



# Génération en Forme

Guide de bonnes pratiques pour l'implémentation  
d'un programme intergénérationnel en activité physique

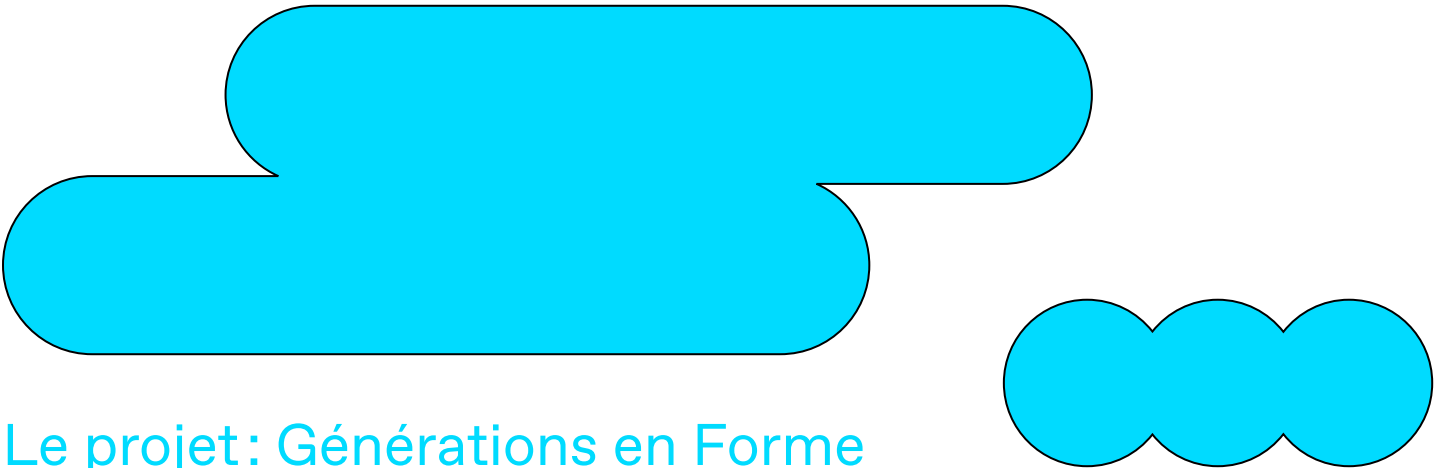
Mathilde Hyvärinen, Dr. Jennifer Masset  
Haute École de Santé – Vaud, Av. de Beaumont 21, 1011 Lausanne

**HESAV**  
Haute École  
de Santé – Vaud



vieillir 2030

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Préface de la cheffe du Département de la santé et de l'action sociale | 03 |
|------------------------------------------------------------------------|----|

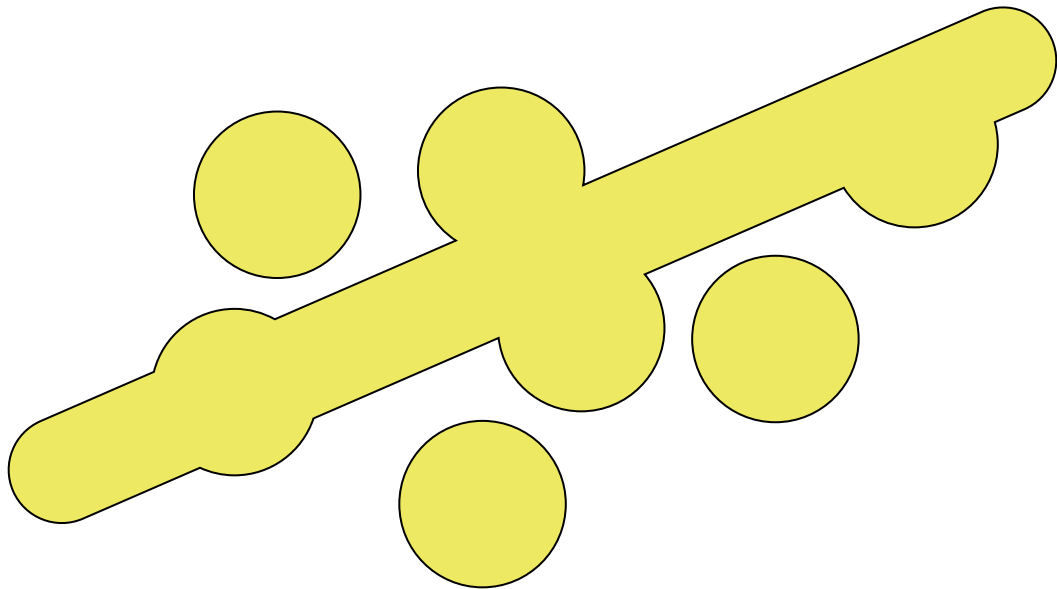
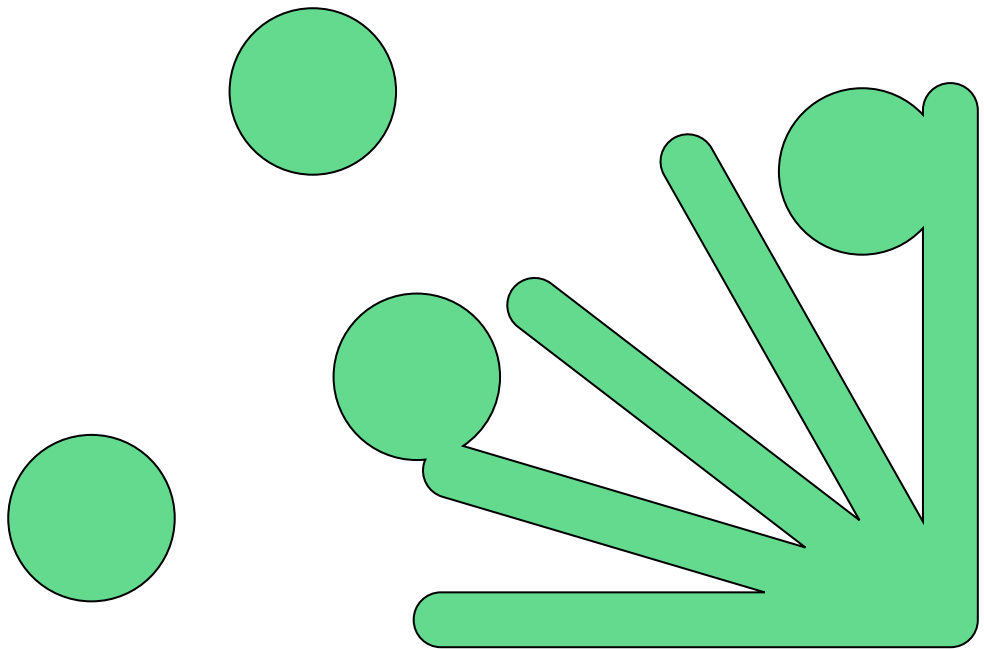


Le projet: Générations en Forme

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| En bref – Générations en Forme                | 06 |
| Pourquoi Génération en Forme a-t-il été crée? | 08 |

Mise en œuvre du programme

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Résumé des différentes étapes de la mise en œuvre | 12 |
| Phase 1 – La planification initiale               | 13 |
| Phase 2 – Évaluation et ajustements               | 21 |
| Phase 3 – Pérennisation                           | 23 |



Conception du contenu du programme et des séances

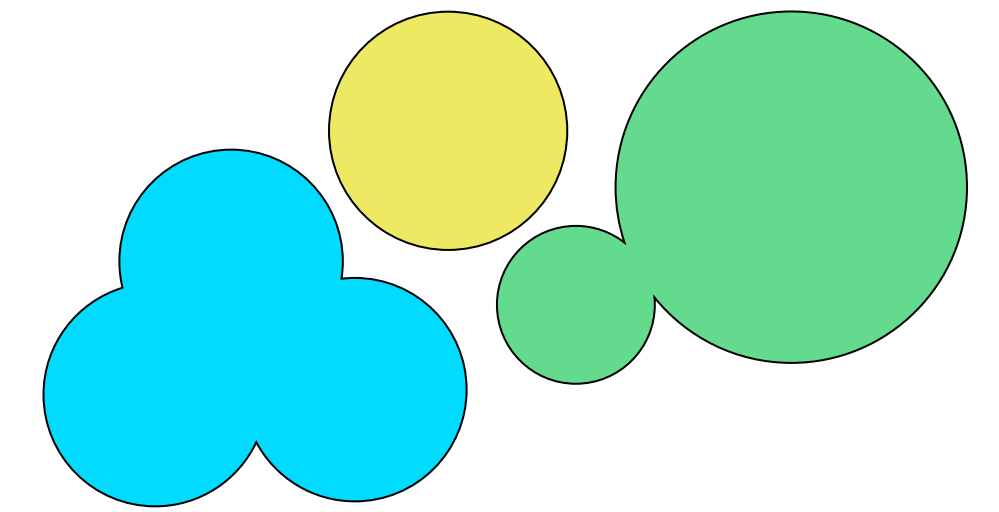
|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Planification des séances                                                  | 25 |
| Modèle pour les séances Générations en Forme                               | 28 |
| Cinq critères pour construire et adapter les séances intergénérationnelles | 29 |
| Les bonnes pratiques                                                       | 30 |

Annexes

|                                                                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Annexe I: aide-mémoire pour la mise en œuvre du programme                                                       | 33 |
| Annexe II: liste de contacts pour la mise en œuvre                                                              | 34 |
| Annexe III: identification des publics cibles, besoins et partenaires durant la phase de planification initiale | 35 |
| Annexe IV: exemple de la phase de planification initiale                                                        | 36 |
| Annexe V: exemples de questions et d'indicateurs à évaluer                                                      | 37 |
| Annexe VI: exemple de questionnaire papier                                                                      | 38 |
| Annexe VII: exemples d'exercices                                                                                | 39 |
| Annexe VIII: modèle pour les séances avec les différentes étapes recommandées                                   | 44 |

|            |    |
|------------|----|
| Références | 46 |
| Impressum  | 47 |

# Combiner bien-être, lien social et convivialité



Le programme Générations en Forme encourage l'activité physique intergénérationnelle en plein air, notamment durant la belle saison, combinant bien-être, lien social et convivialité. Testé avec succès à Lausanne, ce programme s'inscrit dans une politique de promotion et de prévention de la santé accessible, en particulier grâce à sa gratuité. L'analyse scientifique de Générations en Forme a été financée dans le cadre de Vieillir2030, la politique cantonale de la vieillesse, qui promeut les approches intergénérationnelles. La mise en œuvre de cette politique est accompagnée par le Conseil consultatif des seniors (CoCos) constitué de 25 membres représentant les 10 districts vaudois.

Le CoCos a analysé le programme Générations en Forme et ses membres considèrent que la mise en œuvre de ce type de programme dans de plus petites communes et en milieu rural présente un grand intérêt. Il recommande par ailleurs aux communes de mettre en place des partenariats avec d'autres acteur·rices au niveau local tels que les associations ou les clubs sportifs, mais également les écoles ou les établissements médico-sociaux. Le Comité stratégique de Vieillir2030 a adhéré à la prise de position du CoCos. Il souligne par ailleurs qu'il est bien entendu possible de proposer ce programme d'activité physique dans le cadre d'un partenariat intercommunal.

Ce guide pratique est à disposition des communes vaudoises souhaitant lancer un programme d'activité physique sur leur territoire. Elles peuvent se faire accompagner par la Haute École de Santé - Vaud (HESAV), par les associations des retraités ainsi que par le Département promotion de la santé et préventions d'Unisanté, dans le cadre de ses missions liées au Programme d'action cantonale vaudois Alimentation, activité physique et santé psychique. Chaque initiative de ce type est un pas vers une société plus active, plus solidaire et en meilleure santé à tous les âges.

Je vous remercie chaleureusement pour votre engagement.

Rebecca Ruiz  
cheffe du Département de la santé  
et de l'action sociale

« C'est du bonheur finalement de pas réfléchir,  
de se laisser vivre... J'allais dire finalement  
comme des enfants »

—

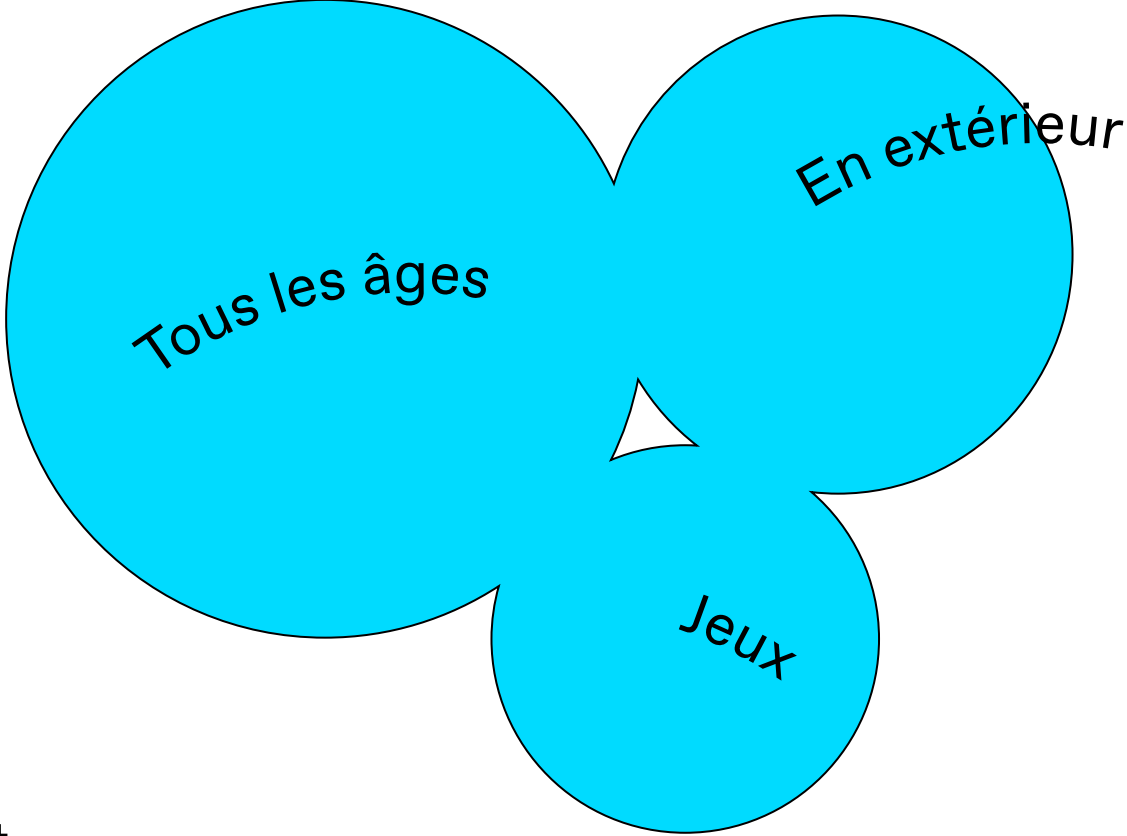
Participante senior de Générations en Forme à Lausanne,  
été 2024



# Le projet: Généérations en Forme

Chapitre  
1 Ce chapitre présente un résumé du projet, ces enjeux  
et une vision d'ensemble de son implémentation.

→ À l'intention des décideur·euses,  
des responsables et des acteur·rices clés



Concept

Générations en Forme propose des séances d’activité physique accessibles et adaptées à tous les âges, organisées dans l’espace public. Conçues sous forme de jeux, ces activités encouragent la coopération et les échanges intergénérationnels tout en améliorant la condition physique des participant·es de manière ludique et variée. En réunissant enfants, adultes et seniors autour du mouvement, le programme favorise la santé, renforce les liens sociaux et valorise les espaces publics.

Enjeux

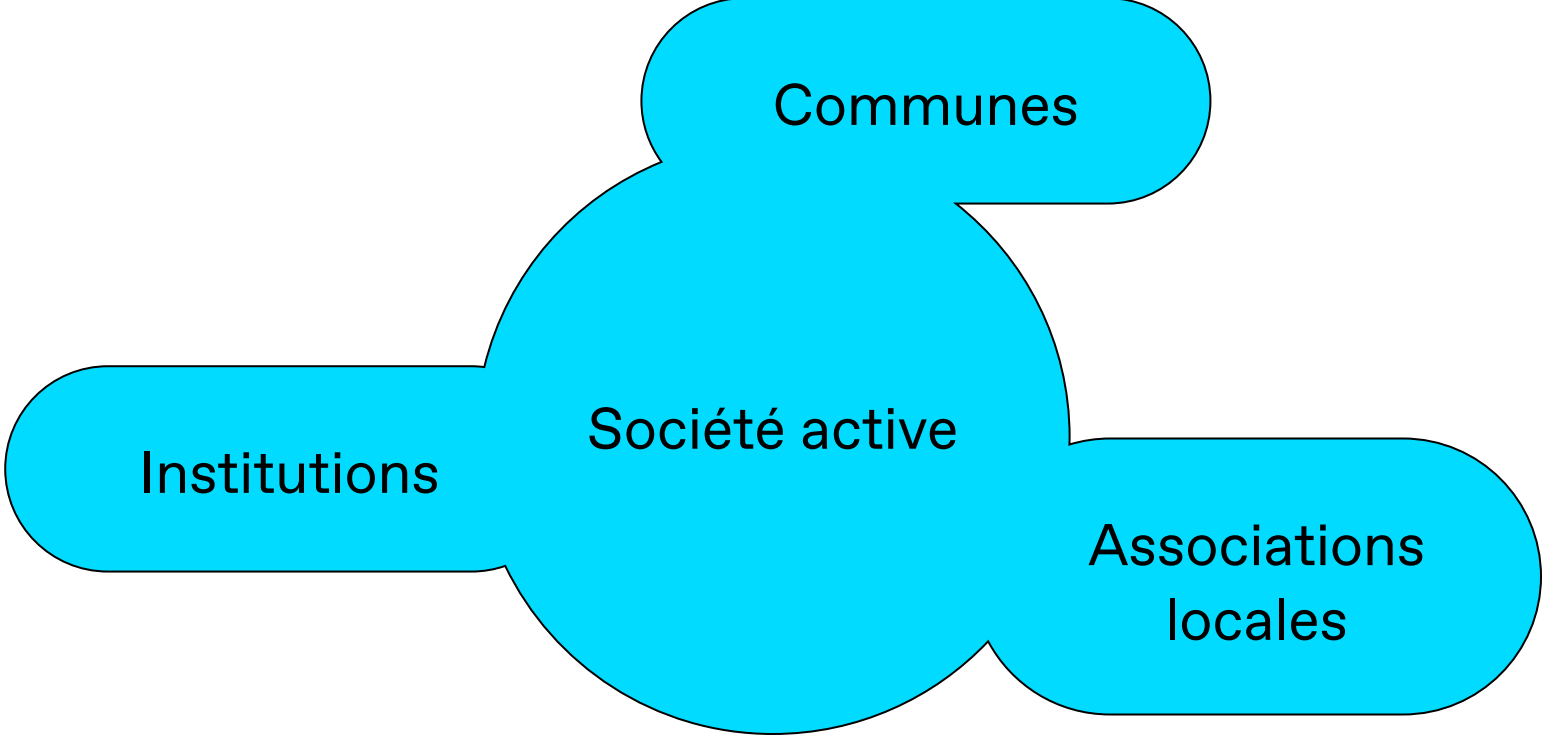
L’inactivité physique et l’isolement social représentent des défis majeurs pour la santé publique en Suisse, contribuant à l’augmentation des maladies chroniques et affectant le bien-être des populations vieillissantes.

Les recommandations suisses encouragent une activité physique régulière et la réduction du temps sédentaire à tout âge. Les enfants devraient bouger au moins 60 minutes par jour, les adultes entre 150 et 300 minutes par semaine, et les seniors suivre les mêmes recommandations en intégrant des exercices d’équilibre pour prévenir les chutes.

La population vaudoise est moins active que la moyenne nationale (69 % contre 76 %) et éprouve plus fréquemment un sentiment de solitude élevé (9,9 % contre 6,4 % au niveau suisse) (Pahud et al., 2024).

Pourquoi promouvoir les activités physiques intergénérationnelles dans les communes vaudoises ?

- Lutter contre la solitude, qui touche 52 % des Vaudois·es, en particulier les personnes peu diplômées, en difficulté financière, les jeunes adultes, les femmes et les seniors.
- Renforcer la pratique de l’activité physique auprès des groupes les moins actifs : jeunes, seniors, femmes et personnes peu diplômées.
- Améliorer la santé en favorisant l’adhésion à l’activité physique.



Solution

Les communes, les institutions et les associations locales jouent un rôle essentiel dans la promotion d’une société plus active.

Générations en Forme s’inscrit dans les stratégies fédérales et cantonales de promotion de la santé en proposant un programme inclusif, adaptable aux besoins spécifiques de chaque génération et aux infrastructures des divers territoires. Nous proposons un programme clé en main, flexible et facile à mettre en place, qui dynamise l’espace public et encourage la participation de toutes les générations.

Les activités physiques intergénérationnelles se définissent comme des programmes structurés qui rassemblent des individus d'âges variés, favorisant l'interaction, l'apprentissage mutuel et le soutien social.

(Zhou et al., 2024)

### Pourquoi Génération en Forme a-t-il été créé ?

En 2024, la Haute École de Santé – Vaud (HESAV) a conçu et testé le programme Générations en Forme en collaboration avec Pro Senectute Vaud et la Ville de Lausanne. Le programme a bénéficié d’un soutien financier du Canton de Vaud dans le cadre de la politique Vieillir2030, visant à promouvoir un vieillissement en bonne santé.

L’évaluation de ce programme a démontré que Générations en Forme promeut la santé physique et psychosociale, avec des améliorations significatives de la force musculaire et de l’activité physique, ainsi qu’une tendance à la réduction du sentiment de solitude.

### Le guide

Ce guide s’adresse en premier lieu aux communes, mais peut également servir aux animateur·rices des séances, aux associations locales et aux établissements scolaires, parascolaires ou médico-sociaux (EMS) souhaitant promouvoir la santé à travers un programme d’activité physique intergénérationnelle. Il peut également être utilisé en collaboration entre ces différents acteur·rices afin de favoriser une approche concertée et inclusive.

Ce guide a pour objectif de :

- communiquer la pertinence et les méthodes pour l’implémentation d’un programme d’activité physique intergénérationnelle basé sur des preuves scientifiques et des bonnes pratiques ;
- fournir une « boîte à outils » pour soutenir la conception, la mise en œuvre et l’évaluation d’un programme d’activité physique intergénérationnelle ;
- soutenir la réplication du projet par une approche standardisée tout en laissant une flexibilité nécessaire pour adapter le programme aux publics et aux contextes spécifiques.

### Concept

Le programme Générations en Forme vise à renforcer le lien social et à promouvoir la santé grâce à :

- des séances d’activité physique dans l’espace public ;
- un contenu destiné aux enfants, adultes et seniors ;
- des exercices sous forme de jeux, adaptables à différents niveaux d’activité physique et de condition physique ;
- un moment d’échange (café, goûter, pique-nique) après la séance ;
- des lieux facilement accessibles ;
- un accès gratuit et sans inscription.

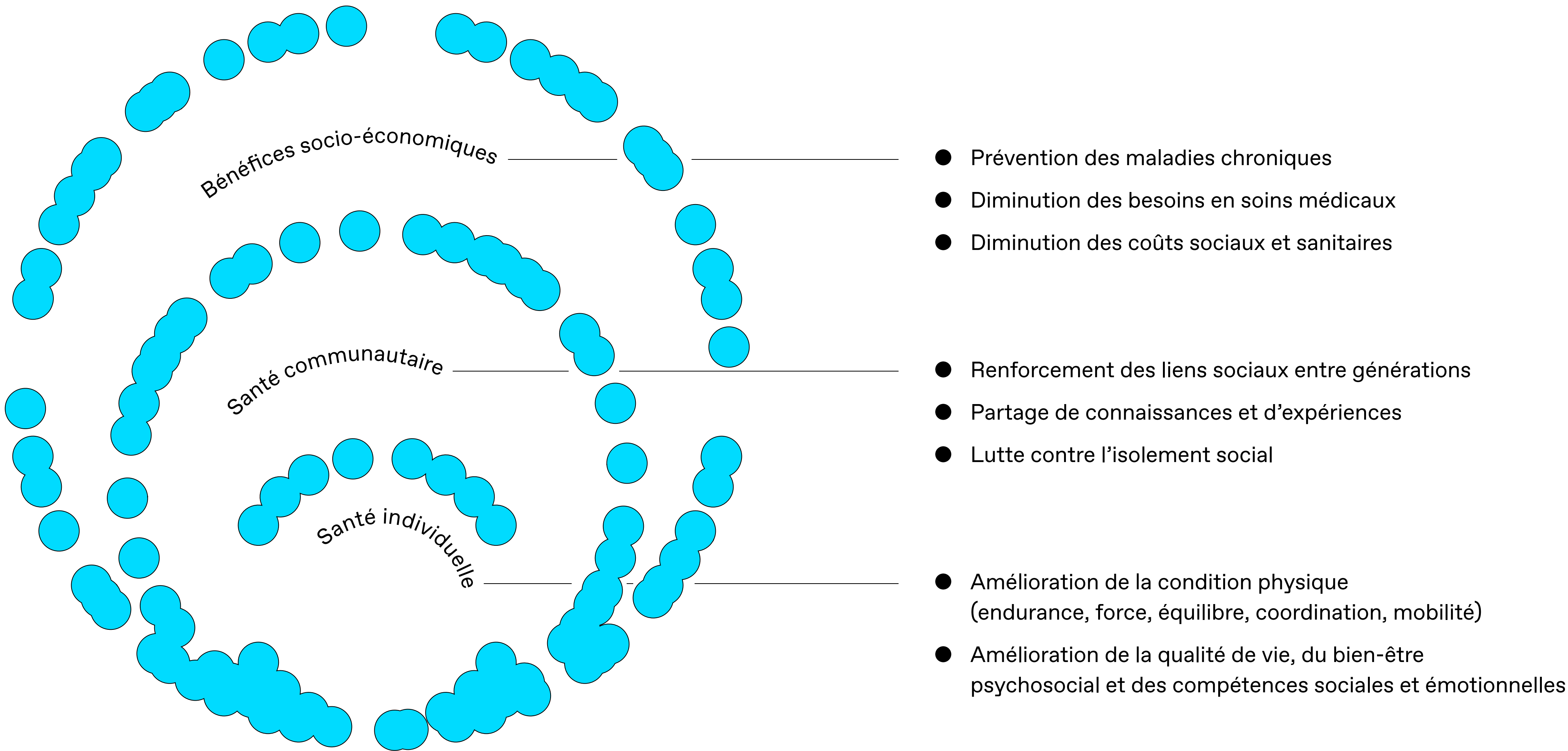
### Exemple

À Lausanne, la présence d’enfants a été appréciée par la majorité des seniors. Cependant, beaucoup ont indiqué que la participation d’adultes uniquement était tout aussi satisfaisante. Ce qui a réellement compté pour les participant·es, c’est la qualité des échanges générés par les exercices, plutôt que l’âge des participant·es.

→ Pour une vision plus détaillée, voir annexe I : aide-mémoire pour la mise en œuvre du programme

**Bénéfices des activités physiques intergénérationnelles**

Les bénéfices observés s’étendent sur plusieurs dimensions, incluant les aspects physiques, psychologiques et sociaux.



« Ce côté ludique, oui, ça détend.  
Et ça donne encore plus envie de continuer »

—

Participant senior de Générations en Forme à Lausanne,  
été 2024



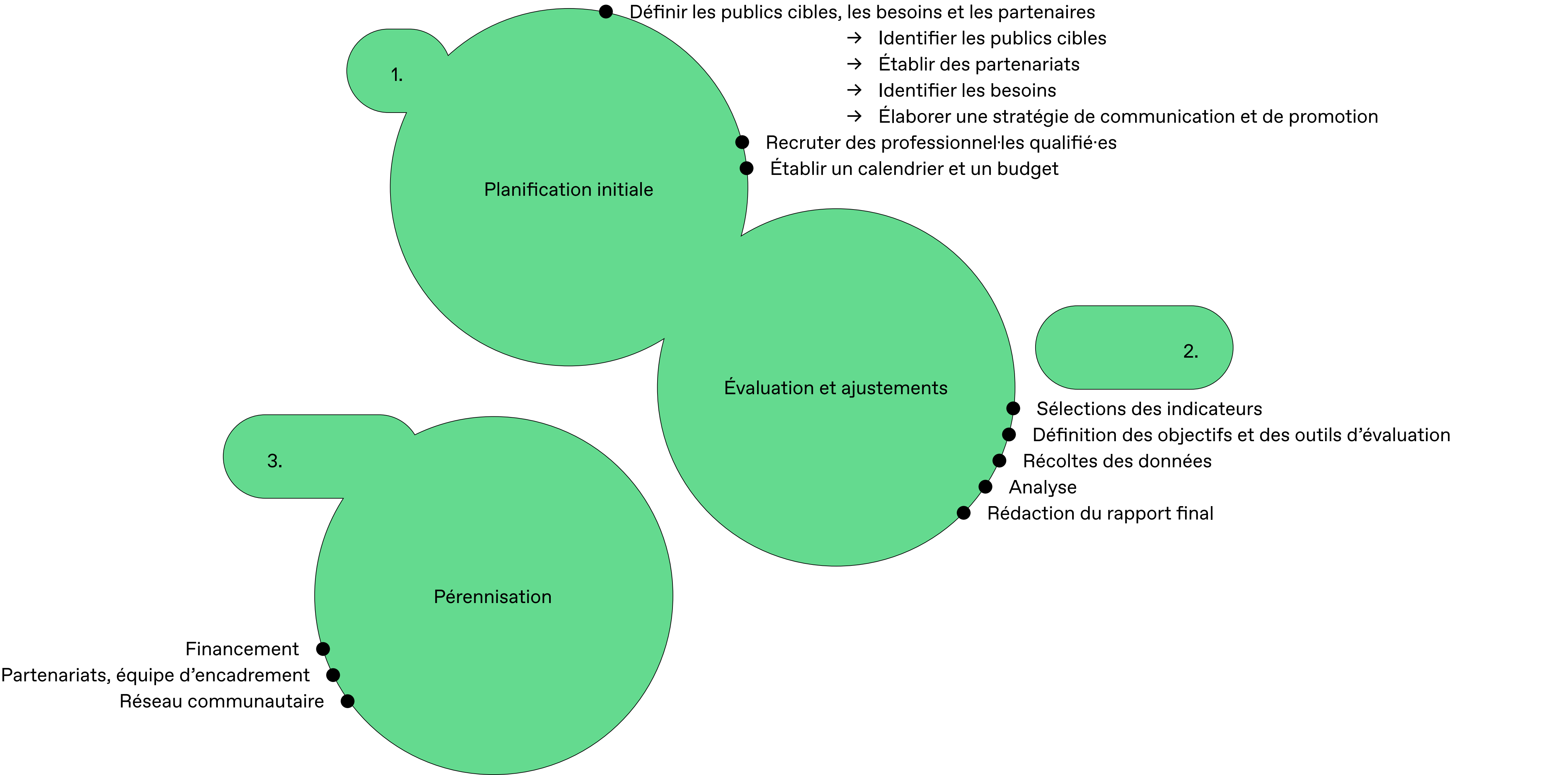
# Mise en œuvre du programme

Chapitre  
2

Ce chapitre propose des lignes directrices pour la mise en œuvre du programme. L'implémentation de Générations en Forme est constituée de trois grandes phases : la planification initiale, l'évaluation et l'ajustement du programme ainsi que de sa pérennisation.

→ À l'intention des acteur·rices du terrain

Résumé des différentes étapes de la mise en œuvre



## Phase 1 – La planification initiale

La planification initiale est constituée de trois étapes qui se réalisent majoritairement en parallèle. Elle est importante pour favoriser l'égalité des chances et toucher les personnes qui pourraient bénéficier les plus des avantages du programme.

### Étape 1 – Identifier les publics cibles, les besoins et les partenaires

Cette étape consiste à identifier les publics cibles (seniors, adultes, enfants), leurs besoins spécifiques, les ressources disponibles et les acteur·rices clés pour la mise en œuvre du programme. Une approche participative, impliquant les parties prenantes dès le début, crée un environnement social favorable à l'activité physique et renforce la durabilité des programmes intergénérationnels. La collaboration avec les acteur·rices locaux·les est essentielle pour cibler efficacement les publics et promouvoir un programme adapté à différents groupes d'âge.

Il est également important d'inclure les professionnel·les et institutions en contact avec des personnes en situation de vulnérabilité (précarité, identité de genre, orientation sexuelle, handicap, parcours migratoires) afin de garantir l'égalité des chances pour tout·e·x·s.

→ Pour une vision plus détaillée, voir annexe II : liste de contacts, annexe III : arbre décisionnel et annexe IV : exemple de l'arbre décisionnel



a) Identifier les publics cibles

Un état des lieux des offres en matière d’activité physique, de rencontres sociales, des associations et des statistiques locales (par exemple, le nombre de personnes vivant seules ou bénéficiant d’aide sociale) permet de :

- identifier les lacunes dans l’offre existante ;
- collaborer avec d’autres acteur·rices locaux·les (associations, institutions, communes, etc.) ;
- garantir une diversité de participant·es (âge, femmes, hommes, personnes LGBTQIA+, personnes en situation de handicap, personnes issues de groupes sociaux défavorisés ou de la migration).

Cette première identification est basée majoritairement sur des données existantes et les perceptions des responsables et coordinateur·rices des associations et institutions locales.

Exemple

Exemple d’adaptation du programme selon les publics cibles

|            | ● Publics cible                   | ● Organisation                                                                                                                            | ● Logistique                                                                                                                  |
|------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                   | (lieu, horaire, durée, taille)                                                                                                            | (encadrement, accessibilité, convivialité)                                                                                    |
| Public I   | Seniors robustes *                | — En extérieur, après l’école ou pendant les vacances scolaires, 60 min, 15 à 50 participant·es avec adultes, adolescent·es et/ou enfants | — 1 animateur·rice + aide-animateur·rices, moment convivial au café ou repas canadien                                         |
| Public II  | Seniors vulnérables ** à domicile | — En extérieurs ou intérieur, 45–60 min, 10–30 participant·es avec adultes, adolescent·es et/ou enfants                                   | — 1 animateur·rice + 1 aide-animateur·rice, accessibilité facilitée (mobilité), moment convivial organisé par les partenaires |
| Public III | Seniors en EMS                    | — Dans l’EMS en extérieurs ou intérieur, 30–45 min, 10–20 participant·es avec enfants                                                     | — 1 animateur·rice + 1–2 aide-animateur·rices, moment convivial géré par l’EMS                                                |

\* en bonne santé, i.e. sans ou avec une maladie chronique contrôlée

\*\* plus d’une maladie chronique et/ou isolé·es socialement

b) Établir des partenariats

L'établissement d'une ou plusieurs collaborations permet d'accéder aux groupes cibles. Ces partenariats stratégiques sont essentiels pour assurer la mise en œuvre efficace du programme. Une approche transversale, impliquant divers secteurs (santé, éducation, sport, social), maximise l'impact et la portée du programme. Ces partenariats permettent de bénéficier de l'expertise et des réseaux existants. Afin de clarifier les rôles et favoriser une collaboration efficace entre les différent-es acteur-rices, une convention de partenariat peut être établie.

Voici le taux de participations de Générations en Forme et les partenariats créés à Lausanne :

- La Ville de Lausanne a impliqué la déléguée senior et son service des sports. Le programme a été dispensé via Pro Senectute Vaud.
- En moyenne, Générations en Forme a rassemblé 46 participant-es par séance. La répartition moyenne des groupes d'âge était la suivante : 30 à 35 seniors, 5 à 10 adultes et 1 à 3 enfants par séance.
- Un partenariat avec le service de l'enfance de la Ville de Lausanne, initialement prévu, n'a pas pu être mis en place, ce qui a eu un impact sur la présence des enfants.

■◆● Exemple

Parties prenantes potentielles à approcher pour atteindre les publics cibles et ancrer le programme de manière pérenne

|      |                                             |                                                                   |
|------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ●    | Structures d'accueil                        | → (Crèches, garderies, nurseries, centres de vie infantine)       |
| ●    | Associations pour la petite enfance         |                                                                   |
| ■    | Écoles                                      |                                                                   |
| ■    | Sport facultatif et parascolaire            |                                                                   |
| ■◆●  | Clubs sportifs et associations              |                                                                   |
| ■◆●  | Maisons de quartier et centres aérés        |                                                                   |
| ■◆●  | Associations de quartier                    |                                                                   |
| ◆●   | Ligues de la santé                          |                                                                   |
| ●■◆● | Réseaux Santé Vaud                          |                                                                   |
| ◆●   | Centre social régional                      | → (CSR)                                                           |
| ●■◆● | Associations sociales                       | → (Caritas, CSP, EPER)                                            |
| ◆●   | Associations spécialisées                   | → (Pro Infirmis, Vogay...)                                        |
| ■◆   | Associations ou fondation de sport adapté   | → (Special Olympics, Pro Cap, PluSport, Swiss inclusive sport...) |
| ●■◆● | Unisanté, hôpitaux et permanences médicales |                                                                   |
| ●    | Maintien à domicile                         | → (CMS/OSAD)                                                      |
| ●    | Associations ou fondations pour les seniors | → (AVIVO, Mouvement des Aînés, Pro Senectute...)                  |
| ●    | Appartements protégés                       |                                                                   |
| ●    | Établissements médico-sociaux               |                                                                   |
|      |                                             |                                                                   |
| ●    | Enfants en âge préscolaire                  | ■ Enfants de 5 à 17 ans                                           |
| ◆    | Adultes (présentant des vulnérabilité       | ● Adultes de 65 ans et plus                                       |

### c) Identifier les besoins

Lorsque les partenariats sont établis, l'identification des besoins auprès des personnes concernées permet de définir collectivement les aspects principaux du programme. Cette identification est basée majoritairement sur les perceptions des groupes cibles, l'expérience des acteur·rices locaux·les et les ressources disponibles. Les retours des publics et des acteur·rices locaux·les via une approche participative permettent d'ajuster le programme aux réalités du terrain :

- Définir la durée du programme (durant l'été, annuel, etc.)
  - Programme court pour donner envie de bouger plus et orienter par la suite vers des offres existantes ;
  - Programme long pour créer une offre durable.
- Proposer des horaires adaptés à tous les âges.
  - Choisir un ou plusieurs horaires si possible (1 à 2 fois par semaine) ;
  - Choisir un lieu approprié ;
  - Choisir un ou plusieurs quartiers ;
  - Assurer un accès facile à pied, à vélo ou en transports publics ;
  - Prévoir un service de transport si nécessaire ;
  - Parcs, espaces extérieurs, salles polyvalentes ;
  - Examiner l'accessibilité du parc (bancs, toilettes, eau) ou de la salle (ascenseurs, signalisation, vestiaires, etc.) ;
  - Assurer de bonnes conditions (acoustique, amplificateur de voix, ombre, éclairage).

Il est recommandé de proposer des séances régulières, par exemple une à deux fois par semaine, à des horaires fixes pour faciliter la participation de différents groupes d'âge. Les sessions devraient être d'une durée d'environ 45 minutes à 1 heure. Le programme Générations en Forme a des effets positifs sur la santé dès six séances réalisées par les participant·es. Face à l'inaccessibilité de certaines infrastructures sportives (p.ex. salles de gym), les espaces publics peuvent être utilisés sans équipement et matériel spécifique pour mettre en place un programme simple, adapté et efficace.

### d) Élaborer une stratégie de communication et de promotion

L'objectif est de maximiser l'impact de la communication avec des moyens limités. Voici les actions clés adaptées à des ressources réduites :

- Choisir les canaux de communication
  - Flyers et affiches : créer des supports simples et visuels, à diffuser dans les lieux stratégiques (écoles, centres communautaires, commerces, transports publics) pour toucher les habitant·es. Les informations essentielles doivent être visibles : horaires, lieux, gratuité.
  - Communication locale : utiliser les canaux municipaux gratuits comme les panneaux d'affichage, les bulletins municipaux, et les sites web locaux pour informer les résident·es.
  - Réseaux sociaux : si la commune possède des pages ou comptes officiels, y publier régulièrement des informations sur les séances et l'accessibilité du programme.
- Collaborer avec les partenaires pour toucher les publics cibles
  - Utiliser les canaux de communication des partenaires pour atteindre les groupes cibles
  - Groupes défavorisés : travailler avec les associations locales, services sociaux pour diffuser l'information auprès des publics vulnérables.
- Événements de promotion
  - Séances d'information : organiser des événements pour expliquer le programme et répondre aux questions, dans des lieux fréquentés (marchés, centres communautaires).
- Suivi et ajustement
  - Enquêtes de satisfaction : collecter des retours après chaque séance pour ajuster la communication et les actions futures, en fonction des besoins exprimés.

## Étape 2 – Recruter des professionnel·les qualifié·es

En termes d'organisation, il convient de prévoir un ratio adéquat encadrant·es/participant·es. Nous recommandons un·e encadrant·e pour 3 à 15 participant·es et un·e aide-animateur·rice supplémentaire à partir de 16 participant·es. L'équipe d'animation peut être composée de plusieurs encadrant·es afin de permettre une rotation des différent·es professionnel·les au cours du programme et d'assurer une relève continue de l'encadrement.

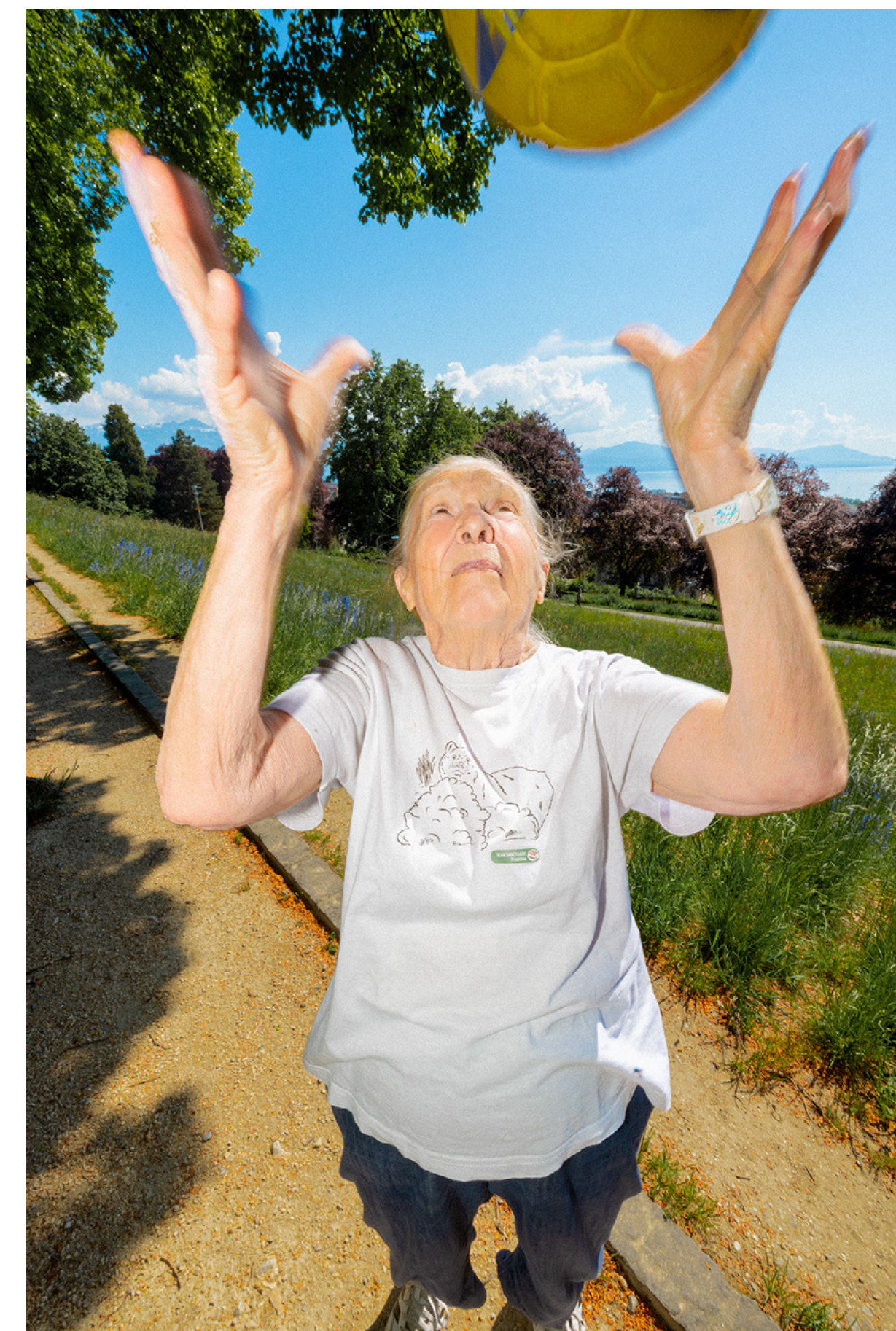
Il est important d'avoir des animateur·rices formé·es et d'encourager les échanges d'expériences entre professionnel·les. Le présent guide fournit suffisamment d'informations pour les spécialistes en activité physique adaptée. Pour tout autre corps de métier ou formation (ESA ou J+S) il est nécessaire de suivre une formation spécifique. La Fondation Hopp-Là ([↗ Fondation – Hopp-La](#)) propose des formations annuelles reconnues (ESA et J+S) en collaboration avec Pro Senectute Suisse. Il est également possible de se faire accompagner par la spécialiste en activité physique adaptée de HESAV (par le biais d'un mandat ad hoc).

Nous recommandons d'engager un·e spécialiste en activité physique adaptée, titulaire d'un Master en Sciences du Sport et du Mouvement, avec une spécialisation en activité physique adaptée et santé. Ces professionnel·les sont des expert·es dans l'animation de séances pour des groupes diversifiés. Selon le niveau de qualification, plusieurs formations complémentaires sont disponibles :

- formations sur l'activité physique intergénérationnelle ;
- formation en premiers secours (BLS/AED, sécurité, etc.).

Un·e aide-animateur·rice est également fortement recommandé·e pour garantir la qualité des séances, avec ou sans formation spécifique en activité physique. Ce profil peut inclure :

- Un·e employé·e d'une association ou institution ;
- Des jeunes, adultes ou seniors de la communauté souhaitant s'engager dans l'animation des activités.



Étape 3 – Établir un calendrier et un budget

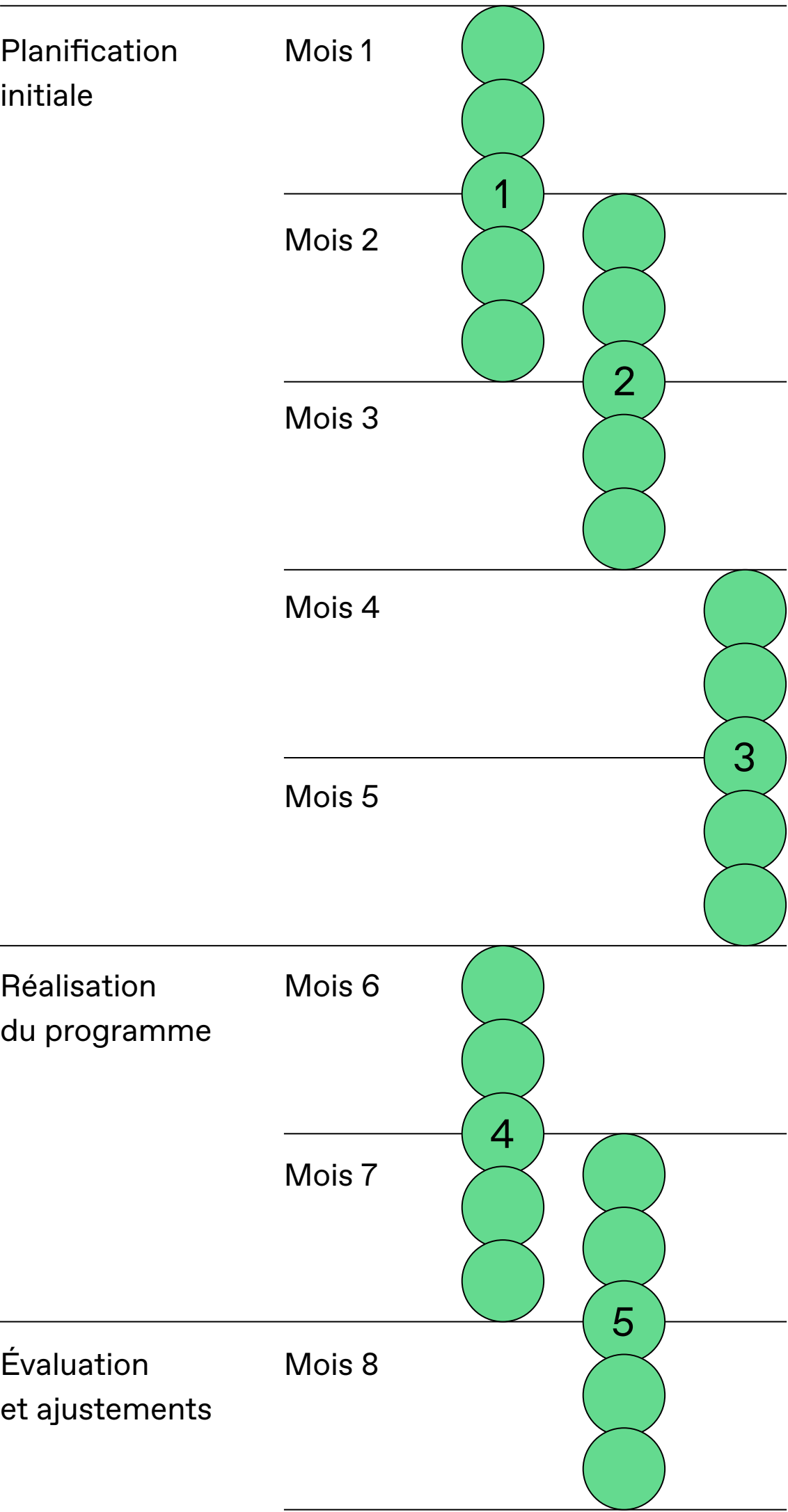
Cette étape consiste à planifier la mise en œuvre du programme. Elle peut se réaliser en amont et/ou en parallèle des autres étapes. Nous vous fournissons un exemple de calendrier pour illustrer une planification.

Les coûts liés à la mise en œuvre et à l’implémentation du programme Générations en Forme peuvent varier en fonction des acteur·rices impliqu·es et de la durée du programme. Les frais de mise en œuvre, souvent non facturés, sont un coût unique lié au lancement du projet (entre CHF 500.– et CHF 3120.–). HESAV peut soutenir la mise en œuvre si la commune ou l’organisateur·rice le souhaite (par mandat ad hoc).

Pour favoriser l’égalité des chances, il est recommandé de :

- Privilégier la gratuité, ou proposer des aides financières ou une gratuité limitée aux personnes issues de groupes sociaux défavorisés (par exemple, bénéficiaires de subsides à l’assurance-maladie ou de la carte culture Caritas).
- Financer le programme via des institutions publiques et des acteur·rices locaux·les.

Exemple  
Calendrier de Générations en Forme à Lausanne



- 1. Phase préparatoire**
  - Identification des groupes cibles et des ressources
  - Établissement des partenariats avec les institutions locales
  - Identification des lieux accessibles et adaptés (parcs)
- 2. Démarche participative**
  - Organisation de réunions participatives avec les parties prenantes et les publics cibles
  - Identifications des besoins
  - Fixation des objectifs et de l’évaluation
  - Établissement de l’horaire
  - Communication
- 3. Finalisation de la planification**
  - Formation des animateur·rices
  - Finalisation du contenu des séances
  - Communication
- 4. Réalisation du programme**
  - Déroulement des séances d’activité physique intergénérationnelles pendant les vacances d’été
  - 7 semaines, 2×/semaine
    - ↳ Lundis, 9 h – 10 h : Parc de Valency
    - ↳ Mercredis, 9 h – 10 h : Parc de Milan
- 5. Évaluation finale**
  - Analyse des informations récoltées (nombre de participant·es, satisfaction et perceptions sur la santé)
  - Rédaction d’un rapport
  - Adaptations
  - Décision de la pérennisation du programme Générations en Forme

Voici une estimation budgétaire pour un programme à l’année (36 semaines), avec une séance par semaine, encadré par des animateur·rices et un·e aide-animateur·rices (par exemple, formation Jeunesses et Sport (J+S), Erwachsenensport Schweiz (ESA), assistant·e socio-éducatif·ve ou éducateur·trice de la petite enfance).

■●● Exemple

Estimation du budget pour un programme annuel sur 36 semaines

Tous les chiffres sont en CHF ↓

| ● Activités/ postes    | ● Types de dépense                                                         | ● Exemples                                                                                 | ● Estimation basse | ● Estimation haute |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|
| Planification initiale | Frais de personnel (0 à 20 h)                                              | — États de lieux, établissement de partenariats, déterminer les besoins                    | 0.–                | 2 600.–            |
| Animations des séances | Frais de personnel (incluant préparation, déplacement et moment convivial) | — Animateur·rice                                                                           | 5 040.–            | 9 360.–            |
|                        |                                                                            | — 36 séances × 1 h × 2 (coefficient préparation, déplacement)                              |                    |                    |
|                        |                                                                            | — Salaire horaire entre CHF 70.– et 130.–                                                  |                    |                    |
|                        |                                                                            | — Un·e aide-animateur·rice (36 séances × 1 h 30)                                           | 1 080.–            | 3 780.–            |
|                        |                                                                            | — Salaire horaire entre CHF 20.– et 70.–                                                   |                    |                    |
|                        | Formation                                                                  | — Fondation Hopp-là, déplacements, nuitées                                                 | 260.–              | 500.–              |
|                        | Matériel                                                                   | — Amplificateur de voix, t-shirts, bannières, etc.                                         | 100.–              | 600.–              |
| Moment convivial       | Alimentaire                                                                | — Nourriture, boissons                                                                     | 0.–                | 300.–              |
|                        | Infrastructure                                                             | — Location de salle                                                                        | 0.–                | 300.–              |
| Communication          | Matériel                                                                   | — Flyers, affiches, stand, réseaux sociaux                                                 | 500.–              | 1 000.–            |
|                        | Frais de personnel                                                         | — Stand, séance d’information, permanence téléphonique, gestion d’inscriptions éventuelles | 0.–                | 1 300.–            |
| Évaluation             | Frais de personnel                                                         | — Collecte, analyse des données, rapport                                                   | 0.–                | 1 300.–            |
| Total                  |                                                                            |                                                                                            | 6 980.–            | 21 040.–           |



« Des fois, on croit qu'on ne peut pas.  
Et quand on arrive, on est contente de soi aussi.  
Ça, ça m'a beaucoup aidé.  
Et puis ces moments d'échange de rigolade, c'est une vitamine,  
surtout quand on est isolé ! »

-

Participante senior de Générations en Forme à Lausanne,  
été 2024

Phase 2 – Évaluation et ajustements

Les considérations sur l'évaluation s'adressent aux personnes qui sont chargées d'évaluer le programme Générations en Forme. L'évaluation n'est pas obligatoire mais est fortement recommandée afin de garantir la qualité et l'efficacité du programme. Nous vous proposons différents types d'évaluation selon les ressources disponibles. Une personne à l'interne de la commune, des structures partenaires ou un·e spécialiste en activité physique adaptée, titulaire d'un master universitaire, dispose des compétences nécessaires pour réaliser cette évaluation.

Les parties prenantes peuvent décider ensemble d'un ou plusieurs objectifs d'évaluation pour monitorer et adapter le programme.

Indicateurs à suivre :

- participation : nombre de participant·es par séance ;
- satisfaction : retours des participant·es sur leur expérience ;
- bénéfices perçus : perceptions des changements en termes de santé et d'activité physique.

Un ou plusieurs indicateurs, en parallèle ou de manière consécutive, peuvent être choisis, ainsi que la définition des objectifs SMART pour chaque groupe d'âge.

Exemple

Définir un objectif et des outils d'évaluation pour le programme Générations en Forme

| ● Indicateur     | ● Évaluation           | ● Objectif                                                                                     | ● Outil                                                                                                                                                      | ● Exemple d'objectif SMART                                                                                                                                                                                             |
|------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Participation    | Monitoring             | — Fixer et viser un nombre de participant·es optimal.                                          | — Noter les présences à chaque cours, recueillir régulièrement les avis des participant·es et animateur·rices.                                               | — Évaluer la mise en place d'un programme d'activité physique inter-générationnelle sur une période de W semaines/mois, avec un nombre de participant·es X et Y par groupes d'âge et un taux de participation de Z %.  |
| Satisfaction     | Monitoring et sondage  | — Fixer et viser un haut niveau de satisfaction et d'adhésion.                                 | — Relever les présences à chaque cours, diffuser un questionnaire de satisfaction, collecter et transmettre les retours et observations sur le programme.    | — Atteindre un taux de satisfaction d'au moins W % chez les participant·es des différents groupes d'âges après X semaines/mois, mesuré par Y questions.                                                                |
| Bénéfices perçus | Échelles de perception | — Fixer et viser une amélioration de la santé physique, sociale et mentale des participant·es. | — Proposer aux participant·es de remplir des échelles simples sur leurs perceptions de leur santé et niveau d'activité physique avant et après le programme. | — Améliorer de +1 ou +2 points les scores des échelles de perception de la santé et du niveau d'activité physique auprès des participant·es du ou des groupe(s) d'âge X après Y semaines/mois, mesuré par Z questions. |

→ Pour une vision plus détaillée, voir annexe V : exemples de questions et d'indicateurs à évaluer et annexe VI : exemple de questionnaire papier

Il est important de définir qui collecte quelles informations et de quelle manière. Par exemple, les aides-animateur·rices enregistrent les présences à chaque séance et les reportent dans un fichier Excel. Les animateur·rices recueillent les perceptions des participant·es (oralement, via des questionnaires de satisfaction et/ou des échelles de perceptions).

Les questions et les échelles peuvent être distribuées sous format papier ou électronique, selon le profil de la population. Les réponses sont ensuite reportées dans un fichier Excel, où les calculs des scores peuvent être effectués par addition et moyenne.

Considérations éthique (selon les buts définis précédemment)

- Un programme d’activité physique intergénérationnelle proposé par une commune, une association ou institution est considéré comme une intervention de santé publique. Les participant·es s’inscrivent donc sous leur propre responsabilité.
- Si la commune ou l’organisateur·rice choisit d’évaluer les perceptions de santé et la satisfaction des participant·es avec des échelles simples, cette évaluation relève du contrôle qualité et est considéré comme hors de la Loi fédérale relative à la recherche sur l’être humain (LRH).
- En cas de collecte de données de santé avec le but de démontrer l’efficacité d’un programme (au-delà d’échelles simples de perception), HESAV se tient à disposition pour soutenir une telle démarche d’évaluation (par le biais d’un mandat ad hoc).

Exemple

Exemples d’objectifs et d’évaluations scientifiques selon les publics cibles

|            | ● Public cible                    | ● Objectif                                                                                                             | ● Évaluation                                                                                                                                                       |
|------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Public I   | Seniors robustes *                | — Promotion de la santé et maintien de l'autonomie<br>— Bien-être physique et psychosocial                             | — Mesure de la force musculaire<br>— Échelle de bien-être psychosocial<br>— Niveau d'activité physique                                                             |
| Public II  | Seniors vulnérables ** à domicile | — Prévention des maladies et favoriser l'autonomie<br>— Lutte contre la solitude et favoriser l'intégration            | — Mesure de la force musculaire<br>— Tests de mobilité fonctionnelle<br>— Échelles de bien-être psychosocial                                                       |
| Public III | Seniors en EMS                    | — Stimulation de la motricité et des fonctions cognitives<br>— Réduction de l'agitation / des troubles du comportement | — Mesure de la force musculaire<br>— Observation des interactions sociales pendant les activités<br>— Mesure de l'agitation/réduction des troubles du comportement |

\* en bonne santé, i.e. sans ou avec une maladie chronique contrôlée

\*\* plus d’une maladie chronique et/ou isolé·es socialement

## Phase 3 – Pérennisation

La pérennité du programme repose sur les étapes précédentes. Assurer la continuité du programme nécessite de consolider les bases établies tout en anticipant les défis à long terme. Les actions clés incluent :

- garantir un financement durable en identifiant des soutiens publics et privés ;
- renforcer les partenariats locaux avec les associations, institutions et communes pour assurer un ancrage territorial ;
- former et fidéliser une équipe d'animateur·rices qualifié·es, complétée par des aides-animateur·rices (semi-)bénévoles ;
- créer un réseau de soutien communautaire, où les participant·es jouent un rôle actif dans la promotion et l'organisation des séances.

### ■◆● Exemple

La gratuité du programme, un levier d'accessibilité et un défi pour la pérennisation

La gratuité est un facteur clé d'attractivité, permettant aux seniors, adultes et familles à revenus modestes de participer sans contrainte financière. Elle favorise également une mixité sociale et intergénérationnelle, en réduisant les réticences liées aux stéréotypes liés à l'âge.

Toutefois, garantir un modèle économique viable tout en maintenant l'accessibilité reste un défi. Nous avons pu offrir la gratuité car le programme était de courte durée. Certaines personnes ayant un niveau socio-économique plus élevé seraient d'accord de payer pour rejoindre un groupe plus restreint et bénéficier davantage de retours individuels.

Si l'obtention de financements garantissant la gratuité n'est pas possible, explorer un modèle hybride – combinant gratuité pour certain·es et participation financière volontaire – pourrait être une piste pour assurer la pérennité du programme sans compromettre son inclusivité.

### ■◆● Exemple

Un moment d'échange après la séance  
un levier pour le soutien communautaire

La majorité des participant·es souhaite avoir des moments d'échange plus formels après les séances, afin de soutenir les personnes ayant plus de difficulté à nouer des liens avec les autres. Le moment convivial après la séance peut durer entre 15 à 20 minutes selon le contexte. Ce moment peut prendre différentes formes comme encourager les participant·es à aller boire un café en indiquant le lieu le plus proche ou organiser soi-même un moment convivial dans le parc, une maison de quartier, une salle polyvalente, etc. Ces moments d'échange peuvent être aux frais des participant·es (aller dans un café ou chacun·e apporte quelque chose) ou offerts par la commune, la maison de quartier, l'établissement parascolaire, etc.

# Conception du contenu du programme et des séances

## Chapitre 3

Ce chapitre constitue une base de référence pour standardiser les séances Générations en Forme, tout en laissant une flexibilité nécessaire pour adapter les contenus au public et aux publics cibles et aux contextes spécifiques.

→ À l'intention des spécialistes en activité physique adaptée ou équivalent

## Planification des séances

Le modèle proposé est conçu pour des séances de 60 minutes qui se déroulent principalement en extérieur, avec peu ou pas de matériel. Cette simplicité d'organisation favorise l'accessibilité et permet d'utiliser l'environnement comme support d'activité.

La structure générale d'une séance est présentée ainsi que les principes et critères pour faciliter la création des séances. Des exemples d'exercices sont également fournis. Nous vous proposons de réaliser les séances Générations en Forme sur un cycle de 6 semaines, renouvelable, pour favoriser une progression dans les interactions tout en proposant des contenus variés. Les participant·es étant généralement moins engagé·es en début de cycle car ils·elles se connaissent moins, il est essentiel d'augmenter progressivement les interactions pour créer une expérience positive et progressive. Répéter et intégrer des exercices qui ont bien fonctionné lors des séances précédentes permet également de renforcer la confiance et d'encourager la participation active. Un moment d'échange convivial (15 à 20 minutes) à la fin de la séance est recommandé pour favoriser une cohésion de groupe.

### Planification d'un cycle de 6 semaines

Un cycle suit une progression thématique tout en proposant des contenus variés :

- Semaines 1-2 : Renforcer la cohésion et introduire des interactions simples.
- Semaines 3-4 : Augmenter l'intensité et la complexité des interactions.
- Semaines 5-6 : Introduire des jeux collaboratifs ou compétitifs complexes.

Des interactions plus complexes peuvent déjà être introduites en séance 1 et 2 pour voir comment le groupe réagit et adapter la progression. Et vice-versa, des exercices simples appréciés peuvent être conservés tout au long du cycle. En intégrant des exercices appréciés lors des séances précédentes, la confiance et l'engagement sont renforcés.

→ Pour une vision plus détaillée, voir annexe VII : exemples d'exercices

### **Semaines 1-2 : Renforcer la cohésion et introduire des interactions simples**

Les premières semaines sont centrées sur la création de liens entre les participant·es, en favorisant des interactions légères et faciles à intégrer. L'objectif est de permettre aux participants·es de se connaître et de se sentir à l'aise les un·es avec les autres.

Exemples d'interactions simples :

- Connexion aux autres : des jeux simples pour se saluer permettent de créer un climat de confiance.
  - Brise-glace : des activités où les participant·es apprennent à faire connaissance avec des premières interactions simples.
  - Exercices individuels dans une activité en groupe : les participant·es réalisent un jeu en groupe (en cercle, frontal, en marchant), mais chaque personne peut choisir son niveau d'intensité (par exemple, marcher à son rythme, faire un étirement léger, etc.) (par ex. 1-2-3 soleil).
- Objectif : favoriser un environnement inclusif et détendu pour encourager la participation sans jugement, en établissant des bases solides pour la coopération future.

### **Semaines 3-4 : Augmenter l'intensité et la complexité des interactions**

À ce stade, les participant·es commencent à se sentir plus à l'aise ensemble, ce qui permet d'introduire des interactions plus dynamiques et un peu plus complexes. Cela inclut des activités qui requièrent plus de coordination et de cohésion entre les participant·es tout en stimulant la coopération. Ces interactions peuvent aussi impliquer un peu plus de compétition amicale pour stimuler l'engagement tout en renforçant la dynamique de groupe.

Exemples d'interactions plus complexes :

- Exercices en duo ou petit groupe : par exemple, un jeu où deux personnes doivent s'entraider pour atteindre un objectif (par ex. Miroir).
  - Jeux de relais ou de compétition : compétitions amicales par équipes où la réussite dépend de la coopération et de la coordination des membres du groupe (par ex. Estafette carte).
  - Exercices avec choix de rôles : chaque participant·e choisit un rôle à jouer, par exemple un leader et un suiveur dans un jeu de confiance ou un exercice de guidage (par ex. Le robot).
- Objectif : développer la coopération tout en encourageant l'engagement dans des activités un peu plus physiques et stratégiques. Les interactions sont davantage dirigées par des objectifs à atteindre ensemble.

### **Semaines 5-6: Introduire des jeux collaboratifs ou compétitifs complexes**

À ce stade, les interactions peuvent être encore plus riches, mêlant à la fois des éléments collaboratifs et des compétitions complexes. L'objectif est de renforcer la solidarité au sein du groupe tout en permettant de la compétition, ce qui peut booster la motivation des participant·es. Les jeux sont désormais plus demandant tant sur le plan physique que mental. Ils permettent de mettre en avant des stratégies collectives et demandent plus de dynamisme de la part des participants·es.

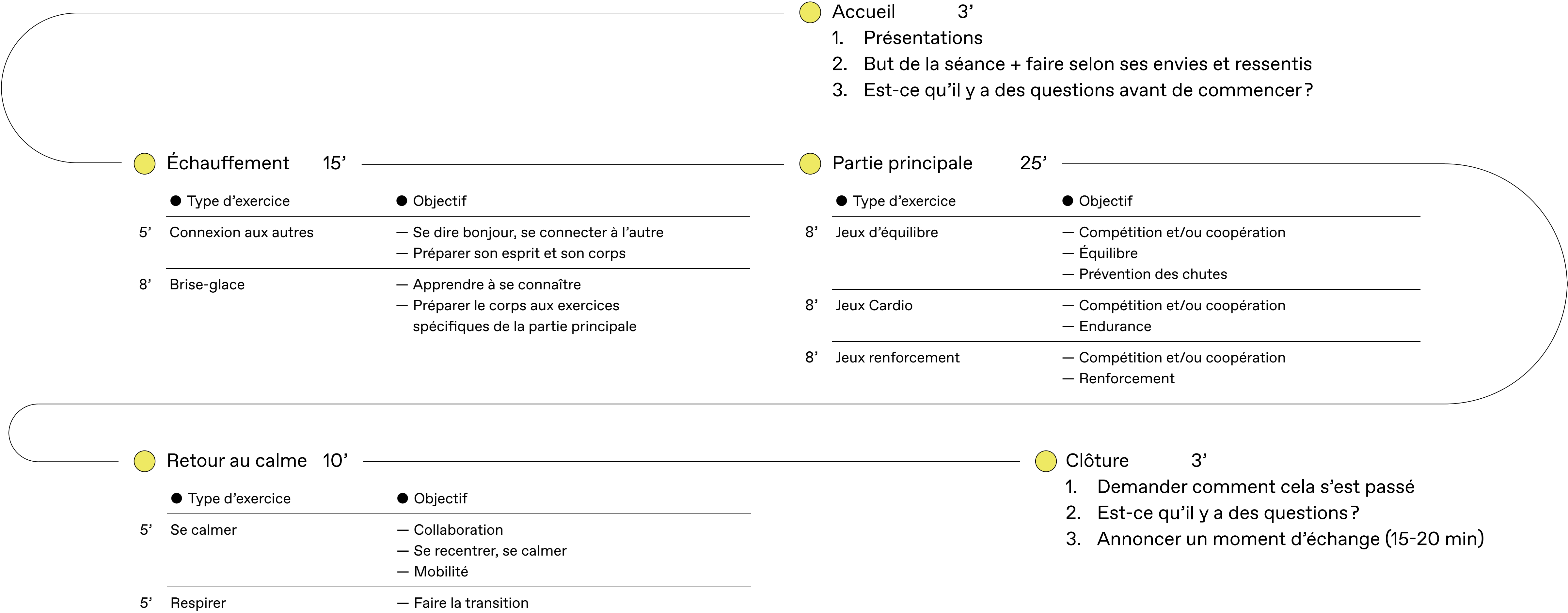
Exemples de jeux collaboratifs ou compétitifs complexes :

- Jeux à équipes de grande taille : par exemple, un jeu de type chasse au trésor où les équipes doivent collaborer pour résoudre des énigmes ou trouver un drapeau.
  - Jeux de stratégie en équipe : des jeux où l'équipe doit élaborer une stratégie ensemble pour réussir, par exemple une activité où ils et elles doivent se déplacer en fonction de consignes de plus en plus complexes, nécessitant coordination et communication (par ex. Pierre-Papier-Ciseaux).
  - Activités compétitives avec esprit d'équipe : des défis par équipes où les participant·es s'affrontent dans des épreuves variées (courses, relais, etc.) mais doivent soutenir leurs coéquipiers pour maximiser les chances de succès (par ex. Relais de 2 minutes).
- Objectif : pousser les participant·es à travailler ensemble tout en stimulant un esprit compétitif positif. La finalité est de renforcer l'unité du groupe à travers des objectifs communs et de favoriser la dynamique collective.



Modèle pour les séances Générations en Forme

Ce modèle sert de guide pratique pour organiser et adapter les séances. Chaque section correspond à une phase spécifique de la séance, avec des objectifs, des types d'exercices et des suggestions d'organisation.



→ Pour une version imprimable, voir annexe VIII: modèle pour les séances

# 01.

### Pertinence des exercices

Ce critère définit dans quelle mesure les exercices sont adaptés aux besoins spécifiques des différents groupes d'âges.

- Enfants : neuf formes de base du mouvement selon Jeunesse et Sport sont décrites : **courir et sauter, équilibre, rouler et tourner**, grimper et prendre appui, balancer et s'élancer, danser et rythmer, lancer et rattraper, lutter et se bagarrer, glisser et dérapier. Les neuf formes ne peuvent pas être faites dans chaque séance et dépendent du contexte. En gras, sont les formes les plus susceptibles d'être réalisées en extérieur, sans matériel et en présence d'autres générations.
- Adultes : les principaux facteurs de la condition physique pour la promotion de la santé, tels que l'endurance, la force et la mobilité (ainsi que la vitesse dans un contexte de performance), devraient être développés en synergie avec les facteurs de coordination, notamment l'orientation, la différenciation, le rythme, l'équilibre et la réaction.

- Seniors : pour les personnes de 65 ans et plus, un accent particulier devrait être mis sur la prévention des chutes, en intégrant des exercices axés sur l'équilibre, le temps de réaction et le renforcement des membres inférieurs.

Les exercices d'une séance sont pertinents et adaptés aux besoins spécifiques des enfants, des adultes et / ou des seniors lorsque les trois quarts des activités répondent aux exigences propres à chaque groupe d'âge, notamment en termes de mouvements de base, de condition physique, de coordination ou de prévention des chutes.

# 02.

### Niveau de participation active

Ce critère évalue le niveau d'implication et d'engagement des participant·es pendant la séance. Une implication active se traduit par une participation attentive et un engagement réel dans la réalisation des exercices proposés. Cela englobe des aspects tels que la concentration, la motivation et la régularité dans la participation aux différentes activités. Un bon niveau d'implication se reflète lorsque la majorité des participant·es suivent activement les exercices et démontrent de

l'enthousiasme pour au moins trois quarts des activités de la séance.

# 03.

### Niveau de coopération entre groupes d'âges

Ce critère évalue dans quelle mesure les activités encouragent les échanges intergénérationnels et le travail en équipe, notamment en favorisant la coopération et les interactions positives entre les participant·es de différents groupes d'âges, par exemple, des jeux en duo ou en petits groupes qui encouragent le soutien mutuel et renforcent les liens intergénérationnels. Une bonne coopération intergénérationnelle se reflète lorsque au moins la moitié des activités stimulent les interactions et renforcent les liens entre les groupes d'âges.

# 04.

### Adaptabilité des exercices

Ce critère évalue la capacité des exercices à être modulés en fonction des capacités, des conditions physiques et des préférences individuelles des participant·es. L'adapta-

bilité se traduit par la possibilité d'ajuster la difficulté, la complexité et l'intensité des exercices. Idéalement, chaque exercice devrait être facilement adaptable pour répondre à une large diversité de capacités et de besoins individuels, garantissant ainsi une participation inclusive et optimale. Une consigne claire et des options différenciées garantissent une participation inclusive et optimale.

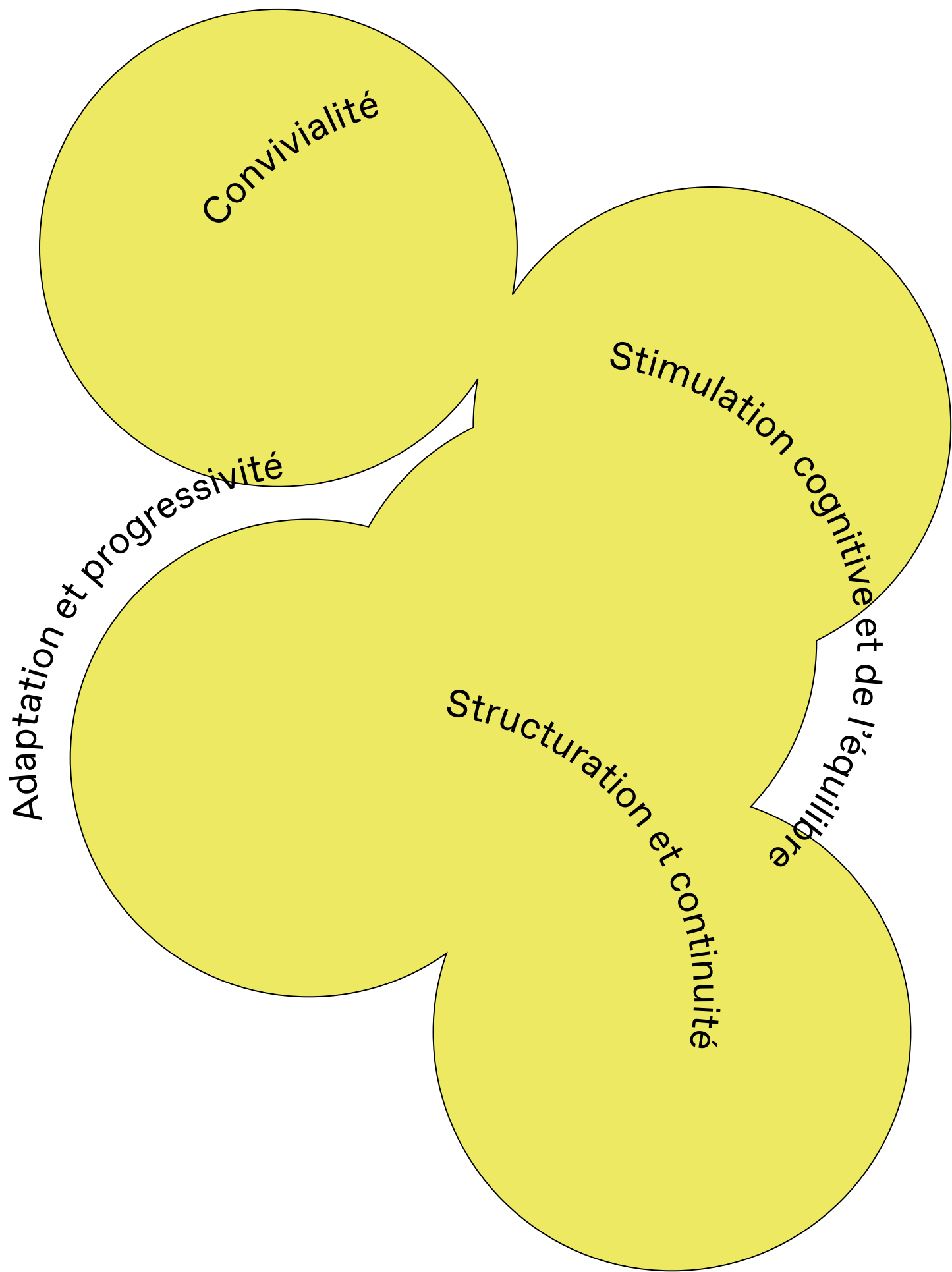
# 05.

### Niveau de sécurité des exercices

Ce critère évalue le niveau de sécurité associé à la réalisation des exercices. La sécurité repose sur des mesures efficaces de prévention des blessures, une supervision appropriée et des consignes claires pour l'exécution des mouvements. Tous les exercices doivent être conçus pour garantir un environnement sûr, afin de minimiser les risques de chute et de blessure. Une attention particulière doit être portée au terrain, aux espaces partagés et aux limites physiques des participant·es.

Les bonnes pratiques

Plusieurs éléments clés ont été identifiés à la suite de l'évaluation de Générations en Forme.  
Les divers aspects présentés ci-dessous sont à prendre en compte afin d'assurer l'efficacité du programme.



Convivialité

Favoriser les échanges avant, pendant et après la séance. Les jeux et les exercices en duo et petit groupe ont été particulièrement appréciés.

Stimulation cognitive et de l'équilibre

Les séances sont à concevoir en intégrant des exercices combinant effort physique et stimulation cognitive, ainsi que des exercices d'équilibre. Ces types d'exercices sont particulièrement appréciés et contribuent à renforcer la confiance des seniors en leurs capacités physiques.

Adaptation et progressivité

La diversité des niveaux de condition physique nécessite une approche flexible et individualisée. Il est impératif que les animateur·rices soient formé·es à expliciter clairement les objectifs, les bénéfices et à proposer des variantes adaptables à chaque participant·e. Cette flexibilité dans la réalisation des exercices constitue une solution face aux disparités de capacités physiques, réduisant ainsi les risques de frustration ou de démotivation chez les participant·es moins à l'aise. Disposer de deux encadrant·e pour encadrer les séances est un avantage supplémentaire pour gérer le groupe dès 15 participant·es.

Structuration et continuité

Une organisation hebdomadaire des séances, associée à des ressources complémentaires pour la pratique à domicile (par ex. ↗ [Accueil - Actif et autonome jusqu'à un âge avancé](#), ↗ [Vidéos d'activité physique pour toutes et tous | Unisanté](#)), renforce l'engagement et l'autonomie des participant·es. Expliquer les bienfaits des exercices et les relier à des situations de la vie quotidienne encourage également un mode de vie plus actif au-delà des séances.

Ces observations mettent en évidence l'importance d'une approche multifactorielle dans la conception d'activité physique intergénérationnelle. L'accent mis sur la socialisation, l'adaptation individualisée, et la stimulation cognitive, en plus de l'activité physique pure, semble être la clé d'un engagement durable et bénéfique pour tous les participant·es.



# Annexes

|            |                                                                                                                                                 |                                                                  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Chapitre 4 | Ce chapitre présente des outils pratiques qui soutiennent la mise en œuvre, la conception et la pérennisation des séances Générations en Forme. | → À l'intention des curieux·euses qui souhaitent aller plus loin |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|

1      Planification initiale

- Définir les publics cible, les besoins et les partenaires.
- Identifier les lieux accessibles et adaptés (parcs, espaces extérieurs, salles polyvalentes).
- Établir un calendrier et un budget pour la mise en œuvre et la réalisation des séances.
- Recruter des professionnel·les qualifié·es.
- Élaborer une stratégie de communication et de promotion.

2      Évaluation et ajustement

- Définir des indicateurs de l'évaluation (participation, satisfaction, bénéfices).
- Définir des objectifs SMART pour chaque groupe d'âge.
- Mettre en œuvre des outils d'évaluation (questionnaires, échelles de perceptions).
- Analyser régulièrement les données collectées.
- Ajuster le programme en fonction des résultats et des retours.

3      Pérennisation

- Identifier des sources de financement durables.
- Développer des partenariats locaux (associations, communes).
- Former une équipe d'encadrant·es qualifié·e et d'aide-animateur·rices (semi-)bénévoles.
- Créer un réseau de soutien communautaire.

4      Conception du programme

- Concevoir des activités adaptables à différents niveaux de capacités.
- Intégrer des exercices favorisant l'interaction intergénérationnelle et optimiser la dynamique de groupe.
- Varier les types d'activités (force, équilibre, coordination, endurance).
- Incorporer des éléments ludiques et créatifs.
- Aménager un environnement propice aux échanges intergénérationnels et prévoir des moments de discussion et de partage.

5      Sécurité et encadrement

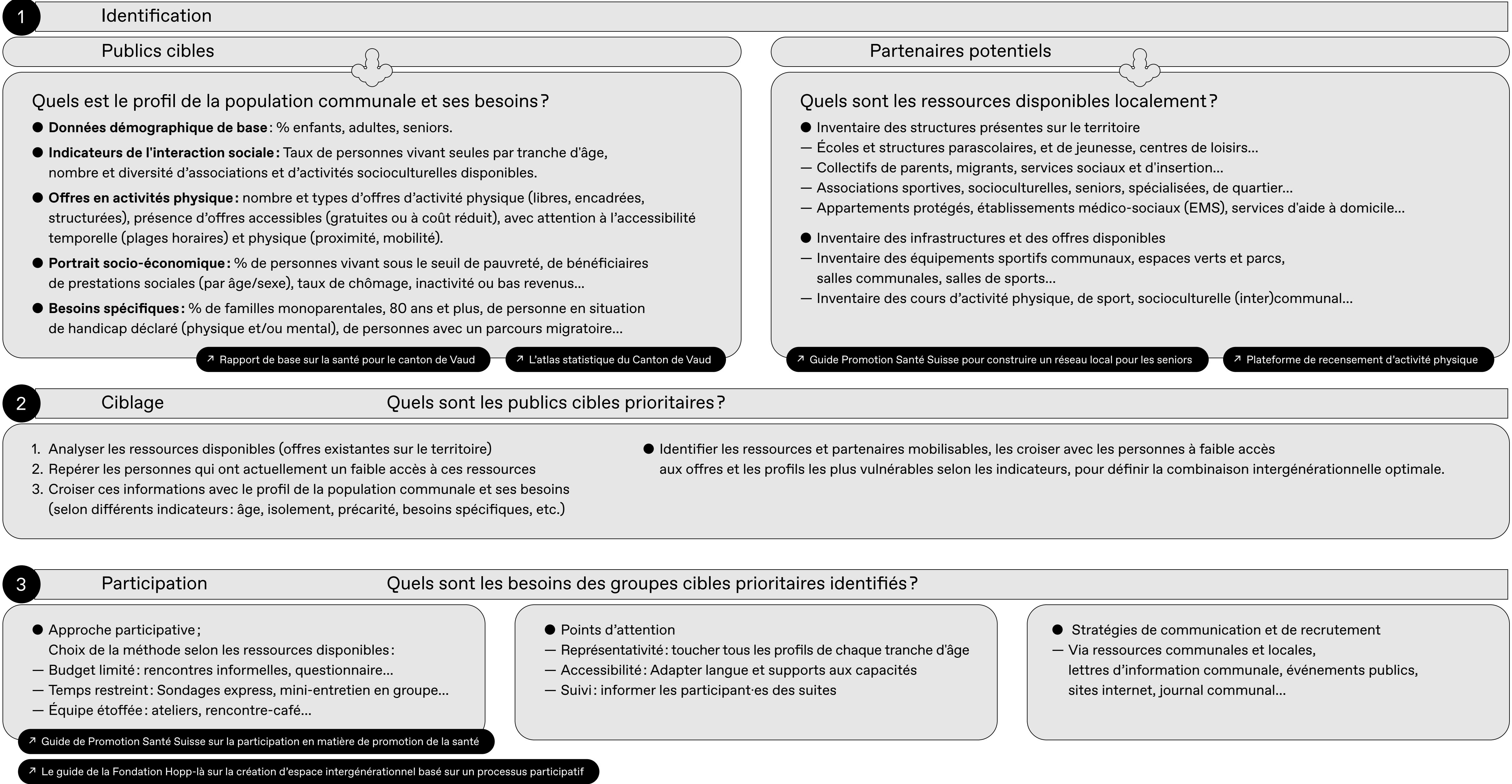
- Assurer une approche inclusive et adaptée.
- Établir des protocoles de sécurité clairs.
- Sélectionner du matériel adapté et sécurisé.
- Proposer des activités à faible risque.

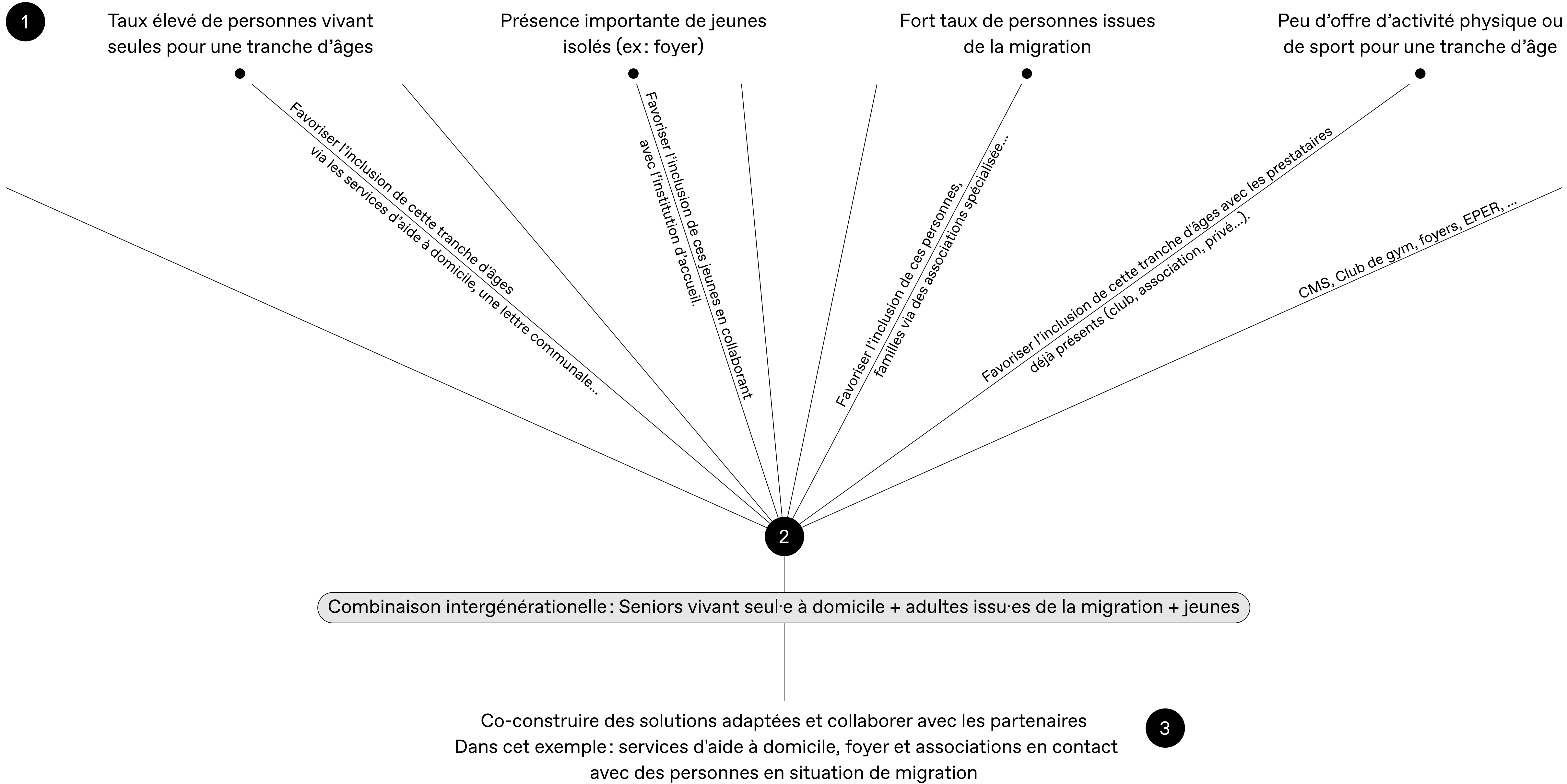
6      Motivation et adhésion

- Créer un environnement accueillant et inclusif.
- Mettre en avant les bénéfices de l'activité physique et permettre aux participant·es de prendre conscience de leur progrès.
- Solliciter régulièrement les retours des participant·es.
- Impliquer les participant·es dans la prise de décision.

Annexe II:      liste de contacts pour la mise en œuvre (ordre alphabétique)

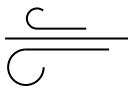
| ● Nom                                  | ● Descriptions                                                                                            | ● Utilité                                                                                     | ● Contact                                                                |                                   |                                                                             |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ASP-APA                                | Association Suisse des Professionnel·les en Activités Physiques Adaptées (ASP-APA)                        | — Trouver des moniteur·rices                                                                  | info@asp-apa.ch                                                          |                                   | ↗ <a href="mailto:info@asp-apa.ch">asp-apa.ch</a>                           |
| APA Santé                              | Entreprise visant la promotion et la dispense d'activités physiques adaptées                              | — Trouver des moniteur·rices                                                                  | info@apasante.ch<br>079 696 86 78                                        |                                   | ↗ <a href="mailto:info@apasante.ch">apasante.ch</a>                         |
| AVASAD                                 | Réseau d'aide et de soins à domicile dans le canton de Vaud                                               | — Identifier et mobiliser les seniors isolés vivant à domicile via les CMS                    | 021 623 36 36                                                            |                                   | ↗ <a href="mailto:cms@avasad.ch">cms-vaud.ch</a>                            |
| Avivo                                  | Association de défense et de détente des retraités                                                        | — Toucher les seniors vulnérables, communication, pour trouver des (aide)-moniteur·rices      | info@avivo-vaud.ch<br>021 320 53 93                                      |                                   | ↗ <a href="mailto:info@avivo-vaud.ch">avivo-vaud.ch</a>                     |
| Caritas Vaud                           | Organisations caritatives régionales pour les personnes touchées par la précarité                         | — Toucher les seniors vulnérables, communication, trouver des aide-moniteur·rices             | info@caritas-vaud.ch<br>021 317 59 80                                    |                                   | ↗ <a href="mailto:info@caritas-vaud.ch">caritas-regio.ch</a>                |
| Croix-Rouge Vaudoise                   | Services de soutien aux personnes vulnérables (mobilité, isolement)                                       | — Toucher les personnes vulnérables, transport, communication                                 | 021 340 00 70                                                            |                                   | ↗ <a href="mailto:info@croixrougevaudoise.ch">croixrougevaudoise.ch</a>     |
| CSP Vaud<br>(Centre Social Protestant) | Association qui accompagnement des personnes en difficulté                                                | — Toucher les personnes vulnérables, communication                                            | info@csp-vd.ch<br>021 560 60 60                                          |                                   | ↗ <a href="mailto:info@csp-vd.ch">csp.ch</a>                                |
| Diversi'Team (EPER)                    | Projet d'intégration des personnes migrantes par le sport                                                 | — Toucher les personnes vulnérables, communication                                            | Line Zolliker<br>079 343 65 10                                           | diversi-team@eper.ch              | ↗ <a href="mailto:diversi-team@eper.ch">eper.ch</a>                         |
| Hopp-là                                | Fondation suisse pour les activités physiques intergénérationnelles                                       | — Former les encadrant·es et trouver des ressources spécifiques                               | info@hopp-la.ch<br>031 310 54 45                                         |                                   | ↗ <a href="mailto:info@hopp-la.ch">hopp-la.ch</a>                           |
| Mouvement des aînés                    | Association pour seniors qui propose des activités dans plusieurs domaines, dont le sport                 | — Toucher les seniors vulnérables, communication, trouver des (aide)-moniteur·rices           | secretariat@mda-vaud.ch<br>021 320 12 61                                 |                                   | ↗ <a href="mailto:secretariat@mda-vaud.ch">mda-vaud.ch</a>                  |
| PluSport                               | Centre de compétences du sport-handicap en Suisse                                                         | — Toucher les personnes en situations de handicap, communication                              | antenne@plusport.ch<br>021 616 55 32                                     |                                   | ↗ <a href="mailto:antenne@plusport.ch">plusport.ch</a>                      |
| Pro Juventus                           | Fondation qui accompagne les parents et soutient les enfants et les jeunes                                | — Toucher les familles, communication                                                         | Bureau Suisse romande<br>021 622 08 17                                   | info.sr@projuventute.ch           | ↗ <a href="mailto:info.sr@projuventute.ch">projuventute.ch</a>              |
| Pro Senectute Vaud                     | Association pour les seniors du canton de Vaud, favorisant leur intégration et leur participation sociale | — Toucher les seniors, communication, pour trouver des (aide)-moniteur·rices                  | Vincent Péclet<br>021 646 17 21                                          | vincent.peclet@vd.prosenectute.ch | ↗ <a href="mailto:vincent.peclet@vd.prosenectute.ch">vd.prosenectute.ch</a> |
| Unisanté                               | Centre universitaire de médecine générale et santé publique à Lausanne                                    | — Pour être soutenu·e dans la mise en œuvre, trouver des (aide)-moniteur·rices, communication | Département promotion de la santé et prévention<br>dpsp.info@unisante.ch |                                   | ↗ <a href="mailto:dpsp.info@unisante.ch">unisante.ch</a>                    |
| Swiss inclusive sport                  | Centre de compétence pour l'inclusion dans le sport                                                       | — Toucher les personnes en situations de handicap ou vulnérabilité, communication             | info@inclusivesport.ch                                                   |                                   | ↗ <a href="mailto:info@inclusivesport.ch">inclusivesport.ch</a>             |





Annexe V:      exemples de questions et d’indicateurs à évaluer

1.    Outil pour monitorer la participation

|          |   |   |   |   |   |   |                                                                                     |                          |
|----------|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Semaine  | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | Matériel                                                                            | Nombre de participant·es |
| Date     |   |   |   |   |   |   |                                                                                     | Enfants:                 |
| Lieu     |   |   |   |   |   |   | Météo                                                                               | Adultes:                 |
|          |   |   |   |   |   |   |  | Seniors:                 |
|          |   |   |   |   |   |   |  | Encadrant·es:            |
|          |   |   |   |   |   |   |  |                          |
|          |   |   |   |   |   |   |  |                          |
|          |   |   |   |   |   |   |  |                          |
|          |   |   |   |   |   |   |  |                          |
| Remarque |   |   |   |   |   |   |                                                                                     |                          |

2.    Questionnaire de satisfaction

|                                                                                          |                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Est-ce que vous recommanderiez ces séances à des proches ou des ami·es?                  | Quel est votre niveau de satisfaction par rapport au contenu des séances d’activité physique?                              |
| <input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non <input type="radio"/> Je ne sais pas | 0 = pas du tout satisfait·e / 5 = tout à fait satisfait·e                                                                  |
|                                                                                          | 0    1    2    3    4    5                                                                                                 |
| Quel est votre niveau de satisfaction globale?                                           | Quel est votre niveau de satisfaction par rapport à la convivialité (interaction sociale) des séances d’activité physique? |
| 0 = pas du tout satisfait·e / 5 = tout à fait satisfait·e                                | 0 = pas du tout satisfait·e / 5 = tout à fait satisfait·e                                                                  |
| 0    1    2    3    4    5                                                               | 0    1    2    3    4    5                                                                                                 |

Si vous le souhaitez, laissez-nous un commentaire pour compléter vos retours (organisation, horaires, parc, moniteur·rices, encadrement, types d’exercices, convivialité, etc.):

3.    Échelle de perceptions de la santé et du niveau d’activité physique

Pour mesurer un bénéfice, ces échelles doivent être remplies avant et après le programme Générations en Forme. Elles peuvent être combinées avec d’autres questions sur le profil des participant·es (point suivant).

—

Sur une échelle allant de 0 à 10, indiquez la perception de votre niveau d’activité physique actuel. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes.  
0 signifie « je suis physiquement inactif·ve » et 10 signifie « je bouge suffisamment pour ma santé et dans la mesure de mes capacités ».

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Je ne sais pas

—

Sur une échelle allant de 0 à 10, indiquez votre perception de votre qualité de vie. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes.  
0 signifie « mon bien-être physique, social et psychologique est faible » et 10 signifie « mon bien-être physique, social et psychologique est idéal ».

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Je ne sais pas

—

Sur une échelle allant de 0 à 10, indiquez votre perception de votre sentiment de solitude. Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes.  
0 signifie « Je me sens très seul·e » et 10 signifie « Je me sens bien entouré·e et j’ai des relations sociales satisfaisantes ».

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10    Je ne sais pas

↑ Les catégories du monitoring et les questions peuvent être transférées dans un fichier Excel (chaque catégorie / question = une colonne, chaque jour / personne = ligne).

Voici un exemple de questionnaire d’évaluation. Vous pouvez choisir de lister plus ou moins de questions. Nous recommandons de ne pas poser trop de questions sous la section « Informations personnelles » afin de respecter la vie privée des participant·es. Les enfants de moins de 14 ans doivent remplir ce questionnaire en présence de leur représentant·e légal·e.

Vous pouvez imprimer ou recopier le questionnaire en dessous de la ligne. ↓

Générations  
en Forme

Merci de prendre le temps de répondre à ce questionnaire.  
Il nous permettra d’ajuster le programme d’activité physique intergénérationnelle.  
Nous entendons par activité physique, tout mouvement du corps entraînant une dépense énergétique, ce qui comprend non seulement le « sport », mais aussi « marcher pour faire ses courses », « prendre les escaliers » et d’autres activités de la vie quotidienne.

Informations personnelles (avant et après le programme ou seulement après)

1.    Quel est votre catégorie d’âge?
- ☐ Moins de 18 ans

☐ 18-64 ans

☐ 65 ans et plus
2.    Avec combien de personnes vivez-vous!
- Veillez indiquer un nombre (0 si vous vivez seul·e): .....
3.    À quel genre vous identifiez-vous! Veuillez sélectionner une seule des propositions suivantes:
- ☐ Féminin

☐ Masculin

☐ Autre
4.    Sur une échelle allant de 0 à 10, indiquez votre perception de vos moyens financiers.
- Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes.
- 0 signifie « Je n’ai pas suffisamment d’argent pour subvenir à mes besoins »
- et 10 signifie « J’ai suffisamment d’argent pour avoir des loisirs et activités sans contraintes ».
- 0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Je ne sais pas

Perception (avant et après le programme)

5.    Sur une échelle allant de 0 à 10, indiquez la perception de votre niveau d’activité physique actuel.
- Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes.
- 0 signifie « je suis physiquement inactif·ve » et 10 signifie « je bouge suffisamment pour ma santé et dans la mesure de mes capacités ».
- 0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Je ne sais pas
6.    Sur une échelle allant de 0 à 10, indiquez votre perception de votre qualité de vie.
- Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes.
- 0 signifie « mon bien-être physique, social et psychologique est faible »
- et 10 signifie « mon bien-être physique, social et psychologique est idéal ».
- 0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Je ne sais pas
7.    Sur une échelle allant de 0 à 10, indiquez votre perception de votre sentiment de solitude.
- Veillez sélectionner une seule des propositions suivantes.
- 0 signifie « Je me sens très seul·e » et 10 signifie « Je me sens bien entouré·e et j’ai des relations sociales satisfaisantes ».
- 0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Je ne sais pas

Satisfaction (seulement après le programme)

8.    Est-ce que vous recommanderiez ces séances à des proches ou des ami·es?
- ☐ Oui

☐ Non

☐ Je ne sais pas
9.    Quel est votre niveau de satisfaction globale?
- 0 = pas du tout satisfait·e / 5 = tout à fait satisfait·e
- 0

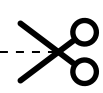
1

2

3

4

5



| ● Catégorie            | ● Exemple               | ● Objectifs                                                                                                                                               | ● Consignes                                                                                                                                                                                                   | ● Variantes                                                                                                                                                                        | ● Organisation                                                                   |
|------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ● Échauffement         |                         |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                  |
| ● Connexion aux autres | Trouver son groupe      | <div><div>— Favoriser le réveil musculaire et le temps de réaction</div><div>— Favoriser la connexion entre les participant·es</div></div>                | <div><div>— Se déplacer librement dans l’espace.</div><div>— Réaliser une tâche à un signal (ex. : se regrouper selon la couleur des t-shirts, ou la couleur des cheveux).</div></div>                        | <div><div>— Varier les modes de déplacement.</div><div>— Ajouter des déplacements plus complexes en option (ex. : imiter un animal).</div></div>                                   | <div><div>— animateur·rice au centre</div><div>— En mouvement</div></div>        |
|                        | Question oui / non      | <div><div>— Favoriser le réveil musculaire</div><div>— Stimuler la réflexion et la connexion entre les participant·es</div></div>                         | <div><div>— Se déplacer dans l’espace puis répondre à des questions. (ex. : « Est-ce qu’on se sent en forme ? »).</div><div>— Se déplacer vers des cônes verts pour « oui », rouges pour « non ».</div></div> | <div><div>— Varier les modes de déplacement.</div><div>— Changer le type de questions (préférences, habitudes).</div><div>— Ajouter des options de réponse.</div></div>            | <div><div>— Deux lignes de côté</div><div>— Participant·es au milieu</div></div> |
|                        | Le plus vite possible   | <div><div>— Activer le système cardiovasculaire</div><div>— Travailler le temps de réaction</div><div>— Favoriser la compétition individuelle</div></div> | <div><div>— Réaliser des objectifs le plus vite possible (ex. : toucher un objet, taper dans les mains de 3 personnes, etc.).</div><div>— Répéter plusieurs fois pour favoriser l’endurance.</div></div>      | <div><div>— Varier les modes de déplacement.</div><div>— + Ajouter des obstacles ou défis (ex. : slalom).</div><div>— Adapter les tâches selon l’âge et les capacités.</div></div> | <div><div>— animateur·rice au centre</div><div>— En mouvement</div></div>        |
| ● Brise-glace          | Jeu des prénoms         | <div><div>— Stimuler le système cardiovasculaire</div><div>— Favoriser l’intégration et la mémorisation des prénoms</div></div>                           | <div><div>— Se mettre en cercle et bouger sur place (ex. : marcher sur place).</div><div>— Changer de place si la lettre énoncée correspond à votre prénom.</div></div>                                       | <div><div>— Associer des mouvements spécifiques à des lettres</div><div>— Varier les règles selon les lettres au début ou à la fin du prénom.</div></div>                          | <div><div>— animateur·rice au centre</div><div>— En cercle</div></div>           |
|                        | Regroupement par nombre | <div><div>— Stimuler le système cardiovasculaire et le temps de réaction</div><div>— Encourager la coopération</div></div>                                | <div><div>— Trotter ou marcher vite.</div><div>— Se regrouper en petits groupes lorsque l’animateur·rice annonce un nombre (ex. : « 5 »).</div></div>                                                         | <div><div>— Varier les modes de déplacement (marcher, courir, sauter).</div></div>                                                                                                 | <div><div>— animateur·rice au centre</div><div>— En mouvement</div></div>        |

| ● Catégorie         | ● Exemple           | ● Objectifs                                                                                                               | ● Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                          | ● Variantes                                                                                                                                                    | ● Organisation                                                                                               |
|---------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Échauffement      |                     |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
| ● Brise-glace       | Échange de balles   | <div><div>— Stimuler le système cardiovasculaire et le temps de réaction</div><div>— Favoriser la coopération</div></div> | <div><div>— Plusieurs participant·es détiennent un ballon.</div><div>— Au coup de sifflet, ils·elles doivent trouver une personne pour leur donner ou faire des passes (ex. : passe haute, avec rebond).</div></div>                                                                 | <div><div>— Introduire des variantes de passes.</div><div>— Permettre les auto-passes en déplacement.</div><div>— Varier les modes de déplacement.</div></div> | <div><div>— animateur·rice au centre</div><div>— En mouvement</div></div>                                    |
| ● Partie principale |                     |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                              |
| ● Jeux d'équilibre  | Miroir              | <div><div>— Améliorer l'équilibre et la coordination</div><div>— Favoriser les interactions interpersonnelles</div></div> | <div><div>— Un·e « meneur·euse » effectue des mouvements d'équilibre que les autres imitent.</div></div>                                                                                                                                                                             | <div><div>— Yeux fermés, mains dans le dos.</div><div>— Adapter les mouvements à chaque niveau.</div></div>                                                    | <div><div>— Diviser en groupes de 2 à 4</div><div>— Changez de meneur·euse après 30 sec. à 1 min</div></div> |
|                     | Estafette équilibre | <div><div>— Améliorer l'équilibre et la coordination</div><div>— Favoriser la compétition</div></div>                     | <div><div>— Chaque membre complète un parcours en portant une balle sur un cône.</div><div>— Passez le cône au suivant après chaque tour.</div><div>— Objectif : finir le plus vite possible sans faire tomber la balle.</div></div>                                                 | <div><div>— Ajouter des obstacles.</div><div>— Gages si la balle tombe.</div><div>— Exercice pour ceux qui attendent leur tour.</div></div>                    | <div><div>— Diviser en groupes de 3 à 6</div><div>— En colonne</div><div>— Partir à un à un</div></div>      |
|                     | 1-2-3 soleil        | <div><div>— Améliorer l'équilibre et le temps de réaction</div><div>— Favoriser la compétition</div></div>                | <div><div>— Un·e meneur·euse dit « 1, 2, 3 soleil ! » de dos.</div><div>— Les autres avancent et s'arrêtent dès que le·la meneur·euse se retourne.</div><div>— Retour à la ligne de départ si repéré en mouvement.</div><div>— Premier arrivé devient le·la meneur·euse.</div></div> | <div><div>— Obstacles ou défis comme yeux fermés, mains dans le dos.</div><div>— Point de départ différents selon les capacités.</div></div>                   | <div><div>— Meneur·euse sur une ligne</div><div>— Ligne de départ</div></div>                                |

| ● Catégorie         | ● Exemple                    | ● Objectifs                                                                                                                                          | ● Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                     | ● Variantes                                                                                                                                                             | ● Organisation                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Partie principale |                              |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
| ● Jeux cardio       | Relais de 2 minutes          | <div><div>— Améliorer l’endurance</div><div>— Favoriser la coopération et l’esprit d’équipe</div></div>                                              | <div><div>— En 2 minutes, chaque membre fait un relais pour accomplir un maximum de tours.</div><div>— Répéter x fois.</div></div>                                                                                                                                              | <div><div>— Ajouter de la musique, une balle.</div><div>— Modifier les distances ou ajouter des obstacles.</div><div>— Pas de danse en attendant le relais.</div></div> | <div><div>— Former des équipes de 4 à 6</div><div>— 4 cônes en carré avec une à deux personnes par cônes</div><div>— Le relais se fait à chaque cône</div></div>                                              |
|                     | Pierre-Papier-Ciseaux        | <div><div>— Améliorer l’endurance et le temps de réaction</div><div>— Développer la prise de décision rapide et favoriser la compétition</div></div> | <div><div>— Jouer à Pierre-Papier-Ciseaux au centre du terrain.</div><div>— Le gagnant peut avancer d’un cône sur le côté; le perdant fait un parcours en plus avant de reculer d’un cône.</div><div>— Premier groupe à atteindre un objectif fixé gagne la manche.</div></div> | <div><div>— Obstacles sur le parcours.</div><div>— Courir en arrière ou en zigzag.</div></div>                                                                          | <div><div>— Deux équipe en ligne face à face avec des cônes</div><div>— Jouer en continu</div><div>— Un cône par équipe pour les gagnant·es</div><div>— Un parcours plus long pour les perdant·es</div></div> |
|                     | Estafette carte              | <div><div>— Améliorer l’endurance</div><div>— Favoriser la compétition et le travail d’équipe</div></div>                                            | <div><div>— Chaque participant retourne une carte face cachée.</div><div>— Si la carte correspond à sa famille (Uno, Jass), il la prend ; sinon, elle est remise en place.</div><div>— L’équipe qui collecte toutes ses cartes gagne.</div></div>                               | <div><div>— Petits gages si la carte ne correspond pas.</div><div>— Augmenter la distance à parcourir.</div></div>                                                      | <div><div>— Diviser en groupes de 3 à 6</div><div>— En colonne</div><div>— Partir à un à un</div></div>                                                                                                       |
|                     | Course en équipe avec ballon | <div><div>— Améliorer l’endurance</div><div>— Favoriser la coopération et la coordination</div></div>                                                | <div><div>— En colonne, le dernier membre passe un ballon vers l’avant.</div><div>— Une fois transmis, il court à l’avant de la file.</div><div>— Le groupe continue jusqu’à la ligne d’arrivée.</div><div>— Répéter x fois.</div></div>                                        | <div><div>— Passer le ballon par-dessus la tête ou entre les jambes.</div><div>— Combiner avec trottinements ou marche.</div></div>                                     | <div><div>— Ligne de départ et ligne d’arrivée</div><div>— Colonne avec ballon qui part de derrière</div></div>                                                                                               |

| ● Catégorie            | ● Exemple                            | ● Objectifs                                                                                                           | ● Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ● Variantes                                                                                                                                                             | ● Organisation                                                                                        |
|------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ● Partie principale    |                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |
| ● Jeux de renforcement | Renforcement<br>+ Trouver des objets | <div>— Améliorer la force musculaire (adultes)</div> <div>— Encourager l’exploration et la créativité (enfants)</div> | <div>— Adultes : Faire des exercices de renforcement.</div> <div>— Enfants : chercher des objets dans un périmètre défini et présenter vos trouvailles.</div>                                                                                                                                                                                           | <div>— Proposer un thème pour les objets (ex. : « le plus rond », « le plus coloré »).</div> <div>— Cacher des cartes à trouver.</div>                                  | <div>— animateur·rice au centre</div> <div>— Adulte en cercle</div> <div>— Enfants en mouvement</div> |
|                        | Association actions-couleurs         | <div>— Renforcer les muscles</div> <div>— Stimuler la mémoire et la coordination</div>                                | <div>— Associer chaque couleur de cône à une action spécifique (ex. : rouge = lever les genoux).</div> <div>— L’animateur·rice lève un cône au hasard ; les participants exécutent l’action correspondante.</div>                                                                                                                                       | <div>— Couleurs surprises pour actions libres.</div> <div>— Exercice différents si adultes ou enfants.</div> <div>— Augmenter le rythme ou combiner les couleurs.</div> | <div>— animateur·rice au centre</div> <div>— En mouvement</div>                                       |
|                        | Jacques a dit                        | <div>— Renforcer les muscles et développer la réactivité</div> <div>— Stimuler l’écoute et la concentration</div>     | <div>— Suivre uniquement les consignes commençant par « Jacques a dit ».</div> <div>— Si erreur, un défi est à réaliser (ex. : tenir sur une jambe 10 sec).</div>                                                                                                                                                                                       | <div>— Adaptations selon âges et capacités.</div> <div>— Proposer des consignes variées pour maintenir l’intérêt.</div>                                                 | <div>— Une personne au centre</div> <div>— Cercle</div>                                               |
| ● Retour au calme      |                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |
| ● Se calmer            | Se classer<br>+ S’étirer             | <div>— Encourager la détente après l’effort</div> <div>— Favoriser l’interaction et faire connaissance</div>          | <div>— Marcher lentement pour réduire l’intensité.</div> <div>— Se concentrer sur la respiration (inspiration profonde, expiration lente).</div> <div>— Se classer selon un critère choisi (ex. : prénoms, taille, etc.).</div> <div>— Réaliser des étirements doux entre chaque tâche (ex. : étirer les bras vers le ciel, toucher les orteils).</div> | <div>— Ajouter des mouvements ludiques ou spécifiques pour les étirements.</div> <div>— Modifier les critères de classement pour une approche plus amusante.</div>      | <div>— animateur·rice au centre</div> <div>— En mouvement</div>                                       |

| ● Catégorie       | ● Exemple              | ● Objectifs                                                                                                                         | ● Consignes                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ● Variantes                                                                                                                                                                                                                      | ● Organisation                                                              |
|-------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ● Retour au calme |                        |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                             |
| ● Se calmer       | Le robot               | <div><div>— Favoriser la relaxation en duo</div><div>— Renforcer la confiance entre les participant-es</div></div>                  | <div><div>— Par binômes, une personne guide l'autre en appuyant sur les épaules pour indiquer la direction.</div><div>— Droite = appui sur épaule droite ; gauche = appui sur épaule gauche.</div><div>— Si le « robot » est en confiance, il peut fermer les yeux.</div></div>                      | <div><div>— Introduire un petit parcours avec des obstacles simples pour les robots.</div></div>                                                                                                                                 | <div><div>— En duo</div></div>                                              |
|                   | Cercle de coordination | <div><div>— Favoriser l'écoute et la coordination</div><div>— Créer une détente collective ludique</div></div>                      | <div><div>— Former un grand cercle.</div><div>— Suivre les consignes données :</div><div>— « À droite » → un pas à droite.</div><div>— « À gauche » → un pas à gauche.</div><div>— « En haut » → sauter ou se mettre sur la pointe des pieds.</div></div>                                            | <div><div>— Faire l'inverse de la consigne (ex. : « En avant » = reculer).</div><div>— Ajouter de nouvelles consignes pour varier les mouvements (ex. : tourner sur soi-même).</div></div>                                       | <div><div>— animateur·rice dans le cercle</div><div>— En cercle</div></div> |
| ● Respirer        | Pleine conscience      | <div><div>— Favoriser la relaxation générale</div><div>— Réduire les tensions musculaires et calmer le rythme cardiaque</div></div> | <div><div>— Inspirer profondément en levant les bras vers le ciel.</div><div>— Expirer lentement en relâchant vers le sol.</div><div>— Répéter 3 à 5 fois.</div><div>— Lors de la dernière expiration, rester en bas pour 5 respirations, puis remonter lentement vertèbre par vertèbre.</div></div> | <div><div>— Ajouter une musique douce ou des sons naturels pour accompagner l'exercice.</div><div>— Proposer des respirations synchronisées pour l'ensemble des participant-es en position debout, assise ou couché.</div></div> | <div><div>— animateur·rice au centre</div><div>— En cercle</div></div>      |

Accueil

● Informations à transmettre

Échauffement

● Durée

● Exercice

● Objectif

Partie principale

● Durée

● Exercice

● Objectif

Retour au calme

● Durée

● Exercice

● Objectif

Clôture

● Informations à transmettre

Ensemble, œuvrons pour une société où bouger rime avec plaisir, partage et bien-être.

## Références

Beuret, B. (2021). *Veillir 2030—Portrait des seniors dans le canton de Vaud*. Département de la santé et de l'action sociale (DSAS). [https://www.vd.ch/fileadmin/user\\_upload/themes/social/Vieillir2030/20210924\\_Portrait\\_Seniors\\_final.pdf](https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/themes/social/Vieillir2030/20210924_Portrait_Seniors_final.pdf)

Hyvärinen, M., Maillard, I., Chenaux Mesnier, M., & Wegrzyk, J. (2024). Favoriser l'activité physique entre générations? *REISO Revue d'information sociale*. <https://www.reiso.org/document/13070>

Minghetti, A., Donath, L., Zahner, L., Hanssen, H., & Faude, O. (2021). Beneficial effects of an intergenerational exercise intervention on health-related physical and psychosocial outcomes in Swiss preschool children and residential seniors: A clinical trial. *PeerJ*, 9, e11292. <https://doi.org/10.7717/peerj.11292>

Office fédéral de la santé publique OFSP. (2016). *Stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles (stratégie MNT) 2017–2024*. Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS). <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/nationale-gesundheitsstrategien/strategie-nicht-uebertragbare-krankheiten.html>

Office fédéral de la statistique. (2023). *Enquête suisse sur la santé 2022. Vue d'ensemble*. <https://dam-api.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/28625353/master>

Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé et activité physique hepa., & Réseau suisse Santé et activité physique hepa. (2022). *Recommandations suisses en matière d'activité physique. Bases* (OFSPO). OFSPO.

Pahud, O., Roth, S., & Zufferey, J. (avec Camenzind, P.). (2024). *Rapport de base sur la santé pour le canton de Vaud résultats de l'enquête suisse sur la santé 2022*. Obsan.

Stamm, H., & Fischer, A. (2021). *Global action plan on physical activity 2018-2030 – Standortbestimmung und Stakeholderanalyse Schweiz*. Zurich et Berne: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG et Office fédéral de la santé publique OFSP. [https://www.bag.admin.ch/dam/bag/fr/dokumente/npp/forschungsberichte/forschungsberichte-e-und-b/gappa\\_global\\_action\\_plan\\_physical\\_activity\\_2018-2030.pdf.download.pdf/GAPPA\\_Schlussbericht\\_2021.pdf](https://www.bag.admin.ch/dam/bag/fr/dokumente/npp/forschungsberichte/forschungsberichte-e-und-b/gappa_global_action_plan_physical_activity_2018-2030.pdf.download.pdf/GAPPA_Schlussbericht_2021.pdf)

Weber, D. (2020). *Égalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention en Suisse. Définitions, introduction théorique, recommandations pratiques* (Rapport de base.). Promotion Santé Suisse (PSCH), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS). <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/population/migration-integration/indicateurs-integration/indicateurs/opinion-chances.html>

Zhou, F., Zhang, H., Wang, H. Y., Liu, L. F., & Zhang, X. G. (2024). Barriers and facilitators to older adult participation in intergenerational physical activity program: A systematic review. *Aging Clinical and Experimental Research*, 36(1), 39. <https://doi.org/10.1007/s40520-023-02652-z>

Éditeur

Haute École de Santé - Vaud (HESAV)  
Avenue de Beaumont 21, 1011 Lausanne, Suisse  
mouvement@hesav.ch  
+41 21 316 80 00

Auteurs

Mathilde Hyvärinen, MSc,  
collaboratrice scientifique et spécialiste  
en activité physique adaptée

Jennifer Masset, PhD, professeure associée  
Département de la Recherche & Innovation  
de HESAV, membre de la Haute École spécialisée  
de Suisse occidentale (HES-SO)

Graphisme et direction artistique

23bis

Rédaction, conception et réalisation

Membres HESAV et de 23bis

Photographies

Annabelle Zermatten