

Activité physique, je me lance !



Activité
physique
N°2



Tout intervenant formé en ETP et
ayant des compétences spécifiques
dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

Remis patient

- Remis patient module activité physique
- Semainier des activités physiques
- Autres documents : annuaire des structures de sport adapté d'un territoire, etc.

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos, papiers/post-it
- Imagier des activités physiques adaptées ou imagier mallette PLANETE

Objectifs pédagogiques

Général :

- Mobiliser ses capacités physiques, dans son environnement de vie, en sécurité

Détaillés :

- Valoriser ce qui est fait / identifier ses potentialités dans le champ de l'activité physique
- Identifier les freins et leviers à la pratique d'une activité physique
- Appréhender une activité physique adaptée

COMPETENCE(S) MOBILISEE(S) (ISSUE DU REFERENTIEL HAS)

Mettre en œuvre des modifications à son mode de vie

Se fixer des buts à atteindre et faire des choix

Accueil des participants

Introduction (5 min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

Déroulement de l'atelier

Temps 1 (20 min) : - Le retour d'expérience de pratique autonome :

L'intervenant demande aux participants de préciser comment ils ont pu mettre en place ce qu'ils avaient programmé lors de la séance précédente (ou lors de précédentes expériences de pratiques).

L'intervenant liste avec les patients les difficultés et les leviers identifiés pour la mise en pratique. La discussion permet aux patients de partager leurs stratégies d'adaptation.

Temps 2 (40 min) : - La pratique encadrée :

L'intervenant propose ensuite une discussion concrète sur les différentes activités adaptées répertoriées et praticables en structures (association ou autres), proche de chez eux :

« vous êtes-vous déjà intéressé à la pratique d'une activité physique près de chez-vous ? »

ou « quelles activités physiques pratiquez-vous déjà ? »

ou « quelles activités physiques existent près de chez vous à votre connaissance ? ».

L'intervenant peut proposer aux participants de consulter le site Sport santé Normandie : <https://www.sportsantenormandie.fr/trouver-structure.php>

Sous forme d'imagier, l'intervenant complète les propositions évoquées. L'objectif est de parler en priorité d'activités physiques et sportives adaptée pratiquées en structures dans leur bassin de vie

- Quelles activités tenteriez-vous à pratiquer ? quelles sont vos motivations ?
- Quelles activités ne vous tentent pas du tout ? pourquoi ?
- Quelles activités vous ne connaissiez pas ? – l'intervenant peut expliquer l'activité, son adaptation et son accessibilité
- Selon l'offre sur le territoire, l'intervenant explique que les associations proposent souvent aux personnes de se déplacer pour voir une séance, voire pratiquer une séance d'essai qui peut être gratuite et qu'ils peuvent appeler en autonomie les structures,
- ou que les patients peuvent se rapprocher de l'antenne PP pour être orienté vers une structure adaptée de proximité ou une structure ressource (exemple des maisons Sport-Santé)

Temps 3 (20 minutes) – La planification hebdomadaire de ses Activités Physiques :

Avec le support du semainier, éventuellement distribué lors de la séance précédente (AP1), l'intervenant aborde avec les participants la planification au quotidien des activités physiques.

L'objectif sera de se rapprocher des recommandations de pratique en cumulant les activités encadrées et les activités réalisées en autonomie en les intégrant dans ses activités de la semaine (professionnelles, familiales etc). Des astuces organisationnelles sont abordées pour aider le patient pour l'aider à atteindre ses objectifs.

Synthèse (5 min)

L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement.

Modalités De l'évaluation de l'ateliers

Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.

Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients

Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.

(lors de l'entretien de fin de parcours)

Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients

(lors de l'entretien de fin de parcours)

Critère d'évaluation de cet atelier : Concernant l'activité physique :

Niveau de compétence en 5 graduations :

1. Je ne pratique pas d'activité physique et je n'en vois pas l'intérêt
2. J'ai conscience des bienfaits d'une activité physique mais je ne la mets pas en œuvre de solution de pratique
3. J'ai mis en place des solutions, pour pratiquer une activité physique qui est irrégulière
4. Je pratique une activité physique régulière (> 30 min/j d'activité physique modérée 5 jours par semaine) mais non adaptée à mes objectifs santé et/ou à ma sécurité
5. Je pratique une activité physique régulière (> 30 min/j d'activité physique modérée 5 jours par semaine), adaptée à ma santé et en sécurité