

Bouger pour ma santé, parlons-en

En présentiel



Activité
physique
[AP 1]



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



≤ 8 patients



1h30

Remis Patient

- Fiche pratique : 'Bouger pour une meilleure santé'
- Semainier des activités physiques
- +/- Brochures de recommandations officielles validées

Outils pédagogiques

- Tableau blanc/paper board, feutres/stylos, papiers/Post-it
- Imagier des activités et/ou imagier mallette PLANETE
- Frise des activités : paper board / écran digital / matérialisée
- +/- Diaporama « Bienfaits de l'activité physique et risques liés à la sédentarité »
- +/- outils de suivi d'activité physique (montres connectées, podomètre, cardiofréquence-mètre...)

Objectifs pédagogiques

Général :

- Comprendre les effets de l'activité physique et de la sédentarité sur la santé

Détaillés :

- Différencier sport, activité physique et activité physique adaptée
- Argumenter l'impact de l'activité physique sur la santé
- Se représenter les risques liés à la sédentarité

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

Connaître et comprendre l'impact de la sédentarité et de l'activité physique

Accueil des participants

Introduction (5 min)

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

La « frise des activités » (1H10)

Temps 1 (20 min) :

L'intervenant distribue 2 post-it par personne, et demande aux participants de noter un exemple d'activité qu'ils considèrent comme une **activité physique** sur le 1^{er} et une **activité sportive** sur le 2nd.

NB : Il est possible d'utiliser un imagier : 'imagier des activités' : http://www.crespaca.org/depot_arkcms_crespaca/depot_arko/articles/2715/cartes-activites-physiques-doc.pdf et imagier des activités de la vie quotidienne mallette PLANETE : http://www.crespaca.org/depot_arkcms_crespaca/depot_arko/articles/2714/jeu-de-cartes-activites-de-la-vie-courante-et-professionnelle-doc.pdf).

Déroulement de l'atelier

<p>Déroulement de l'atelier (suite)</p>	<p>Une discussion s'engage ensuite autour des choix et permet de définir les notions de « d'activité physique » et « sport ».</p> <p>Temps 2 (15 min) : L'intervenant poursuit : 'selon vous : Quels facteurs peuvent influencer l'effet de l'activité physique sur la santé ? Il recueille les idées des participants (brainstorming) et complète si besoin pour aborder les 3 critères suivants : durée, intensité, fréquence de pratique. L'intervenant précise si nécessaire les recommandations : durée de l'effort (> 30min/j), fréquence de pratique (quotidienne – 5 jours sur 7) -> le groupe peut être amené à débattre sur ces notions.</p> <p>Temps 3 (10 min) : Les participants disposent, ou aident l'intervenant à le faire, les post-it d'activité physique et sportives sur une frise des activités en les classant par niveau d'intensité (allant de : comportement sédentaire -> activité physique légère -> activité physique modérée -> activité physique élevée -> activité physique intense). Lors de cette étape, le bon usage des outils connectés pour le suivi des intensités d'effort peut être abordé</p> <p>Temps 4 (25 min) : L'intervenant demande ensuite aux participants de citer des bénéfices de santé qu'ils attribuent à la pratique d'une activité physique. L'intervenant pose ensuite la question : « pouvez-vous associer les bénéfices de santé que l'on vient d'identifier aux activités physiques et sportives positionnées sur la frise ? » Les participants sont invités à s'exprimer sur le lien entre niveau d'intensité et bénéfices en santé. L'intervenant aborde la définition de sédentarité et les risques associés.</p> <p>Que pouvez-vous faire ? (10 min)</p> <p>L'intervenant demande aux participants de s'exprimer sur ce qu'ils font ou pourraient faire pour améliorer leur niveau d'activité physique et/ou de sédentarité. Il les guide sur la faisabilité de leurs choix. Le semainier des activités qui sera abordé lors de l'atelier AP2 peut être remis aux patients avec la consigne d'adapter son planning pour se rapprocher des recommandations.</p> <p>Synthèse (5 min)</p> <p>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.</p>
<p>Modalités De l'évaluation de l'ateliers</p>	<p>Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.</p>
<p>Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients</p> <p>(lors de l'entretien de fin de parcours)</p>	<p>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.</p> <p>Critère d'évaluation de cet atelier : « Concernant l'activité physique et la sédentarité,</p> <p>Niveau de compétence en 5 graduations :</p>

1. Je suis sédentaire (= temps passé assis >7h/j) et inactif (< 30 min/j d'activité physique modérée*)
2. Je suis non sédentaire (= temps passé assis <7h/j) mais inactif (<30 min/j d'activité modérée)
3. Je suis sédentaire (= temps passé assis >7h/j) mais actif (>30 min/j d'activité modérée)
4. Je suis non sédentaire (= temps passé assis <7h/j) et actif (> 30 min/j d'activité modérée)
5. Je suis très peu sédentaire (= temps passé assis <3h/j) et très actif (> 60 min/j d'activité physique modérée) »

NB : Activité physique modérée = équivalente à une marche active