

A) Mots clés sur la vie active

Activité

Joint

Digestion

Marcher

Énergie

Nature

Épaules

Os

Escaliers

Randonnée

Étirements

Respirations

Jardiner

Stress

B) Introduction

Résultats d'apprentissage

À la fin de la leçon 2, les participants devront pouvoir :

- a) **utiliser** les mots indiqués dans la liste de mots clés ainsi qu'expliquer ce qu'ils signifient par rapport à la leçon et à leur vie;
- b) **indiquer** quels sont les avantages d'une vie active pour les aînés;
- c) **donner** des exemples d'activités physiques pouvant être intégrées à une routine quotidienne;
- d) **intégrer** une liste d'activités physiques dans un plan hebdomadaire personnel.

Activités de la Leçon 2

Les activités de littératie de la Leçon 2 sont les suivantes :

- a) Exercice de **lecture** sur la notion de *vie active*.
- a) Exercice **Trouver les mots manquants** à partir des mots se trouvant dans la liste des mots clés.
- b) **Recherche de mots** pour trouver les termes qui se trouvent sur la liste des mots clés se rapportant à la vie active.
- c) **Remue-méninges** sur la vie active.
- d) Exercices d'**écriture**, par exemple création d'un calendrier d'activités hebdomadaire personnel avec d'autres activités tirées du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*.
(www.healthcanada.ca/paguide)

Ces activités sont expliquées plus en détail dans les pages qui suivent. Les animateurs peuvent proposer des activités supplémentaires pour permettre aux participants de mieux comprendre ce que signifient les termes « vie active ».

C) Exercice de lecture

Remarques pour l'animateur: Selon le test SMOG, le texte qui suit correspond aux 9^e et 10^e années, ou au niveau de littératie 2, et peut être lu en faisant appel aux techniques de *lecture assistée* ou de *récitation en cœur*. Pour la lecture *assistée*, l'animateur et les participants lisent une partie du texte chacun à leur tour, alors que pour la *récitation en cœur*, tout le monde lit ensemble. Ces techniques sont expliquées plus en détail dans la Partie 2 du guide du Programme de formation et d'accréditation des éducateurs et formateurs de la Nouvelle-Écosse.

Activité pour les participants

Vie active

Pour vivre sa vie pleinement, rien de tel que l'exercice physique.

De nouvelles études ont montré que faire de l'exercice de façon modérée, par exemple 30 minutes par jour de marche d'un bon pas ou de travaux dans le jardin, permet aux aînés de profiter des nombreux avantages que comporte une vie active.

Voici quelques conseils pour rester actif au quotidien, avec pour récompense plus d'énergie et de vitalité, et moins de stress et de tension.

1. Commencez par vous imaginer en train de faire de l'exercice. Tenez-vous droit, mettez vos épaules en arrière et allez-y! Envisagez d'intégrer l'activité physique à votre quotidien.

C) Exercice de lecture (suite)

2. Bougez vos doigts et vos orteils quand vous êtes au téléphone. Si vous restez assis longtemps, faites des étirements. Dessinez de larges cercles vers l'arrière avec vos épaules pour éviter d'avoir toujours le dos voûté quand vous tricotez ou êtes assis à un bureau.
3. Tous les jours, faites des étirements et prenez des respirations profondes.
4. Faites de la marche. Si vous prenez le bus, descendez un ou deux arrêts avant votre destination. Avant de rentrer dans un magasin, faites tout le centre commercial à pied. Allez à l'épicerie à pied et rapportez vous-même à la maison les sacs de provisions qui ne sont pas trop lourds. Allez faire les magasins avec un ami qui est en fauteuil roulant. Sortez votre chien (ou celui d'un voisin). Prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs.
5. Lavez et cirez vous-même votre voiture (en plus, vous sauvez de l'argent). Faites le ménage avec de la musique entraînante.
6. Prenez plaisir à faire de la marche à l'extérieur. Allez voir vos nouveaux voisins. Essayez de faire de la randonnée, d'aller observer les oiseaux ou d'admirer les étoiles avec une personne qui occupe une place spéciale dans votre vie. Emmenez un de vos petits-enfants faire un pique-nique ou une promenade dans la nature.

C) Exercice de lecture (suite)

7. Essayez de faire de la natation ou de l'exercice en piscine. Si vous avez des problèmes de respiration, ou avec vos joints, bouger les bras et les jambes dans l'eau peut beaucoup vous aider.
8. Jardiner peut apporter beaucoup de plaisir; il peut s'agir de votre cour arrière, d'un jardin que vous louez ou de simples pots sur un balcon.
9. Emmenez un jeune enfant se promener au parc. Faites du cerf-volant ou un bonhomme de neige avec une jeune personne.
10. Prenez des cours de danse ou de mise en forme. Il n'y a rien de tel que faire de l'exercice sur un fonds musical tout en se faisant de nouveaux amis.

L'activité physique comporte de nombreux avantages pour les aînés :

- Os et muscles plus forts
- Cœur et poumons en meilleure forme
- Réduction des risques liés aux maladies du cœur
- Meilleure digestion, moins de constipation
- Plus d'énergie et moins de fatigue

(Adapté à partir de la feuille de renseignements intitulée *Les aînés et la vie active*, produite par le Secrétariat manitobain du mieux-être des personnes âgées et du vieillissement en santé)

D) Exercice : Trouvez les mots manquants

Remarques pour l'animateur: Après avoir lu le texte précédent une première fois, les participants doivent le relire en trouvant les mots manquants à partir de la liste des mots clés. Cet exercice permet de renforcer la compréhension du texte et de placer un certain nombre de mots dans leur contexte.

Activité pour les participants

Vie active

Pour vivre sa vie pleinement, rien de tel que l'exercice physique.

De nouvelles études ont montré que faire de l'_____ physique de façon modérée, par exemple 30 minutes par jour de _____ d'un bon pas ou de travaux dans le jardin, permet aux aînés de profiter des nombreux avantages que comporte une vie active. Voici quelques conseils pour rester actif au quotidien, avec pour récompense plus d'énergie et de vitalité, et moins de _____ et de tension.

1. Commencez par vous imaginer en train de faire de l'exercice. Tenez-vous droit, mettez vos épaules en arrière et allez-y! Envisagez d'intégrer l'activité physique à votre quotidien.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

2. Bougez vos doigts et vos orteils quand vous êtes au téléphone. Si vous restez assis longtemps, faites des _____. Dessinez de larges cercles vers l'arrière avec vos _____ pour éviter d'avoir toujours le dos voûté quand vous tricotez ou êtes assis à un bureau.
3. Tous les jours, faites des étirements et prenez des _____ profondes.
4. Faites de la marche. Si vous prenez le bus, descendez un ou deux arrêts avant votre destination. Avant de rentrer dans un magasin, faites tout le centre commercial à pied. Allez à l'épicerie à pied et rapportez vous-même à la maison les sacs de provisions qui ne sont pas trop lourds. Allez faire les magasins avec un ami qui est en fauteuil roulant. Sortez votre chien (ou celui d'un voisin). Prenez les _____ plutôt que les ascenseurs.
5. Lavez et cirez vous-même votre voiture (en plus, vous sauvez de l'argent). Faites le ménage de avec de la musique entraînante.
6. Prenez plaisir à faire de la marche à l'extérieur. Allez voir vos nouveaux voisins. Essayez de faire de la _____, d'aller observer les oiseaux ou d'admirer les étoiles avec une personne qui occupe une place spéciale dans votre vie. Emmenez un de vos petits-enfants faire un pique-nique ou une promenade dans la _____.

D) Trouvez les mots manquants (suite)

7. Essayez de faire de la natation ou de l'exercice en piscine. Si vous avez des problèmes de respiration, ou avec vos _____ bouger les bras et les jambes dans l'eau peut beaucoup vous aider.
8. _____ peut apporter beaucoup de plaisir; il peut s'agir de votre cour arrière, d'un jardin que vous louez ou de simples pots sur un balcon.
9. Emmenez un jeune enfant se promener au parc. Faites du cerf-volant ou un bonhomme de neige avec une jeune personne.
10. Prenez des cours de danse ou de mise en forme. Il n'y a rien de tel que faire de l'exercice sur un fonds musical tout en se faisant de nouveaux amis.

L'activité physique comporte de nombreux avantages pour les aînés :

- _____ et muscles plus forts
- Cœur et poumons en meilleure forme
- Réduction des risques liés aux maladies du cœur
- Meilleure _____, moins de constipation
- Plus d'_____ et moins de fatigue

E) Exercice : recherche de mots

Remarques pour l'animateur: Pour cette activité, les participants doivent encercler des mots qui se trouvent dans la liste des mots clés. Pour faciliter leur travail, proposez-leur d'écrire les mots en question dans la marge. Cet exercice permet de reconnaître des mots et de s'en souvenir. (La solution se trouve à l'annexe.)

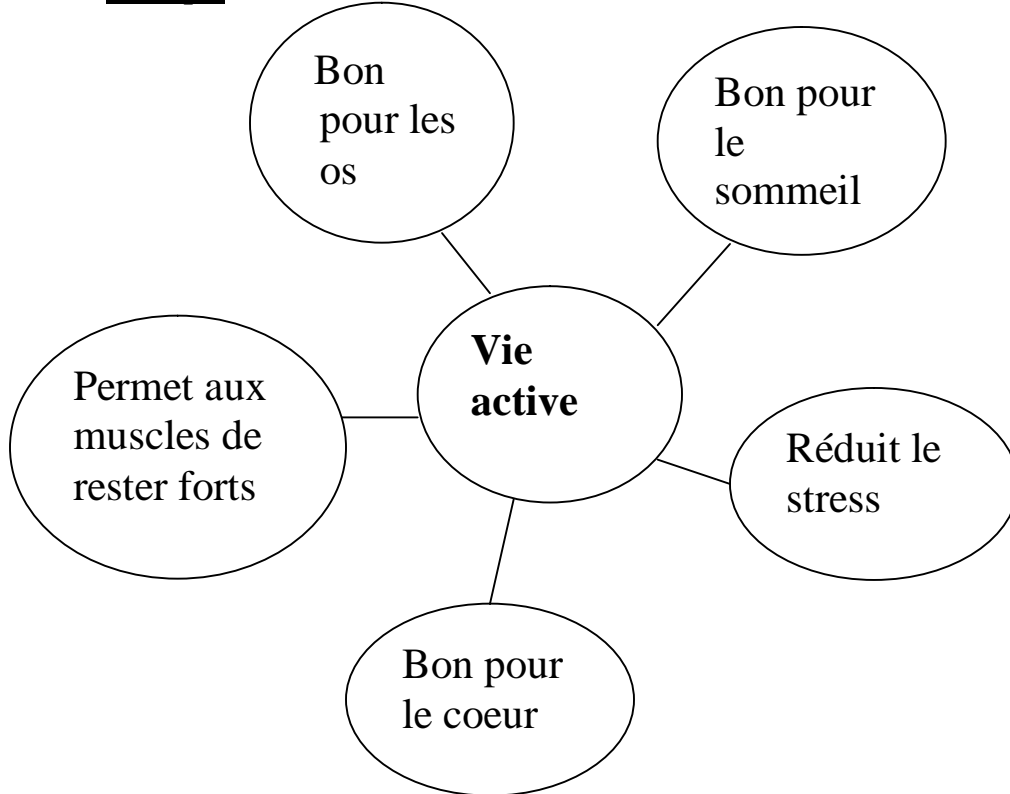
Activité pour les participants

S	T	S	T	N	E	M	E	R	I	T	E
N	B	D	U	D	E	R	U	T	A	N	J
O	S	V	R	I	J	C	B	S	E	O	J
I	S	X	E	G	L	N	M	R	I	E	A
T	S	E	S	E	J	B	G	N	O	T	R
A	E	P	C	S	N	I	T	V	S	I	D
R	R	A	A	T	E	N	R	D	B	V	I
I	T	U	L	I	L	G	O	F	L	I	N
P	S	L	I	O	B	R	R	D	D	T	E
S	D	E	E	N	C	F	V	P	N	C	R
E	T	S	R	L	R	E	H	C	R	A	M
R	V	G	S	D	T	U	S	C	V	B	R

F) Exercice : remue-méninges

Remarques pour l'animateur: Cette activité permet souvent aux participants de changer leur façon de penser ainsi que de « personnaliser » les mots qu'ils viennent d'apprendre en les intégrant à leur propre contexte. Cette activité peut être faite individuellement ou en groupe et permet d'obtenir des idées sur un sujet précis. Dans l'exemple qui suit, les termes « vie active » se trouvent dans le cercle du milieu, et les idées qui s'y rapportent sont écrites dans les cercles périphériques.

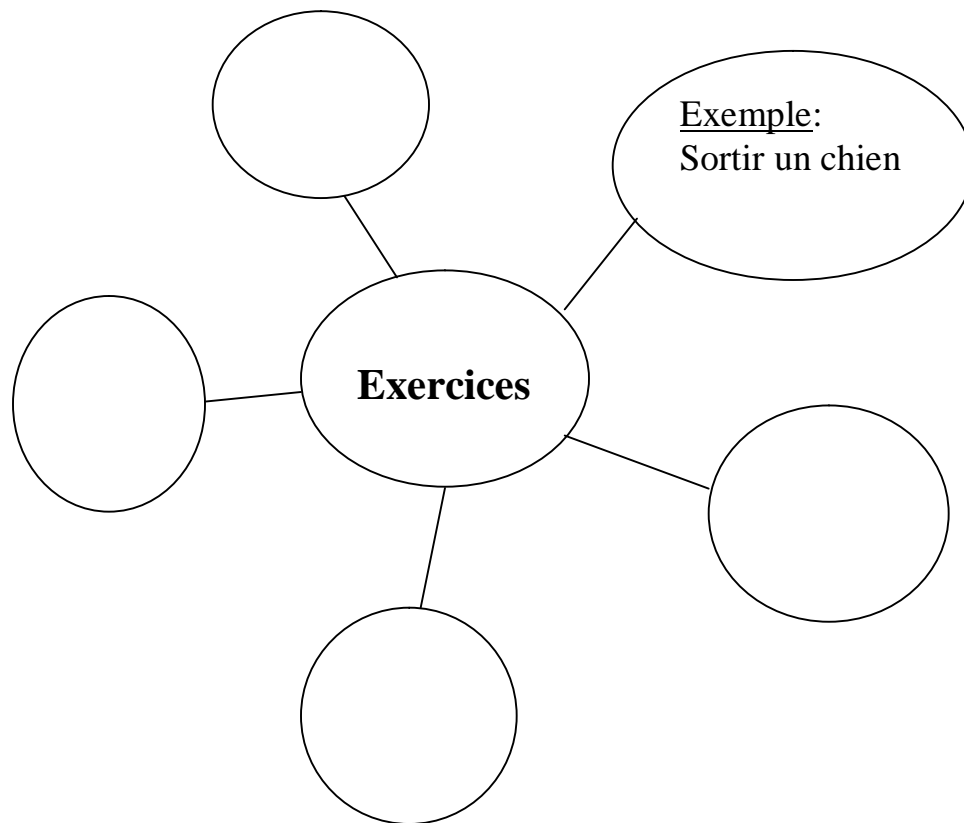
Exemple



F) Exercice : remue-méninges (suite)

Remarques pour l'animateur: Pour cet exercice, les participants doivent trouver des exercices physiques qui permettent de rester actifs et les écrire dans les cercles.

Activité pour les participants



G) Exercices d'écriture

Remarques pour l'animateur:

a) **Calendrier d'activités pour une semaine:** À partir des mots clés appris dans cette leçon, les participants doivent indiquer les activités qu'ils projettent de faire pendant une semaine, et pendant combien de temps. Chaque jour, les minutes consacrées à ces exercices sont totalisées puis comparées à ce qui est recommandé par jour. (Voir l'exemple de la page 14 du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* de la partie Références et ressources.)

Activité pour les participants **Mon calendrier d'activités pour la semaine**

	Activité	Activité	Activité	Activité	Minutes Totales
Lun.					
Mar.					
Mer.					
Jeu.					
Ven.					
Sam.					
Dim.					

G) Exercice d'écriture (suite)

b) **Débuts de phrase** : Incitez les participants à essayer les activités d'écriture des pages 9 et 20 du *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* (voir la partie Références et ressources).

G) Exercice d'écriture (suite)

c) **Rédiger une histoire sur une activité physique** : Incitez les participants à écrire leurs propres histoires sur leurs activités physiques.

Activité pour les participants

« **Mon histoire sur l'activité physique est la suivante...**

Références et ressources

Titre	Information
<i>An Exercise Story</i>	Le site Web du National Institute on Aging (É.-U.) propose un certain nombre d'anecdotes personnelles sur l'activité physique venant de personnes âgées. www.nihseniorhealth.gov/exercise/stories/stories.html
<i>Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine pour les aînés</i>	Guide proposé par Santé Canada. Composez le 1-888-334-9769 http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html
<i>Exercices (For persons 60 and over)</i>	Le site Web de l'American Academy of Orthopaedic Surgeons propose un certain nombre de feuilles de renseignements destinées aux personnes âgées. www.orthoinfo.aaos.org
<i>Exercices for older adults</i>	Fichiers de questions/réponses faciles à lire sur l'importance de l'activité physique pour les personnes âgées - NIH Senior Health (É.-U.) www.nihseniorhealth.gov/exercise
<i>Get on your Feet! 30 Minutes of Walking Each Day has Health Benefits</i>	Communiqué de presse de l'Association canadienne de physiothérapie (10 mai 2005) www.physiotherapy.ca
<i>Growing Stronger- Strength Training for Older Adults</i>	Programme d'exercices physiques destiné aux personnes âgées qui veulent être plus fortes et améliorer leur santé. Créé par le Center for Disease Control and Prevention (É.-U.) - www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical

<i>National Institute on Aging AGE PAGE "Exercise: Getting Fit for Life"</i>	Conseils sur la sécurité et l'activité physique - National Institute on Aging Information Center (É.-U.) www.niapublications.org
<i>The importance of Physical Activity for Older Adults</i>	Exposé de principes publié en 2002 par la Michigan Fitness Foundation, soulignant les avantages de l'activité physique et faisant un certain nombre de recommandations sur la meilleure façon d'aborder le problème. www.michiganfitness.org
<i>L'importance de l'entraînement en force pour les aînés</i>	Article du bulletin <i>Recherche en bref</i> , numéro 2, mars 2002, Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s (CVAA). www.ALCOA.ca
<i>Vidéos</i>	Le centre de ressources du Secrétariat aux aînés de la Nouvelle-Écosse possède un certain nombre de vidéos (VHS) sur la santé chez les personnes âgées. Pour emprunter ces vidéos, composez le 1-800-670-0065 ou le 424-0065, ou envoyez un courriel à scs@gov.ns.ca .