



Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

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

ESE France

Plan de cours 4 : Créer des activités engageantes



### Vue d'ensemble du module

Ce module est basé sur les concepts de l'apprentissage par l'expérience et de la conception participative, inspirés par les travaux de David Kolb, pionnier de la théorie de l'apprentissage par l'expérience. Selon Kolb, l'apprentissage est plus efficace lorsque les individus s'engagent activement dans la création, la réflexion et la collaboration. En appliquant ces principes, ce module vise à doter les seniors d'outils leur permettant de concevoir et de participer à des activités significatives et engageantes qui favorisent l'interaction sociale, la stimulation cognitive et le plaisir. Grâce à des exercices interactifs, les participants développeront leur créativité, leurs compétences en matière de collaboration et leur sens de l'objectif.

### Objectif :

- Développer des compétences pour concevoir et participer à des activités de groupe attrayantes.
- Explorer les moyens d'adapter les activités aux préférences des individus et des groupes.
- Améliorer la créativité et la collaboration grâce à des exercices interactifs.
- Encouragez les personnes âgées à identifier leurs points forts et à les intégrer dans les activités de groupe.
- Renforcer la confiance dans la conduite ou l'animation de petits groupes.
- Promouvoir la prise de conscience des avantages sociaux et émotionnels des activités engageantes.

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

### Activités :

- Introduction et théorie (10 minutes)
- Séance de brainstorming : "Qu'est-ce qui rend les activités attrayantes ?" (20 minutes)
- Activité de groupe : Conception d'une activité (30 minutes)



Matériel nécessaire :

Activité 1 :

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles (non obligatoire)
- Marqueurs ou stylos
- Des sièges confortables disposés en demi-cercle ou autour de tables pour la discussion
- Un vidéoprojecteur et un diaporama (non obligatoire)

Activité 2 :

- Sièges disposés par paires et espace suffisant dans la salle
- Des feuilles blanches et un stylo si nécessaire
- Feuilles de papier A3 et marqueurs
- Notes autocollantes

Activité 3 :

- Modèle ou guides pour la planification des activités sur papier ou sur tableau blanc
- Sièges disposés par paires et espace suffisant dans la salle
- Stylos et papiers



### Résultats de l'apprentissage :

- Enseigner aux participants les principes de base de la communication non violente.
- Encourager les participants à identifier et à exprimer leurs émotions et leurs besoins de manière claire et respectueuse.
- les aider à formuler des demandes non violentes et constructives.
- Proposer des outils pratiques pour intégrer ces techniques dans la vie quotidienne.

### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Dewey, J. (1938). *Expérience et éducation*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *L'esprit dans la société : Le développement des processus psychologiques supérieurs*. Harvard University Press.

[https://www.ted.com/talks/ash\\_perrin\\_the\\_power\\_of\\_play](https://www.ted.com/talks/ash_perrin_the_power_of_play)

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning : L'expérience comme source d'apprentissage et de développement*. Prentice-Hall.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning : L'expérience comme source d'apprentissage et de développement*. Prentice-Hall.



Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 1

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

ESE

Plans de cours



### Titre de l'activité : Introduction et théorie

**Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :** La création d'activités attrayantes, en particulier pour les personnes âgées, implique de prendre en compte leurs besoins cognitifs, émotionnels et sociaux. En nous inspirant des travaux de John Dewey et de Lev Vygotsky, nous comprenons que les activités motivantes stimulent à la fois l'apprentissage et l'interaction sociale. En outre, la théorie de l'apprentissage par l'expérience de David Kolb enrichit encore cette perspective. En effet, l'apprentissage se produit dans un processus cyclique d'expérience concrète, d'observation réfléchie, de conceptualisation abstraite et d'expérimentation active. Pour les personnes âgées, les activités qui suivent ce cycle offrent une **stimulation cognitive** et **créent des opportunités de lien social et de développement personnel**. Par conséquent, les activités engageantes favorisent non seulement le bien-être mental, mais aussi l'équilibre émotionnel et l'intégration sociale, qui sont essentiels au cours des dernières années de la vie.

### Buts et objectifs de l'activité :

- Accueillir les participants de manière amicale
- Présenter les personnes impliquées, l'objectif de l'activité de la journée et le plan de travail.
- Introduire les concepts d'activités engageantes et créatives, ainsi que le cadre théorique.

### Matériel nécessaire :

- Tableau blanc ou tableau à feuilles mobiles



- Marqueurs ou stylos
- Des sièges confortables disposés en demi-cercle ou autour de tables pour la discussion
- Un vidéoprojecteur et un diaporama (non obligatoire)

Durée de l'activité : 10 minutes

#### Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Accueillir les participants et leur demander de s'installer, de se présenter (nom, prénom) et de se présenter à leur tour.

Étape 2 : annoncer aux participants le programme de cette activité, en donnant un aperçu de ce qu'ils feront et de ce qu'ils apprendront.

Étape 3 : Présenter très rapidement le concept qui se dégage du sujet en créant des activités attrayantes (à l'aide d'un diaporama ou en écrivant sur un tableau blanc les concepts clés).

**Apprentissage par l'expérience** : Processus d'apprentissage dans lequel les individus acquièrent des connaissances par le biais d'une expérience directe, suivie d'une réflexion, d'une conceptualisation et d'une expérimentation active (Kolb).

**L'interaction sociale** : L'apprentissage et le développement ont lieu dans des contextes sociaux, selon Vygotsky, qui souligne l'importance de l'échange dans la construction des connaissances.

**John Dewey** : Définit l'apprentissage comme un processus actif, où l'expérience fait le lien entre la théorie et la pratique, encourageant une participation engagée.

**Lev Vygotsky** : Met l'accent sur le rôle de l'interaction sociale dans l'apprentissage, et en particulier sur l'importance de l'interaction sociale dans l'apprentissage.



l'attention portée à la zone de développement proximal.

Certains supports tels que les vidéos :

- [https://www.youtube.com/shorts/OfG\\_XXKpWZI](https://www.youtube.com/shorts/OfG_XXKpWZI)
- <https://www.youtube.com/watch?v=nASvlgSOCxw> Cette vidéo s'adresse aux étudiants mais peut également être utile lors d'une formation.

Étape 4 : S'il reste du temps, demandez aux seniors s'ils ont des cas, des événements quotidiens ou des anecdotes sur ce sujet ?

#### Variations de l'activité, le cas échéant :

Vous pouvez changer les vidéos ou faire durer l'activité plus longtemps en commençant par un brise-glace tel que "Si vous avez des ressources illimitées, quel type d'activité/jeu allez-vous créer ?" et en notant les concepts sur le tableau blanc.

#### Conseils et recommandations :

- Créer un environnement confortable, en donnant un ton positif pour favoriser l'ouverture et le dialogue.
- Privilégiez la qualité du contenu à la quantité. Il n'est pas nécessaire d'utiliser trop de concepts théoriques pour embrouiller le lecteur.
- Utilisez des définitions simples et illustrez les concepts à l'aide d'exemples concrets.

#### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Dewey, J. (1938). *Expérience et éducation*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *L'esprit dans la société : Le développement des processus psychologiques supérieurs*. Harvard University Press.



Co-funded by  
the European Union

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning : L'expérience comme source d'apprentissage et de développement*. Prentice-Hall.



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 ?

ESE France



Titre de l'activité : Session de brainstorming "Qu'est-ce qui rend les activités attrayantes ?"

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Au cours de cet exercice de réflexion, les participants examineront ce qui rend une activité attrayante en réfléchissant aux éléments clés qui contribuent au plaisir et à la participation active. Les activités engageantes ne sont pas seulement agréables, elles favorisent également l'interaction sociale et la collaboration. Selon des chercheurs comme John Dewey et David Kolb, les activités qui impliquent des expériences pratiques, la réflexion et la participation du groupe créent un lien plus profond et stimulent l'apprentissage.

Buts et objectifs de l'activité :

- Encouragez les participants à réfléchir aux éléments qui rendent les activités agréables et engageantes.
- Favoriser la collaboration et l'échange d'idées
- Engager des interactions sociales au sein du groupe

Matériel nécessaire :

- Sièges disposés par paires et espace suffisant dans la salle
- Des feuilles blanches et un stylo si nécessaire
- Feuilles de papier A3 et marqueurs
- Notes autocollantes



Durée de l'activité : 20 minutes

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Répartissez les participants en petits groupes (3-4 personnes maximum par groupe). Chaque groupe sera placé suffisamment loin l'un de l'autre dans la salle pour qu'il n'y ait pas trop de bruit et que tous les participants puissent s'entendre clairement. Donnez à chaque personne 3-4 notes autocollantes, un stylo et une feuille pour le groupe.

Étape 2 : Demandez à chaque participant de commenter ce qui, selon lui, rend les activités attrayantes ou non. Vous pouvez commencer par leur demander : "*Pensez à des activités que vous avez appréciées - qu'est-ce qui les a rendues amusantes et intéressantes ?*"

Vous pouvez insister sur les facteurs qui peuvent rendre une activité attrayante, tels que la **créativité** (*l'activité laisse-t-elle place à l'imagination et à l'originalité ? Les participants ont-ils la liberté d'explorer et de s'exprimer de différentes manières ?*), le **travail d'équipe** (*l'activité encourage-t-elle la collaboration ? Les participants doivent-ils travailler ensemble pour atteindre un objectif commun, partager des idées ou se soutenir mutuellement ?*), la **simplicité** (*l'activité est-elle facile à comprendre et à suivre ? Tout le monde peut-il participer sans avoir besoin de trop d'instructions ou de compétences complexes ?*), l'**inclusivité** (*Tout le monde peut-il participer, quels que soient ses antécédents, ses capacités ou son expérience ? L'activité permet-elle aux gens de se sentir accueillis et valorisés ?*)

Donnez-leur 5 minutes.

Étape 3 : Chaque participant colle les notes autocollantes sur le papier et explique ce qu'il pense. Si deux notes adhésives sont similaires, placez l'une sur l'autre.

Étape 4 : Le groupe désignera un porte-parole dans chaque groupe qui devra relayer ce qui a été dit pendant la session de brainstorming.



### Variations de l'activité, le cas échéant :

Si vous le pouvez, vous pouvez également coller les feuilles A3 dans la salle afin que les participants puissent lire les différentes notes autocollantes.

### Conseils et recommandations :

- Vous devez veiller à ce que les participants se sentent en sécurité. Plus ils se sentiront à l'aise, plus ils partageront leurs idées en toute sincérité. Vous pouvez commencer la présentation en remerciant les participants de leur présence, en vous présentant personnellement (carrière, âge, lieu de résidence ....) et en leur rappelant qu'il s'agit d'un lieu où ils peuvent se sentir en sécurité, soutenus et valorisés. Vous pouvez également ajouter que l'objectif est qu'ils se sentent écoutés, qu'ils partagent des moments ensemble et qu'ils créent un environnement positif.
- N'hésitez pas à donner des exemples avant le début de l'exercice

### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

[https://www.ted.com/talks/ash\\_perrin\\_the\\_power\\_of\\_play](https://www.ted.com/talks/ash_perrin_the_power_of_play) Dewey, J.

(1938). *Expérience et éducation*. Macmillan.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning : L'expérience comme source d'apprentissage et de développement*. Prentice-Hall.



Co-funded by  
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 3

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

ESE France



Titre de l'activité : Activité de groupe : Conception d'une activité

Brève description du contexte théorique de l'activité (150 mots maximum) :

Dans cet exercice collaboratif, les participants travailleront en groupes pour concevoir une petite activité inclusive qui peut être réalisée en moins d'une heure. L'objectif est de créer une expérience attrayante et accessible, qu'il s'agisse d'un jeu-questionnaire, d'une escape room, d'une chasse au trésor ou d'une réunion sociale. S'inspirant des théories de la participation active, telles que celles de John Dewey, qui souligne l'importance de l'apprentissage par l'expérience, et de Lev Vygotsky, qui met l'accent sur l'interaction sociale dans l'apprentissage, cet exercice encourage la créativité, le travail d'équipe et la résolution de problèmes pratiques.

Les participants auront également la possibilité de partager leurs idées et de recevoir des commentaires du groupe, ce qui favorisera la collaboration et la création d'une communauté.

Buts et objectifs de l'activité :

- Appliquer les résultats de l'exercice précédent (brainstorming) pour concevoir une activité simple.
- Pratiquer la planification et l'organisation dans un environnement favorable
- Favoriser les idées créatives
- Renforcer les rencontres et les liens sociaux

Matériel nécessaire :

- Modèle ou guides pour la planification des activités sur un papier ou écrit sur le blanc



conseil

- Sièges disposés par paires et espace suffisant dans la salle
- Stylos et papiers

Durée de l'activité : 30 minutes

#### Description du processus de l'activité :

Étape 1 : Gardez les groupes créés pour cet exercice au même endroit où ils se trouvaient, écrivez les instructions au tableau ou sur une feuille de papier. Le modèle est le suivant

- Nom de l'activité
- Objectifs
- Matériel nécessaire
- Instructions étape par étape
- **Besoins particuliers des personnes âgées (le cas échéant) (par exemple, déficiences visuelles, contraintes de mobilité, etc.) /Définir le potentiel de participation active du groupe de personnes âgées**

Étape 2 : Tous ensemble, les participants doivent créer une petite activité (qui nécessite au maximum une heure de temps de la part des participants fictifs) (jeu-questionnaire, jeu d'évasion, chasse au trésor dans une ville particulière, réunion sociale) qui peut être réalisée par tous les membres du groupe. L'activité doit être simple et ouverte à tous.

Étape 3 : Désignez un porte-parole dans chaque groupe qui devra présenter la petite activité et répondre aux questions éventuelles.



### Variations de l'activité, le cas échéant :

Si vous souhaitez travailler sur un aspect particulier des activités, vous pouvez ajouter des contraintes à la création de cette activité (un lieu spécifique, un budget à respecter, un sujet particulier).

### Conseils et recommandations :

- Encourager les participants à s'inspirer de leurs expériences personnelles
- Adapter les activités aux préférences et aux capacités du groupe
- Maintenir un environnement amical et favorable pour promouvoir l'ouverture d'esprit et des activités agréables

### Liste des sources et références liées à l'activité (style APA) :

Dewey, J. (1938). *Expérience et éducation*. Macmillan.

Vygotsky, L. S. (1978). *L'esprit dans la société : Le développement des processus psychologiques supérieurs*. Harvard University Press.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning : L'expérience comme source d'apprentissage et de développement*. Prentice-Hall.



Co-funded by  
the European Union