

## 1 PRÉSENTATION

### ACTION :

Proposer un débat sur le thème de la santé pour connaître la vision de chacun. Le débat est destiné aux proches et licenciés de la FSCF, il est animé par les bénévoles/salariés de l'association sur les créneaux horaires qui lui sont alloués.

Afin d'établir les premières prises de parole, il sera fourni à l'association un document établi par le comité régional pour faciliter la compréhension et la transmission des savoirs/connaissances en matière de santé. De plus, pour rendre ce discours actif, le comité régional propose en annexe certaines méthodes ou outils utiles pour dynamiser cette action. Le comité régional reste à la disposition des associations pour préparer ce débat, adapter ou expliquer le contenu des diapos et l'action de l'animateur.

Le débat peut se tenir entre 15 et 30 min.

## 2 ACTION

### 2.1 OBJECTIFS

- Informer et sensibiliser le licencié sur la notion de santé.
- S'inscrire comme une action d'entrée dans la thématique Atout+.
- Susciter l'intérêt du licencié et des accompagnateurs pour les actions futures de l'association en matière de sport/santé.

### 2.2 LIVRABLES

- Support de communication (ordinateur, rétroprojecteur).

## 3 PLAN DE MISE EN OEUVRE

Étapes	Réalisation
Veillez à la disponibilité des créneaux horaires	
Convoquer les licenciés et les accompagnateurs	

Réaliser le débat	
Réaliser un bilan qualitatif	

## 2 RESSOURCES À ENGAGER

RESSOURCES INTERNES	
Nom	Temps (J/H)
Bénévoles et salariés de l'association	

**ACCORD DIRECTION :**

**DATE :**

Annexe (diapo numérique sous demande par mail) :

  
**Sensibilisation  
à la santé**



**Préambule**



Ce support vous est adressé afin de pouvoir organiser un débat. Il vous fourni une ligne directrice pour assurer cet exercice ainsi que des outils permettant l'animation du débat.

**Sommaire**



# Outil n°1

## Le Brainstorming

### OBJECTIFS:

- recueil d'idées et/ou de connaissances sur un thème

### Point de départ :

- questionnement théorique

### Support :

- Feuille, tableau

### PROCÉDURE

1-Phase de recueil

2-Phase de combinaison d'idées, discussion

3- Phase de synthèse

# Outil n°1

## Recommandation (1)

### Durée optimal :

- 15 min (temps de l'exercice).
- 5 min d'idées.
- 10 min de synthèse.

### Question théorique

C'est quoi la santé pour vous ?

# Outil n°1

## Recommandation (2)

**Phase 1 :** Écoute active, pas de censure, ni critique  
Attention les questions ont tendance à casser le rythme du brainstorming. Afin d'éviter ce type de situation, précisez les consignes de l'exercice : "exclusivement des idées, pas de réflexion ou d'interrogation".

**Phase 2 :** Exploiter, améliorer les idées émises, les hiérarchiser, exprimer des variables (la réflexion peut se porter selon un point de vue commun ou individuelle).

**Phase 3 :** Lors de la synthèse complétez le travail effectué par les informations qui vous sont mises à disposition.

## Généralité



“  
La santé est un état de bien être total physique, social et mental de la personne (image POSITIVE de la santé). Ce n'est pas la simple absence de maladie ou d'infirmité. (OMS, 1946).  
”



**Physique** : Il correspond au besoin essentielle/primaire (boire, manger) et "extérieur" (réalisation d'une activité quotidienne ou sportive).



**Social** : Il correspond à l'intégration de l'individu dans la société.



**Mental** : Il correspond à la capacité de l'individu à se percevoir en tant qu'homme/femme (estime de soi, confiance en soi, ...).

## Outil n°2 Doutes/certitudes

### OBJECTIFS:

- Produire le maximum de connaissances possibles
- Eveiller la curiosité de l'adhérent sur un thème donné
- Conforter les connaissances et corriger les erreurs

### PROCÉDURE

1- 2 groupes: un thème proposé  
Groupe 1 travaille sur les certitudes  
Groupe 2 travaille sur les doutes  
5 minutes de réflexion, un rapporteur par groupe.

2- Lors de la restitution : l'animateur demande au groupe 1 d'argumenter les certitudes, quitte à le faire douter afin de lui donner envie de rechercher des infos.

3- Conclusion: Apport des connaissances théoriques sur le thème de départ

## Outil n°2 Recommandation (1)

### Durée optimal :

- 30 min (temps de l'exercice).
- 15 min de réflexion pour les deux groupes.
- 15 min de retour.

### Question théorique

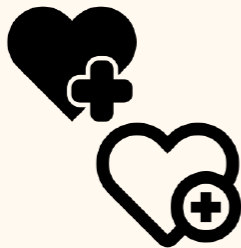
Groupe 1 : la prévention en matière de santé est utiles pour tous  
Groupe 2: la prévention en matière de santé n'est pas utiles pour tous.

## Outil n°2

### Recommandation (2)

Durant la phase de réflexion, il vous est conseillé d'accompagner les groupes vers leur finalité. Autrement dit, les arguments formulés lors de la phase de retour sont obligatoirement liés au thème de départ (doute et certitude). Attention de ne pas s'éparpiller.

### Prévention



“ La prévention a pour but de changer les comportements de l'individu en lien avec une thématique ou une notion (dans notre cas la santé). ”

- ✓ Primaire : la prévention primaire se distingue par la lutte contre les facteurs de risques (inactivité physique, sédentarité, ...).
- ✓ Secondaire : Permet de diminuer les symptômes durant la maladie.
- ✓ Tertiaire : Se focalise comme l'ensemble des actions mises en place après la maladie.

## Outil n°3

### Débat mouvant

#### OBJECTIFS:

- Chaque individu peut s'exprimer librement et sans jugement
- Permet de confronter les pensées de chacun et de pouvoir s'instruire mutuellement.
- Rend actif le récepteur.

#### PROCÉDURE

- 1- L'animateur soumet au groupe une proposition (exemple : la promotion de la santé est-elle nécessaire pour l'homme ?).
- 2- Suite à cela, l'animateur demande au récepteur de prendre physiquement position pour ou contre elle, en allant d'un côté ou de l'autre de la salle, correspondant à l'affirmation ou à la négation.
- 3- Après cela, les deux groupes exposent leur arguments

## Outil n°3 Recommandation (1)

Durée optimal :

- 10 à 15 min (temps de l'exercice).

Question théorique

La promotion de la santé est-elle nécessaire ?

## Outil n°3 Recommandation (2)

Dans cet exercice l'animateur est spectateur, il ne doit pas prendre part au débat. Son but est d'inciter les personnes à confronter leurs pensées.

### La Promotion de la santé



“ La promotion de la santé et/ou empowerment se définit comme la capacité à agir de l'individu grâce à un environnement/situation favorable en lien avec la santé. ”



Rendre l'individu acteur de sa propre santé



Les associations sont des vecteurs d'interrogation et de réflexion pour l'individu qui souhaite changer ses habitudes de vie en matière de santé

# Evaluation

Pour conclure cette démarche, nous souhaitons dans la mesure du possible avoir un retour de cette action (facultatif).



Cette action vous a été utile ?

Avez-vous rencontré des difficultés à mettre en place cette action ?

Les documents fournis sont-ils utiles ?

Remarque libre

fscfna.sc@gmail.com