

Modules à l'unité

Module 1 : introduction

Atelier ETP visant à poser un « cadre » bienveillant pour le bon déroulement du programme.

Durée : 45 min

Contenu :

- Présentation du programme et du/des intervenants
- Présentation des participants
- Réflexion sur les objectifs personnels et attentes par rapport au programme

Module 2 : l'activité physique adaptée à ma santé

Atelier ETP visant à comprendre les notions suivantes :

Durée : 1 heure

- Qu'est-ce qu'une activité physique, une activité sportive, et une activité physique adaptée
- Quels en sont les bienfaits pour moi ?
- Comment pratiquer ?

Module 3 : alimentation et activité physique : idées reçues, idées à garder ?

Atelier ETP visant à reprendre les notions de base concernant l'alimentation en utilisant des idées reçues largement répandues .

Durée : 45 min

Contenu :

- Idées reçues (ex : les graisses sont mauvaises pour la santé, le sport fait maigrir, pour maigrir il faut faire un régime, quand on vieillit il faut manger moins, etc.)
- La bonne idée à retenir sous chaque idée reçue