



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir

WP3/ A1

Activité 2

Module 5 Comment encourager les personnes âgées
à faire des changements positifs et à rester actives ?

E-Seniors

Plan de cours 1 : Renforcement positif



Vue d'ensemble du module

Cette leçon encourage les personnes âgées à rester actives en leur proposant des activités simples et amusantes qu'elles apprécient, comme des exercices de marche ou des étirements, tout en soulignant les avantages pour leur santé et leur bonheur. Il s'agit de fixer de petits objectifs réalisables et de célébrer leurs progrès, tout en les soutenant par la patience, la gentillesse et les relations sociales pour qu'elles restent motivées.

Plan de cours 1 : Renforcement positif

Objectif :

Le renforcement positif encourage les personnes âgées à rester actives en récompensant leurs efforts. Cela peut se faire par le biais de compliments, d'un soutien social ou de petites incitations. Lorsque les personnes âgées constatent que leurs actions ont des effets positifs, comme le fait de se sentir en meilleure santé ou de recevoir des compliments, elles sont plus enclines à répéter ces comportements. Des récompenses simples, comme passer du temps avec des proches ou de petites gâteries, les aident à rester motivés. Cette approche crée un cycle positif, qui leur permet de se sentir bien dans les changements qu'ils effectuent. Le renforcement positif doit être axé sur les progrès, aussi minimes soient-ils, afin de renforcer la confiance en soi.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

- 1. Étirements en groupe (15 minutes)

Encouragez l'activité physique en douceur avec une interaction sociale et un retour d'information positif.

- 2. Définition et partage des objectifs de santé (20 minutes)

Encouragez la fixation de petits objectifs de santé réalisables avec le soutien de pairs.



- 3. Cercle de marche avec arrêts de louange (25 minutes)

Promouvoir le mouvement physique dans un environnement amusant et encourageant.

Matériel nécessaire :

Activité 1

- Chaises (pour les étirements assis)
- Un tapis ou un sol souple (si des étirements en position debout ou au sol sont prévus)
- Facultatif : Musique de fond apaisante pour créer une atmosphère de détente

Activité 2

- Petits blocs-notes ou feuilles de fixation d'objectifs pour que les participants puissent écrire leurs objectifs de santé.
- Stylos ou crayons
- Autocollants ou petits jetons pour récompenser la fixation d'objectifs (par exemple, autocollants "smiley", mini signets).
- Chaises disposées en paires ou en cercle pour la partie partage.

Activité 3

- Chaussures de marche confortables pour les participants (il est recommandé d'apporter les siennes)
- Un parcours de marche sûr (intérieur ou extérieur, avec des arrêts clairs marqués toutes les quelques minutes)
- Un minuteur ou un chronomètre pour suivre les intervalles de marche et d'arrêt.
- Bouteilles d'eau ou station d'hydratation (facultatif)
- Facultatif : De la musique ou un haut-parleur portable pour une musique d'ambiance légère pendant la séance de marche.

Résultats de l'apprentissage :



- Amélioration de la flexibilité et de la mobilité : Les participants comprendront les avantages d'un étirement régulier pour préserver la santé des articulations et améliorer l'amplitude des mouvements.
- Meilleure conscience du corps : Ils apprendront à écouter leur corps et à reconnaître leurs limites physiques tout en se déplaçant en toute sécurité.
- Confiance accrue : Le renforcement positif aidera les participants à se sentir plus confiants dans la pratique d'une activité physique, quelles que soient leurs capacités actuelles.
- Compétences en matière de fixation d'objectifs : Les participants apprendront à se fixer des objectifs de santé réalistes et réalisables qui correspondent à leur bien-être personnel.
- Responsabilisation grâce au soutien social : Ils comprendront l'importance de partager leurs objectifs avec d'autres, ce qui peut accroître la motivation et la responsabilisation.
- Formation d'habitudes positives : Les participants reconnaîtront que de petites mesures cohérentes peuvent conduire à des améliorations de la santé à long terme.
- Endurance physique : Les participants comprendront mieux comment une activité physique régulière à faible impact, comme la marche, peut améliorer la santé cardiovasculaire et l'endurance.
- Engagement social et esprit d'équipe : Grâce aux félicitations et aux encouragements du groupe, ils apprendront la valeur du soutien social dans le maintien d'un mode de vie actif.
- Motivation accrue : Le renforcement positif pendant les arrêts de marche leur apprendra que l'activité physique peut être agréable et gratifiante, ce qui les encouragera à participer à l'avenir.



ACTIVITÉ 1 : Étirements en groupe

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Les étirements en douceur sont ancrés dans les théories de la condition physique et de la rééducation, et visent à maintenir et à améliorer la souplesse, la mobilité et l'équilibre des personnes âgées. Avec l'âge, les muscles se contractent et la souplesse des articulations diminue. Il est donc essentiel de pratiquer régulièrement des étirements pour prévenir les blessures et améliorer le fonctionnement quotidien. Les étirements augmentent également la circulation sanguine et réduisent la tension.

Buts et objectifs de l'activité :

- Objectif : encourager le mouvement physique, améliorer la flexibilité et réduire la raideur chez les personnes âgées.
- Objectifs :
 - Améliorer la souplesse du corps et l'amplitude des mouvements.
 - Améliorer l'équilibre et la coordination.
 - Favoriser une attitude positive à l'égard de l'activité physique par des compliments et des encouragements.

Matériel nécessaire :

- Chaises (pour les étirements assis)
- Un tapis ou un sol souple (si des étirements en position debout ou au sol sont prévus)
- Facultatif : Musique de fond apaisante pour créer une atmosphère de détente



Durée de l'activité : 15 minutes

Description du processus de l'activité :

- **Étape 1** : Installez des chaises en cercle ou en demi-cercle (pour les étirements assis) ou assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace pour les étirements debout.
- **Étape 2** : Diriger les participants à travers des étirements simples tels que les roulements de cou, les haussements d'épaules, les élévations de bras et les extensions de jambes en position assise.

Quelques exemples d'extensions de jambes en position assise :

1er exercice :

- Asseyez-vous bien droit sur une chaise solide, les pieds à plat sur le sol.
- Tendez lentement une jambe devant vous, en gardant le genou droit.
- Maintenez la position pendant quelques secondes, puis redescendez lentement votre pied vers le sol.
- Répétez 10 à 15 fois pour chaque jambe.

2ème exercice :

- Asseyez-vous sur le bord d'une chaise, les pieds à plat et les mains sur les cuisses.
- Penchez-vous lentement vers l'avant, en tendant la main vers vos orteils ou jusqu'à ce que vous soyez à l'aise.
- Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis revenez à la position de départ.
- Répéter 3 à 5 fois.

3ème exercice :

- Asseyez-vous avec les pieds à plat sur le sol.
- Soulevez un pied du sol et faites lentement tourner votre cheville en cercle.
- Faites 10 cercles dans une direction, puis passez à l'autre.
- Répétez l'opération avec l'autre pied.



- **Étape 3** : Encouragez continuellement les participants et donnez-leur des commentaires positifs au fur et à mesure qu'ils se déplacent (par exemple : "bon travail !"; "bien joué !"; "continuez si vous le pouvez !").
- **Étape 4** : Après la session, demandez aux participants comment ils se sentent et félicitez-les pour leur participation.

1. **Conseils et recommandations :**

- L'accent est mis sur des mouvements lents et contrôlés afin d'éviter les blessures.
- Modifier les étirements pour les participants à mobilité réduite en proposant des options en position assise.
- Veillez à ce que l'atmosphère soit légère et amusante en incluant de la musique douce et des encouragements joyeux.

Liste des sources et références liées à l'activité :

- Anderson, B. et Burke, E. (2022). *Stretching for Seniors : Improving Flexibility and Reducing Pain*. Journal of Aging and Physical Activity.
- Collège américain de médecine du sport. (2023). *Exercise and Physical Activity for Older Adults (Exercice et activité physique pour les personnes âgées)*. Extrait de www.acsm.org
- Hupin, D., et al. (2021). *Activité physique pour les personnes âgées : Benefits and guidelines*. Journal of Gerontology.

ACTIVITÉ 2 : Fixation et partage des objectifs de santé

Brève description du contexte théorique de l'activité :



La théorie de la fixation d'objectifs, développée par Locke et Latham, stipule que des objectifs spécifiques et stimulants, associés à un retour d'information et à un soutien social, sont la clé de la motivation et du changement de comportement. Dans le contexte des personnes âgées, la fixation d'objectifs de santé modestes et gérables leur donne un sentiment d'accomplissement et augmente leur confiance dans l'adoption de changements positifs dans leur mode de vie.

Buts et objectifs de l'activité :

- Objectif : aider les participants à définir des objectifs de santé réalistes et renforcer la responsabilisation grâce au soutien des pairs.
- Objectifs :
 - Apprendre aux participants à se fixer des objectifs spécifiques et réalisables en matière de santé.
 - Encourager le partage et le renforcement social pour motiver un changement de comportement durable.
 - Encouragez le sentiment d'accomplissement en célébrant la réalisation des objectifs.

Matériel nécessaire :

- Petits blocs-notes ou feuilles de fixation d'objectifs pour que les participants puissent écrire leurs objectifs de santé.
- Stylos ou crayons
- Autocollants ou petits jetons pour récompenser la fixation d'objectifs (par exemple, autocollants "smiley", mini signets).
- Chaises disposées en paires ou en cercle pour la partie partage.

Durée de l'activité : 20 minutes

Description du processus de l'activité :

- **Étape 1** : Fournir aux participants des feuilles blanches et des stylos pour fixer des objectifs. Présentez l'importance de petits objectifs de santé réalisables. Voici quelques exemples :



Objectifs en matière d'activité physique

1. "Marcher 15 minutes tous les matins.
2. "Faites des exercices sur chaise trois fois par semaine.
3. "S'étirer pendant 10 minutes après le réveil.

Objectifs nutritionnels

4. "Buvez huit verres d'eau par jour.
5. "Mangez au moins une portion de fruits et de légumes à chaque repas.
- G. "Réduire les collations sucrées à une fois par semaine".

Objectifs en matière de santé mentale et émotionnelle

7. "Consacrez 10 minutes par jour à la méditation ou à la respiration profonde.
8. "Lisez un livre ou résolvez une énigme pendant 30 minutes par jour.
9. "Appeler un ami ou un membre de la famille deux fois par semaine.

Objectifs sociaux

10. "Rejoignez un groupe local de marche ou un cours d'exercice.
11. "Assister à un événement communautaire ce mois-ci".
12. "Faire du bénévolat dans une association caritative locale une fois par semaine.



Objectifs généraux de bien-être

13. "Dormir 7 à 8 heures par nuit.
14. "Programmer un bilan de santé ce mois-ci".
15. "Écrivez trois choses pour lesquelles je suis reconnaissant chaque jour.

Les blocs-notes peuvent également comporter un espace pour suivre les progrès, par exemple en cochant les jours où ils atteignent leur objectif, afin d'encourager la constance et la motivation.

- **Étape 2** : Demandez aux participants de réfléchir à un ou deux objectifs personnels en matière de santé (par exemple, marcher davantage, boire plus d'eau) et de les noter.
- **Étape 3** : Les participants se mettent par deux pour partager leurs objectifs et discuter de la manière dont ils prévoient de les atteindre.
- **Étape 4** : Offrez un renforcement positif en reconnaissant la valeur et l'importance de chaque objectif. Distribuez de petits jetons ou des autocollants pour les récompenser de leurs efforts.

Voici quelques exemples de petits jetons ou d'autocollants :

Jetons :

1. Mini porte-clés : En forme d'étoile, de cœur ou d'objet lié à la santé, comme une petite chaussure ou un fruit.
2. Signets : Avec des citations motivantes ou des conseils de santé.
3. Aimants pour réfrigérateur : Des phrases encourageantes comme *"Continue à bouger !"* ou *"Tu t'en sors bien !"*.
4. Épingles personnalisées : Petits épingles de revers avec des symboles de réussite, comme un trophée ou un smiley.
5. Bouteilles d'eau réutilisables : Versions miniatures ou motifs colorés.

Autocollants :



1. Autocollants de réussite : "Bon travail !", "Héros de la santé ! "Héros de la santé" ou "Guerrier du bien-être".
2. Autocollants à thème : Images de fruits, de légumes, de baskets ou de soleils souriants.
3. Autocollants de suivi des objectifs : Étoiles d'or ou coches pour marquer les progrès.
4. Autocollants inspirants : des phrases comme *"Restez fort !"* ou *"Un pas à la fois"*.
5. Autocollants amusants : images mignonnes ou humoristiques, comme une carotte qui court ou une banane qui fléchit.

Ces petites récompenses ajoutent du plaisir et de la reconnaissance au processus, ce qui permet aux participants de rester engagés et fiers de leurs réalisations.

2. **Conseils et recommandations :**

- Encouragez les objectifs réalistes et mesurables, tels que "Je marcherai 10 minutes chaque jour", plutôt que des objectifs vagues tels que "Je ferai plus d'exercice".
- Veillez à ce que l'environnement soit sûr et non moralisateur afin de favoriser un partage ouvert.
- Proposer des séances de suivi pour vérifier la progression des objectifs.

Liste des sources et références liées à l'activité :

- Locke, E. A., et Latham, G. P. (2019). *Construire une théorie pratiquement utile de la fixation des objectifs et de la motivation à la tâche : Une odyssée de 35 ans*. American Psychologist.
- Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2017). *La théorie de l'autodétermination : Les besoins psychologiques fondamentaux dans la motivation, le développement et le bien-être*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Carver, C. S. et Scheier, M. F. (2021). *Self-regulation of behavior : Goal-setting theory and application to health behavior*. Health Psychology Review.



ACTIVITÉ 3 : Cercle de marche avec arrêts de louange

Brève description du contexte théorique de l'activité :

La marche régulière est l'une des formes d'exercice les plus accessibles aux personnes âgées. Elle favorise la santé cardiovasculaire, l'endurance musculaire et le bien-être mental. La théorie sociale cognitive, développée par Albert Bandura, met l'accent sur le rôle du renforcement social et de la modélisation pour encourager les changements de comportement. Lorsque les participants sont félicités et soutenus par leurs pairs, ils sont plus susceptibles de continuer à pratiquer une activité physique.

Buts et objectifs de l'activité :

- Objectif : promouvoir la santé cardiovasculaire et l'engagement social par le biais d'une activité physique légère associée à un renforcement positif.
- Objectifs :
 - Augmenter l'activité physique quotidienne des participants d'une manière agréable et à faible impact.
 - Favoriser les liens sociaux par des promenades en groupe et des félicitations partagées.
 - Renforcer la motivation à rester actif physiquement en utilisant des récompenses verbales et sociales.

Matériel nécessaire :

- Chaussures de marche confortables pour les participants (il est recommandé d'apporter les siennes)
- Un chemin de promenade sûr (intérieur ou extérieur, avec des arrêts clairs marqués toutes les quelques minutes)
- Un minuteur ou un chronomètre pour suivre les intervalles de marche et d'arrêt.
- Bouteilles d'eau ou station d'hydratation (facultatif)
- Facultatif : De la musique ou un haut-parleur portable pour une musique d'ambiance légère pendant la séance de marche.



Durée de l'activité : 25 minutes

Description du processus de l'activité :

- **Étape 1** : Choisissez un parcours de marche sûr et accessible (à l'intérieur ou à l'extérieur) avec des points d'arrêt clairs toutes les quelques minutes.
- **Étape 2** : Commencez la session de marche à un rythme confortable, en guidant les participants dans un cercle de marche.
- **Étape 3** : À chaque arrêt, faites une pause de quelques instants pour encourager les participants et leur demander comment ils se sentent. Félicitez-les pour leurs efforts et leurs progrès ("Bon travail !", "Continue comme ça !", "Bien joué !", "Tu es incroyable !", "Travail fantastique !").
- **Étape 4** : Continuez la marche pendant environ 5 minutes et, à la fin, applaudissez pour célébrer la participation de tous.

Conseils et recommandations :

- Veillez à ce que le parcours de marche soit sûr, avec un minimum d'obstacles.
- Fournir un soutien ou des aides à la marche (si nécessaire) aux personnes ayant des problèmes de mobilité.
- Veillez à ce que le rythme de la marche soit lent et agréable, en encourageant la conversation et la socialisation en cours de route.

Liste des sources et références liées à l'activité :

- Bandura, A. (2020). *Les fondements sociaux de la pensée et de l'action : A social cognitive theory*. Journal of Behavioral Medicine.
- Institut national du vieillissement. (2023). *Exercice et activité physique : Your Everyday Guide from the National Institute on Aging*. Extrait de www.nia.nih.gov
- Lee, I. M., et al. (2022). *Physical activity and all-cause mortality : What is the dose-response relationship ?* The Lancet.



Co-funded by
the European Union