

LIVRET DE L'UTILISATEUR



PLANETE

Promouvoir L'Activité physique
en Éducation Thérapeutique



*Outil permettant aux équipes soignantes de promouvoir
la pratique d'une activité physique adaptée et régulière
auprès des patients dans le cadre de l'éducation thérapeutique*

Réalisé par



Avec le soutien financier de





PLANETE

Promouvoir L'Activité physique
eN Éducation Thérapeutique



INTRODUCTION

SOMMAIRE

Introduction	2
Objectif de l'outil PLANETE	3
Contenu de l'outil PLANETE	3
Pour accéder aux fiches	4
Méthode d'élaboration	5
Participants	6
Pour en savoir plus...	7
Fiches pédagogiques	9

L'outil PLANETE (Promouvoir L'Activité physique eN Education Thérapeutique) permet de promouvoir la pratique d'une activité physique adaptée et régulière auprès des patients en éducation thérapeutique. Pour ce faire, il apporte une aide et un accompagnement aux professionnels de l'éducation thérapeutique pour aborder cette thématique, dans des temps éducatifs, avec des adultes. Cet outil propose des activités pour renforcer les savoirs et compétences du patient menant à la pratique d'une activité physique adaptée.

Cet outil a été financé par l'Agence régionale de santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (ARS Paca). Il a été réalisé par le Comité régional d'éducation pour la santé (CRES) Provence-Alpes-Côte d'Azur avec le concours de professionnels soignants et de représentants de patients. Tous les éléments constitutifs de l'outil PLANETE sont téléchargeables sur le site du CRES : www.cres-paca.org. Un exemplaire de l'outil est distribué à chaque équipe disposant d'un programme ETP autorisé par l'ARS en région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Remarque : Cet outil a pour ambition d'être une aide pour les équipes. L'éducation thérapeutique s'entend comme un processus de renforcement des capacités du malade et/ou de son entourage à prendre en charge l'affection qui le touche, sur la base d'actions intégrées au projet de soins¹. Il existe différentes façons d'aborder l'activité physique à travers les séances d'éducation thérapeutique du patient (ETP). Ces façons d'aborder l'activité physique peuvent dépendre de l'histoire de vie des patients, de leurs expériences dans le monde du soin, et de leurs habitudes et contexte de vie. Les soignants aussi ont leur manière propre d'aborder le sujet et toutes les discussions qui ont lieu dans ces ateliers enrichiront les séances. Les activités proposées peuvent être modifiées. L'ETP est aussi un lieu d'accompagnement, de rencontre singulière, une aventure humaine qui ne peut être réduite à l'utilisation de techniques et d'outils.

¹ SAOUT Christian, CHARBONNEL Bernard, BERTRAND Dominique, Pour une politique nationale d'éducation thérapeutique du patient, Ministère de la santé de la jeunesse, des sports et de la vie associative, 2008-09, 171 p.

OBJECTIFS DE L'OUTIL PLANETE



Les objectifs principaux de l'outil PLANETE sont de promouvoir et d'encourager la pratique d'activité physique auprès des patients ayant une maladie chronique. Cet outil peut être utilisé dans les ateliers d'un programme d'ETP quelle que soit la pathologie concernée.

Les 4 thématiques abordées dans l'outil sont :



IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER
À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



RENFORCER SES CONNAISSANCES
SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
ET Y ACCÉDER



PLANIFIER SA PRATIQUE
EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour chaque thématique, des compétences ont été identifiées. Elles sont présentées dans le tableau intitulé « Pour accéder aux fiches » sur la page suivante.

CONTENU DE L'OUTIL PLANETE



- 1 Livret de l'utilisateur
- 11 jeux de cartes
- 6 pions
- 4 feutres effaçables
- 1 photo-expression
- 1 dé
- 1 plateau de jeu grand format
- 1 plateau de jeu moyen format
- 1 clé USB avec des supports d'activités (vidéos, diaporamas, ressources pour les intervenants)

THÉMATIQUES	COMPÉTENCES	FICHES PÉDAGOGIQUES	PAGE
 <p>IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE</p>	<p>▶ Identifier les freins et leviers</p>	<p>FICHE 1 - Tout est possible FICHE 2 - Activité physique en scène FICHE 3 - Freins et leviers à la pratique d'une activité physique</p>	<p>9 11 16</p>
	<p>▶ Trouver comment se motiver</p>	<p>FICHE 4 - Mes représentations sur l'activité physique FICHE 5 - Évaluer ma motivation FICHE 6 - Mes motivations pour pratiquer</p>	<p>18 22 25</p>
	<p>▶ Identifier ses qualités</p>	<p>FICHE 7 - Je suis content de moi</p>	<p>27</p>
 <p>RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</p>	<p>▶ Renforcer ses connaissances sur l'activité physique et l'alimentation</p>	<p>FICHE 8 - AGITALIM - Le jeu FICHE 9 - Domaines et quantification des activités physiques</p>	<p>31 33</p>
	<p>▶ Exprimer ses ressentis vis-à-vis de l'activité physique</p>	<p>FICHE 10 - Les effets de l'activité physique</p>	<p>40</p>
	<p>▶ Lutter contre la sédentarité</p>	<p>FICHE 11 - Vers moins de sédentarité</p>	<p>46</p>
 <p>CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER</p>	<p>▶ Trouver des offres en activité physique adaptée</p>	<p>FICHE 12 - Les lieux de pratique</p>	<p>51</p>
	<p>▶ S'exprimer sur le bien-être ou le mal-être à pratiquer une activité physique</p>	<p>FICHE 13 - Bien-être, mal-être et activité physique</p>	<p>55</p>
	<p>▶ Choisir une activité physique</p>	<p>FICHE 14 - Une activité physique qui me convient FICHE 15 - Pratiquer une activité physique dans mon lieu de vie</p>	<p>58 65</p>
 <p>PLANIFIER SA PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE</p>	<p>▶ Planifier sa pratique et se fixer un objectif</p>	<p>FICHE 16 - Planifier mon activité physique FICHE 17 - Savoir se fixer un objectif FICHE 18 - Scénario « catastrophe »</p>	<p>67 75 79</p>



L'ARS a identifié le besoin d'accompagnement des équipes soignantes dans la promotion de l'activité physique au sein des programmes d'éducation thérapeutique. Elle a confié en 2019 au CRES la réalisation d'un outil permettant aux équipes de mieux intégrer la dimension « activité physique » dans leur programme.

L'outil **PLANETE** se base sur les recommandations de l'ouvrage de l'INPES¹ « Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité » ainsi que d'une recherche documentaire relative aux outils pédagogiques et sur l'activité physique adaptée. Les références de ces recherches sont présentées dans la partie « Pour en savoir plus... ».

Un comité de pilotage pluridisciplinaire et pluriprofessionnel a été constitué et animé par le CRES. Ce comité est composé de représentants d'usagers, de professionnels de santé, de formateurs en éducation du patient, de chargés de projets, d'une documentaliste, de spécialistes de l'activité physique adaptée et de membres de l'ARS. De plus, un groupe de 5 rédacteurs a élaboré les activités et les supports. Les membres du comité de pilotage se sont réunis à plusieurs reprises en 2019 et 2020. Ils ont partagé leurs expériences dans l'animation de séances d'éducation thérapeutique et la promotion de l'activité physique, ont analysé et discuté les propositions du groupe des rédacteurs. Ils ont validé l'ensemble des documents et composantes de l'outil. L'ensemble des activités a été testé en situation réelle avec des patients, puis validé par le comité de pilotage.

Dix-neuf professionnels ont participé aux tests des activités et des supports. Ces équipes ont tout particulièrement jugé la faisabilité de l'activité, la cohérence du contenu avec les compétences prioritaires, la cohérence des supports utilisés avec les objectifs, la durée et la méthode, la place du participant dans l'activité et sa non-mise en échec. Les équipes ont également recueilli le point de vue des participants (les patients) sur la méthode d'animation, la durée, les supports, la participation ou encore l'originalité, etc.

**Tous les partenaires sont chaleureusement remerciés
pour leurs contributions.**

¹ LEMONNIER Fabienne, BOTTERO Julie, VINCENT Isabelle, Référentiel de bonnes pratiques
« Outils d'intervention en éducation pour la santé : critères de qualité » référence, INPES, 2006, 76 p.



COORDINATION

Benoît SAUGERON, Formateur, chargé de projets | CRES

Pierre SONNIER, Pharmacien, chargé de projets | CRES

COMITÉ DE PILOTAGE

Christophe BARRIERES, Responsable éducation thérapeutique du patient et référent VIH | ARS Paca

Antoine COIGNARD, Éducateur en Activités Physiques Adaptées | Santé Croisée

Louise DAILLET, Stagiaire en Master 2 Activités Physiques Adaptées et Santé | CRES

Noémie FERRE, Médecin consultante en santé publique | Azur Sport Santé

Alain FERRERO, Médecin conseiller | Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et au Sport Sud

Soukaina GARROUSSI, Éducatrice en Activités Physiques Adaptées | Santé Croisée

Pascale LICARI, Conseillère médicale experte en santé publique et environnementale | ARS Paca

Christiane POCHULU, Patiente experte

Michèle RUBIROLA, Médecin coordonnatrice Éducation Thérapeutique du Patient | Centre d'Examens de Santé de l'Assurance Maladie des Bouches-du-Rhône

Benoît SAUGERON, Formateur, chargé de projets | CRES

Pierre SONNIER, Pharmacien, chargé de projets | CRES

Séverine VINCENT, Diététicienne | Santé Croisée

RÉDACTEURS

Antoine COIGNARD, Éducateur en Activités Physiques Adaptées | Santé Croisée

Louise DAILLET, Stagiaire en Master 2 Activités Physiques Adaptées et Santé | CRES

Noémie FERRE, Médecin consultante en santé publique | Azur Sport Santé

Benoît SAUGERON, Formateur, chargé de projets | CRES

Pierre SONNIER, Pharmacien, chargé de projets | CRES

APPORTS DOCUMENTAIRES

Stéphanie MARCHAIS, Documentaliste | CRES

RELECTURE

Lisbeth FLEUR, Responsable de la communication | CRES

Zeina MANSOUR, Directrice | CRES

Stéphanie MARCHAIS, Documentaliste | CRES

Tanguy MARQUESTE, Responsable Master APAS | Faculté des sciences du sport | Aix-Marseille Université

INTERVENANTS AYANT TESTÉ L'OUTIL

Agnès ARBONA, Mary BASSMAJIAN, Marie-Pierre BILLAUD, Maryline BOREL, Jacques CASSARO, Antoine COIGNARD, Amandine DUPONT, Anne-Caroline FLEURY, Soukaina GARROUSSI, Marion LABASTIE, Alexis LEMANDAT, Manon NALLIS, Stéphanie OCCHIPINTI, Rachida OUATTARA, Sophie PANUEL, Marion PERETTI, Christelle PIERRE, Manon POUDEVIGNE, Maurine PRUGNIERES



ÉTAT DES LIEUX ET RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Les maisons sport-santé, Ministère des solidarités et de la santé, Ministère des sports, 2020-01, 24 p.

► https://www.banquedesterritoires.fr/sites/default/files/2020-01/labelisation%20MaisonsSportSante_DP%202020.pdf

Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques. Synthèse et recommandations, Éditions INSERM, EDP Sciences, 2019-01, 124 p. ► https://www.inserm.fr/sites/default/files/2019-02/Inserm_EC_2019_Activite%20A9PhysiqueMaladiesChroniques_Synthese.pdf

CHARLES Marc, LARRAS Benjamin, BIGOT Jacques (et al.), L'activité physique sur prescription en France : état des lieux en 2019, Dynamiques innovantes et essor du sport sur ordonnance, ONAPS, Ministère des sports, Pôle ressources national sport santé bien-être, 2019, 84 p.

► http://www.onaps.fr/data/documents/191017_Onaps_Sport%20sur%20ordonnance_Rapport_vf.pdf

Stratégie nationale sport santé 2019-2024, Ministère des solidarités et de la santé, Ministère des sports, 2019, 4 p.

► https://developpement-durable.sports.gouv.fr/IMG/pdf/strategie_nationale_sport_sante__4_pages.pdf

DUPAYS Stéphanie, BOURDAIS Fabienne, KIOUR Abdelkrim (et al.), Évaluation des actions menées en matière d'activité physique et sportive à des fins de santé, Ministère des solidarités et de la santé, 2018-04, 121 p.

► http://www.ladocumentationfrancaise.fr/docfra/rapport_telechargement/var/storage/rapports-publics/184000215.pdf

INTÉRÊT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

GENEEN Louise J., MOORE R. Andrew, CLARKE Clare (et al.), Physical activity and exercise for chronic pain in adults : an overview of Cochrane Reviews (Review), Cochrane database of systematic reviews, n° 1, art. N° CD011279, 2017-01, 77 p.

► http://www.cochrane.org/CD011279/SYMPT_physical-activity-and-exercise-chronic-pain-adults-overview-cochrane-reviews

LE BIHAN Geneviève, COLLINET Cécile, FAVIER-AMBROSINI Brice (et al.), Activités physiques et santé. Dossier, Santé publique, vol. 28 n° 1 supplément, 2016-03, 183 p.

► <https://www.cairn.info/revue-sante-publique-2016-HS.htm>

PEDERSEN B. K., SALTIN B., Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases, *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, vol. 25 sup. 3, 2015, pp. 1-72

► <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12581/pdf>

VERGES Samuel, Activité physique : supplice ou délice ?, Le muscadier, INSERM, 2015, 125 p.

CHENU Catherine, BONNIN Fabienne, Activité physique : prévention et traitement des maladies chroniques, Éditions INSERM, EDP Sciences, 2019, 805 p.

BIGARD Xavier, BERTHOUBE Sophie, D'ARRIPE-LONGUEVILLE Fabienne (et al.), Activité physique et cancers : des bénéfices prouvés pendant et après les traitements, , INCa, 2017-03, 210 p.

► https://www.e-cancer.fr/content/download/193374/2587278/file/Benefices_de_l_activite_physique_pendant_et_apres_cancer__mel_20170328.pdf

FELTZ Alexandre, GERY Yves, Une quarantaine de villes, dont Strasbourg, financent le sport-santé sur ordonnance pour les personnes souffrant de maladies chroniques. "L'activité physique est un médicament de prévention et de soin des maladies chroniques", *La Santé en action*, n° 439, 2017-03, pp. 6-7

► <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-action-439.pdf>

MARQUESTE Tanguy, THERME Pierre, Sport et santé. Mythe ou réalité ? Des activités physiques adaptées pour la santé, Presses universitaires de Provence, 2019, 336 p.





MOTIVATION

Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes, HAS, 2018-09, 109 p.

► https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2018-10/guide_aps_vf.pdf

Activité physique adaptée au domicile par une solution d'assistance motivationnelle, CHEVALIER Ludovic, VOILMY Dimitri, Journée d'étude sur la télésanté, 6ème édition, 2017-05, 5 p.

► <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01565011/document>

Pratique de l'entretien motivationnel en groupe, WAGNER Christopher, INGERSOLL Karen, MILLER William (et al.), InterEditions, 2015, 543 p.

Motivation des adolescents obèses pour l'activité physique. Les apports de la théorie de l'autodétermination et de l'entretien motivationnel, GOURLAND Mathieu, Université de Grenoble-laboratoire Sport Environnement Social, 2012-10-20, 273 p.

Comment aider mes patients à changer leurs comportements liés à la santé ?

Introduction à la pratique de l'entretien motivationnel, FORTINI Cristiana, DAEPPEN Jean-Bernard, CHU vaudois, 2010, 85 p.

POUR TROUVER DES LIEUX DE PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE :

<https://paca.sport.sante.fr/>



POUR ACCÉDER À LA BASE DE DONNÉES CARTOGRAPHIQUES DES PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE AUTORISÉS PAR L'ARS :

<https://www.oscarsante.org/provence-alpes-cote-d-azur/etp>



POUR TROUVER LE PROGRAMME D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE LE PLUS PROCHE DE CHEZ SOI :

<http://www.mon-etp.fr/>

MON-ETP.FR
TROUVEZ LE PROGRAMME PRÈS DE CHEZ VOUS

D'AUTRES RÉFÉRENCES SUR : www.bib-bop.org/





DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

1

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout est possible

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	40 minutes à 1 heure 15
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 12
 BON À SAVOIR	Pour que les participants se sentent en confiance pour s'exprimer et échanger librement, l'intervenant rappelle l'esprit de respect et de non-jugement dans le groupe. Les participants peuvent exprimer ce qu'ils souhaitent au sein du groupe et ce qui est dit dans le groupe reste dans le groupe.

 Objectif de l'activité	▶ À la fin de l'activité les participants seront en capacité de réduire les freins à la pratique de l'activité physique et de mettre en place des solutions pour y remédier.
---	--

 Technique(s) d'animation	▶ Étude de cas
Matériel nécessaire	▶ Feutres effaçables
Support(s) utilisé(s)	▶ Cartes « Caractéristiques » ▶ Cartes « Freins » ▶ Cartes « Réponses libres »

 Introduction de l'activité	▶ Pratiquer une activité physique est bon pour la santé mais il n'est pas toujours facile de s'y mettre ou s'y remettre. Il existe un grand nombre de situations qui peuvent nous freiner mais il existe également des solutions pour faire face à ces obstacles. L'intervenant introduit le sujet de la façon suivante : <i>« L'objectif de cet atelier est de réfléchir aux principaux freins rencontrés lorsque l'on souhaite reprendre une activité physique. Avez-vous déjà rencontré des difficultés de ce type ? ».</i>
▶ 5 min	

 Consignes et déroulement de l'activité	<p>1 L'intervenant présente l'atelier :</p> <p><i>« Pour réfléchir aux freins à la pratique, nous allons nous aider d'un personnage fictif. Nous allons réfléchir ensemble aux solutions qu'il pourrait mettre en place pour les contrer ».</i></p> <p>2 L'intervenant dispose les cartes « Caractéristiques » sur la table et demande aux participants de choisir une carte par catégorie (âge, sexe, etc.) pour créer un personnage.</p> <p>Variante n°1 : Sans utiliser les cartes fournies, les participants et /ou l'intervenant créent eux-mêmes les cartes « Caractéristiques ».</p> <p>Variante n°2 : L'intervenant choisit les cartes caractéristiques en amont pour construire un personnage.</p>
▶ 25 à 50 min	

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

1

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE


Consignes et déroulement de l'activité

(suite)

3 L'intervenant rassemble toutes les cartes et les place au centre de la table. Il résume à haute voix les caractéristiques du personnage créé. Il invite les participants à lui donner un nom.

4 L'intervenant dispose les cartes « Freins » face cachée sur la table et demande à un participant volontaire de tirer une carte.

Variante : les participants et /ou l'intervenant créent eux-mêmes les cartes freins.

5 Le participant énonce le texte inscrit sur la carte « Freins » à haute voix en l'introduisant ainsi :

« *Son médecin lui a conseillé de pratiquer une activité physique régulière mais...* »

6 L'intervenant distribue 1 carte « Réponses libres » à chaque participant et leur demande de réfléchir à une solution possible. Il leur demande ensuite de l'inscrire sur la carte qui leur a été distribuée. Si un participant a plusieurs solutions, il peut remplir plusieurs cartes.

Variante : les participants réfléchissent aux solutions en binôme.

7 À tour de rôle, les participants présentent leur(s) carte(s) « Réponses libres » remplies.

8 Les temps 4 à 7 peuvent être répétés autant de fois que souhaité.


Renforcement et transfert des savoirs

► 10 à 20 min

L'intervenant fait une synthèse des échanges (avec l'aide des pistes de solutions si besoin). Il demande aux participants quels sont leurs propres freins et quelles solutions ils envisagent de mettre en œuvre pour y faire face. Il conclut en rappelant aux participants qu'il existe des freins à la pratique de l'activité physique, mais que ceux-ci peuvent être anticipés en y réfléchissant en amont.


Conclusion

► 5 min

Pour conclure, l'intervenant parcourt brièvement les étapes du déroulement de l'activité en reprenant les éléments-clés énoncés par les participants. Il reprend et synthétise les propos du groupe afin que chaque participant se reconnaisse dans cette synthèse.

Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

2

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique en scène

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	1 à 1 heure 30
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 8
 BON À SAVOIR	L'intervenant peut s'appuyer sur la fiche ressource intervenant "Mettre en place une activité physique". L'intervenant peut, si cela est nécessaire, préciser aux participants qu'ils peuvent contacter leur mutuelle car certaines prennent en charge tout ou une partie des frais liés à la pratique d'une activité physique réalisée dans le cadre d'une prescription médicale « sport sur ordonnance ».

 Objectif de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▶ À la fin de l'activité les participants auront pu s'exprimer sur les difficultés rencontrées dans la pratique d'une activité physique et son importance, ainsi que dans le choix d'une activité physique. Ils auront pu s'exprimer sur les solutions permettant de surmonter ces difficultés.
--	--

 Technique(s) d'animation	▶ Étude de cas
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 1 vidéoprojecteur ou téléviseur ▶ 1 enceinte
Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Film « Mettre en place une activité physique » disponible sur la clé usb ou visionner le film ici : https://www.youtube.com/watch?v=8Z6dRk7JzIs ▶ Fiche ressource intervenant « Mettre en place une activité physique »

 Introduction de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▶ L'intervenant présente l'activité et les objectifs pour les participants. Il explique aux participants que chacun d'entre nous a un jour ou l'autre été confronté à la difficulté de pratiquer une activité physique. L'intervenant propose aux participants de travailler cette problématique.
▶ 3 à 5 min	

 Consignes et déroulement de l'activité	<ol style="list-style-type: none"> 1 L'intervenant indique au groupe que les personnages du film sont des acteurs, puis demande aux participants de ne pas réagir pendant le visionnage : ils auront la possibilité de le faire par la suite. L'intervenant s'assure que tous les participants entendent, voient convenablement et comprennent les consignes. 2 L'intervenant diffuse la vidéo. Il est recommandé de passer le film une deuxième fois pour permettre aux participants d'affiner leur regard.
▶ 40 min à 1 h 10	

Consignes et déroulement de l'activité

(suite)

3 Dans un premier temps, l'intervenant demande aux participants de décrire la situation, le contexte, les personnages, la problématique principale, les principales difficultés rencontrées par les protagonistes.

Exemples de questions :

« *Que se passe-t-il dans ce que nous venons de voir ?* »

« *Qui sont les personnages ?* »

« *Quel(s) problème(s) rencontre M. ou Mme Untel ?* »

« *À quoi, selon vous, est dû ce problème ?* »

« *Que fait M. ou Mme Untel pour limiter le problème ?* »

« *Est-ce efficace ?* »

Dans un second temps, l'intervenant demande aux participants d'identifier les ressources et les difficultés des personnages ; les causes de la survenue de cette problématique et les actions que le protagoniste aurait pu mettre en place pour la limiter, voire l'éviter.

Exemples de questions :

« *Pour quelles raisons M. ou Mme Untel n'arrive pas à résoudre le problème ?* »

« *Quels sont les points forts/ressources de M. ou Mme Untel ? Ses difficultés ?* »

4 L'intervenant interroge les participants sur la possible survenue de cette problématique (ou d'une problématique semblable) chez eux, dans leur vie. Plusieurs tendances vont se dessiner au sein du groupe.

TENDANCE A : Les participants estiment qu'un évènement semblable ne peut pas se produire chez eux.

Exemples de questions d'exploration :

« *Qu'est-ce qui vous fait dire qu'une problématique semblable ne peut pas se produire chez vous ?* »

« *Quelles sont les actions que vous avez mises en place pour éviter la survenue de cette problématique ?* »

TENDANCE B : Les participants ont déjà vécu cette problématique et l'ont déjà résolue.

Exemples de questions d'exploration :

« *Comment avez-vous vécu cette situation ?* »

« *Comment avez-vous réagi ?* »

« *Qu'avez-vous fait ?* »

TENDANCE C : Les participants sont concernés actuellement par cette problématique.

Exemples de questions d'exploration :

« *Qu'est-ce qui vous fait dire que vous êtes concernés par cette problématique ?* »

« *Quelles actions mettez-vous en place pour limiter/éviter la survenue de cette problématique ?* »

« *À quel niveau vous sentez-vous vulnérables ?* »

TENDANCE D : Les participants ne sont pas concernés actuellement par cette problématique mais estiment qu'ils pourraient être confrontés à une problématique semblable.

Exemples de questions d'exploration :

« *Qu'est-ce qui vous fait dire qu'une problématique semblable peut se produire chez vous ?* »

« *Sur quel aspect vous sentez-vous vulnérables ?* »

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

2

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE


Consignes et déroulement de l'activité

(suite)

D'autres tendances peuvent bien entendu être rencontrées. L'intervenant permet à chaque participant de se situer par rapport à la situation visionnée.

À noter : il est possible que des participants ne parviennent à s'identifier à aucune tendance.

- ▶ Pour réaliser ces deux temps d'animation, l'intervenant peut utiliser des techniques d'animation variées, telles que le MétaPlan®, le brainstorming, le travail en sous-groupe... Prévoir un temps supplémentaire en cas de travail en sous-groupe.
- ▶ L'intervenant peut s'appuyer sur la fiche ressource intervenant.

5 L'intervenant et le groupe cherchent ensemble à définir des stratégies, attitudes ou encore actions permettant de limiter ou d'éviter la problématique en question. Pour certains participants, il peut paraître prématuré de réfléchir à des actions à mettre en place. Dans ce cas, l'intervenant leur propose de continuer à évoquer cette problématique et à y réfléchir. Ensuite, l'intervenant note lisiblement les propositions et s'attache à les rendre réalistes (échéance, moyens, ressources...). L'objectif est que chaque participant reparte avec une perspective claire et réalisable (adaptée à sa situation) sur la manière de limiter/éviter la problématique évoquée.


Renforcement et transfert des savoirs

▶ 25 min

L'intervenant donne la parole aux participants pour qu'ils puissent s'exprimer sur le vécu de ce temps de travail. Il leur permet de reprendre les éléments de cette animation : pour ce faire, l'intervenant peut faire un tour de table ou bien peut demander de réaliser un « poster » récapitulatif.

Exemple de questions :

« *Que pensez-vous du travail que l'on vient de faire ensemble ?* »

« *Comment pensez-vous pouvoir mettre en application ce que nous avons partagé ?* »


Conclusion

▶ 5 min

Pour conclure l'activité, l'intervenant parcourt brièvement les étapes 1 à 5 en reprenant les éléments-clés énoncés par les participants. Il reprend et synthétise les propos du groupe afin que chaque participant se reconnaisse dans cette synthèse.

Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité où autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.



Mettre en place une activité physique



Axe principal de la situation

Faire prendre conscience au patient de l'importance de la pratique d'une activité physique comme traitement thérapeutique non médicamenteux en complément du traitement médicamenteux. Parler des bienfaits provoqués par l'activité physique sur la santé. Évoquer les difficultés qui peuvent être rencontrées lors de la prescription médicale d'activité physique afin de se (re)mettre à la pratique. Échanger sur les solutions permettant de surmonter ces difficultés.

Résumé de la situation

Deux patients amis se croisent par hasard dans un espace public. Alice profite de la météo favorable pour faire une marche en direction du bord de mer. JP sort tout juste d'une consultation médicale durant laquelle son médecin lui a prescrit la pratique d'une activité physique en complément de son traitement médicamenteux. Alice et JP cheminent ensemble et échangent sur différents aspects liés à la pratique d'une activité physique.

Analyse

Sujets d'échanges avec les patients

- ▶ **Pratiquez-vous une activité physique?**
Laquelle?
- ▶ **Qu'est-ce qui vous plaît** dans le fait de pratiquer une activité physique?
- ▶ **Quelle est la différence** entre le sport et l'activité physique?
- ▶ Selon vous, **quels sont les bienfaits** de l'activité physique sur la santé?
- ▶ D'après vous, **quels sont les différents freins** à la pratique d'une activité physique?
- ▶ **Quelles solutions** est-il possible de trouver afin de surmonter ces différents freins?



Ressources documentaires pour les intervenants

► DÉFINITIONS

Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé, OMS, 2010, 60 p.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/fr/

► L'activité physique est la mise en mouvement du corps par contraction musculaire engendrant une hausse de la dépense énergétique (marcher, jardiner, faire de la gymnastique douce)

► Le sport est une pratique d'activité physique codifiée, encadrée par une fédération et à visée de performance (toute pratique à visée de compétition)

► EFFETS BÉNÉFIQUES MAJEURS SUR LA SANTÉ DES PATIENTS

VERGES Samuel, *Activité physique : supplice ou délice ?* Le muscadier, INSERM, 2015, 125 p.

Dans ce livre sont décrits les impacts sur la santé de la pratique sportive. Par exemple :

- L'augmentation de l'endurance et réduction de la sensation d'essoufflement
- L'amélioration de l'équilibre et de la souplesse articulaire et de la coordination motrice
- L'amélioration de la qualité du sommeil et baisse de la fatigue au quotidien
- L'augmentation de l'estime de soi et prise de conscience de ses capacités réelles
- La réduction du niveau de stress et d'anxiété face aux situations quotidiennes
- La création d'un lien social bénéfique orienté autour de l'entraide, de l'effort collectif ou de l'opposition bienveillante

► FACTEURS DE MOTIVATION ET FREINS À LA PRATIQUE

Sport et activités physiques, Eurobaromètre spécial, Commission européenne, n° 334, 2010-03, 102 p.

https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/archives/ebs/ebs_334_fr.pdf

Ce rapport présente les résultats de l'étude Eurobaromètre menée en 2009 sur le sport. De nombreuses données chiffrées évaluent ainsi la pratique sportive des habitants.

► ATTENTES DES PATIENTS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Activités physiques et personnes atteintes de maladie chronique. Rapport d'évaluation externe : les conditions de réussite permettant de construire un modèle, les dimensions de transférabilité des projets, Ministère chargé des sports, Ministère chargé de la santé, INPES, 2013, 37 p.

<http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/apsmaladiechronique2.pdf>

Ce document de synthèse rassemble les points clefs, souligne les éléments de force et de vigilance, met en évidence les leviers de transférabilité majeurs et avance des propositions.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

3

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Freins et leviers à la pratique d'une activité physique

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	40 minutes à 1 heure 15
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 3 à 10
 BON À SAVOIR	L'intervenant prend connaissance des cartes « Les raisons de ne pas pratiquer » en amont de l'activité.

**Objectif de l'activité**

► À la fin de l'activité les participants auront pu exprimer leurs freins à la pratique de l'activité physique et auront pu échanger afin de trouver des leviers à ces freins.

**Technique(s) d'animation**

► Photo-expression

Matériel nécessaire

► Paperboard ou tableau
 ► Feutres effaçables (Variante)
 ► Tables sur lesquelles il est possible de disposer l'ensemble des cartes de manière visible

Support(s) utilisé(s)

► Cartes « Les raisons de ne pas pratiquer »
 ► Cartes « Réponses libres » (Variante)

**Introduction de l'activité**

► L'intervenant présente l'objectif de l'activité et précise aux participants que chacun d'entre nous a été (ou est) confronté à des difficultés pour pratiquer une activité physique. Ces difficultés s'expliquent souvent au travers de « raisons » (ex. je n'ai pas le temps ou c'est trop fatiguant).

► 3 min

L'intervenant propose aux participants de revenir sur les raisons / les freins rencontrés par chacun, puis de réfléchir ensemble à la façon de limiter ces freins.

**Consignes et déroulement de l'activité**

1 L'intervenant dispose les cartes « Les raisons de ne pas pratiquer » sur les tables à proximité des participants et propose la consigne suivante :

« Vous allez découvrir des cartes qui représentent différents éléments ou freins qui peuvent expliquer pourquoi il est difficile pour vous de faire de l'activité physique ou d'en faire davantage. Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement une (ou plusieurs) cartes qui représente(nt) un élément qui vous bloque dans la pratique de l'activité physique. Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes.

Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre votre (ou vos) carte(s). Si deux personnes ont choisi la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se les faire passer pendant la discussion qui va suivre. Chacun montrera sa carte aux autres participants et exprimera les raisons de son choix ».

► 25 à 40 min

L'intervenant peut s'inspirer du déroulement proposé pour l'animation d'un photo-expression. L'intervenant laisse les participants faire leur choix en silence, puis se saisit des cartes pour retourner à leur place.



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

3

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE



Consignes et déroulement de l'activité

(suite)

2 L'intervenant demande à un participant volontaire de commencer en montrant sa carte et d'exprimer les raisons de son choix. Il favorise les interactions et échanges entre les participants afin que les éléments rapportés par chaque participant intéressent le groupe.

Les autres participants sont invités à tour de rôle à montrer et à parler des cartes choisies.

3 Une fois que chacun s'est exprimé, l'intervenant synthétise les propos du groupe (sans pointer du doigt un participant). Il propose ensuite de noter sur un paperboard les idées des participants sur les leviers, donc les solutions qu'ils donneraient à ces freins. Il veille à obtenir au moins 2 solutions pour chaque frein.

Variante : l'intervenant propose aux participants d'écrire sur des cartes « Réponses libres » les solutions trouvées qui seraient des leviers aux freins énoncés auparavant. Les échanges se déroulent de la même manière que dans le temps 1 et 2.



Renforcement et transfert des savoirs

► 10 min

L'intervenant demande aux participants :

« En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ? »

« En quoi cela peut-il vous aider pour la pratique d'une activité physique dans votre quotidien ? »



Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

4

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mes représentations sur l'activité physique

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	40 minutes à 1 heure
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 10
 BON À SAVOIR	<p>Dans cette activité les participants sont amenés à formuler leur avis personnel au regard du groupe. Il est important de donner la parole à l'opinion minoritaire en premier. L'intervenant rappelle autant de fois que nécessaire le principe de bienveillance et de non-jugement. Il n'est pas nécessaire d'aboutir à un consensus. Dans la fiche ressource intervenant, de nombreuses phrases sont proposées. L'intervenant doit choisir en amont celles qui lui semblent les plus pertinentes compte tenu du profil, des objectifs pour les participants et du temps disponible.</p>

 Objectif de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▶ À la fin de l'activité, les participants auront pu s'exprimer et échanger sur leurs représentations de l'activité physique. Ils sauront identifier leurs sources de motivations et leurs freins à la pratique d'activité physique.
 Technique(s) d'animation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Abaque de Régnier ou Q-sort
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Affichettes verte et rouge (format A4) – Variante A ▶ Cartes vertes (d'accord) et cartes rouges (pas d'accord) (petit format) - Variante B
Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fiche ressource intervenant « Affirmations sur l'activité physique »
 Introduction de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Il s'agit d'une séance dans laquelle les participants pourront échanger toutes leurs idées et leurs représentations de l'activité physique. <p> <i>« Vous savez déjà que l'activité physique est recommandée pour améliorer votre santé, mais vous avez toutes et tous une expérience différente de l'activité physique ou du sport. Certains en ont pratiqué, d'autres pas, certains aiment l'activité et ne peuvent s'en passer, d'autres n'aiment pas du tout et ne se voient pas en faire... Nous allons discuter de toutes ces idées... ».</i> </p> <p>▶ 5 min</p>

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

4

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE


Consignes et déroulement de l'activité
VARIANTE A :

L'intervenant positionne les 2 affichettes au mur : rouge « Pas d'accord » et verte « D'accord », aux deux extrémités de la pièce. L'espace entre les deux affichettes doit être dégagé pour permettre la circulation des participants.

L'intervenant énonce le principe de l'activité de la manière suivante :

« Je vais vous proposer plusieurs affirmations sur l'activité physique. À chaque affirmation, je vais vous demander de vous positionner dans

la salle selon le code couleur suivant :
 - Vert si vous êtes « d'accord »
 - Rouge si vous n'êtes « pas d'accord » ».

L'intervenant énonce une affirmation à l'aide de la fiche ressource intervenant et les participants se positionnent dans la salle.

L'intervenant invite le groupe minoritaire à s'exprimer en premier. Tous les membres de ce sous-groupe sont tous invités à s'exprimer. L'autre groupe ne doit pas réagir. Il ne s'agit pas d'un débat pour le moment. Une fois que le premier groupe s'est exprimé, le groupe majoritaire est invité à parler.

Lorsque les deux groupes se sont exprimés, l'intervenant peut animer le débat si des personnes souhaitent encore échanger.

L'intervenant rappelle que le consensus n'est pas un objectif de la discussion, qu'il s'agit juste d'échanger et propose de passer à une nouvelle affirmation.

VARIANTE B :

Si des participants ont des difficultés pour se mouvoir ou rester debout, les participants peuvent rester assis pendant l'animation.

Dans ce cas, l'intervenant distribue une carte verte (d'accord) et une carte rouge (pas d'accord) à chaque participant.

Lorsque l'intervenant énonce une affirmation, les participants sont invités à lever l'une des deux cartes selon leur choix.

▶ 25 à 45 min


Renforcement et transfert des savoirs

▶ 10 min

À la fin de l'activité l'intervenant demande aux participants :

« Qu'est-ce que vous a apporté cette activité ? »

« Qu'en reprenez-vous ? »

« Pensez-vous que cela vous a aidé à identifier ce qui vous freine et ce qui vous motive à pratiquer une activité physique ? »


Conclusion

▶ 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



Affirmations sur l'activité physique 1/2

Avoir des enfants ça encourage les sorties en pleine nature.

Avoir des enfants ça permet de faire plus d'activités physiques.

À partir d'un certain âge, l'activité physique n'est plus possible.

Quand on vit en ville c'est compliqué de faire du sport / des activités physiques / des loisirs.

Le vélo d'appartement c'est la solution pour pratiquer plus souvent.

Ce n'est pas prudent de faire de l'activité physique chez soi quand on a déjà eu un accident ou problème de santé.

Il ne faut pas faire d'activité physique seul(e) quand on a déjà eu un accident ou problème de santé.

Si l'on ne peut pas sortir, il existe des activités à faire chez soi.

On peut apprendre à pratiquer une activité physique chez soi en toute sécurité.

Une fois qu'on a des problèmes aux genoux on est foutu.

Une activité physique adaptée fait du bien à mes articulations.

Si je fais de l'activité physique je vais réveiller mon arthrose.

Mon métier exige que je sois debout toute la journée, plus besoin de refaire du sport à côté.

Qui veut, peut.

Si l'on n'est pas motivé, on ne l'est pas, il n'y a rien à faire.

Vu ma maladie, il me faut un coach personnalisé.



Affirmations sur l'activité physique 2/2

S'inscrire dans un club c'est impossible une fois qu'on a eu un accident ou problème de santé.

Faire partie d'un club ou d'une association permet de se maintenir dans la pratique.

Aller à la gym, pour quoi faire ? Il n'y aura que des jeunes en forme.

Pratiquer avec un groupe de niveaux différents permet de motiver les moins forts.

C'est la honte de devoir s'arrêter au milieu des séances parce qu'on est trop essoufflé/fatigué.

Les activités physiques m'essoufflent trop.

Les activités physiques adaptées m'aident à gérer ma respiration.

Pratiquer une activité physique c'est prendre le risque de déclencher des crises (asthme, inflammation, hypoglycémie).

La pratique régulière d'une activité adaptée réduit les risques de faire des crises.

Après l'activité physique je me sens bien.

Le plus dur c'est de commencer.

Une fois dedans, on ne voit plus le temps passer.

Si je vais au sport en mangeant (pour me resucrer), on va forcément me juger.

Avoir un animal de compagnie permet d'être motivé pour sortir se balader.

Je ne peux pas pratiquer de sport n'importe où, il me faut de vrais professionnels vu ma maladie.

Il n'y a pas d'association sportive pour les gens comme moi.



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

5

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Évaluer ma motivation

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	1 heure à 1 heure 10
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 1 à 8
 BON À SAVOIR	L'animation proposée ici s'appuie sur les méthodes de l'entretien motivationnel. L'intervenant prendra soin d'imprimer les réglottes pour pouvoir en distribuer une par participant.

 Objectif de l'activité	▶ À la fin de l'activité les participants auront développé leur motivation à la pratique d'une activité physique.
---	---

 Technique(s) d'animation	▶ Travail individuel ▶ Tour de table
--	---

Matériel nécessaire	▶ Stylos (autant que de participants)
---------------------	---------------------------------------

Support(s) utilisé(s)	▶ Support participant « Échelle » (Réglette numérotée)
-----------------------	--

 Introduction de l'activité	L'intervenant introduit l'activité : <p>« Les médecins et les autres professionnels de santé vous ont tous dit qu'il était bien pour vous de faire de l'activité physique. Mais il n'est pas facile de passer à l'acte, car cela demande une motivation suffisante. Cette motivation est composée notamment de deux éléments : le fait d'avoir envie (de faire de l'activité physique) et le fait d'avoir confiance dans ses capacités à y arriver. L'envie et de la confiance sont deux ingrédients majeurs de la motivation. Nous allons discuter de ces deux éléments aujourd'hui »</p>
▶ 5 min	

 Consignes et déroulement de l'activité	<p>1 Travail sur l'envie de pratiquer une activité physique :</p> <p>▶ L'intervenant distribue à chaque participant une réglette. Puis il demande à chaque participant de se positionner (en entourant) sur l'échelle en fonction de son « niveau d'envie » de pratiquer une activité physique de manière régulière. Il précise que 0 signifie « je n'ai aucune envie de faire de l'activité physique » et 10 signifie « j'ai très envie de faire de l'activité physique ».</p> <p>▶ Une fois que chaque participant s'est positionné sur sa réglette, l'intervenant invite à tour de rôle les participants à s'exprimer en leur proposant 3 questions : « Quel est le chiffre que vous avez choisi ? », « Pourquoi ce chiffre (x) et pas 0 ? », le but est que le participant exprime les éléments qui lui donne envie de pratiquer, « Que vous faudrait-il pour vous passiez de x (le chiffre que la personne à choisie) à x + 2 », afin de favoriser l'expression des facteurs pouvant augmenter l'envie de pratiquer.</p>
▶ 35 à 45 min	

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

5

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE


Consignes et déroulement de l'activité

► suite

► L'intervenant favorise l'expression de chaque participant ainsi que les échanges entre participants sur les différentes sources de motivation.

► Une fois que tous les participants se sont exprimés, l'intervenant réalise une synthèse des différents éléments relatifs à l'envie de pratiquer une activité physique, pour conclure ce temps.

2 Travail sur la confiance en ses capacités à pratiquer une activité physique :

► L'intervenant poursuit en demandant à chaque participant de se positionner (en entourant) sur l'échelle en fonction de son « niveau confiance en soi » pour pratiquer une activité physique de manière régulière. Il précise que 0 signifie « je n'ai aucune confiance en moi pour faire une l'activité physique » et 10 signifie « j'ai très confiance en moi pour faire une l'activité physique ».

► Une fois que chaque participant s'est positionné sur sa règlette, l'intervenant invite à tour de rôle les participants à s'exprimer en leur proposant 3 questions :
 « Dites-nous le chiffre (x) que vous avez choisi ? »,
 « Pourquoi ce chiffre (x) et pas 0 ? », le but est que le participant exprime les éléments qui lui donne confiance en soi pour pratiquer,
 « Que vous faudrait-il pour vous passiez de x (le chiffre que la personne à choisie) à x + 2 », afin de favoriser l'expression des facteurs pouvant augmenter la confiance en soi pour pratiquer.

► Une fois que tous les participants se sont exprimés, l'intervenant réalise une synthèse des différents éléments relatifs à la confiance en soi pour pratiquer une activité physique, pour conclure ce temps.


Renforcement et transfert des savoirs

► 15 min

L'intervenant revient sur les deux synthèses des deux temps et relance le groupe :

« Qu'est-ce que cet échange vous a apporté aujourd'hui ? »

« Que comptez-vous mettre en place dans les prochains jours ? »


Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



SUPPORT PARTICIPANT

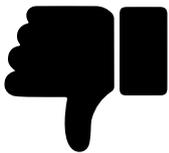
À imprimer, découper et distribuer à chaque participant

FICHE

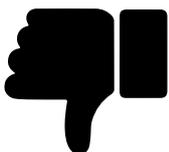
5

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

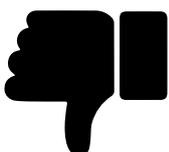
Échelle

										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

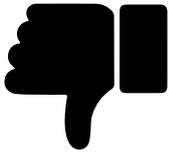


										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

6

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mes motivations pour pratiquer

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	45 minutes à 1 heure
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 3 à 8

 Objectif de l'activité	▶ À la fin de l'activité les participants auront pu exprimer et échanger sur leurs motivations à pratiquer une activité physique.
--	---

 Technique(s) d'animation	▶ Photo-expression
--	--------------------

Matériel nécessaire	▶ Tables permettant de disposer toutes les cartes de manière visible
----------------------------	--

Support(s) utilisé(s)	▶ Cartes « Motivations »
------------------------------	--------------------------

 Consignes et déroulement de l'activité	<p>1 L'intervenant dispose les cartes « Motivations » sur une table à proximité des participants et propose la consigne suivante :</p> <p><i>« Vous allez découvrir des cartes qui représentent différents exemples de raisons ou de motivations pour pratiquer une activité physique. Je vous invite à les observer en silence. Vous allez choisir mentalement une (ou plusieurs cartes – max 3) qui représentent un élément qui vous motive dans la pratique de l'activité physique. Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes.</i></p> <p><i>Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre votre (ou vos) carte(s). Si deux personnes ont choisi la même, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre. Chacun montrera sa carte aux autres participants et exprimera les raisons de son choix ».</i></p> <p>▶ 30 à 40 min</p> <p>L'intervenant laisse les participants faire leur choix en silence, puis se saisit des cartes pour retourner à leur place.</p>
--	--

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

6

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE


Consignes et déroulement de l'activité

(suite)

2 L'intervenant demande à un participant volontaire de commencer en montrant sa carte et d'exprimer les raisons de son choix.

Variante : Si le participant a choisi plusieurs cartes, l'intervenant lui demande de classer les cartes du motif « le plus important » au motif « le moins important ».

L'intervenant favorise les interactions et échanges entre les participants afin que les éléments rapportés par chaque participant intéressent le groupe.

Les autres participants sont invités à tour de rôle à montrer et à parler des cartes choisies.

L'intervenant synthétise les propos du groupe (sans pointer du doigt un participant).


Renforcement et transfert des savoirs

► 10 min

L'intervenant demande aux participants :

« En quoi ce temps d'échange a-t-il été utile pour vous ? »

« En quoi cela peut-il vous aider pour la pratique d'une activité physique ? »


Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

7

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Je suis content de moi

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	45 minutes à 1 heure
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 8
 BON À SAVOIR	<p>Préciser aux participants que l'on ne demande pas des situations exceptionnelles, mais des événements simples, comme avoir vraiment aidé quelqu'un, avoir mener à bien une tâche professionnelle spécifique. Par exemple : s'être lancé dans la pratique du piano ou la pratique d'un sport, d'un loisir...</p> <p>Donner des exemples personnels si besoin, et laisser du temps à la réflexion en encourageant les participants sur leur capacité évidente à réussir l'exercice.</p>

 Objectif de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▶ À la fin de l'activité les participants sauront identifier leurs points forts et leurs qualités sur lesquels ils peuvent s'appuyer pour mettre en place et pratiquer une activité physique.
--	---

 Technique(s) d'animation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Travail en binôme ▶ Restitution en grand groupe
--	--

Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Feuilles ▶ Stylos
----------------------------	--

Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fiche support participant « Un héros du quotidien », (à imprimer en autant d'exemplaire que de participants) ▶ Fiche ressource intervenant « Qualités »
------------------------------	--

 Introduction de l'activité	<p>L'intervenant introduit l'activité :</p> <p><i>« Nous avons tous des qualités, parfois sans même en avoir conscience. Et pourtant ces petites choses font que nous accomplissons tous des « exploits » dans notre vie quotidienne : pour certains ça peut être de savoir encourager leur enfants dans leurs révisions, pour d'autres c'est se mettre au jardinage, c'est</i></p> <p><i>aussi s'organiser pour avoir du temps libre, ou encore pour tous, trouver le courage de se réveiller le matin même les jours où nous avons le moins envie... ce sont autant de qualité, de points forts que nous avons au quotidien et que nous allons chercher aujourd'hui à mettre en avant ».</i></p> <p>▶ 3 à 5 min</p>
--	---

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

7

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE


Consignes et déroulement de l'activité

► 20 à 30 min

1 L'intervenant donne la consigne suivante :

« Vous allez vous mettre par 2. Dans chaque groupe de 2, il y aura une personne que l'on appellera « A » et une personne que l'on appellera « B ». Vous allez réfléchir à une situation de

vos vie dont vous êtes fiers, où vous pouvez dire que « vous vous en êtes bien tiré ». Ne cherchez pas la lune, une situation du quotidien est parfaite ».

2 A va raconter à B cette situation, puis ensemble ils vont en « extraire » les qualités mises en œuvre par A lors de cette réussite. B les note sur la feuille préalablement distribuée.

3 Lorsque tous les « A » ont terminé, on inverse les rôles.

4 Pour chaque binôme, A raconte brièvement l'histoire de B et les qualités mises en évidence. L'intervenant les note au paperboard et en ajoute, si besoin, avec le groupe. Puis c'est le tour de B.

L'intervenant peut s'aider de la liste non exhaustive de qualités (Fiche ressource intervenant « Qualités »).

Variante : L'intervenant distribue la liste aux participants.

5 L'intervenant les résume ensuite sur la fiche support participant « Un héros du quotidien » qu'il remet solennellement à chaque participant.


Renforcement et transfert des savoirs

► 15 à 20 min

Chaque remise « d'attestation » est assortie de la demande au participant de faire le lien entre les qualités mises en évidence et ses stratégies face à la pratique d'activité physique. Chacun, si possible, verbalise en quoi il peut utiliser les qualités mises en évidence face à la pratique d'activité physique (et précise dans quel cadre : confiance en soi, motivation, organisation, volonté à faire, capacité à faire et à évoluer...).


Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels. Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



SUPPORT PARTICIPANT

À imprimer et distribuer à chaque participant

FICHE

7

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Un héros du quotidien

UN HÉROS DU QUOTIDIEN

Attestation attribuée à :

.....

Qualités/compétences mises en évidence :

- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶
- ▶

Transposables pour :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



RESSOURCE INTERVENANT

FICHE

7

IDENTIFIER LES FREINS ET SE MOTIVER À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Qualités

Acharné	Décontracté	Honnête	Profond
Actif	Déterminé	Imaginatif	Prudent
Adaptable	Dévoué	Imbattable	Puissant
Affectueux	Digne	Impliqué	Raisonné
Affirmatif	Diligent	Indulgent	Rapide
Affirmé	Droit	Ingénieux	Réaliste
Aimant	Éfficace	Intelligent	Réceptif
Ambitieux	En bonne santé	Intrépide	Reconnaisant
Assuré	Énergique	Libre	Résistant
Astucieux	Enragé	Minutieux	Responsable
Attentif	Enthousiaste	Mûr	Sage
Audacieux	Entier	Non jugeant	Sérieux
Aventureux	Entreprenant	Obstiné	Sincère
Bien informé	Équilibré	Optimiste	Soigneux
Brave	Exceptionnel	Ordonné	Souple
Capable	Expérimenté	Organisé	Spirituel
Compétent	Faisant confiance	Ouvert	Stable
Compréhensif	Ferme	Patient	Tenace
Concentré	Fiable	Persévérant	Tourné vers l'avenir
Confiant	Fidèle	Perspicace	Valereux
Coriace	Fort	Pieux	Vif
Courageux	Gagnant	Plein d'entrain	Vigoureux
Créatif	Gai	Plein d'espoir	Visionnaire
Débrouillard	Habile	Positif	Vivant
Décidé	Heureux	Prévenant	Zélé

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

8

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

AGITALIM - Le jeu

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	30 à 60 minutes
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 2 à 8
 BON À SAVOIR	<p>Prendre connaissance de l'ensemble des questions avant la séance est nécessaire pour pouvoir choisir les plus appropriées au groupe.</p> <p>L'intervenant détermine à l'avance le nombre de joueurs par équipe de façon à constituer de 2 à 4 équipes maximum.</p> <p>Cette activité est une adaptation du jeu AGITA conçu par Azur Sport Santé (et soutenu par l'ARS Paca et Malakoff Humanis).</p> <p>En fonction du temps disponible, l'intervenant continue le jeu jusqu'à ce que toutes les équipes arrivent sur la case  .</p>

 Objectif de l'activité	À la fin de l'activité les participants auront acquis ou renforcé leurs connaissances en matière d'activité physique et d'alimentation.
---	---

 Technique(s) d'animation	► Jeu de plateau
---	------------------

Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ► 1 dé ► 1 pion par équipe ► Stylos ► Feutres
---------------------	--

Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ► Plateau de jeu AGITALIM ► Diaporama questions AGITALIM (si variante) ► Cartes « Info » ► Cartes « Pause active »
-----------------------	---

 Introduction de l'activité	<p>L'objectif de cette activité est d'échanger autour des connaissances sur l'activité physique.</p> <p>« Que savez-vous déjà à ce sujet ? »</p> <p>« Pensez-vous que l'activité physique puisse agir sur votre maladie ? »</p> <p>« Quelles sont vos questions par rapport à l'activité physique ? »</p> <p>L'intervenant peut noter au tableau les questions posées par les participants. On sait aujourd'hui que l'activité physique fait partie du traitement de la majorité des maladies chroniques comme le diabète, les douleurs de dos chroniques ou l'angine de poitrine par exemple (au même titre que les médicaments).</p> <p>► 10 min</p>
---	--

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

8

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Consignes et déroulement de l'activité

1 Les participants forment des équipes et l'intervenant désigne celle qui débute le jeu.

Variante : les participants peuvent jouer de façon individuelle.

2 L'intervenant présente le jeu :

« Ce jeu est basé sur le principe du jeu de l'oie.

Le but est d'arriver le plus vite possible sur la case « arrivée » en se déplaçant à l'aide du dé. A chaque tour, une équipe lance le dé et avance son pion.

Si elle tombe sur la case , l'intervenant montre et lit une carte « Info » (ou une diapositive si utilisation du diaporama) et l'équipe doit répondre à la question.

Si elle tombe sur la case , l'intervenant montre et lit une carte

« Pause active » et l'équipe doit réaliser l'activité indiquée. Pour ne pas mettre en difficulté une personne ou une équipe, l'intervenant peut proposer aux participants d'utiliser des « jokers » (ils ne réalisent pas la pause active)

En cas de question, si l'équipe donne la réponse attendue elle peut rejouer (1 fois maximum). Si elle ne donne pas la réponse attendue l'intervenant sollicite les réponses des autres équipes et/ou donne la réponse attendue.

La 1^{re} équipe à arriver sur la case a gagné ».

Variante n° 1 : L'intervenant peut utiliser les supports au format diaporama à la place des cartes et du plateau de jeu.

Variante n° 2 : L'intervenant peut utiliser uniquement les cartes « Info » et ne pas proposer les cartes « Pause active ».

► 30 à 40 min


Renforcement et transfert des savoirs

L'intervenant conclut. Il demande aux participants de rapporter les 2 éléments les plus importants qu'il a appris lors de cet atelier. Les participants peuvent noter ces 2 éléments sur une feuille à ramener chez eux.

Il indique aux participants que s'ils trouvent une information de santé il est nécessaire de vérifier la source (qui est à l'origine du document ou du site web ?). Toutes les sources d'information ne se valent pas : un site institutionnel est plus fiable que « google » ou « wikipedia » par exemple.

Il recommande des sites web institutionnels comme mangerbouger.fr, sante.fr, cres-paca.org, paca.ars.sante.fr etc.

► 10 min


Conclusion

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels. Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.

► 5 min



Domaine et quantification des activités physiques

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	1 heure 15 à 1 heure 30
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 3 à 8
 BON À SAVOIR	L'usage d'une grande table est conseillé, de manière à ce que les participants ne soient pas trop loin les uns des autres et puissent également visionner les jeux de cartes placés au centre de la table.

 Objectif de l'activité	<p>À la fin de l'activité les participants, auront :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compris que des activités physiques peuvent être réalisées dans plusieurs domaines : le travail, les transports et déplacements, les activités domestiques et les loisirs ; - Repéré les activités physiques qu'ils réalisent déjà ; - Réfléchi sur la manière d'augmenter et/ou de varier leurs activités physiques.
--	--

 Technique(s) d'animation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Réflexion individuelle ▶ Échange en grand groupe
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stylos
Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cartes « Activités physiques » ▶ Cartes « Activités de la vie courante et professionnelle » ▶ Support participant « les 4 domaines d'activités physiques » ▶ Support participant « Questionnaire Ricci-Gagnon » ▶ Support participant « Echelle de Borg » ▶ Support participant « Réglette fréquence – durée – intensité » ▶ Ressource intervenant « Recommandations ANSES »

 Introduction de l'activité	<p>L'intervenant introduit la séance en indiquant que l'activité physique ne se résume pas simplement aux activités sportives. Il précise que l'on peut distinguer 4 grands domaines de pratique d'activité physique : le travail, les transports et déplacements, les activités domestiques et les loisirs. On peut donc être très actif au quotidien sans pratiquer de sport. L'objectif de cette activité est que chacun identifie les activités physiques qu'il réalise déjà et qu'il réfléchisse aux moyens d'augmenter et/ou varier celles-ci si besoin.</p>
▶ 5 min	



Consignes et déroulement de l'activité

1 APPROCHE QUALITATIVE : L'intervenant informe le groupe qu'un premier temps va être consacré à l'identification individuelle des différentes activités physiques réalisées au quotidien par chacun. Il remet à chaque participant le support participant « Les 4 domaines d'activité » et place au centre de la table les jeux de cartes « Activités physiques » et « Activités de la vie courante et professionnelle ». Il demande à chacun d'indiquer sur sa feuille les activités qu'il pratique en les classant par domaine. Exemple : M. Z va au travail en vélo. Il faut donc indiquer l'activité vélo dans la case « transports et déplacements ». L'intervenant précise que les activités présentées sur les cartes sont des exemples et qu'elles ne sont pas exhaustives.

2 APPROCHE QUANTITATIVE : L'intervenant récapitule le temps 1 en insistant sur le caractère varié des activités physiques. Il indique aux participants qu'ils vont maintenant réfléchir à la quantité d'activité physique qu'ils pratiquent. Au préalable, il demande aux participants s'ils connaissent la quantité d'activité physique (par jour ou par semaine) recommandée par les scientifiques. L'intervenant s'aide de la fiche ressource intervenant « recommandations ANSES » présente dans la fiche 16 aux pages 72, 73, et 74.

Il distribue alors à chaque participant le questionnaire « Ricci-Gagnon » et demande à le remplir afin que chacun puisse déterminer son profil : peu actif – actif ou très actif. L'intervenant conclut ce temps en rappelant que l'on obtient des bénéfices sur la santé dès que l'on pratique un peu d'activité physique. Les 30min/j ne sont que des repères à atteindre. Si l'on souhaite augmenter sa quantité d'activité physique, il est nécessaire de le faire de façon progressive et raisonnable.

3 COMMENT SE RAPPROCHER DES REPÈRES : L'intervenant indique aux participants qu'ils vont maintenant réfléchir à la façon dont ils peuvent se rapprocher des repères en toute sécurité. Il présente les différents leviers sur lesquels ils peuvent agir pour augmenter leur quantité d'activité physique : la fréquence, la durée, ou l'intensité. Il illustre ces notions avec un exemple. M. Z marche 10 minutes, 3 jours par semaine. Il peut augmenter son niveau d'activité physique de 3 façons :

- Marcher 10 minutes, 4 jours par semaine plutôt que 3 jours (fréquence)
- Marcher 15 minutes, plutôt que 10 (durée)
- Marcher plus vite lors de ses sessions (intensité)

Pour mieux faire comprendre la notion d'intensité, il peut présenter le support participant « Échelle de Borg » présent dans la fiche 10 à la page 44.

L'intervenant demande aux participants volontaires de lui donner une activité physique qu'ils pratiquent déjà et qu'ils aimeraient augmenter. À l'aide de la règlette « fréquence-durée-intensité », l'intervenant demande au groupe, pour chaque situation donnée, de proposer des idées pour se rapprocher des repères.

Pour conclure l'intervenant indique qu'il est nécessaire de consulter son médecin traitant si l'on souhaite augmenter son niveau d'activité physique, surtout si l'on agit sur le levier « intensité ». Il rappelle également qu'il est important de varier les activités pour rester motivé dans la durée.

► 45 à 60 min

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

9

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Renforcement et transfert des savoirs

▶ 20 min

L'intervenant réalise un tour de table et demande à chaque participant de citer les activités réalisées au quotidien à l'aide de la fiche « les 4 domaines d'activité physique » et demande à chacun de préciser comment il compte s'y prendre pour se rapprocher des repères (jouer sur la durée et/ou la fréquence et/ou l'intensité et/ou la variété ». L'intervenant recommande d'avoir au moins une activité par domaine de pratique. À l'aide des réglottes du support participant « Réglotte fréquence - durée - intensité », les participants sont invités à indiquer où ils placeraient le curseur s'ils se fixaient un objectif (fréquence, durée et intensité) pour une activité physique donnée. Pour aller plus loin, il suggère aux participants de se rendre sur le catalogue des activités du site web manger bouger pour trouver des idées d'activités et pour les planifier :

<https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Vos-outils/Catalogue-d-activites-physiques>

Pour les participants qui seraient déjà suffisamment actifs, préconiser de varier les activités pour ne pas se lasser.


Conclusion

▶ 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels. Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



Les 4 domaines d'activité physique

Nom :

Prénom :

Le travail

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les transports et déplacements

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les activités domestiques

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les loisirs

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SUPPORT PARTICIPANT

FICHE

9

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Questionnaire Ricci-Gagnon,

d'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal,
modifié par F. Laureyns et JM. Séné

Nom :

Prénom :

(A) COMPORTEMENT SÉDENTAIRES	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc) ?	+ de 5 h <input type="checkbox"/>	4 à 5 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	2 à 3 h <input type="checkbox"/>	Moins de 2h <input type="checkbox"/>	
Total (A)						

(B) ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIRS (DONT SPORT)	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non <input type="checkbox"/>				Oui <input type="checkbox"/>	
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois <input type="checkbox"/>	1 fois / semaine <input type="checkbox"/>	2 fois / semaine <input type="checkbox"/>	3 fois / semaine <input type="checkbox"/>	4 fois / semaine <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séances d'activités physique ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Habituellement, comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	
Total (B)						

(C) ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	POINTS					SCORES
	1	2	3	4	5	
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère <input type="checkbox"/>	Modérée <input type="checkbox"/>	Moyenne <input type="checkbox"/>	Intense <input type="checkbox"/>	Très intense <input type="checkbox"/>	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménage, etc. ?	Moins de 2 h <input type="checkbox"/>	3 à 4 h <input type="checkbox"/>	5 à 6 h <input type="checkbox"/>	7 à 9 h <input type="checkbox"/>	Plus de 10 h <input type="checkbox"/>	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min <input type="checkbox"/>	16 à 30 min <input type="checkbox"/>	31 à 45 min <input type="checkbox"/>	46 à 60 min <input type="checkbox"/>	Plus de 60 min <input type="checkbox"/>	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 <input type="checkbox"/>	3 à 5 <input type="checkbox"/>	6 à 10 <input type="checkbox"/>	11 à 15 <input type="checkbox"/>	Plus de 16 <input type="checkbox"/>	
Total (C)						
TOTAL (A) + (B) + (C)						

Calculez votre score en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

Questionnaire Ricci-Gagnon,

d'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné

(suite)

RÉSULTATS

<p>VOUS AVEZ UN SCORE INFÉRIEUR À 18</p>	<p>Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique, nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière pour votre santé. Comment ? saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger ; déplacement à pieds, en vélo..., activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien...</p>
<p>VOUS AVEZ UN SCORE COMPRIS ENTRE 18 ET 35</p>	<p>Vous avez le profil d'une personne plutôt active. Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé. Afin de maintenir un bon état de santé, sachez que c'est la régularité d'une activité physique qui compte.</p>
<p>VOUS AVEZ UN SCORE SUPÉRIEUR À 35</p>	<p>Vous avez le profil d'une personne plutôt très active. Continuez ainsi.</p>



Réglette fréquence – durée – intensité

Nom :

Prénom :

Acitivité physique choisie :

CONSIGNE : Dessinez une flèche ↓ servant de curseur, sur les 3 réglettes pour représenter la fréquence, la durée et l'intensité de l'activité physique réalisé actuellement.

Puis dessinez une seconde flèche plus épaisse, ↓ qui représentera la fréquence, la durée et l'intensité pour la même activité physique mais en terme d'objectifs.

FRÉQUENCE



DURÉE



INTENSITÉ



Les effets de l'activité physique

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	45 minutes
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 2 à 10
 BON À SAVOIR	<p>L'intervenant prend connaissance des vidéos « pause active intensité très légère » et « pause active intensité légère » avant la séance. En fonction des caractéristiques du groupe, il sélectionne en amont de la séance une des deux vidéos (ou décide de travailler à partir des deux).</p> <p>Il est important de préciser aux participants qu'ils peuvent réaliser une partie des exercices seulement en fonction de leurs limitations fonctionnelles (douleur, amplitude articulaire limitée etc.).</p>

 Objectif de l'activité	À la fin de l'activité les participants auront verbalisé les effets ressentis après la pratique d'une pause active. Ils auront pris connaissance des mesures de prévention à mettre en œuvre pour pratiquer en toute sécurité.
--	--

 Technique(s) d'animation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mise en pratique ▶ Retour d'expérience
--	---

Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ordinateur ▶ Vidéoprojecteur
----------------------------	---

Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fichier.mp4 vidéo « pause active intensité très légère » ▶ Fichier.mp4 vidéo « pause active intensité légère » ▶ Supports participants à imprimer et distribuer à chaque participant : <ul style="list-style-type: none"> - « Mes ressentis » - « 10 réflexes en or » - « Echelle de Borg » - « Echelles d'intensité »
------------------------------	---

 Introduction de l'activité	<p>L'intervenant introduit l'activité :</p> <p><i>« Si elle est pratiquée de façon régulière, l'activité physique a de nombreux bénéfices sur la santé mentale et physique. Au bout de quelques semaines, des effets bénéfiques sont déjà observables. Qui peut nous décrire ce qu'il a déjà ressenti après la pratique d'une activité physique ? »</i></p> <p>▶ 5 min</p>
--	--

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

10

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Consignes et déroulement de l'activité

1 L'intervenant propose aux participants d'observer dès maintenant l'effet que peut avoir une courte session d'activité physique lors d'une pause active :

« Je vous invite à vous lever pour réaliser une courte session d'activité physique. Nous allons réaliser quelques exercices simples de 20 secondes et nous reposer 10 secondes entre chaque exercice. Pour cela nous allons suivre les consignes données dans la vidéo. Êtes-vous prêt ? »

2 L'intervenant lance la vidéo et réalise les exercices avec les participants.

3 L'animateur demande aux participants de s'asseoir. Après une pause, il leur demande de remplir le support « Mes ressentis ». Il demande aux participants l'intensité perçue de l'exercice de 0 à 10 en s'aidant de l'échelle de Borg et/ou de l'échelle d'intensité. Il encourage les volontaires à s'exprimer sur leurs ressentis.

4 L'intervenant peut travailler sur la deuxième vidéo (reprendre au temps 1, sinon passer au temps 5).

5 L'intervenant explique qu'il est tout à fait normal de ressentir certains effets peu confortables après une séance d'activité comme transpirer, avoir des courbatures, etc. Il insiste sur le fait que ces ressentis sont des indicateurs permettant de mesurer l'intensité de l'exercice. Ils ne sont pas signe de danger.

6 L'intervenant explique cependant qu'il est nécessaire de connaître les signes d'alerte qui doivent faire stopper une activité physique. Il demande aux participants s'ils connaissent les précautions à prendre lorsqu'on pratique une activité physique. Il complète les réponses avec les 10 réflexes en or (en distribuant et lisant la fiche) et complète par tout conseil qui lui paraîtrait adapté aux spécificités du groupe.

► 30 min


Renforcement et transfert des savoirs

L'intervenant demande aux participants de résumer ce qu'ils ont retenu de cette séance en 3 mots-clés. Il rappelle qu'il faut saisir toutes les occasions pour bouger et qu'il y a plus de bénéfices que de risques à pratiquer une activité physique.

► 10 min


Conclusion

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.

► 5 min



Mes ressentis

Quels effets sur mes pensées ?

Quels effets sur ma respiration ?

Quels effets sur mon corps ?



LE SPORT C'EST LA SANTÉ



10
RÉFLEXES
en or

pour la préserver

1
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort. *

2
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

3
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort. *

4
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives.

5
Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures en-dessous de -5°C ou au-dessus de 30°C et lors des pics de pollution.

7
Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent et suivent mon activité sportive.

8
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.

9
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre - courbatures).

10
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.



* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.



Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport

Informez-vous sur : www.sports.gouv.fr/10reflexesenor

SUPPORT PARTICIPANT

À distribuer à chaque participant

FICHE

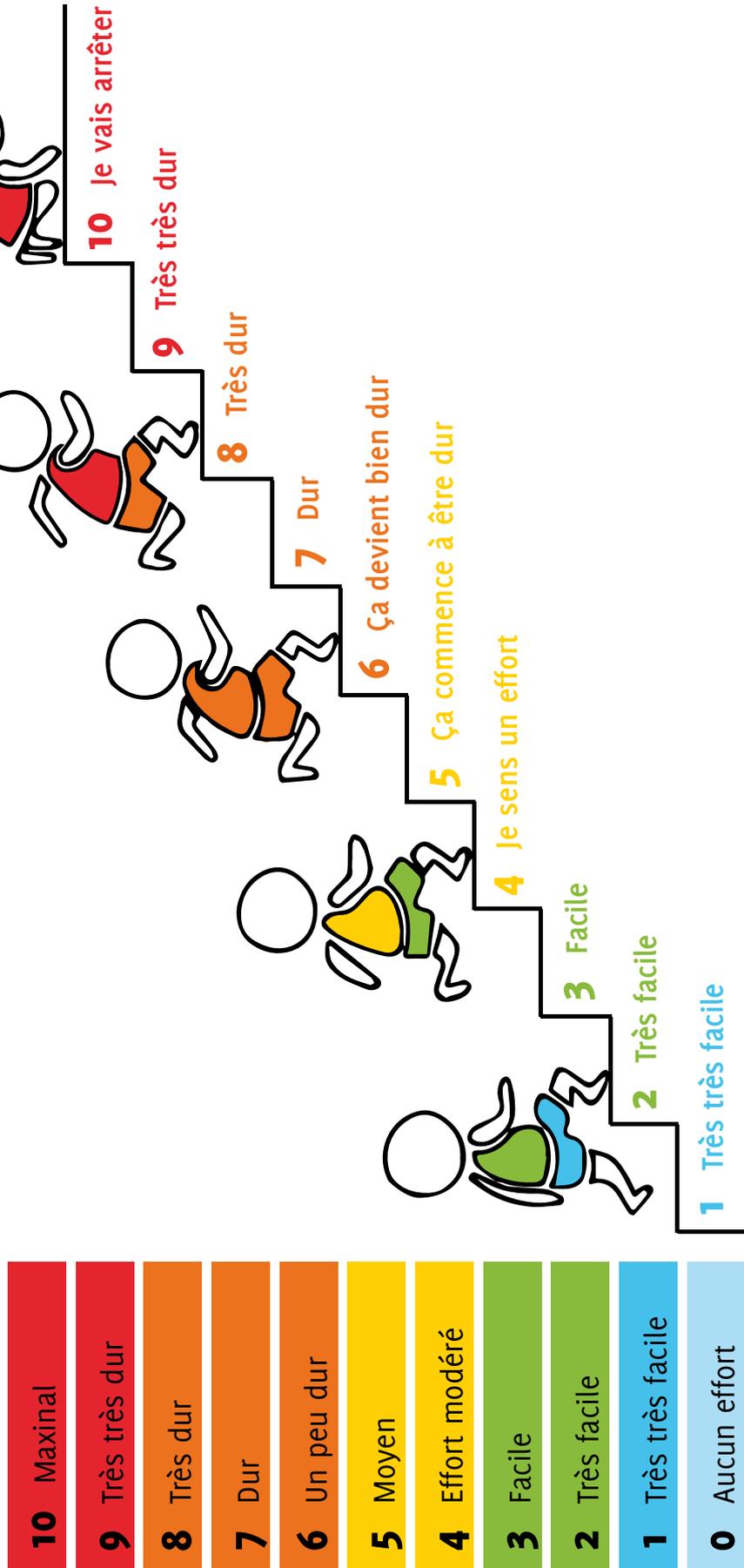
10

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Échelle de Borg (0 à 10)

Cette échelle peut être utilisable sur n'importe quelle séance d'activité physique et pas seulement en pause active.

Comment ai-je perçu cet effort ? Entourer le chiffre correspondant : de 0 (aucun effort) à 10 (effort maximal).



SUPPORT PARTICIPANT

À distribuer à chaque participant

FICHE

10

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Échelle d'intensité

Intensité	Respiration	Capacité de parole
Très légère	Normale	Chant possible
Légère	Accentuée	Conversation, phrases longues
Modérée	Légèrement accélérée	Conversation ordinaire
Modérée à élevée	Accélérée	Phrases courtes
Élevée	Très rapide	Phrases très courtes
Très élevées	Hors d'haleine	Mots

Vers moins de sédentarité

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	35 à 50 minutes
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 2 à 8
 BON À SAVOIR	<p>En amont , l'intervenant prend connaissance des 3 fiches ressources intervenant. Il peut préparer une liste de comportements sédentaires et lister les différentes « pauses actives » pouvant être utilisées au quotidien. Si l'exercice de la pause active est trop difficile à effectuer pour le participant, donner des consignes d'adaptations (exemple pour le jumping jack, ne pas sauter et réaliser uniquement les mouvements des bras). Prévenir les participants d'arriver à la séance avec une tenue adaptée à la pratique d'une activité physique. Pour la vidéo « pause active », l'intervenant peut faire visualiser une fois les exercices puis les montrer aux participants pour qu'ils les reproduisent, ou mettre la vidéo en pause entre chaque exercice, s'il trouve que la vidéo est trop rapide pour suivre « en direct ».</p>

 Objectif de l'activité	À la fin de l'activité, les participants sauront faire la différence entre la sédentarité et l'inactivité physique et connaîtront des stratégies pour lutter contre les comportements sédentaires.
 Technique(s) d'animation	► Métaplan
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ► Ordinateur ► Vidéo projecteur ► Tableau ► Papiers repositionnables ► Feutres
Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ► Fichier.mp4 vidéo « Pause active » ► Ressources intervenant "ONAPS"

 Introduction de l'activité	<p>L'intervenant mobilise les participants sur l'activité en leur demandant quelle est la différence entre la sédentarité et l'inactivité physique. Il donne la parole aux personnes souhaitant s'exprimer. Puis il poursuit par les informations suivantes : la sédentarité et l'inactivité physique sont des notions différentes. L'inactivité physique est le fait de ne pas atteindre les recommandations en activité physique (150 min/sem pour les adultes). La sédentarité est le temps cumulé en position assise ou allongé en dehors du sommeil. Ces 2 comportements ont des effets néfastes sur la santé de façon indépendante. En d'autres termes : le fait de rester plus de 2 heures sans interruption en position assise sera mauvais pour votre santé même si vous êtes très actif au quotidien.</p> <p>► 10 min</p>
--	---

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

11

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Consignes et déroulement de l'activité

- 1** L'intervenant distribue 3 à 4 papiers repositionnables à chaque participant et leur demande d'écrire un comportement sédentaire qu'ils connaissent par papier (ex : se déplacer avec un véhicule à moteur, regarder la TV).
- 2** En prenant les avis des participants, l'intervenant dispose sur le tableau dans 4 colonnes différentes les papiers repositionnables reprenant les 4 grandes catégories possibles : loisirs, déplacements, activités de vie quotidienne, et activités sur le lieu de travail.
- 3** L'intervenant demande alors aux participants de sélectionner leurs propres comportements sédentaires et de réfléchir individuellement aux solutions actives qu'ils peuvent mettre en place pour limiter les comportements sédentaires.
- 4** Lors d'un tour de table, les participants exposent les solutions trouvées au groupe pour limiter 2 comportements sédentaires. L'intervenant les note au tableau.

▶ 20 à 25 min


Renforcement et transfert des savoirs

- ▶ L'intervenant rappelle l'importance de ne pas rester en position assise plus de 2 heures consécutives. Il explique que se lever régulièrement, même sur une très courte période (2 minutes), permet d'obtenir des effets positifs sur la santé. Il propose aux participants de mettre en pratique ces recommandations :

« Je vous invite à vous lever pour réaliser une courte pause active. Nous allons réaliser quelques exercices simples de 20 secondes et nous reposer 10 secondes entre chaque exercice. Pour cela nous allons suivre les consignes données dans la vidéo. Êtes-vous prêt ? »

- ▶ L'intervenant lance la vidéo et réalise les exercices avec les participants

Variante : L'intervenant peut apprendre les exercices à l'avance et les montrer aux participants pour qu'ils les reproduisent. L'intervenant n'hésite pas à adapter les mouvements.

- ▶ L'intervenant questionne chaque participant sur la possibilité de réutiliser les exercices appris à l'aide de cette vidéo dans leur quotidien. Il demande aux participants comment ils comptent faire pour réduire leur sédentarité et leur inactivité physique.

▶ 10 à 15 min


Conclusion

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels. Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.

▶ 5 min



Définition

LA SÉDENTARITÉ DANS TOUS SES ÉTATS

(TEMPS PASSÉ ASSIS OU ALLONGÉ DANS LA JOURNÉE, HORS TEMPS DE SOMMEIL ET DE REPOS)

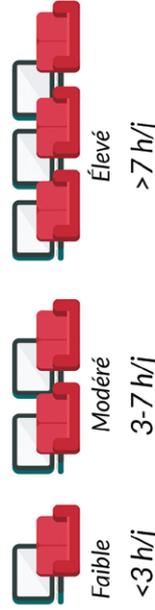


IMPACTS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ
même en étant physiquement actif

Comportement en période éveillée générant une dépense énergétique proche de celle au repos (temps passé assis ou allongé dans la journée, que ce soit au travail, dans les transports, lors des loisirs, devant un écran).

SÉDENTARITÉ

3 NIVEAUX DE SÉDENTARITÉ



RECOMMANDATIONS SUR LES COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES

< 2 ANS	2 À 5 ANS	6 À 11 ANS	12-17 ANS	ADULTES
<p>éviter l'exposition aux écrans</p>	<p><1 h/jour</p> <p><1 h consécutive en position assise ou allongé*</p>	<p><2 h/jour</p> <p><2 h consécutives en position assise ou allongé*</p>	<p><2 h/jour</p> <p><2 h consécutives en position assise ou allongé*</p>	<p>Diminuer le temps passé assis ou allongé</p> <p><2 h consécutives en position assise ou allongé*</p>

* Si >2h consécutives: se lever, marcher et faire bouger les différentes parties de son corps

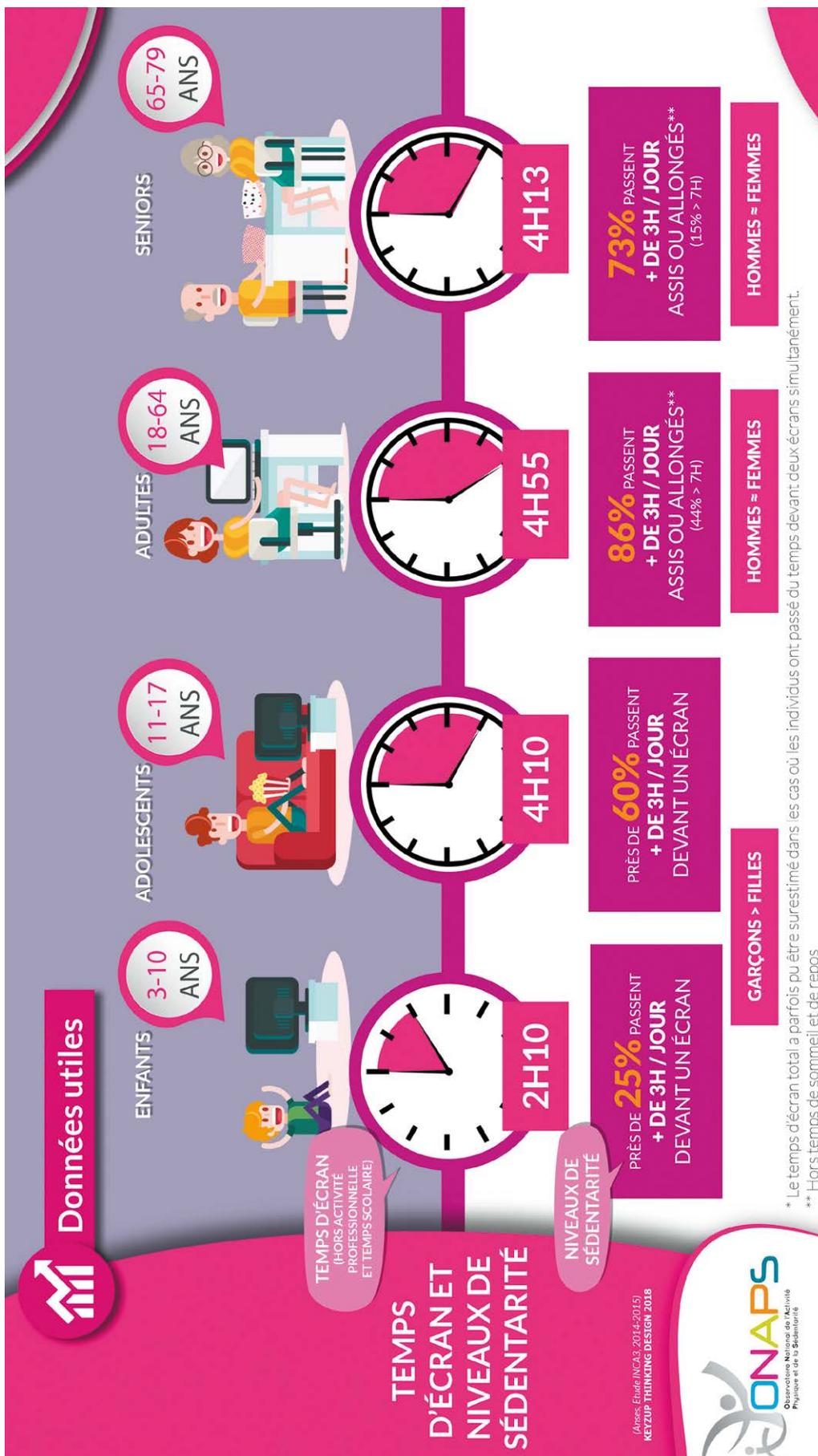


RESSOURCE INTERVENANT

FICHE

11

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



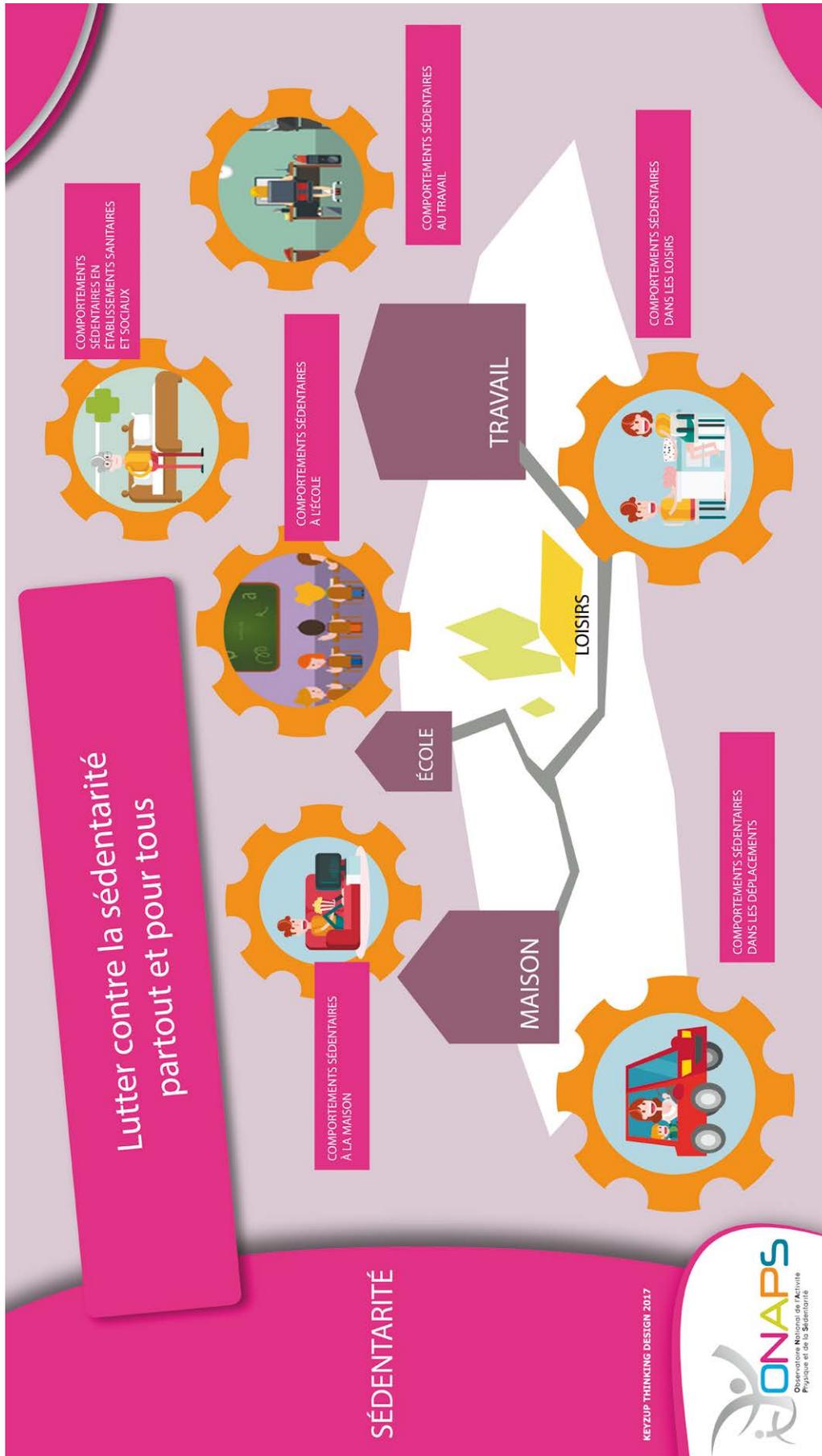


RESSOURCE INTERVENANT

FICHE

11

RENFORCER SES CONNAISSANCES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Les lieux de pratique

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	1 heure
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 1 à 8
 BON À SAVOIR	<p>L'intervenant doit maîtriser la navigation sur le site Mon sport santé PACA (www.paca.sport.sante.fr) avant de proposer la séance. A cette fin, un tutoriel est à disposition des intervenants (sur la clé usb) : « Cartographie_animateur ».</p> <p>Remplacer tout le deuxième paragraphe par : Les professionnels habilités à dispenser l'activité physique adaptée sont les suivants : les professionnels de santé (masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens), les enseignants en activité physique adaptée, les éducateurs sportifs et certains bénévoles selon certaines conditions (http://circulaires.legifrance.gouv.fr/pdf/2017/04/cir_42071.pdf).</p>

 Objectif de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▶ À la fin de l'activité les participants seront capables de trouver une offre d'activité physique encadrée près de chez eux grâce au site Mon sport santé PACA.
 Technique(s) d'animation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Réflexion individuelle ▶ Échange grand groupe
Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ordinateur et / ou smartphones des participants ▶ Vidéoprojecteur ▶ Connexion internet
Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Tutoriel pour les intervenants « Cartographie_animateur » ▶ Tutoriel pour les patients « Cartographie_patient » ▶ Support participant « Mes préférences » (1 par participant)
 Introduction de l'activité	<p>▶ Après avoir annoncé l'objectif de l'activité, l'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :</p> <p>« La pratique d'une activité physique supervisée par un professionnel est un bon complément des activités réalisées dans la vie quotidienne. Celle-ci est souvent pratiquée en groupe ce qui permet d'entretenir sa motivation. Il existe des professionnels de l'activité physique spécifiquement formés aux différents types de pathologies chroniques dans différents type de structures. Savez-vous ce qu'il existe près de chez vous ? »</p> <p>▶ 5 min</p>



Consignes et déroulement de l'activité

1 L'intervenant donne la consigne suivante :

« Dans un premier temps, l'objectif est que chacun d'entre vous formule les caractéristiques de son activité idéale. »

L'intervenant peut commencer en donnant un exemple :

« Dans un monde idéal j'aimerais faire de la marche nordique en petit groupe le mardi soir près de mon lieu de travail. »

Il interroge ensuite les participants à tour de rôle.

2 L'intervenant remet une fiche « Mes préférences » à chaque participant.

3 Il donne la consigne de la suite de l'activité :

« L'offre idéale a peu de chance d'exister mais on peut tout de même trouver chaussure à son pied. Je vous invite donc à remplir la fiche que je viens de vous remettre. »

Elle va vous permettre d'élargir vos critères. Elle vous permettra de mieux cibler vos attentes pour trouver une offre existante. »

4 Chaque participant remplit sa fiche.

5 L'intervenant explique la suite de l'activité :

« Je vais maintenant vous présenter le site web « Mon sport santé PACA » qui répertorie les offres (référencées)

d'activité physique à destination des personnes atteintes de maladie chronique dans la région. »

6 L'intervenant présente le site "Mon sport santé PACA" en ligne et effectue une démonstration de recherche en s'appuyant sur la fiche préférence d'un des participants. Variante : présentation du site hors ligne grâce au tutoriel « Cartographie_patient ».

7 Chaque participant cherche l'offre la plus en adéquation avec ses préférences sur ordinateur ou sur smartphone. Il note le contact du responsable de l'offre.

Variante : L'intervenant invite les participants à faire cette recherche chez eux en aval de la séance.

► 30 à 40 min

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

12

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER


**Renforcement et
transfert des savoirs**

▶ 5 à 10 min

L'intervenant incite les participants à appeler le responsable de l'offre choisie pour se renseigner sur les modalités de pratique, ainsi que pour réaliser une séance d'essai. Il rappelle que le site est régulièrement mis à jour avec de nouvelles offres (pour les participants qui n'auraient rien trouvé notamment). Il rappelle que la pratique encadrée est un complément de la pratique autonome (vie quotidienne). Il invite chaque participant à contacter sa mutuelle car certaines prennent en charge tout ou une partie des frais liés à la pratique d'une activité physique encadrée.

Conclusion

▶ 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels. Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.

SUPPORT PARTICIPANT

À distribuer aux participants

FICHE

12

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

Mes préférences

Cette fiche a pour objectif de formaliser vos préférences sur la pratique d'une activité physique supervisée (=encadré par un professionnel) sur votre temps de loisir.

Je cherche une activité :

- Près de mon domicile
- Près de mon lieu de travail
- Autre :
-
-

Quel(s) types d'activité préférez-vous pratiquer ?

- En intérieur
- En extérieur
- Activités aquatiques
- Peu importe

Indiquez ci-dessous la fourchette horaire sur laquelle vous êtes disponible pour pratiquer l'activité.

En semaine :

- 7 H 8 H 9 H 10 H 11 H 12 H 13 H 14 H
- 15 H 16 H 17 H 18 H 19 H 20 H 21 H 22 H

Le week-end :

- 7 H 8 H 9 H 10 H 11 H 12 H 13 H 14 H
- 15 H 16 H 17 H 18 H 19 H 20 H 21 H 22 H

Indiquez ci-dessous le montant que vous seriez prêt à payer par mois pour cette activité :

- 5 € 10 € 15 € 20 € 25 € 30 € 35 € + de 35 €

Le résultat de ma recherche
sur le site web paca.sport.sante.fr

Nom de l'activité :

Téléphone du référent de la structure :

Horaires et lieu de pratique :

Je pense également à :

- Contacter ma mutuelle : certaines remboursent une partie des frais engagés pour la pratique d'une activité physique encadrée.
- Prendre rendez-vous avec mon médecin traitant afin d'obtenir une prescription d'activité physique.



Bien-être, mal-être et activité physique

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	50 minutes à 1 heure 20
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 10
 BON À SAVOIR	<p>Les œuvres d'art peuvent impressionner certains patients ou soignants qui considèrent qu'ils n'ont aucun « capital culturel » et ainsi n'osent pas s'exprimer. Cet outil a été testé avec de nombreux publics variés et a montré sa pertinence pour parler du bien-être et du mal-être. Il est conseillé de rassurer les participants en précisant qu'il n'est pas nécessaire de connaître les œuvres pour pouvoir s'exprimer.</p> <p>Cette fiche s'inspire et utilise l'outil « Art-langage : bien-être, mal-être » créé par Catherine Olivo. CRES Languedoc-Roussillon, 2008.</p>



Objectif de l'activité

- ▶ À la fin de l'activité les participants auront pu s'exprimer et échanger sur le bien-être ou le mal être lié à la pratique d'une activité physique. À partir d'une prise de conscience de leurs ressources, les participants auront initié une réflexion sur les pistes que chacun peut développer pour son bien-être.



Technique(s) d'animation

- ▶ Photo-expression
- ▶ Travail en sous-groupe

Matériel nécessaire

- ▶ Tableau blanc ou paperboard
- ▶ Papiers repositionnables
- ▶ Plusieurs tables pour disposer les cartes d'œuvres d'art

Support(s) utilisé(s)

- ▶ 39 œuvres d'art format A4



Introduction de l'activité

▶ 2 min

- ▶ L'intervenant peut introduire l'activité de la façon suivante :

« L'activité physique peut vous faire ressentir, selon chacun, du bien-être ou du mal-être. Nous allons vous proposer une activité qui va nous

permettre d'échanger sur ce sujet, et ensuite de voir comment favoriser notre bien-être ».



Consignes et déroulement de l'activité

1 L'intervenant dispose l'ensemble des œuvres sur les tables, de manière que les participants puissent les observer facilement en se déplaçant dans la pièce.

2 L'intervenant peut donner la consigne suivante :

« Vous êtes invités à prendre le temps de regarder toutes les œuvres dans le calme, puis à choisir mentalement 2 cartes d'œuvres d'art parmi celles à disposition.

Sélectionnez :

*- une carte qui représente pour vous un aspect de bien-être lié à la pratique d'une activité physique
- et une qui représente un aspect de mal-être lié à la pratique d'une activité physique ».*

L'intervenant précise au groupe de ne pas se saisir immédiatement des cartes, mais seulement lorsque tout le monde aura sélectionné mentalement ses 2 cartes. Si deux personnes ont choisi la même carte, ce n'est pas un problème, elles pourront se la faire passer pendant la discussion qui va suivre. Si une personne ne souhaite pas choisir de carte, elle peut participer en observateur et s'exprimer par la suite.

3 Une fois que tous les participants se sont saisis des cartes et sont retournés à leurs places, l'intervenant réalise un tour de table où chaque participant peut montrer les œuvres qu'il a choisi et d'expliquer les raisons de ses choix. Puis l'intervenant s'adresse aux autres participants et les invite à réagir sur l'œuvre ou les propos du participant. L'idée n'est pas d'arriver à un consensus, mais que chacun puisse s'exprimer.

4 Une fois le tour de table terminé, l'intervenant propose un temps d'échange et d'analyse sur l'activité qui vient de se dérouler :

« Comment avez-vous vécu cet échange ? Qu'en retirez-vous personnellement ? »

5 L'intervenant propose alors un temps d'échanges en petits groupes sur la question :

« Listez les activités physiques que vous réalisez actuellement et qui participent à votre bien-être ? ».

Les réponses de chaque sous-groupe sont alors partagées en grand groupe. L'intervenant note les idées des sous-groupes au tableau. Puis, l'intervenant demande de compléter la liste en répondant à la même question mais pour trouver des activités ou des actions permettant davantage de bien-être.

6 Une synthèse est faite au tableau avec les productions de tous. L'intervenant peut demander des précisions au groupe comme la durée de l'activité et combien de fois par semaine celle-ci est/doit être réalisée.

► 30 à 60 min

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

13

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

Renforcement et transfert des savoirs

► 15 min

Individuellement, l'intervenant propose que les participants écrivent sur un papier repositionnable leurs souhaits / actions pour aller vers davantage de bien-être par le biais de l'activité physique. Les participants repartiront avec leur papier une fois la séance terminée.

L'intervenant demande également aux participants comment ils se sont sentis au cours de la séance et ce qu'ils en retirent.

Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.

Une activité physique qui me convient

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	45 minutes à 1 heure 10
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 2 à 5
 BON À SAVOIR	<p>Dans cette activité, il est proposé d'aider les participants à choisir une ou plusieurs activités physiques, qui tiennent compte de leurs préférences, selon plusieurs critères (lieu, type de pratique, etc.) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ces critères ne sont pas exclusifs, - même si le choix d'un critère en exclut un autre, il est important de ne pas percevoir les critères comme étant opposés, mais comme un moyen pour arriver à un nombre restreint d'activités physiques convenant aux préférences des participants. <p>Les activités physiques proposées dans le jeu de cartes « Activités physiques » ne sont pas exhaustives. L'intervenant peut en rajouter s'il le juge nécessaire. L'intervenant dispose d'une fiche ressource intervenant « Tableau activités physiques et critères » permettant de visualiser toutes les activités physiques et les critères associés. Les critères correspondent à une pratique adaptée et / ou de loisir et non une pratique sportive « standard ». Au moment du tri des cartes, l'intervenant peut se charger lui-même du tri des cartes d'un participant si celui-ci a plus de difficulté. Si l'équipe ETP compte un enseignant en activité physique adaptée parmi ses membres, c'est un plus. Il pourra ainsi donner des exemples d'adaptations et répondre aux inquiétudes des participants. À la suite de cette activité l'intervenant peut également orienter les participants qui le souhaitent vers des structures spécialisées dans les activités physiques adaptées (Cf. fiche 12 - Les lieux de pratique).</p>



Objectif de l'activité

- ▶ À la fin de l'activité les participants auront choisi une activité physique qui leur convient. Si cela est nécessaire, les participants et l'intervenant auront réfléchi à des adaptations de l'activité physique.



Technique(s) d'animation

- ▶ Réflexion individuelle
- ▶ Échange

Matériel nécessaire

- ▶ Tables sur lesquelles les cartes puissent être posées

Support(s) utilisé(s)

- ▶ Cartes « Activités physiques »
- ▶ Support participant « Critères de mes activités physiques »
- ▶ Ressource intervenant « Tableau activités physiques et critères » et « medicosportsanté » : <https://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/>

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

14

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

Introduction de l'activité

► 5 min

► Afin de mobiliser le groupe sur cette activité, l'intervenant partage avec les participants qu'il n'est pas toujours simple de choisir une activité physique. L'objectif de cette séance est de visualiser des activités physiques de nature différente (pratiquées seul ou en groupe, en intérieur ou en extérieur, en milieu terrestre ou aquatique, avec ou sans matériel spécifique.) Ceci afin d'en choisir une qui tienne compte de nos goûts, de nos capacités physiques ou encore de nos problématiques de santé. L'intervenant rajoute qu'il est possible d'adapter les modalités de pratique des activités physiques. « *Nous avons parfois le sentiment que certaines disciplines sportives sont réservées aux sportifs alors qu'il existe des versions adaptées de ces dernières, accessibles à tous : jouer au tennis sur un demi-terrain avec des balles plus légères par exemple* ». L'intervenant évoque la possibilité de consulter le medicosportsanté, dictionnaire en ligne des disciplines sportives (<https://www.vidal.fr/infos-sport-medicosport-sante/>). L'intervenant propose alors aux participants de travailler la question du choix d'activités physiques au regard de ses propres critères.

Consignes et déroulement de l'activité

► 25 à 45 min

1 Un critère est un élément utilisé pour faire un choix. L'intervenant présente les différents critères pour « sélectionner » des activités physiques. S'il ressent le besoin de le préciser aux participants, il peut les expliquer de façon plus précise, notamment en donnant des exemples :

- Le critère « Doit se pratiquer avec une ou plusieurs personnes » signifie que l'activité physique nécessite la participation d'au moins une autre personne ou de plusieurs autres personnes pour fonctionner. Par exemple le football ou encore le badminton. Code couleur : ●
- Le critère « Peut se pratiquer seul ou avec une ou plusieurs personnes » signifie qu'il n'y a pas besoin d'une autre personne pour la réaliser. Cependant il est possible de pratiquer l'activité physique à deux ou en groupe. Exemple de la marche nordique et du stretching. Code couleur : ●
- Le critère « Se pratique majoritairement en intérieur » signifie que la pratique la plus courante se fait dans une salle ou un gymnase, comme par exemple le billard, la danse. Code couleur : ●
- Le critère « Se pratique majoritairement à l'extérieur » signifie que la pratique la plus courante se réalise à l'air libre, comme par exemple la randonnée, l'athlétisme, le canoë. Code couleur : ●
- Le critère « activité terrestre » est ici employé pour toute pratique d'activité physique se réalisant sur la terre ferme la marche, le golf. Code couleur : ●
- Le critère « activité aquatique » est la pratique en mer ou en piscine. Cela peut être la voile, la plongée, la natation par exemple. Code couleur : ●
- Le critère « Peut se pratiquer avec ou sans matériel » regroupe toutes les activités physiques réalisées avec ou sans matériel. Par exemple l'athlétisme qui peut comprendre des disciplines comme la course à pied ou encore le lancer de poids. Code couleur : ●
- Le critère « Nécessite un équipement ou du matériel spécifique » regroupe les activités devant être pratiquées avec du matériel spécifique. Par exemple le bowling, ou encore l'escrime. Code couleur : ●

Le jeu de cartes « Activités physiques » se présente sous la forme suivante : sur la face recto des cartes, une activité physique est représentée, et sur la face verso des cartes, des codes de couleurs sont visibles sous forme de pastilles permettant de catégoriser chaque activité physique selon les précédents critères.

L'intervenant dispose les cartes face verso (pastilles visibles) sur la table.

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

14

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

Consignes et déroulement
de l'activité

(suite)

2 L'intervenant demande aux participants de réfléchir individuellement aux différents critères pouvant leur correspondre. Pour ce faire, ils indiquent leurs préférences dans le tableau du support participant « Critères de mes activités physiques », en cochant les cases appropriées.

3 Une fois que tous les participants ont fait leur choix, l'intervenant donne la consigne suivante :

« Vous avez sur votre feuille les pastilles / codes couleurs correspondant à chaque critère. A tour de rôle, vous devez éliminer les cartes qui contiennent les critères ne correspondant pas à votre choix. Pour ce faire, vous devez éliminer les cartes contenant les couleurs que vous n'avez pas choisies ».

Par exemple, si un participant a choisi comme critère « Doit se pratiquer nécessairement avec une autre ou plusieurs autres personnes » (pastille bleue clair), il supprime toutes les cartes ayant une pastille « rouge », qui correspond au critère « Peut se pratiquer seul ou avec une ou plusieurs personnes ».

Renforcement et
transfert des savoirs

L'intervenant invite alors les participants à s'exprimer sur leurs activités physiques obtenues et peut faire émerger le débat en disant :

« Que pensez-vous des activités physiques correspondant à vos critères ? »

« Avez-vous déjà réalisé ces activités physiques par le passé ? »

« Savez-vous que la majorité des pratiques d'activités physiques peuvent être adaptées ? et que celles-ci peuvent être proposées par des professionnels formés appelés « Enseignants en activités physiques adaptées » ? » ?

Les adaptations peuvent porter sur :

- Les consignes
- L'intensité de l'exercice
- La durée de l'exercice
- La fréquence de pratique de l'activité physique (nombre de fois pratiquée dans la semaine par exemple)
- Le matériel
- Etc.

Si le temps manque, l'intervenant invite les participants à se renseigner sur les adaptations possibles des activités qu'ils ont obtenues après le tri, auprès d'un professionnel diplômé.

L'intervenant porte à la connaissance des participants le site internet paca.sport.sante.fr qui permet de trouver les offres sport santé de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur.

Si un participant ne semble pas satisfait des activités physiques obtenues après le tri, l'intervenant peut évoquer et montrer les cartes qui ont été éliminées pour ouvrir des perspectives. L'intervenant dispose de la fiche ressource intervenant « Tableau activités physiques et critères » permettant de visualiser toutes les activités physiques et les critères associés.

► 15 à 25 min

Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



SUPPORT PARTICIPANT

À distribuer aux participants

FICHE

14

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

Critères de mes activités physiques

<input type="checkbox"/> Doit se pratiquer nécessairement avec une autre ou plusieurs autres personnes		ou	<input type="checkbox"/> Peut se pratiquer seul ou avec une ou plusieurs personnes
<input type="checkbox"/> Activité terrestre		ou	<input type="checkbox"/> Activité aquatique
<input type="checkbox"/> Se pratique majoritairement à l'intérieur		ou	<input type="checkbox"/> Se pratique majoritairement en extérieur
<input type="checkbox"/> Peut se pratiquer avec ou sans matériel		ou	<input type="checkbox"/> Nécessite un équipement ou du matériel spécifique

Activités physiques obtenues :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



RESSOURCE INTERVENANT

FICHE

14

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

Tableau activités physiques et critères 1/3

CRITÈRES ACTIVITÉS	Aquabike	Aquagym	Athlétisme	Badminton	Basketball	Billard	Bowling	Canoë-kayak	Course à pied	Danse	Équitation	Escalade en salle	Escrime	Football	Golf	Gymnastique
Peut se pratiquer seul ou avec 1 ou plusieurs personnes	●	●	●						●	●	●				●	●
Doit se pratiquer nécessairement avec 1 autre ou plusieurs autres personnes				●	●	●	●	●				●	●	●		
Se pratique majoritairement en intérieur	●	●		●	●	●	●			●		●	●			●
Se pratique majoritairement en extérieur			●					●	●		●			●	●	
Activité terrestre			●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●
Activité aquatique	●	●						●								
Peut se pratiquer avec ou sans matériel		●	●						●	●						●
Nécessite un équipement ou du matériel spécifique	●			●	●	●	●	●			●	●	●	●	●	



RESSOURCE INTERVENANT

FICHE

14

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

Tableau activités physiques et critères 2/3

CRITÈRES ACTIVITÉS	Handball	Judo	Karaté	Longe-côte	Lutte	Marche nordique	Marche (sur du plat)	Musculation	Natation	Patin à glace	Pétanque	Plongée	Qi gong	Randonnée	Raquettes	Rugby
Peut se pratiquer seul ou avec 1 ou plusieurs personnes						●	●	●	●	●			●	●	●	
Doit se pratiquer nécessairement avec 1 autre ou plusieurs autres personnes	●	●	●	●	●						●	●				●
Se pratique majoritairement en intérieur	●	●	●		●			●	●	●			●			
Se pratique majoritairement en extérieur				●		●	●				●	●		●	●	●
Activité terrestre	●	●	●		●	●	●	●		●	●		●	●	●	●
Activité aquatique				●					●			●				
Peut se pratiquer avec ou sans matériel					●		●	●	●				●			
Nécessite un équipement ou du matériel spécifique	●	●	●	●		●				●	●	●		●	●	●



RESSOURCE INTERVENANT

FICHE

14

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

Tableau activités physiques et critères 3/3

CRITÈRES ACTIVITÉS	Roller	Ski	Squash	Stand up paddle	Stretching, yoga, pilates	Sport en salle	Tai-chi	Tennis	Tennis de table	Tir à l'arc	Vélo	Volleyball	Voile	VTT	Water-polo
Peut se pratiquer seul ou avec 1 ou plusieurs personnes	●	●			●	●	●			●	●			●	
Doit se pratiquer nécessairement avec 1 autre ou plusieurs autres personnes			●	●				●	●			●	●		●
Se pratique majoritairement en intérieur			●		●	●	●		●	●		●			●
Se pratique majoritairement en extérieur	●	●		●				●			●		●	●	
Activité terrestre	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●		●	
Activité aquatique				●									●		●
Peut se pratiquer avec ou sans matériel					●	●	●								
Nécessite un équipement ou du matériel spécifique	●	●	●	●				●	●	●	●	●	●	●	●



Pratiquer une activité physique dans mon lieu de vie

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	45 minutes à 1 heure
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 3 à 6
 BON À SAVOIR	Les activités proposées dans les jeux de cartes « Activités physiques » et « Activités de la vie courante et professionnelles » ne sont pas exhaustives. L'intervenant peut en rajouter s'il le juge nécessaire. Il peut également en retirer s'il juge qu'une ou plusieurs cartes ne sont pas pertinentes.

 Objectif de l'activité	► À la fin de l'activité les participants auront défini une ou plusieurs activités physiques à pratiquer dans un environnement qui leur convient.
---	---

 Technique(s) d'animation	► Jeu de plateau ► Grand groupe
---	------------------------------------

Matériel nécessaire	► Des tables autour desquelles les participants peuvent facilement s'installer pour manipuler les cartes.
---------------------	---

Support(s) utilisé(s)	► Grande carte « Environnement » (750 x 930 mm) ► Cartes « Activités physiques » ► Cartes « Activités de la vie courante et professionnelles » ► Cartes « Réalisme »
-----------------------	---

 Introduction de l'activité	► L'intervenant présente l'activité et les objectifs pour les participants. Il explique aux participants que chacun d'entre nous a un jour ou l'autre été confronté à la difficulté de pratiquer une activité physique qui convienne. Il demande aux participants qui le veulent d'exposer une expérience dans laquelle ils ont rencontré des difficultés pour mettre en place une activité physique. L'intervenant propose alors aux participants de travailler cette problématique.
	► 3 à 5 min

 Consignes et déroulement de l'activité	<p>1 L'intervenant dispose la carte « Environnement » au milieu de la table et distribue les cartes « Activités physiques », et les cartes « Activités de vie courante et professionnelles » aux participants. Il peut étaler les cartes sur la table.</p> <p>2 L'intervenant invite chaque participant à se saisir de 2 à 3 cartes présentant une activité physique parmi les cartes « Activités physiques », et les cartes « Activités de vie courante et professionnelles » et à les poser sur la grande carte « Environnement » :</p> <p>« Vous devez choisir 2 à 3 activités physiques que vous ne pratiquez pas et que vous aimeriez pratiquer. Vous devez ensuite les disposer sur la carte à l'endroit où vous pourriez les pratiquer dans la vraie vie ».</p>
	► 30 à 40 min

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

15

CHOISIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET Y ACCÉDER

 **Consignes et déroulement de l'activité***(suite)*

3 Pour chaque activité physique, vous devez choisir une carte « Réalisme » (ça me paraît très difficilement réalisable, ça me paraît difficilement réalisable, ça me paraît réalisable, ça me paraît facilement réalisable).

4 L'intervenant propose un tour de table pour que chaque participant puisse exposer ses choix d'activités physiques, et l'aspect réalisable de celles-ci.

5 L'intervenant favorise les échanges et la recherche de solutions si la carte choisie pour l'activité physique n'est pas « ça me paraît facilement réalisable ».

 **Renforcement et transfert des savoirs**

▶ 20 min

L'intervenant sollicite chaque participant lors d'un tour de table :

« *Qu'avez-vous pensé de l'activité ?* »

« *Que comptez-vous faire dans les prochains jours concernant les activités physiques dont vous nous avez parlé ?* »

 **Conclusion**

▶ 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.

Planifier son activité physique

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	1 à 1 heure 30
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 1 à 8
 BON À SAVOIR	<p>L'intervenant prend connaissance des recommandations de l'ANSES.</p> <p>L'intervenant peut préalablement découper les activités de la planche « Activités physiques à découper ».</p> <p>Si une ou plusieurs personnes ne sont pas en capacité d'écrire, celles-ci pourront montrer du doigt pour identifier la ou les activités sur la planche « Activités physiques à découper ».</p> <p>La variante A est à préférer pour les personnes ayant des difficultés de motricités fines.</p> <p>La variante B est à préférer pour les personnes en difficulté avec l'écriture.</p>

 Objectif de l'activité	<p>À la fin de l'activité les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ auront quantifié leur niveau d'activité physique actuel ▶ auront pris connaissance des recommandations en matière d'activité physique ▶ auront planifier de nouvelles activités physiques à pratiquer dans la semaine
--	--

 Technique(s) d'animation	▶ Réflexion individuelle
--	--------------------------

Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stylos ▶ Ciseaux (Variante B) ▶ Colle (Variante B)
----------------------------	--

Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Support participant « Mon semainier » ▶ Ressource intervenant « Recommandations ANSES » ▶ Cartes « Activités de la vie courante et professionnelles » (Variante A) ▶ Planche « Activités physiques à découper » (Variante B)
------------------------------	---

 Introduction de l'activité	<p>▶ Après avoir annoncé l'objectif de l'activité, l'intervenant peut l'introduire de la manière suivante :</p> <p><i>« Nous ne connaissons pas toujours la quantité d'activité physique que nous réalisons chaque semaine. Marcher, jardiner ou faire le ménage sont des exemples d'activité physique du quotidien. Nous n'en avons pas toujours conscience ! Et vous où en êtes-vous ? »</i></p>
▶ 5 à 10 min	



Consignes et déroulement de l'activité

1 L'intervenant explique le 1^{er} temps de l'activité :

« Pour débiter, vous allez quantifier l'activité physique que vous réalisez sur une semaine habituelle ».

Il distribue les semainiers et leur demande de les compléter selon la variante A ou B.

VARIANTE A :

L'intervenant dispose les cartes « Activités de vie courante et professionnelles » sur une table devant les participants.

NB : L'intervenant peut sélectionner certaines cartes en amont de l'activité.

2 Puis il poursuit sa consigne :

« Vous avez à votre disposition plusieurs cartes qui illustrent des activités physiques du quotidien. Chaque carte représente 15 minutes d'activité. Voici un exemple : si vous faites 30 minutes de marche le lundi : écrire « marche x2 » sur la ligne du lundi et ainsi de suite pour le reste de la semaine. Si vous ne trouvez pas de carte qui illustre une activité que vous réalisez, vous pourrez l'écrire en plus dans votre semainier ».

VARIANTE B :

L'intervenant distribue la planche « Activités physiques à découper » à chaque participant.

2 Puis il poursuit sa consigne :

« Vous avez à votre disposition une planche sur laquelle apparaissent plusieurs activités physiques du quotidien. Chaque activité physique représente 15 minutes d'activité. Voici un exemple : si vous faites 30 minutes de marche le lundi : coller 2 images « marche » sur la ligne du lundi et ainsi de suite pour le reste de la semaine. Si vous ne trouvez pas d'image qui illustre une activité que vous réalisez, créez-la ! ».

Si une ou plusieurs personnes ne sont pas en capacité d'écrire, celles-ci pourront montrer du doigt pour identifier la ou les activités sur les cartes de la planche « Illustrations d'activités ».

3 L'intervenant invite chaque participant à décrire son semainier : nombre total d'activités, répartition dans la semaine, etc.

4 L'intervenant rappelle les recommandations en matière d'activité physique :

« La communauté scientifique est unanime sur le fait qu'il est nécessaire de se rapprocher ou d'atteindre, chacun à son rythme, 150 minutes d'activité par semaine pour obtenir le maximum de bénéfices sur votre santé. 150 minutes par semaine correspondent à 10 cartes « activités physiques ». Mais

on sait aujourd'hui que l'on obtient des bénéfices sur la santé dès que l'on augmente un tout petit peu sa quantité d'activité physique. Quel que soit votre niveau actuel, vous pouvez donc progresser. L'important est d'augmenter la quantité d'activité physique de façon très progressive ».

L'intervenant peut illustrer ses propos à l'aide des infographies ANSES (ressource intervenant).

► 30 à 45 min

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

16

PLANIFIER SA PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE



*Renforcement et
transfert des savoirs*

► 10 min

► L'intervenant demande aux participants de réfléchir à 2 activités qu'ils aimeraient rajouter à leur semainier.

Conclusion

► 5 min

L'intervenant valorise et remercie les participants. Il conclut l'activité en demandant aux participants les messages-clés et les idées fortes qu'ils ont retenu. Il rappelle que pour avoir le maximum de bénéfices pour la santé il est recommandé de pratiquer 30 minutes d'activité physique variée et dynamique par jour mais que ces recommandations ne sont que des repères. Le plus important est de respecter une progressivité pour s'en rapprocher.

SUPPORT PARTICIPANT

À distribuer à chaque participant

FICHE

16



PLANIFIER SA PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mon Semainier

	Après-midi	
	Matin	
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		

SUPPORT PARTICIPANT

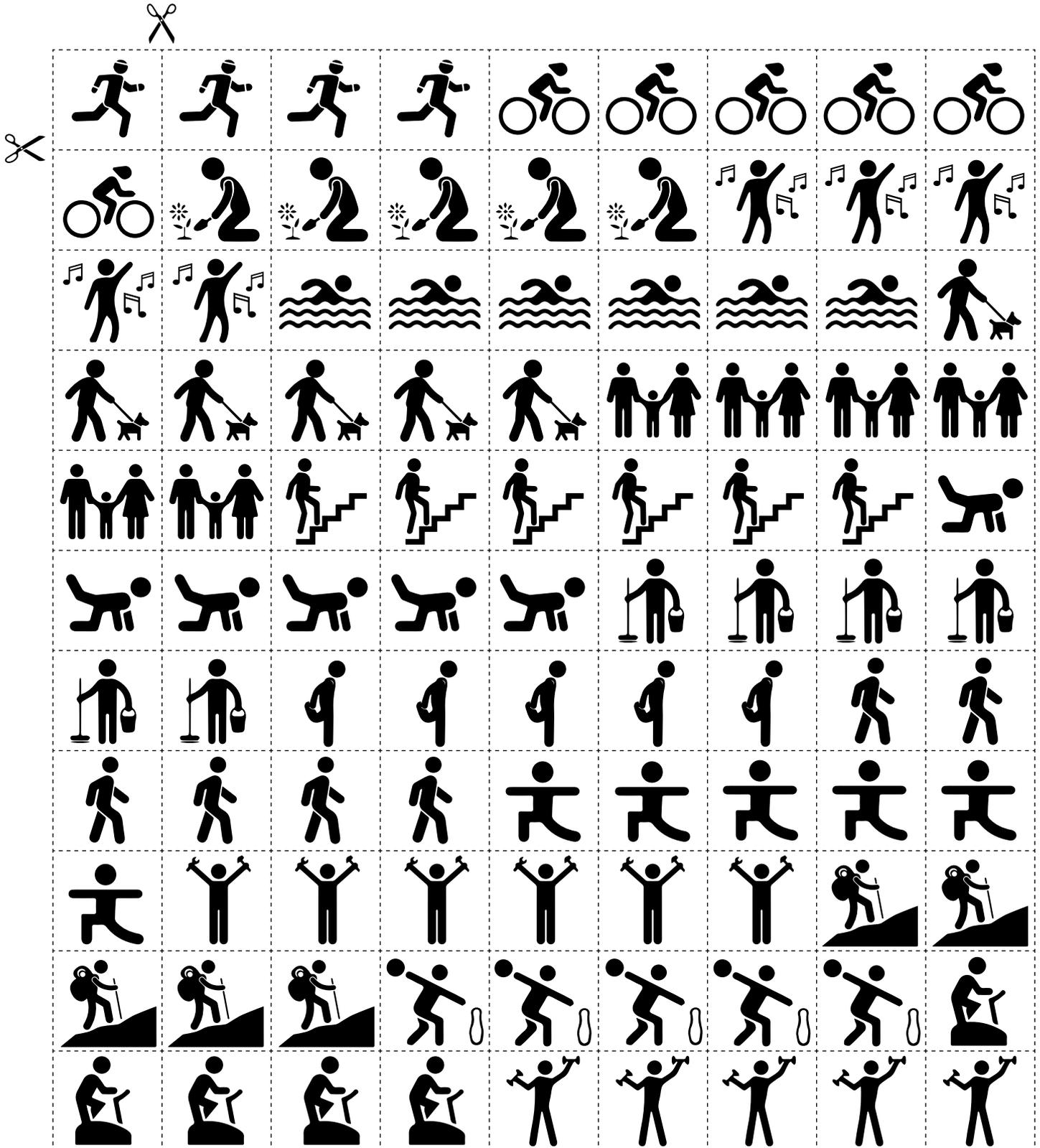
À découper avant de distribuer aux participants

FICHE

16

PLANIFIER SA PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Planche activité à découper



Recommandations ANSES

ACTIVITÉS
PHYSIQUESNos recommandations
pour les adultes

Associer une activité physique cardio-respiratoire à du renforcement musculaire et à des exercices d'assouplissement permet de maintenir un niveau d'activité physique suffisant pour rester en forme. Un mode de vie actif aide à rester en bonne santé et à limiter les risques de maladies cardio-vasculaires et de nombreuses pathologies. **Seul ou accompagné, toutes les occasions sont bonnes pour bouger !**


**ACTIVITÉ PHYSIQUE
CARDIO-RESPIRATOIRE**

30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée (essoufflement faible à élevé) au moins 5 jours par semaine, en évitant 2 jours consécutifs sans activité.

Marche, marche nordique, natation, vélo, rameur, ski nordique, montée d'escaliers, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), jardinage...


**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

Séances de renforcement musculaire des bras et des jambes, 1 à 2 fois par semaine. Vélo, gymnastique, rameur, montée d'escaliers, port de charges lourdes, haltères, élastiques...


**ASSOUPPLISSEMENT ET
MOBILITÉ ARTICULAIRE**

Ce type d'exercices d'assouplissement et de mobilité articulaire est recommandé 2 à 3 fois par semaine, précédés d'un échauffement musculaire. Arrêtez en cas de sensation d'inconfort ou de raideur.

Tai chi, golf, yoga, étirements...



L'échauffement musculaire est important dans toutes les activités. Si vous reprenez l'exercice physique après un long arrêt, faites-le progressivement. Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les enfants et adolescents



L'activité physique dès le plus jeune âge est essentielle pour être en bonne santé. Il est important d'adopter un mode de vie actif tout au long de la vie, dès le plus jeune âge. Favoriser les activités en famille ou entre amis, associer sport, jeu et plaisir, ou proposer des activités diverses : **voici les clés pour garder les enfants motivés, et limiter leur temps de sédentarité devant les écrans !**



LES ENFANTS DE MOINS DE 5 ANS

Trois heures d'activité physique par jour sont recommandées. Favoriser le jeu et le plaisir, diversifier les activités : marche, course, sauts, lancers, équilibre, découverte du milieu aquatique...

Pour limiter la sédentarité, éviter l'exposition aux écrans avant 2 ans et la restreindre à moins d'une heure par jour entre 2 et 5 ans.



LES ENFANTS DE 6 À 11 ANS

Au quotidien, un minimum d'une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée.

Pour donner aux enfants l'envie de bouger, les inciter à jouer, bouger avec eux : les accompagner à l'école à pied ou à vélo, favoriser les activités collectives ou entre amis, les encourager à pratiquer en club ou en association scolaire...

Le temps de loisir passé devant un écran doit être limité en fonction de l'âge : jusqu'à 6 ans, éviter de dépasser une heure par jour ; au-delà de 6 ans, éviter de dépasser deux heures.



LES ADOLESCENTS DE 12 À 17 ANS

Une heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée est recommandée chaque jour, sollicitant les muscles et améliorant l'endurance et la souplesse : gymnastique, escalade, danse, jeux de ballon...

Toutes les occasions sont bonnes pour encourager les adolescents : favoriser les activités entre amis, en club ou en famille, mais surtout les laisser choisir des activités qui leur plaisent.

Pour limiter la sédentarité, la priorité est de limiter le temps passé devant les écrans et de ne pas rester plus de 2 heures consécutives en position assise.

Et surtout, bien dormir pour bien récupérer !

Un sommeil de bonne qualité est primordial pour être en forme et en bonne santé. Le temps de sommeil du petit enfant est compris entre 11 et 14 heures, en respectant la régularité de l'heure du coucher. Entre 6 et 11 ans, un temps de sommeil compris entre 9 et 11 heures est recommandé. Les adolescents de 12 à 17 ans doivent dormir de 8 h 30 à 9 h 30 chaque nuit. De plus, être actif favorise la qualité du sommeil.

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Nos recommandations pour les plus de 65 ans



Il n'y a pas d'âge pour faire du sport ! Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé. L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies. Associations et clubs sportifs proposent des ateliers et cours spécifiques pour les seniors. **Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement !**

ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Sont recommandées :

- 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour (faible essoufflement)
- ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée par jour (essoufflement élevé).

Marche, marche ou ski nordique, natation, travaux ménagers (passer l'aspirateur, etc.), montée d'escaliers, jardinage...

ASSOUPPLISSEMENT ET MOBILITÉ ARTICULAIRE

Pratiquer des exercices de souplesse 2 jours minimum par semaine pendant au moins 10 minutes.

Yoga, tai chi, étirements, travaux ménagers...

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Solliciter les bras, les jambes et le tronc au moins 2 jours par semaine, de préférence non consécutifs.
Marche, gymnastique aquatique ou d'entretien, vélo, jardinage...

ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs, au moins 2 fois par semaine.

Vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...



Réduire sa sédentarité, c'est diminuer son temps passé en position assise ou allongée. Pensez à interrompre ces périodes toutes les 90 à 120 minutes par une activité de 5 minutes.

Savoir se fixer un objectif

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	45 minutes à 1 heure 10
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 8
 BON À SAVOIR	L'intervenant a pris connaissance des exemples d'objectifs proposés ou a préparé une liste d'exemple d'objectifs en amont de la séance.



Objectif de l'activité

▶ À la fin de l'activité les participants se seront fixé un objectif adapté et ils sauront mettre en place des stratégies pour le tenir.



Technique(s) d'animation

▶ Étude de cas
▶ Reflexion individuelle

Matériel nécessaire

▶ Feutres
▶ Stylos

Support(s) utilisé(s)

▶ Support participant « Grille d'analyse objectif »
▶ Support participant « Journal de bord »



Introduction de l'activité

▶ Après avoir annoncé l'objectif de la séance, l'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :

▶ 5 à 10 min

« Pour reprendre une activité physique régulière, il est important de se fixer un objectif. Vous en êtes-vous déjà fixé un ? Plus il sera personnel et bien défini, plus il sera facile à atteindre. Il est également intéressant de réfléchir à des stratégies qui vont nous permettre de garder cet objectif en mémoire ».



Consignes et déroulement de l'activité

1 L'intervenant distribue une feuille à chaque participant et demande à chacun d'y inscrire l'objectif relatif à la pratique de l'activité physique qu'il souhaite se fixer, puis de la déposer face cachée devant lui.

2 Il explique que se fixer un objectif adapté permet d'avoir plus de chance de l'atteindre. Pour cela il faut que l'objectif soit concret, que je puisse vérifier que je l'ai atteint, qu'il dépende de moi, qu'il soit cohérent avec mes capacités et qu'un délai soit fixé pour sa réalisation.

3 L'intervenant remet à chaque participant le support participant « Grille d'analyse objectif ». Il donne la consigne :

▶ 30 à 45 min

« Je vais vous demander d'analyser un objectif avec la grille que je viens de vous donner. Pour cela vous noterez dans la première ligne si l'objectif respecte ou non la première caractéristique. Inscrivez la lettre « O » si la réponse est oui ou « N » si la réponse est non. Répétez ensuite l'opération pour toutes les autres lignes ».

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

17

PLANIFIER SA PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Consignes et déroulement
de l'activité

(suite)

4 L'intervenant énonce à haute voix un 1^{er} exemple d'objectif tiré d'un personnage fictif :

« *Josiane a 47 ans. Elle pratique peu d'activité physique. Elle s'est fixée comme objectif de : marcher plus. Qu'en pensez-vous ?* ».

Chaque participant remplit sa grille (O ou N).

Variante : analyse collective

L'intervenant demande à un participant volontaire d'exposer au groupe la manière dont il a classé chaque caractéristique de l'objectif (O ou N). Les autres peuvent intervenir s'ils le souhaitent.

Il peut répéter l'exercice avec d'autres objectifs autant de fois qu'il le souhaite avec d'autres exemples : courir un marathon dans 2 mois, aller au cours de gym avec Thomas, marcher 30 minutes tous les mardis 6 semaines consécutives d'ici le 1^{er} janvier, etc.

5 L'intervenant poursuit :

« *Reprenez la feuille sur laquelle vous avez inscrit votre objectif en début de séance. Analysez-le avec votre grille.*

Reformulez votre objectif si cela est nécessaire ».

Variante : réaliser une hétéroévaluation en binôme : chaque personne échange son objectif avec son binôme puis chacun analyse l'objectif qu'il a reçu. Il fait ensuite un retour à son binôme en proposant des pistes d'amélioration.

Renforcement et
transfert des savoirs

► 10 à 15 min

L'intervenant invite les participants à présenter leur objectif modifié au groupe. Il leur demande s'ils ont en tête des stratégies possibles pour le tenir.

Il peut proposer les solutions suivantes : afficher leur feuille avec leur objectif à un endroit en évidence (réfrigérateur, porte d'entrée, etc.) ; tenir un journal de bord pour suivre son activité (cf. support participant « Journal de bord »), programmer une alarme sur son téléphone à l'heure où l'on veut pratiquer, ou encore parler de son objectif à son entourage, etc. Il rappelle qu'il est tout à fait normal que la motivation s'épuise avec le temps. Il est possible de demander du soutien à un professionnel en cas de besoin et/ou de revoir son objectif.

Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.

Grille d'analyse objectif

Pour chaque caractéristique, noter si l'objectif cité remplit oui (O) ou non (N) la condition :

Caractéristiques de l'objectif	Objectif 1	Objectif 2	Objectif 3	Mon objectif
Il est concret.				
Je peux vérifier que je l'ai atteint.				
Il dépend de moi.				
Il est cohérent avec mes capacités.				
Un délais est fixé pour sa réalisation.				

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

17

PLANIFIER SA PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE



Journal de bord

Date	Activités réalisées	Ressenti	Commentaires
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	
		  	

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

18

PLANIFIER SA PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE

Scénario « catastrophe »

 DURÉE DE L'ACTIVITÉ	55 minutes à 1 heure 10
 NOMBRE DE PARTICIPANTS	De 4 à 9

 Objectif de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▶ À la fin de l'activité les participants auront défini une ou plusieurs activités physiques à pratiquer dans un environnement qui leur convient.
--	---

 Technique(s) d'animation	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Réflexion en binôme ▶ Étude de cas ▶ Restitution en grand groupe
--	--

Matériel nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Paperboard ou tableau blanc ▶ Feutres ▶ Feuilles ▶ Stylos
----------------------------	--

Support(s) utilisé(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Fiche ressource intervenant « Scénario catastrophe »
------------------------------	--

 Introduction de l'activité	<p>▶ L'intervenant peut introduire l'activité de la manière suivante :</p> <p><i>« Clarifier ses objectifs et anticiper ce que l'on souhaite faire permet de se simplifier la vie, ce qui est fort utile quand on a, aussi, à gérer une maladie et que l'on veut changer des choses dans sa vie. C'est parfois plus facile, et souvent plus drôle, d'imaginer comment on peut « rater » quelque chose plutôt que le réussir, que ce soit un rendez-vous amoureux, une réunion de travail ou un entretien d'embauche, ou toute autre action. C'est ce à quoi nous allons nous atteler maintenant, pour nous rappeler, et dans la bonne humeur, les facteurs de réussite d'une action que nous voulons programmer ».</i></p> <p>▶ 3 à 5 min</p>
--	---

 Consignes et déroulement de l'activité	<p>1 L'intervenant demande aux participants de se regrouper en groupe de 2 ou 3. L'intervenant peut s'aider de la fiche ressource intervenant « Scénario catastrophe ». Voici l'étude de cas sur laquelle s'appuyer :</p> <p>« Evelyne a prévu de faire un cours d'essai à la salle de gymnastique la semaine prochaine ».</p> <p>Il précise que la consigne est de se mettre dans la peau du personnage et de mettre en évidence tous les motifs qui pourraient faire échouer Evelyne dans la mise en place d'une activité physique la semaine prochaine.</p> <p>Variante : si le scénario semble trop large, proposer des éléments de contexte (âge, types de milieu de vie, entourage, maladie chronique...).</p> <p>▶ 30 à 40 min</p>
--	--

DÉROULÉ DE L'ACTIVITÉ

FICHE

18

PLANIFIER SA PRATIQUE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE



Consignes et déroulement de l'activité

(suite)

2 Chaque groupe réfléchit sur le scénario, inventorie les différents motifs qui vont faire échouer le scénario et les note sur une feuille.

3 Après réflexion, chaque groupe expose à haute voix ses motifs qui amènent au scénario catastrophe. L'intervenant les note à la volée sur le paperboard.

L'intervenant n'hésite pas à rajouter des motifs appartenant à des dimensions n'ayant pas été explorées par le groupe. Il peut s'appuyer sur la fiche ressource intervenant « Scénario catastrophe ».

4 L'intervenant pose la question suivante :

« Que conseillerez-vous à Evelyne pour qu'elle puisse limiter la survenue du scénario catastrophe ? ».

Pour ce faire, l'intervenant peut réaliser un tableau à 2 colonnes (à gauche les motifs et à droite les actions limitant l'apparition du scénario catastrophe).

Renforcement et transfert des savoirs

► 15 à 20 min

► L'intervenant réalise un tour de table et demande à chaque participant, de sélectionner le (ou les) motif(s) qui les empêcherait (aient), eux, de pratiquer une activité physique.

► L'intervenant demande également de juger de la faisabilité des actions ou des solutions ayant été trouvées précédemment. Dans le cas où un participant ne jugerait pas faisable pour lui-même une solution, l'intervenant l'invite à exprimer ses propres solutions.

► Enfin, l'intervenant invite le participant à planifier les actions à mettre en place pour assurer la réalisation de son activité physique.

Conclusion

► 5 min

L'intervenant conclut l'activité en rappelant les messages-clés, les idées fortes. Il valorise et remercie les participants pour leur implication, leur créativité ou autre qualité démontrée au cours de l'activité. Il les encourage dans la réalisation de leurs objectifs personnels.

Pour finir, l'intervenant rappelle les prochaines étapes/ échéances du programme d'éducation thérapeutique.



Scénario catastrophe

Exemples de facteurs pouvant empêcher la pratique d'une activité physique :

Psycho-social	Environnemental	Motivationnel	Financier
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Je ne veux pas pratiquer une activité physique seul(e). ▶ Je me sens en retrait dans un groupe ou tout le monde se connaît. ▶ Je crains le regard des autres. ▶ Le fait de ne connaître personne dans cette activité me fait peur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Mon lieu de pratique est en extérieur et il pleut ce jour-là. ▶ Ma salle de sport habituelle est fermée. ▶ Il n'y a pas de pistes cyclables. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Je n'ai pas envie de pratiquer. ▶ Je ne suis pas motivée pour sortir de chez moi ce jour-là. ▶ Je préfère prendre du temps pour préparer mon repas de famille. ▶ Je ne me sens pas capable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Je n'ai pas suffisamment les moyens pour pratiquer. ▶ Je préfère utiliser mes ressources financières pour ma fête d'anniversaire que pour m'inscrire à des séances de sport. ▶ Payer pour faire du sport, non merci.



PLANETE

Promouvoir L'Activité physique
en Éducation Thérapeutique



POUR TOUTE INFORMATION :

Comité régional d'éducation pour la santé
Provence-Alpes-Côte d'Azur

178 cours Lieutaud – 13006 MARSEILLE - Tél. : 04 91 36 56 95

cres-paca@cres-paca.org

www.cres-paca.org

Réalisé par



Avec le soutien financier de

