



FICHE ACTIVITÉ RÉMINISCENCE :



“ATELIER PHOTOGRAPHIQUE D'AUTOMNE”

PRÉAMBULE

L'**automne** est une saison magnifique pour profiter de la nature et passer du temps de qualité en famille. Les couleurs chatoyantes des feuilles, l'air frais et les paysages pittoresques offrent une toile de fond idéale pour des activités de plein air.

Encouragez votre proche à capturer les beautés de l'automne avec un appareil photo ou un smartphone. La photographie est une activité créative qui peut être très gratifiante et permet de garder des souvenirs précieux. Organiser un atelier de photographie en plein air pour un public âgé peut être une expérience enrichissante et agréable.

Voici quelques conseils pour assurer une organisation réussie :





ASTUCE HELPY :

Si votre proche fatigue rapidement, prévoyez une chaise pliante pour qu'il puisse s'asseoir et ainsi se reposer. Pensez aussi à lui offrir à boire régulièrement.



COMMENT ORGANISER L'ATELIER ?

1. CHOISIR LE LIEU

Sélectionnez un endroit accessible et sécurisé, comme un parc, un jardin botanique ou une promenade en forêt.

Assurez-vous que le terrain est plat et que les sentiers sont bien entretenus pour éviter les chutes.

- Balades en Forêt :

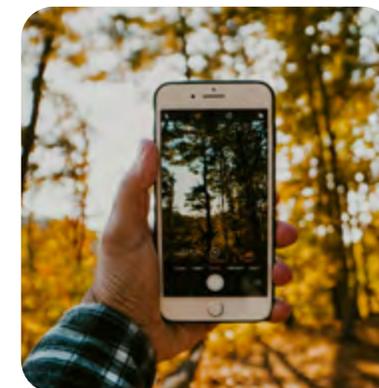
Les forêts en automne sont un **véritable spectacle de couleurs**.

Optez pour des sentiers accessibles et bien entretenus pour assurer la sécurité et le confort de votre proche.

Les balades en forêt permettent de profiter de l'air pur et de la beauté naturelle tout en stimulant les sens.

- Visite des Jardins Botaniques :

Les jardins botaniques sont souvent aménagés pour être accessibles à tous. Ils offrent **une variété de plantes et de fleurs automnales** à découvrir. C'est une excellente occasion pour apprendre ensemble et partager des moments de découverte.





2. PRÉPARER LE MATÉRIEL

- **Appareils Photo** : Prévoyez des appareils photo simples d'utilisation ou des smartphones avec de bonnes caméras. Le plus agréable serait d'avoir un appareil par participant.
- **Accessoires** : Apportez des trépieds légers pour stabiliser les appareils, des batteries de rechange et des cartes mémoire supplémentaires. Ainsi pas de frustration sur la quantité des images prises et du confort sur les prises de vue au ras du sol.
- **Chaises Pliantes** : Pour permettre aux participants de se reposer entre les prises de vue.
- **De l'eau et des vivres** : Marcher en forêt ou en pleine Nature cela peut être fatiguant pour l'organisme, pensez aux baisses de forme des participants. Une bonne hydratation est essentielle même sur un court trajet.
- **Sac à dos et bonnes chaussures** : marcher en plein air n'est pas de tout repos. Évitions le mal de pieds !





3. PLANIFIER L'ACTIVITÉ

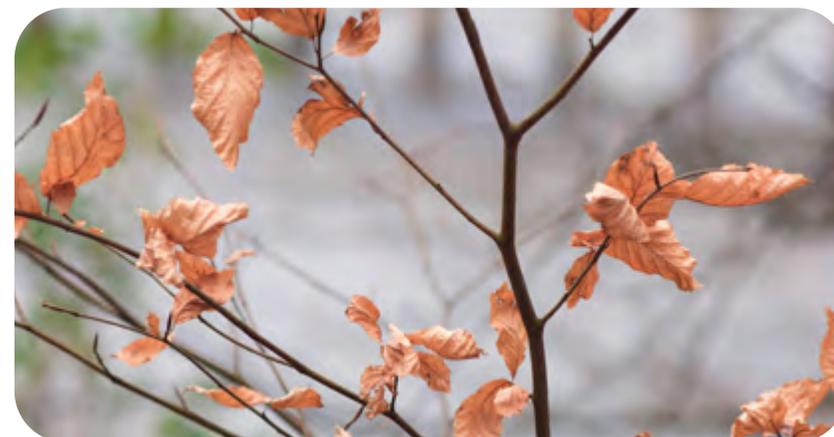
- **Introduction** : Commencez par une brève introduction sur les bases de la photographie, comme le cadrage, la lumière et les angles.
- **Thèmes** : Proposez des thèmes simples et inspirants, comme les fleurs, les arbres, les oiseaux ou les paysages.
- **Encadrement** : Assurez-vous qu'il y a suffisamment de personnel ou de bénévoles pour aider les participants à manipuler les appareils et à se déplacer.

4. ADAPTER LE TIMING

Planifiez l'atelier à un moment de la journée où **la lumière est douce**, comme le matin ou en fin d'après-midi.

Évitez les heures les plus chaudes de la journée pour le confort des participants.

Attention de bien vérifier la météo, **la pluie** n'est pas toujours pratique pour réaliser des photographies en plein air (même si elle est souvent présente en automne).





ASTUCE HELPY :

Pour faciliter la participation de votre proche fragile, pensez à travailler en duo avec lui afin de le guider et de ne pas le laisser seul.



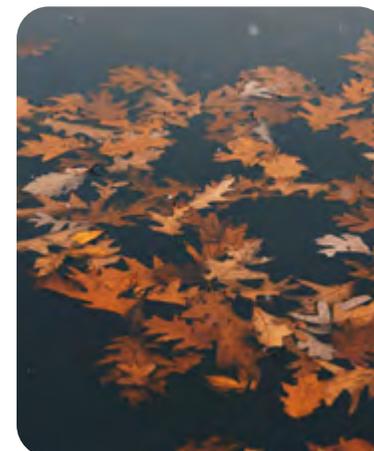
5. CRÉER UNE AMBIANCE CONVIVIALE

- **Collations** : Prévoyez des boissons et des collations légères pour maintenir l'énergie des participants.
- **Musique Douce** : Une musique de fond peut créer une ambiance agréable et détendue.
- **Encouragements** : Encouragez les participants à exprimer leur créativité et à partager leurs photos avec le groupe.



6. SÉCURITÉ ET CONFORT

- **Hydratation** : Assurez-vous que tout le monde a accès à de l'eau potable.
- **Vêtements Appropriés** : Conseillez aux participants de porter des vêtements confortables et adaptés à la météo.
- **Premiers Secours** : Ayez une trousse de premiers secours à portée de main en cas de besoin.





ASTUCE HELPY :

Ne vous précipitez pas. Commencez par des séances courtes et augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos sessions. Soyez régulier, car la régularité est la clé pour progresser.



7. PARTAGE ET VALORISATION

À la fin de l'atelier, **organisez une exposition** des photos prises par les participants. Cela peut être fait sur place ou plus tard, en partageant les photos sur un groupe en ligne, lors d'une réunion de groupe ou en famille.

En suivant ces conseils, vous pouvez créer un atelier de photographie en plein air qui non seulement stimule la créativité des participants, mais aussi renforce les liens sociaux et offre une expérience mémorable pour tous.

QUELQUES IDÉES POUR RENDRE L'ATELIER PLUS INTERACTIF ET ENGAGEANT POUR LES PARTICIPANTS :

1. JEUX ET DÉFIS PHOTOGRAPHIQUES

- **Chasse au Trésor** : Créez une liste d'éléments à photographier, comme une feuille rouge, un oiseau, une fleur particulière, etc. Les participants peuvent cocher les





éléments au fur et à mesure qu'ils les trouvent.

- **Défis Thématiques** : Proposez des thèmes spécifiques pour chaque session, comme “textures de la nature” ou “reflets d'eau”, et demandez aux participants de capturer des images correspondant à ces thèmes.

2. ATELIERS EN DUO

Encouragez les participants à **travailler en binôme**. Cela favorise l'entraide et le partage d'idées. Un participant peut prendre des photos pendant que l'autre aide à trouver des sujets intéressants ou à ajuster les réglages de l'appareil.

3. CRITIQUES CONSTRUCTIVES

Organisez des **sessions de critique** où les participants peuvent présenter leurs photos et recevoir des commentaires positifs et constructifs. Cela peut aider à améliorer leurs compétences et à renforcer leur confiance.

Et surtout ... AMUSEZ-VOUS !

