



Promotion de la santé, Cours de base

Durée:	1h 30min
Objectifs de formation en lien:	- 3e) Les participants connaissent l'idée fondamentale de la promotion de la santé et savent comment ils peuvent influencer en conséquence le bien-être psychique, physique et social de leurs éclais.
Buts du module:	- Le participant sait expliquer l'idée de base de la promotion de la santé. - Le participant peut décrire les termes de bien-être psychique, physique et social. - Le participant connaît 3 méthodes pour appliquer la promotion de la santé et peut expliquer ce qu'elles influencent par rapport à la promotion de la santé.
Méthodes:	- Grands et petits groupes, texte à trous, puzzle/memory
Littérature/Cudesch:	- Classeur Voilà
Matériel pour le module:	- Feuilles A4, ciseaux, aide-mémoires sous la forme de textes à trous au sujet des thèmes (nbre. Participants), aides mémoires complets sur les thèmes (3x), puzzle/memory, classeur, post-its, de quoi écrire, montre, de quoi faire une grosse toile d'araignée
Matériel participants:	- De quoi écrire, bloc-notes
Préparation:	- Faire impérativement ce module APRES le module fondements! - Découper le puzzle/memory - Monter la toile d'araignée

Temps	Programme / activité	Matériel / aides-mémoire	Qui
00.00	Introduction: Éventuellement introduction selon thème/fil Rouge.		
15'	Réaliser deux jeux de mise en contexte (éventuellement en petits groupes avec changement). <u>Jeux 1</u> Cercle de massage (dans une salle) <i>Indication maîtrise de cours: Ce jeu doit se faire de manière volontaire. Merci de donner aux participants la possibilité de ne pas faire ce jeu.</i> <u>Jeux 2</u>	2 Jeux	2 moniteurs
00.15	Toile d'araignée: Tout le groupe doit passer à travers une toile dressée à la verticale. La toile est composée d'au moins autant de maille (rectangles) qu'il y a de participants. Chaque maille ne peut être utilisée qu'une seule fois pour passer à travers. Le filet peut être tendu un peu plus haut, afin que les participants doivent s'entre-aider pour passer. Réactiver/ Informer: <i>Le MSdS souhaite mettre le sujet santé encore plus au centre de l'attention, car il prend un rôle essentiel dans le scoutisme. Le programme de camp et des samedis après-midi est imprégné d'aspects en lien avec la santé. En insérant le thème « Santé » de manière volontaire, à travers des jeux et inséré dans le fil rouge, on peut améliorer le bien-être global des enfants et jeunes.</i>	Feuille A4, ciseaux	1 moniteur

	<p><i>La promotion de la santé resp. le bien-être peut être divisé en 3 domaines. Ces domaines comprennent les aspects corporels, de l'âme et sociaux dans la vie d'un humain. Nous allons maintenant voir ces 3 catégories de plus près.</i></p> <p>Se répartir en deux ou trois groupes : coller un post-it avec un légume dessiné sous chaque chaise (carotte, brocoli, champignon), que les responsables doivent mimer. Les mêmes légumes se mettent ensemble. Chaque groupe va avec un responsable dans une salle.</p> <p><i>Indication maîtrise de cours: La taille des groupes dépend de votre volonté de traiter la question en option du groupe C (voir ci-dessous). Si oui, le groupe C doit être composé par ceux qui affirment avoir des problèmes de santé, voire de dépendance. Ce qui demande un certain doigté de votre part.</i></p>	Post-it avec dessins de légumes	2-3 moniteurs
00.20 5'	<p>Chaque groupe réfléchit à une des questions suivantes et note sous forme de mots-clés ses réflexions sur des post-its.</p> <p>Groupe A : „Dans ma vie, à quel moments mon bien être a-t-il été encouragé (de manière conscient ou non) ?“</p> <p>Groupe B: „Ou'est-ce qui m'a protégé (de manière consciente ou non) de développer des problèmes de santé ou de dépendance ?“</p> <p>Groupe C: „Ou'est-ce qui a contribué au fait que je développe des problèmes de santé ou de dépendance ?“</p> <p><i>Indication maîtrise de cours: Par "problèmes de santé", on n'entend pas des refroidissements ou gripes passagers, mais par exemple des maladies chroniques, comme par ex. des maux de tête ou de dos chroniques, des irritations gastriques, des dépressions, un burn-out...</i></p>	Post-it	2-3 moniteurs
5'	<p>Les groupes se rassemblent et classent leurs notions selon le domaine de bien-être (corporel, de l'âme et sociaux).</p>	3 Panneaux: un par domaine	1 moniteur
00.30 10'	<p>Élaboration des plages thématiques en trois groupes: Chaque groupe (=une équipe d'experts) approfondit un domaine à l'aide d'un puzzle et d'un texte à trous:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Les cartes avec les débuts de phrases sont rassemblées, tout comme les cartes avec les fins de phrases. Le groupe essaye de les assembler. 2.) A l'aide des phrases constituées on peut remplir le texte à trous. 	Aide-mémoires complets, texte à trous, puzzle	3 moniteurs
10'	<p>Les groupes se rassemblent à nouveau: Un moniteur pour chaque groupe, présente la plage thématique aux deux autres groupes, afin qu'ils puissent directement remplir le texte à trous à l'aide des explications.</p>		3 moniteurs
00.50	<p>Digérer: [au niveau des moniteurs du cours] tous ensemble</p> <p>Élaboration active de possibilités de réalisation de la prévention de la santé:</p>		
5'	<p>- Revoir les deux jeux du début : voir tous ensemble quel jeu peut être transposé dans quel cadre.</p>		
15'	<p><i>Indication maîtrise de cours: deux jeux très différents ont volontairement été choisis. Les participants doivent discuter de la possibilité de transposition selon l'âge. Cependant l'indication ci-</i></p>		1 moniteur

10'	<p><i>dessus par rapport au cercle de massage reste valable.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Élaborer: Selon les groupes d'experts formés plus tôt, lors de la partie Information, les participants récoltent les possibilités de réalisations applicables à leur domaine de bien-être. Les aide-mémoires fournissent ici de possibles idées. - Tous les groupes présentent leurs meilleures idées. 		3 moniteurs
10'	<p>Présenter les programmes de promotion de la santé cantonaux</p>	Évnt. présentation de Voilà	1 moniteur
1h 30min	<p>Fin</p> <p>Évaluation: Memory lors du conseil des participants (ou autre moment de groupe) du soir suivant Avec les mêmes cartes de phrases que le puzzle on joue maintenant un memory. On peut soit mélanger tous les domaines ou les jouer les uns après les autres.</p>	Memory (chaque groupe les 3 sujets 1x)	
<p>Révision du module issu du cours top hiver MSDS CH 305-11 (5./6. novembre 2011 & 26. décembre 2011 - 2. janvier 2012)</p>			