



# L'ATELIER + de pas

## 1. Un atelier pour expliquer que « marcher c'est le pied »

### A. Les objectifs de l'atelier

L'atelier « + de pas » a pour objectifs principaux :

- sensibiliser les retraités sur les bienfaits de l'activité physique quotidienne via la marche,
- permettre aux retraités d'augmenter leur nombre de pas quotidien,
- initier les retraités aux applications (podomètre et plateformes),
- rompre l'isolement en contribuant au lien social de proximité.

### B. Un contenu adapté et adaptable à tous types de publics

Il est attendu des partenaires opérateurs du réseau du Prif qu'ils soient en mesure d'adapter le format et le contenu des ateliers à toutes les situations rencontrées. Ainsi, l'atelier peut être déployé en présentiel, en visioconférence ou en audio. Le contenu et la durée de l'action doivent être adaptés en fonction du format selon les préconisations formulées dans le tableau ci-dessous.

Atelier présentiel et Atelier mixte (panachage présentiel et distanciel)	Atelier en Visio conférence	Atelier en audio conférence
12-15 Participants	6-8 Participants	6-8 Participants
<b>Une conférence débat pluridisciplinaire (1h30)</b>		
Objectif : présenter le Parcours prévention du Prif et sensibiliser un large public à sa dimension multifactorielle.		
<b>Les 5 séances suivantes, d'1h à 1h30</b>	<b>Les 5 Séances Suivantes D'1h à 1h30</b>	<b>Les 5 Séances Suivantes D'1h à 1h30</b>
Ces séances répondent aux déroulé et objectifs suivants :		
Une information sur les bénéfices de la marche, et des conseils pour motiver à augmenter son nombre de pas journaliers.		



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



Les séances sont ponctuées de conseils et recommandations sur des sujets connexes au bien vieillir tels que l'alimentation, le sommeil, l'habitat ... en les reliant aux autres ateliers du PRIF concernant ces thématiques.

- Donner la parole aux participants et leur permettre d'estimer leur niveau activité physique quotidien.
- Sensibiliser sur les bienfaits de la pratique quotidienne de l'activité physique
- Un podomètre est remis aux participants, pour leur permettre de faire le point sur leurs habitudes en matière de marche, puis pour leur permettre de suivre l'évolution de ces habitudes au fil des séances.

Le podomètre, connecté, permet au groupe de réaliser des challenges collectifs, toujours pour motiver à augmenter son nombre de pas au quotidien.

Il est aussi un outil d'inclusion numérique, accompagnée par les animateurs.

- Proposer chaque semaine un échange participatif sur l'activité physique et les questions ou souhaits de modification de comportement.
- Echanger et recueillir les impressions et questionnements en fin de séance afin de renforcer la dynamique de lien social. Ce temps doit permettre de sensibiliser les participants à l'importance de continuer une démarche de prévention globale.

- Donner la parole aux participants et leur permettre d'estimer leur niveau activité physique quotidien.

- Sensibiliser sur les bienfaits de la pratique quotidienne de l'activité physique

- Proposer chaque semaine un échange participatif sur l'activité physique et les questions ou souhaits de modification de comportement.

- Accompagner à l'utilisation du smartphone ou podomètre personnel, pour mesurer les progrès engagés au cours de l'atelier, et organiser des challenges.

- Envisager avec les participants une adaptation concrète des conseils qu'ils peuvent reproduire dans leur quotidien, en s'appuyant sur les informations diffusées au cours de la phase précédente. Accompagner les participants à la réalisation d'un ou plusieurs exercices simples reproductibles au quotidien en toute sécurité et autonomie.

- Echanger et recueillir les impressions et questionnements en fin de séance afin de renforcer la dynamique de lien social. Ce temps doit permettre de sensibiliser les participants à l'importance de continuer une démarche de prévention globale.

- Donner la parole aux participants et leur permettre d'estimer leur niveau activité physique quotidien.

- Sensibiliser sur les bienfaits de la pratique quotidienne de l'activité physique

- Proposer chaque semaine un échange participatif sur l'activité physique et les questions ou souhaits de modification de comportement.

- Accompagner à l'utilisation du smartphone ou podomètre personnel, pour mesurer les progrès engagés au cours de l'atelier, et organiser des challenges.

- Envisager avec les participants une adaptation concrète des conseils qu'ils peuvent reproduire dans leur quotidien, en s'appuyant sur les informations diffusées au cours de la phase précédente. Accompagner les participants à la réalisation d'un ou plusieurs exercices simples reproductibles au quotidien en toute sécurité et autonomie.

- Echanger et recueillir les impressions et questionnements en fin de séance afin de renforcer la dynamique de lien social. Ce temps doit permettre de sensibiliser les participants à l'importance de continuer une démarche de prévention globale.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans



## 2. Modalités de programmation de l'atelier

Le formulaire de candidature joint (Annexe) comporte le tableau permettant à chaque structure d'indiquer combien d'ateliers elle s'engage à mettre en place, animer et évaluer en Île-de-France en répondant au cahier des charges et notamment à la vision départementalisée de la programmation qu'il prévoit.

## 3. Formation préconisée pour les animateurs de l'atelier + de pas

En complément des précisions du Cahier des charges, et selon les termes *du référentiel national inter-régime des actions collectives de prévention de la thématique « Activité physique adaptée »*, il convient de s'assurer de la qualification ou de l'aptitude de l'animateur pour intervenir auprès d'un public senior. L'animateur devra notamment :

- posséder des aptitudes à animer des groupes (pratiques pédagogiques, mises en situation),
- avoir une connaissance de la spécificité du public senior,
- être en capacité de recueillir les éléments permettant de réaliser une évaluation de l'action.

Par ailleurs, la structure devra garantir qu'elle est en capacité d'appuyer et de cadrer les intervenants des ateliers via un processus de recrutement clair ainsi qu'un dispositif de suivi, de formation continue et d'outillage des formateurs.



Le Prif, partenaire des jeunes de plus de 60 ans

