

ATELIER ACTIVITE PHYSIQUE

Séquence éducation en groupe

- Groupe de 10 patients maximum
- Durée : 1 heure
- animateurs : Pascale et Olivier, kinés.

Objectif :

Mettre en pratique une activité physique adaptée.

La séance est découpée en 5 séquences ; le temps imparti à chaque séance est approximatif, chaque animateur pourra l'adapter en fonction du groupe de patients et de leur adhésion au projet.

Cet atelier va s'organiser autour de 4 critères : les objectifs, les messages, les méthodes et les outils.

La colonne objectif : ce sont ceux formulés pour les patients par l'animateur.

La colonne message représente les mots clés que le patient doit retenir à la sortie de l'atelier.

La colonne méthode suggère la pédagogie utilisée par l'animateur en vue de l'adhésion du patient au projet.

La colonne outils est le matériel nécessaire à la réalisation du projet pédagogique.

OBJECTIFS	MESSAGES	METHODES	OUTILS
<p>Définir ce qu'est une activité physique</p> <p>Faire la différence entre sport et activité physique.</p> <p>10 minutes.</p>	<p>- Endurance : Activité d'intensité modérée qui permettra une pratique bien supportée.</p> <p>-Résistance : Eviter si possible car elle correspond à une activité trop violente.</p> <p>-Lutte contre la sédentarité : Prendre les escaliers, ... Profiter des gestes du quotidien pour bouger.</p> <p>-Activités maison et jardin : Le ménage à fond, bêcher, ratisser...</p> <p>-Enquête d'évaluation d'activité physique : à remplir par chaque patient.</p>	<p>Poser des questions ouvertes au groupe :</p> <p>Qu'est ce qu'une activité physique pour vous ?</p> <p>Prise de parole libre par les participants.</p> <p>L'animateur regroupe les propositions sur le tableau selon les messages qu'elles illustrent.</p>	<p>Tableau blanc</p> <p>Feutres de différentes couleurs.</p> <p>Photocopies de l'enquête, autant que de participants.</p>
<p>Citer les bénéfices de l'activité physique sur son corps.</p> <p>10 minutes.</p>	<p>-Aide à l'équilibre du diabète : en faisant baisser la glycémie.</p> <p>-Aide au maintien du poids, en utilisant l'énergie des tissus gras.</p> <p>-Bon pour le moral, favorise la sécrétion de certaines hormones, endorphines.</p> <p>-Favorise la baisse des triglycérides : effet protecteur sur le cœur.</p> <p>-Améliore la souplesse et lutte contre l'ostéoporose.</p>	<p>Questions au groupe : En quoi l'activité physique est pour vous le plus bénéfique ? Quelles difficultés rencontrez-vous lors de l'activité physique ?</p> <p>Distribuer une copie à chaque patient d'un bonhomme et utiliser des pastilles de couleur pour lister des infos que l'on souhaite recueillir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des pastilles rouges pour nous montrer où vous êtes gênés lors de l'activité physique. - Des pastilles vertes pour nous dire où l'activité fait du bien. 	<p>Tableau et Feutres</p> <p>Photocopies du schéma du bonhomme, autant que de participants.</p> <p>Pastilles de couleur rouge et verte.</p>

OBJECTIFS	MESSAGES	METHODES	OUTILS
<p>Enumérer les modalités pratiques d'une activité physique bien conduite.</p> <p>15 minutes.</p>	<p>Une pratique :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Progressive jusqu'à 45 minutes pour obtenir un effet bénéfique. -D'intensité modérée -Régulière : au moins 3 fois par semaine pour maintenir l'effet bénéfique au long cours. -Permanente sur l'année et non pas seulement quand il fait beau. -Un temps d'échauffement et de récupération sont obligatoires à chaque séance. 	<p>Une analyse de cas :</p> <p>L'animateur lit l'histoire d'un cas et demande de qualifier la conduite de ce cas, et de transposer à chaque patient :</p> <p>Qu'est ce que vous auriez fait dans cette circonstance ?</p> <p>L'animateur note les commentaires et écrit au tableau les mots clés correspondants aux caractères de bonnes pratiques.</p>	<p>Tableau blanc et feutres.</p>
<p>Préciser les précautions à prendre pour l'activité physique.</p> <p>10 minutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Chaussures et chaussettes adaptées : pour éviter échauffements et blessures. -Avoir fait une évaluation cardiologique à l'effort qui autorise la pratique de l'activité physique. -Auto surveillance glycémique avant et après l'exercice est nécessaire. -Avoir une bouteille d'eau et du sucre sur soi 	<p>Question :</p> <p>Que pensez-vous utile d'emporter avant toute activité physique ?</p> <p>Utiliser des objets ou des images utiles ou pas, et les faire choisir au groupe...</p>	<p>Différents types de chaussures : tennis, claquettes... Des emballages d'aliments : barres de céréales, fruits, chocolat...</p>
<p>Choisir une activité réalisable au quotidien.</p> <p>15 minutes.</p>	<p>Avoir un projet réalisable dans son quotidien.</p> <p>Trouver une activité plaisir.</p>	<p>Questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Quand pensez-vous pouvoir commencer ? Quelle activité ? Avec qui ? Quels jours ? <p>Le patient envisage son projet d'activité physique personnel. Commentaires en groupe : rester dans le domaine du réalisable.</p>	<p>Support papier, photocopies de projet personnel d'activité physique avec semainier. Chaque patient emporte ce document contrat.</p>

--	--	--	--