

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>

