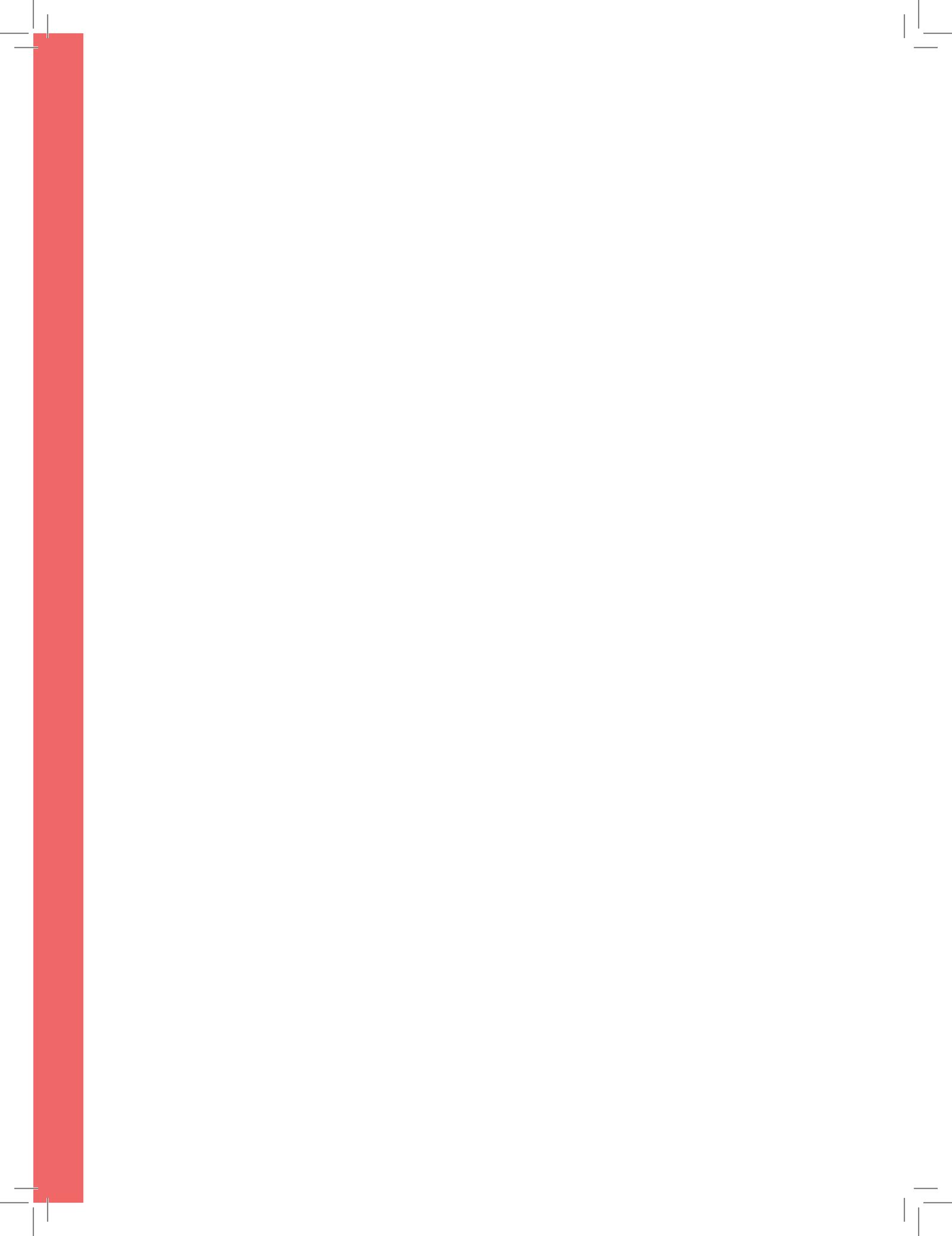


# VOTRE BOÎTE À OUTILS Intergénérationnel

Le rapprochement intergénérationnel en  
centre communautaire de loisir



Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir



# VOTRE BOÎTE À OUTILS Intergénérationnel

Le rapprochement intergénérationnel en  
centre communautaire de loisir



*Fédération québécoise  
des centres communautaires  
de loisir*

**RESPONSABLE DE LA RECHERCHE ET DE LA RÉDACTION :**

**Guy Demers**

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

**AIDE À LA RECHERCHE ET À LA RÉDACTION :**

**Caroline Bergeron**

Fédération québécoise des centres communautaires de loisir

**GRAPHISME ET MISE EN PAGE :**

**Patrick Marcoux**

**Annie Fournier**

La production de cet ouvrage est rendue possible grâce  
au soutien financier du Secrétariat à la jeunesse.

**Secrétariat  
à la jeunesse**

**Québec** 

La Fédération québécoise des centres communautaires de loisir  
remercie les centres communautaires participants :

Loisirs Ile-du-Havre-Aubert

Patro de Jonquière

Loisir Lebourgneuf

Centre Multi Loisirs Sherbrooke

Centre communautaire Le CELO

Cette boîte à outils est disponible au bureau  
de la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir :

2301, 1<sup>re</sup> avenue  
Québec ( Québec ) G1L 3M9  
418 686-0012  
fqcl@fqcl.org  
www.fqcl.org

ISBN 978-2-9812851-6-4 (version imprimée)

ISBN 978-2-9812851-7-1 (version PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2020

# Table des matières

<b>Préface .....</b>	<b>6</b>
<b>Introduction/Mise en contexte .....</b>	<b>9</b>
<b>Définition d'une activité intergénérationnelle.....</b>	<b>11</b>
<b>Les formes d'activités intergénérationnelles.....</b>	<b>12</b>
<b>Activité mélangeant volontairement deux générations.....</b>	<b>12</b>
<b>Activité ouverte à tous.....</b>	<b>12</b>
<b>Pratique libre.....</b>	<b>12</b>
<b>Activité multigénérationnelle.....</b>	<b>12</b>
<b>Se donner les moyens d'une expérience optimale.....</b>	<b>13</b>
<b>Fournir du matériel adapté à l'aîné pour compenser certaines limitations.....</b>	<b>13</b>
<b>Modifier ou adapter les règlements.....</b>	<b>13</b>
<b>Insister sur le contexte récréatif.....</b>	<b>14</b>
<b>Miser sur des activités où les participants se sentent compétents.....</b>	<b>14</b>
<b>Miser sur un projet commun.....</b>	<b>14</b>
<b>Mentorat et maillage.....</b>	<b>15</b>

**Les outils permettant la mise en place  
d'activités intergénérationnelles.....16**

**Les étapes d'organisation  
d'une activité intergénérationnelle..... 17**

**Étape 1 - La planification de votre activité :  
« constater, modifier ou créer » ..... 17**

**Étape 2 - L'animation : « Passez à l'action! » .....20**

**Étape 3 - Avant de terminer l'animation :  
« Reconnaître et évaluer » ..... 24**

**Faire la publicité d'une activité intergénérationnelle ..... 25**

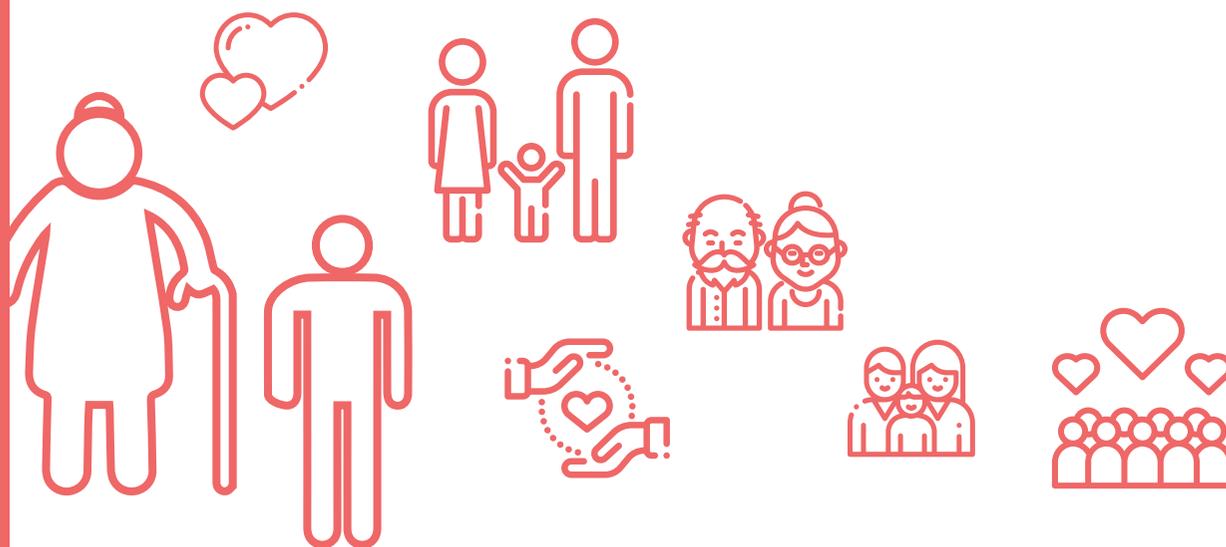
**Une banque d'activités adaptées ..... 27**

**Activités culturelles ..... 27**

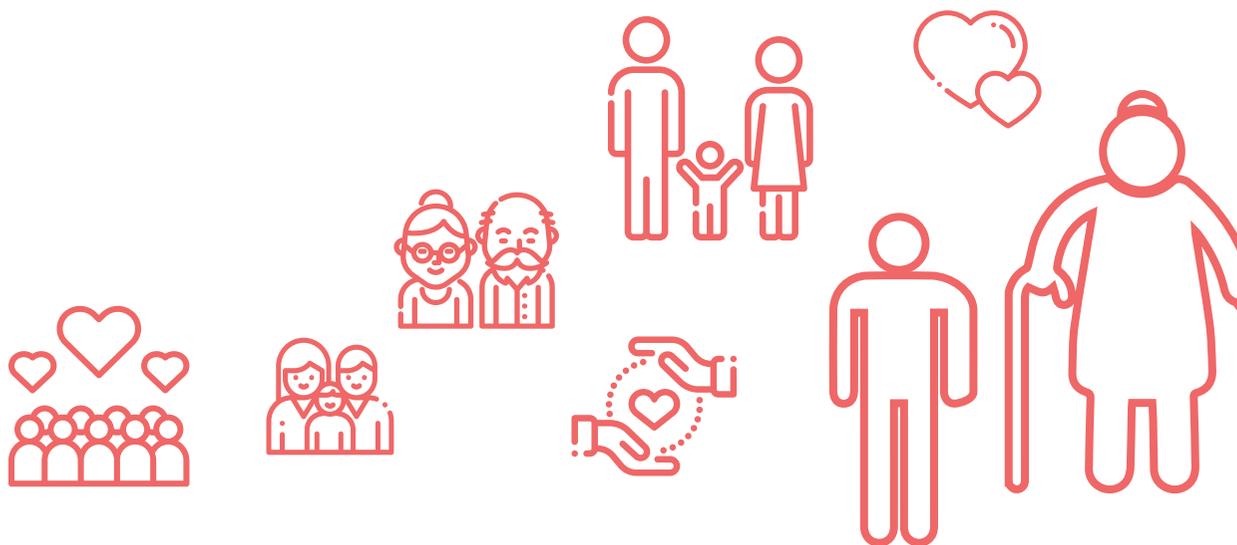
**Activités sportives et de plein air..... 31**

**Activités naturelles et scientifiques ..... 33**

**Pour aller plus loin ..... 35**



<b>ANNEXE A : Animation complète « étape par étape »</b> .....	<b>37</b>
<b>ANNEXE B : Grille d'analyse - Activités programmation régulière.</b>	<b>44</b>
<b>ANNEXE C : Grille d'analyse - Activités jeunes adultes</b> .....	<b>46</b>
<b>ANNEXE D : Grille d'analyse - Activités aînés</b> .....	<b>48</b>
<b>ANNEXE E : Modèle de Grille d'évaluation ( formelle )</b> .....	<b>50</b>
<b>ANNEXE F : Modèle d'activité d'évaluation ( formelle )</b> .....	<b>53</b>
<b>ANNEXE G : Liste d'exemple de mots de remerciements</b> .....	<b>55</b>
<b>ANNEXE H : Activité de remerciements</b> .....	<b>57</b>
<b>ANNEXE I : Jeux brise-glace - La boussole</b> .....	<b>58</b>
<b>ANNEXE J : Jeux brise-glace : Mon histoire... en quelques lignes !</b> .	<b>60</b>
<b>ANNEXE K : Jeux brise-glace : Qui-Quoi-Où</b> .....	<b>62</b>
<b>Références</b> .....	<b>63</b>



## Préface

« Nous devons apprendre à comprendre », disait Claude Lévi-Strauss

Dans une société où chacun est, du point de vue des valeurs, son propre souverain et se trouve par cela même moins confronté à la question Que puis-je bénéficier du passé, du présent et du futur ? De cette perspective, le « Je deviens » correspond à un horizon d'attentes : il donne une identification sociale à un problème flou. Toutefois, il ne faudrait surtout pas négliger le loisir – ce mélange de jeux, de risques, d'entraide et d'inconnu – qui représente à lui seul une occasion formidable de rebondir, de créer des liens, de se porter volontaire et d'apprendre sur soi et sur les autres. Puisqu'il s'agit dans le cas échéant de partager avec ceux et celles qui travaillent de près ou de loin avec les jeunes adultes et les aînés (les coordonnateurs et les animateurs des centres communautaires de loisir), je me joins à vous dans cette même volonté de rapprocher les générations dans le but premier d'une collaboration innovante.

Nous avons la conviction de vivre une époque soutenue par une révolution numérique qui éloigne de l'autre (face-à-face), qui a ouvert de nouveaux espaces de liberté au prix d'un contrôle accru sur l'individu. Pour réaliser la véritable révolution dont le 21<sup>e</sup> siècle a besoin, on doit fixer des buts et des limites aux techniques numériques en privilégiant celles qui favorisent l'autonomie et le contact humain et initier de nouvelles approches pour rapprocher les générations vers un but commun. Le loisir s'inscrit à cette mission de proposer des outils permettant la mise en place d'activités intergénérationnelles. Cela est le propre des sociétés hyperindividualistes, flottantes et sans égard pour les acquis du passé où chacun, livré à sa propre liberté, est soumis à des injonctions paradoxales. Lesquelles ? D'un côté, toujours ce besoin pressant de se divertir et jouir de l'instant présent ; de l'autre, de veiller à son image, de suivre les conseils issus des influenceurs, de négliger sans pudeur le face-à-face. Vivre dans le moment présent devient de plus en plus insoutenable lorsqu'il agit uniquement pour plaire à soi-même sans égard pour l'autre.

Les grands événements, disait Nietzsche, avancent sur des pattes de colombe. Ils ne font pas de bruit. Ils ne sont pas de l'ordre du paraître. Or, pour des raisons qu'il serait facile de deviner, à nos yeux et à nos oreilles, les grands événements sont de l'ordre du paraître ; nous ne nous intéressons plus qu'à eux ; nous croyons qu'eux seuls existent. Ce fait majeur de notre présent, que l'individu s'achemine vers une emprise du spectacle, est ignoré et comme il ne provoque pour le moment aucun dommage, comme il ne suscite par définition que des images, il est vécu dans une complète indifférence ou bien dans un état de soulagement. En l'espace de vingt ans, l'inconscience a changé de camp. Comment réagir ? Le loisir représente bel et bien une alternative significative ne serait-ce que par le fait qu'il se veut d'abord solidaire, considérant le dialogue et la communication comme des enjeux prioritaires à sa réalisation. Le loisir ne signifie rien de moins que l'importance d'aller vers l'autre, de revoir ses préjugés, d'écouter ceux qui ont été ignorés (les aînés) et ceux qui projettent de nouvelles idées (jeunes adultes), sans jugements, sans attentes. Comment faire pour inciter les jeunes et les aînés à se rapprocher ? Les yeux d'abord, l'écoute, entendre l'histoire de l'un comme de l'autre, ces moments vécus par l'entremise d'activités ludiques, sportives, culturelles, scientifiques, voir aussi de plein air, dans un climat de convivialité.

L'individu est élevé avec l'idée que le plus important dans la vie arrivera toujours dans l'avenir. Or, les sociétés humaines souffrent d'un dérèglement de leur rapport au temps. Une contradiction majeure les travaille. Il leur faut de plus en plus se projeter dans le futur pour survivre et prospérer. Et elles manquent de plus en plus de projets. Certains ont parlé d'un divorce entre projection et projet. L'apparition de nouvelles technologies et la saisissante réalité médiatique imposent aux sociétés la logique du « temps réel » et l'horizon du court terme. Il faut du temps pour connaître l'autre, du temps pour faire confiance, du temps pour se soucier des autres. Le loisir reprend donc ses droits avec l'idée de projet collectif et, plus encore, de créer de nouvelles valeurs.

Que se cache-t-il de merveilleux dans le loisir ? La parole. Ces mots que l'on exprime, que l'on chante, que l'on enserme pour tenter de mettre de l'ordre, de l'ironie, de la conviction dans nos vies. Rien ne peut arrêter l'envol d'un verbe qui soulage de par l'émotion qu'il représente. Rien ne peut enlacer autant que des phrases figiolées avec l'esprit de faire du bien à ceux qui les reçoivent. Chaque mot donne la lueur d'un espoir, donne aussi la lumière pour apprendre, pour élucider les mystères de la vie. Autant dire que parler engage quelque chose d'essentiel, et que la scène qui se joue face à soi-même ou devant quelqu'un ne laisse pas indifférent.

Achevons donc sur cette réflexion: et si c'était par le loisir sous toutes ses formes et par la diffusion de nouveaux rapports avec les humains, dans le cas présent, les jeunes adultes et les aînés, que devait se réaliser la refondation que nous appelons de nos vœux le rapprochement et la considération de l'autre pour mieux bénéficier d'une plus grande collaboration et, par la même occasion, de revoir ses certitudes ? Et si, aux sociétés du paraître devaient succéder des sociétés d'échanges pouvant inviter les jeunes et les aînés à prendre conscience de la multiplicité de nos héritages?

Carol Allain<sup>1</sup>

M.Sc., M.Éd., conférencier, formateur et auteur

---

1 Auteur des ouvrages : Génération Z, L'humanité numérique en marche (2019, 3e édition, Éditions Château d'encre), Le choc des générations, Du je triomphant au nous rassembleur (2017, 9e Édition, Éditions Château d'encre, vendu à plus de 60 000 exemplaires).

## Introduction/Mise en contexte

Au cours de la prochaine décennie, en considérant la tendance de sa courbe démographique, le Québec sera confronté à un défi d'envergure : le vieillissement de la population <sup>2</sup>. Plusieurs enjeux découlent de ce phénomène, ce qui affecte également le domaine du loisir. Par exemple, la catégorie « aîné », représentant les 50 ans et plus, regroupe plusieurs générations. Ainsi, ils ne peuvent aucunement être considéré comme un groupe homogène<sup>3</sup>. En effet, ces personnes n'ont pas une histoire similaire, ne partagent pas les mêmes aspirations, n'ont pas les mêmes capacités physiques, etc. De ce fait, l'offre de loisir qui leur est spécifique se doit d'être très variée et complète pour satisfaire l'ensemble de cette partie de la population.<sup>4</sup>

En ce sens, il peut être davantage bénéfique, autant pour le milieu que pour les participants, de mettre sur pied des activités intergénérationnelles. Ces dernières s'adressent à une plus grande partie de la population, permettent de regrouper les gens selon leurs intérêts et non leur âge, favorisent les dialogues, l'échange et la création d'espaces permettant le maillage entre les générations et plus encore.

Puisque qu'ils utilisent le loisir communautaire pour contribuer au développement social de leurs communautés, et donc, de toutes les générations, les centres communautaires de loisirs sont des acteurs privilégiés dans la promotion de l'intergénérationnel. Les jeunes adultes et les aînés y ont l'occasion de pratiquer des activités de loisir de leur choix, de rencontrer des personnes de leur communauté, de faire partie d'un milieu actif et convivial et plus encore. Les centres communautaires sont des milieux de vie où les activités qui y sont proposées répondent aux besoins des participants, en plus de les habiliter à contribuer au développement social de leur quartier ou de leur collectivité locale. En suscitant l'implication active des gens, qu'ils soient participants ou bénévoles, les centres communautaires de loisir invitent ceux-ci à se découvrir ou à redécouvrir en eux des qualités et des compétences, à expérimenter leur solidarité et à s'organiser.

---

2 CÔTÉ, J-G., SAVARD, S. & SCARFONE, S. (2017).

3 THIBAUT, A. (2006).

4 CARBONNEAU, H. (2017).

Les principaux modes d'interventions privilégiés en CCL sont :

- Le bénévolat
- La vie associative
- L'action communautaire autonome
- Le loisir communautaire
- L'éducation populaire

Le loisir communautaire est l'outil privilégié pour rendre vivant ces principaux modes d'intervention. Il aide à l'apprentissage et à l'épanouissement social, civique, humain, culturel, pour ne nommer que ces aspects. De plus, la Fédération québécoise des centres communautaires de loisir (FQCCL) et les centres communautaires de loisir croient au pouvoir d'agir des personnes en utilisant principalement l'approche du « FAIRE AVEC ». Celle-ci favorise la reconnaissance des forces de chacun, renforce leur potentiel et permet ainsi de créer un milieu de vie accueillant dans le but d'accroître le sentiment d'appartenance à un milieu.

Dans cet ordre d'idées, la FQCCL a mis en place le projet « J'te raconte mon histoire si tu me racontes la tienne », subventionné par le Secrétariat à la jeunesse, afin de développer les activités intergénérationnelles en centre communautaire de loisir entre les jeunes adultes et les aînés en misant sur la force des CCL : l'animation. En plus de la production de cinq capsules vidéo visant la promotion des rapprochements intergénérationnels, la présente boîte à outils cherche à présenter l'intergénérationnel sous toutes ses formes, à conseiller les responsables à la programmation et les animateurs sur les moyens pour mettre en œuvre ce type d'activité et à fournir plusieurs outils concrets sur la mise en place d'activités de rapprochements intergénérationnels.

# Définition d'une activité intergénérationnelle

Une activité, peu importe son contenu, est dite intergénérationnelle lorsqu'elle regroupe des participants d'au moins deux générations et qu'elle offre la possibilité d'interactions entre les participants<sup>5</sup>. Dans le cadre de la présente boîte à outils, le contenu proposé est conçu pour des activités entre de jeunes adultes ( 15 à 30 ans ) et des aînés ( 50 ans et plus ). Toutefois, chaque CCL est libre d'ajuster les outils proposés selon d'autres objectifs en lien avec les caractéristiques de leur milieu.

Une activité intergénérationnelle peut être de nature culturelle, sportive, physique, scientifique, socio-éducative ou autres et peut se pratiquer à l'intérieur ou en plein air.

De manière générale, elles permettent et cherchent à :

- Provoquer la rencontre des générations ;
- Favoriser le dialogue entre les générations ;
- Faire vivre une activité stimulante à tous les participants ;
- Contribuer au partage de savoir et d'expertise ;
- Encourager le maillage, l'entraide et le mentorat entre les générations ;
- Établir des relations intergénérationnelles et interpersonnelles enrichissantes ;
- Briser les stéréotypes reliés aux groupes d'âge ;
- Créer une communauté plus soudée et ouverte<sup>6</sup> ;
- Encourager la participation sociale<sup>7</sup>.

---

5 SÉRAPHIN, G. (2011)

6 INTERGÉNÉRATIONS QUÉBEC (2020)

7 *Ibidem.*

## Les formes d'activités intergénérationnelles

Bien que le lien intergénérationnel puisse se créer lors de n'importe quelle activité de loisir, il existe tout de même sous différentes formules dans l'offre de services habituelle d'un CCL. Regardons-les de plus près.

### Activité mélangeant volontairement deux générations

Cette approche est souvent vue avec les groupes de jeunes enfants, par exemple pour une activité jumelant des jeunes d'âge scolaire et des aînés. Toutefois, elle peut aussi être utilisée pour viser les jeunes adultes.

### Activité ouverte à tous

Cette formule est la plus inclusive, puisque chaque personne peut y participer sans devoir entrer dans un « classement » en lien avec son âge. Une personne âgée qui ne se voit qu'offrir des activités « 50 ans et plus » peut se sentir stigmatisée. En participant à une activité ouverte à tous, elle pourra peut-être se sentir davantage elle-même, sans préjudice. Dans le même sens, pour les autres participants, elle n'est pas considérée comme étant une « aînée », mais bien une participante à part entière.<sup>8</sup>

### Pratique libre

Ouvrir des milieux de pratique libre à tous, pour certaines activités, permet aux gens de naturellement faire des échanges intergénérationnels lorsqu'ils y participent.<sup>9</sup>

---

8 Capsule vidéo FQCCL 2020 - Sherbrooke

9 FORTIER, J. (2018) A.

## **Se donner les moyens d'une expérience optimale**

Certains principes, tels que modifier quelques composantes de son animation, permettent à une activité intergénérationnelle de faire vivre une expérience plus enrichissante à tous ses participants.

En voici quelques exemples :

### **Fournir du matériel adapté à l'ainé pour compenser certaines limitations**

L'utilisation de matériel plus coloré, plus apparent ou plus brillant peut mieux accommoder les personnes ayant des problèmes de vision ou d'ouïe. La taille du matériel utilisé, par exemple un document écrit avec des plus gros caractères, de plus grosses raquettes de ping-pong ou de plus gros crayon peut aussi aider les gens ayant des problèmes de dextérité. En bref, adapter le matériel d'une activité aux réalités des participants rend sa pratique plus naturelle, en plus de permettre à chacun d'atteindre le même niveau de performance que les autres. Cela leur permet de vivre des réussites, de ne pas se sentir différents et d'avoir une meilleure expérience de loisir.<sup>10</sup>

### **Modifier ou adapter les règlements**

L'ajustement de certains règlements ou de certaines consignes lors d'une activité peut affecter positivement l'expérience des participants. Si les règles sont les mêmes pour tous, aucun groupe d'âge n'est privilégié. On peut ainsi adapter la durée des activités, le nombre de pauses, le rythme, le nombre de consignes précises, etc.<sup>11</sup> La modification des règlements est souvent utilisée dans le contexte récréatif, puisque le plaisir est l'aspect le plus important de l'activité.

---

<sup>10</sup> CARBONNEAU, H. (2017).

<sup>11</sup> CARBONNEAU, H. (2017).

## **Insister sur le contexte récréatif**

Puisque qu'une activité au contexte récréatif vise le plaisir et non la performance ou la compétition, elle se prête très bien à l'intergénérationnel. Les discussions entre les groupes d'âge s'y font aussi plus naturellement. De plus, les activités réalisées pour le plaisir fournissent davantage de bénéfices sur le bien-être<sup>12</sup>.

## **Miser sur des activités où les participants se sentent compétents**

Si les aînés possèdent des connaissances et des compétences dans les champs d'activités choisies, ils oseront peut-être plus facilement entrer en contact avec les jeunes. L'inverse est tout aussi vrai. En effet, se percevant comme une source de conseils, les jeunes comme les aînés se sentiront valorisés de pouvoir transmettre quelque chose à l'autre génération. De plus, pratiquer ou discuter d'une activité dans laquelle ils se perçoivent positivement leur permet de se sentir plus à l'aise, ce qui peut faciliter leur discours et leurs actions. Une activité de transmission des savoirs des jeunes adultes aux aînés peut aussi permettre à l'aîné de se sentir soutenu et reconnu.

## **Miser sur un projet commun<sup>13</sup>**

La mise en place d'un projet réalisé par la communauté, dans le cas présent par les jeunes adultes et les aînés, est un excellent moyen de mobiliser ces deux groupes sur un point commun, de les faire travailler ensemble et de leur fournir l'occasion de pouvoir tisser des liens entre eux. Le projet mis sur pieds peut être pour eux que pour d'autres membres de la communauté. Ils peuvent par exemple faire les plans d'un sentier de marche urbain, organiser une exposition artistique, créer un événement ponctuel, mettre sur pied une activité en aide aux tout-petits ou autres. Les participants auront aussi l'occasion de se côtoyer pendant l'animation du projet et même après l'avoir réalisé dans certains cas.

---

12 DOWNWARD, P. ET DAWSON, P. (2015).

13 RAYMOND, É., GAGNÉ, D., SÉVIGNY, A. & TOURIGNY, A. (2008)

## **Mentorat et maillage**

Nous l'avons mentionné, les aînés et les jeunes adultes peuvent facilement s'entraider dans plusieurs contextes, selon leurs compétences et leurs connaissances propres. En ce sens, une activité pourrait aussi prendre la forme de mentorat, par exemple, une initiation à l'informatique pour aînés réalisée par des jeunes adultes. Cette forme d'activité favorise aussi le maillage entre les générations, vu les discussions partagées et le sentiment d'appartenance développé par les participants.



# Les outils permettant la mise en place d'activités intergénérationnelles

Cette boîte à outils vise à supporter les animateurs et les responsables de la programmation dans l'organisation d'activités intergénérationnelles. Voici donc une série d'outils et d'idées adaptés spécialement pour les jeunes adultes de 15 à 30 ans et les aînés de 50 ans et plus fréquentant les centres communautaires de loisir. Toutes les activités sont adaptables selon vos besoins.

Soulignons que les activités intergénérationnelles, ici entre les jeunes adultes et les aînés, visent plusieurs éléments tels que :

- La mise en œuvre de meilleurs rapports sociaux entre les participants ;
- L'ouverture à une meilleure connaissance et à une meilleure compréhension entre les générations ;
- L'utilisation des atouts de chaque génération pour mettre de l'avant les complémentarités possibles ;
- La création de liens significatifs au sein d'une communauté et d'un changement social positif<sup>14</sup><sup>15</sup> ;
- La réduction des préjugés et de l'âgisme<sup>16</sup> ;
- L'animation d'une activité vivante et stimulante pour tous les participants.

14 FELDMAN, S. (2012).

15 VANDERVEN, K. (2011).

16 FORTIER, J. (2018) A.

## Les étapes d'organisation d'une activité intergénérationnelle

Nous vous proposons ici trois étapes simples pour vous aider dans l'organisation d'activités intergénérationnelles dans votre milieu.

### Étape 1 - La planification de votre activité : « constater, modifier ou créer »

En analysant votre programmation, vous pourrez peut-être **constater** qu'elle contient déjà des activités intergénérationnelles. Par exemple, les activités ouvertes à tous et celles adressées aux 18 ans et plus mélangent naturellement les aînés et les jeunes adultes. Commencez donc par identifier les activités déjà offertes dans votre programmation régulière qui réunissent ces deux groupes. À partir de là, vous pourrez prendre les moyens nécessaires pour rendre l'expérience intergénérationnelle plus enrichissante pour tous. Voici quelques questions que vous pouvez vous poser pour faciliter l'identification des éléments intergénérationnels de votre programmation :

- Quelles sont les activités de la programmation actuelle qui regroupent des jeunes adultes et des aînés de manière naturelle ?
- Est-ce que le ratio de jeunes adultes et d'aînés participant à ces activités est plus ou moins proportionnel ?
- Qu'est-ce qui fait que ces activités rejoignent à la fois les aînés et les jeunes adultes? ( la grille horaire, la nature de l'activité, le niveau de difficulté, etc.)
- L'activité permet-elle des échanges ou des rapprochements intergénérationnels?
- Quel est le taux de satisfaction des jeunes adultes et des aînés face à l'activité?

Toujours dans le cadre de l'analyse de votre programmation, il se peut que certaines activités se prêtent à un contexte intergénérationnel sans toutefois en rencontrer tous les prérequis. Dans ce cas, vous pouvez en **modifier**

certaines aspects jusqu'à ce qu'elles correspondent parfaitement à la définition de l'intergénérationnel. Par exemple, si vous offrez une activité pour un groupe d'âge spécifique, vous pouvez examiner comment y intégrer une autre génération. Ces quelques questions peuvent vous aider à adapter vos activités aux échanges intergénérationnels :

- Quelles sont les activités ou les animations de la programmation destinées aux jeunes adultes et sous quel angle pourriez-vous les présenter aux aînés pour les intéresser à y participer ?
- Inversement, quelles sont les activités ou les animations de la programmation destinées aux aînés et sous quel angle pourriez-vous les présenter aux jeunes adultes pour les intéresser à y participer ?
- Quels aspects propres aux activités pour tous pourraient être appliqués à ces activités ?
- Quelles seraient les modifications nécessaires pour accueillir les aînés et/ou les jeunes adultes dans ces activités ?
- Que pouvez-vous mettre en place pour aider les participants à créer des liens pendant ces activités ?
- Que devez-vous mettre de l'avant pour que vos activités accueillent plus d'une génération à la fois ?
- Par quels moyens pouvez-vous rendre l'expérience de loisir agréable pour tous les participants ?

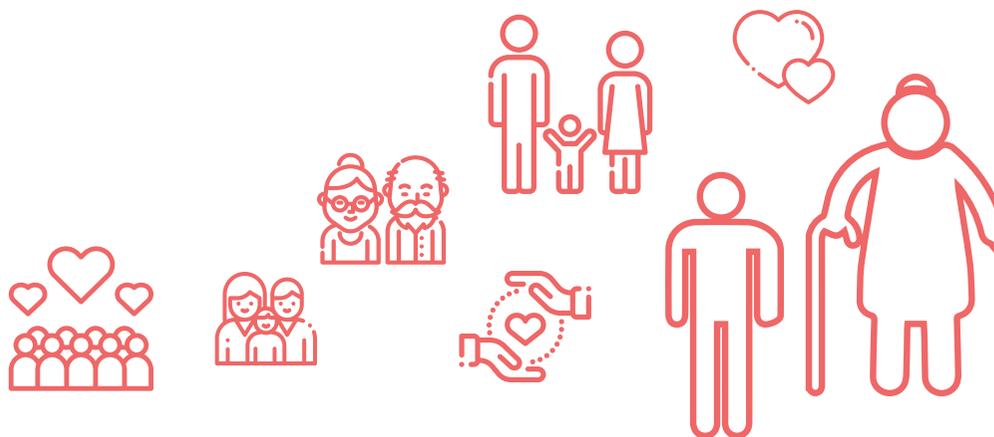
Dans le cas où votre programmation ne contienne pas d'activités de nature intergénérationnelle, ou que vous vouliez tout simplement initier une nouvelle expérience, vous pouvez **créer** une nouvelle activité intergénérationnelle. Pour ce faire, nous vous invitons à consulter le projet « J'te raconte mon histoire si tu me racontes la tienne » réalisé par la FQCCL en 2019. Ce projet, situé l'annexe A à la page 35 de cette boîte à outils, décrit les étapes de création d'une activité intergénérationnelle complète, axée sur les échanges entre les générations. Cet exemple vous permettra d'élaborer une nouvelle

animation à partir de rencontres d'échanges avec chacun des groupes d'âge. Toutefois, avant de réaliser une telle activité, voici une liste de questions à vous poser afin d'avoir une bonne idée de vos options :

- Quels types d'activités de loisir susceptibles de rejoindre les jeunes adultes et les aînés pourrais-je proposer?
- Quelle est la meilleure période pour rejoindre les participants et à quel moment tenir cette nouvelle activité ( la saison, le jour, en semaine ou la fin de semaine, l'heure la plus propice, etc.)?
- Quelles seraient la durée et la régularité souhaitées de la nouvelle activité pour conserver le plus grand nombre de participants ( une heure par semaine, une fois par mois, etc.)?
- Quel est le nombre minimal et maximal de jeunes adultes et d'aînés nécessaires pour assurer la viabilité de l'activité?
- Comment vais-je créer une activité « Par, Pour et Avec »?

Pour vous soutenir et alléger votre démarche, nous vous proposons quelques grilles d'analyse. Elles sont situées en annexe de la présente boîte à outils aux pages suivantes :

- Grille analyse – Activités programmation régulière ( page 44 )
- Grille analyse – Activités jeunes adultes ( page 46 )
- Grille analyse – Activités aînés ( page 48 )



## Étape 2 - L'animation : « Passez à l'action! »

Après la création, vient l'animation! Afin d'assurer le succès de l'animation de votre activité, il sera important pour vos animateurs de considérer quelques éléments. Voici donc quelques pistes à explorer avant de réaliser l'activité intergénérationnelle.

### UNE ANIMATION DE QUALITÉ

Comme dans la mise en place de toutes autres activités, certains concepts sont primordiaux pour obtenir une animation réussie. Toutefois, dans un contexte d'animation intergénérationnelle, des aspects supplémentaires sont importants à prévoir :

- - Susciter le plaisir ;
- - Provoquer l'expérience ;
- - Savoir adapter les règlements, le matériel ou autres, selon les besoins des participants ;
- - Stimuler la motivation et l'attitude positive des participants ;
- - Mettre en place des moments pour faciliter les échanges entre les générations ;
- - Accompagner les participants dans le processus de rapprochement intergénérationnel ;
- - Créer un sentiment d'appartenance au sein du groupe ;

### LA DÉCOUVERTE PAR LES AFFINITÉS

Un excellent moyen de créer des liens dans un groupe est de se baser sur les éléments que les membres ont en commun<sup>17</sup><sup>18</sup>. Ces affinités peuvent être des activités, des valeurs, des rêves, des objectifs, des expériences ou autres. En ce sens, voici quelques sujets que l'animateur de l'activité peut aborder pour lancer naturellement une conversation avec le groupe ou entre certains participants :

- - Le milieu de vie ( ville natale, écoles fréquentées, membre d'une équipe sportive, etc.) ;

---

17 FORTIER, J. (2018) A.

18 LECLERC, C. (1999).

- - L'entourage ( amis en commun, enfants du même âge, etc. );
- - Les intérêts personnels ( art, informatique, sport, histoire, psychologie, spectacle, sports, arts, cinéma, etc. );
- - Les habitudes ( restaurant préféré, sortie spéciale, heure de réveil, etc. );
- - Les rêves et les souhaits ( voyage, créer un groupe de marche, réaliser un jardin communautaire, etc. );
- - L'histoire personnelle ( premier amour, deuil, voyage, gaffe, succès, etc. );
- - Les connaissances générales et particulières ( domaine d'études, expériences de travail, compétences physique, talents, etc. ).

Si certaines questions mènent à des échanges plus animés, que ce soit entre le groupe ou entre quelques participants, ne les freinez pas dans leur élan. Le fait de poser une nouvelle question ou de changer de sujet pourrait interrompre le lien qu'ils sont en train de développer.<sup>19</sup>

#### **L'IMPORTANCE DE LA COMMUNICATION**

En tant qu'animateur, il est important de donner l'exemple et d'initier les échanges avec le groupe dès les premiers ateliers. Nous vous présentons ici quelques principes de base pour une bonne communication :

- - Accorder une attention particulière à chaque participant ;<sup>20</sup>
- - Être sincère et vrai ( capacité d'établir des relations chaleureuses );
- - Maintenir une ambiance positive dans l'activité ;
- - Établir un contact visuel avec tous les membres du groupe lors des échanges<sup>21</sup> ;
- - Avoir un contact humain de base ( serrer la main, faire un sourire ) ;
- - Se tenir la tête droite et maintenir une bonne posture ;
- - Regarder les gens plutôt que sa feuille, son écran d'ordinateur ou son cellulaire ;
- - Être un modèle pour les participants<sup>22</sup>.

19 FORTIER, J. (2018) B.

20 INFRA, Animation de groupe

21 ROY, V. & BÉDARD, S. (2009)

22 INFRA, Animation de groupe

## **LE LANGAGE CORPOREL ET ORAL**

Le ton de la voix, les postures et les expressions faciales sont des signes que l'animateur peut facilement repérer pour identifier si les relations fonctionnent bien ou non<sup>23</sup>. Les communications entre les générations peuvent parfois être plus difficiles, que ce soit pour des raisons plus techniques, comme le débit de la parole ou la force de la projection de la voix, ou plus abstraites, comme le non-partage d'une valeur personnelle ou le fait d'avoir une opinion différente.<sup>24</sup>

En ce sens, l'animateur doit être en mesure d'identifier les problématiques avant qu'elles ne tournent en mauvaise expérience pour les participants. Prendre le temps d'échanger avec les gens individuellement à la fin de l'activité peut être un excellent moyen pour amasser des commentaires positifs et négatifs. C'est un moyen informel de faire l'évaluation de la rencontre. L'animateur pourra ensuite prendre en considération les commentaires entendus pour optimiser son animation.

## **LES TABOUS INTERGÉNÉRATIONNELS**

Évidemment, chaque génération se distingue des autres par ses valeurs, ses points de vue, ses expériences et autres. Beaucoup de différences peuvent séparer ces groupes et même créer des conflits<sup>25</sup>. Toutefois, il est possible de voir ces différences comme une complémentarité intéressante au sein d'une même société. En misant sur cet aspect, l'entraide et le partage deviennent plus naturels.

Il est donc important pour l'animateur de réfléchir à la façon de contourner les différences et de miser sur la complémentarité des membres du groupe. De cette manière, l'animation permettra de conserver un climat agréable tout au long de l'activité et de renforcer la cohésion du groupe.

---

23 LECLERC, C. (1999).

24 FORTIER, J. (2018) B.

25 CONSORTIUM NATIONAL DE FORMATION EN SANTÉ. (2018).

Voici quelques questions pour débiter votre réflexion :

- Quels sont ses propres préjugés face aux générations ?
- Quels sont, selon ses observations, les préjugés que les participants auraient pu développer ?
- Est-ce que le vocabulaire, les expressions, les termes ou les abréviations utilisés par l'animateur pourraient susciter des interrogations pour l'une des générations ?
- Quelles sont les limitations des participants et quels sont les moyens à mettre de l'avant pour les diminuer ?
- Quelle est la motivation des participants à entrer en contact avec d'autres générations ?
- Quels sont les intérêts et les points en communs des participants ?
- Quels sont les sujets et les éléments de la vie courante qui ont évolué rapidement depuis quelques années ?
- Quels sont les sujets usuellement sensibles ( politique, religion, argent, etc.) ?

Sans avoir à craindre les sujets dits sensibles, l'animateur peut se préparer à recadrer un propos qui serait inadéquat, déplacé ou mal reçu par un participant en faisant ressortir les similitudes ou les complémentarités mentionnées dans leur discussion. Il peut aussi simplement changer de sujet s'il perçoit que le groupe ne semble pas assez ouvert à en parler.

### Étape 3 – Avant de terminer l’animation : « Reconnaître et évaluer »

Remercier les participants pour leur implication personnelle dans l’activité permet de conclure l’animation tout en valorisant l’effort de chacun. De plus, un simple « merci » peut avoir un impact positif sur la motivation individuelle et aide le participant à prendre conscience de l’autre. C’est la forme de reconnaissance la plus élémentaire qui soit.<sup>26</sup> Nous vous invitons à consulter la liste « Mots de remerciements », située en annexe de la présente boîte à outils à la page 45, pour vous aider dans la formulation de vos remerciements.

Il est possible que, dès le début de l’activité, l’animateur soit régi par des objectifs qu’il s’est personnellement fixé pour produire les différentes tâches reliées à son animation avec le groupe.<sup>27</sup> Dans ce cas, l’évaluation de l’activité par les participants permet de faire ressortir le degré d’appréciation de chacun et d’éviter que l’activité ne soit jugée que sur la seule impression de l’animateur.<sup>28</sup> Cette évaluation permet aussi d’ajuster et d’améliorer l’animation. Cet exercice permet d’éviter les pièges suivants :

- L’animateur croit que le projet suscitera autant d’enthousiasme pour lui que pour les participants alors qu’il les indiffère complètement<sup>29</sup> ;
- L’animateur n’avait pas noté la démotivation de certains participants en raison de la simplicité d’une des tâches durant l’animation ;
- L’animateur ne voit pas ce qui pourrait être adapté selon les besoins des participants.

Afin d’aider l’animateur dans l’évaluation de son activité intergénérationnelle, cette boîte à outils vous propose une évaluation formelle, soit un questionnaire « Évaluation de l’activité », à la page 56. Cet outil permet d’avoir un aperçu d’ensemble de l’opinion des participants. L’évaluation d’une activité doit être simple à comprendre et rapide à compléter, tout

26 GRANT, A. M., & GINO, F. (2010).

27 idem

28 MOSER, H. & AL. (2004).

29 idem

en permettant aux répondants d'écrire minimalement quelques commentaires. L'évaluation peut prendre une autre forme que le questionnaire écrit, comme un tour de table sur l'appréciation générale de l'activité ou le dessin d'une murale représentant leur expérience et les points forts de l'activité. L'évaluation formelle n'est pas réalisée après chacune des rencontres. Elle est idéalement tenue à deux moments distincts, soit après la troisième semaine et à la fin de la programmation.

Il existe également une évaluation « informelle », qui s'effectue principalement par les commentaires récoltés par l'animateur sur le moment, en interpellant certains participants. Cette méthode d'évaluation permet de recueillir une tendance de l'impression générale et peut être utilisée régulièrement.

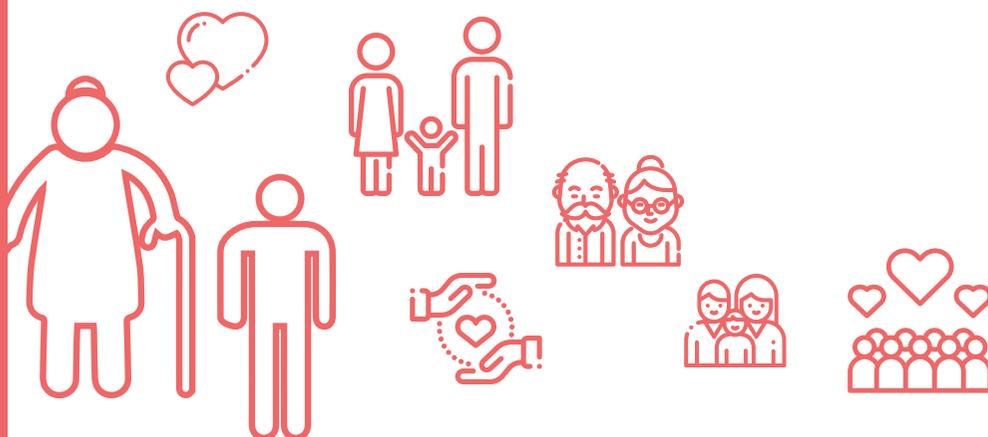
### **Faire la publicité d'une activité intergénérationnelle**

Tout comme vos autres activités, il est impératif de publiciser votre projet intergénérationnel. Toutefois, vous pourriez rencontrer quelques petits défis supplémentaires.

D'abord, choisissez la manière idéale de vendre l'activité à vos participants. Par exemple, est-ce préférable d'annoncer clairement l'activité comme intergénérationnelle ou de simplement l'afficher comme ouverte à tous ? Veillez à ce que vos participants aient les mêmes attentes envers l'activité. Mettez de l'avant l'aspect récréatif afin que chaque groupe d'âge comprenne l'ambiance et les objectifs visés. Il faudra vous assurer que votre message soit compris de tous.

Ensuite, il vous faudra véhiculer le message adéquatement. Il est primordial que ce dernier se rende jusqu'aux participants potentiels. Pour se faire, il sera important de réfléchir aux moyens de communication utilisés. Il est fort probable que vous ayez à utiliser différents véhicules pour transmettre le même message aux différentes générations, puisque celles-ci utilisent à la base différents médias (journal, affiches, réseaux sociaux, site web, etc.). Il vous faudra utiliser un visuel, comme des photos ou des dessins, qui permettront aux aînées et aux jeunes adultes de se projeter en tant que participants à cette activité. Voici quelques médiums que vous pouvez utiliser :

- Réseaux sociaux : Facebook, Instagram, Messenger, YouTube, etc. ;
- Affiches en papier : mur, babillard, porte d'entrée vitrée, etc. ;
- Petite-annonce avec coupon détachable pour un babillard ;
- Journaux locaux, journal du CCL ;
- Encarts à distribuer dans les endroits publics ;
- Cibler et inviter des personnes de son entourage par le bouche-à-oreille ou par le contact direct ;
- Démarchage par téléphone avec une liste d'anciens participants inscrits à une activité du CCL ;
- Programmation régulière en format papier ou en ligne ;
- Radio, télévision communautaire, etc.



# Une banque d'activités adaptées

Nous l'avons précédemment mentionné, les activités intergénérationnelles peuvent très bien découler d'une activité habituelle de votre centre. Les échanges entre les générations peuvent s'y faire naturellement, lorsque les participants ont du plaisir et ne remarquent plus nécessairement l'âge des participants du groupe.

Voici quelques activités permettant de naturellement mélanger les aînés et les jeunes adultes.

## Activités culturelles

Les activités de la section culturelle sont tirées de l'ouvrage *Votre boîte à outils Loisir culturel - outils de développement du loisir culturel dans votre centre communautaire de loisir* de la FQCCL.

### Théâtre

Le théâtre en amateur est un bon moyen de permettre aux générations de se côtoyer et de travailler ensemble. L'activité peut être annoncée comme étant intergénérationnelle ou non. Elle le sera naturellement si tous les groupes d'âge peuvent y participer. Les pièces peuvent être composées par le groupe et leur animateur, pour s'ajuster au nombre de participants et à leur goûts, ou être déjà écrites par un auteur. Toutefois, dans ce dernier cas, il est important de faire les démarches pour respecter les droits d'auteur, ce qui peut entraîner certains frais.

Les pièces peuvent aussi être de longueurs variées. Par exemple, les participants peuvent être en équipe afin de créer plusieurs petits « sketches », moins longs qu'une pièce habituelle. De plus, pour faciliter l'activité, vous pouvez opter pour une formule de lecture publique. Ainsi, les participants ne sont pas dans l'obligation d'apprendre leur texte par cœur et peuvent le lire sur scène lors de leurs pratiques ou présentations publiques.

N'hésitez pas à choisir d'autres formes de théâtre pour faire découvrir de nouvelles choses à vos participants. Par exemple, le théâtre d'objets est fort intéressant, considérant que les objets peuvent être choisis selon l'objectif de l'atelier. Vous pouvez vous procurer des objets de l'époque des participants aînés pour favoriser les discussions entre eux et les participants plus jeunes.<sup>30</sup> Sachez que vous pouvez très bien faire une activité de théâtre sans avoir l'intention de présenter le résultat final. Ce choix appartient aux participants, qui peuvent préférer ne pas vivre ce stress. Il n'est pas non plus nécessaire de posséder une scène dans ses locaux pour donner ce type d'atelier. Les pratiques peuvent très bien se faire dans une salle avec suffisamment d'espace pour bouger. De plus, si vous souhaitez présenter votre création, le tout pourra se faire à l'extérieur dans un parc, dans un petit restaurant, dans la salle de spectacle de votre quartier ou autre.

### **Club de lecture**

La lecture se pratique autant par les aînés que par les jeunes adultes. Toutefois, il est possible qu'ils manquent d'inspiration pour leur prochaine aventure littéraire. La création d'un club de lecture permettra à chacun d'échanger sur ses dernières trouvailles et de conseiller les autres lecteurs. Vous pouvez aussi gérer la location des livres sur place pour faciliter le processus et rendre la lecture plus accessible.

### **Chorale**

Le chant choral en centre communautaire est principalement dédié aux 50 ans et plus<sup>31</sup>. Toutefois, cette activité peut aussi rejoindre d'autres publics. En choisissant l'une des différentes formes du chant choral, il peut être plus facile de regrouper de nouvelles personnes. Citons en exemple les chorales populaires, où les chansons interprétées relèvent de la musique populaire. Il est aussi possible de faire des activités de chant libre. Ces dernières consistent à faire chanter un groupe de personne ensemble, peu importe les compétences en chant. Les paroles peuvent être fournies en début d'atelier ou des chansons bien connues peuvent simplement être sélectionnées.

---

30 CENTRE DE LOISIRS COMMUNAUTAIRES LAJEUNESSE, (2019). Théâtre intergénérationnel.

31 FQCCL, (2019).

## Couture

La couture est une activité qui regagne de plus en plus en popularité. Considérant qu'un grand nombre de dames plus âgées ont pratiqué cet art pendant de nombreuses années pour habiller leur famille, il serait fort intéressant de les laisser partager leur savoir avec la relève. L'activité peut ainsi être ouverte à tous, sous forme de mentorat, sans même avoir un professeur spécialisé en couture. Les gens y sont invités à travailler sur leur projet personnel et y échanger entre eux leurs connaissances, ce qui crée naturellement des échanges intergénérationnels. L'activité peut aussi prendre une forme plus précise, par exemple, la création d'un costume d'Halloween. Chaque participant pourra y inventer son costume et le créer avec l'aide et les conseils des autres participants.

## Projet d'art

Puisque son but est de permettre aux personnes de s'exprimer, l'art est un excellent moyen de regrouper des personnes et de les faire communiquer. Que ce soit par la création d'une murale, par un projet photo, par une sculpture de groupe ou autres, les projets créatifs sont très pertinents dans un contexte intergénérationnel.



Dès le départ, le groupe devra choisir un sujet, partager son opinion sur celui-ci, puis regrouper toutes ces idées pour en faire un projet précis. Ensuite, lors de la création, ils continueront d'échanger entre eux. Au final, vous pouvez choisir de présenter les œuvres sous forme de vernissage, d'exposition ou autre. Le vernissage permet aux différents publics de venir rencontrer les artistes et d'échanger avec eux, ce qui peut être très intéressant.

### **Tricot urbain ( tricot graffiti )**

Le tricot urbain consiste à collectivement « habiller » avec des morceaux de tricot des éléments urbains ou naturels, comme des arbres, des bancs ou des lampadaires. Le tricot est un art qui se transmet bien oralement. Une telle activité permet aux expérimentés d'enseigner aux autres certaines techniques et de les conseiller facilement, ce qui en fait un excellent projet de groupe.

### **Rencontre avec un artiste**

Il est possible d'organiser une rencontre avec un artiste, par exemple à la suite d'un spectacle qu'il aura présenté dans votre centre. Les gens peuvent ensuite être invités à participer à une période de questions, avec l'accord de celui-ci. Pour être plus convivial, le tout peut être accompagné de bouchés et de café. Nous conseillons cependant de les offrir à la fin de la rencontre pour inciter les gens à rester et à échanger entre eux sur le spectacle et leur discussion avec l'artiste.

### **Un musée dans une valise**

Le CISSS du Bas-St-Laurent a mis sur pied un projet inspirant portant sur la mise en valeur des connaissances et de l'histoire de nos aînés. Un musée dans une valise invite un jeune adulte à aller visiter une personne âgée dans un CHSLD avec une valise remplie d'anciens objets. Lui expliquant qu'il a trouvé cette valise et qu'il n'en connaît pas le contenu, le plus jeune demande à l'aîné de lui expliquer ce qu'elle contient et le laisse raconter les histoires que cela lui rappelle. De ce principe peut découler d'autres projets intergénérationnels en centre communautaire de loisir.

## Biographie d'aîné

Il est fort à parier que, tenant compte de leur vécu, les aînés ont beaucoup d'histoires à raconter. Plusieurs d'entre eux ont déjà souhaité mettre sur papier tous ces souvenirs, entre autres pour les léguer à leur famille et laisser une trace de leur passage sur terre.

Toutefois, plusieurs aînés sont limités dans leur démarche, entre autres par le manque de capacités physiques ou de connaissances informatiques. En créant une activité intergénérationnelle de récits d'écriture, soit entre membres de la famille ou non, les aînés pourront raconter leurs histoires et les plus jeunes pourront les traduire à l'écrit. Vous pourriez aussi choisir de réaliser des capsules vidéo ou l'aîné raconterait directement son histoire.

## Activités sportives et de plein air

Certaines des activités de la section sportive et plein air sont tirées de l'ouvrage *Votre boîte à outils Plein air - itinéraire plein air en CCL : partout et pour tous* de la FQCCL.

### Tournoi de Baseball poche

L'activité comprend deux équipes formées de participants de tous âges. Les règles ressemblent à celles du baseball, mais il n'est pas obligatoire de courir. Il n'y a pas non plus de joueurs au champ, puisque aucune balle n'est frappée. Cette dernière est remplacée par quelques poches qui doivent être lancées dans un jeu de poche spécial. Selon le score obtenu, le participant sait à quel but il doit se rendre, ce qui fait aussi avancer les autres joueurs sur le terrain. Le niveau d'énergie demeure modéré. Il est donc possible de consommer des breuvages ou des bouchées pendant l'activité. Le but de l'activité demeure récréatif. Vous n'avez pas besoin de compter les points, laissez simplement tout le monde s'amuser sans déterminer de gagnants. Les règlements détaillés sont disponibles sur ce site : <https://www.fadoq.ca/estrie/activites/activites-physiques-et-sportives/fadoq-jeux-provinciaux-2019-baseball-poche><sup>32</sup>

---

32 RÉSEAU FADOQ, (2019).

### **Tournoi de quilles amical**

Les quilles sont une activité qui sait rejoindre tous les groupes d'âge. Populaire depuis bien des années, plusieurs aînés pratiquent cette activité depuis longtemps, ce qui leur permet d'offrir des performances fort impressionnantes. En ce sens, certains d'entre eux sont bien placés pour donner des conseils de jeu aux débutants pour les aider.

### **Tournoi de ping-pong**

Le jeu peut se jouer un contre un ou deux contre deux. Au besoin, de plus grandes raquettes peuvent être fournies pour faciliter l'interception de la balle. Différents types de balle peuvent aussi être utilisés. Par exemple, certaines balles sont plus colorées ou plus grosses, permettant d'être vues plus facilement. D'autres rebondissent différemment, ce qui modifie la vitesse du jeu, et donc, le niveau de difficulté de celui-ci. Des moments de ping-pong libre peuvent aussi être offerts à la population.

Pour plus d'information sur les règlements de cette activité, consultez le site Web de la Fédération de tennis de table du Québec au <http://www.tennisdetable.ca/>.

### **Danse en ligne en plein air**

La danse en ligne est une forme de danse qui se transmet à travers les époques et qui réussit toujours à regrouper les générations. En plus d'encourager les gens à bouger, réaliser des activités de danse en ligne accessibles à tous permettra aux participants de socialiser et de sentir qu'ils font partie d'un groupe. Il est aussi intéressant de réaliser ces activités en plein air, rendant l'activité facile d'accès. En cas de pluie, le tout peut se dérouler à l'intérieur du centre.

### **Marche**

Que ce soit dans les rues du quartier, dans un boisé ou autour d'un parc, la marche est une activité accessible et simple à réaliser, et ce, en toute saison. Des bâtons de marche peuvent être utilisés pour adapter l'activité aux personnes ayant des difficultés de stabilité et de fatigue musculaire.

## Activités naturelles et scientifiques

### Cuisine collective<sup>33</sup>

La cuisine est aussi un savoir qui se transmet de génération en génération. En ce sens, il est fort pertinent d'en faire un atelier intergénérationnel où les aînés pourront montrer des méthodes de cuisine ainsi que des recettes aux jeunes, aux adolescents ou aux jeunes adultes, selon votre préférence. L'activité culinaire peut aussi simplement être ouverte à tous afin que chacun apprenne tout en échangeant avec les autres.

### Retour aux anciennes habitudes – atelier environnemental

Depuis quelques années, la population québécoise est de plus en plus conscientisée aux impacts environnementaux de ses actions. Plusieurs tentent de revenir à d'anciennes méthodes, que ce soit pour les tâches ménagères, l'utilisation maximale des aliments, les modes de conservation de la nourriture, la réparation des biens et autres. Ces actions sont en cohérence avec le mouvement « Zéro déchet » qui gagne en popularité. Qui de mieux placé que nos aînés pour expliquer ces méthodes qu'ils ont si longtemps utilisées? La création d'ateliers interactifs sur ces différents thèmes leur permettrait de transmettre leurs savoirs à des gens réellement intéressés à les mettre en application.

### Jardinage communautaire

Le jardinage se pratique de plus en plus de manière communautaire, ce qui permet de beaux échanges intergénérationnels. L'activité est propice à la discussion. De plus, plusieurs CCL disposent déjà d'espaces pour jardiner. Vous pouvez aussi utiliser des jardins adaptés<sup>34</sup> où la culture se fait dans des bacs surélevés. Cet aménagement est propice pour adapter l'expérience du jardinage aux personnes avec certaines limitations. Plusieurs organismes communautaires, villes, municipalités et clubs sociaux en font la promotion.

33 PATRO LE PREVOST, (2019). Cuisine des aînés : un héritage à partager.

34 Marie Eisenmann et Les Urbainculteurs, Guide pour la création ou l'accompagnement d'un jardin communautaire collectif (page 10)

### **Barbecue<sup>35</sup>**

La réalisation d'un barbecue, où l'on prépare des repas simples comme des « hot dog », est un moyen bien connu de rassembler les gens. Tous peuvent s'entraider pour la cuisson et le service, mais aussi participer à plusieurs activités sur place, comme jouer aux poches ou aux échecs. Par contre, pensez préalablement à votre public cible avant de choisir les activités complémentaires. Par exemple, des jeux gonflables attireront davantage les jeunes enfants et les familles, et non de jeunes adultes et des aînés.

### **Atelier sur l'informatique<sup>36</sup>**

Que ce soit à propos des ordinateurs, des téléphones cellulaires ou de d'autres appareils électroniques, les jeunes adultes sont en général plus confortables avec la technologie que les aînés. Dans un cadre d'atelier informatique, les premiers peuvent aider les seconds à utiliser correctement leurs appareils et même à en régler certains problèmes. Le tout peut se faire de manière libre, par exemple à la fin d'une activité commune, ou être une activité d'entraide en soi. L'activité peut être jumelée à une autre où les aînés partageront, à leur tour, leurs savoirs aux plus jeunes pour approfondir le sentiment d'entraide entre eux.

---

35 LA FÉDÉRATION DES AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA (2014).

36 Ibidem.

# Pour aller plus loin

Voici quelques ouvrages et chercheurs pouvant vous aider à approfondir vos connaissances concernant les rapprochements intergénérationnels.

- **Carol Allain :**

- Changez d'attitude ( 2003 ),
- Enfant-roi ( 2001, 2004 ),
- Génération Y : qui sont-ils, comment les aborder ? ( 2005, 2008 )
- Le choc des générations, Du « je » triomphant au « nous » rassembleur ( Éditions Château d'encre, 2017 )
- [www.carolallain.ca](http://www.carolallain.ca) ( extraits vidéo disponibles )

- **L'observatoire du loisir :**

- Les bénéfices d'une relation intergénérationnelle en contexte de bénévolat : le point de vue d'aînés et de jeunes  
Julie Fortier, Ph. D.  
Volume 15, Numéro 8 - 2018
- Enjeux contemporains du loisir public dans la mise en œuvre d'une offre récréative adaptée aux besoins des aînés.  
Hélène Carbonneau Ph. D  
Volume 15, Numéro 2 - 2017
- Vieillesse de la population : Menace ou opportunité  
André Thibault  
Volume 3, Numéro 13 - 2006

# Annexes

- A. Animation complète « étape par étape »
- B. Grille d'analyse - Activités programmation régulière
- C. Grille d'analyse - Activités jeunes adultes
- D. Grille d'analyse - Activités aînés
- E. Modèle de Grille d'évaluation (formelle)
- F. Modèle d'activité d'évaluation (formelle)
- G. Liste d'exemple de mots de remerciements
- H. Activité de remerciements
- I. Jeu brise-glace-La boussole
- J. Jeu brise-glace-Mon histoire... en quelques lignes !
- K. Jeu brise-glace : Qui-Quoi-Où?



## ANNEXE A

# Animation complète « étape par étape »

### Projet « J'te raconte mon histoire si tu me racontes la tienne »

L'animation proposée ci-dessous tourne principalement autour de l'intergénérationnel, puisqu'elle a été créée pour initier les échanges et un projet « Par, Pour et Avec » les jeunes adultes et les aînés. Elle propose une action qui induit au consensus et à la collaboration des deux générations pour réaliser une activité qui plaira autant à l'une qu'à l'autre.

Simple en soi, le projet « **J'te raconte mon histoire si tu me racontes la tienne** » mise sur la force des CCL : l'animation. Les activités animées permettent de tisser des liens entre les participants et, dans le cas présent, entre les aînés et les jeunes adultes.

Cette activité intergénérationnelle a pour but de :

- Former des groupes et recueillir leurs opinions sur certains sujets d'actualité;
- Provoquer la rencontre des générations et animer une activité stimulante;
- Soutenir la prise de pouvoir des participants et assurer un retour et un suivi.

Le projet est composé de **trois étapes distinctes**.

#### **Première étape : les groupes de discussion - écouter les participants**

Nous vous invitons à réaliser une première rencontre préparatoire avec chacun des groupes de jeunes et d'aînés afin de dégager les similitudes et les complémentarités concernant les thèmes choisis. Cette rencontre aura pour but de faciliter la création de liens selon les intérêts similaires et complémentaires des participants, en plus de faire tomber les fausses croyances liées aux

préjugés entre les générations.

### **Deuxième étape : la planification - se préparer pour l'activité**

Suite aux rencontres faites avec chacun des groupes, nous invitons les animateurs à organiser une activité en mélangeant les groupes de jeunes et d'aînés pour leur permettre d'échanger mutuellement sur leurs opinions et de bouger ensemble. Le choix de l'activité, idéalement basée sur une activité déjà existante dans le CCL, doit être agréable et enrichissant, tant pour les jeunes que pour les aînés. L'animation de celle-ci doit être menée de façon à permettre un maximum d'échanges entre les membres des deux groupes, tout en étant axée sur l'ouverture entre les participants. Le matériel obtenu lors de la ( des ) rencontre(s) préparatoire(s), soit les réponses similaires et complémentaires des deux groupes d'âge aux questions proposées, devrait vous permettre de bien encadrer les participants et de faire opérer les forces de votre animation.

### **Troisième étape : la réalisation - l'activité et le suivi possible dans le CCL**

L'activité démarre avec un jeu brise-glace afin de détendre l'atmosphère et c'est parti! Les participants s'activent, l'activité prend vie! Ils vivent une expérience intergénérationnelle de qualité. En conclusion de cette activité, les animateurs et les participants pourront aussi échanger sur les divers suivis possibles pour implanter d'autres activités intergénérationnelles dans leur CCL.

### **Ciblage des participants :**

Les participants ciblés sont des jeunes, âgés entre 15 et 29 ans, et des aînés, âgés de 55 ans et plus, fréquentant votre CCL et ayant le désir de communiquer et de partager une activité intergénérationnelle.

## **Première étape : formation des groupes de discussion :**

Nous vous invitons à créer une petite-annonce ou une publicité afin de recruter les participants. L'idée est de sélectionner les candidats qui démontrent un certain intérêt à participer à une rencontre intergénérationnelle. Vous devez initialement former deux groupes ( un par groupe d'âge ) de cinq ( 5 ) à sept ( 7 ) personnes au maximum. Le nombre de participants a été déterminé en fonction d'améliorer les échanges et de faciliter la création de liens entre ceux-ci.

Une fois les groupes formés, nous vous demandons de rencontrer chacun d'eux de façon individuelle afin de faire discuter les membres sur différents thèmes proposés dans le cadre de l'activité. Ces rencontres ne devraient pas excéder 90 minutes. Nous vous fournissons ici quelques questions à poser aux participants de vos groupes :

### 1. L'âge, d'hier à aujourd'hui :

- Que veut dire être jeune aujourd'hui ?
- Que voulait dire être jeune autrefois ?
- Que veut dire être âgé aujourd'hui ?
- Que voulait dire être âgé autrefois ?
- Que croyez-vous que la société en général pense des jeunes ?
- Que croyez-vous que la société en général pense des personnes âgées ?
- En tant que jeune, comment percevez-vous les personnes âgées ?
- En tant que personne âgée, comment percevez-vous les jeunes ?

### 2. La culture en général :

- Quelles activités culturelles aimez-vous pratiquer ?
- Croyez-vous que la population d'aujourd'hui est plus ou moins cultivée que la population d'autrefois ?
- Quel est votre passe-temps favori? Est-il différent de celui de votre jeunesse ?

- Quel était votre plus grand rêve lorsque vous étiez enfant ?
  - Quel est votre repas favori ?
  - Quel est l'endroit que vous rêvez de visiter ?
  - Quelle est votre plus grande peur ?
3. Le plein air
- Quelles activités aimez-vous pratiquer en plein air ?
  - Croyez-vous que les jeunes s'intéressent davantage au plein air que les personnes âgées ?
  - Pouvez-vous nommer une activité de plein air que jeunes et personnes âgées pourraient partager ?
4. La science et technologie
- Croyez-vous que l'utilisation de la technologie est propre à la jeune génération ?
  - Croyez-vous que les avancées scientifiques d'autrefois sont toujours pertinentes aujourd'hui ? Celles-ci ont-elles contribué aux avancées actuelles ?
5. L'éducation
- De quelle façon voyez-vous l'éducation d'aujourd'hui ?
  - De quelle façon voyez-vous l'éducation d'autrefois ?
  - Accorde-t-on aujourd'hui autant d'importance à l'éducation qu'autrefois ? Pourquoi selon vous ?
6. Le bénévolat
- Qu'est-ce qui motive un jeune à faire du bénévolat (action citoyenne) auprès de sa communauté ?
  - Qu'est-ce qui motive une personne âgée à faire du bénévolat (action citoyenne) auprès de sa communauté ?
  - Croyez-vous que les jeunes s'impliquent davantage que les personnes âgées ? Pourquoi selon vous ?

Lors de cette première rencontre, nous vous invitons à recueillir les idées et les opinions émises par les participants sur les thèmes proposés. Il est important de leur mentionner que ce projet est une démarche que votre CCL poursuit et que leur opinion compte. Votre animation doit aussi pouvoir diriger les participants afin de les aider à retourner dans le passé ou à se projeter dans le futur, selon la question posée, et ce, peu importe le groupe d'âge.

## **Deuxième étape : animation de la rencontre**

Nous vous conseillons de procéder en trois temps (A, B et C), comme vous procédez habituellement pour ce type de rencontre.

### **Temps A : débiter la rencontre**

Vous pouvez commencer la rencontre par un des jeux de climatisation proposés en annexe ou un autre jeu brise-glace que vous connaissez déjà. Les buts d'une telle démarche sont :

- Faire la connaissance des participants et établir des liens de base ;
- Informer les participants de la durée et du déroulement de la rencontre ;
- Présenter les objectifs de la rencontre ;
- Préparer le décorum ;
- Créer un climat propice à la discussion ;
- Favoriser l'adhésion de chaque participant au groupe ;
- Aider les participants à se sentir en confiance dans le groupe ;
- Favoriser la participation de chaque membre dans le groupe ;
- Mettre en place l'énergie demandée pour la rencontre.

## **Temps B** : comment susciter la participation

Afin de susciter un maximum de participation de la part des membres du groupe, nous vous invitons à utiliser la liste de questions fournies dans ce guide et à inciter les participants à s'y positionner.

Votre animation lors de cette rencontre devrait contenir :

- **La reformulation** : l'animateur exprime ce qu'il a compris de l'échange en utilisant les mots du participant;
- **Le reflet** : l'animateur exprime les émotions et les sentiments en lien avec ce que le participant émet;
- **La synthèse** : l'animateur fait un retour sur les moments forts de l'entretien et permet aux participants de faire le point;
- **Le résumé** : l'animateur reprend en peu de mots le contenu d'un échange, soit les faits, les opinions et les idées exprimées;
- **Les liens** : l'animateur établit la relation entre ce qu'un participant exprime et les autres idées déjà émises;
- **La régulation** : l'animateur s'assure d'accorder des droits de parole.

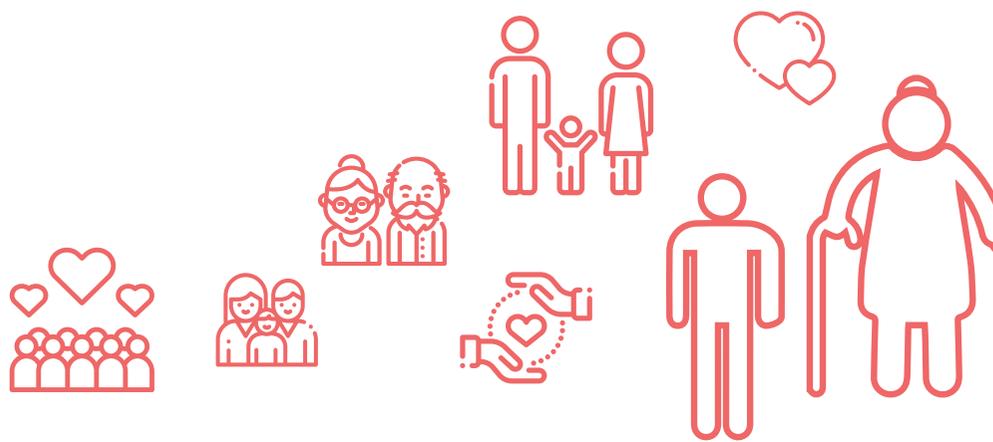
Avant d'arriver à la conclusion de la rencontre, n'oubliez pas de demander à chaque participant de manière individuelle de vous donner une à deux suggestions d'activité qu'ils aimeraient réaliser avec les aînés ou les jeunes, selon le cas. Vous pouvez, pour ce faire, leur remettre des bouts de papier et les inviter à y inscrire leurs suggestions d'activités. Par la suite, vous pouvez faire un retour en groupe où chacun y présente ses idées, pour pouvoir dégager un consensus. L'activité choisie à ce moment sera la base de la création de l'activité intergénérationnelle finale.

Il sera utile d'avoir avec vous un co-animateur tout au long de la rencontre, celui-ci pouvant prendre les notes nécessaires à la préparation de l'activité intergénérationnelle. Le co-animateur peut aussi collaborer à l'attribution du droit de parole.

### **Troisième étape : conclusion et suivi de la rencontre**

Il est important de conclure les rencontres et de valider l'intérêt de vos participants. C'est à cette étape que vous inviterez ces derniers à participer à l'activité intergénérationnelle. Pour ce faire :

- Synthétisez le travail réalisé par le groupe ;
- Demandez aux participants du groupe s'ils désirent s'impliquer dans une activité dynamique avec des aînés ou des jeunes, selon le cas ;
- Remerciez les participants de leur implication personnelle et collective pour cette rencontre ;
- Demandez-leur de remplir la grille d'évaluation anonyme de la rencontre (disponible en annexe) ;
- Convenez de la modalité choisie pour les relancer avant l'activité prévue.



## ANNEXE B

# Grille d'analyse - Activités programmation régulière

ACTIVITÉS PROGRAMMATION RÉGULIÈRE				
Nom de l'activité				
Nbre total inscriptions	Nbre d'enfants / adolescents	Nbre de 15-29 ans	Nbre de 30-49 ans	Nbre de 50 ans et plus
Jour de la semaine	Heure	Durée (mins)	Total de semaines	Activité ponctuelle
				<input type="checkbox"/>
Taux de satisfaction générale de l'activité (selon les évaluations s'il y a lieu)				/
Type d'interactions intergénérationnelles observées :				
Qu'est-ce qui permet l'échange ou la mixité des générations? :				
A-t-on modifié quelque chose dans l'animation concernant les générations ? Si, oui quoi? :				
Que peut-on mettre progressivement en place pour augmenter l'aspect l'intergénérationnel de l'activité? :				

Nom de l'activité				
Nbre total inscriptions	Nbre d'enfants / adolescents	Nbre de 15-29 ans	Nbre de 30-49 ans	Nbre de 50 ans et plus
Jour de la semaine	Heure	Durée (mins)	Total de semaines	Activité ponctuelle
				<input type="checkbox"/>
Taux de satisfaction générale de l'activité (selon les évaluations s'il y a lieu)				/
Type d'interactions intergénérationnelles observées :				
Qu'est-ce qui permet l'échange ou la mixité des générations? :				
A-t-on modifié quelque chose dans l'animation concernant les générations ? Si, oui quoi? :				
Que peut-on mettre progressivement en place pour augmenter l'aspect l'intergénérationnel de l'activité? :				

## ANNEXE C

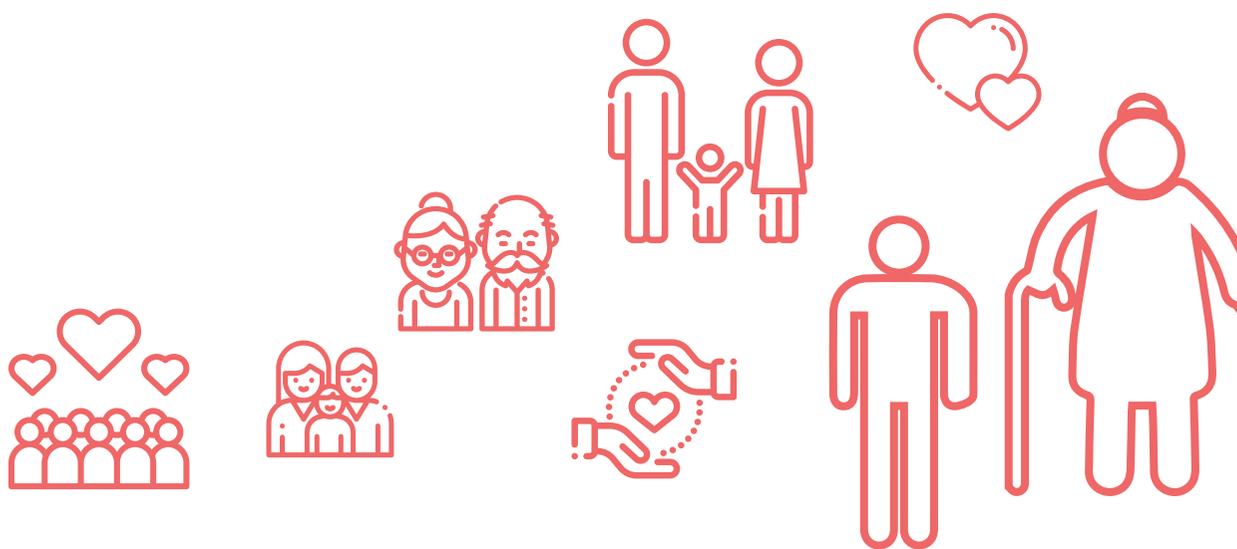
# Grille d'analyse - Activités jeunes adultes

ACTIVITÉ JEUNES ADULTES				
Nom de l'activité				
Nbre total inscriptions	Nbre de 15-29 ans	Nbre de 30-49 ans	Nbre total de place pour cette activité	Différence
Jour de la semaine	Heure	Durée (mins)	Total de semaines	Activité ponctuelle
				<input type="checkbox"/>
Taux de satisfaction générale de l'activité (selon les évaluations s'il y a lieu)				/
Sous quel angle susciter l'intérêt des aînés à s'inscrire à l'activité? :				
Quelles sont les modifications nécessaires pour accueillir les aînés dans l'activité? :				

Dans l'optique intergénérationnelle, y a-t-il des moyens à utiliser pour rendre l'expérience optimale pour tous les participants?

- Fournir du matériel adapté
- Modifier les règlements
- Adapter certaines parties de l'activité pour augmenter les compétences
- Autre :

Qu'est-ce qui devrait être mis en place, progressivement, afin d'aider les participants à créer des liens pendant l'activité? :



## ANNEXE D

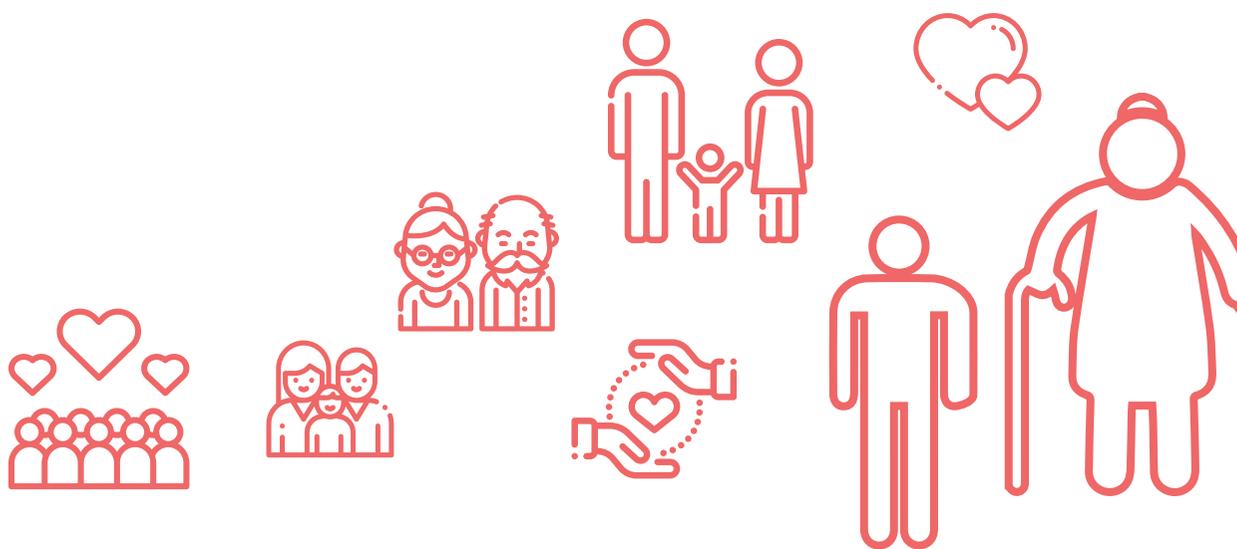
# Grille d'analyse - Activités aînés

ACTIVITÉ AÎNÉS				
Nom de l'activité				
Nbre total inscriptions	Nbre de 15-29 ans	Nbre de 30-49 ans	Nbre total de place pour cette activité	Différence
Jour de la semaine	Heure	Durée (mins)	Total de semaines	Activité ponctuelle
				□
Taux de satisfaction générale de l'activité (selon les évaluations s'il y a lieu)				/
Sous quel angle susciter l'intérêt des jeunes adultes à s'inscrire à l'activité? :				
Quelles sont les modifications nécessaires pour accueillir les jeunes adultes dans l'activité? :				

Dans l'optique intergénérationnelle, y a-t-il des moyens à utiliser pour rendre l'expérience optimale pour tous les participants?

- Fournir du matériel adapté
- Modifier les règlements
- Adapter certaines parties de l'activité pour augmenter les compétences
- Autre :

Qu'est-ce qui devrait être mis en place, progressivement, afin d'aider les participants à créer des liens pendant l'activité? :



## ANNEXE E

# Modèle de Grille d'évaluation (formelle)

Évaluation de l'activité : \_\_\_\_\_

Vos commentaires et suggestions sont importants pour nous, car ils nous permettent de nous ajuster au besoin. Merci de prendre quelques minutes de votre temps pour répondre à ces quelques questions.

PARTICIPATION-CLIMAT-MISE EN PLACE-MATÉRIEL							
1= (---) 2= (--) 3= (-) 4= (+) 5= (++) 6= (+++)							
Évaluation	1	2	3	4	5	6	Commentaires
La plupart des participant(e)s prenaient part activement à l'activité.							
L'atmosphère durant l'activité me permettait de m'exprimer et d'être spontané(e)							
La disposition du local facilite ma participation.							
Le matériel mis à disposition était adapté à mes besoins							

CONTENU							
1= (---) 2= (--) 3= (-) 4= (+) 5= (++) 6= (+++)							
Évaluation	1	2	3	4	5	6	Commentaires
Le sujet et les contenus étaient intéressants							
Les thèmes de discussions étaient adaptés pour ma participation							

ANIMATION							
1= (---) 2= (--) 3= (-) 4= (+) 5= (++) 6= (+++)							
Évaluation	1	2	3	4	5	6	Commentaires
L'animateur maîtrise son sujet							
L'animateur a respecté mon rythme et m'a permis d'apprécier l'activité							

Votre appréciation générale :

---

---

---

Ce que vous avez apprécié le plus dans l'activité :

---

---

---

Ce que vous avez apprécié le moins et que vous aimeriez changer dans l'activité :

---

---

---

Ce que vous suggérez pour bonifier cette activité :

---

---

---

Autres :

---

---

---

Merci de votre collaboration!

## ANNEXE F

# Modèle d'activité d'évaluation (formelle)

### Le passer au suivant<sup>1</sup>

Voici une courte activité d'évaluation permettant de recueillir de l'information sur l'activité de manière anonyme. L'anonymat permet souvent de faire mieux ressortir les changements à faire pour que l'activité puisse être un succès.

Informez les participants qu'ils vont prendre part à une évaluation mystère : « Le Passez au Suivant ».

Remettez une feuille de papier pré pliée et un crayon à tous les participants. Vous leur poserez cinq questions en les invitant à inscrire leurs réponses sur le papier. Une fois la réponse à la première question inscrite, le participant plie sa feuille de papier de manière à cacher celle-ci et le passe ensuite à son voisin de gauche. L'échange se poursuivra après chaque nouvelle question, en passant le bout de papier plié au suivant.

Voici les questions à poser :

- Inscrivez quelque chose que vous avez beaucoup aimé dans l'animation, puis inscrivez pourquoi, avec des mots clés.
- Nommez le nom d'un(e) participant(e) qui, selon vous, est l'étoile de l'activité et inscrivez, à l'aide de mots clés, ce que vous aimeriez lui partager.
- Inscrivez quelque chose que vous aimeriez améliorer dans l'activité. Toujours à l'aide de mots clés, donnez des idées qui seraient utiles à l'amélioration de l'activité.

---

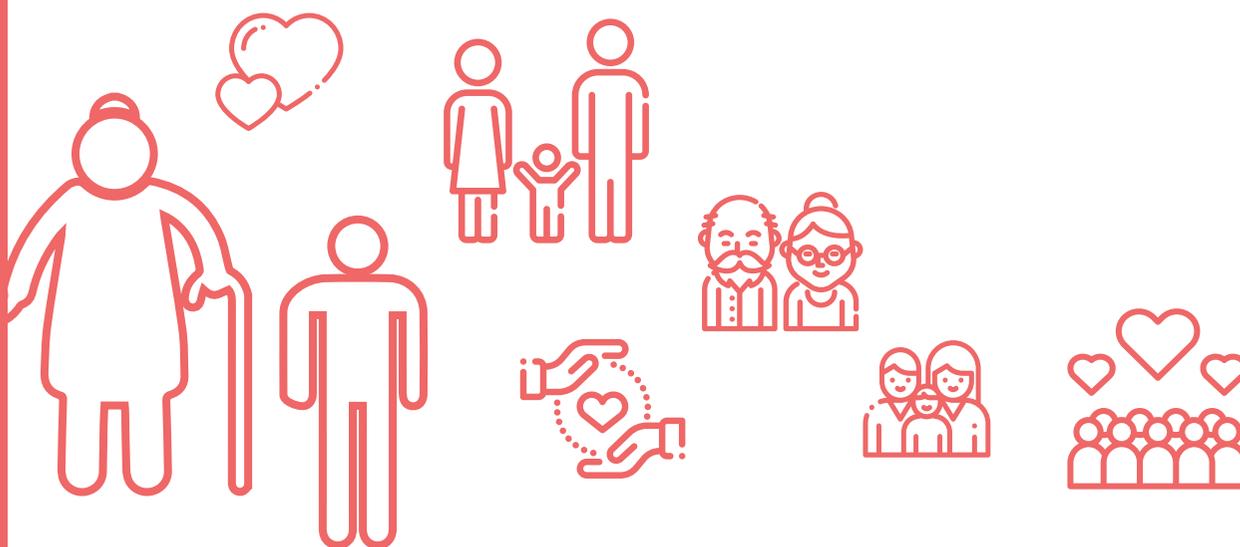
<sup>1</sup> Outil développé par la FQCL

- Inscrivez une activité ou un type d'activité que vous aimeriez faire avec les personnes du groupe.

- Inscrivez votre taux de satisfaction, sur une échelle de 1 à 10, 1 = Pas satisfait(e) et 10 = Très satisfait(e).

N'allez pas au-delà de cinq courtes questions et l'exercice doit demeurer bref pour être spontané!

**Matériel :** Feuilles de papier et crayons



## ANNEXE G

# Liste de mots de remerciements<sup>1</sup>

- Merci à toi!
- Merci pour tout!
- Merci d'être venu ici aujourd'hui!
- Je vous remercie!
- Je crois que nous avons tous droit à une bonne main d'applaudissement!
- Merci mille fois!
- Merci de partager votre énergie avec moi, avec les membres du groupe.
- J'ai beaucoup appris aujourd'hui grâce à vous!
- Je suis touché par ta participation!
- C'était un plaisir d'être votre animateur( trice )!
- Je suis reconnaissant( e ) de faire partie de votre groupe !
- Tous les mots me manquent sauf deux : merci groupe ( ou merci beaucoup )!
- Du fond du cœur, merci !
- Merci pour tout ce que vous avez réalisé ensemble.

---

<sup>1</sup> Outil développé par la FQCCL

- J'apprécie ta/votre générosité.
- Merci pour votre temps.
- Merci pour votre collaboration! Que puis-je dire à part « Merci » et à la prochaine !
- Qu'ai-je fait pour mériter un groupe tel que le vôtre ?  
Vous avez été tellement super ! Merci !
- Merci d'être là.
- Juste un petit mot pour te dire MERCI ( par écrit )
- Comme on dit en Italie... : Grazie ! Au Québec-en France- dans les Pays francophones : Merci ! Aux USA, en Angleterre et dans les pays anglophones : Thanks ! En Islande : Takk ! Au Mexique et dans les pays espagnoles : Gracias ! Au Portugal et au Brésil : Obrigado ! en Russie : Spacibo! Dans les Pays arabes : Chokrane ! En Grèce : Efharisto ! À Hawaï : Mahalo ! En Israël : Toda ! Au Japon : Arigatô ! En Macédoine : Blagodram ! En Malaisie : Terima Kasih !
- Avec toute ma gratitude ! Passez une bonne fin de journée, soirée, etc.
- Il n'y en a qu'un( e ) seul( e ) comme toi !
- Votre participation a été grandement appréciée.
- Tout simplement merci pour votre aide précieuse.
- Merci encore !
- C'est un simple mot, mais il a toute son importance ! Merci !

## ANNEXE H

# Activité de remerciements

### Le « biscuit Merci » ( biscuit de fortune )

« Les paroles s'envolent et les écrits restent! »<sup>1</sup>

Voici une manière différente de remercier les participants de votre activité intergénérationnelle. Elle consiste à préparer des petits mots de remerciement à l'attention des participants écrits sur les bouts de papier. Une fois rédigés, vous les pliez en deux, les brochez et les déposez dans un panier ou un bol. Ils deviendront les « biscuits Merci ».

Pendant votre animation ou avant la fin de l'activité, prévoyez le temps nécessaire pour que chaque participant pige son « biscuit Merci » et puisse le partager avec le groupe. Laissez le hasard décider des remerciements pour vous !

### Matériel :

- Bouts de papier de couleur différentes
- Brocheuse
- Panier ou bol

### Notes :

Inspirez-vous de la liste des « Mots de remerciements » en personnalisant selon les caractéristiques de votre groupe. Par exemple :

- Merci pour votre dynamisme! C'est vraiment un plaisir de vous avoir dans l'équipe!
- Quel plaisir de vous avoir comme camarade dans le groupe!

---

1 Horace

## ANNEXE I

# Jeux brise-glace – La boussole

### La boussole

( 10 à 15 participants )

#### Matériel requis :

- Badges d'identification adhésifs avec le prénom de chaque participant
- Une chaise pour chaque participant

#### Mise en place :

- Disposez les chaises de manière à former un cercle afin que les participants puissent se faire face. Laissez assez d'espace entre chaque chaise pour que les participants puissent circuler.
- Placez deux morceaux de ruban-cache en forme de « X » au centre du cercle de chaises.

#### Déroulement :

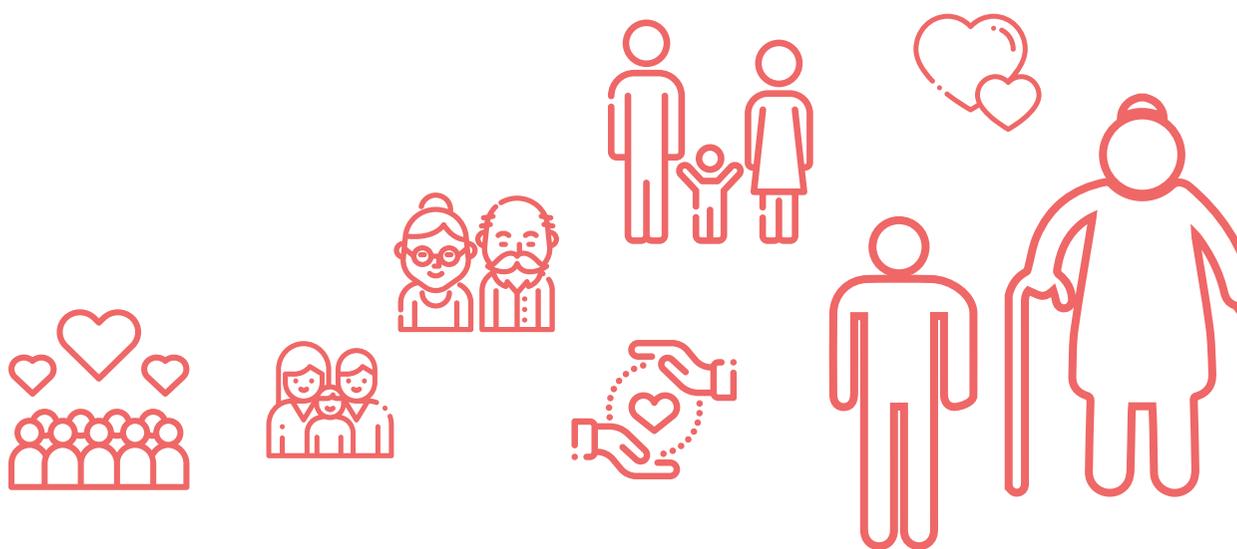
L'animateur demande aux participants de se placer debout devant une chaise, à l'intérieur du cercle. Celui-ci se place ensuite sur le « X » au centre du cercle et joint ses mains ensemble en pointant les index, de façon à mimer l'aiguille d'une boussole. Il tourne tranquillement de gauche à droite et de droite à gauche en donnant les directives suivantes aux participants :

« Le vent souffle !!! Le vent souffle fort !!! Le vent souffle à bâbord ( les participants doivent se déplacer vers la gauche )! Le vent souffle à tribord ( les participants doivent se déplacer vers la droite )! »

Après un moment, l'animateur s'arrête et dit :

« Le vent souffle fort !!! Il souffle sur ceux qui ont un téléphone cellulaire ( par exemple ). »

Les participants possédant un cellulaire doivent alors s'asseoir sur une chaise le plus rapidement possible, pendant que les autres continuent à tourner. L'animateur poursuit en continuant de faire souffler le vent de bâbord à tribord et vice versa en s'arrêtant pour nommer autre chose ( ceux qui ont une montre, ceux qui ont un chandail rouge, etc.) et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une chaise. À ce moment, l'animateur doit s'asseoir sur la chaise libre et le participant n'ayant pas trouvé de chaise pour s'asseoir devient à son tour l'aiguille de la boussole. L'animateur colle alors un badge adhésif sur le participant, puis lui demande de se présenter et de partager un bref commentaire personnel. Une fois la présentation faite, le jeu reprend du début, jusqu'à ce que tous les participants aient reçu leur badge.



## ANNEXE J

# Jeux brise-glace: Mon histoire... en quelques lignes!

### **Moi mon histoire...en quelques lignes !**

(4 à 10 participants)

#### **Matériel requis :**

- Bandes de papier
- Gomme

#### **Mise en place :**

L'animateur remet plusieurs bandes de papier à chacun des participants dès leur arrivée.

#### **Déroulement :**

L'animateur demande aux participants d'inscrire un énoncé le décrivant sur un bout de papier (une date significative, un goût personnel, un passe-temps préféré, etc.) et la réponse à cet énoncé sur un autre bout de papier. Les bandes sont ensuite collées pêle-mêle sur un mur de la salle. L'animateur invite ensuite les participants, à tour de rôle, à former des paires avec les énoncés et les réponses proposées, puis à deviner à qui l'énoncé est relié.

### Exemple d'énoncés :

#### ( Réponses )

Jonquière

Choux-de-Bruxelles

Spaghettis

Angleterre

Courir

Simone

Porsche

Vélo

1976

Olympiques

#### ( Questions )

Je suis natif de...

Je déteste les...

J'adore les...

J'ai habité en...

J'aime...

Ma mère s'appelle...

Je voudrais posséder une...

J'ai un...

Ma mère est née en...

J'aimerais bien aller aux...

#### Remarque :

L'animateur peut aussi demander aux participants d'écrire des mots les caractérisant. Ceux-ci devront par la suite expliquer en quoi ces mots les définissent. Les participants peuvent aussi tenter de deviner les réponses.

## ANNEXE K

# Jeux brise-glace: Qui-Quoi-Où

### QUI-QUOI-OÙ

(4 à 10 participants)

#### Matériel requis :

- Liste de questions auxquelles on répond par OUI ou par NON ( adaptées aux réalités des participants )

#### Mise en place :

L'animateur positionne les participants en cercle, de manière à ce que ceux-ci puissent pivoter sur eux-mêmes, le visage vers l'extérieur du cercle. L'animateur intègre ensuite le cercle et en observe l'intérieur.

#### Déroulement :

L'animateur pose les questions une à une aux participants. Ceux-ci doivent y répondre le plus rapidement possible en pivotant sur eux-mêmes, vers l'intérieur du cercle pour un OUI et vers l'extérieur pour un NON.

#### Exemples de questions à poser :

- J'ai déjà fait des études à l'école Notre-Dame-de-Grâce
- Je parle espagnol
- J'ai trois enfants
- Je sais faire des galettes

Ces questions simples servent à briser la glace entre plusieurs personnes qui vont devoir collaborer. L'animateur peut, à son tour, pivoter sur lui-même. Il peut développer sa propre stratégie pour contrôler la fermeture du cercle (tous les participants vers l'intérieur). Une fois le cercle fermé, l'animateur demande à chaque participant de se présenter brièvement.

# Références

**AYALA, J.S., HEWSON, J.A., BRAY, D., JONES, G. & HARTLEY, D.** (2007). « Intergenerational programs: Perspectives of service providers in one Canadian city ». *Journal of Intergenerational Relationships*, 5(2), 1-21. [DOI: 10.1300/J194v05n02\_04] (Page consultee le 4 février 2020).

**BATTY, C.** (2012). « Intergenerational Practice Reviews: Thoughts and reflections ». *Journal of Intergenerational Relationships*, 10(2), 205-208. [DOI: 10.1080/15350770.2012.672125] (Page consultée le 3 février 2020).

**CARADEC, V.** (2011). « « Jeunes » et « vieux » : Les relations intergénérationnelles en question ». *Agora débats/ Jeunesse*, 3(49), 20-29. [<https://www.cairn.info/revue-agora-debats-jeunesses-2008-3-page-20.htm>] (Page consultée le 3 février 2020).

**CARBONNEAU, H.** (2017). « Enjeux contemporains du loisir public dans la mise en œuvre d'une offre récréative adaptée aux besoins des aînés ». *Observatoire québécois du loisir*. 15 (2). [[https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/140751/5/O0000129206\\_Bulletin\\_Enjeux\\_vieillissement\\_15\\_2\\_.pdf](https://oraprdnt.uqtr.uquebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/140751/5/O0000129206_Bulletin_Enjeux_vieillissement_15_2_.pdf)] (Page consultée le 4 février 2020).

**CONSORTIUM NATIONAL DE FORMATION EN SANTÉ.** (2018). Réduire les tensions intergénérationnelles en supervision. [<https://www.cnfs.ca/communications/blogue/entry/reduire-les-tensions-intergenerationnelles-en-supervision>] (Page consultée le 3 février 2020).

**CÔTÉ, J-G., SAVARD, S. & SCARFONE, S.** (2017). *Le vieillissement de la population et l'économie du Québec*, Montréal, Institut du Québec. [[https://www.institutduquebec.ca/docs/default-source/recherche/9288\\_vieillissement-population\\_fr-br.pdf](https://www.institutduquebec.ca/docs/default-source/recherche/9288_vieillissement-population_fr-br.pdf)] (Page consultée le 10 février 2020).

**DOWNWARD, P. & DAWSON, P.** (2015). Is it pleasure or health from leisure that we benefit from most? An analysis of well-being alternatives and implications for policy. *Social Indicators Research*, 126 (1), p. 1-23 [DOI: 10.1007/s11205-015-0887-8] (Page consultée le 3 février 2020).

**EISENMANN, M. ET LES URBAINCULTEURS.** (2000). Guide pour la création ou l'accompagnement d'un jardin communautaire ou collectif [[https://www.fsheq.com/images/Agriculture\\_urbaine/Guide\\_Accompagnement.pdf](https://www.fsheq.com/images/Agriculture_urbaine/Guide_Accompagnement.pdf)](document consulté le 6 février 2020)

**FÉDÉRATION DU TENNIS DE TABLE DU QUÉBEC.** (2020). Accueil. [<http://www.tennisdetable.ca/>] (Page consultée le 6 février 2020).

**FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES CENTRES COMMUNAUTAIRES DE LOISIR.** (2019). Portrait du loisir culturel en centre communautaire de loisir. [Consultation temporaire via <https://fqcl.org/app/uploads/2019/12/PORTRAIT-DES-CCL-EN-LOISIR-CULTUREL.pdf>] (Page consultée le 1 août 2019).

**FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU LOISIR EN INSTITUTION.** (2020). Notre histoire. [<https://www.fqli.org/histoire-federation-quebecoise-du-loisir-en-institution.php>] (Page consultée le 5 février 2020).

**FELDMAN, S.** (2012). « The Impact of Intergenerational Volunteering and Learning: Three Short Films on the Website of Beth Johnson Foundation Worcestershire: Credit Crunch Tales Produced by L. Buckley Worcestershire: My Perfect Day Intergenerational Arts Project, “My Perfect Day” Produced by L. Buckley Reading Generations Together Produced by Realtime. *Journal of Intergenerational Relationships* ». *Journal of Intergenerational Relationships*. 10(4), 437-439. [[https://www.researchgate.net/publication/273378139\\_The\\_Impact\\_of\\_Intergenerational\\_Volunteering\\_and\\_Learning\\_Three\\_Short\\_Films\\_on\\_the\\_Website\\_of\\_Beth\\_Johnson\\_Foundation\\_Worcestershire\\_Credit\\_Crunch\\_Tales\\_Produced\\_by\\_L\\_Buckley\\_Worcestershire\\_My\\_Perfect](https://www.researchgate.net/publication/273378139_The_Impact_of_Intergenerational_Volunteering_and_Learning_Three_Short_Films_on_the_Website_of_Beth_Johnson_Foundation_Worcestershire_Credit_Crunch_Tales_Produced_by_L_Buckley_Worcestershire_My_Perfect)] (Page consultée le 7 février 2020).

**FORTIER, J.** (2018) A. « Les bénéfices d'une relation intergénérationnelle en contexte de bénévolat : le point de vue d'aînés et de jeunes ». ». Observatoire québécois du loisir. 15 (8). [[https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/173612/5/O0000349332\\_Bulletin\\_OQL\\_Relation\\_interg\\_n\\_rationnelles\\_r\\_v.\\_DP\\_ML\\_\\_002\\_.pdf](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/173612/5/O0000349332_Bulletin_OQL_Relation_interg_n_rationnelles_r_v._DP_ML__002_.pdf)] (Page consultée le 4 février 2020).

**FORTIER, J.** (2018) B. « Les facteurs facilitant et contraignant les liens intergénérationnels dans la pratique de l'action bénévole ». Vie et Vieillesse, 15(3), 27-32. [[http://www.chaire-droits-aines.ulaval.ca/sites/chaire-droits-aines.ulaval.ca/files/vv\\_vol15\\_no3\\_final\\_final\\_p53.pdf](http://www.chaire-droits-aines.ulaval.ca/sites/chaire-droits-aines.ulaval.ca/files/vv_vol15_no3_final_final_p53.pdf)] (Page consultée le 5 février 2020).

**GRANT, A. M., & GINO, F.** (2010). « A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior ». Journal of Personality and Social Psychology, 98(6), 946-955. [<https://doi.org/10.1037/a0017935>] (Page consultée le 4 février 2020).

**INSTITUT NATIONAL DE FORMATION ET DE RECHERCHE-ACTION.** « Formation : Animation de groupe » Table de concertation jeunesse Verchères.

**INTERGÉNÉRATIONS QUÉBEC.** (2020). Accueil. [<https://www.intergenerationsquebec.org/>] (Page consultée le 27 janvier 2020).

**LA FÉDÉRATION DES AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA.** (2014). Des idées d'activités intergénérationnelles. [<http://www.faafc.ca/des-idees-d-activites-intergenerationnelles>] (Page consultée le 5 février 2020).

**LA FÉDÉRATION DES AÎNÉES ET AÎNÉS FRANCOPHONES DU CANADA.** (2014). Qui sommes-nous. [<http://www.faafc.ca/home-fr-ca/qui-sommes-nous>] (Page consultée le 5 février 2020).

**LECLERC, C.** (1999). Comprendre et construire des groupes. Québec : Les Presses de l'Université Laval.

**LÉGARÉ, C. & TRUDEAU, J-F.** Le mentorat comme moyen pour favoriser le renforcement des liens intergénérationnels : applications en l'éducation et au monde du travail. [file:///C:/Users/Caroline/Downloads/843973.pdf] (Page consultée le 27 janvier 2020).

**MINISTÈRE FAMILLE ET AÎNÉS ET MINISTÈRE SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX.** (2012). Politique Vieillir et vivre ensemble – Chez soi, dans sa communauté, au Québec. [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/ainee/F-5234-MSSS.pdf] (Page consultée le 2 février 2020).

**MOSER, H. & AL.** (2004). L'animation socioculturelle : Fondements, modèles et pratiques. Genève : Éditions ies. [http://books.openedition.org/ies/1482]. (Page consultée le 6 février 2020).

**RAYMOND, É., GAGNÉ, D., SÉVIGNY, A. & TOURIGNY, A.** (2008). La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé. Réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire. [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/859\_RapportParticipationSociale.pdf] (Page consultée le 7 février 2020).

**RÉSEAU FADOQ,** (2019). FADOQ : Jeux provinciaux 2019 – Baseball poche [https://www.fadoq.ca/estrie/activites/activites-physiques-et-sportives/fadoq-jeux-provinciaux-2019-baseball-poche] (Page consultée le 6 février 2020).

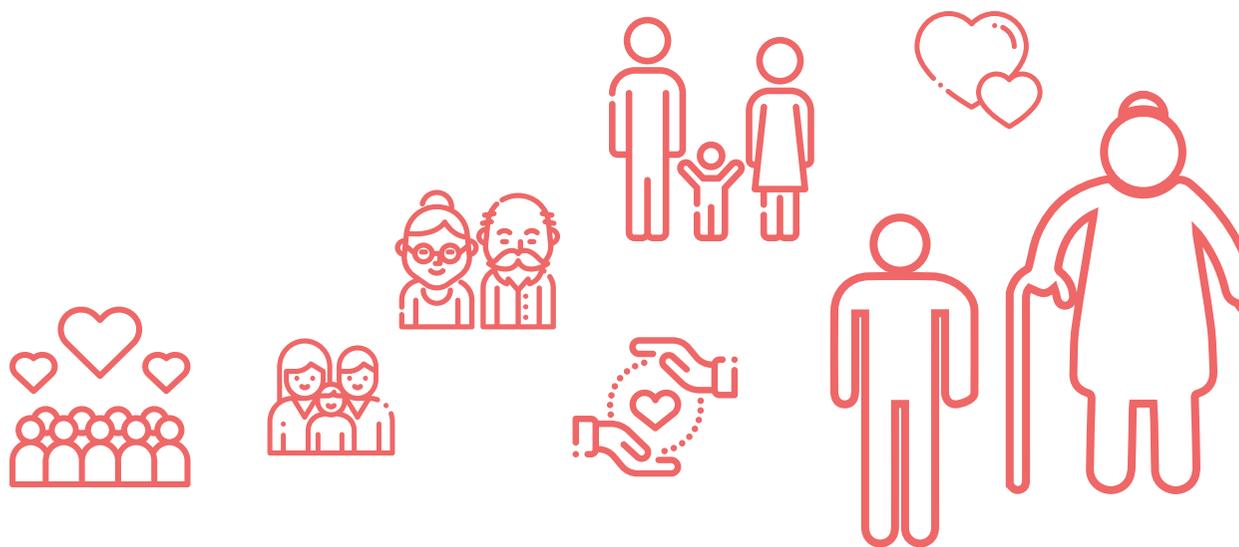
**RÉSEAU FADOQ,** (2019). Qui sommes-nous? [https://www.fadoq.ca/reseau/a-propos/qui-sommes-nous] (Page consultée le 3 février 2020).

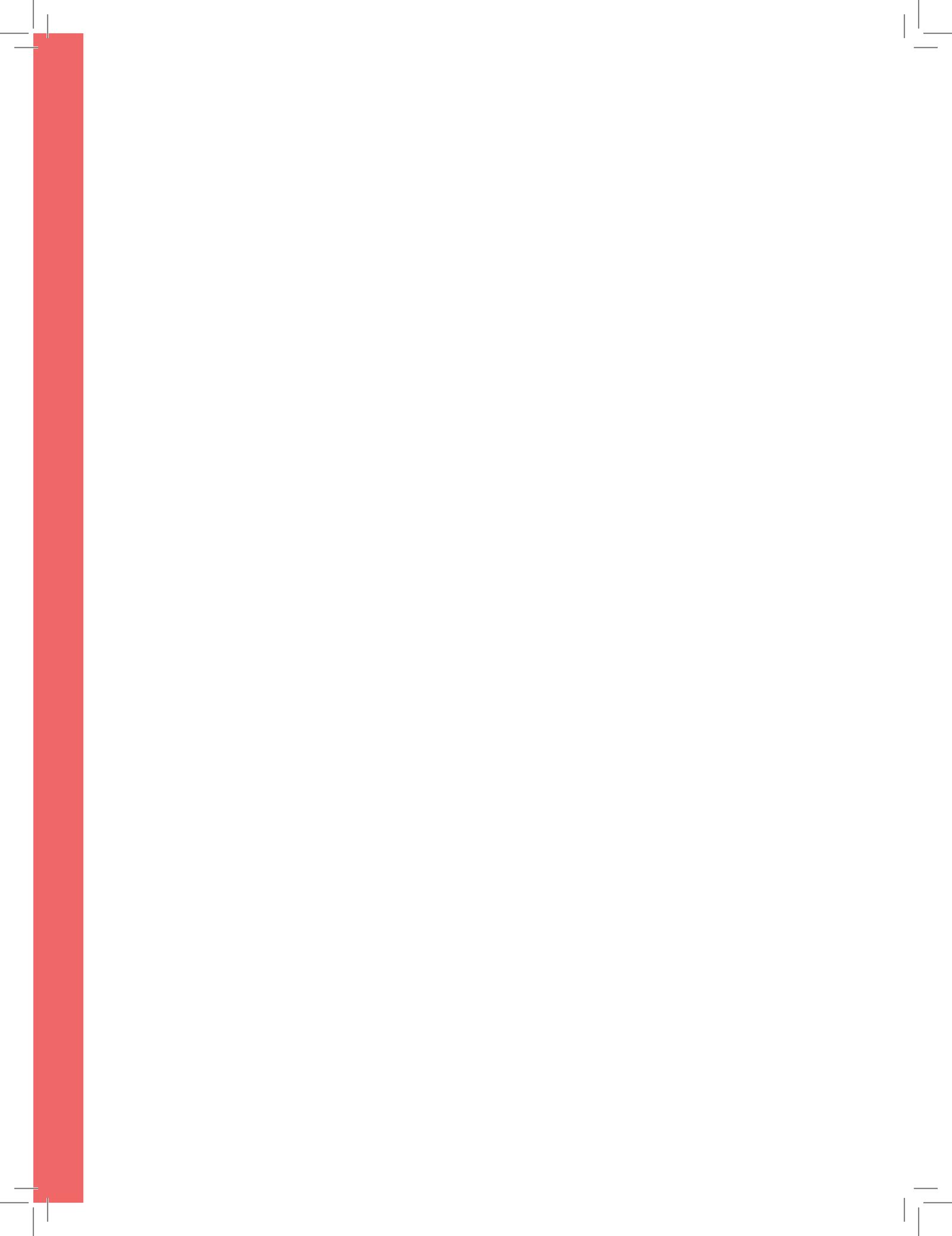
**ROY, V. & BÉDARD, S.** (2009). Grille d'analyse des habilités et attitudes d'animation. [http://www.stages.fss.ulaval.ca/svs/documents/grille\_analyse\_habiletes.pdf] (Page consultée le 7 février 2020).

**SÉRAPHIN, G.** (2011). « Introduction : Lien intergénérationnel et transmissions ». Recherches familiales, 1(8), 3-6. [https://www.cairn.info/revue-recherches-familiales-2011-1-page-3.htm] (Page consultée le 4 février 2020).

**THIBAUT, A.** (2006). «Vieillesse de la population : Menace ou opportunité ?» Observatoire québécois du loisir. 3 (13). [[https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/26416/5/F1267820850\\_F871750959\\_OQL\\_3\\_13.pdf](https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/docs/FWG/GSC/Publication/170/377/1765/1/26416/5/F1267820850_F871750959_OQL_3_13.pdf)] (Page consultée le 4 février 2020).

**VANDERVEN, K.** (2011). « The Road to Intergenerational Theory is Under Construction: A Continuing Story. Journal of Intergenerational Relationships ». Journal of Intergenerational Relationships.9(1), 22-36. [<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15350770.2011.544206>] (Page consultée le 7 février 2020).









**2301, 1re avenue, Québec, (Québec) G1L 3M9**



**418 696-0012 | 1 888 686-8356**



**418 686-0021**



**[fqccl.org](http://fqccl.org)**