	20 min	Présenter le programme du module 4 des Ateliers Vitalité. Relancer la dynamique de groupe.	Accueil des participants. Présentation du module 4. Rappeler les règles de participation. Animation « Bonjour » pour relancer la dynamique de groupe : « Le parcours ».	Diapos 1-5 Animation « Bonjour »	Chevalets
Bénéfices de l'activité physique	20 min	Sensibiliser les participants aux bienfaits de l'activité physique régulière sur la santé.	Apports sur la définition de l'activité physique. Réalisation d'une carte conceptuelle avec le groupe sur les bénéfices de l'activité physique pour la santé. A la suite, l'animateur fait une synthèse en mettant en avant les bénéfices suivants : <ul style="list-style-type: none"> • Repère nutritionnel (lien avec le module 3). • Facteur protecteur de la santé (lien avec module 2) • Prévention des chutes (module 4) • Amélioration des fonctions intellectuelles et la vie sociale (module 5). 	Diapos 6-10	
La prévention des chutes	30 min	Amener les participants à identifier des moyens pour limiter le risque de chutes.	Introduction sur les chutes, les risques et les moyens pour les limiter. Exposé participatif sur la prévention de la perte musculaire Exposé participatif sur la prévention de la perte de densité osseuse et sur l'ostéoporose. Démonstration de la méthode pratique pour se relever et expérimentation, pour les participants qui le souhaitent. Présentation des mécanismes de l'équilibre. Exercices pratiques pour renforcer son équilibre. Il n'y a pas d'obligation à tous les réaliser. Les participants sont libres de les faire ou non suivant leurs capacités et état de santé.	Diapos 11-14 Diapos 15-17 Diapos 18-20 Diapo 21 Diapos 22-23 Diapos 24-31	



Objectif : Identifier les moyens d'agir sur soi-même afin de maintenir ou d'améliorer sa condition physique et de limiter le risque de chute

Séquences	Durée	Objectifs	Déroulement	Méthodes d'animation	Supports participants
La prévention des chutes	5 min	Amener les participants à identifier des moyens pour limiter le risque de chutes.	Exposé directif sur la prévention des chutes qui sont liées à la personne et à l'environnement.	Diapos 32-33	
Pause	15 min		Collation optionnelle	Diapo 34	
Les recommandations	15 min	Faire connaître les recommandations de santé publique sur l'activité physique. Amener les participants à identifier leur niveau d'activité physique actuel et des pistes pour pratiquer au moins 30 min par jour.	Introduction sur l'intérêt de l'activité physique. Diaporama et échanges sur les recommandations actuelles du PNNS et la pratique physique au quotidien. Echanges sur les activités physiques ou sportives qu'il est possible de pratiquer sur le territoire des participants. Apports sur les éléments permettant d'augmenter sa motivation, et sur ce que les participants peuvent modifier dans leurs habitudes pour augmenter leur niveau d'activité. Apports sur les frais pris en charge par certaines collectivités ou mutuelles.	Diapos 35-39 Diapos 40-42	
Choré Vitalité	30 min	Amener les participants à découvrir une activité pour bouger avec plaisir, accessible à tous.	Animer la séquence « Choré Vitalité ». Ce que l'on cherche n'est pas la perfection dans les gestes mais de la gaité, du plaisir à se synchroniser avec la musique et avec le groupe.	Diapos 43-52 Vidéos de la Choré Vitalité (6 vidéos)	
Présentation et choix du module 6	10 min	Présenter les modules 6 et aboutir à un choix collectif.	Les participants doivent choisir le thème du dernier module parmi 2 choix : « Un chez moi adapté, un chez moi adopté » ou « Vitalité et éclat pour soi ! ».	Diapos 53-55	
Clôture du module	5 min	Clôturer le module.	Clôture du module avec un rappel pour les participants des points clés. Distribuer la fiche synthèse (modules 3 et 4). Terminer le module 4 en rappelant au groupe la date, l'heure et le lieu du prochain module.	Diapos 56-58	Fiche synthèse (modules 3 et 4)