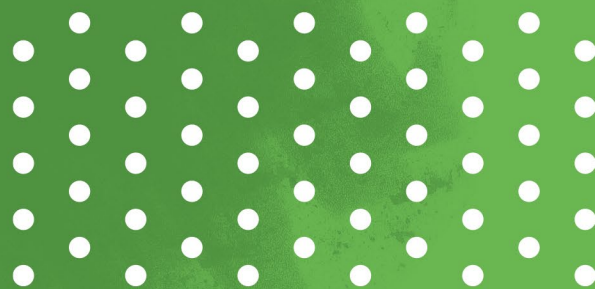


Ma santé, j'y participe!

ATELIER

#1



L'atelier en un coup d'œil

Lors de ce premier atelier, les participants et les intervenants font connaissance et partagent leurs attentes et objectifs respectifs à l'égard du programme *Branché santé*.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
1. Accueil Intervenant social Nutritionniste PAP ¹	Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
2. Partageons l'assiette Intervenant social	Parents et enfants Salle de rencontre	30 minutes
3. Marché conclu! PAP	Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
4. Pause Nutri-Active Nutritionniste PAP	Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
5. Formulaires Nutritionniste PAP	Parents et enfants Salle de rencontre	20 minutes
6. Tag «Accroche-toi!» PAP	Parents et enfants Espace actif	15 minutes
7. Synthèse Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes

¹ Le PAP désigne un professionnel de l'activité physique tel qu'un kinésiologue, un enseignant en éducation physique et à la santé ou un professionnel de l'exercice qualifié.

Objectifs d'apprentissage

Parents et enfants

- Décrire les objectifs et le déroulement du programme.
- Exprimer ses attentes.
- Expérimenter un jeu actif en famille.

Matériel

- [Cartons tentes](#) (1 par participant);
- Marqueurs ou feutres (1 par famille);
- Stylos (1 par participant);
- 1 copie par participant du document « [Partageons l'assiette](#) »;
- 1 copie des [billets contenant les thèmes du contrat](#);
- 1 copie du document d'engagement « [Contrat de groupe](#) »;
- Portfolios ou porte-documents de type Duo-Tang (1 par famille) incluant:
 - 1 copie par famille du [calendrier des rencontres](#) — *Facultatif*²;
 - 1 copie par participant du questionnaire « [Menez une vie plus active](#) » (PDF fillable);
 - 1 copie par participant du questionnaire « [Menez une vie plus active - Document de référence](#) » (PDF fillable);
 - 1 copie par parent du « [Questionnaire pour les parents – début du programme](#) »;
 - 1 copie par enfant du « [Questionnaire pour les enfants – début du programme](#) »;
 - 1 copie par famille du [formulaire d'autorisation pour la prise de photos et leur utilisation](#) — *Facultatif*;
 - 1 copie par participant du document « [Mon repas préféré](#) »;
- Outil au choix pour noter les idées d'un remue-méninges à la vue des participants. Exemples:
 - ordinateur portable, écran et projecteur;
 - tableau à feuilles ou grand carton + marqueur permanent;
 - tableau blanc + marqueur effaçable;
 - tableau vert/noir + craies;
- Collation pour la [pause Nutri-Active](#) (1 par participant).

² Écotruc: ramasser les cartons/papiers après l'atelier et les réutiliser à chaque séance.

³ Écotruc: la transmission du document par voie électronique est privilégiée pour les participants qui ont accès à un courriel et à Internet à la maison.

Préparation

- Imprimer les différents documents et préparer les portfolios.
- Imprimer et découper les billets thématiques pour le contrat de groupe⁴.
- Lire l'exemple de contrat de groupe et discuter avec les autres intervenants du programme pour lister les énoncés que l'équipe tient à retrouver au contrat final **[PAP]**.
- À l'aide du [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#) :
 - Choisir l'activité physique du jour **[PAP]**;
 - Planifier la collation **[Nutritionniste]**.

⁴ Écotruc : plastifier les billets pour assurer leur réutilisation d'un groupe à l'autre.

PARTIE 1

ACCUEIL

Animé par : Équipe Branché santé

15 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Cette activité vise à présenter le programme et les intervenants aux participants.

MATÉRIEL

- [Cartons tentes](#) (1 par participant)⁵;
- Marqueurs ou feutres (1 par famille);
- Portfolios ou porte-documents de type Duo-Tang (1 par famille) incluant :
 - 1 copie par famille du [calendrier des rencontres](#) — *Facultatif* ⁶;
 - 1 copie par participant du questionnaire « [Menez une vie plus active](#) » ([PDF fillable](#));
 - 1 copie par participant du questionnaire « [Menez une vie plus active - Document de référence](#) » ([PDF fillable](#));
 - 1 copie par parent du « [Questionnaire pour les parents – début du programme](#) »;
 - 1 copie par enfant du « [Questionnaire pour les enfants – début du programme](#) »;
 - 1 copie par famille du [formulaire d'autorisation pour la prise de photos et leur utilisation](#) — *Facultatif*;
 - 1 copie par participant du document « [Mon repas préféré](#) ».

DÉROULEMENT

- Avant le début de l'atelier, mettre un stylo et un carton tente à chaque place.
- Accueillir les participants en créant une ambiance chaleureuse et favorable au sentiment d'appartenance et de confiance. Remettre un portfolio par famille en souhaitant la bienvenue à chacun des membres et en leur demandant d'y inscrire leur nom.
- Demander à chaque participant d'y écrire son prénom et de le placer devant lui afin que les autres puissent le voir.
- Se présenter en précisant le rôle de chacun des intervenants au sein du programme et le fait que deux intervenants sur les trois seront généralement présents lors des prochains ateliers.
- Souligner que certains ateliers peuvent susciter le besoin de parler avec un professionnel et que, le cas échéant, les intervenants pourront répondre aux questions ou diriger les gens vers des ressources disponibles.

⁵ Écotruc : ramasser les cartons après l'atelier et les réutiliser à chaque séance.

⁶ Écotruc : la transmission du document par voie électronique est privilégiée pour les participants qui ont accès à un courriel et à Internet à la maison.

- Indiquer les objectifs et les modalités du programme aux participants :
 - Énoncer que *Branché santé* vise avant tout l'adoption d'un mode de vie sain qui contribuera au bien-être et à la santé à court et à long terme, plutôt que la perte de poids.
 - Les objectifs généraux du programme :
 - Adopter une saine alimentation.
 - Être actif au quotidien.
 - Avoir une bonne estime de soi et une image corporelle positive.
 - Connaître les ressources communautaires.
 - Créer des liens avec d'autres familles.
 - Vivre des moments de plaisir en famille.
 - Le déroulement en cinq temps de chaque atelier :
 - Accueil;
 - 1 ou 2 activités thématiques;
 - Pause Nutri-Active;
 - 1 ou 2 activités thématiques;
 - Synthèse.
- Présenter la grande question qui sera explorée tout au long du programme, c'est-à-dire : « **Comment mes habitudes de vie peuvent-elles contribuer à mon bien-être et à celui de ma famille ?** ». Expliquer que la réponse sera personnelle et qu'elle va se construire au fil des activités et des discussions.
- En terminant, exposer le contenu de l'atelier et répondre aux questions des participants, le cas échéant.

PARTIE 2

PARTAGEONS L'ASSIETTE

Animé par : Intervenant social
30 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Cette activité brise-glace a comme objectifs de stimuler le groupe à faire connaissance, d'encourager l'interaction entre les participants et les intervenants et de mieux connaître les attentes de chacun à l'égard du programme.

MATÉRIEL

- Stylos (1 par participant);
- 1 copie par participant du document « [Partageons l'assiette](#) ».

DÉROULEMENT

- Distribuer le document « [Partageons l'assiette](#) » à chacun des participants, puis les inviter à inscrire leur nom et à compléter les phrases trouées.
- Demander aux parents d'échanger leurs réponses avec leurs enfants et vice-versa.
- En grand groupe, à tour de rôle, inviter chacun des participants à présenter l'autre membre de sa famille en partageant les réponses inscrites dans l'assiette de celui-ci.
- Conclure en remerciant les participants, en réitérant les objectifs du programme si les attentes concernent la perte de poids et en faisant ressortir quelques similitudes entre les réponses des participants pour stimuler la création de liens et l'appartenance.
 - Par exemple : « Merci de vos partages. Je remarque que vous avez plusieurs points en commun. X, Y et Z ont le même sport favori, on a plusieurs amateurs de chocolat dans la salle et les yeux ont été nommés comme partie du corps préférée de plusieurs d'entre vous. De plus, la plupart partagent le but d'être mieux dans leur peau et plus en santé, et c'est effectivement un objectif que nous poursuivrons ensemble au fil des rencontres. »

PARTIE 3

MARCHÉ CONCLU !

Animé par : PAP

15 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Le contrat de groupe est un outil qui favorise l'atteinte des objectifs des participants et un climat de respect, à la fois sain, chaleureux, convivial et dynamique. Il s'agit d'un accord mutuel entre les intervenants et les participants qui permet aux membres du groupe de s'entendre sur les règles à respecter lors des ateliers.

MATÉRIEL

- 1 copie des [billets contenant les thèmes du contrat](#);
- Outil au choix pour noter les idées d'un remue-méninges à la vue des participants;
- 1 copie du document d'engagement « [Contrat de groupe](#) »;
- Stylos (1 par participant).

DÉROULEMENT

- Au hasard, distribuer les billets présentant les thèmes du contrat de groupe aux participants (ex. : ponctualité et absence, confidentialité, écoute, etc.).
- À tour de rôle, les inviter à lire leur billet et à lancer la discussion sur les souhaits du groupe en lien avec le thème inscrit. Donner un exemple (voir exemple de contrat).
- Noter les idées qui émergent sur la plateforme choisie afin que tous soient en mesure de les voir. Au besoin, regrouper des idées ou compléter les suggestions des participants.
- En guidant la conversation, inviter le groupe à s'entendre sur les énoncés à conserver pour le contrat.
- Une fois tous les énoncés sélectionnés, confirmer avec le groupe l'ensemble des clauses du contrat.
- Signer le document d'engagement et le faire circuler pour que tous les participants le signent aussi. Remercier les participants et leur indiquer qu'une copie du contrat leur sera remise par courriel⁷.
 - Pendant que l'intervenant social poursuit l'animation, la nutritionniste recopie le contenu du contrat afin d'être en mesure d'en envoyer une version électronique aux participants après la rencontre.

NOTE : Conserver le contrat et le document d'engagement à portée de main en tout temps au cas où un rappel des règles de conduite collectives serait requis.

⁷ Si des participants ne disposent pas d'un courriel ou d'un accès Internet à domicile, remettre une copie papier par famille lors du deuxième atelier.

Exemple de contrat de groupe

CONTRAT DE GROUPE BRANCHÉ SANTÉ

PONCTUALITÉ :

J'arrive 10 minutes avant le début de l'atelier pour m'assurer qu'il débute et termine à l'heure prévue.

ABSENCE ET RETARD :

Dans la mesure du possible, je signale à l'avance un retard ou une absence en communiquant au _____ @ _____ ou au _____ - _____.

ÉCOUTE ET RESPECT :

Je suis à l'écoute des autres participants, je respecte leurs opinions et ne porte pas de jugement. Je laisse de la place aux autres afin que chacun puisse s'exprimer.

CONFIDENTIALITÉ :

Je garde pour moi et pour le groupe ce qui a été dit par les autres participants lors des ateliers.

APPAREILS TECHNOLOGIQUES :

J'évite d'avoir un cellulaire à portée de main, sauf pour les urgences.

PROPRETÉ DES LIEUX :

Je garde le lieu des rencontres propre et ordonné en participant au rangement du matériel, en disposant de mes déchets correctement, etc.

PARTICIPATION ACTIVE DES PARENTS ET DES ENFANTS :

Je participe activement en prenant la parole, en posant des questions si je ne comprends pas, en bougeant pendant les périodes actives, etc.

PARTIE 4

PAUSE NUTRI-ACTIVE



Animé par : Nutritionniste et PAP
15 minutes - Parents et enfants

Consulter le [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#).

PARTIE 5

FORMULAIRES

Animé par : Nutritionniste et PAP
20 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

L'information recueillie permet aux intervenants de mieux connaître les besoins des participants et d'ajuster les interventions et exemples offerts au cours du programme. Sous la responsabilité de la nutritionniste, les questionnaires remplis sont conservés de façon confidentielle et sont accessibles uniquement aux intervenants du programme. À la fin des ateliers, ils permettent aux participants de constater le chemin parcouru en comparant leurs habitudes de vie à celles du début du programme.

MATÉRIEL

- Stylos (1 par participant);
- Portfolios (déjà distribués).

DÉROULEMENT

- Expliquer les documents listés ci-dessous et demander aux participants de les remplir:
 - Questionnaire « [Menez une vie plus active](#) » ([PDF fillable](#));
 - Questionnaire « [Menez une vie plus active - Document de référence](#) » ([PDF fillable](#));
 - [Questionnaire pour les parents – début du programme](#);
 - [Questionnaire pour les enfants – début du programme](#);
 - [Formulaire d'autorisation pour la prise de photos et leur utilisation](#) — *Facultatif*.
- Aviser les familles qu'un questionnaire de suivi leur sera remis lors de l'atelier 10 et qu'il permettra de constater s'il y a eu des changements à la suite de leur participation au programme *Branché santé*.
- Récupérer les documents remplis et les conserver en lieu sûr.

PARTIE 6

TAG « ACCROCHE-TOI ! »

Animé par : PAP

15 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

Cette activité énergisante vise à encourager les participants à bouger en famille et à faire davantage connaissance. Il s'agit d'un jeu amusant, où le rire est garanti !

MATÉRIEL

- Aucun

DÉROULEMENT

- Les participants sont placés en équipe de deux. Selon le nombre de participants, il est possible qu'il y ait une équipe de 3.
- À l'exception de deux joueurs désignés « tagueur » et « fuyard », les équipes s'accrochent ensemble en se tenant par un bras et se dispersent dans la salle. En fonction de l'espace disponible, ils peuvent rester stationnaires ou se déplacer pendant le jeu.
- Au signal de départ, le fuyard doit fuir le tagueur et s'accrocher à une équipe. Lorsqu'il s'accroche, le joueur à l'autre extrémité de l'équipe devient à son tour le fuyard.
- Si le tagueur réussit à toucher le fuyard avant que ce dernier s'accroche à une équipe, les rôles sont inversés.
 - Pour éviter que le tagueur coure trop longtemps et se fatigue, le PAP peut donner une limite de temps au fuyard pour qu'il s'accroche.
- Le jeu prend fin quand le PAP détermine que le temps est écoulé.

Avant de commencer :



Tagueur désigné



Fuyard désigné



Équipes de 2

Au signal de départ :



Tagueur désigné



Fuyard désigné



Le fuyard désigné s'accroche à une équipe

Nouveau fuyard

Si le tagueur réussit à toucher le fuyard avant que ce dernier s'accroche à une équipe, les rôles sont inversés.

PARTIE 7

SYNTHÈSE

Animé par : Nutritionniste

10 minutes - Parents et enfants

MISE EN CONTEXTE

En guise de conclusion, un retour est fait sur les messages clés du jour et un défi est lancé. Les participants repartent aussi avec une activité pour préparer la semaine suivante.

MATÉRIEL

- Portfolios (déjà distribués).

DÉROULEMENT

- Demander aux participants ce qu'ils retiennent de cette première rencontre.
- Compléter leurs réponses en rappelant les éléments à retenir.

À retenir



1. *Branché santé* vise l'amélioration des habitudes de vie qui contribuent au bien-être et à une meilleure santé à court et à long terme. Une perte de poids peut découler des changements au mode de vie, mais ce n'est pas la cible du programme.
2. Pour vivre en santé, tout le monde a avantage à adopter des habitudes de vie saines et durables, quel que soit le poids.
3. En plus d'être favorable à la santé physique et mentale, l'activité physique pratiquée en famille peut renforcer les liens et être une source de plaisir partagé.

- Inviter les participants à prendre le document « [Mon repas préféré](#) » qui se trouve dans leur portfolio.
- En prévision du deuxième atelier, demander aux participants de dessiner le repas qu'ils ont le plus aimé manger pendant la semaine et d'apporter leur dessin complété à la prochaine rencontre. Préciser que l'important est de dessiner le repas préféré sans se soucier de la valeur nutritive de celui-ci. Si un participant n'est pas à l'aise avec le dessin, il est possible de simplement écrire les aliments et boissons qui se trouvent dans l'assiette et autour de celle-ci.
- Lancer le défi de la semaine.

Défi de la semaine



Pratiquer au moins une fois une activité physique en famille. (ex. : marcher, faire du vélo, nager, patiner, danser, jouer au soccer, se lancer un ballon, sauter à la corde, jouer à la tague, faire une partie de badminton, etc.)

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 