



VIACTIVE DE GROUPE HORAIRE DE FORMATION 2014

- 8 h 30** **Accueil**
- 8 h 45** **Mot de bienvenue**
Présentation du déroulement, de l'objectif de la journée et des participant(e)s
- 9 h** **Mise en contexte**
Le programme VIACTIVE, sa philosophie, ses possibilités d'application, ses différents outils
- 9 h 15** **Description du programme VIACTIVE de base :**
- Consignes et aspects techniques (local, tenue, règles de sécurité, ...)
- Contenu des routines : expérimentation des mouvements du programme VIACTIVE, compréhension et trucs pour vous assurer que ceux-ci sont réalisés adéquatement
- 10h15** **PAUSE**
- 10 h 30** VIACTIVE de base (suite)
- 11 h 15** Agrémenter les séances VIACTIVE et maintenir l'intérêt
- 11 h 30** Développer un groupe VIACTIVE
- 12 h** **DÎNER LIBRE**
- 13 h 30** Appropriation de la diversité des outils disponibles et expérimentation parmi les dernières routines développées
- 14 h 30** Au-delà des routines, l'intégration de capsules d'information simple sur les saines habitudes de vie
- 15 h** Évaluation et mot de la fin